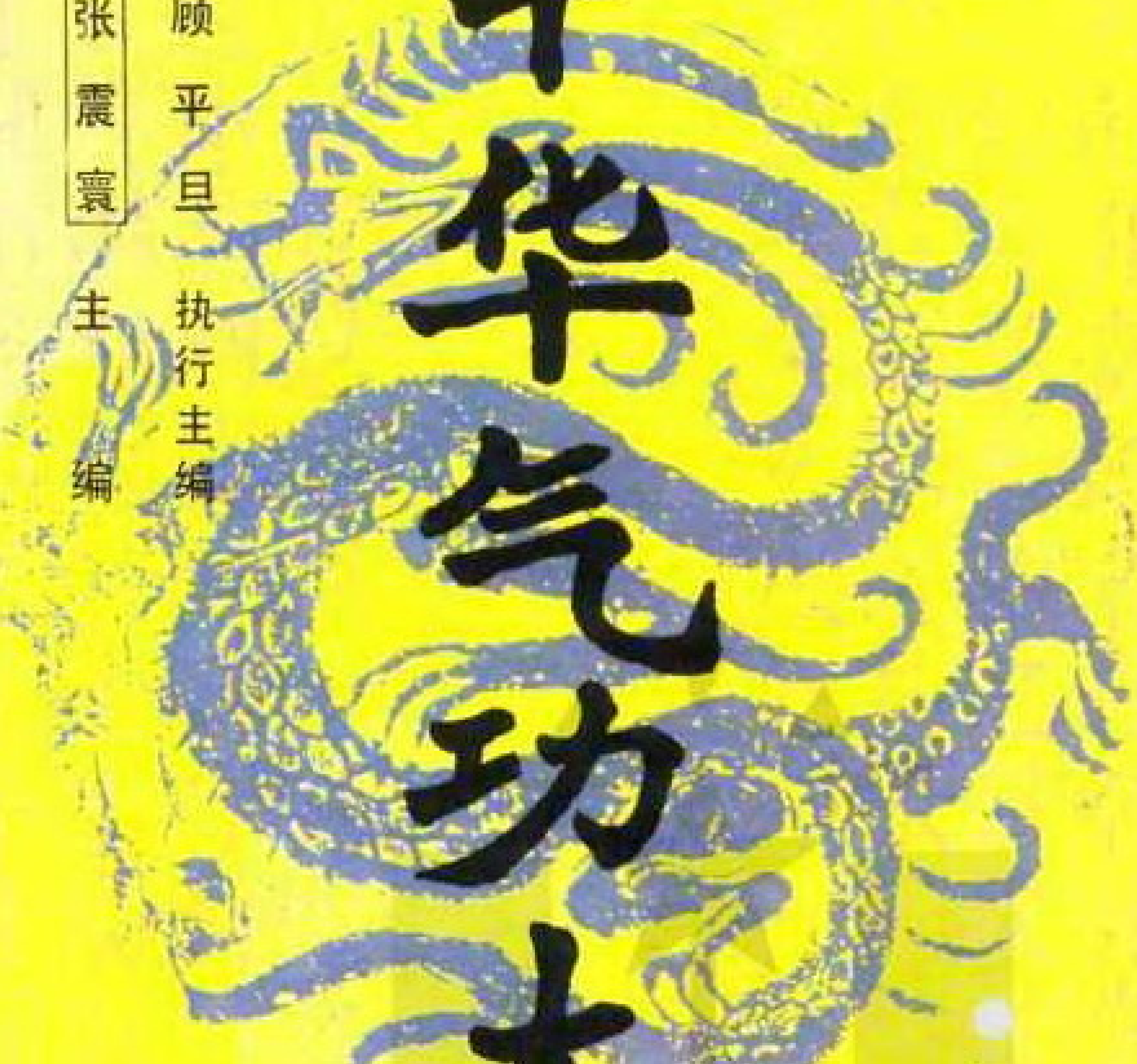
中华气功大典



张震寰 主编
顾平旦 执行主编

团结出版社

DUXIU.COM

VISIT…

LANZAROTE Caliente.com

中华气功大典

主　　编　张震寰

执行主编　顾平旦

副 主 编　王松龄　刘治邦　宋天彬

J X148/20

北京中医药大学图书馆

藏三
書桃

团　结　出　版　社

1234735

（京）新登字 174 号

图书在版编目（CIP）数据
中华气功大典/张震寰主编．—北京：团结出版社，19
95.4
ISBN 7-80061-097-7
Ⅰ．中… Ⅱ．张… Ⅲ．气功 Ⅳ．R214
中国版本图书馆 CIP 数据核字（95）第 05274 号

责任编辑　京　人
封面设计　治　行

团结出版社出版（北京东城区东皇城根南街 84 号）
北京百花彩印有限公司排版
北京龙华印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行
1995 年 6 月（16 开）第一版　1995 年 6 月第 1 次印刷
字数：4500 千字　　印张：110　　插页：8
ISBN7—80061—097—7/Z·8

定价：198 元（精）

《中华气功大典》

主　　编：张震寰

执行主编：顾平旦

副 主 编：王松龄　刘治邦　宋天彬

编　　委：王松龄　王磊磊　史　平　刘治邦　宋天彬　张震寰

张海亚　顾平旦　黄俊杰　（以姓氏笔划为序）

主要撰稿人：

上　编

溯源篇：王松龄

功理篇：宋天彬等

一、《易经》与象数学　宋书功

二、道家气功论　刘占文　郑建功

三、佛家气功论　宋天彬

四、医家气功论　吉凤霞

五、儒家气功论　宋书功

六、武术、艺术、体育气功论　邱金麟

人物篇：王磊磊　汤自力

书目篇：顾平旦　马小燕

科研篇：黄俊杰　张海亚

病例篇：张海亚

文献篇：顾平旦

下　编

功法篇：刘治邦　曲莺飞

图版、照片、绘图：顾平旦　周　虹　刘慧明

为本书提供资料、参与编写和查核校对的还有：

王序国　王　曦　王淑芝　黄和建　范　欣　段鸿文　高志祥　金杰平　顾平明　何文生　何　菱　郑　洁　管　娜　郭宁宁　唐凤云　赵成英　赵振江　赵学军　杜　影　范　婷　万　象　刘向贤　顾　青　管维允　管　佳　周文磊　史素珍　顾　彤　孙秀兰　李正素　孙俊儒　俞群一　宋　征等

凡　例

一、中华气功是具有中国传统文化精华的一门古老而又新鲜、独特而又深湛的科学，它在保健养生、康复医疗、智能开发等方面，以及在探索人体生命科学奥秘，开创人体科学研究中具有重大意义。本大典本着发扬中华气功的悠久传统、汇集各派气功的功法精萃、传播中华气功的基本知识、交流气功实践的应用经验，使之为"四化"服务，为建设两个文明服务的宗旨而编辑的。

一、本大典是一部囊括了历史悠久、博大精深的中华气功各方面内容的典籍。全书有八大篇章，分上、下两编。上编为《溯源篇》、《功理篇》、《人物篇》、《书目篇》、《科研篇》、《病例篇》及《文献篇》；下编为《功法篇》。

一、《溯源篇》。本篇为综述中华气功几千年的历史发展和现状，并独立成章的长篇概述，尽可能地作到全面、系统介绍，对不同流派、观点兼容并存。

一、《功理篇》。本篇阐述了道、佛、儒、医、武术等各家各派气功的原理和学说，为独立成章的长篇分类概述，尽可能地作到全面、系统介绍，对不同流派、观点兼容并存。

一、《人物篇》。本篇介绍了古今著名气功师及其流派代表人物生平事迹四百余人，依先秦、两汉三国、魏晋南北朝、隋唐五代、两宋辽金元、明清、民国·现代及年代不详等八个时期著录，每一时期人物不按时代先后而以姓氏笔划为序，以便检索。

一、《书目篇》。本篇收集了古今重要气功书籍约六百余种，依《人物篇》年代分期著录，对著作内容均作有简明提要介绍。书目按书名首字笔划为序，以便检索，篇后附《近四十年气功书籍存目》备考。由于近年来气功书籍出版数量较多，此文仅就编者知见书目录存，挂一漏万，敬请读者谅鉴。

一、《科研篇》。本篇是关于现代科学对气功理论和应用的论文和实验报告汇编，包括："气"的基础理论研究；气功的生理机制研究；气功的临床及应用研究；气功外气的实验研究等，着重于精选有首创性、新见解的有关文章。

一、《病例篇》。本篇系各流派气功治病病例及方法汇编，包括内、外、男、妇各科，神经、五官、肺心、血液、脾胃、肝肾、肿瘤、骨伤疾病，以及老年病、慢性病、疑难杂症等，着重于选择比较系统、可靠和疗效好的文章，对只谈练功治病体会的文章一般不选。

一、《文献篇》。本篇主要是古代气功文献史料介绍，包括了从战国的《行气玉佩铭》至近代的《长生不老诀》等四十余篇名文，除少数篇章外，一般不作注解及译释。篇后附有《古气功书中的隐语和术语》一文供参考。有关文物、图录及实物照片则集中于书前彩页中。

一、《功法篇》。本篇系从浩瀚的古典气功典籍中发掘的传统功法和向全国各气功组织、气功师征集的民间传统功法汇集的约千余种功法中，精选了有实用价值以及现代广泛流行的功法，特别注意了某些文献有记载而长期失传的功法，分编为：古典、流行及对症功法三个部分，因数量较多，全篇列为下编。

一、本大典目录为分类著录，为便于读者检索，在书后附有笔划索引。

代序一:

建立唯象气功学

——当前气功科学研究的一项任务

钱学森

对于气功，我是完全外行，但我从科学技术发展的角度对气功的研究工作很感兴趣。中国气功科学研究会刚筹建时①，我就写信给张震寰、李之楠同志，同他们商量：研究气功科学，是不是先从建立气功的唯象理论作为一个起点？这本来是给他们两个人的信，但后来给大家看了，这就使我觉得有责任应该向同志们讲清楚，我到底是怎么想的？这是一。第二，这封信上提到了一个问题，就是建立气功的唯象理论，联系到什么是气功的最早典籍。我也没有研究过，只听湖南湘潭师范学院的周士一同志说：东汉魏伯阳的《周易参同契》是一部用炼外丹的语言文字写的，内容却是讲炼内丹即气功的书。他最近才从英国回来，在英国他花了一年多的时间向李约瑟请教讨论，改变了李约瑟博士三十年前把此书作为外丹书籍的看法。最后，对周士一译作英语的《周易参同契》，李约瑟写了一个序，讲到从前他认为这是炼外丹的书，现在认为可以看作是炼内丹的书。我在去年11月听了周士一向我讲了这个情况，就想：此书原来写于公元二世纪时，大概是最早的气功书，能不能以《周易参同契》为核心，结合众多的气功实践，总结并建立气功的唯象理论？李之楠同志看了这封信，他纠正了我的错误。他说，《周易参同契》只是重要气功典籍中的一部，不是唯一的，还有很多，并且把这些书都送到我手中。我很感谢李之楠同志，他纠正了我的错误。

正是基于这两点，就是：第一点，既然大家看了我的信，我就有责任进一步加以阐述；第二点，我的信中有错误，需要加以改正，应该说，研究唯象气功学要参考所有炼气功内丹的书，而不只是《周易参同契》一部，还有好多其他重要典籍；基于这两点，下边我就想再谈一谈气功科学研究要从唯象气功学入手的问题。

总的题目是：当前气功科学研究的一项任务——建立唯象气功学。

基本观点

第一个问题，研究唯象气功学，有几个基本观点必须加以明确，这是个出发点，非常重要。

一个观点涉及到什么叫科学，什么叫现代科学。对于什么叫科学，有各种各样的说法，有人认为：只要是根据实际存在的事物所总结出来的东西都可以叫科学。比如，中医理论究竟叫不叫科学？中医理论是经过几千年的实践而概括上升到理论的，这样总结出来的理论对于中医的实践是能起指导作用的。但这样的中医理论能不能叫科学？能不能叫现代科学？

---

① 1985年12月25日，经国家经济体制改革委员会批准，中国气功科学研究会正式成立。

我的一个基本看法是：现代科学所指的，已经不再是能够独立存在的个别知识，而是整个形成一门现代科学的体系。在这个体系中，各个部门能够互相沟通，而它的最高概括，则是马克思主义哲学。现代科学的一切成果，必然反馈到马克思主义哲学中来，使马克思主义哲学不断得到发展。那么，是不是所有从实际存在的事物中所总结出来的东西都能纳入到这个科学体系中去呢？看来并不是。目前除了这个庞大的现代科学体系的结构之外，还存在有很多很多实践经验的总结。例如在火箭发射场，总工程师根据他的经验，在现场就可以拍板，他的一些决定，他的助手可以不理解。如果发射成功，实践表明他的决定是对的。但为什么对？连和他亲密合作的工程师都不见得理解。又如在战场上，指挥员临阵下决心，有时连参谋也都不一定能理解，这就是凭经验。这种说不清道理的学问是非常之多的。在日常的生活和工作中，这种经验多得不可胜数。比如在工厂中一个老师傅干活，会干得很好，他的徒弟就不行。徒弟问师傅："你能干好，究竟是怎么干好的?"老师傅常常会说："你就跟着干，到时候就会了。"这种没法子用语言说明的东西实在是太多了。中医当中类似的情况也是屡见不鲜的，中医实践中所蕴含的道理也是很珍贵的，但是这些东西还不能纳入现代科学体系中去，可以说，这些宝贵的实际经验的总结，构成了现代科学体系这个辉煌结构的外围，我给它起了个名字，叫前科学。前科学是科学发展所必要的营养、素材。这样提，并没有小看它，无非是要说明它和科学体系之间的关系而已。这些还没能纳入现代科学体系而又自成体系的学问，只能叫前科学。从这一点上看，中医理论是前科学，不是现代意义上的科学。中医还不能用物理学、化学等现代科学体系中的东西来阐明，中医自成体系，是前科学，不是现代科学体系中的现代科学。

现在，中国气功科学研究会成立了，既然有科学二字，责任重大，任务也是很艰巨的，我们要有步骤地来实现它，先把大量的分散的实践经验系统化，建立唯象气功学就是第一步。

这就涉及到第二个基本观点：什么叫唯象的学问？它也是前科学的性质，但是唯象的学问又比经验的学问向前走了一步，它比较系统。举个例子：我们在初中时都学过气体定律，气体加热，压力升高；或维持一定压力，体积就增加；或者压力加大，气体体积就缩小。总结起来，就可以上升到唯象的理论，就是气体定律：压力×容积＝常数×绝对温度。为什么说它是唯象的呢？因为它没有说清楚为什么有个常数。再问老师，老师也答不出。一直到后来，当我攻读研究生时，才真正明白了为什么气体定律就是这样，从统计物理学的角度才能解决这个问题：原来温度是代表分子运动的，从理论上推导出来，气体定律必然是如此。而且不但如此，还可以说明这个定律适用的范围，是在一定的温度和压力范围内才适用。这就叫现代科学了。而在初中时，只要对气体定律能背下来就行，知道唯象的学问就可以了。

从这个例子就可以说明：什么叫唯象科学？就是只知其然，还不知其所以然。一旦从整个现代科学体系的大道理上知其所以然，就上升到现代科学了，但唯象科学是第一步，必不可少的一步。

基本观点中的第三个，是对人的特点应该怎样认识。人是一个系统。在这一点上，过去几百年发展起来的西医有不完整的地方。西医过去是从分解的角度或还原论的角度来研究人体，把系统分解为器官，器官再分解为细胞，一直追到构成细胞的分子。这种方法，一直到现在还是起很大的作用的。去年10月号的《科学美国人》杂志整整一期在讲现代生物

学的成就时，就是专讲分子生物学。分子生物学把一切生命现象最终都归结为化学作用，其中有三类分子是主角：一个是蛋白质，包括酶，一个是核糖核酸(RNA)，一个是脱氧核糖核酸(DNA)。认为这些生物大分子体现了生命的奥秘，这未免太简单化了，难道没有电磁场、电磁波的作用？而且事实上，生命现象比这要复杂得多，分子加电磁场都还是不够的。分子生物学者们的主要缺点是没有从整个系统来观察问题。人这个系统不但是大系统，而且实质上是个巨系统，极其复杂。这个巨系统可以有简单系统所不具备的功能，光从分子生物学的角度不能认识它的全貌。当然，在研究人体时，还原论还需要不需要？恩格斯早在一百年前就说过了，不追根到底不行，所以分解还原的方法还是需要的。但光有还原论是不行的，还必须加进去把人当作一个整体从总的方面来观察。只有如此，才能解决西方医学和生物学所碰到的一些困难。

人这个巨系统，又是个开放的系统。人和环境有着极为密切的关系。人这个巨系统存在于整个宇宙之中，宇宙是一个超巨系统，人又受这个超巨系统的制约。这样看，研究人这个巨系统就非常复杂了。其中和气功研究有关的，就是精神和物质的关系这个问题。在这个问题上，西方科学是唯物主义的，但有点过头，转到机械唯物论上去了，不承认大脑的反作用。事实上，大脑是可以反作用于它以下的层次的，包括各个器官和器官的组成部分。就是说，精神是物质(大脑)的运动，精神又可以反作用于物质(人体的器官)，这样一个观点才是辩证唯物主义的，才真正符合马克思主义的哲学。在这一点上，国外却是众说纷纭，其中说对了的比较少，多数仍是唯心论和机械唯物论。前年获得诺贝尔奖金的斯派瑞(R.Sperry)，已经八十多岁了，他的观点是对的，符合马克思主义哲学的原理，但他本人却口口声声说他是反对马克思主义的。国外在这些事情上确实有点混乱。在这一点上，我们有着优越性，因为我们有正确的马克思主义哲学为指导。抓住这一点，我们就可以比外国人略高一筹。这里边有好多例子，美国有个学物理的奥地利人卡普拉(Fritjof Capra)，四十来岁，他看到西方科学碰到了一些难关，解决不了。偶然间他看到了一些中国的书，如《道藏》，感到有启发，就跑到我们国家来了。有一次他观看戏曲，看到姜子牙手里拿一面旗，上面有一个字，他一问，是个“无”字，意思就是“空”。他很惊讶，认为解决了他在科学上所碰到的问题，于是就写了一本书:《Tao of Physics》,即《物理学之道》。有人把它编译成中文，书名改为《东方神秘主义与现代物理》。看起来，这个人是走歪了，他发现西方的还原论有缺点，但是他一下又跳到神秘主义的路上去了，这肯定也是解决不了问题的。

对于我们来说，除了哲学之外，还有没有在现代科学之中可以为我们所用的东西？比如，现代科学中的系统科学，是最近二十年发展起来的，可以为我们所用，是解决问题的科学方法。我们运用系统科学来研究问题，看起来很有希望。我们的航天医学工程研究所，研究的课题是如何把人送上天。运用了系统科学的一些观点，得到了很大的突破。今年1月他们到美国去了，向美国的同行提出了这些观点，开始时美国人没有听懂，后来把论文一讲，美国人很佩服。讲这些观点，不是空谈，而是有实实在在的工作，外国人一听，就觉得比他们的观点高明。可见中国人也并不是都不行，真正把马克思主义的优势发挥出来，我们可以创造一些世界第一流的东西。

再讲一点：在气功过程中，对人这个系统的变化到底怎么个看法？我觉得李约瑟在给周士一所翻译的《周易参同契》这本书所写的序言中有这样几句话，可以参考：气功即生理

炼丹学，是想用人体内本来就有的各种体液、器官和身体产生出的东西来炼就长生不老的“丹”。我认为李约瑟所说的这几句话，用我现在的概念概括起来是这样一个意思：利用人体内固有的东西，把它调顺了，产生人体的系统的一种功能状态，这种状态是健康的，是能够抵抗疾病的。也就是说，结合系统科学的观点，练功(炼内丹)无非是让人的身体进入一种特别健康的功能态。

我要讲的基本观点就是以上这样几点：科学发展到今天，已经整个形成一门现代科学的体系；第二，研究气功的途径，可以先建立唯象气功学，作为气功真正形成为科学的第一步；第三，怎么个作法？要用马克思主义为指导，运用系统科学。

以上这些基本观点是非常重要的，我认为只有这样才能同资本主义和封建主义的流毒划清界限，才能同封建迷信和封建宗法划清界限。但究竟对不对？需要大家认真讨论一下，统一一下认识。在基本观点上统一了认识以后，才能进一步做好研究工作，所以说这是一个基础。

用系统科学方法

第二个问题：有了这个基础以后，就可以形成我们的战略，它的基本方法就是实事求是，这里可以提出一些轮廓。

第一，研究气功的出发点，要立足于练功人的实践。对这种练功的实践，一直到现在也没有什么科学仪器能加以显示，主要是靠练功人的内省。我看到的一些练功过程的记载，都是练功人内省的结果。同时，气功可以治病，而治病是客观的东西，对病情的发展可以作客观的观察。因此，研究气功的出发点，一个是靠练功实践中的内省，再一个是立足于气功治病过程中病情的客观变化。这是最基本的一个层次。

第二，再提高一个层次，气功师总结练功实践的经验，写成教功法的书。这方面的材料已经非常之多，功法方面有几百种。这是对实践的初步加工。

第三，更上升一个层次，是气功的理论书籍，比如《周易参同契》。这些书由于时代的限制，写得很古奥，对它的内容是很不容易理解的。它表达的方式有一定的模糊性，古代人善于用模糊的语言来表达自己的思想，中国的文论就喜欢讲高山流水，讲究意境。气功理论的书也有这种情况，而且免不了有各种个人的看法加上去了，最高级的层次就最虚玄，最不好理解。

怎么办？办法就是建立唯象气功学，象是前边举过的例子，先不讲统计物理学，而是先找一找：气体的温度、压力与体积之间可以总结出什么规律来？做这项工作，我有个建议，叫作“中间突破”，就是从上述第二层次出发，用初步总结出来的东西，利用各种功法的书，把它汇集起来，这是必要的素材。对这些素材，首先还要找第一层次即气功实践的材料来核对，看它是不是经过实践检验的，采用实事求是的方法来进行这件工作。这样收集起来的材料，恐怕有不少矛盾的地方，不一定完全一致。怎么办？这就需要进一步研究，怎样把这些材料的相互关系理清，建立一个模型，比原来各种功法书上考虑的因素还要周到。这种建立模型的方法，就是系统科学中经常采用的方法。

对建立起来的这个模型，还要用气功理论的书籍来衡量，看对不对。这样，就会带着问题去看这些书，也就容易理解这些理论书的内容，看这些书也就有了实际意义了。再提

高一步看，这样一个模型和马克思主义哲学的原理违背不违背？和系统科学的理论违背不违背？同时，也还要看和一些基础知识，包括生理学的基础知识，是不是合拍。经过这样反复推敲，再找搞系统模型的专家一起来参谋，就有可能把这个模型建立起来。

总之，中间突破的方法，就是先把各种功法的书整理并系统化，建立起一个模型；再考核这个模型和气功理论、和哲学、和系统科学、和生理学等等是否能对得上号。我想，工作就应该是这么个作法。

至于具体的工作方法，整理、收集资料的步骤，有可能，就利用现代化的方法。对于实践的记录、功法的收集，可以利用电子计算机的档案库，利用电子计算机检索。

在以上工作中涉及的技术性问题很多，我们都可以找各方面的专家来帮助，例如，关于系统模型就有系统辨识专家。

还有个具体问题，现在气功功法的书中，对于练功的对象讲得比较少。对于不同的人，应该用不同的功法。我是个老年人，用少林寺的功法恐怕就不行吧！对于练功对象的年龄、性别、生活方式乃至不同的地理环境等，都应该分门别类地加以研究，以求取得更好的效果。

结　语

至于研究气功的意义，就不必多讲了，这确实是很了不起的事情。中国气功科学研究会成立了，这的确是一件大事。我国有十亿人口，如果一百个当中有一个人练功，就是一千万，每百个练功的人有一个人去教，就需要十万个气功师。把这十万个气功师提高提高，这就是一件大事。现在一般讲练功，还只是说要保持健康、长寿，但还有另外一点，过去佛教书上讲“定能生慧”，就是说气功练到静定程度，可以提高智慧。去年我曾接到安徽省宿松县中学吴一老师来信，说是教学生练气功，可以增加他们的智慧。前几天又接到另一个材料，说兰州市安宁区第二人民医院杨运良医师在小学生、中学生中间教他们练气功，结果是数学课、语文课的成绩都提高了，经统计学处理，确凿无误。这件事可是太重要了。二十一世纪将是世界范围内的智力战，如果气功能提高人的智力，那对我们将有何等的意义？最后，还有一个尖锐的问题，就是实践表明，气功可以练出特异功能来。把这几个方面的事情综合起来看，气功可以提高健康水平，这是肯定的；它又可以提高智力，这也有数据作证；最后，就是特异功能也和气功有关，气功可以调动人的先天潜能。如果我们推动气功研究使之变成科学，就可以大大提高人的能力，提高人改造自身的有效性。这是一件影响深远的工作，我们要奋力去做，由整理材料入手，建立起唯象气功学，有了这个体系，然后再变为真正的科学，那就是科学革命了。到那时，我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先，应该闻名于世了。

（1986年2月23日在中国气功科学研究会召开的座谈会上的发言，何庆年整理）

（原载《自然杂志》9卷5期）

代序二：

采取科学态度，积极健康地发展气功事业

伍绍祖

今天，我一方面是来学习，听听气功界的发言、了解气功研究进展到了什么程度，另一方面，也表示对气功事业的支持。

第一个问题，我们要认识气功的重要意义

首先，从体育方面认识其意义。对体育的认识有一个发展过程。最初的体育只是蹦蹦跳跳，但这都是指形体，外在的动。我非常推崇毛主席1917年写的《体育之研究》，我认为写得很精彩，但其中对于“因是子静坐”气功的看法值得重新认识。我们应该看到从外部形态的动发展到内部运动，即内动、气血的运行，从外形到意念对身体的作用，用科学语言讲就是从硬件发展到软件。所以我觉得，气功运用于体育实际上标志着体育内涵的一种发展。

第二，气功和文化有着密切的关系。比如思维方法，到底怎么看世界，其规律是什么。气功和每个国家、民族的历史，和民族性都有关系。所以气功与文化有关，这比体育高了一个层次。

第三，气功与科学有关系。过去，牛顿力学三大定律是绝对正确的，但后来出现了相对论、量子力学，把牛顿力学解释不了的某些现象进行了解释，同时量子力学进行简化又包括了牛顿力学，这说明科学在发展，相对论有一个前提条件——光速不变原理。我甚至认为，将来对气功、特异功能的研究可能突破这个原理。气功与中医、武术、特异功能的相互联系可能预示着一个新领域的出现。从经典力学发展到相对论力学和量子力学是一个过程，而如今气功状态下出现的许多现象连相对论也无法解释，这是否预示还有未知的新的东西。为什么我积极支持气功的研究？因为尽管我不能用科学的解释认识许多现象的存在，但我想不出我怎么“上当受骗”的。我认为，这里一定有一个伟大科学意义的领域等待我们去发现，可能比发现原子核裂变、相对论，量子力学的出现意义还大，将导致一场新的科学革命。我真诚希望持反对意见的同志能给我指点迷津，搞清楚气功、特异功能是怎么“作弊”的。

第四、气功研究具有哲学意义，就是究竟怎么去认识世界，思维和物质究竟是什么关系？物质的概念是有一个发展过程的，比如马克思主义刚刚诞生时，把物质作为一个实体，后来到了十九世纪末、二十世纪初，出现了一些科学上的新问题，其中最大的问题是正负电子对湮没问题，这时有一些庸俗的哲学家就说不得了啦，物质消灭了，只剩下方程式了。后来，列宁发展了马克思主义，把物质重新定义了，把物质看作是独立于人的意识之外的客观存在，这是对哲学的巨大发展。如果通过研究确实证明气功是一门科学（现在还没形

成科学，还只是一种现象)，将来就可能发展一些哲学问题。

第五，气功有实用价值。今天讨论的是气功在体育上的应用，这还是个小范围的运用，更大的是在国民经济、生产力发展上的应用。我支持这个事情，是感到它非常有意义，需要一些人做出自己的努力为这个事业奋斗，我建议大家互相支持，互相帮助，把这个事业搞下去。

第二个问题，我认为要搞好这个工作，要处理好一些关系和讲究一些方法，有些关系处理不好，容易发生矛盾

一、关于"左"和右的关系

这是借了政治上的术语。"左"就是随意给某项研究扣上精神污染的帽子，打一棍子，简单化。另一方面要防止右，即搞神秘化，非科学东西，乱说乱吹，有些人拿着气功去赚钱，而不是我们讲的从科学意义上去办气功，这种现象的结果不是发展气功事业，而是扼杀气功事业。但反过来说，也不能因为有这些现象就不许搞气功，这个关系要处理好。

二、关于科学与迷信的关系

我们讲科学，反对迷信。迷信是指不按本来的面目去认识事物，而是臆想，如果是别有用心就更糟糕。我们要用科学的方法，科学的态度去对待气功，我认为科学最基本的一条，就是"实事求是"四个字。就是要讲事实，讲道理，把事实搞清楚，道理搞明白。另外要用科学的方法，首先是观察，再提出假设，然后去验证，在验证中再观察，再提出去假设，这样实践——认识——再实践——再认识，如此往复，以至无穷。要大量积累资料，这样才有统计学意义，而不是"一孔之见"。要通过严格的记录，排除各种偶然性，不要搞迷信。在气功问题上最容易陷入迷信的泥潭里，结果自己把自己毁掉了。在座的许多都是气功师，一定要注意这个问题。

三、关于自然科学和社会科学的关系

气功研究的对象是人体出现的一些自然现象，它的本质问题是要用自然科学去解释的，但又涉及到人，人是有社会性的，它又是个社会科学问题，人不是机器，有很多影响因素，这比搞物理实验复杂得多。物理实验可以搞单因素测定，而要控制人的单因素就非常难。气功实验是个综合性实验，要考虑多种因素，比如就要研究心理因素等。

四、关于继承和发展的关系

气功是古老的文化，古代文化有很多灿烂的东西，但也有它的糟粕。我认为人类总是不断前进的。古代有许多东西是很粗浅的，但反映了一些本质的东西，可能自己不自觉。如宗教，有的人整天念佛，身体好了，是佛保佑了他，还是念佛产生了气功效应使身体好了？许多时候往往没有将功劳记在该记的地方。科学的发展总是越来越深入，古代的东西我们可以重新去研究，但不能以古代的成果为标准。毛主席讲过，人类总是在不断发展的，应当有所发现、有所发明、有所创造、有所前进。

五、关于官方和民间的关系

许多人埋怨有关方面不重视气功。其实，许多东西要靠民间自发的生命力的发展，而不能靠官方指示硬派。注意力应放在自己准确性上，而不能单纯依靠行政的力量，单纯依靠外界的"神"的力量。当然有关管理部门应重视气功，积极参与气功。但最后是否能搞成，根本问题在于气功本身有无生命力。

六、关于中心和外围的关系

在座的各位都是气功事业的骨干精英，是气功事业的中心，但要积极和外界联系。比如，运动员就是属于外围的，你们要作实验，就要把这些关系建立好，不能说是他们不配合。这只是一方面的事，关键是让他们认识到气功的作用，去做他们细致的工作、团结大家。科学的东西下不得命令。苏联的生物学界就有过这种教训，如抵制摩尔根的遗传学。在体育界搞气功应当团结运动员、教练员，而不能靠行政命令。

七、关于派别之间的关系

派别之间要团结。我接触了很多气功师，他们都各有一套，我认为这是正常的。比如同一个练功姿势，有人手这么放，有人手那么放，这都可以去探讨。要贯彻百花齐放的方针，互相之间要切磋，取长补短。所有门派都要去伪存真，去粗取精，这样才能发展，不要有门户之争，气功界要团结，要注意这一点。要共同研究本质的东西。比如前面提到的手形不同，可能就有同一个东西，就是“意念”，我们要注意研究本质。

八、关于保密和交流的关系

首先要交流。贯彻党的改革开放政策，就要交流。省和省之间、派和派之间、学校之间，包括和国外，要为交流创造条件。但确实有个保密的问题，比如有些东西涉及到国家安全和利益，一些重大理论、重大现象的发现，你都公开，就不知是中国发现的还是外国发现的，将来算不清。如果一些发现很重大，真是有一些可以利用的方法，被别人掌握就会威胁到我们国家的安全和国家的利益。另外，有些东西涉及到道德问题。在应用上，这些都应保密。

九、要尊重反对意见。对研究工作找毛病、提意见本身也是一种科学的方法，是辩证的方法，可以促进进一步的思考。有位气功师曾讲过：“反对我的人实际上是对气功事业的一种贡献。”我很赞成他这一观点，因为不断提问题，不断回答问题，通过这样一“辩”，研究就会不断发展。

可能还有别的关系，我只归纳了上述几点，这些关系处理好，可能会使这个事业沿着健康的路子发展下去。

第三个问题，要提高气功事业的生命力，就要提高气功的应用能力，要见实效，不能一味玄虚

我想从几个方面说明一下这个问题，可能说不全。

一、防病治病，气功与健身相结合

这个结合已经很普遍，连我自己也在做了。但这个问题要有一个确切的结果，到底有没有效，这是需要加以研究确定，也要设对照组，要有统计学意义，要用科学的具体方法加以落实。这项工作是全社会，特别是老年人都很关心的事。

二、与体育相结合

这也是我们这次会议的主题。体育也有促进健康的方面，但现在讲的着重于竞技体育，我想谈五点：

1. 有助于提高兴奋度，进入竞技状态。

2. 进行心理调整(根据不同运动项目的要求，培养各种心理适应能力)。

3. 消除疲劳，即如何最快最科学地消除训练后的疲劳，使精力恢复。精力恢复的概念

是什么也是值得研究的。现代医学引用了负熵概念，负熵是描述系统有序化程度的，那么气功练习和熵有什么关系？这和人体的疲劳有怎样的联系？这都是值得研究的。

4. 防治运动伤病。这是现实问题，我们许多优秀运动员都有伤病，影响了运动成绩，也影响了运动员健康，气功能否在这方面作些贡献？要从防和治的两个方面入手。

5. 防止干扰，提高适应力。即别人用种种方法来干扰我们时，我们怎么适应。

三、和科学的结合

目前气功的一些研究条件还很有限，许多现象都科学化、精确化确实很难，我们要进一步和学校、研究所结合起来。另外自己也要提高自身的科学素质，运用科学的词汇、原理时要把概念弄清楚。我认为，一些气功师目前对许多现象的解释只是借用了物理学上的词，这是一个开始，还要进一步深入认识。

我今天借这个机会讲讲我对气功的理解和看法，也作为这次研讨会的一个发言，仅供大家参考。我认为气功事业是一个很有创造性的事业，是一个很有前途的事业，但风险很大，矛盾很多，困难也很多。我们应该采取科学的态度，使这个事业健康、扎实地向前发展。希望大家都能团结起来，把我们的气功事业推到一个新的水平。

（本文根据伍绍祖同志在"气功的体育应用"研讨会上的讲话整理，原载《中国体育报》1990年7月29日）

气功确实可治病，只要人坚心相信，祖国传下来的宝贵遗产，又要善于不断在新的经验上总结经验，加以提高，更好为广大病人治病，造福人民。

徐向前
一九八七年十月

原中共中央军事委员会副主席　徐向前

用科学方法研究和
探索中國傳統内学

楚圖南

原全国人大常务委员会副委员长 楚图南

气功疗法人人可行
不花钱不费事可以
却病可以强身可以
益寿可以延年

谢觉哉

原全国政协副主席 谢觉哉

中華氣功
國之瑰寶

崔月犁
一九九三年六月

原中华人民共和国卫生部部长　崔月犁

仁者见仁 智者见智
检验标准 在于实践
童法争法 弘扬功法
继承传统 走向科学
开发智慧 修人素质
有益人民 普利社会
任凭评说 我走我路
攀登高峰 超越世界

张震寰
1988.5

中国气功科学研究会理事长 张震寰

气功是中華民族文化的宝贵遗产。要努力挖掘整理、继承提高，为增强人民体质发挥积极作用。

李夢華

一九八九、二。

原国家体委主任　李梦华

气功是中华民族先民高度智慧之结晶今始发出光辉为人类造福

袁晓园

一九八五年十月于北京

全国政协常委　袁晓园

學会气功
延年益寿

阳翰笙
八五年十二月

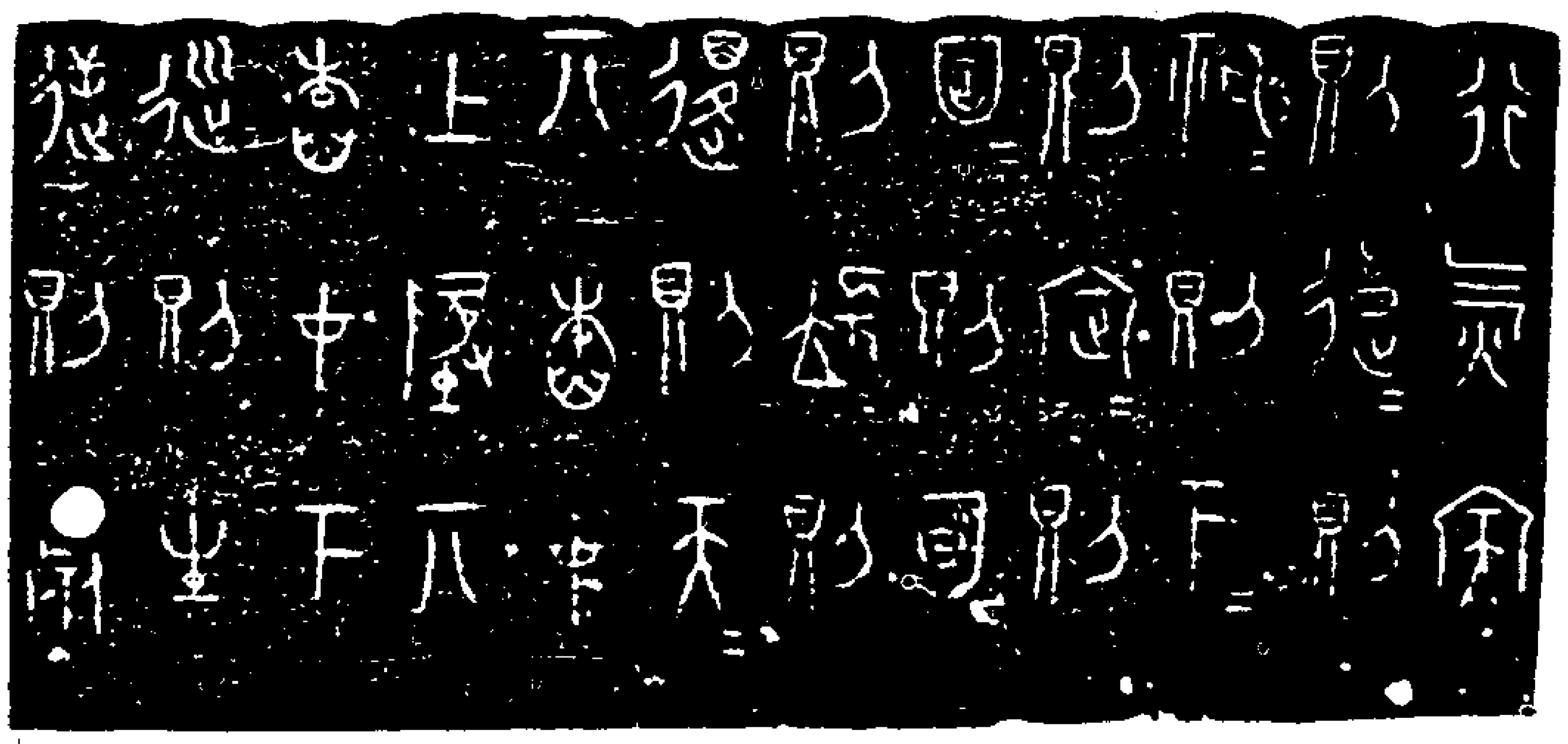
原全国文联副主席 阳翰笙

气功之歌

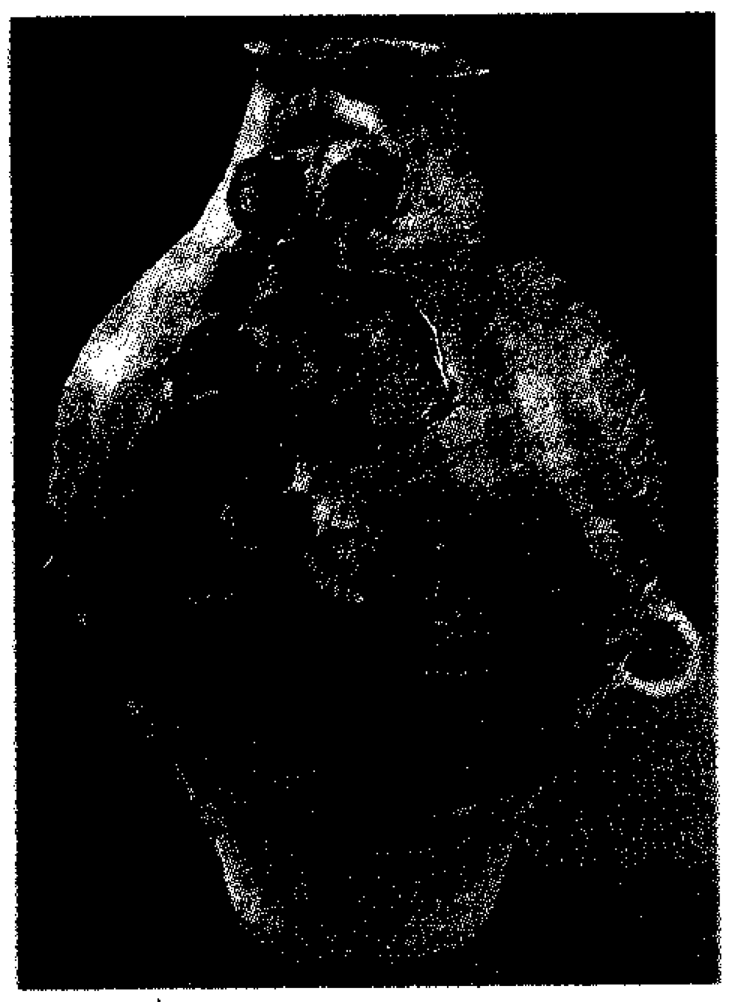
璀璨国宝古气功　人体科学妙无穷
似有若无真常在　意念集一万籁空
五脏六腑动里静　经络血脉如电通
若观规律掌握准　恰到好处津精濛
漫步姗姗轻松舞　神智充沛乐融融
气运周身流复转　恬淡虚无真气从
日日夜夜自不息　愉愉快快建奇功
若能持之勤锻炼　百病祛除嬌胜龙
个人幸福太渺小　造福人类意义重
艰苦奋发为何事　努力实现走大同
天下事变数所懽　大风大浪有始终
古为今用须发展　祖国科学遍地红

乙丑秋末
连贯

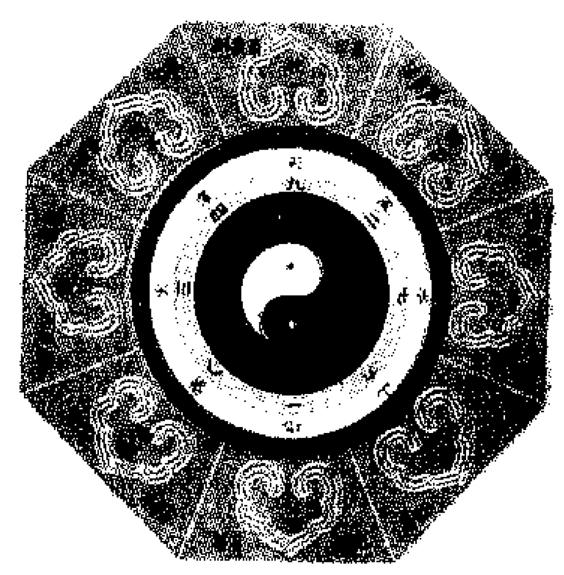
原国务院侨务办公室主任　连贯



战国·《行气玉佩铭》



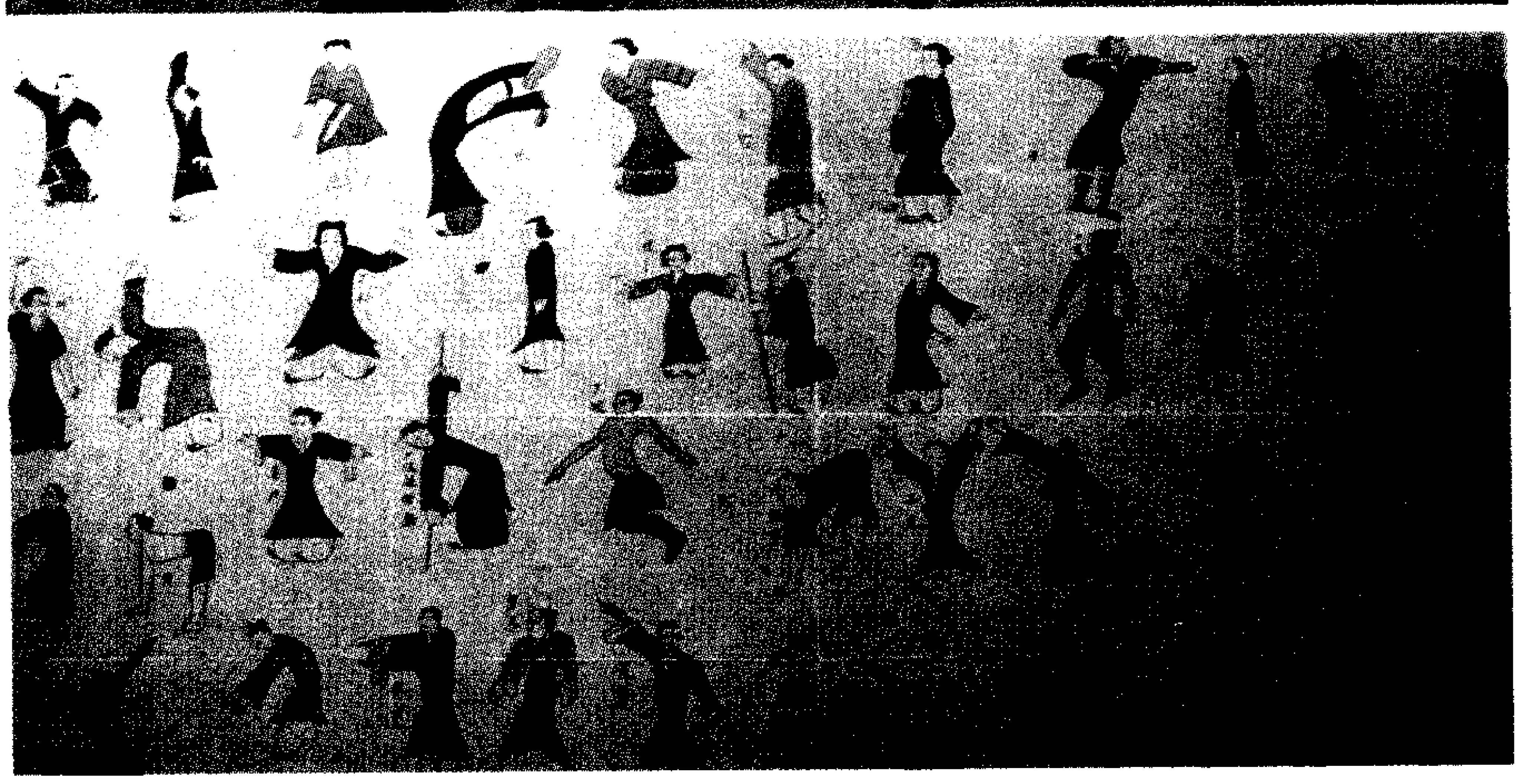
甘肃马家窑文化彩陶壶练功图（见《中国气功史》，刘治邦摄）



福寿康八卦坐垫（臧洪久创制）



（上）原图

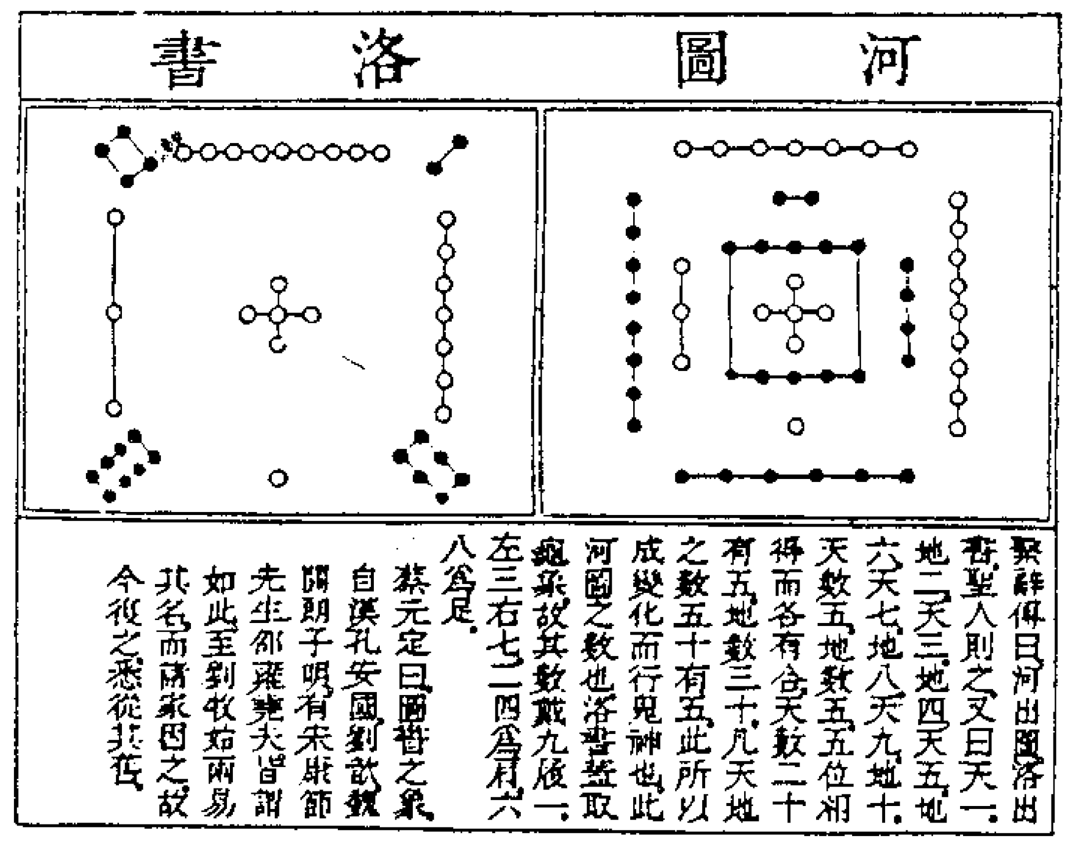


（下）摹本

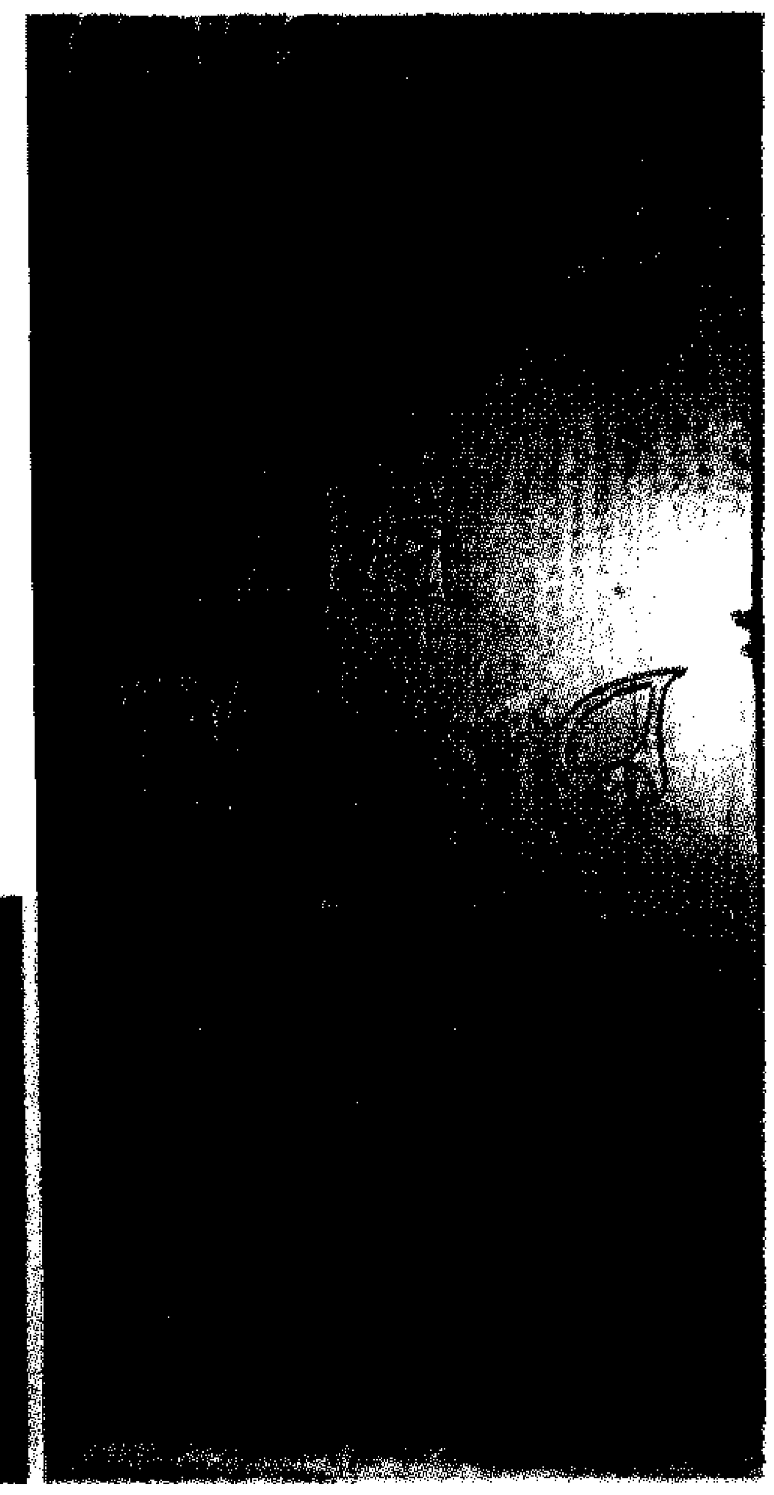
西汉·马王堆三号墓帛画《导引图》（刘治邦摄）

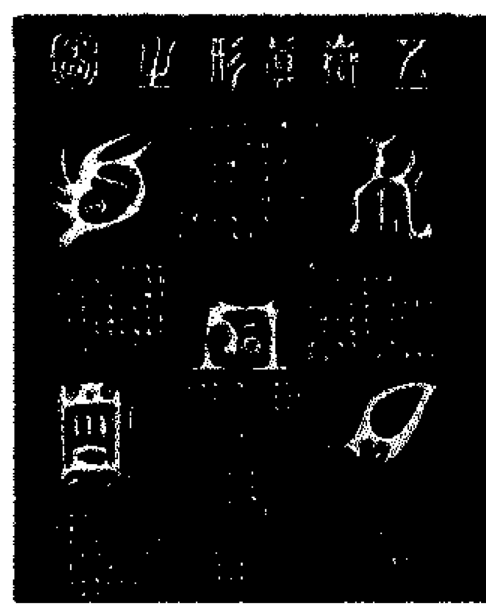


全国第一个气功组织北京气功研究会

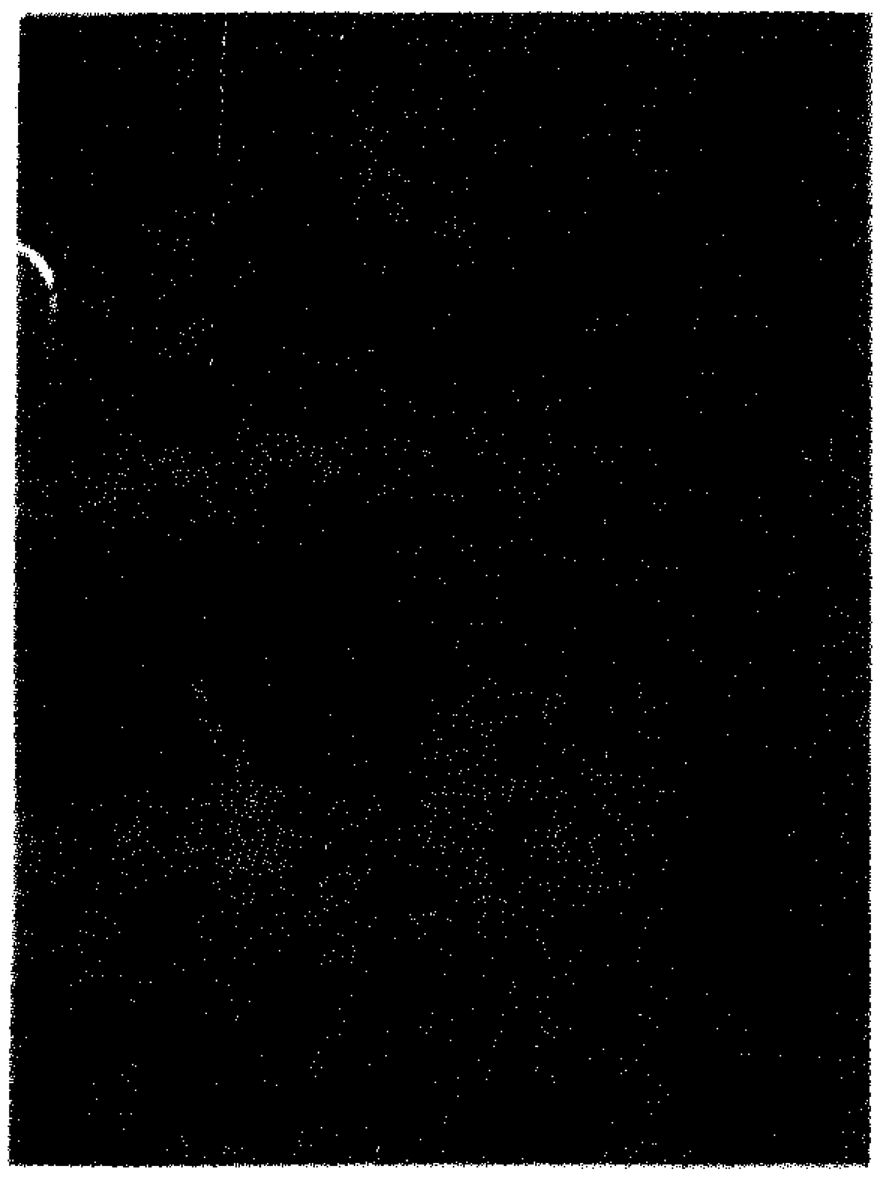


河图·洛书（见朱熹：《周易本义》）





右：明·《五岳真形图》（陕西·西安碑林），顾平旦摄）

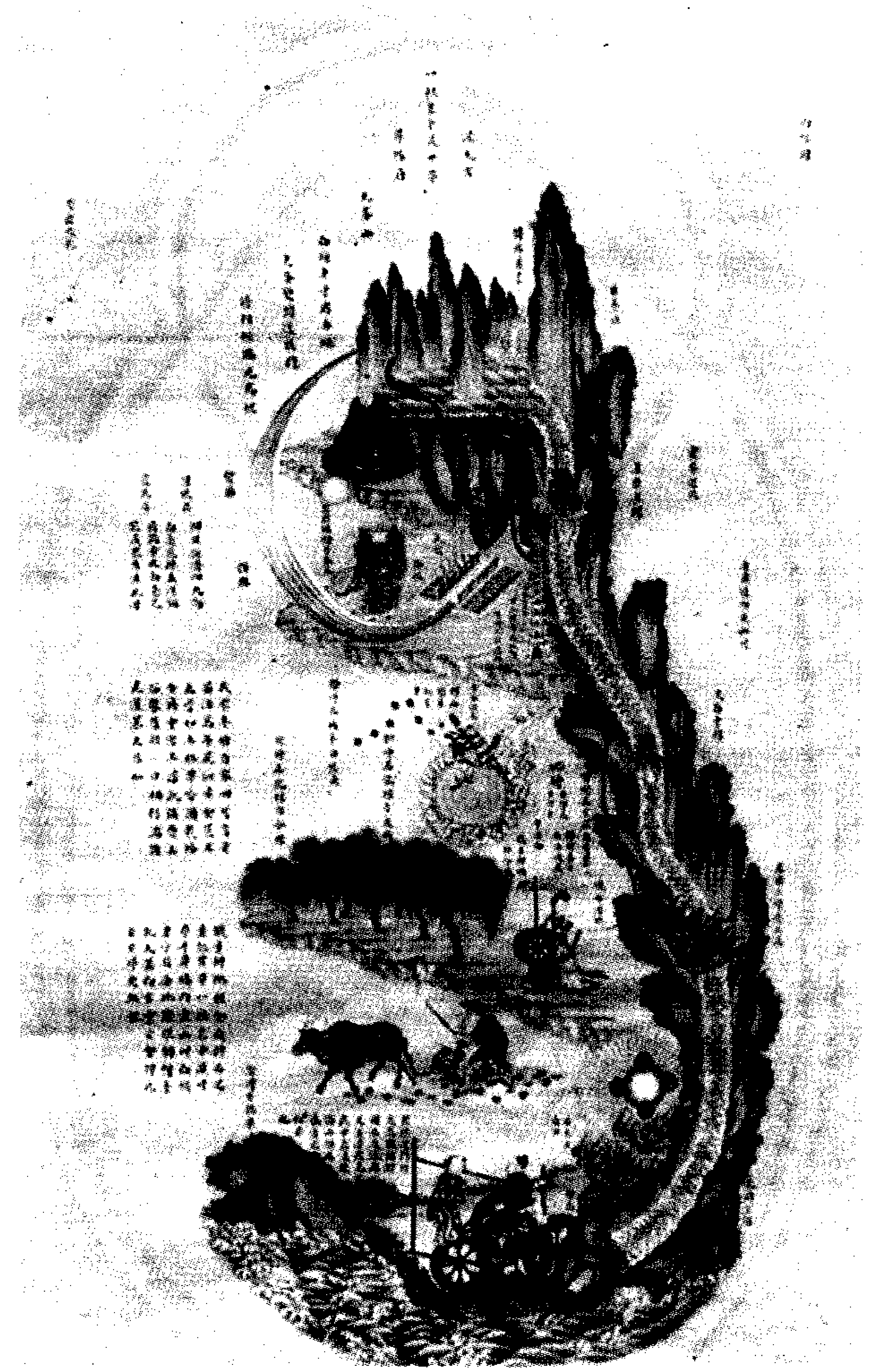


左：五代·杨凝式《神仙起居法》墨迹（见《中国气功史》，刘治邦摄）

东汉·华佗《五禽戏》（见《赤凤髓》附图）

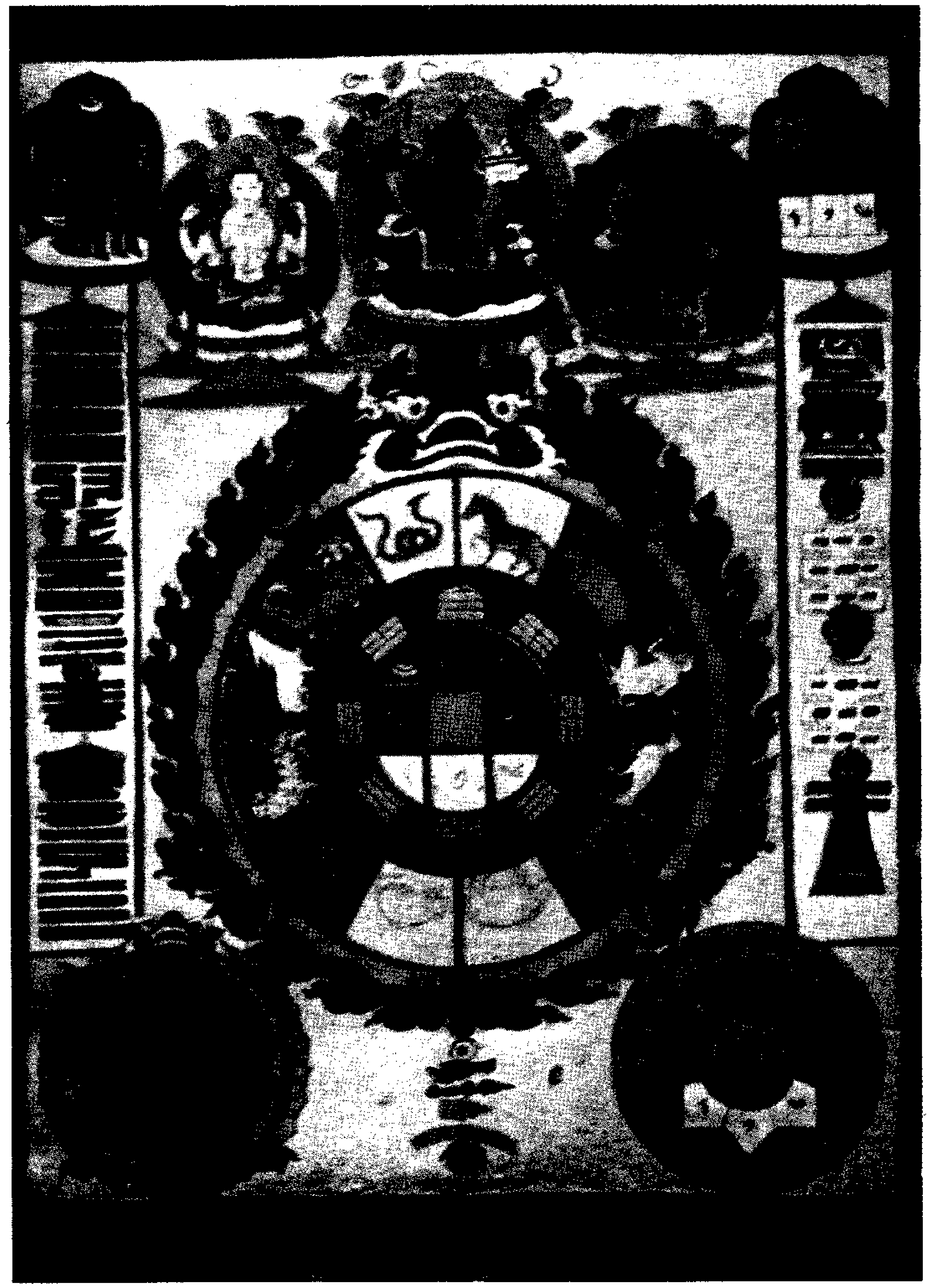


羡门虎势　庚桑熊势　士成绮鹿势　费长房猿势　亢仓子鸟势



内(景)经图(清宫如意馆绘)

(邱金麟供稿)



藏密·《练功观想图·斯巴霍》

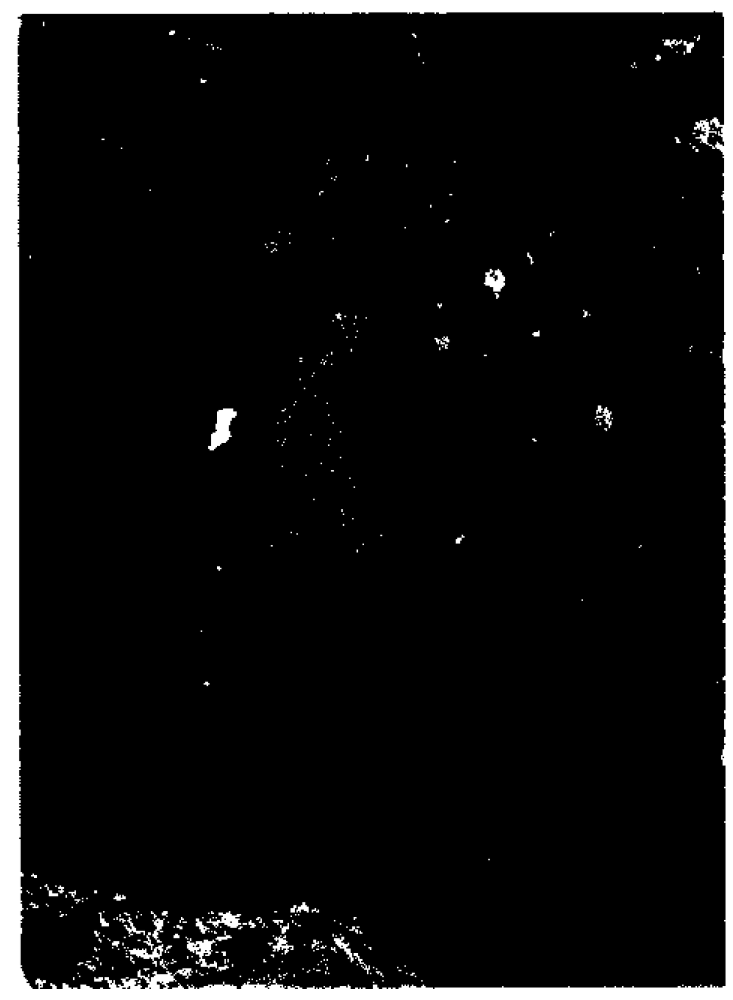
(见《藏密气功宝典》，刘治邦摄)



武当山张三丰铜像
（见《中国道教》1988年第二期）



李耳（老子）像
（见《松雪书道德经》）

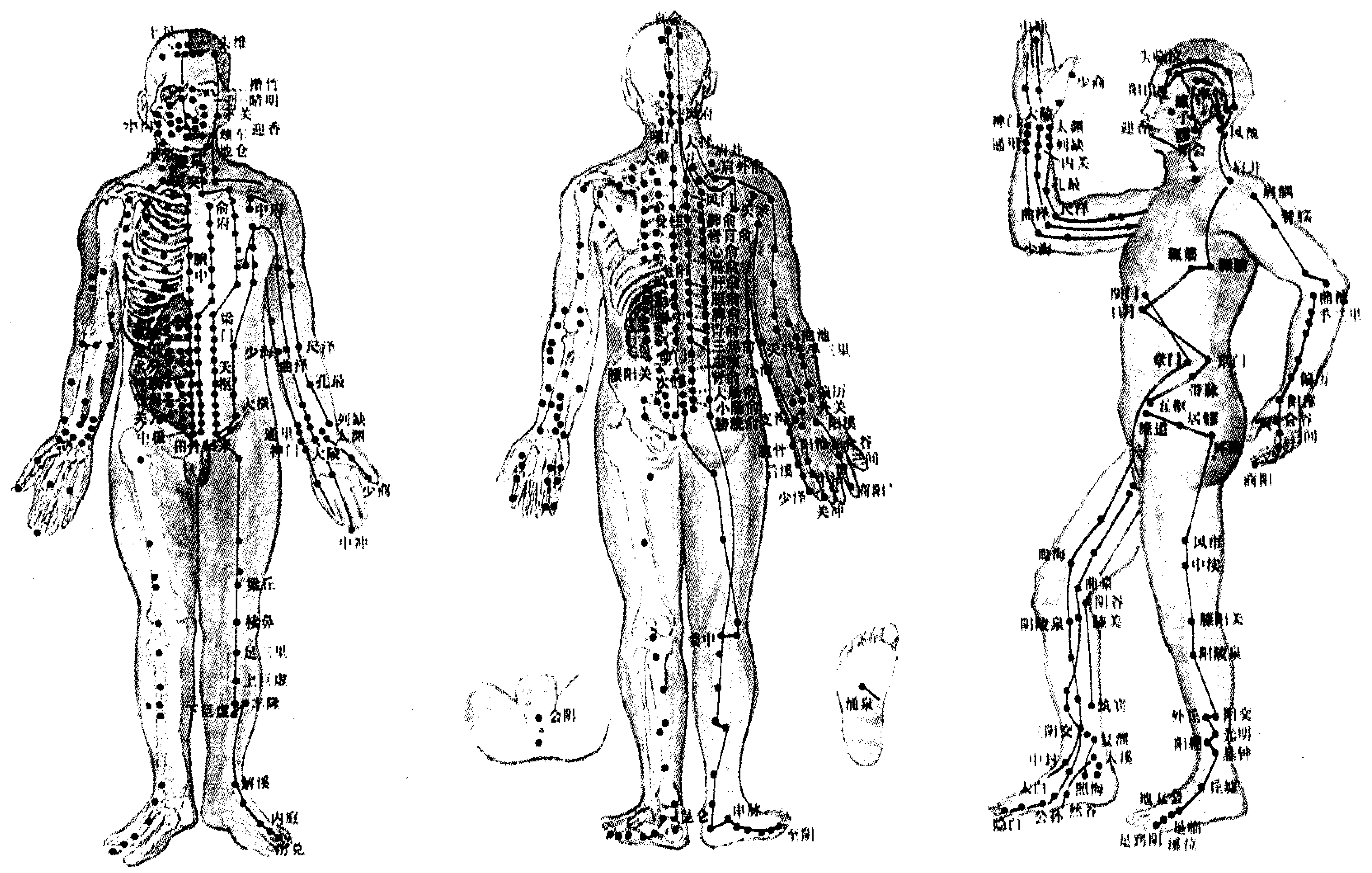


达摩像
（福建·鼓山崖刻，顾平旦摄）

四方真神



东方青龙　南方朱雀　西方白虎　北方玄武



人体俞穴图

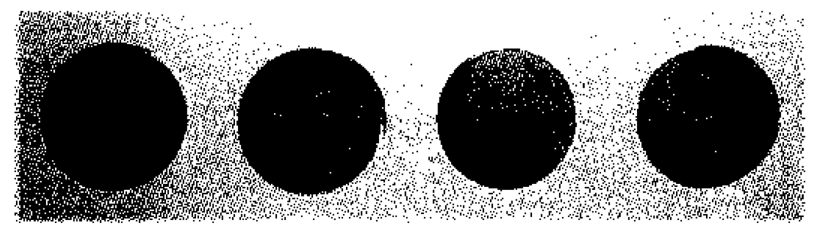


湖北武当山太子坡像前宝石星宿座

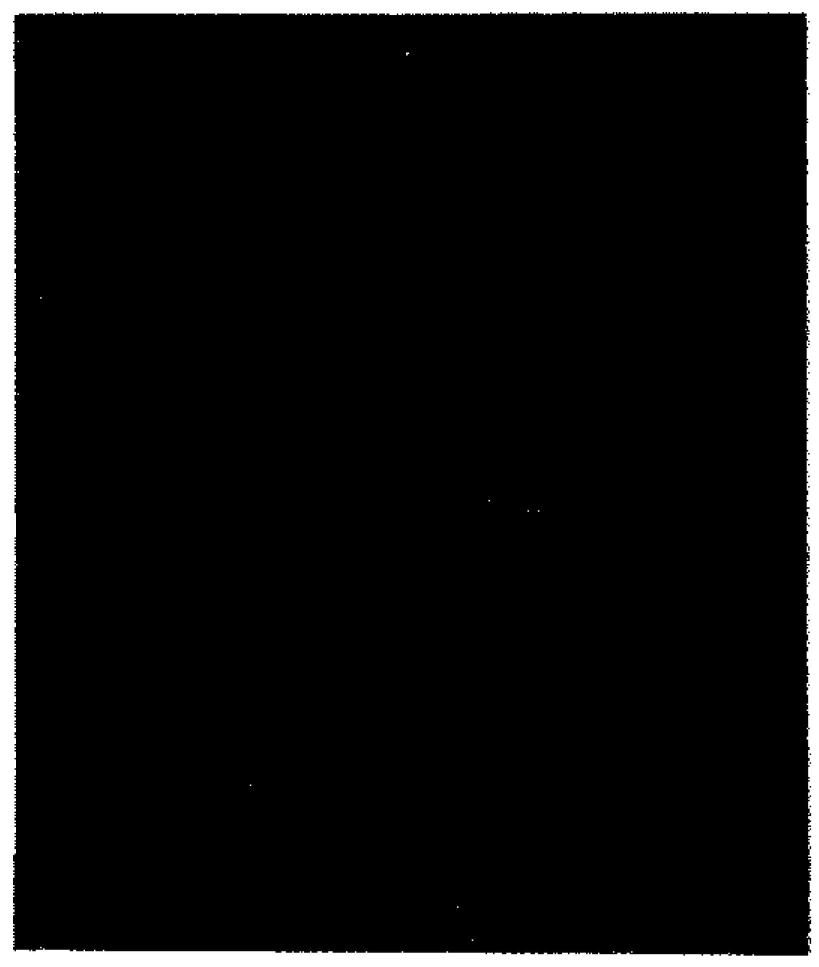
（李朝林供稿）



人脑太极图（见东方健身博览会展，顾平旦摄）



太极图



龙、蛇像形福字（山西·大同云岗石窟戏台，顾平旦摄）

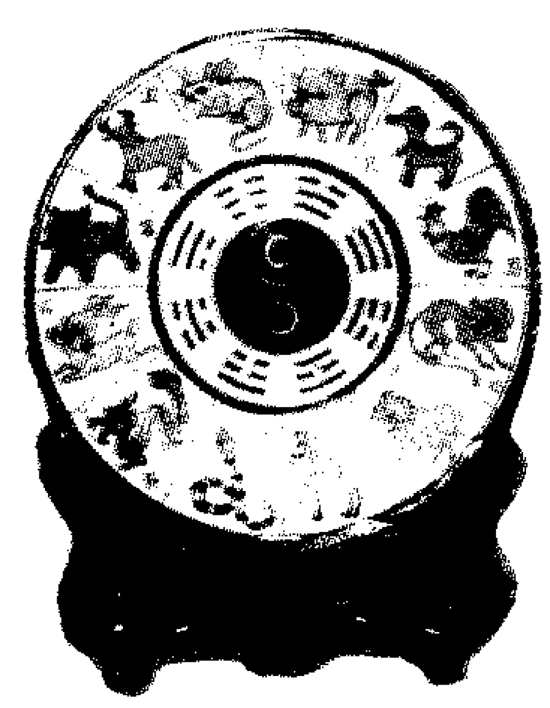


摄生八法　　（见《实用中国养生全书》）

1. 情志调摄　2. 饮食调理　3. 生活起居　4. 房事调谐
5. 劳动运动　6. 气功调摄　7. 经络穴位　8. 药物调理



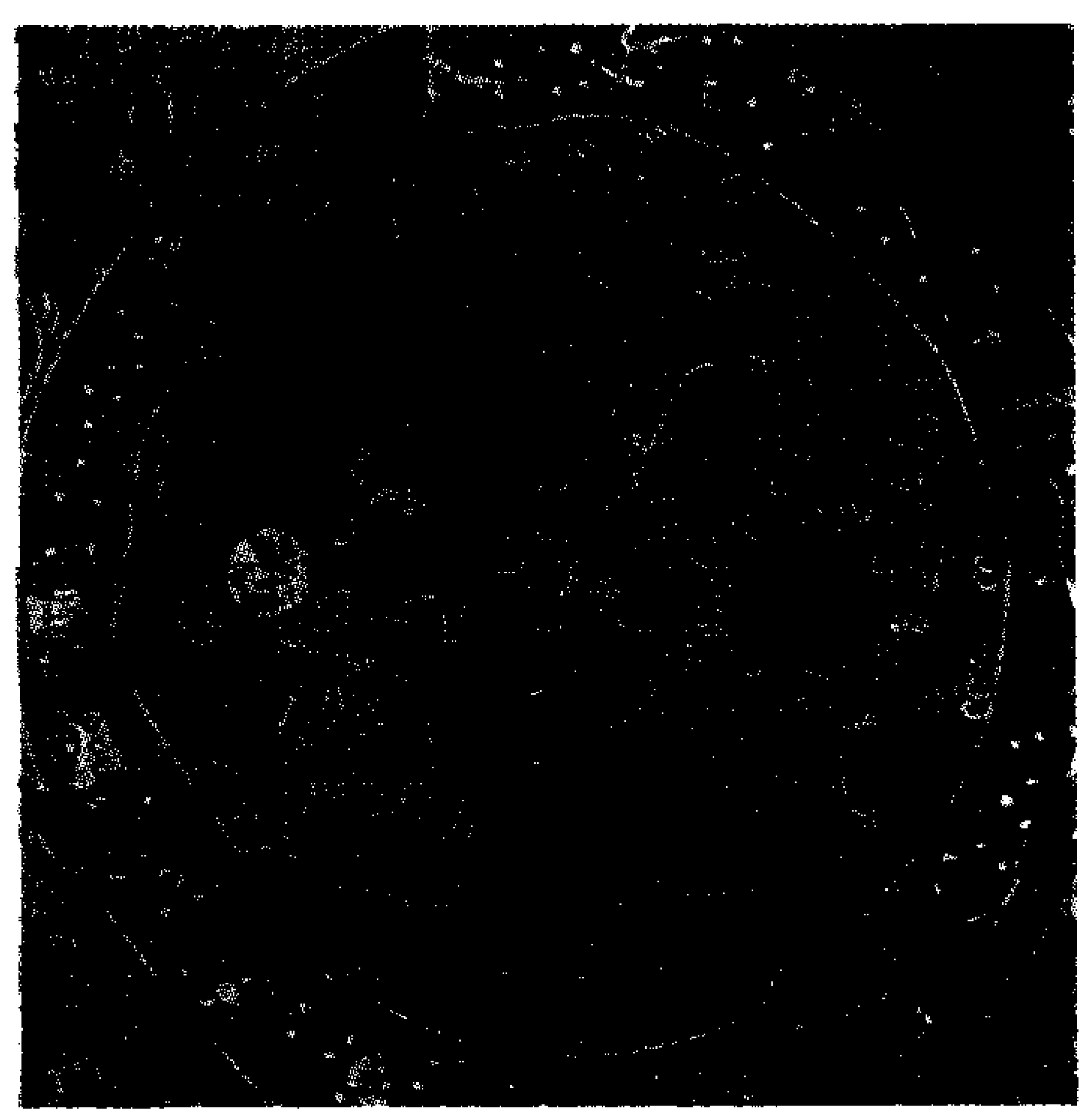
《中华古典气功文库》（北京出版社影印本，顾平旦摄）



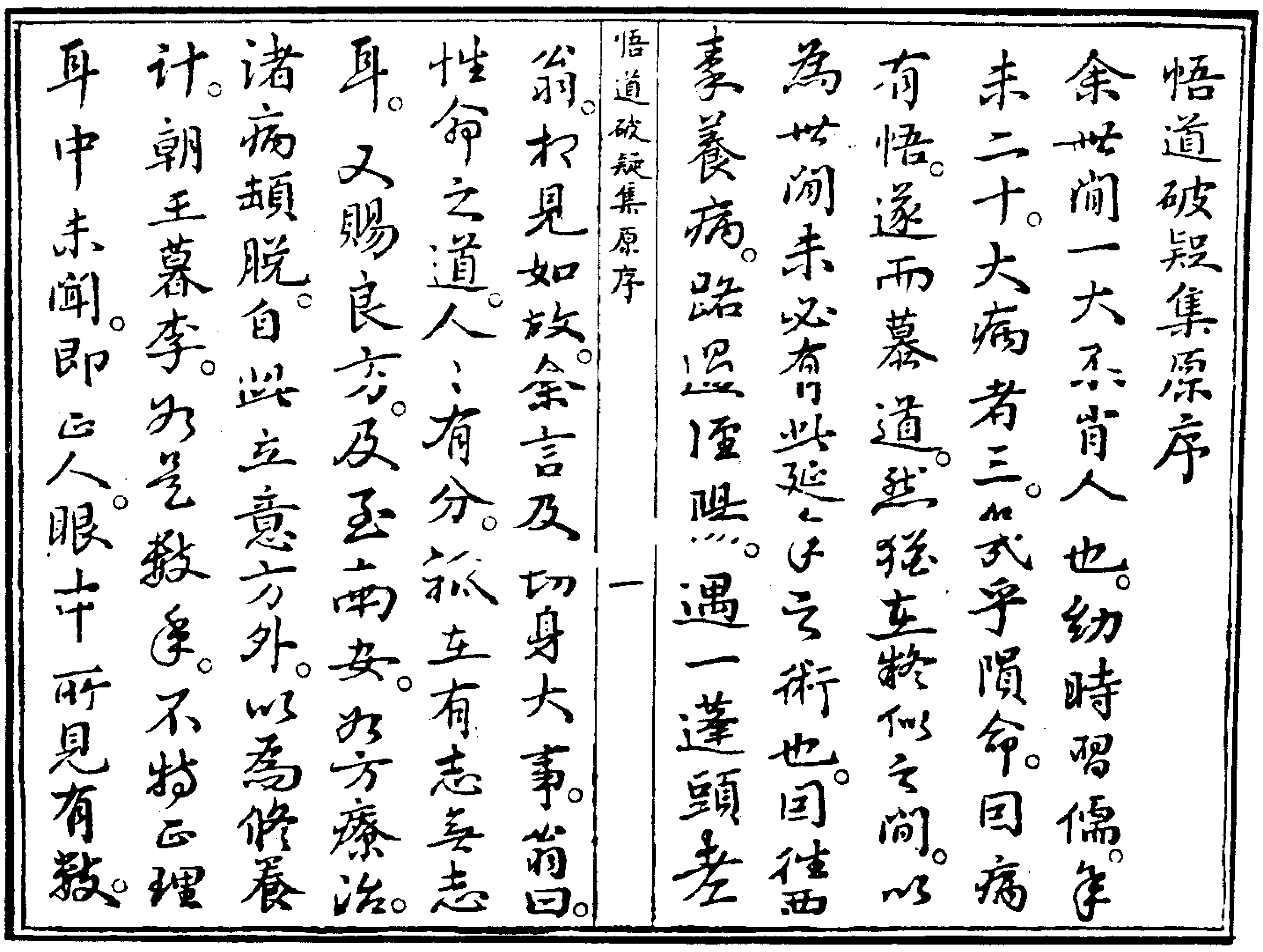
八卦太极生肖屏（工艺品，顾平旦藏）



西汉墓·主墓室顶部壁画《二十八宿天象图》
（见《西安交通大学西汉墓壁画》）



西汉墓·主墓室顶部壁画
《二十八宿天象图》（摹本）



悟道破疑集原序

余世間一大不肖人也。幼時習儒。年未二十。大病者三。幾乎隕命。因病有悟。遂而慕道。然猶在於似之間。以為世間未必有此延年之術也。因往西秦養病。路過崆峒。遇一蓬頭老

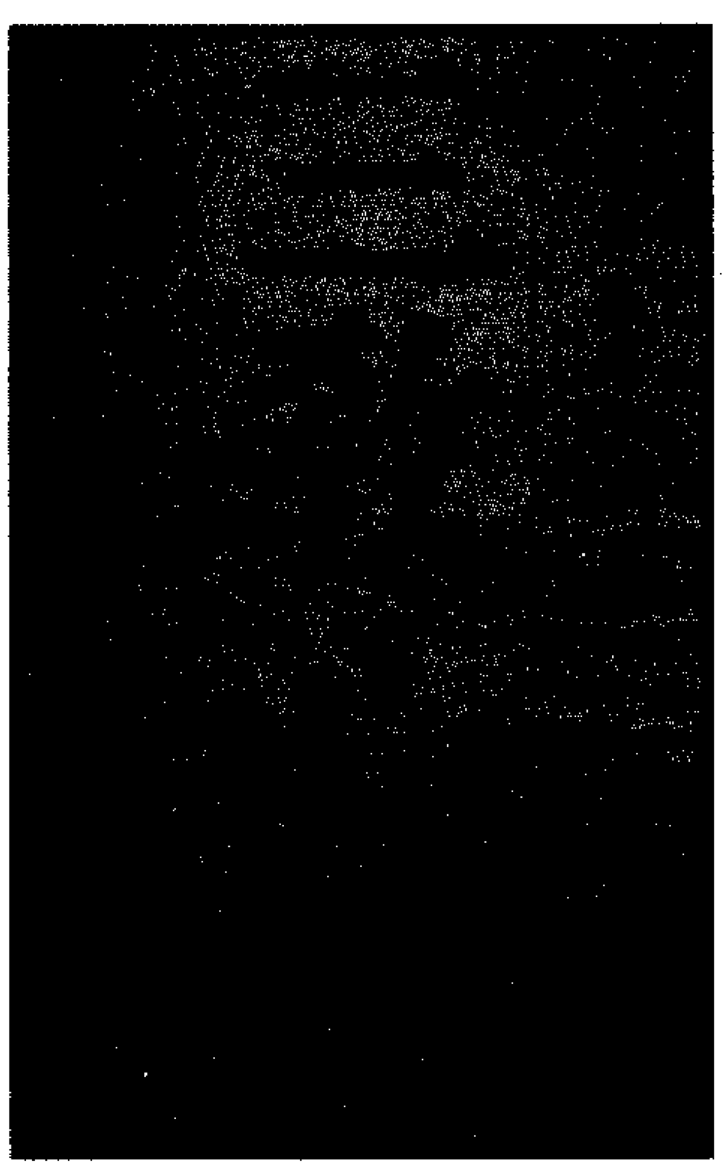
悟道破疑集原序　一

翁。初見如故。余言及切身大事。翁曰。性命之道。人人有分。只在有志無志耳。又賜良方。及至南安。如方療治。諸病頓脫。自此立意方外。以為修養計。朝王暮李。不知多數。不特正理耳中未聞。即正人眼中所見有數。

清·刘一明:《悟道破疑原序》书影(见《道书十二种》,嘉庆己卯重刻本)

右:(上)《伍柳仙宗》等书影
(下)全国气功杂志书影





悟玄子:《三教心法》书影

总　目

凡　例

代序一：建立唯象气功学 …………………………… 钱学森（1）

——当前气功科学研究的一项任务

代序二：采取科学态度，积极健康地发展气功科学 …………………………… 伍绍祖（6）

目　录 ……………………………………………………………（1）

上　编

溯源篇 …………………………………………………… 王松龄（1）

附：《气功的科学时代》（李志庸）

功理篇 …………………………………………………… 宋天彬等（112）

人物篇 …………………………………………………… 王磊磊等（200）

书目篇 …………………………………………………… 顾平旦等（240）

科研篇 …………………………………………………… 黄俊杰等（292）

病例篇 …………………………………………………… 张海亚（438）

文献篇 …………………………………………………… 顾平旦（548）

下　编

功法篇 …………………………………………………… 刘治邦等（673）

索　引 …………………………………………………… 京　燕（1697）

目 录

上 编

溯 源 篇 ……………… 王松龄 (1)

一、气功的释名及其内涵 ……………… (1)

(一)气功一词的提出……………… (1)
(二)气功之内涵……………… (1)

二、气功探源 ……………… (2)
三、不同功法的起因 ……………… (3)

(一)静功的起源……………… (3)
(二)动功的起源……………… (3)
(三)动功、静功共源于生活体验……………… (4)

四、气功的流传方式 ……………… (5)

(一)师徒授受……………… (5)
(二)文字记载……………… (5)
(三)神明之教……………… (5)
(四)契机自悟……………… (6)

五、各流派气功的发展 ……………… (6)

(一)道家与气功发展……………… (6)
1. 老庄学说(6)—2. 阴阳、五行、干支(15)—3. 精、气、神(26)—4. 道家传统炼养术(31)—5. 内丹学概说(43)—6. 魏伯阳与《参同契》(46)—7. 各门派与宗师(52)—8. 女丹(67)
(二)佛家与气功发展……………… (69)
1. 佛家的部派及小、大乘(70)—2. 小乘的传入及其基本理论(71)—3. 小乘禅法(72)—4. 小乘的其他修法(74)—5. 大乘的传入及其基本理论(74)—6. 大乘禅法(76)
(三)医家与气功发展……………… (93)
1.《内经》中的气功论述(93)—2. 关于通周天问题(96)—3. 巢氏宣导法(98)—4. 孙思邈论导引(100)—5. 刘贵珍与内养功(102)
(四)理学家与气功发展……………… (104)
1. 高攀龙论气功(106)—2. 近代之所谓儒家功(107)

附:《气功学的科学时代》(李志庸)……………… (108)

功 理 篇 ……………… 宋天彬等(112)

一、《易经》与象数学 ……………… 宋书功(112)

(一)《易经》简介(114)—(二)河图·洛书(115)—(三)太极·八卦(115)—(四)阴阳·五行(119)—(五)五运六气(120)—(六)《周易参同契》理论(121)

二、道家气功论 …………………………………………………………………… 刘占文、郑建功(122)

(一)《老子》与《庄子》(122)—(二)《阴符经》与《黄帝内经》(124)—(三)《管子》与宋·尹学派(125)—(四)《淮南子》与《太平经》(126)—(五)《抱朴子》的炼丹理论(127)—(六)《黄庭经》与丹田学说(129)—(七)《灵剑子》与内丹术概念的形成(130)—(八)《胎息经》与内丹术调息理论(131)—(九)司马承祯的脏腑理论(132)—(十)《悟真篇》与内丹理论总结(133)—(十一)陈抟的《无极图》内丹术(135)—(十二)《不二元君法语》与女丹理论(137)—(十三)《伍柳仙宗》与三教归一论(138)

三、佛家气功论 ……………………………………………………………………………… 宋天彬(140)

(一)小乘禅法的禅定理论(140)—(二)大乘佛法的"般若学"理论(143)—(三)天台宗的基本教理(144)—(四)法相宗的唯识观(145)—(五)华严宗的法界观(146)—(六)净土宗的基本教理(147)—(七)禅宗与参禅(148)—(八)密宗的基本教理(149)

四、儒家气功论 ……………………………………………………………………………… 宋书功(150)

(一)思孟学派与修身养性(151)—(二)荀子的治气养生(151)—(三)王充、荀悦与气功(152)—(四)《文心雕龙》与气功(152)—(五)诗人文豪与气功(152)—(六)宋明理学与气功(162)

五、医家气功论 ……………………………………………………………………………… 吉凤霞(165)

(一)整体观念与恒动观念(165)—(二)阴阳五行学说与元气论(167)—(三)精、气、神与气化论(172)—(四)脏腑与脏腑之气(175)—(五)经络和经络之气(177)—(六)外感内生病邪与气功医疗(180)—(七)寒热虚实与辨证施功(182)—(八)未病先防与气功养生(184)—(九)饮食疗法与气功保健康复(186)

六、武术、艺术、体育气功论 …………………………………………………………… 邱金麟(189)

(一)武术气功论 ……………………………………………………………………………… (189)

1.《少林拳术秘诀》的气功思想(190)—2.内家拳论(191)—3.太极拳论(191)—4.形意拳论(192)—5.八卦掌论(192)—6.《易筋经》论(193)

(二)艺术气功论 ……………………………………………………………………………… (195)

1.书法与气功(195)—2.音乐与气功(196)

(三)体育气功论 ……………………………………………………………………………… (197)

人 物 篇 ……………………………………………… 王磊磊、湯自力(200)

一、先秦时期(公元前221以前) ……………………………………………………… (200)

士诚绹…………(200)
子　产…………(200)
子　思…………(200)
子华子…………(200)
广成子…………(200)
王　乔…………(200)
孔　子…………(200)
尹文子…………(200)
亢仓子…………(200)
文　子…………(201)
关　尹…………(201)
老　子…………(201)
列　子…………(201)
吕不韦…………(201)
伏羲氏…………(201)
伯阳父…………(201)
庄　子…………(201)
医　和…………(201)
赤松子…………(202)
岐　伯…………(202)
鬼谷子…………(202)
告　子…………(202)
邹　衍…………(202)
宋莱子…………(202)
宋　钘…………(202)
陆　通…………(202)
范　蠡…………(202)
步　正…………(202)
炎　帝…………(202)
孟　子…………(202)
屈　原…………(203)
荀　子…………(203)

皇初平……(203)
秦越人……(203)
晏　婴……(203)
徐　福……(203)
高丘子……(203)
涓　子……(203)
偓　佺……(203)
彭　祖……(203)
惠　施……(204)
韩　非……(204)
释迦牟尼……(204)
管　仲……(204)
墨　子……(204)
颜　回……(204)

二、两汉三国时期(前221—265)……(204)

三茅真君……(204)
王玄甫……(204)
王　真……(204)
王仲甫……(205)
王　充……(205)
支娄迦谶……(205)
甘　始……(205)
仓　公……(205)
龙　树……(205)
龙伯高……(205)
左　慈……(205)
东郭延年……(205)
田　何……(205)
华　佗……(205)
向　栩……(205)
朱士行……(206)
刘平河……(206)
刘　安……(206)
刘　劭……(206)
刘　京……(206)
刘　根……(206)
安世高……(206)
李少君……(206)
扬　雄……(206)
吴　普……(206)
阴长生……(206)
阮　籍……(206)
张　良……(207)
张　陵……(207)
张　鲁……(207)
张　衡……(207)
河上公……(207)
陆　贾……(207)
封达君……(207)
贾　谊……(207)
郗　俭……(207)
费长房……(207)
曹　操……(207)
矫　慎……(208)
郭　玉……(208)
董仲舒……(208)
葛　玄……(208)
焦　先……(208)
蒯　京……(208)
慧　思……(208)
慧　可……(208)
慧　文……(208)
樊　阿……(208)
颜之推……(208)
魏存华……(208)
魏伯阳……(208)

三、魏晋南北朝时期(265—581)……(209)

王　烈……(209)
王叔和……(209)
王　弼……(209)
支　遁……(209)
向　秀……(209)
刘　休……(209)
刘　勰……(209)
苏元朗……(209)
李方回……(209)
杨　羲……(209)
吴　猛……(209)
何　晏……(209)
佛图澄……(210)
许　迈……(210)
许　逊……(210)
张　忠……(210)
张　湛……(210)
昙　峦……(210)
范长生……(210)
皇甫谧……(210)
祖冲之……(210)
贾思勰……(210)
郭　璞……(211)
烟萝子……(211)
菩提达摩……(211)
寇谦之……(211)

陶 淡……(211)
陶弘景……(211)
嵇 康……(211)
葛 洪……(212)
道 生……(212)
慧 远……(212)

四、隋唐五代时期(581—960)……(212)

一 行……(212)
大乘和尚……(212)
无言通……(212)
不 空……(212)
王元正……(213)
王 焘……(213)
王希夷……(213)
王玄览……(213)
王 冰……(213)
幻真先生……(213)
尹 愔……(213)
白居易……(213)
玄 奘……(213)
司马承祯……(214)
弘 忍……(214)
吕洞宾……(214)
成玄英……(214)
刘元靖……(214)
刘知古……(214)
刘海蟾……(214)
杜光庭……(214)
李 筌……(215)
李淳风……(215)
吴 筠……(215)
希 迁……(215)
李含光……(215)
何仙姑……(215)
张 果……(215)
张 白……(215)
逊思邈……(215)
杨凝式……(215)
金刚智……(215)
宗 密……(215)
空 海……(216)
陆修静……(216)
陈 朴……(216)
胡 愔……(216)
柳宗元……(216)
钟离权……(216)
施肩吾……(216)
神 秀……(216)
神 会……(217)
莲花戒……(217)
莲花生……(217)
徐 则……(217)
寂 护……(217)
曹士蔿……(217)
崔希范……(217)
巢元方……(217)
彭 晓……(217)
韩湘子……(217)
惠 果……(217)
智 顗……(218)
善无畏……(218)
湛 然……(218)
道 信……(218)
鉴 真……(218)
僧 璨……(218)
慧 能……(218)
潘师正……(218)
澄 观……(219)
灌 顶……(219)
谭 峭……(219)

五、两宋辽金元时期(960—1368)……(219)

马丹阳……(219)
王 珪……(219)
王 玠……(219)
王惟一……(219)
王重阳……(219)
王处一……(220)
王庆升……(220)
长筌子……(220)
文天祥……(220)
尹志平……(220)
尹真人……(220)
石 泰……(220)
白玉蟾……(220)
宁全真……(220)
刘完素……(220)
刘德仁……(221)
刘 操……(221)
刘处玄……(221)
朱 熹……(221)
玛尔巴……(221)
米拉日巴……(221)
孙不二……(221)

苏 轼…… (221)
苏 辙…… (221)
李志常…… (222)
李若之…… (222)
李鹏飞…… (222)
李 冶…… (222)
李 杲…… (222)
李道纯…… (222)
李道谦…… (222)
吴心圆…… (222)
邹 铉…… (222)
沈 括…… (222)
张无梦…… (222)
张伯端…… (222)
张君房…… (223)
邵 雍…… (223)
范仲淹…… (223)
耶律楚材…… (223)
林灵素…… (223)
知 礼…… (223)
邱处机…… (223)
周敦颐…… (224)
陆 游…… (224)
陆九渊…… (224)
陈 楠…… (224)
陈 抟…… (224)
陈 直…… (224)
陈景元…… (224)
陈致虚…… (225)
陈显微…… (225)
陈冲虚…… (225)
延 寿…… (225)
草 堂…… (225)
赵缘督…… (225)
重 现…… (225)
皇甫坦…… (225)
俞 琰…… (225)
郝大通…… (225)
程 颢…… (225)
程 颐…… (226)
道 济…… (226)
曾 慥…… (226)
蒲度贯…… (226)
雷思齐…… (226)
谭处端…… (226)
薛道光…… (226)
赞 宁…… (226)

六、明清时期(1368—1911)…… (226)

丁其誉…… (226)
了 空…… (226)
万尚父…… (226)
马学礼…… (226)
王夫之…… (227)
王肯堂…… (227)
王锡鑫…… (227)
王文禄…… (227)
王守仁…… (227)
王祖源…… (227)
天修子…… (227)
尤 乘…… (227)
尤 侗…… (227)
仇兆鳌…… (227)
石成金…… (227)
叶天士…… (227)
冯 曦…… (228)
吕 坤…… (228)
朱元育…… (228)
朱本中…… (228)
朱 权…… (228)
朱震享…… (228)
伍守阳…… (228)
伍守虚…… (228)
刘一明…… (228)
刘思敬…… (228)
刘渊然…… (228)
兰 茂…… (228)
杜一诚…… (228)
李 梴…… (228)
李时珍…… (228)
李 贽…… (229)
李文蠋…… (229)
李涵虚…… (229)
罗福至…… (229)
闵一得…… (229)
汪 昂…… (229)
汪 昂…… (229)
冷 谦…… (229)
沈金鳌…… (229)
张三丰…… (229)
张 璐…… (230)
张静虚…… (230)
张志聪…… (230)
张介宾…… (230)
胡文焕…… (230)
林兆恩…… (230)
杨继洲…… (230)

罗洪先……(230)
罗钦顺……(230)
周学霆……(230)
周履靖……(230)
念 常……(230)
宗喀巴……(230)
陆西星……(231)
陈王廷……(231)
陈元赟……(231)
陈 卜……(231)
陈复正……(231)
杨 引……(231)
柳华阳……(231)
俞 樾……(231)
姬际可……(231)
袁 黄……(231)
圆 悟……(231)
真 可……(231)
徐春圃……(232)
高攀龙……(232)
高 濂……(232)
袾 宏……(232)
黄宗羲……(232)
曹廷栋……(232)
曹还阳……(232)
戚继光……(232)
龚廷贤……(232)
龚居中……(233)
郭静中……(233)
渔阳老人……(233)
徐文弼……(233)
徐灵胎……(233)
董海川……(233)
智 旭……(233)
程国彭……(233)
傅 山……(233)
傅金铨……(233)
鲍 山……(233)
德 清……(233)
颜 元……(234)
薛阳桂……(234)
潘 霨……(234)

七、民国·现代时期(1911—至今)……(234)

丁福保……(234)
万籁声……(234)
马礼堂……(234)
王芗斋……(234)
王松龄……(234)
王伽林……(234)
王子平……(235)
太 虚……(235)
巨 赞……(235)
月 霞……(235)
包桂文……(235)
边治中……(235)
任继愈……(235)
刘贵珍……(235)
朱文彬……(235)
印 光……(235)
杜心五……(235)
李青云……(236)
李小龙……(236)
张明武……(236)
张锡纯……(236)
林厚省……(236)
杨践形……(236)
易心莹……(236)
周潜川……(236)
法 尊……(236)
陈樱宁……(236)
陈照奎……(237)
欧阳竟无……(237)
赵中道……(237)
赵朴初……(237)
赵避尘……(237)
胡耀贞……(237)
圆 瑛……(237)
铃木大拙……(237)
郭 林……(237)
虚 云……(238)
韩清净……(238)
谛 闲……(238)
蒋维乔……(238)
阙阿水……(238)
霍元甲……(238)
霍东阁……(238)

八、年代不详者……(238)

尹 轨……(238)
袁天纲……(238)
吕 恭……(238)
朱桃椎……(238)
帛 和……(238)
刘无名……(238)

刘 凭…… (238)
性空子…… (239)
负扃先生…… (239)
杜巽才…… (239)
沈文泰…… (239)
许栖岩…… (239)
张景和…… (239)
董汉醇…… (239)
紫中道人…… (239)
鲁妙典…… (239)

书 目 篇 ……顾平旦、马小燕 (240)

一、先秦时期(公元前221年以前) …… (240)

《子华子》…… (240)
《五橱经气法注》…… (240)
《太上无极混元一炁度人妙经》…… (240)
《太上老君虚无自然本起经》…… (240)
《太上老君内日用妙经》…… (240)
《太上老君内观经》…… (240)
《太上老君说常清静妙经》…… (240)
《太上老君说了心经》…… (240)
《内经》…… (240)
《文子》…… (240)
《文始真经》…… (240)
《古文龙虎经》…… (240)
《老子》…… (241)
《老子说五橱经》…… (241)
《老子清净心经》…… (241)
《老子河上公章句》…… (241)
《老子想尔注》…… (241)
《列子》…… (241)
《吕氏春秋》…… (241)
《庄子》…… (241)
《关尹子》…… (241)
《论语》…… (241)
《阴符经》…… (241)
《枕中经》…… (241)
《易经》…… (241)
《金碧古文龙虎上经》…… (242)
《金丹金碧潜道诀》…… (242)
《周易大传》…… (242)
《孟子》…… (242)
《荀子》…… (242)
《真龙虎九仙经》…… (242)
《南华经》…… (242)
《通玄真经》…… (242)
《黄帝内经·素问》…… (242)
《清静妙经》…… (242)
《彭祖摄生养性论》…… (242)
《韩非子》…… (242)
《楚辞》…… (242)
《摄生养性论》…… (242)
《管子》…… (243)

二、两汉三国时期(前221—265) …… (243)

《马王堆导引图》…… (243)
《太平经》…… (243)
《太上清领书》…… (243)
《太上老君养生诀》…… (243)
《太清金液神丹经》…… (243)
《中藏经》…… (243)
《中论》…… (243)
《申鉴》…… (243)
《论衡》…… (243)
《安般守意经》…… (243)
《却谷食气篇》…… (243)
《针灸甲乙经腧穴重辑》…… (243)
《金液神丹经》…… (244)
《金匮要略》…… (244)
《〈金匮要略〉通俗讲话》…… (244)
《周易参同契》…… (244)
《春秋繁露》…… (244)
《黄庭内景经》…… (244)
《黄庭外景经》…… (244)
《淮南子》…… (244)
《淮南鸿烈》…… (244)
《养生论》…… (244)
《道藏气功书十种》…… (244)

三、魏晋南北朝时期(265—581) …… (245)

《大丹问答》…… (245)
《上清大洞真经》…… (245)
《上清黄庭内景经》…… (245)
《上清黄庭外景经》…… (245)
《上清握中央》…… (245)
《童蒙止观》…… (245)
《太上无极总真文昌大洞仙经》…… (245)
《太上黄庭外景经》…… (245)

《六妙门》…………(245)
《六妙法门》…………(245)
《六祖坛经》…………(245)
《正一法文修真旨要》…………(245)
《抱朴子》…………(246)
《养生要集》…………(246)
《养性延命录》…………(246)
《洗髓经》…………(246)
《神灭论》…………(246)
《神仙传》…………(246)
《真诰》…………(246)
《将摄保命篇》…………(246)
《黄帝阴符经》…………(246)
《博物志》…………(246)
《登真隐诀》…………(246)
《颜氏家训》…………(246)

四、隋唐五代时期(581—960)…………(246)

《八祖金丹心法》…………(246)
《人药镜》…………(246)
《三住铭》…………(246)
《三宝心镫》…………(246)
《千金方》…………(247)
《千金要方》…………(247)
《千金翼方》…………(247)
《天仙金丹心法》…………(247)
《天隐子》…………(247)
《天隐子养性书》…………(247)
《太上九要心印妙经》…………(247)
《太乙金华宗旨》…………(247)
《太上养生胎息气经》…………(247)
《日月玄枢论》…………(247)
《中山玉柜服气经》…………(247)
《六祖大师法宝坛经》…………(247)
《幻真先生服内元气诀》…………(247)
《气法要妙至诀》…………(247)
《仙佛真传真解》…………(247)
《仙籍旨诀·道生旨》…………(247)
《外台秘要》…………(247)
《玄珠录》…………(248)
《玄真子》…………(248)
《玄真子外篇》…………(248)
《西山群仙会真记》…………(248)
《存神练气铭》…………(248)
《吕祖正藏法奕注》…………(248)
《吕祖全书》…………(248)
《吕祖损益论》…………(248)
《阴符经疏》…………(248)
《孙真人卫生歌》…………(248)
《还丹内象金钥匙》…………(248)
《还丹破迷歌》…………(248)
《还丹赋》…………(248)
《还金术》…………(248)
《坐忘论》…………(248)
《灵宝毕法》…………(248)
《枕中方》…………(248)
《枕中记》…………(248)
《钟吕传道记》…………(249)
《钟吕传道集》…………(249)
《周易参同契分章通真义》…………(249)
《服气精义论》…………(249)
《备急千金要方》…………(249)
《顿悟人道妙门论》…………(249)
《胎息经注》…………(249)
《保生铭》…………(249)
《神仙可学论》…………(249)
《神仙起居法》…………(249)
《神仙食气金柜妙录》…………(249)
《复性书》…………(249)
《养生辨疑诀》…………(249)
《破迷正道歌》…………(249)
《修习止观坐禅法要》…………(249)
《修真精义杂论》…………(250)
《座右铭》…………(250)
《诸病源候论》…………(250)
《通幽诀》…………(250)
《黄庭内景五脏六腑补泻图》…………(250)
《崔公人药镜》…………(250)
《清波杂志》…………(250)
《摄养枕中方》…………(250)
《童蒙止观校释》…………(250)
《敲爻歌》…………(250)

五、两宋辽金元时期(960—1368)…………(250)

《了明篇》…………(250)
《三元延寿参赞书》…………(250)
《三天易髓》…………(250)
《三极至命筌蹄》…………(251)
《士大夫食时五观》…………(251)
《大丹直指》…………(251)
《上乘修真三要》…………(251)
《上清太玄九阳图》…………(251)
《上阳子金丹大要》…………(251)
《上阳子金丹大要图》…………(251)
《广成子解》…………(251)
《元阳子金液集》…………(251)

《云光集》……………………………… (251)
《云笈七签》……………………………… (251)
《不二元君法语》……………………………… (251)
《太上太清天童护命妙经注》……………… (251)
《太上老君说常清静妙经注》……………… (252)
《太上洞房内经注》……………………………… (252)
《太上黄庭中景经》……………………………… (252)
《太平圣惠方》……………………………… (252)
《太平御览》……………………………… (252)
《太平希夷志》……………………………… (252)
《太玄朗然子进道诗》……………………… (252)
《太极祭炼内法》……………………………… (252)
《太清真人络命歌》……………………………… (252)
《历世真仙体道通鉴》……………………… (252)
《中央黄老君洞房内经》……………………… (252)
《中和集》……………………………… (252)
《水云集》……………………………… (252)
《长春子磻溪集》……………………………… (252)
《长春真人西游记》……………………………… (252)
《丹诀要言》……………………………… (252)
《丹阳真人语录》……………………………… (252)
《丹经极论》……………………………… (253)
《丹经指要》……………………………… (253)
《丹溪心法》……………………………… (253)
《丹髓歌》……………………………… (253)
《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》…… (253)
《甘水仙源录》……………………………… (253)
《古文龙虎上经注》……………………………… (253)
《东坡全集》……………………………… (253)
《东垣十书》……………………………… (253)
《仙乐集》……………………………… (253)
《玉溪子丹经指要》……………………………… (253)
《丘祖全书》……………………………… (253)
《玄风庆会录》……………………………… (253)
《玄机直讲》……………………………… (253)
《玄宗内指经》……………………………… (254)
《玄要篇》……………………………… (254)
《玄都道藏》……………………………… (254)
《圣济总录》……………………………… (254)
《圣济经》……………………………… (254)
《圣惠方》……………………………… (254)
《吕纯阳真人沁园春丹词注释》………… (254)
《百句章》……………………………… (254)
《至道至微七论要诀》……………………… (254)
《朱子全书》……………………………… (254)
《先天金丹大道玄奥口诀》……………… (254)
《阴真君还丹歌注》……………………………… (254)
《孙不二元君法语》……………………………… (254)
《孙不二元君传述丹道秘书》…………… (254)
《寿亲养老新书》……………………………… (255)
《苏沈良方》……………………………… (255)
《还丹显妙通幽集》……………………………… (255)
《还丹复命篇》……………………………… (255)
《还丹金液歌注》……………………………… (255)
《还丹秘诀养赤子神方》………………… (255)
《还源篇》……………………………… (255)
《延寿第一绅言》……………………………… (255)
《医说》……………………………… (255)
《会真集》……………………………… (255)
《宋徽宗圣济经》……………………………… (255)
《谷神篇》……………………………… (255)
《谷神赋注》……………………………… (255)
《启真集》……………………………… (255)
《君房服气养生法》……………………………… (255)
《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法》…… (255)
《张三丰全集》……………………………… (255)
《邵子月窟天根诗解》……………………… (256)
《纸舟先生全真直指》……………………… (256)
《青天歌注释》……………………………… (256)
《青华秘文》……………………………… (256)
《规中指南》……………………………… (256)
《陈虚白先生规中指南》………………… (256)
《析识指迷论》……………………………… (256)
《松雪书道德经》……………………………… (256)
《抱一子三峰老人丹诀》………………… (256)
《事林广记》……………………………… (256)
《明道篇》……………………………… (256)
《易外别传》……………………………… (256)
《鸣鹤余音》……………………………… (256)
《陈先生内丹诀》……………………………… (257)
《周易参同契发挥》……………………………… (257)
《周易参同契解》……………………………… (257)
《周易参同契释疑》……………………………… (257)
《金丹大成》……………………………… (257)
《金丹大成集》……………………………… (257)
《金丹大要》……………………………… (257)
《金丹四百字》……………………………… (257)
《金液还丹印证图》……………………………… (257)
《金丹破疑直指》……………………………… (257)
《金莲正宗记》……………………………… (257)
《金碧古文龙虎上经注疏》……………… (257)
《炉火监戒录》……………………………… (257)
《参同契分章注》……………………………… (257)
《参同契考异》……………………………… (257)
《参同契解》……………………………… (257)
《政和圣济总录》……………………………… (257)
《南岳遇师本末》……………………………… (257)
《洞玄灵宝自然九天生神王章经解》…… (257)
《洞玄金玉集》……………………………… (257)
《重阳立教十五论》……………………………… (258)

《重阳祖师十论》…………………………(258)
《重阳教化集》…………………………(258)
《复命篇》…………………………(258)
《保生要录》…………………………(258)
《养老奉亲书》…………………………(258)
《素问·玄机原病式》…………………………(258)
《素问·病机气宜保命集》…………………………(258)
《泰定养生主论》…………………………(258)
《格致余论》…………………………(258)
《真一金丹诀》…………………………(258)
《真仙直指语录》…………………………(258)
《莹蟾子语录》…………………………(258)
《修真十书》…………………………(258)
《悟真篇》…………………………(259)
《悟真外篇》…………………………(259)
《重阳全真集》…………………………(259)
《灵剑子》…………………………(259)
《修仙辨惑论》…………………………(259)
《修真太极混元图》…………………………(259)
《修真太极混元指玄图》…………………………(259)
《悟真篇讲义》…………………………(260)
《修道真言》…………………………(260)
《海琼白真人语录》…………………………(260)
《海琼传道集》…………………………(260)
《诸真内丹集要》…………………………(260)
《诸真圣胎神用诀》…………………………(260)
《诸真语录》…………………………(260)
《能改斋漫录》…………………………(260)
《琐碎录》…………………………(260)
《黄帝八十一难经纂图句解》…………………………(260)
《黄帝阴符经夹颂解注》…………………………(260)
《黄帝阴符经注》…………………………(260)
《黄帝阴符经注解》…………………………(260)
《黄帝阴符经集解》…………………………(260)
《清微丹诀》…………………………(261)
《浮黎鼻祖金华秘诀》…………………………(261)
《渐悟集》…………………………(261)
《清庵莹蟾子语录》…………………………(261)
《渊颖集问五脏诗》…………………………(261)
《琼琯真人集》…………………………(261)
《敬斋先生古今黈》…………………………(261)
《紫团丹经》…………………………(261)
《紫清指玄篇》…………………………(261)
《脾胃论》…………………………(261)
《道言浅近说》…………………………(261)
《道枢》…………………………(261)
《道阃元枢歌》…………………………(261)
《混俗颐生录》…………………………(262)
《摄生月令》…………………………(262)
《摄生要义》…………………………(262)
《摄生消息论》…………………………(262)
《摄生纂录》…………………………(262)
《简易内丹术》…………………………(262)
《樵阳经》…………………………(262)
《翠虚篇》…………………………(262)
《鹧鸪天》…………………………(262)
《嫩真子》…………………………(262)
《磻溪集》…………………………(262)

六、明清时期(1368—1911)…………………………(262)

《一览延龄》…………………………(262)
《二六功课》…………………………(262)
《二懒心话》…………………………(262)
《人药镜注》…………………………(262)
《人药镜陆注》…………………………(262)
《人药镜傅注》…………………………(262)
《人药镜集注》…………………………(263)
《人元大道九层炼心文终经循途录》……(263)
《三车秘旨》…………………………(263)
《三峰丹诀采真机要》…………………………(263)
《大成捷要》…………………………(263)
《大政记》…………………………(263)
《大通经注》…………………………(263)
《万氏家传养生四要》…………………………(263)
《万育仙书》…………………………(263)
《上品丹法节次》…………………………(263)
《卫生要术》…………………………(263)
《五养秘诀》…………………………(263)
《太上老君说常清静妙经直指》…………………………(263)
《天仙正理直论》…………………………(263)
《天仙正理直论增注》…………………………(263)
《日用经注》…………………………(263)
《内功图说》…………………………(263)
《内经图》…………………………(263)
《长生秘诀》…………………………(264)
《长生诠》…………………………(264)
《长生指》…………………………(264)
《丹经示读》…………………………(264)
《丹道九篇》…………………………(264)
《勿药元诠》…………………………(264)
《方壶外史》…………………………(264)
《心传述证录》…………………………(264)
《心灯传述录》…………………………(264)
《动功按摩秘诀》…………………………(264)
《玉皇心印妙经注》…………………………(264)
《玉皇心印妙经真解》…………………………(264)

《古文周易参同契注》……………………… (264)
《古法十三则阐微》………………………… (264)
《古今医统大全》…………………………… (264)
《古今图书集成·医部全录》……………… (264)
《古今隐楼藏书》…………………………… (265)
《东华正脉皇极阖辟证道仙经》………… (265)
《东坡养生集》……………………………… (265)
《仙佛合宗语录》…………………………… (265)
《乐育堂语录》……………………………… (265)
《外经微言》………………………………… (265)
《玄妙镜》…………………………………… (265)
《玄肤论》…………………………………… (265)
《玄修抉微》………………………………… (265)
《玄微心印》………………………………… (265)
《玄潭集》…………………………………… (265)
《老子说常清静经阐幽》………………… (265)
《老子道德经玄览》……………………… (265)
《考老恒言》………………………………… (265)
《存有斋医话稿》…………………………… (266)
《吕祖百字碑注》…………………………… (266)
《伍柳仙宗》………………………………… (266)
《伍真人丹道九篇》……………………… (266)
《延年九转法》……………………………… (266)
《延寿仙图》………………………………… (266)
《延龄纂要》………………………………… (266)
《会心外集》………………………………… (266)
《后天串述文始经》……………………… (266)
《杂病源流犀烛》…………………………… (266)
《阴符经注》………………………………… (266)
《阴符经类解》……………………………… (266)
《阴符经测疏》……………………………… (266)
《阴符经疏略》……………………………… (266)
《红炉点雪》………………………………… (266)
《寿人经》…………………………………… (266)
《寿世传真》………………………………… (266)
《寿世保元》………………………………… (266)
《寿世青编》………………………………… (266)
《寿世新编》………………………………… (267)
《寿域神方》………………………………… (267)
《赤风髓》…………………………………… (267)
《医门法律》………………………………… (267)
《医方类聚》………………………………… (267)
《医先》……………………………………… (267)
《医学入门》………………………………… (267)
《医学心悟》………………………………… (267)
《医学源流论》……………………………… (267)
《医道还元》………………………………… (267)
《医衡》……………………………………… (267)
《护命经注》………………………………… (267)
《吕祖百字碑测疏》……………………… (267)
《针灸大成》………………………………… (267)
《体真山人丹诀语录》…………………… (267)
《体真心易》………………………………… (267)
《证道秘言》………………………………… (267)
《邵子月窟天根诗注》…………………… (268)
《译梦》……………………………………… (268)
《陆地仙经》………………………………… (268)
《张氏医通》………………………………… (268)
《灵源大道歌》……………………………… (268)
《青天歌测疏》……………………………… (268)
《折肱漫录》………………………………… (268)
《奇经八脉考》……………………………… (268)
《奇症汇·问答篇》……………………… (268)
《易理阐真》………………………………… (268)
《呻吟语》…………………………………… (268)
《定观经注》………………………………… (268)
《参同契疏略》……………………………… (268)
《保生秘要》………………………………… (268)
《金丹要诀》………………………………… (268)
《金仙证论》………………………………… (268)
《金丹就正录》……………………………… (269)
《金刚经注》………………………………… (269)
《胎息经疏》………………………………… (269)
《周易参同契正义》……………………… (269)
《周易参同契测疏》……………………… (269)
《周易参同契集韵》……………………… (269)
《性名风月通玄记》……………………… (269)
《性命主旨》………………………………… (269)
《性命主旨全书》…………………………… (269)
《性命要旨》………………………………… (268)
《怡情山录》………………………………… (269)
《河洛精蕴》………………………………… (269)
《审视瑶函》………………………………… (270)
《参同直指》………………………………… (270)
《参同契正文》……………………………… (270)
《参同契脉望》……………………………… (270)
《居家宜忌》………………………………… (270)
《贮香小品》………………………………… (270)
《修真九要》………………………………… (270)
《修真后辨》………………………………… (270)
《修养须知》………………………………… (270)
《修真秘要》………………………………… (270)
《修真辨难》………………………………… (270)
《修龄要旨》………………………………… (270)
《皇极阖辟证道仙经》…………………… (270)
《食色绅言》………………………………… (270)
《脉望》……………………………………… (270)
《养生四要》………………………………… (270)
《养生导引法》……………………………… (271)
《养生至论》………………………………… (271)

《养生肤语》…… (270)
《养生随笔》…… (271)
《养生揽要》…… (271)
《养病庸言》…… (271)
《炼丹摄要》…… (271)
《活人心方》…… (271)
《活人心法》…… (271)
《活命慈丹》…… (271)
《济一子道术》…… (271)
《神室八法》…… (271)
《神隐书》…… (271)
《赦洞古经》…… (271)
《荣生导养编》…… (271)
《顿渐说》…… (271)
《真诠》…… (271)
《般若波罗密经附注》…… (271)
《般若波罗密多心经解义》…… (271)
《益龄单》…… (271)
《悟真直指》…… (271)
《悟真篇三注》…… (271)
《〈悟真篇〉三家注》…… (271)
《悟真篇正义》…… (272)
《悟真篇约注》…… (272)
《悟真篇阐幽》…… (272)
《悟真篇集注》…… (272)
《悟道录》…… (272)
《类经》…… (272)
《类修要诀》…… (272)
《诸真玄奥集成》…… (272)
《通关文》…… (272)
《理虚元鉴》…… (272)
《理瀹骈文》…… (272)
《推篷寤语》…… (272)
《常清静经直指》…… (272)
《清黄元吉养生静功心法注释》…… (272)
《景岳全书》…… (273)
《释道辨伪》…… (273)
《就正录》…… (273)
《道窍诀》…… (273)
《巢氏病源补养宣导法》…… (273)
《援生四书》…… (273)
《象言破疑》…… (273)
《禅关策进》…… (273)
《道书十二种》…… (273)
《道书全集》…… (273)
《道言五种》…… (273)
《道言外中》…… (273)
《道贯真源》…… (273)
《道藏》…… (273)
《道藏目录详经》…… (273)
《道藏辑要》…… (273)
《道藏续编·初集》…… (274)
《颐生微论》…… (274)
《颐身集》…… (274)
《颐养诠要》…… (274)
《楞伽经句义通说要旨》…… (274)
《摄生三要》…… (274)
《摄生要录》…… (274)
《摄生要语》…… (274)
《摄生集览》…… (274)
《新编寿世传真》…… (274)
《痰火点雪》…… (274)
《寥阳殿问答》…… (274)
《静坐要诀》…… (274)
《慧命经》…… (274)
《管窥编》…… (274)
《臞仙活人心法》…… (274)
《增演易筋洗髓内功图说》…… (274)
《增像全图加批西游记》…… (274)
《燕巢心经直解》…… (274)
《遵生八笺》…… (274)
《随息居饮食谱》…… (275)
《潜溪邃言》…… (275)

七、民国·现代时期(1911—至今) …… (275)

《大道真传》…… (275)
《中国的呼吸及习静养生法》…… (275)
《中国道教史》…… (275)
《气功治验录》…… (275)
《世界禅》…… (275)
《内功炼丹秘诀》…… (275)
《内外功图说辑要》…… (275)
《因是子静坐法》及《续编》…… (275)
《延寿指南》…… (275)
《因是子静坐实验录》…… (275)
《医学衷中参西录》…… (275)
《国学阐微》…… (275)
《冈田式静坐法》…… (275)
《性命法诀明指》…… (276)
《静坐入门》…… (276)
《静坐法精义》…… (276)
《修道全指》…… (276)
《修道真铨》…… (276)
《黄庭经讲义》…… (276)
《肺痨病特殊疗养法》(简称《气功疗法》) (276)
《道藏举要》…… (276)
《道藏源流考》…… (276)

八、年代不详者 …… (276)

《了三得一经》…… (276)
《七部名教要记》…… (276)
《七部语要》…… (276)
《七真传》…… (276)
《三元论旨》…… (276)
《三宝大有全书》…… (277)
《三要达道篇》…… (277)
《三洞机枢杂说》…… (277)
《大威仪先生玄素真人要用气诀》…… (277)
《大洞玉经》…… (277)
《大洞真经》…… (277)
《女功指南》…… (277)
《上清大洞真经》…… (277)
《上清元英真童合游内变玉经》…… (277)
《上清司命茅君修行指迷诀》…… (277)
《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》…… (277)
《天仙心传》…… (277)
《天仙心传圆诀》…… (277)
《天仙直论长生度世内炼金丹诀心法》… (277)
《天仙道戒忌》…… (277)
《天仙道程宝则》…… (277)
《无上内秘真藏经》…… (277)
《元始天尊说生天得道真经》…… (277)
《无能子》…… (277)
《太上玄灵斗姆大全元君本命延生心经》…… (277)
《太上赤文洞古经》…… (277)
《太上纯阳真君了三得一经》…… (277)
《太上修真元章》…… (278)
《太平经圣君秘旨》…… (278)
《太初元气接要保生之论》…… (278)
《太清中黄真经》…… (278)
《太清导引养生经》…… (278)
《太清服口诀》…… (278)
《太清经断谷方》…… (278)
《太清调气经》…… (278)
《内金丹》…… (278)
《火记》…… (278)
《长生胎元神用经注》…… (278)
《丹道秘书》…… (278)
《六根归道篇》…… (278)
《方外修真》…… (279)
《心印经》…… (279)
《心圣要言》…… (279)
《心圣图说》…… (279)
《心圣图说要言》…… (279)
《孔子家语》…… (279)
《玉匣记》…… (279)
《玉诠》…… (279)
《玉清元始元黄九光真经》…… (279)
《玉清无极总文昌大洞仙经》…… (279)
《古文龙虎经注疏》…… (279)
《古仙导引按摩法》…… (279)
《本命延生心经》…… (279)
《北派真传》…… (279)
《四气摄生图》…… (279)
《玄宗正旨》…… (279)
《老子中经》…… (279)
《延陵先生集新旧服气经》…… (279)
《西升经》…… (279)
《存神固气论》…… (279)
《至言总养生篇》…… (279)
《吕祖指玄篇秘注》…… (279)
《因病药》…… (279)
《阴符天机经》…… (279)
《如是我闻》…… (280)
《佛祖般若心印经》…… (280)
《沐浴身心经》…… (280)
《灵宝洞玄自然九天生神章经》…… (280)
《灵宝净明黄素书释义秘诀》…… (280)
《灵剑子导引子午记注》…… (280)
《抱一函三秘诀》…… (280)
《金阙帝君三元真一经》…… (280)
《性命双修渐法》…… (280)
《性命真诠》…… (280)
《定真玉箓经》…… (280)
《参禅五更词》…… (280)
《参禅悟道破偈》…… (280)
《指玄访道》…… (280)
《胎息抱一歌》…… (280)
《胎息经》…… (280)
《胎息秘要歌诀》…… (281)
《胎息精微论》…… (281)
《胎藏中黄经》…… (281)
《胎藏经》…… (281)
《养生咏元集》…… (281)
《养生秘旨》…… (281)
《养生秘录》…… (281)
《养性篇》…… (281)
《洞元子内丹诀》…… (281)
《洞玄灵宝定观经》…… (281)
《炼丹要诀》…… (281)
《神气养形论》…… (281)
《神仙绝谷食气经》…… (281)
《说常清静真经原旨注》…… (281)
《珠宝王历》…… (281)

《真人秘传火候法》…………………………(282)
《真气还元铭》……………………………(281)
《真仙要语》………………………………(281)
《真意内照秘诀》…………………………(281)
《破迷宗旨篇》……………………………(282)
《逍遥子导引诀》…………………………(282)
《般若波罗密多心经传灯直解》…………(282)
《般若波罗密多心经注》…………………(282)
《修养杂诀》………………………………(282)
《修炼须知》………………………………(282)
《修真秘旨》(杨西山)……………………(282)
《修真秘旨》(杳冥山人)…………………(282)
《高上玉皇心印妙经》……………………(282)
《悟玄篇》…………………………………(282)
《悟性篇》…………………………………(282)
《悟性穷源》………………………………(282)
《悟道五更词》……………………………(282)
《黄帝九鼎神丹经诀》……………………(282)
《黄庭经》…………………………………(282)
《黄庭经外景》……………………………(282)
《黄庭经内景》……………………………(282)
《黄庭遁甲缘生经》………………………(282)
《琐言续》…………………………………(283)
《唯心五种择要》…………………………(283)
《渔庄录》…………………………………(283)
《道典论》…………………………………(283)
《道法会元》………………………………(283)
《禁忌篇》…………………………………(283)
《嵩山太无生生气经》……………………(283)
《擒元赋》…………………………………(283)
《摩诃般若波罗密多心经》………………(283)
《霞外杂俎》………………………………(283)
《卫生纂要》………………………………(283)

附: 近四十年以来气功书籍存目 (283)

科　研　篇……………………黄俊杰、张海亚 (292)

一、"气"的基础理论研究……………………(292)

气功"外气"物质基础的研究——微粒流的初步实验结果……………………(292)
探测气功"运气疗法"物质基础的初步实验结果……………………(297)
人体红外辐射的测试报告……………………(299)
气功"内气"外放的热图像……………………(302)
气功外气显示研究……………………(304)
大脑太极图——左右脑特征空间结构…(305)
一个从"天人合一"理论导致的关于经络本质假说……………………(309)
现代科学对"精""气""神"物质性的研究……………………(312)

二、气功的临床及应用研究……………………(314)

气功治疗高血压病204例20年疗效，预后对照观察和有关机理探讨…………(314)
100例气功治疗病人练功时的临床现象分析……………………(317)
气功镇痛的实验研究……………………(320)
气功状态下唾液中SIgA、溶菌酶含量变化的实验观察……………………(323)
练气功对人体血浆中三种激素含量的影响……………………(325)
气功过程中血压变化的实验观察………(327)
气功外气治病机理的探讨——对微循环的影响……………………(331)
气功处理工业菌种方法的可行性实验研究……………………(334)
气功外气对作物生长作用的研究………(342)
气功外气对维生素C结构和药性影响的初步研究……………………(345)
气功外气对于激光偏振面影响的观测…(348)
从热象仪测试看意念在炼气功中的作用……………………(351)
气功抗衰老作用的研究……………………(352)
气功在高中体育课运用的有效性可行性初探……………………(355)
郭林新气功治癌疗法的探索……………(357)

三、气功的生理机制研究……………………(359)

气功疗法生理机制的研究………………(359)
外气作用机制研究………………………(375)
从呼吸中枢实验研究来探讨气功疗法的作用机制……………………(378)
练气功过程中皮肤电位活动的变化……(380)
气功态及外气效应神经机制的实验研究……………………(385)
人体在气功锻炼时的代谢率……………(389)

气功对心血管系统影响的初步实验观察……(396)
气功对横膈运动与胃蠕动影响的X线观察……(398)
气功对胃部运动功能影响的观察……(399)
气功与胆汁分泌——我的实验研究……(401)
气功状态下穴位效应的观察……(404)
练功过程中脑电图的变化……(406)
从气功"内气"现象谈到对于体液循环的影响……(411)
气功师运气过程中的寸口脉象……(416)
气功对心理应激的颉颃……(417)
气功延缓老年液化智能衰退的作用……(420)
从神经科学角度剖析气功感觉现象……(422)
气功入静过程中自发脑电波功率谱及相干函数的分析……(424)
气功和特异功能次声信息的测试与分析……(426)

四、气功外气的实验研究……(430)

气功外气的实验研究……(430)
气功外气对小白鼠免疫功能的影响……(432)
气功外气对果蝇寿命作用的初步观察……(434)
气功外气对革兰氏阳性球菌作用情况观察……(435)
气功外气对学习大鼠海马组织中CAMP含量的影响……(436)

病 例 篇……张海亚(438)

一、近视眼、白内障、其他眼病……(438)

气功治疗近视眼疗效初步观察……(438)
静气功治疗40例近视的效果观察……(440)
气功治疗慢性眼病48例近期疗效分析…(441)
发放外气治愈青光眼2例……(443)
气功外气治疗白内障30例观察……(443)

二、肝炎、肝硬化……(444)

气功治疗肝病315例疗效观察……(444)
气功疗法治疗慢性肝炎58例疗效观察…(445)
气功治愈肝硬化……(446)

三、高血压、中风、白血病……(447)

气功外气对高血压病的影响……(447)
少林内劲一指禅气功治疗高血压病实验报告……(448)
气功治疗老年人高血压100例临床对照观察及其机理探讨……(449)
气功治疗瘫痪22例……(451)
中医气功按摩治疗儿童脑性瘫痪……(452)
气功治疗脑萎缩1例……(453)
外气点穴、按摩治偏瘫……(454)
导引静坐法为主治疗中风后遗症38例…(455)
气功锻炼治疗白细胞减少症2例……(456)
气功治疗血小板减少性紫癜19例……(456)

四、肺炎、哮喘、肺气肿、肺结核……(457)

气功治疗阻塞性肺气肿的初步报告……(457)
太湖气功治疗矽肺3例报道……(459)
自控疗法治疗慢性支气管炎、肺气肿90例疗效观察……(460)
以气功为主综合治疗肺结核病100例报告……(461)

五、神经官能症、失眠……(465)

治疗神经官能症133例……(465)
气功、导引、按摩治疗35例神经衰弱临床观察……(466)
松静功法治失眠……(467)
放松功治疗焦虑症8例疗效观察……(468)
气功按摩导引法治疗失眠顽症……(468)
点穴自发动功治疗不寐……(469)
静功意守上丹田治疗神经官能症……(470)

六、胃炎、十二指肠溃疡、肠胃病……(471)

气功治疗胃、十二指肠溃疡22例临床分析……(471)

气功治疗溃疡病1278例综合报告……… (473)
气功治疗胃下垂…………………………… (476)
气功治疗上消化道出血165例 ………… (479)
内养功治疗消化系统疾病90例分析…… (480)
气功治疗急性阑尾炎190例临床疗效及机制初步讨论…………………… (481)
气功点穴治疗腹泻……………………… (483)
气功治疗婴幼儿腹泻三法……………… (484)
吸气提肛法治疗中气下陷性脱肛……… (484)
腹部运气绕脐按摩法治疗习惯性便秘66例…………………………………… (485)
气功排除肝胆管结石14例……………… (486)
气功配合耳穴压丸治疗胆结石40例临床分析………………………………… (486)

七、肾炎、肾结石、膀胱结石 …………………………………… (490)

气功治疗慢性肾炎105例 ……………… (490)
气功治愈外伤性脊髓损伤长期排尿障碍1例 ………………………………… (491)

八、冠心病、心房颤、心绞痛 …………………………………… (492)

气功配合治疗冠心病50例……………… (492)
气功治疗心绞痛2例 …………………… (493)
气功治疗12例器质性心脏病的初步报告………………………………… (493)
气功治疗心动过速9例报告 …………… (497)
妇女更年期心律紊乱的气功治疗观察… (498)

九、各类恶性肿瘤 …………………………………… (500)

新气功疗法综合治疗癌肿48例临床小结…………………………………… (500)
内养功治愈甲状腺髓样癌并内颅转移1例 ………………………………… (501)
周天命门功治疗恶性肿瘤实验观察…… (502)
用气功治疗胃癌和卵巢癌……………… (503)
郭林新气功治癌远期疗效确实可靠…… (505)
气功自控疗法对肿瘤镇痛作用的临床观察…………………………………… (506)

十、痛经、闭经、乳腺炎…………………………………… (508)

气功治疗气滞性月经后期2例 ………… (508)
吸气缩阴法治疗阴挺…………………… (508)
气功治疗放节育环后副反应及功血40例的临床观察……………………… (509)
运气按摩治疗早期乳腺炎……………… (510)
女阴白斑有治…………………………… (511)

十一、耳聋、咽喉痛 …………………………………… (512)

气功治疗耳聋108例疗效观察 ………… (512)
气功治疗神经性耳聋…………………… (513)
气功点穴治疗口腔咽喉病……………… (513)

十二、颈椎病、关节损伤、坐骨神经痛…………………………………… (514)

气功治疗颈椎病135例 ………………… (514)
气功治疗腰椎间盘突出症的疗效观察… (516)
洗髓经治疗增生性脊椎炎……………… (517)
气功治疗骨刺212例 …………………… (518)
外气按摩治疗软组织损伤46例………… (519)
导引指压术治疗腱鞘囊肿100例 ……… (520)
外气点穴按摩治疗颞下颌关节紊乱综合症…………………………………… (520)
气功点穴按摩治疗落枕101例 ………… (521)
气功推拿治疗漏肩风…………………… (521)
运气疗法治疗胸壁扭伤69例…………… (522)
气功外气治疗急性腰扭伤7例 ………… (523)
气功按摩治疗腰痛病…………………… (524)
气功治疗头痛疗效观察………………… (524)
气功外气治疗骨折6例 ………………… (525)
47例外气对骨痂生长的观察报道……… (526)

十三、阳痿、遗精、不育症 …………………………………… (527)

气功治疗阳痿症………………………… (527)
气功治疗精索静脉曲张175例 ………… (527)
十六锭金功治遗精……………………… (529)
气功治疗性功能紊乱…………………… (530)

十四、老年病、慢性病…………………………………… (531)

静功配合体疗治疗老年病106例观察 … (531)
意拳健身桩治疗多种慢性疾病44例疗效观察………………………………… (531)
郭林新气功治疗174例慢性病观察 …… (532)

气功调动人体潜能病弱之躯可得长寿…(533)
气功给我带来健康和青春……(534)

十五、疑难杂症……(535)

气功治疗结节性红斑病……(535)
气功疗法对某些皮肤病的作用……(535)
斑秃可望不药愈……(537)
治打鼾有方……(537)
气功可治疗帕金森氏症……(538)
气功治疗白赛氏病……(539)
气功为主治疗白癜风354例……(540)
气功穴位按摩治疗糖尿病20例疗效观察……(541)
气功治愈我的混合性结缔组织病……(542)
艾滋病人练气功……(543)
外气点穴治疗外感发热3例……(543)
气功临床纠偏10例……(544)
气功外气纠偏68例报告……(545)
“足三里”穴压法治疗练功偏差症……(546)

文 献 篇

文献篇……顾平旦(548)

一、《行气玉佩铭》……(548)
二、《远　游》……(548)
三、《却谷食气篇》……(549)
四、《天下至道谈》……(549)
五、《阴符经》……(550)
六、《五禽戏》……(552)
七、《周易参同契》……(553)
八、《养生论》……(557)
九、《修习止观坐禅法要》……(558)
十、《养性延命录》……(566)
十一、《服气精义论》……(573)
十二、《存神炼气铭》……(578)
十三、《黄庭内景五脏六腑补泻图》……(579)
十四、《幻真先生服内元气诀》……(582)
十五、《胎息经》……(585)
十六、《破迷正道歌》……(586)
十七、《敲爻歌》……(587)
十八、《百字碑》……(588)
十九、《黄庭经》……(588)
二十、《神仙起居法》……(595)
廿一、《诸真圣胎神用诀》……(595)
廿二、《陈希夷睡功诀》……(599)
廿三、《太极图说》……(600)
廿四、《悟真篇》……(602)
廿五、《金丹四百字》……(609)
廿六、《人药镜》……(610)
廿七、《续养生论》……(612)
廿八、《道　枢》……(613)
廿九、《无根树》……(619)
三十、《玄要篇》……(626)
卅一、《皤溪集》……(627)
卅二、《摄生消息论》……(628)
卅三、《金丹问答》……(631)
卅四、《青天歌》……(636)
卅五、《奇经八脉孝》……(637)
卅六、《仙佛合宗语》……(640)
卅七、《婆罗门导引十二法》……(645)
卅八、《食色绅言》……(645)
卅九、《摄生三要》……(650)
四十、《摄生要录》……(652)
四十一、《勿药元诠》……(655)
四十二、《太极拳说十要》……(656)
四十三、《神室八法》……(657)
四十四、《枕上三要诀》……(660)
四十五、《长生不老诀》……(661)

附：《古气功书中的隐话和术语》(666)

下　编

功 法 篇

功法篇……刘治邦、曲莺飞(673)

一、古典功法部分……(673)

二十四气导引坐功势……(673)
十二段锦……(674)
十六字诀法……(675)
三宝补足法……(675)
大法导引法……(675)
女丹功……(675)

《千金》气功养生法……………………… (676)
马王堆导引催眠功……………………… (677)
王子乔导引法…………………………… (678)
天竺国按摩法…………………………… (679)
太上至轴六字气诀……………………… (679)
止观法…………………………………… (679)
“止观”治病论………………………… (681)
五脏导引法……………………………… (682)
五禽戏…………………………………… (682)
六字诀…………………………………… (683)
六字气诀法……………………………… (683)
分行外功诀……………………………… (684)
幻真服内元气诀………………………… (685)
龙虎二炁翕聚光收光法………………… (687)
四季摄养法……………………………… (688)
古传防治白发气功法…………………… (688)
古法二则………………………………… (689)
左洞真经按摩导引诀…………………… (691)
玄鉴导引法……………………………… (691)
卯酉周天功……………………………… (691)
宁先生导引养生法……………………… (692)
《圣济总录》服气法…………………… (693)
老人导引法……………………………… (693)
老子按摩法……………………………… (694)
至游子坐忘法…………………………… (694)
行止坐卧功……………………………… (695)
华山十二睡功总诀图…………………… (695)
许逊五脏导引法………………………… (696)
许逊服气法……………………………… (697)
庄子气功修炼法………………………… (697)
守道三法………………………………… (698)
导引十六势……………………………… (700)
导引却病养生法………………………… (700)
导引却病歌诀…………………………… (700)
导引吐纳治病法………………………… (701)
孙思邈长寿养生法……………………… (702)
孙思邈《调气法》……………………… (702)
寿人经…………………………………… (704)
运功规法………………………………… (704)
运气疗病法……………………………… (705)
却病延年法……………………………… (705)
苏东坡健身功…………………………… (706)
苏轼气功术……………………………… (706)
医疗导引术……………………………… (707)
吴师机养生导引术……………………… (707)
闲闲公“速睡法”……………………… (708)
补脑法…………………………………… (708)
灵子显功金丹大药修炼法……………… (709)
灵剑子导引法…………………………… (710)
《抱朴子·别旨》行炁与导引………… (711)
易筋经…………………………………… (712)
《贮香小品》导引术…………………… (712)
《金仙证论》选炼丹法………………… (713)
服气疗病论……………………………… (714)
治早泄古法……………………………… (715)
治病补泻法……………………………… (715)
治万病坐功诀…………………………… (715)
京黑先生治病法………………………… (716)
《性命圭旨》功法纲要………………… (716)
检时含景补泻图………………………… (718)
钟吕金丹派秘传三成丹法……………… (718)
《修真旨要》服气法…………………… (719)
修真图…………………………………… (720)
保健导引术……………………………… (722)
养生古法………………………………… (722)
养生方法五则…………………………… (723)
养生导引法……………………………… (723)
神仙绝谷食气经………………………… (725)
神仙导引法……………………………… (726)
神仙绝谷炼气法………………………… (727)
准提陀罗尼布字法……………………… (727)
《悟真篇》内丹法要点………………… (728)
《诸病源候论》中的导引术…………… (728)
陶弘景杂病导引法……………………… (732)
黄帝九鼎神丹法………………………… (733)
彭祖调气术……………………………… (734)
道家筑基功……………………………… (734)
敦煌遗书《呼吸静功妙诀》…………… (736)
意气功…………………………………… (737)
塑、锁、梳法…………………………… (737)
辟谷食气一法…………………………… (737)
辟谷术…………………………………… (738)
墨子行气法……………………………… (738)
揉腹九冲图解…………………………… (739)

二、流行气功部分 …………………………………………… (740)

一分钟脐密功…………………………… (740)
一指禅功………………………………… (740)
二元一环燕子功………………………… (743)
十二手点穴气功………………………… (744)
十二段动功……………………………… (748)
十八功法………………………………… (749)
十八罗汉功……………………………… (749)
十三太保功……………………………… (750)
十分钟气功……………………………… (752)
十字诀功………………………………… (752)
十指功…………………………………… (755)
七式罗汉功……………………………… (755)

七步功……………………………………… (756)
七星功……………………………………… (756)
八大金刚功………………………………… (758)
（附：八大金刚功的循经法）
八大神龙掌………………………………… (759)
拍打功……………………………………… (762)
八式健身功………………………………… (763)
八卦九宫圈功术…………………………… (765)
八卦拳走掌行功…………………………… (767)
八字功法…………………………………… (767)
八字桩……………………………………… (768)
八仙庆寿功………………………………… (769)
八卦功呼吸八法…………………………… (770)
八卦式内养功……………………………… (772)
八步采气养生功…………………………… (773)
八卦桩……………………………………… (776)
八卦混元一气抖动功……………………… (778)
八卦循导功………………………………… (780)
八段锦……………………………………… (783)
入静三妙法………………………………… (785)
入静飘化功………………………………… (786)
九九阳功…………………………………… (788)
九子长寿功………………………………… (789)
九转内丹术………………………………… (790)
九曲连环功………………………………… (791)
九守功法…………………………………… (793)
九转回还功………………………………… (795)
儿童气功…………………………………… (796)
三"8"运气法 ……………………………… (796)
三九升阳桩………………………………… (797)
三节四梢内气导引法……………………… (798)
三田合一功………………………………… (803)
三合功……………………………………… (803)
三合开慧功………………………………… (810)
三字吐纳功………………………………… (814)
三浴功……………………………………… (815)
三星混元功………………………………… (819)
三调静思法………………………………… (822)
三焦益气法………………………………… (823)
三焦调摄松静功…………………………… (823)
大成拳养生功……………………………… (824)
大周天功…………………………………… (827)
大调手气功………………………………… (828)
大道功……………………………………… (829)
大雁功……………………………………… (829)
大悲拳……………………………………… (833)
大擸桩功…………………………………… (834)
万里行云功………………………………… (834)
上下采气法………………………………… (835)
上元功……………………………………… (835)
上海内养功………………………………… (836)
广渡静功…………………………………… (841)
女子气功…………………………………… (842)
女丹功：太阴炼形法……………………… (842)
女丹功法…………………………………… (845)
小还丹功法………………………………… (846)
小周天行动功法…………………………… (847)
飞鹰功……………………………………… (849)
子午流注入静法…………………………… (850)
马王堆补气健美功………………………… (850)
马步大力功………………………………… (851)
马步推掌功………………………………… (851)
元阴功……………………………………… (852)
五心流注动功……………………………… (852)
五台山密宗功法…………………………… (854)
五合功……………………………………… (855)
五运吐纳功………………………………… (856)
五行大力经丹功…………………………… (857)
五行气功治病法…………………………… (857)
五行掌……………………………………… (858)
五官按摩强壮功…………………………… (859)
五指梅气功………………………………… (859)
五禽图气功………………………………… (860)
（附：五禽图的辅助功）
开天目法…………………………………… (864)
开合功……………………………………… (864)
开合呼吸法………………………………… (865)
开智功……………………………………… (865)
天府纯阳功………………………………… (866)
天鹤系列功………………………………… (867)
无为功……………………………………… (871)
无为道功…………………………………… (873)
元极功混沌初开法………………………… (874)
无极气功…………………………………… (876)
无极密功…………………………………… (878)
无极静功养生十二法……………………… (879)
出岫气功…………………………………… (882)
太乙三才桩………………………………… (886)
太元功……………………………………… (887)
太古意气功………………………………… (888)
太阳神功眼睛功…………………………… (889)
太极子午运丹功…………………………… (890)
太极玄门周天功…………………………… (891)
太极百脉疏通功…………………………… (892)
太极采气功………………………………… (893)
太极尺气功………………………………… (896)
太极中级功法……………………………… (896)
太极内功…………………………………… (897)
太极气功十八式…………………………… (899)
太极五息功………………………………… (901)

太极气功……(905)
太极运气法……(906)
太极运气功……(908)
太极功……(909)
太极气功二十八式……(911)
太极初级功法……(916)
太极养生功……(917)
太极养气功……(920)
太极桩……(922)
太极益智功……(923)
太极棒尺站桩功……(924)
太极棒健身术……(925)
太极柔术内功……(926)
太极缠丝功……(929)
太和心意功……(930)
太素炼形法……(932)
太湖运气法……(933)
太湖桩……(933)
不老回春功……(935)
不老坐功……(938)
木桩功……(941)
止观功……(941)
少林八抓和闻指行气法……(941)
少林大易筋经……(942)
少林内气外放功……(943)
少林内劲一指禅……(948)
少林六通气功……(953)
少林达摩医疗保健气功……(956)
少林延寿法……(957)
少林健身武术……(960)
中华四字养身功……(963)
中华养生益智功……(964)
中国慧莲功……(966)
中脉行功运气法……(968)
中宫运气法……(969)
中国峨嵋内功……(969)
中国道家天山功……(974)
内外兼修站桩功……(977)
内功运气法……(978)
内练运气功……(980)
气功太极十五势……(981)
气功太极八门动功……(983)
气功十段锦……(985)
气功五行法……(986)
气功易筋经……(987)
气功经络自我保健按摩……(989)
气功按摩十八法……(990)
气功经络运行法……(991)
气功点穴练功法……(993)
气功态法……(995)
气功按跻术……(995)
气功眠蚕舞法……(996)
气功健美法……(997)
气功歌唱法……(997)
长寿功……(998)
长寿经……(999)
丹气运行返童功……(1002)
丹田功(一)……(1005)
丹田功(二)……(1006)
丹田静功……(1006)
丹道养生功……(1007)
凤舞功……(1019)
丹鹤气功……(1020)
文易筋经十二势……(1021)
六动气功……(1022)
六合功……(1023)
六字诀养身法……(1026)
六字真言……(1028)
六妙门修持法……(1029)
火神功……(1032)
引气闭息功……(1033)
水功功法……(1034)
双龙戏球功……(1034)
双修功……(1035)
双盘功……(1038)
古典灵宝通智能内功术……(1039)
古气功新练法……(1042)
古代养生十六法……(1045)
本能动功……(1046)
左洞真经按摩导引法……(1047)
归一清静法……(1047)
叫化功……(1048)
龙形柔身术的修心静坐法……(1049)
龙神功法……(1050)
龙门派开通奇经八脉法……(1051)
龙游桩……(1051)
四线放松功……(1054)
四禅定功……(1054)
白鹤亮翅站桩法……(1056)
仙风功……(1056)
甩手练法……(1060)
外气内收内气外放法……(1062)
外丹功……(1064)
外练运气法……(1066)
外文武火金木合并法……(1069)
冬夜自暖功……(1070)
玄门太极长生功……(1070)
玄妙气功疗法……(1072)
字诀组合功……(1074)
圣人功……(1074)

发放外气功…………………………………（1076）
发放外气功法………………………………（1080）
发放外气治病法……………………………（1081）
动静相兼小练形法…………………………（1081）
动意功………………………………………（1085）
耳功…………………………………………（1086）
老子全真气功………………………………（1087）
老年形意健身法……………………………（1090）
老年健肾强身术……………………………（1093）
老年导引法…………………………………（1093）
老年气功……………………………………（1094）
老年返还功…………………………………（1095）
老年壮健功…………………………………（1095）
百鸟图自动功………………………………（1096）
百日筑基功…………………………………（1097）
有意动功……………………………………（1098）
西藏喇嘛护庙功……………………………（1099）
迈步蹬腿功…………………………………（1100）
达哈铜佛气功………………………………（1100）
光功…………………………………………（1103）
达摩明手一指经……………………………（1105）
早中晚行气法………………………………（1113）
吐气发音法…………………………………（1113）
吐纳气功……………………………………（1114）
吐纳导引术…………………………………（1117）
吐纳气法……………………………………（1118）
吐纳固精法…………………………………（1121）
因是子静坐法………………………………（1121）
吸气提肛法…………………………………（1123）
吊裆功………………………………………（1123）
回春功………………………………………（1123）
先天一元气功………………………………（1126）
先天罗汉十八势……………………………（1129）
延年九转法…………………………………（1130）
延缓衰老养生功法…………………………（1131）
自发五禽戏动功……………………………（1131）
自发动功……………………………………（1132）
自发气动功…………………………………（1133）
自我拍打气功法……………………………（1134）
自我点穴疗法………………………………（1134）
自我保健经穴按摩法………………………（1135）
自然中心功…………………………………（1136）
自然功………………………………………（1136）
自然功法……………………………………（1137）
自然呼吸法定步行功………………………（1139）
自然站桩功(傻站)…………………………（1141）
自然静坐法…………………………………（1141）
华山派全真道教长寿秘术(站功)…………（1143）
华佗五禽术…………………………………（1149）
全真功初学修持纲要………………………（1152）
行步功………………………………………（1153）
行气通经六步功……………………………（1154）
行气活血功…………………………………（1156）
壮阳固精功法………………………………（1157）
壮腰八段功…………………………………（1158）
守活子时法…………………………………（1158）
守神气动法…………………………………（1159）
异香神功……………………………………（1159）
导引行气保健功……………………………（1160）
阴阳回春功…………………………………（1161）
阴阳桩………………………………………（1162）
阴阳掌………………………………………（1162）
收炁降龙安炉立鼎…………………………（1162）
观光法………………………………………（1164）
如意功………………………………………（1165）
却病健身长寿功……………………………（1165）
律吕导引功…………………………………（1169）
真元窥密功…………………………………（1170）
真气运转法…………………………………（1174）
真气功………………………………………（1176）
真气运行法…………………………………（1176）
形象益智功…………………………………（1177）
医家秘传功法………………………………（1178）
吽脐功………………………………………（1180）
虬龙绳健身法………………………………（1180）
针导练功入静法……………………………（1181）
吞月松静法…………………………………（1181）
吞津还原功…………………………………（1183）
吞津养生功…………………………………（1184）
和气功………………………………………（1185）
长寿功………………………………………（1186）
四肢功………………………………………（1187）
柔术气功……………………………………（1188）
坐功…………………………………………（1189）
坐功式………………………………………（1189）
坐式八种……………………………………（1190）
运目功………………………………………（1192）
托盘功………………………………………（1192）
采元功………………………………………（1193）
采日精法……………………………………（1193）
采光归己功…………………………………（1193）
采阳补肾功…………………………………（1195）
采气十大训练术……………………………（1195）
饮泉食枣功…………………………………（1198）
运动经络法…………………………………（1199）
运笔练气功…………………………………（1199）
还精补脑功…………………………………（1200）
返还功………………………………………（1201）
床上十段炼丹功……………………………（1203）
沐浴净身功…………………………………（1206）

沙袋气功疗法……………………………（1206）
沈复调息法……………………………（1207）
沈钧儒健身法……………………………（1207）
灵意拳桩……………………………（1208）
灵功引子……………………………（1209）
灵隐颐养功……………………………（1209）
补气调节法……………………………（1209）
陀罗尼动功……………………………（1210）
陈家门气功……………………………（1212）
陈朴内丹诀……………………………（1214）
牡丹仙子下凡功……………………………（1215）
青少年气功功法……………………………（1217）
青龙护骨补髓功……………………………（1218）
武当正宗六和功……………………………（1219）
武术气功……………………………（1220）
武当秘功……………………………（1222）
武当升天入地抗寒秘功……………………………（1225）
武当养生功……………………………（1225）
武当内气外发功……………………………（1226）
武当熊门七心活气功……………………………（1230）
武当蜻蜓点水功……………………………（1232）
武当轻功……………………………（1233）
武当五行重手法……………………………（1234）
松静气功……………………………（1235）
松静随意功……………………………（1236）
拐杖功……………………………（1236）
拔长功……………………………（1238）
顶树功……………………………（1239）
卧功式……………………………（1240）
卧龙九转炼丹功……………………………（1241）
虎步功……………………………（1242）
肾府功……………………………（1243）
易筋洗髓经……………………………（1244）
易明功法……………………………（1248）
昫佶六势功……………………………（1249）
《贮香小品》导引术……………………………（1250）
固精功法……………………………（1251）
罗汉功……………………………（1251）
罗汉气功……………………………（1252）
罗汉指掌发气功……………………………（1253）
明点修持法……………………………（1254）
劳宫入气法……………………………（1255）
和血功……………………………（1255）
金丹十数圆满功……………………………（1256）
金刚十二式……………………………（1259）
金刚禅收功法……………………………（1260）
金陵太极功……………………………（1260）
金甲蛤蟆功……………………………（1262）
金丸功……………………………（1262）
服气法……………………………（1263）
服日月精华法……………………………（1264）
周天功……………………………（1265）
周天搬运功……………………………（1267）
周天功辅助功法……………………………（1268）
周天修炼法……………………………（1268）
放松桩功……………………………（1269）
法门气功……………………………（1270）
性命双修九步功……………………………（1272）
净体功……………………………（1274）
学生桩……………………………（1274）
意明功……………………………（1275）
空松功……………………………（1277）
空劲气功……………………………（1278）
练气强身站桩……………………………（1281）
练功三十六法……………………………（1283）
练功十八法……………………………（1288）
南海全宗派坐功……………………………（1292）
胡氏站桩功……………………………（1293）
点打行气功……………………………（1293）
点穴功……………………………（1294）
炭火功……………………………（1294）
咽津功……………………………（1297）
信息益智功静功……………………………（1297）
钟摆法……………………………（1298）
禹灵内功术……………………………（1299）
复壮功……………………………（1300）
修持气功……………………………（1301）
修内丹两种入手方法……………………………（1303）
保健二十三功……………………………（1304）
保健动功十二式……………………………（1307）
保健十三式……………………………（1308）
保健功……………………………（1309）
保健简式功……………………………（1310）
修持净土气功法……………………………（1310）
信息方位站桩……………………………（1311）
信息益智功……………………………（1313）
养气健身功……………………………（1315）
养气桩……………………………（1315）
养生发放功……………………………（1315）
活气功……………………………（1317）
祛病延年二十势……………………………（1318）
洗髓金经……………………………（1320）
洗髓功……………………………（1322）
神龟服气……………………………（1322）
卧禅法……………………………（1322）
砖功……………………………（1323）
神龙调三花功……………………………（1324）
神龙三摩地密功……………………………（1326）
神技性命功……………………………（1328）
神鹰轻功……………………………（1329）

结跏趺坐气功……(1330)
秦氏站桩……(1332)
莲花玄功……(1334)
崂山气功术……(1337)
昆仑气功……(1339)
峨嵋健身益智明目功……(1341)
峨嵋十二桩新编鹤翔桩……(1343)
峨嵋天罡指穴法……(1344)
峨嵋健美气功……(1364)
峨嵋大力鹰爪童子功……(1367)
峨嵋字门太子气功……(1369)
峨嵋气功七星横链……(1369)
峨嵋甩手功……(1372)
峨嵋十二庄……(1372)
峨嵋筑基功……(1386)
铁布衫……(1388)
铁焊碑……(1388)
铁腹功……(1389)
俯冲式功法……(1391)
健步功……(1391)
健身功……(1391)
健脑功……(1392)
健美采气功……(1392)
健康长寿功法……(1394)
健美桩……(1394)
健脑强身功……(1396)
健身桩功……(1397)
健身益寿梅花桩……(1398)
健身导气法……(1401)
郭林新气功特种功法……(1402)
饿虎伸腰功……(1406)
站桩……(1406)
站功十三势……(1409)
站桩功……(1417)
站桩法……(1418)
康复气功动功八式……(1419)
益智功……(1420)
益智功法……(1421)
益寿五法……(1422)
酒仙气功……(1424)
逍遥步行功……(1425)
海灯法师静坐法……(1427)
黄鹤龟蛇功……(1428)
黄氏易筋经……(1431)
乾坤仪幻功……(1432)
混元开天功……(1433)
梅花四段太阳功……(1438)
排气调节法……(1439)
排浊练神法……(1439)
健壮步履仙鹤功……(1440)
虚明正功……(1441)
虚实静功……(1446)
虚玄紫禅功……(1449)
常用气功……(1451)
蛇步功……(1455)
婴幼儿胎骨功……(1456)
盘坐入门……(1456)
寅时振阳功……(1457)
清净布气门派采气法……(1457)
清静功(空丹)……(1458)
混元一气功……(1460)
混元易筋经……(1460)
混元一体功……(1463)
混元益气功……(1464)
综合采气功……(1464)
淹城导引术……(1465)
《巢源》导引法……(1466)
养心功……(1467)
超视觉特异功能动功……(1467)
彭祖长寿术……(1468)
彭祖医行养心功……(1469)
葆春功……(1470)
葫芦功……(1471)
提睾功……(1472)
硬气功行气法……(1473)
揉腹运气功……(1474)
揉丹田功……(1474)
揉腹功……(1475)
换气术……(1475)
蛤蚌功……(1476)
跑步功……(1477)
喝气功……(1477)
黑猫功……(1478)
智能动功……(1478)
智静功……(1485)
智悟气功……(1486)
智慧神通功……(1486)
筋健功……(1491)
傅山太极气功……(1492)
循经按摩法……(1493)
循经贯气法……(1494)
循经导气功……(1496)
舒筋壮骨功……(1497)
童子功……(1498)
瑜珈固精术……(1499)
普行功……(1501)
铜钟式气功……(1506)
道家龙门派性命双修法……(1507)
禅密四动功……(1510)
禅密功……(1511)

强腰六步功…………………………… (1515)
强壮功法合仪掌……………………… (1516)
强身内壮功…………………………… (1518)
辟谷食气法…………………………… (1519)
遐龄健身功…………………………… (1519)
搬运法………………………………… (1520)
噏月华法……………………………… (1522)
颐身十二功…………………………… (1523)
睡功…………………………………… (1524)
蜀峰禅功……………………………… (1525)
遥视练丹功…………………………… (1527)
简易动功……………………………… (1528)
简易通周天法………………………… (1528)
简易气功……………………………… (1529)
简易调气按摩法……………………… (1530)
简化峨嵋庄…………………………… (1530)
简易空松功…………………………… (1533)
意拳养生站桩功……………………… (1533)
意念按摩功…………………………… (1537)
意气体………………………………… (1537)
简便动功……………………………… (1540)
意拳健身桩…………………………… (1540)
意拳五形……………………………… (1541)
意功…………………………………… (1542)
意气功法……………………………… (1544)
意念疗法……………………………… (1544)
意拳浑圆桩…………………………… (1545)
楚天内丹养生功……………………… (1545)
静养行气六步功……………………… (1546)
静体意灌功…………………………… (1548)
静动气功……………………………… (1549)
静养功………………………………… (1549)
静坐养生法…………………………… (1550)
静坐功………………………………… (1551)
聚气鸿寿功…………………………… (1553)
漫步周天导引法……………………… (1554)
精源功………………………………… (1559)
精神健康长寿法……………………… (1560)
慧明静坐功…………………………… (1561)
慧通丹田功(一)……………………… (1562)
慧通丹田功(二)……………………… (1563)
慧功…………………………………… (1564)
摩腹运气功…………………………… (1565)
潜息气功……………………………… (1566)
鹤步登天……………………………… (1567)
鹤翔庄………………………………… (1567)
藏密九节佛风法……………………… (1571)
藏密内火明点法……………………… (1572)
藏密气功……………………………… (1573)
藏密《大圆满精要》与宝瓶气功法……… (1583)
藏密灵热功…………………………… (1584)
“髓化炁”功…………………………… (1586)

三、对症功法部分

三、对症功法部分 …………………………………………………………… (1586)
十五分钟气功入睡法………………… (1586)
八卦疗目功…………………………… (1587)
三才图明目功………………………… (1588)
三田合一防偏纠偏法………………… (1588)
三时观物功…………………………… (1589)
大力功治遗精………………………… (1590)
久视丹田养生法……………………… (1591)
女子健美气功………………………… (1591)
女丹功………………………………… (1592)
马山气功……………………………… (1592)
马家气功对症法……………………… (1594)
五脏导引法…………………………… (1595)
支气管哮喘治疗法…………………… (1596)
中风防治法…………………………… (1596)
中风康复功…………………………… (1597)
中老年关节韧带防老术……………… (1598)
气功治疗白发、秃发………………… (1599)
气功消皱纹法………………………… (1600)
气功治疗阳痿症……………………… (1600)
气功催眠术…………………………… (1600)
气功疗法治遗精……………………… (1601)
气功治疗脑动脉硬化………………… (1601)
气功“慢支”、肺气肿的呼吸治疗法…… (1602)
气功美容术…………………………… (1602)
气功小偏方…………………………… (1603)
气功思维牵拉脊椎法………………… (1605)
气功治疗雀斑色素斑………………… (1606)
月经不调的气功治疗法……………… (1606)
纠正驼背功…………………………… (1607)
四肢顺随功…………………………… (1608)
头部按摩眼睛功……………………… (1609)
头颈保健法…………………………… (1609)
平秘心气法…………………………… (1610)
百会贯气法…………………………… (1610)
防治近视妙法………………………… (1610)
动静养气明目功……………………… (1611)
动脉硬化治疗功……………………… (1612)
吐纳练丹功治疗脉管炎……………… (1612)
血压下降法…………………………… (1613)
自我按摩治痛经……………………… (1613)
外感风寒气功疗法…………………… (1613)
自我气功催眠基本锻炼法…………… (1614)

自我外气矫治近视眼……………………（1617）
自控疗法对症功……………………（1617）
闭经治疗功法……………………（1619）
安眠气功三法……………………（1619）
壮腰健肾功……………………（1620）
防治动脉硬化八字功……………………（1620）
防治子宫脱垂法……………………（1620）
防治痔疮简法……………………（1621）
导引戒烟功……………………（1621）
导引按摩治阳痿……………………（1621）
戒手淫法……………………（1622）
戒烟法……………………（1622）
运目功……………………（1622）
运睛开光明目功……………………（1623）
两种治疗肝炎功法……………………（1624）
近视气功疗法……………………（1625）
肝病防治功法……………………（1626）
肝硬化自疗法……………………（1627）
青光眼治疗法……………………（1628）
矽肺治疗法……………………（1628）
周天休息法……………………（1628）
固发梳头功防治脑部病……………………（1629）
治疗慢性肝炎功……………………（1629）
治痔疮气功操……………………（1630）
治疗冠心病吐纳导引功……………………（1630）
治近视眼气功……………………（1631）
肺结核气功疗法(一)……………………（1631）
肺结核气功疗法(二)……………………（1632）
鱼戏气功……………………（1633）
肩周炎防治导引功……………………（1637）
视力矫正法……………………（1637）
按摩睾丸法……………………（1638）
柱地健腰法……………………（1638）
面部青春功……………………（1638）
胃、十二指肠溃疡气功疗法(一)……………………（1639）
胃、十二指肠溃疡气功疗法(二)……………………（1640）
咽唾法……………………（1640）
便秘排除法……………………（1641）
保肺功……………………（1641）
养气戒手淫三法……………………（1642）
养气肃肺功……………………（1642）
神经衰弱的气功疗法……………………（1643）
神经性耳聋气功自疗……………………（1644）
神经衰弱气功疗法……………………（1645）
除“烦”功……………………（1646）
莲花座功……………………（1646）
恶性肿瘤气功疗法……………………（1646）
倒阳法……………………（1648）
健心功……………………（1648）
健脾疏肝功……………………（1649）
健美减肥功……………………（1650）
高血压治疗功法(一)……………………（1651）
高血压治疗功法(二)……………………（1651）
站势祛风痹法……………………（1652）
益气养肺功……………………（1652）
消壅祛滞法……………………（1654）
调和心气法……………………（1655）
调平补泻功……………………（1655）
郭林新气功治癌功法……………………（1656）
预防感冒按摩操……………………（1667）
排浊解疽功……………………（1667）
排酒毒功……………………（1668）
萎缩性鼻炎治疗功法……………………（1668）
聋哑复聪术……………………（1669）
虚弱劳伤的气功疗法……………………（1672）
减肥功……………………（1673）
减肥练功法……………………（1675）
减肥炼形法……………………（1675）
章门按摩法……………………（1676）
旋肘抻腰法……………………（1676）
颈部医疗保健功……………………（1677）
颈椎病防治导引功法……………………（1677）
颈椎病简易自疗法……………………（1678）
提肛颠肛法……………………（1678）
揉摩术……………………（1678）
舒心平血功……………………（1679）
舒肝动静功……………………（1681）
舒肝郁气法……………………（1682）
舜耕法门……………………（1682）
脾胃调和法……………………（1683）
禅门口诀以息纠偏法二十种……………………（1684）
强心健肺呼吸操……………………（1684）
强健腹部按摩功……………………（1685）
强精回春法……………………（1686）
简易降压功……………………（1687）
简易颈椎操……………………（1688）
简易美容功法……………………（1688）
催眠对症疗病法……………………（1689）
腰椎间盘突出自疗法……………………（1690）
腹部瑜珈减肥气功……………………（1691）
慢性胆囊炎自疗法……………………（1691）
鼻炎治疗气功……………………（1692）
膈肌痉挛自我调治法……………………（1692）
慧眼配乐功……………………（1692）
增视功……………………（1693）
踏步击腹功……………………（1693）
醒脑宁神功……………………（1694）
癔病气功自疗法……………………（1695）
索　引……………………京 燕（1697）

溯 源 篇

一、气功的释名及其内涵

(一) 气功一词的提出

据考约是唐代著作而收于宋·《云笈七签》之《中山玉匮服气经·胎息羽化功第三》中有:“论曰:气功妙篇,气术之道数略同,专其精通则世一二,且诸门咽气或功繁语阐,理叙多端”;《圣正规法第四》有:“述服气之神功,渐通达于胎息之道”等语,此指服气胎息之功夫。题名晋·许逊著之《灵剑子》一书,及其后学胡德周、胡宏道编校之《太上灵宝净明宗教录》中亦提到气功一词。但此“气”指气术,“功”指功德,而非功夫。(按:《灵剑子》一书或疑为宋人所作。)至清末,尊我斋主人编之《少林拳术秘诀》第一章《气功阐微》中详论习武者练气、养气之重要意义,世人亦以气功为武术内容之一目之。气功之用于修持、养生,首见于《山海经》及老、庄之著作;用于临床首见于《黄帝内经》。而“气功疗法”一词则始于1933年董志仁《肺痨病特殊疗养法·简称气功疗法》一书。至建国后,刘贵珍氏提出并推广气功疗法,此一名称始随其功法之普及而广为人知。

(二) 气功之内涵

现在指称为气功者,大约包括吐纳、导引、存思、默祝、内丹、禅修、密修以及某些“法术”等等。细究其内容,可以发现:有些所谓“气功”,实际既非练气,甚或亦非练功而仅属一种方法。凡此种种现皆混称为气功。

现气功界对气功一词颇有异议,因此“气功”二字,英译为Breath Exercise,即呼吸锻炼,这当然不够准确。练气功虽也有一定的呼吸锻炼内容(如吐纳法、调息法等),但更重视真气(炁、先天炁)的炼养,所以有主张应名“真气运行法”者。然而有些功法,如禅修及其他单纯修性、练神的功法,并不练气。在现代,气功首先是以“疗法”的面目出现而普及,故有人认为应统称“气功疗法”。但练气功,不仅有治疗作用,并有预防、保健作用,故或主张改称“养生法”。查传统养生资料,除《庄子》及《抱朴子·内篇》等将某些功法列入养生范畴外,其后如晋·嵇康《养生论》、北齐·颜之推《颜氏家训·养生篇》、梁·陶宏景《养性延命录》等养生专篇,以及唐、宋、元、明、清医、道诸家之养生论述,其内容主要为论生活宜忌、药饵服食等事,其涉及气功者亦多属一般吐纳、导引等气功中之粗浅部分,间有所论较高者,则系采用道家修炼之说而仅述其大意。总之,由目前实际情况来看,气功内容丰富(或说庞杂),用途广泛,远不止治疗、保健之一端,上述各种名称皆难括其全。笔者认为“气功”一词既已约定俗成,似亦无须改易。至其内涵亦存在多种说法,如《中华气功学基础教程》第四篇《气功的含义》说:“气功是基于古典的人体生命整体观,通过内向性运用意识的锻炼,增强人用自我的精神控制形体的能力,激发、强化人的固有功能,使心身达于高度和谐的方法。”此文首言“气功”后称“方法”,即“气功方法”是基于古典理论的方法,是根据古典理论所创造而后于古典理论的方法。这种提法是否本末倒置?可否考虑:“古典的人体生命整体观”乃通过练功悟到的?即方法先于理论。当然这是就其源起而论,不排除以后有根据理论创造功法之事实。杨丙人氏认为,气功一词应包括三点内容:1、指出它与人们的其他锻炼功夫的根本差别;2、能概括各种气功的共同特征;3、尽可能反映当代科学对气功研究的成果。因此可以说,气功是一种专门调动和应用人体场的能量流(俗称“内气”)的自我锻炼方法,它有医疗保健和发展、提高武术运动与一些艺术专业的技能技巧,以及某些人体特异功能的作用。它包括医疗、强身、武术、硬气功、体育竞技,以及戏剧歌舞、书法绘画等从

低级到高级的各种气功。古代的导引、内功、吐纳、行气、食气、禅定、炼内丹、胎息、大小周天、布气等也是气功。张诚毅氏认为，既名"气功"，首先是练功过程中直接体现对气的运用，然后才是体现气的效应。其内容应包括：1、特殊的呼吸方法；2、意念专一，包括静、忘、集中等义；3、有以意领气的内容；4、借助于某些动作加以意领气。此论要点在于：既名"气功"则不应离开气，并称"意念"也是一种气。马济人氏《中国气功学》说："气功是祖国医学遗产的一部分"，"气功的主要作用是防病治病"，"气功是直接以防病治病、增强体质为目的，以自己的身体为对象，通过有意识地自我调控心理——生理（心——身）活动，以防治身心失调的一种方法。"此即前述之第二种观点——"气功"即疗法。总之，众说纷纭，各是其是。笔者认为对"气功"一词的内涵，似可概括为："以神为主导，以精气为基础，通过身心互相作用，自我锻炼以调整、强化自身生命机能，使之达于最佳态，并具有强化自我控制能力，开发人体生命潜能作用的一种锻炼方法。其最高旨趣，则为基于天人相应之体验，而达天人合一之境界，此属人体生命科学之一重要内容。"至于其用途，除治疗保健外，现已探索在工业、农业、体育、文化教育，以至国防等多方面的应用问题。

"气功"与气功学有别。"气功"指功法、功能态及其效应；气功学则为一门学术，着重讨论其理论体系及与其他学科之关系等。此外，练气功可引发特异功能，但与目前所说某些"特异功能"不尽相同。

二、气功探源

气功起源于何时？这是气功史研究者首先要解决的一个问题。当前气功界对此已有多种假说：或根据古代文献，认为应有三四千年的历史；或根据出土文物以及推测，认为应有四五千年或一万年以上的历史等等。凡此种种说法皆有一定根据，但皆处于假说阶段，未为定论。

在探讨气功这一人类生命现象的起源时，首先应解决一个研究方法问题。如上所述，当代研究者，或根据文献，或根据文物，认为非此则不能立说，如马济人氏认为气功萌芽时期虽然很早，"但如作为史学研究来说，必须有直接或间接的文献依据，否则难以成立。""古代气功起源很早，在没有直接文献时，必须有几个间接文献的互相佐证，才能做为立论的根据，否则主观臆断，片言只语，或是孤证是难以成立的。"以主观臆断代替历史是不行的，但仅凭借文献是否就可以呢？为研究气功史而详审有关文献是必要的，但要探讨气功起源问题，单凭文献是不够的，也是不可靠的。其原因是：一、现气功界（中国、印度等）大致已公认气功之起源先于文字，故其最初之文字所示乃属追记，追记之根据来于前代之传说，而前代之传说是否可靠，则在疑似之间（当然传说也可以算"史"，但属于"传说史"。如近代学者徐旭生氏即著有《中国古史的传说时代》一书）。似此仅凭文献立论，是否会有以讹传讹之弊？文献所记如属当时实录，尚属可信；如属根据前代传说追记，则只可作为参考，不能作为信史之立论根据。至于文献之实录，悉属后于气功之作，即仅属气功发展过程中某一阶段之记录，而无及于其起源。如《庄子》中虽有若干关于气功之记录，不等于气功即起源于庄子时代。其它文物旁证亦复如此。二、如必须以古文献所记为依据，而气功萌芽时期之历史，即起源，文献无证，岂即可略而不论，或推之史前，而使其成为永不可知之谜？

旁参生物进化史，亦可知其立论亦非全凭文献，如达尔文之《物种起源》，《社会发展史》中关于人类由古猿（或类人猿）进化而来，甚至最初由鱼类进化而来等论断，皆非仅凭过去文献所记。或谓，此虽非据文献，而有化石可凭。如研究气功起源亦根据化石，则从现代科技手段来看，恐尚不能从古人类化石中测定其是否曾练气功，以及练何种功！如不能测定，则气功之起源问题，仍为一不可知之谜。求证于文献既不可靠，求证于化石又不可能，出路何在？

出路就在眼前，就在现实生活之中。因据考察，气功之源虽源于远古，但至今仍源源未断，故笔者在关于气功起源的探讨中，主要采取了以今推昔、从流溯源的方法。因气功属于人类一种生命现象，今人与古人之生命现象相去不远。在今天的人类中，仍继续存在气功现象，萌发气功功能，甚至创造气功功法，故可从现在推断过去。如此，气功起源之谜，自可得到破解。故拙作乃从气功之起源与人类之起源同步，气功之源既源于远古，亦源于现在立说。当然，这也只能算做一种假说。

关于有文字以后的历史，笔者不敏，曾粗略涉猎部分有关气功史之古文献，其见于医家著作者，内容较简，可略而不论；见于佛、道两家者，为数虽多，但矛盾百出。诸文献所述多托之古人、神人，如黄帝、广成子、太上老君、某某古佛等，甚至"道曰"（即"道"所说），如此等等，不一而足。关于起源史问题，道、佛两家互相攀比，尽力远推，甚至推于宇宙形成之前，其荒谬不经，难于言喻。此等文献，即多如山积，亦不足凭。其起源史如此，其发展史亦如此。据两家文献所记，不仅功法承传前后参差，人物谱系亦左右

支离(张陵谱系较完整)。此种情况在《道藏》、《佛藏》中，可谓比比皆是，历史文献如此，现实亦如此。笔者曾访问龙门、武当等门派中若干大师、掌门人，叩问其何为该门派正宗功法，而答者悉以自己所承传者为正宗，致一门派中即有多种截然不同的自称“正宗”功法。另，近年来发现一些较大门派，如武当、峨嵋等，据说已历时千百年，但历代口传，向无具体文字记载(包括功法及历史)，故如探讨其历史，特别是功法史，是相当困难的。

气功在其开始萌生，即朴素的原始时期，本不属于那一家，本无“家”、“教”之分，“门”、“派”之别。但在其历史发展过程中，又确实形成多种不同风格而各具特色的派别。治气功史者不能不回顾，不能不正视此历史事实，故拙作依我国现实情况，而分别按道家、佛家、理学家等分类叙述。

如前所述，气功起源与人类同步，而各种不同功法又各有其不同起因，试述如后。

三、不同功法的起因

气功包括理、法两部分内容。就其起源而论，法先于理，即先有气功现象，继有功法，后有理论。就功法而论，则功法不同，起源亦异。关于气功功法，古今皆有多种分类，如按功法之作用分类，可概分为医疗保健功、修持功两类。所谓修持功，指此类功法不限于或不属于医疗保健范畴。如修硬气功、遥感、遥视、透视等特异功能之功法，以及道家之练神还虚、练虚合道，佛家之涅槃、解脱等。如就形体而论，可概分为动功、静功两类。而所谓动、静皆非绝对，如站式功法、坐式功法，虽形体不动，但要保持一定的姿式，此亦可理解为“静态的运动”。而静功中又有外静内动，动功中又有外动内静，以及动静综合等。

(一) 静功的起源

静功起源于身心之静。人们生命过程中，无论形体或意识，皆存在动、静两态(或两种因素)。循其动而外向发展，乃形成体力劳动、脑力劳动，以及文娱、体育、各种技艺、社会学术思想等；循其静而内向发展，则有气功各种方法、理论之创造。气功之动功同样要求外动内静，或称静中动。练气功重在精神之静，老子:“致虚极，守静笃。”庄子:“唯道集虚，虚者，心斋也。”“虚则静”，“抱神以静，形将自正。”孔子:“静者寿。”管子:“修心静者，道乃可得。”慧思:“如来一切智慧及大光明、大神通力，皆在禅定中得。”高攀龙:“一静自能开百障，老翁依旧返婴孩。”今日佛家密宗以及很多功派颇强调师传，但第一位传法者，其法从何而来？来自静中自悟。《大日经疏》:“第一甚深微妙之法，乃至非一切智人则不能解者，此法从何处得耶？即是行者自心耳。若能如实观察，了了证知，是名成菩提。其实不从他悟，不从他得。”《大乘义章》说:“菩萨依禅定能起咒术，为众除患第一神验，名咒陀罗尼。菩萨依禅定备起多用，随用别论，即有无量陀罗尼门。”可见所谓“三口不谈，六耳不闻”的真言密咒以及手印等等，皆来自禅定(深度入静)。

佛、道两家的主性派尤其强调“自悟”，有“万劫迷头今始悟，原来自性是文殊”之说。佛教传说，文殊师利是“七佛之师”，这是最高明的老师。而文殊非他，即是自性。所以惠能大师说:“自悟自性，即自成佛。”《西游记》中那位住在“灵台方寸山，斜月三星洞”(心)的须菩提祖师，即隐喻自性。《藏密法要》记，最初悟者称原始佛，即第一尊佛，梵语阿达尔嘛，藏语滚都桑波。这种“自悟”即是通过禅定而来。道家有“性须自悟，命必师传”，“饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜”之说。有师传自然省事，强猜当然不行，然究其起源，师传之法亦为多人，是多代静观默察，总结而成的(非一人，一时之事)。静，包括宁静、清净、集中诸义。《增一阿含经》说:“自净其意，是诸佛教。”《楞严经》:“置心一处，无事不办。”《庄子》:“用志不分，乃凝于神。”因此可以说，心理之静既属气功萌发之机制，亦属练功要法。

所谓静功，仅指外观之形态而言。其内则有动有静，如外静内动，气动神静，性静神动等等。佛家之禅，义为静虑(瑜珈称冥想)静中虑，即有动有静，而非绝对的静。

(二) 动功的起源

1、源于静。身、心两静，静极生动，或为内气之动，或为肢体之动，或为精神之动。所谓动功，主要指形体之动。

2、源于仿生。如熊经、鸟伸、龟息以及五禽戏等等。《庄子》:“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”唐代道家学者成玄英之《疏》:“如熊攀树而可

以自悬，类鸟飞空而伸其脚也。斯皆导引神气，以养形魂，延年之道，驻形之术。”司马彪《注》：“申为‘呻’。”此又具吐音导引之义。马王堆汉墓出土《导引图》中之“鸟信”(伸)为一男子做两腿靠拢、向前躬身、手支地、头向前伸状。至于龟息，古人看到龟的寿命很长，如《庄子·逍遥游》说：“楚之南有冥灵(龟)者，以五百岁为春，五百岁为秋。”因而创效龟之息，以为服气辟谷之法。《抱朴子·内篇·对俗》：“知龟鹤之遐寿，故效其导引以延年。”

3、源于适应。儒家古籍《路史·前纪·卷九》说：“阴康氏时，水渎不疏，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重膇(音坠，足肿也)得所以利其关节者，乃制为舞，教人舞以利导之，是谓大舞。”此阴康氏先于伏牺。《吕氏春秋·仲夏纪·古乐》：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁闷而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”陶唐氏，尧之号，后于伏牺。此两说虽所指之时代不同，其意则一。东汉·傅毅《舞赋》称此舞为“娱神遣老，永年之术”。现代气功文章多引此为气功起源之证明。但阴康氏、陶唐氏制舞之说，乃后人得之于传说或以意揣测而来，至于这种舞应属于医疗体操或气功，尚待研究。但历代以来确有为适应不同季节，不同时间、方位而制作之种种气功功法。

(三) 动功、静功共源于生活体验

气功现象，在人类生命历程中具有普遍性。在人们日常生活中，常自发出现某些气功现象，但多为人所忽略，所以古人说：“百姓日用而不知。”(语出《易传》，气功家借用)例如用力时，自动屏住呼吸(闭气法)；用力动作时，发出“嗨”、“嘿”等音(吐音法、壮气法)；集中注意力时，呼吸自然静缓，如“屏息静听”(调息法)，息调则心定，心定则息愈调；在无所事事时，忽觉头脑空空，不留一物(无为法，定境，佛家名电光定)，以及某些遥感、预感功能等等(所谓神通)。所以《涅槃经》说：“一切众生皆有初地味禅。”其突出者则为目前所发现的诸多特异功能现象。但这些现象多属零星的、偶然地出现，且多不显著，故易为人们所忽略；其或有持续出现者，又多因不明其理而托之鬼神。有心人对此予以归纳、整理、总结，逐渐找出其规律，加以主观能动地提高、创作，遂形成气功的各种法门以至流派。例如近年来对特异功能儿童的研究，开始只发现一例“耳朵认字”者，经过普查，发现了很多。经过几年的研究，已发现其规律，并创造了人工训练的方法而获得成功。

古代之有心人，通过体验、观察、总结，使萌发于人身之原始的、朴素的气功现象逐渐发展、上升，而成为丰富多彩的功法、功理，以至形成一种高深的科学。

总之，气功现象是人类所固有的，在人类中具有普遍性，如细心观察、体验，可以说人人身上皆有某些气功功法，以至功能，甚至一个人降生后即具有某种气功态。释迦牟尼悟道后说：“奇哉，奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著不能证得。”某种气功态及其功能，甚至可以认为是人类的一种先天本能，因此，气功的历史和人类的历史是同步的。某种气功态、功能现象，以至功法，不仅中国有，印度有，其他各国也有。对此，虽尚无详细的统计数字，但散见于各种记载中者则为数不少。至其能否发展成为一门系统的科学——气功学，则取决于各国的历史及其文明程度。《中华气功学基础教程》第三篇《欧洲古典气功之萌芽》一文说：“气功的故乡在中国，这是不错的。但是，这并不意味着除了中华大地之外就不存在类似气功技术的发明。东方古文明来源地之一印度自不待言，他们的瑜珈体系的气功已经走向世界。其他如中东、以色列等历史上都有过类似气功技术的发明与发展。即便象欧洲那样从不被人认为与气功有缘的地方，其实在古代也有不少与中国相类的心——身相关方面的研究与探讨。”文中列举了公元四至五世纪圣·奥古斯丁(St.Augustine)的意守“上帝——永恒之光”；十四世纪《恍惚之云》(The cloud of Unknowing)一书所记运用意念、默念等法以排除杂念；十五世纪马丁·路德(Martin Luther)的守一默念法，犹太教的默念音符入静等。其次，关于萨满教，张泉在《傈僳山寨的春歌——民族气功异采》一文中，具体描述了作者亲眼所见傈僳族气功者“上刀山，下火海”等惊心动魄的表演，而这正是萨满的传统仪式。按：原始宗教——萨满教的传统，萨满之继承人必须跟随老萨满三年，学习法术、祈祷以及基本功。其基本功除“上刀山”(一名刀梯，张文所记者为三十六级，其最多者可达四十九级)、“下火海”外，据说还要经受刀、枪、火针等七种考验，并须具备从滚油锅中捞取食物的本领。当众表演后，才能被公认为正式萨满。一旦成为正式萨满，即可公开为人治病、祈福等。此一教派流行于西伯利亚以及我国的东北、西北及南方边陲地区(主要在少数民族中)，“甚至从非洲经北欧到亚洲，再到南北美洲，这一广阔空间所居住的各族，都存在着共同的萨满教。”“自十七世纪以后，萨满教成了国外学者争相研究的一个问题，俄、日、美、英、法、德、波兰、匈牙利、土耳其、瑞典、芬兰等国的学者，为此先后写了不少著作。”这种原始的民间宗教，在我国曾很盛行。据考证：此教派起源于母系氏族社会(距今约五千年以上)，在殷商甲骨文、《诗经》、《左传》、《史记》、《隋书》等古籍，以及宋、元、明、清等代的有关文献中皆有记载。其历史悠久，其流传

广泛。(参见秋浦主编:《萨满教研究》)另据张惠兰:《瑜珈》第一部《瑜珈简介》一文说:"按照现代历史学家的看法,瑜珈是在有文字记载的历史以前在印度发源的,但是瑜珈师父认为,很久以前有过一个时候,那时全世界各地人们都懂得瑜珈。"此说亦足资说明:在人类历史上,气功于远古即已普遍存在。其具体年代已不可考。

如前所述,气功之起源既源于远古,亦源于现在。在当前的人类中不但继续存在气功现象,也在继续萌生新的功法。可谓气功之源,至今源源不断。

关于中国气功在古籍中的记载,其最早者当首推《山海经》。此书旧传为夏禹时期所作。据今人考证,其著作时代或始于先秦,但其中很少春秋、战国时期之政治、伦理思想,故其内容应属"上古"。《山海经·大荒北经》记:"有继无民、无骨子,食气及鱼。"清·郝懿行注:"此人食气兼食鱼也。"此为服气辟谷之最早记载,还有关于后世推为导引术创始人彭祖之记载。另据杨伯峻《列子集释·黄帝篇》引《山海经》:"列姑射山在海河洲中,山上有神人焉,吸风饮露,不食五谷;心如渊泉,形如处女;不偎不爱,仙圣为之臣;不畏不怒,愿悫为之使;不施不惠而物自足;不聚不敛,而己无愆。阴阳常调,日月常明,四时常若,风雨常均,字育常时,年谷常丰;而土无札伤,人无夭恶,物无疵厉,鬼无灵响。"〔解〕:"此言神之合道也,故假以方外之中,托以神人之目。不因五谷以为养,吐纳真气以为全。心如澄水,无波浪之能鼓;形如处女,无思虑之所营。喜怒不入其襟,是非不干其用。无求无欲,同天地之不仁;不惠不施,正阴阳之生育。万物所不能挠,鬼神所不能灵。证之真,其功若此也。"此文所述之"神人"可视为被夸大了的气功家。其他如《庄子》、《黄帝内经》等古籍中,皆有关于气功之记载。例如《黄帝内经·素问·上古天真论》中已指出在"上古"、"中古"时已有不同层次的练功者。此"上古"、"中古"显指尚无文字记载的遥远的过去,已无法计其年代。但在那时已经有了造诣高深的气功家了。(有一说以伏羲、文王、孔子三人生存年代分为三古者)。

四、气功的流传方式

(一) 师徒授受

这是气功功法、功理之最普遍的流传方式。在师传方式中又可分为:1、言传,即口授。包括理、法、口诀等;2、身教。某些既写不明又说不清的功法,必须师傅以身示范,例如太极拳推手中之"听劲"、"发劲",其微妙处必须师傅亲手相传,语言、文字皆难表达;3、心传。包括带功、向徒弟输送信息等,佛家称"意导";4、引导。师傅的作用仅限于将徒弟引入一定境界,片刻即可完成,此后即可自参自修,无须再问师傅;5、点传。师傅帮助徒弟点开某些关窍,可省去许多苦练功夫。师传中其最高者为"心灌",亦称"心心相印"。学者仅凭师傅灌注,无须自己练功。然此仅见于文字记载,在藏密中具有如此功能之上师,今亦难得其人。

(二) 文字记载

多数层次较浅之功法,如导引、吐纳等,文献中多明指直说,可根据文字记载学练。其较高层次之功法,虽亦有文字记载但多较简略,或言理不言法,所谓"理显诀秘",或隐语迷离,藏头露尾。就佛、道二家之文献比较,则凡涉及较高层次之功法(主要是有为法),在道家悉以隐语出之;在佛家则"开明"得多,如智者大师之《童蒙止观》、《六妙法门》,其于功法、功理论述之精详周备,堪称无与伦比。甚至最为秘密之密宗对于"大手印四瑜珈"之修持方法亦直言不讳。当然,道家功法就其最高层次理法合一之"无为法"来说,早已详于《老》、《庄》,亦无隐秘。

(三) 神明之教

《云笈七签·道教本始部·道教序》说:"上古无教,教自三皇五帝以来有矣。教者,告也。有言有理有义,有授有传。言则宣,教则告。因言而悟教明理,理明则忘言。既有能教、所教,所教必有能师、所师。是有自然之教、神明之教,此二教无师资也。"此论亦可说明,气功之开始萌生并非由于师传,否则其师

之法又由何而来？后来逐渐形成具有一定系统性、规范性之功法，始有授受之事。所谓自然之教，即如今日之自发特异功能之类，并无师传。其“神明之教”亦无人间师傅，如茅山上清派之魏夫人、杨羲、陶宏景等皆得“神哎”。魏夫人于静定中见王子登等“仙人”降临而授以神真之道及《黄庭内景经》等。魏逝后又以其“神”哎杨羲《黄庭外景经》。按王子登(褒)实有其人，《云笈七签》中有《传》。此等记载或疑为神话，然此等“神话”于今日之气功界中，亦尝有所闻，此或属一种信息感传现象，实非鬼神，盖道、医两家皆言“道无鬼神，独往独来”也。佛家强调自悟或师传，但不强调如道家所说的“神明之教”，甚至视此“神明”为“天魔”。如《大乘起信论》说：“或有众生善根微少，为诸魔外道鬼神惑乱，或现恶形以怖其心，或现美色以迷其意；或现天形，或菩萨形，乃至佛形，相好庄严；或说总持，或说诸度，或复演说诸解脱门，无怨无亲，无因无果，一切诸法毕竟空寂，本性涅槃。或复令知过去、未来及他心事；辩才演说无滞无断，使其贪著名誉利养。或数嗔数喜，或多悲多爱，或恒乐昏寐，或久不睡眠，或身婴疹疾，或性不策进，或卒起精进，即便休废。或情多疑惑，不生信受(按：指不信正法)，或舍本胜行，更修杂业，爱著世事，溺情从好。或令证得外道诸定，一日二日乃至七日住于定中，得好饮食，身心适悦，不饥不渴。或复劝令受女等色，或令其饮食乍多乍少，使其形容或好或丑。若为诸见烦恼所乱，即便退失往昔善根。是故宜应审谛观察，当作是念：此日以我善根微薄，业障厚重，为魔鬼等之所迷惑。如是知已，念彼一切皆唯是心，如是思惟，刹那即灭。远离诸相，入真三昧。”

上段文字意在提醒人们，不要把幻觉误为真实，否则即易“入魔”(出偏)而导致：1、心理变态，精神失常；2、生活失去常态；3、贪著女色，行为不轨(《楞严经》中曾指出有因此而犯奸淫罪者)；4、舍弃正道(胜行)……。“魔鬼”虽变幻成佛、菩萨等种种形相，并使自己获得某些“特异功能”，仍属“入魔”。至于所谓“诸魔外道鬼神”，那是属于在气功态中，自己下意识的某些反映，所以要“念彼一切，皆唯是(自己的)心。”即“自性生魔”之谓。至于同时出现诸如辟谷、入定、知过去未来及他心事等“特异”现象，本属练功到一定程度时的自然效应，无关鬼神。对这种现象还要视其久暂，如偶然一现不属功能。如《楞严经》所揭示：“暂得如是，非为圣证(不属真正功能)，不作圣心名善境界，若作圣解，即受群邪。”《楞严经》中更详述三(五)十种“阴魔”及其“神通”惑人之事。

虽然《大乘起信论》、《楞严经》所说之“天魔外道鬼神”“阴魔”等和道家所说的“神明”尚不能等同，但对初学者来说，为防止“入魔”出偏，此说则具有重要意义。

(四) 契机自悟

以前人之言教为契机，触类旁通，举一反三，细心体会、参悟，因而推陈出新，创造出新的理法。因为这种“自悟”尚需一定契机，故虽带有某种自发性质，故立题目而仍归之于流传内。

五、各流派气功的发展

(一) 道家与气功发展

所谓道家，即由老子综合有关传统思想，加以丰富而创立的以“道”为其中心观念的一家学说、一个学派。后合庄子而称老庄。老子述五千言称《道德经》，为道家之基本经典。《道德经》对道之体用、规律等作了详尽的阐述。因鉴于人们生活常背道而驰，故又示以修道之要。教人归真返朴，复还于道。道德之理为后世养生家所遵奉，验之今日亦仍具实际意义。

先秦时期道家乃属一家学说，一个学派，而非宗教。至汉代道教开始形成，尊《道德经》为其基本经典而称道教，同时广泛吸收当时流传于民间的各种养生方术。这些方术多数并不祖述老庄，而各有其传说渊源。因此道教的养生修持理法，多数和道家之说是有区别的(其中部分理论和宗教信仰相结合)。今统称为道家者，其意在于：气功，作为一门科学，当与宗教相区别。故文中言佛、道者，概以“家”称之，而不名“教”，以示为气功学术上一家之言，而无与于宗教信仰。

1. 老庄学说

老子以“道德”命题而述道德五千言。何谓道德？《韩非子·解老》说：“道者，万物之所以成也。”“道者，万理之所稽也。”“德者，道之功。”《管子·心术·上》曰：“虚无无形之谓道，化育万物之谓德。”“无为之

谓道，舍之之谓德。”魏·刘劭《人物志》：“老子以虚为道，以无为德。”今人陈鼓应《老子注译及评介》说：“万物成长的过程是：一、万物由道产生；二、道生万物之后，又内在于万物，成为万物各自的本性（“道”分化于万物即为“德”）”。又说：“形而上的‘道’落实到物界，作用于人生，便可称它为‘德’。‘道’和‘德’的关系是二而一的。老子以体和用的发展说明‘道’和‘德’的关系；‘德’是‘道’的作用，也是‘道’的显现。”张舜徽《周秦道论发微》谈到：“可知德者，亦道之殊称，对言有分，统言无别也。”陈鼓应在增订重排本《序》又讲道：“老子所提出的作为宇宙本体的‘道’是实存性的，不可将它和‘绝对概念’、‘绝对精神’混为一谈。”简言之：道指本体，德指本体之功用。

老子所论道可谓道家原始、基本之道。后世道家又汲取阴阳、五行之说，引《河》、《洛》、《易》为言以用于气功修练。论者谓老子之道乃先天之道（“先天地生”），属无为法；《易传》所谓：“一阴一阳之谓道”，《淮南子·主术训》所谓：“道之大原出于天”，乃后天之道，属有为法。此两者同属重要而各有等差。至于具体修持则有清静、炼养之不同，炼养中又有炼气、炼丹（内丹）之分。

《道德经》包括《道经》、《德经》两部分内容，今通行本一至三十七章为《道经》，三十八至八十一章为《德经》。其现存的最早注本，除先秦·韩非的《解老》外大概要算汉·河上公《章句》、汉·张陵《老子想尔注》和魏·王弼的注本了。河上公及张陵本除从一般哲理注释外，也包含了很多气功内容，而王弼本则主要是属于哲理范畴。后世注者，或从政治、哲学，或从性命之学，或从兵家角度进行注释而各有所见。自古以来，有多少注本呢？据《玄经原旨》记载：“注者三千余家”。也有说注者八百余家或二百余家的。现仅从《正统道藏》中看到的各种注本就有五十五种，三百五十卷之多。（其中包括《西升经》及注共两种，九卷）明、清以后的诠注本尚未统计在内。注者如此之多，其在学术上之重要性也可想而知了。当代老学家严灵峰教授汇编的《老子集成》初编收150种、311卷，续编204种、490卷，更属洋洋大观。

《道德经》是一部什么书呢？历史上对此书主要有两种看法：一种认为是属于政治著作，即“君人南面之术”，其中包括政治、军事。一种认为是属于养生、修道的著作，包括静修、炼气等。现将此两种论点分别简述如后：

汉·太史公司马谈说：“道家使人精神专一，动合无形，赡足万物。其为术也，因阴阳之大顺，采儒、墨之善，撮名、法之要。与时迁移，应物变化。立俗施事，无所不宜。指约而易操，事少而功多。儒者则不然，以为人主，天下之仪表也。主倡而臣和，主先而臣随。如此，则主劳而臣逸。至于大道之要，去健羡，绌聪明，释此而任术。夫神大用，则竭；形大劳，则敝。形神骚动，欲与天地长久，非所闻也。”又说：“道家无为，又曰无不为。其实易行，其词难知。”“其术以虚无为本，以因循为用。”《汉书·艺文志·诸子略》说：“道家者流，盖出于史官，历记成败存亡，祸福古今之道，然后知秉要执本，清虚以自守，卑弱以自持。此君人南面之术也。”

由于认为老子所论是讲“君人南面之术”的，是讲如何做皇帝，如何驾驭臣下的方法，所以曾多次受到封建统治者的重视。据记，汉·孝文帝、汉相曹参，只得了道家学说的一点皮毛，就做到了六十年的盛世之治。以后的封建统治者如梁·武帝、梁·简文帝、唐·玄宗、宋·徽宗、明·太祖、清·世祖等，都曾为《道德经》做过注解，他们都是从政治哲学的角度和政治的需要而解释《道德经》的。明·太祖朱元璋在《道德经御注·序》中说：“朕虽菲材，惟知斯经乃万物之至根、王者之上师、臣民之极宝，非金丹之术也。”

以《道德经》为“君人南面之术”而予以注释者，古有多家。持此说者今人则当推张舜徽氏之《周秦道论发微》一书。

《隋书·经籍志》著录有《老子兵书》一卷，此书早佚。后以兵家观点论注而认《道德经》为兵书者，有唐代之将军王真。王在其《道德经论兵要义述状》中说：“原夫深衷微旨，未有一章不属意于兵也。”王真将《道德经》视为论兵之作，予以注释，上之皇帝，还得到了皇帝的赞许。但王真是据“无为”、“不争”等理以爱民、止战为说的，和《孙子兵法》大异其趣。持兵书观点者后世亦不乏其人，如宋·苏辙在《老子解》卷二中说：“……此几于用智也，与管仲、孙武何异?”清·王夫之《宋论·神宗》说：“言兵者师之。”至近人章太炎《馗书·儒道》也说此书为“约《金版》、《六韬》之旨。”

养生家从身心、性命角度理解此经，同时亦不排除其政治内容。如陆希声《道德真经传·序》说：“其秉要执本，在乎性情之极。故其道始于身心，形于家国，以施于天下。如此其备也。”邵若愚《道德真经直解》：“此书下有留形住世长生之术，中有保国安家久长之法，上有出离生死长存之妙。”李约《道德真经新注》说：“余少得旨要，故辨而释之：盖清心养气、安家保国之术也。”《抱朴子·内篇》说：“老子以长生久视为业”，“老子兼综礼教而又久视”，“夫体道以匠物，宝德以长生者，黄老是也。”李道纯《道德会元·序》说：“曰：‘诸家解义如何?’曰：‘所见不同，各执一端耳’。曰：‘请问其详。’曰：‘盖由私揣度，非自己胸中流出，故不能推而广之也。得之于治道者，执于治道；得之于丹道者，执于丹道；得之于兵机者，执于兵机；得之于禅机者，执于禅机。或言理而不言事者，或言事而不言理者。至于权变智谋，旁蹊曲径，遂堕于偏枯。皆失

圣人之本意也。殊不知圣人作经之意，立极于天地之先，运化于阴阳之表。至于覆载之间，一事一理无有不备。安可执一端而言之哉?"

如前所引征，可概述为：老子是一位史官(掌管国家档案的)，又是比较长寿的人。涉世既深而又养生有道，所以对治世之道与养生之道，皆有所得，著为五千言，自含有此两方面之内容。同时《道德经》也是一部具有朴素辩证法的哲学著作，其所言理，可以用于"治道"，也可以用于"丹道"。

对《道德经》进行注解，除儒家、道家人物外，佛门人士注释此经者亦不乏其人。《隋书·经籍志》著录："刘宋·释惠琳注《老子道德经》二卷，释惠严亦注二卷，释惠观撰《老子义疏》一卷。"见于《旧唐书·经籍志》的有后秦·鸠摩罗什《老子注》等。明代名僧德清(憨山)著有《道德经解》二卷。今之佛学家郭元兴考证认为：《道德经》所说与佛之言教并无二致。至谓在释迦牟尼出世前"东方已有九百余佛，在中国者二百余佛，而老子则为佛瞿昙之弟子云云。道教不是也有《老子化胡经》吗？说老子西入流沙，化胡作佛，始有佛教等等。此属宗教界互相贬低之论。我们不去管它，但如细究两家之说，可以发现在功理、功法方面确有许多相通之处。

老子之后有列子、庄子、关尹子、亢仓子、文子等，皆祖述老子之学而各有见地。《汉书·艺文志》虽著录《关尹子》九篇，著录《列子》八篇，但原书早佚，今所传本盖后人伪托之作。此两作皆明显杂有佛家思想。此五子之作至唐代并加号为经，即：列子为《冲虚至德真经》，庄子为《南华真经》，关尹子为《文始真经》，文子为《通玄真经》，亢仓子为《洞灵真经》。(庄子《南华真经》为旧称之重新认定)

所谓道家，其基本精神为清虚无为，主静，主柔。其所言理，始于身心及于家国，故"君人南面"及"长生久视"者，皆可引用。但作为道家一代巨擘的葛洪，对老子以及庄、列等诸子之作则不以为然，如《抱朴子·内篇》谓"又五千文虽出老子，然皆泛论较略耳。其中了不肯首尾全举其事，有可承按者也。但暗诵此文而不得要道，直为徒劳耳，又况不及者乎？至于文子、庄子、关令尹喜之徒，其属文笔，虽祖述黄老，宪章玄虚，但演其大旨，永无至言。"葛洪说的"永无至言"是指这些书中没有系统地说明具体功法，"不肯首尾全举其事"，因此不能使人"有可承按"。但后之道家者流则批评葛洪惟务炉火烧炼有为之法，不懂清静无为之大道。按《道德经》所言旨趣高深，如已得功法，引经言以行印证，确大有裨益；如对功法毫无所知，单纯去钻《道德经》是不易找到下手处的。

如前所述，亦可认为《道德经》属哲理书，内容广泛。如全作气功解，则难免牵强附会，以至曲解，古之河上公、张陵、成玄英等注已有此弊。如谓与气功毫无关系，亦嫌偏颇。今择其与气功有关之道体、德性等内容，试析如后。

(1)道之体。《道德经》二十五章(以下略称为某某章)："有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天地母。吾不知其名，强字之曰道，强为之名曰大。大曰逝，逝曰远，远曰反。"

老子明确指出，道为"有物"。它是"混成"的、"浑朴"的。道，先天地而生，后天地而存，是无始无终的，是"竖穷三际，横遍十方"(佛家语)的。它无声、无形，是惟一的、绝对的、永在的。它含容周遍，为天地之所由生。无以名之，勉强名之曰道。因其如此广大，故复强名为大，"其大无外"。但这个"大"的名相一旦入心，人们就会本能地以自己为基点，意识随之向外扩张，循"大"而远逝，感到道非常玄远。但"远曰反"，道虽大并不远，即在目前，即在自己身心之中，又是"其小无内"的。范应元《老子道德经古本集注》说："道常无名，固不可以小、大言之。圣人因见其大无不包，故强为之名曰大；复以其细无不入，故曰小也。"

道是看不到、摸不着的。十四章："视之不见，名曰夷；听之不闻，名曰希；搏之不得，名曰微。此三者不可致诘，故混而为一。其上不皦，其下不昧，绳绳不可名，复归于无物。是谓无状之状、无物之象，是谓恍惚。迎之不见其首，随之不见其后。"二十一章："道之为物，惟恍惟惚。惚兮恍兮，其中有象；恍兮惚兮，其中有物。窈兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。"道的"相"是恍惚窈冥的、若有若无的，故名"恍惚"。王弼注曰："欲言无邪，而物由以成；欲言有邪，而不见其形。故曰无状之状、无物之象也。"盖佛家超有无而言性，道家兼有无而言道，皆指本体。这里的有非指某一具体之有，而是有象、有物、有精、有信之"妙有"。这里的无也不等于〇(空无、顽空)，而是含蕴无限生机的"真空"。

道体是寂然不动、独立不改的，而万物皆动、皆变。何以知其在动、在变？盖有一寂然不动、不变之本体在也。此可谓"动静相形"。老子兼言无、有，静、动，而重在无、静，意在由此而入也。

(2)道之用。甲、道有生生之用。四章："道冲而用之或不盈。渊兮，似万物之宗。"六章："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根。绵绵若存，用之不勤。"道体虽虚寂渊深，但其用不竭，为万物之根本。虚灵而变化不测、因应无穷，谓之谷神。不死，不竭。玄，幽深之义。牝，阴，具生生之功。此乃天地(阳阴)之根，而非阴阳。至河上公以鼻为玄，以口为牝，此为吐纳服气者曲解之说，非老子本义。张紫阳说："玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。"即针对上说而发。至指上丹田为玄、下丹田为牝等说，俱非是。或

以玄为真阳，牝为真阴，但以此释玄牝之"门"仍不可解。其实，此"玄牝之门"指一事而非二事。"绵绵若存"，苏辙释："绵绵，微而不绝。若存，存而不可见也。"不勤，义为不尽。《淮南子·主术训》："力勤财匮"。勤即尽。（转引自任继愈《老子新译》73页）二十五章："可以为天地母。"四十二章："道生一，一生二，二生三，三生万物。"五十一章："道生之，德畜之，物形之，势成之。是以万物莫不尊道而贵德。道之尊，德之贵，夫莫之命而常自然。故道生之，德畜之，长之，育之；亭之，毒之；（陈鼓应校正本作"成之，熟之"）养之，覆之。"道于万物不仅生之，而且内在于万物，作用于其发展全过程，无时或去。

乙、无为而无不为。三十七章："道常无为而无不为。"道，是没有意志的，因而亦无有意志之造作（有为），故道本无为；但道既与万物俱，因万物之为而为，故又无不为。至于以此原理应用于"主术"，则要求"君人"无为，而使臣下无不为；应用于气功，则义为"识神"无为，"元神"无不为。（详见后述）

（3）道之德性。甲、不居功。十章（校定本五十一章）："生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。"三十四章："大道泛兮，其可左右，万物恃之以生而不辞，功成而不有。衣养万物而不为主，可名于小；万物归焉而不为主，可名为大。以其终不自大，故能成其大。"小，王弼注："万物皆由道而生，既生而不知其所由。万物各得其所，若道无施于物，故名于小矣。"

乙、纯任自然。二十五章："道法自然"。河上公注："道性自然，无所法也。"王弼注："道不违自然乃得其性。法自然者，在方而法方，在圆而法圆，于自然无所违。"车载说："道法自然一语，是说道应以无为为法则的意思。"今人童书业说："老子书里的所谓自然，就是自然而然的意思。所谓道法自然，就是说道的本质是自然的。"

丙、柔弱，不争。四十章："弱者道之用"。四十三章："天下之至柔，驰骋天下之至坚。无有入无间，吾以是知无为之有益。"五十二章："守柔曰强。"七十六章："人之生也柔弱，其死也坚强（僵硬义）。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。是以兵强则灭，木强则折，强大处下，柔弱处上。"七十八章："天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜，以其无以易之。弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行。"按：柔弱不等于懦弱。八章："上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。"七十三章："天之道，不争而善胜，不言而善应，不召而自来，绎然而善谋。"二十二章："夫唯不争，故天下莫能与之争。"

丁、主静、主虚。五章："天地之间，其犹橐籥乎？虚而不屈，动而愈出。多言数穷，不如守中。"吴澄《道德真经注》："天地间犹橐籥者，橐象太虚，包含周遍之体；籥象元气，絪缊流行之用。"严复《道德经评点》释："屈，音掘，竭也。虚而不屈，虚而不可竭也。"守中，中，冲也。有中空之义，象征虚静无为之道体。六章："谷神不死，是谓玄牝。"谷，牝，虚静而寓生机。十一章："三十辐，共一毂，当其无，有车之用。埏埴以为器，当其无，有器之用。凿户牖以为室，当其无，有室之用。故有之以为利，无之以为用。"此处之有无当作实虚解。以上所举这些"有"（毂、器、室——实），皆因其有一定空间（虚）而起用，但这个空间又必须是以有（实）为前提的。一间房，如内无空间虽不成其为房；但如没有四壁、房顶等，旷然而空，亦不成其为房。故说："有之以为利，无之以为用。"本来有和无（实和虚）是相互依存，相互为用的。无形的东西能产生很大的作用，只是不容易为一般人所觉察，老子特别地把这"无"的作用彰显出来。十五章："孰能浊以静之徐清，孰能安以动之徐生。保此道者，不欲盈。夫唯不盈，故能蔽而新成。"吴澄说："浊者，动之时也，动继以静，则徐徐而清矣。安者，静之时也，静继以动，则徐徐而生矣。安谓定静，生谓活动。盖惟浊故清，惟静故动。"按：吴澄此注差有未尽："静继以动"当为"静极而动"，静极之动具生发之义，但此动非复于浊，乃"新成"之动，故"保此道者，不欲盈。"不盈即虚，惟达虚静，"故能蔽而新成。"二十八章："为天下谷，常德乃足，复归于朴。"四十五章："静胜躁，寒胜热。清静为天下正。"

戊、淡而无味。三十五章："乐与饵，过客止。道之出口，淡乎其无味，视之不足见，听之不足闻，用之不足既。"音乐和美食，能使过路的人停步。而道的表述，却淡得没有味道，看它却看不见，听它却听不着，用它却用不完。道是平平淡淡的，并无惊世骇俗之显。

（4）道之规律。道体虚静不动，视之不见，听之无闻，体现于物则有规律可循：

甲、对立转化规律。二章："有无相生，难易相成，长短相形，高下相盈，音声相随，恒也。"七章："天长地久。天地所以能长且久者，以其不自生，故能长生。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。非以其无私邪？故能成其私。"二十二章："曲则全，枉则直，洼则盈，敝则新，少则得，多则惑。"三十六章："将欲歙之，必固张之；将欲弱之，必固强之；将欲废之，必固兴之；将欲取之，必固与之。是谓微明。"（微明，几先之征兆）四十章："反者道之动，弱者道之用。"四十一章："明道若昧，进道若退。……"四十五章："大成若缺，其用不弊。大盈若冲，其用不穷。大直若屈，大巧若拙，大辩若讷。"四十八章："无为而无不为。"五十八章："祸兮，福之所倚；福兮，祸之所伏。"六十六章："江海之所以能为百谷王者，以其善下之，故能为百谷王。"

乙、循环往复规律。十六章:“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命。”吴澄注:“芸芸，生长而动之貌。”万物由静(无)而生，显诸动相，最后仍还于静(无)。二十五章:“强为之名曰大，大曰逝，逝曰远，远曰反。”此亦可做循环往复解。

由于老子看到了道体现于具体事物时存在对立转化、循环往复的规律，因而提出了无为(旨在无不为)、柔弱(可转化为刚强)、静(转化为动)、不争(“夫唯不争，天下莫能与之争”)等从反面入手的理论。但应看到，通过无为而达到的无不为，不等于原来的有为；柔弱所转化的刚强，不等于原来的僵硬或枯槁；由入静所生之动，亦非原来扰扰不安之动。应用于气功之循环往复理论，亦非机械的、不变的循环。总之，通过体道所转化的另一方面皆属一种新的境界。

附：道与无、一、朴的异同：

甲、无，即道，如“有生于无”，“无，名天地之始”等。作为道的同义字的“无”，是超越有无的“绝对”。无，非道，而指空间，如“当其无，有车之用。”此“无”与有相对。

乙、一，即道，如“天得一以清，地得一以宁。”“道生一，也可以说道产生它自己，道是最根本的存在。”(任继愈主编《中国哲学史》第47页)《韩非子·杨权篇》:“道无双，故曰一。”另说一既为道所生，则一非道而是元气。成玄英说:“一，元气也。”陈景元说：一，是指“浑沌一气”。

丙、朴，未经加工之木材，借指所以成器之原料，即指道。“道常无名，朴。”“无名之朴”，“见素抱朴”。

(5)体道、修道原则。甲、从无、有两面观察。一章:“道可道，非常道；名可名，非常名。无，名天地之始；有，名万物之母。故常无，欲以观其妙；常有，欲以观其徼。此两者同出而异名，同谓之玄。玄之又玄，众妙之门。”常道(帛书本作“恒道”)不可言诠，是无；天地万物是有，而“有生于无”。道虽不可捉摸，但可以从有、无两方面来观察它的“徼”(端倪，边际功用)、“妙”(精微)的。有与无，都属玄远幽深。深而又深，同出于“众妙之门”(道)。道是视之不见，搏之不得的，它是我们感官所不能感知的，但在逻辑思维中，它是可以认识的。(参看苏·杨兴顺:《中国古代哲学家老子及其学说》第53—54页)。(按：河上公本、王弼本皆以常有欲、常无欲断句，至司马光、王安石等提出以常有、常无断句。聚讼至今，各执一辞。此姑依后说为释。)

所谓观妙、观徼，如王淮《老子探义》所说:“常于无处以观照道体之深微，微妙玄通，深不可识；常于有处以观照道用之广大，四方上下，无不穷尽。”无、有两者同出于道(道体是兼于有无的)，皆属幽深而不可测。有之与无又是互为依存、互为其根的。有无相生是为众妙之门。欲窥道体亦当以有无为门径。按老子书中有时说“有无相生”，有时说“有生于无”。前之有无同出于道，为道之表现；后之无则等于道。至观妙、观徼句中之有无则指境界，即王淮所说之“常于无处”、“常于有处”是也。

又，无、有二字亦可引申为阴、阳，静、动，柔、刚，雌、雄，黑、白，同出于不可名之常道。

乙、损思、少事。四十八章:“为学日益，为道日损。损之又损，以至于无为。无为而无不为。”道是无为的，要体道、合道，亦当无为。但就人心来说，无为的境界不是自然存在的，还需用一定方法以达无为，所以老子说“为无为”，其法为损。学习世间学问，有益于知见、作为；而体道、合道，则要排除知见、作为，要损思、减虑、少事。五十七章:“我无为，而民自化；我好静，而民自正；我无事，而民自富；我无欲，而民自朴。”用于气功，则此“民”字皆可作身心解。六十三章:“为无为，事无事，味无味。”(道是淡而无味的，要在无味中体会其至味)所以其程序是：有为——无为——无不为。就气功而言，即要深入净化自己的精神境界，要使心中不留一物，不著一相。“损之又损”以至损无可损则达无为，无为则可为所当为而无不为。王重阳注《五篇灵文》说:“委志虚无，寂然常照，身心无为，而神气自然有所为。犹天地无为，万物自然化育。”这里所说的有为，必须是以达到无为为目的的“损法”，否则执有为而不舍，虽然也可以练出某些功夫来，但不能合道(即达不到最高境界)。另，练功者亦可于无为境中，生起一心而无不为(详见本书《佛家篇》)。

丙、啬神、主静。五十九章:“治人事天，莫若啬。”治人，指治国；事天，指修身。《孟子·尽心章》:“存其心，养其性，所以事天也。”林希逸《老子口义》:“治国者如此，养生者亦如此。养生而能啬，则可以长生。”河上公注:“治身者当爱精气不放逸。”《韩非子·解老篇》:“众人之用神也躁，躁则多费，多费之谓侈；圣人之用神也静，静则少费，少费之谓啬。”《淮南子·道原训》:“夫精神气志者，静以日充者，以壮；躁以日耗者，以老。”按道家修练以神为主导，以精气为基础，啬神主静是一种“节约能源”的办法，所以老子说:“是谓深根固柢、长生久视之道。”

丁、致柔，处弱。老子看到:“物壮则老，谓之不道，不道早已。”(三十及五十五章)“强”、“壮”是不能长久、接近死亡的。是不合于道的。故主致柔、处弱。八十一章中五论婴儿，九论柔弱，反复阐明柔弱之益。以其理用于气功则要求“引体令柔，导气令和。”如今之太极拳，用于技击，则以柔克刚，效用昭著；用于治身，则“柔弱者，生之徒”，其益显见。此尚限于形体之用，如进而治心，“弱其志”，令心柔软，以

去其僵化、老化，破除执著，其益尤不可胜言。

戊、致虚守静，虚心实腹。十六章："致虚极，守静笃。万物并作，吾以观复。夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，静曰复命。复命曰常，知常曰明。不知常，妄作凶。"三章："是以圣人之治，虚其心，实其腹，弱其志，强其骨。常使民无知无欲。使夫智者不敢为也。为无为，则无不治。"心中不留一物，不著一相始谓虚。虚之极则圆明空净，静之笃则定心不动。虽有种种动触境界，唯以虚静待之。万物芸芸虽具动相，终归于静。静是根本，能虚之极，静之笃，则可还其性命之本真，是谓常。知常曰明，不知此常而妄作则凶。知常，守常则可含容周遍，法乎自然，而合于道。合于道乃可长久。修高级功法("圣人之治")要虚其心以修性，实其腹以修命。张紫阳说："虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。莫若炼铅先实腹，教君守取满堂金。"所谓虚心者，又如释德清《道德经解》所说："断妄想思虑之心，故曰虚其心。"妄心既断则真心自显，尘垢既除则性体圆明。欲虚心者，当先识心，要能识别何为妄心，何为真心。实腹，指充实下元，指修命。欲使心虚当减弱"奔竞之志"，要"内无所营，外无所逐。"强其骨，骨，内义，即内部强健之义。"弱其志，强其骨"与上文"虚其心，实其腹"句相应。"常使民无知无欲……"民，此指心。所谓"不识不知，顺帝(自然)之则。"佛家谓之"断所知障"。人的意识总是"有为"的，要使之"无为"还是先要"为"的，即所谓"为无为"。如达到无为状态，则身心自能调整而渐入佳境，故庄子说："坐忘可以入道矣。"

己、忘言守中。五章："多言数穷，不如守中。"言者心声，多言为多思之一种外在表现，这和无为是相反的。守中，中之极为空，空而不空，守中即保持此虚静无为之道体。

庚、形神相抱。十章："载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能无疵乎？爱民治国，能无为乎？天门开合，能为雌乎？明白四达，能无知乎？"此章言神气相守、形神合一而不离于道。真气内歛(专，义为结聚)，如婴儿之和柔。心如明镜，无所不照而无瑕疵。天门，《庄子·庚桑楚》："入出而不见其形，是谓天门。"玄鉴所照并无"关窍"可依，唯"直觉"而已。天门能否"开"，决定于能否"为雌"。雌，虚静义。"明白四达，能无知乎？"虽能视听八达之外，而非耳目聪明之用。关于此点，再引《列子·仲尼篇》：

> 老聃之弟子有亢仓子者，得聃之道，能以耳视而目听。鲁侯闻之大惊，使上卿厚礼而致之。亢仓子应聘而至，鲁侯卑词请问之。亢仓子曰：'传之者妄。我能视听不用耳目，不能易耳目之用。'鲁侯曰：'此增益矣，其道奈何？寡人终愿闻之。'亢仓子曰：'我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无。其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之。乃不知是我七孔(窍)四支(肢)之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。

就是说是不通过诸感官"直觉"而知的。古今很多学者确认《列子》原书早佚，今所传本为魏、晋间人伪托之作，因此关于亢仓子的一段故事，也可认为是后人编的神话，但亢仓子不通过七窍四肢而遥感的一段答话，却颇含至理，耐人寻味。盖今之气功以及人体特异功能方面，于此已有事实可征也。

老子述"道德"五千言，详论道之体用，然究其大端惟虚静无为而已。修此道本极省力，所谓："指约而易操，事少而功多。"然老子曰："吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行。"盖人心习于动，习于有为，欲其静而无为，反觉其难也。且此道更视之不见，听之无闻，言之无味，平淡无奇。"若昧、若退、若颣、若谷、若不足、若偷、若渝、若辱、无隅、晚成、希声、无形、隐而无名。"很难引人兴趣，故四十一章曰："上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之。不笑不足以为道。"(当然，并非所有可笑之事皆为道)但唯此道"善始而善成"(帛书本)。

虚静无为之道为大道，"大器晚成"，欲求速效则不相应。六十四章："合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。民之从事，常于几成而败之。慎终如始，则无败事。"

按老子后有庄子、关令尹喜、文子、亢仓子、列子等，俱宗老子之旨而各有见地，庄子尤著。魏晋以后常老庄并称。

老子论气功，理法合一，言微旨远；庄子论气功，则以寓言形式明指直说，同时广泛记录了当时诸多气功现象。故《庄子》一书实属当时有关气功最丰富的记录。

庄子，名周，战国中期宋国蒙邑(今河南商丘县)人，故亦称蒙庄。关于其生卒之年，论者不一。如马叙伦《庄子年表》记，约生于周·烈王七年(公元前369年)，死于周·赧王二十九年(公元前286年)，寿八十三岁。任继愈主编《中国哲学史》则记为约公元前355—前275年。一般认为庄子之生存年代约与孟子同时或稍晚。庄子曾任漆园小吏，一生贫困。《史记·老庄申韩列传》："楚威王闻庄周贤，使使厚币迎之，许以为相。"不应。其著作现有《庄子》(唐赐号《南华真经》)三十三篇传世。

《汉书·艺文志》记有《庄子》五十二篇，《史记》称"其著书十余万言。"古之注者以意取舍，不同版本篇数亦颇有增损。如向秀注为二十六篇，崔撰注为二十七篇，俱佚。传世者惟晋·郭象注之三十三篇本一种。

《正统道藏》所收各注本皆据此。计有：庄周《南华真经》五卷，晋·郭象注；唐·成玄英疏《南华真经注疏》三十五卷；宋·贾善翔《南华真经直音》、《南华邈》各一篇，林希逸《南华真经口义》三十二卷，陈景元《南华真经章句音义》十四卷，《南华真经章句余事》一卷，褚伯秀《南华真经义海纂微》百零六卷，王雱《南华真经新传》二十卷、《南华真经拾遗》一卷，罗勉道《南华真经循本》三十卷、《南华真经余事杂录》二卷；元·吴澄《南华内篇订正》二卷；明·焦竑《庄子翼》八卷，以及仅著目录之《南华真经吕惠卿义解》三十三卷、《南华真经统论》等。其未收入《道藏》者，如王夫之《庄子解》、郭庆藩《庄子集释》、陆西星《南华付墨》等，尚有多种，不及备载。

据宋以来学者考证，《庄子》三十三篇中其《内篇》七篇属庄子本人著作，其《外篇》十五、《杂篇》十一为其后学之作。故论《庄子》多以《内篇》为主。《庄子》一书极富文采，明·方正学说："庄子神于文者，非工于文者所可及。"鲁迅《汉文学史纲要》说："其言汪洋辟阖，仪态万方。晚周诸子之作，莫能先也。"此皆属文学角度之评价。

关于沿督以为经问题。《内篇·养生主》："缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。"是说这样做可以尽其天年，还不是追求长生不死。对这段诂释者不一。李颐说："缘，顺也。督，中也。经，常也。"从全文看，前一段说："吾生也有涯，而知也无涯。以有涯随无涯，殆已。已而为知者，殆而已矣。"即所谓"多知为败。"《内篇·人间世》："德荡乎名，知出乎争。名也者，相轧也；知也者，争之器也。二者凶器，非所以尽行也。"续言："为善无近名，为恶无近刑。（今人高亨氏认为此两"无"皆属虚字）缘督以为经。"义为非善非恶，取其中道。李桢说："颈中央之脉，督脉也。人身惟背居中，督脉并脊里而上，故训中。"按：李说不确，以督脉为居中则冲脉（中脉）何居？王夫之说："身前之中脉曰任，身后之中脉曰督，督者居静，而不倚于左右，有脉之位而无形质者也。缘督者，以清微纤妙之气，循虚而行，止于所不可行，而行自顺，以适得其中。不居善之名，即可远恶之刑，尽年而游，不损其逍遥……"。因为善近名、为恶近刑，皆不利于养生，应并却之。故此乃以督为喻，申明去知循中始得尽天年之义。此属处世方法，非练气通督脉之说。

《庄子》论"天人合一"而超出生死，如：《内篇·大宗师》："彼方且与造物者为人（人，训偶），而游乎天地之一气。"林云铭注："游心于混沌一气之初、不死不生之地，修行在此。"《内篇·齐物论》："天地与我并生，万物与我为一。"能与天地万物相合，则无生死可言。《杂篇·天地》："独与天地精神往来，而不敖睨于万物。""上与造物者游，而下与外死生、无终始者为友。"庄子认为人生如白驹过隙，方生方死，虽有寿夭，相去几何？因而对羡慕彭祖、追求肉身长寿者予以讥讽。《内篇·逍遥游》："小知不及大知，小年不及大年，奚以知其然也？朝菌不知晦朔，蟪蛄（寒蝉）不知春秋，此小年也。楚之南有冥灵（龟）者，以五百岁为春，五百岁为秋；上古有大椿者，以八千岁为春，八千岁为秋，而彭祖乃今以久特闻，众人匹之，不亦悲乎？"彭祖虽寿八百，还不如龟、椿之寿，有何可慕？《外篇·刻意》对彭祖之"吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸"等"为寿"之术，亦不以为然。

庄子虽"齐生死"，但主张"尽天年"。对肉身既不求不死，亦不以死为乐，至其后学则向两极端发展：一者，以寿为苦，以死为乐，如《外篇·至乐》："人之生也，与忧俱生，寿者惛惛，久忧不死，何苦也！""庄子之楚，见空髑髅，髐然有形，撽（敲击）以马捶（马鞭），因而问之……髑髅曰：死，无君于上，无臣于下，亦无四时之事，从然以天地为春秋，虽南面王乐，不能过也。庄子不信，曰：吾使司命复生子形，为子骨肉肌肤，反子父母、妻子、闾里、知识，子欲之乎？髑髅深矉蹙頞曰：吾安能弃南面王乐而复为人间之劳乎！"这种以死为乐的思想是不受欢迎的。葛洪《抱朴子·内篇·释滞》批评说："……或复齐生死，谓无异以存活为徭役，以殂殁为休息，其去神仙已千亿里矣，岂足耽玩哉。"二者，企求长生不死，得道成仙。《外篇·天地》："千岁厌世，去而上仙，乘彼白云，至于帝乡。"长生虽属虚幻，但由此而产生的养生思想则具一定积极意义。《杂篇·盗跖》："人上寿百岁，中寿八十，下寿六十。""不能说（悦）其意志、养其寿命者，皆非通道也。"《外篇·达生》："弃事则形不劳，遗生则精不亏。夫形全精复，与天为一。"壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。"人之所取畏者，衽席之上、饮食之间，而不知为之戒者，过也。"言善养生者，当戒慎于食、色之事。《外篇·天地》："执道者德全，德全者形全，形全者神全，神全者圣人之道也。"《外篇·在宥》："人大喜邪，毗于阳；大怒邪，毗于阴。阴阳并毗，四时不至，寒暑之和不成，其反伤人之形乎！"《抱朴子·内篇·极言》："忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。"养生者当控制喜怒等感情冲动，不使太过。《中庸》所谓："喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。"《杂篇·渔父》："谨修而身，慎守其真"，不要"苦心劳形，以危其真。"《杂篇·庚桑楚》："全汝形，抱汝生（性），无使汝思虑营营。"这里已含有性命双修的味道了，并告人"卫生之经"当抱一不失，仿效婴儿。《外篇·在宥》假借黄帝问道于广成子而申长生之说："至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女（汝）形，无摇女（汝）精，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，女（汝）神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也，为女（汝）入于窈冥之门矣，至彼至阳之原也。

天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物(即道)将自壮，我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰。"此说亦属养生要言。

道家企求长生不死思想，于秦汉之际曾盛极一时。秦皇、汉武曾大上其当，衍至唐后由于某些皇帝误服"外丹"以求长生，反致丧生，此说遂衰。唐、宋以后道家之修持者，已鲜言肉身不死，而复倡精神解脱之说。历史虽已证明肉身不死之说纯属妄想，但道家为求长生而创立之吐纳导引、丹药服食等法门，于养生保健、延年益寿，确具实效，不可忽视。

《庄子》论修道之要。庄子本于老子清静无为之旨而有所发挥。其论修道之要，在去知，在忘我，在精神专一。《内篇·大宗师》:"南伯子葵问乎女偊曰：子之年长矣，而色若孺子，何也？曰：吾闻道矣。"此述"闻"(应释为修)道可以驻颜不老或返老还童，而其修道(今称练气功)之要在一"忘"字:"吾犹守而告之，参(三)日，而后能外(忘)天下；已外天下矣，吾又守之，七日，而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日，而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独；见独，而后能无古今；无古今，而后能人于不死不生。"王夫之《庄子解》说:"以要言之，外生而已矣。"外生，成玄英《疏》:"堕体离形，坐忘我丧。"宣颖说:"外生者，忘我也。学道人只是这一关难透。"朝彻，朝或作昭，豁然贯通。按外生，相当于佛家之破除我执；外物、外天下，通于佛之断所知障，破除法执。我法二执既破，则豁然贯通。见独，宣颖注:"独，即一也。""无古今"，即"古今一也"。修持至此，已突破时间界限，故达于不生不灭之极致。颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。"坐忘者，外忘其身，内忘其心。大通义大道，能坐忘即合于大道。《内篇·应帝王》:"无名人曰：汝游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉。""无容私"，宣颖注:"不用我智。"《外篇·天地》:"有治在人，忘乎物，忘乎天，其名曰忘己。忘己之人，是之谓人于天。""黄帝游乎赤水之北，登乎昆仑之丘而南望，还归，遗其玄珠，使知索之而不得，使离朱索之而不得，使吃诟索之而不得也。乃使象罔，象罔得之。黄帝曰：异哉，象罔乃可以得之乎！"玄珠，喻道。使用才智(知)、明察(离朱)、言辩(吃诟)皆不可得，唯用象罔，才能得到。象罔，成玄英《疏》:"无心之谓，离声色，绝思虑。故知与离朱自涯而返，吃诟言辩用力失真，唯罔象无心，独得玄珠也。"说明欲求大道不能恃聪明思辩，而要无心，此义与禅宗之"心行处灭，言语道断"通。《外篇·知北游》:"黄帝曰：无思无虑始知道，无处无服始安道，无从无道始得道。"《外篇·在宥》:"鸿蒙曰：意！心养。汝徒处无为，而物自化。堕尔形体，吐尔聪明，伦与物忘，大同乎涬溟(元始一气)，解心释神，莫然无魂。万物芸芸，各复其根，各复其根而不知；浑浑沌沌，终身不离；若彼知之，乃是离之。无问其名，无阙其情，物固自生。""而物自化"之物，指外物。人能心处忘境，入于无为，外物自化。能坐忘则合道，保持浑浑沌沌状态，去其心知，则物自生，此物指老子"有物混成"之物，即道。练功者既坐忘无为，入于浑沌之境，于虚极静笃之中，先天自至。《杂篇·让王》:"故养志者忘形，养形者忘利，致道者忘心矣。"既已忘心则归于纯素之道。《外篇·刻意》:"故曰纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。""纯素之道，唯神是守；守而勿失，与神为一；一之精通，合于天伦。……故素也者谓其无所与杂也，纯也者谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。"能体纯素即高度净化精神境界而圆明自现。按佛家凡有心知，即属染杂，皆非出世间法，不能成佛(真人)说，与此义通。《内篇·人间世》:"瞻彼阙者(阙，空。即观空之义)，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是之谓坐驰。夫徇耳目内通而外于心知，鬼神将来舍，而况人乎！"白，即纯素之义。《外篇·天地》:"机心存于胸中，则纯白不备。纯白不备，则神生(性)不定。神生不定者，道之所不载也。"修炼者既已去知坐忘，则不知不识人于浑沌之境。《内篇·应帝王》:"南海之帝为倏，北海之帝为忽，中央之帝为浑沌。倏与忽时相与遇于浑沌之地，浑沌待之甚善。倏与忽谋报浑沌之德，曰：人皆有七窍，以视听食息，此独无有，尝试凿之。日凿一窍，七日而浑沌死。"这是寓言坐忘的一种境界。倏、忽或释有为，或释神速，相遇于浑沌之地释和合无为。《外篇·天地》:"孔子曰：彼假修浑沌氏之术者也，识其一，不识其二；治其内，而不治其外。夫明白入素，无为复朴，体性抱神，以游世俗之间者，汝将固惊邪？且浑沌氏之术，予与汝何足以识之哉。"林希逸注:"识其一者，所守纯一也。不识其二者，言心不分也。"此浑沌氏之术，亦即纯素之道。按道家修炼，亟重去知坐忘一着。唐·司马承祯撰有专论《坐忘论》一卷。盖欲修大道(高级功)首当无心，故有"无心是道"之说。无心，即无六尘缘影之心。此心既无，则妙明真心自显，又称"心死神活"，即"同于大通"。欲求无心，在于忘心，即除去见闻觉知，不用聪明思虑。宋·白玉蟾《玄关显秘论》说:"忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚(按此系引谭峭语)。只此忘之一字，则是无物也。'本来无一物，何处有尘埃?'其斯之谓乎？如能味此理，就于忘之一字上做功夫，可以入大道之渊微，夺自然之妙用，立丹基于顷刻，运造化于一身也。"黄檗禅师说:"忘境尤易，忘心至难。人不敢忘心，怕落空无捞摸处，不知空本无空，惟一真法界耳。""但自忘心，同于法界，便得自在，此即是要节也。"(见《传心法要》)可见佛、道两家皆亟重视坐忘之法。今之练气功者，于进入浑沌坐忘时多忽然惊觉，而以忘掉意守为非，盖不知坐忘之妙也。

以上具言坐忘之理，试再究其坐忘之法。坐忘之法于《庄子》，书中虽未尽露，但在《齐物论》中已述其大端。所谓坐忘，已明显指出其姿式，非站非卧而为坐。此坐式亦非跏趺，非平坐，而是“隐机而坐”。《内篇·齐物论》：“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，答焉似丧其耦。颜成子游侍立乎前，曰：何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也。子綦曰：偃，不亦善乎，而问之也！今者吾丧我，汝知之乎？”隐，伏也，释俯伏，《楚辞悲回风》：“隐岷山以清江。”旧多释凭、倚靠，非。机，通几，指几案。《外篇·知北游》：“神农隐几，阖户昼瞑。”瞑，即睡。盖神农伏于几案，其状似睡，但非一般之睡，否则，何不卧床而睡？“仰天而嘘”，俯伏既久，“收功”时自当如此。答，或作荅、嗒。答焉，郭《注》：“答焉解体”，成玄英《疏》：“答焉坠体”，欧阳景贤《庄子释译》说：“答，或可解作坍，瘫。”此义尤胜。丧其耦，司马彪说：“耦，身也。身与神为耦。”俞樾说：“丧其耦，即下文吾丧我也。”形如槁木，心如死灰，则身心寂然，两忘之义。

《庄子》论精神专一。《外篇·达生》述孔子至楚见佝偻丈人，以竿粘蝉，如探囊取物，百不失一。孔子问其道，佝偻答：“我有道也。五六月累丸二而不坠，则失者锱铢；累三而不坠，则失者十一；累五而不坠，犹掇之也。吾处身也，若厥株拘；吾执臂也，若槁木之枝。虽天地之大，万物之多，而唯蜩翼之知。吾不反不侧，不以万物易蜩之翼，何为而不得！”孔子顾谓弟子曰：“用志不分，乃凝于神。”佝偻丈人用几个月的时间先练以竿承丸，丸丸相累，由二至五累累如贯珠，其技已精，于承蜩(粘蝉)之时，身如木橛，臂若枯枝(即身如槁木之义)，心目中唯一蜩翼，而万物不入，所以孔子说他“用志不分，乃凝于神。”“梓庆削木为鐻，鐻成，见者惊犹鬼神。鲁侯见而问焉，曰：‘子何术以为焉？’对曰：‘臣，工人，何术之有！虽然，有一焉：臣将为鐻，未尝敢以耗气也，必斋之以静心。斋三日，而不敢怀庆赏爵禄；斋五日，不敢怀非誉巧拙；斋七日，辄然忘吾有四肢形体也。当是时也，无公朝，其巧专而外骨消。然后入山林，观天性形躯，至矣，然后成见鐻，然后加手焉，不然则已，则以天合天，器之所以疑神者，其是与！’”梓庆用木制作悬挂钟磬之架，其工艺之精，如鬼斧神工。其所以致此，是因为他先养气、斋心，精神专注，排除一切得失之心，放下包袱，一心制鐻，而致精工。王夫之《解》：“反要以语极，唯用志不分而已。”今之运动员临场发挥，其要亦在此。《外篇·知北游》：“大马之捶钩者，年八十矣，而不失豪芒。大马曰：‘子巧与！有道与？’曰：‘臣有守也。臣之年二十而好捶钩，于物无视也，非钩无察也。是用之者假不用者也，以长得其用，而况乎无不用者乎！物孰不资焉。’”捶钩者虽年已老而工艺之精犹不失毫芒，是因为他一心专注，于物(它物)无视，非钩无察，全部精力集中于捶钩。至于《内篇·养生主》述庖丁解牛说：“始臣之解牛之时，所见无非全牛者(精神尚未十分集中)；三年之后，未尝见全牛也(只集中在所解之处)。方今之时，臣以神遇而不以目视，官知止而神欲行。依乎天理，批大郤，导大窾，因其固然。”此述精神高度集中后，于工艺制作之时，甚至可仅以神遇而不以目视。今之微雕技术，似可证此说。

以上三则，皆在说明高度集中精神于本职工作，即可达神乎其技的程度，练气功亦如此。

《庄子》对气功之著录，《内篇·逍遥游》：“夫列子御风而行，泠然善也。”。泠然，飘飘然。这似乎是记述气功家空中飞行的最早记载，但庄子对此并不以为然：“此虽免乎行，犹有所待(恃)者也，若夫乘天地之正，而御六气之辩以游无穷者，彼恶乎待哉！”张紫阳诗：“顶后有光犹是幻，云生足下未为仙。”列子虽能御风尚非至道，因无风即不能行，故谓“犹有所待者也”。《内篇·应帝王》：“郑有神巫曰季咸，知人之死生存亡、祸福寿夭，期以岁、月、旬、日，若神。郑人见之，皆弃而走(怕他说出不祥之事)。列子见之而心醉，归，以告壶子，曰：“始吾以夫子之道为至矣，则又有至焉者矣。’”此言神巫小术之足以惊世骇俗。后季咸来看壶子，壶子示以“地文”，“杜德之机”，即杜塞生机，季咸所见类如湿灰，而断言其死。明日复见，壶子示以“天壤”，“机发于踵”，稍露一点生气，季咸认为有生的希望了。再见，示以“太冲莫胜”，即空虚无形气机平衡之态，季咸感到壶子变化不测，所以说：“吾无得而相焉”。第四次示以“未始出吾宗”，季咸无法测知而逃去。此段描述气功家壶子四变功态，神巫技穷，形容极为生动。由上述可知，此种变化功态之功能，两千余年前即已有之。亦可证战国时期，道家气功已达相当水平。《外篇·刻意》：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟申，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”此文虽著录了战国时期已经存在的吐纳导引之法，但不以为然。因庄子之道重在无为，重在精神解脱，而导引等法则属有为，重在“为寿”，故续说：“若不刻意而高，……不导引而寿，无不忘也，无不有也，澹然无极而众美从之，此天地之道，圣人之德也。”《内篇·大宗师》：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。屈服者，其嗌言若哇。其耆欲深者，其天机浅。”《外篇·达生》：“至人潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗。请问何以至于此？关尹曰：是纯气之守，非知巧果敢之列。”《内篇·逍遥游》：“藐姑射之山，有神人居焉：肌肤若冰雪，绰约若处子；不食五谷，吸风饮露；乘云气，御飞龙，而游乎四海之外；其神凝，使物不疵疠而年谷熟。”此虽属寓言，但提出了“服气辟谷”思想。《杂篇·庚桑楚》：“老聃之役有庚桑楚者，偏得老聃之道，以北居畏垒之山。……居三年，畏垒大壤。畏垒之民相

与言曰：'庚桑子之始来，吾洒然异之。今吾日计之而不足，岁计之而有余，庶几其圣人乎'。"壤，通穰，丰收。值得注意的是，《庄子》书中两次提到气功家和农作物的关系：藐姑射之山因有"神人"居而不遭灾荒，"年谷熟"；畏垒之山因庚桑楚定居而大丰收。验之今日，气功师对农作物种子或其植株发气，可致增产。是否有高级功夫者，其强大"气场"亦可影响周围之农作物而致"年谷熟"、"大壤"，值得研究。

《庄子》之论气功，乃属直指先天、理法合一之顿法，重在练神，在悟解，而不重形体之锻炼。但就其入门而论亦有二法：一为听息，一为坐忘。《内篇·人间世》："回曰：'敢问心斋？'仲尼曰：'若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也。'"这是假借孔子之口，申听息之法。"若一志"即"用志不分"精神专注。由耳听呼吸之音，到感觉呼吸运动，即听之以心。心息相依，而渐进入浑浑沌沌之坐忘境界。至于《庄子》坐忘之法，尚未见报道，今述其法如次：于饭前饮白水一杯，松解腰带、衣领。坐椅上，双脚平放地上，双臂交叠，或互穿于袖内，曲肱伏于几（桌、案）上，枕以前额，颔稍内收，颈稍挺，前额与双臂之间亦可加一棉垫。坐好后，臀部再稍后移，以使小腹部空松，不受挤压。身心放松，如疲极欲息，如初释重负，意、气俱下沉小腹。不用调息，无须意守，意、气下沉后即径入忘。其要领即松、沉、忘三字，重在忘字。初学者或陷于昏沉，或入睡，皆任其自然。坚持锻炼，阳气渐充即无睡意，或睡醒后继续炼，亦不会再睡。收功时，仰天嘘气一、二次，然后搓手搓面，稍事活动即可。练功时间长短不限，周围环境安静与否不拘。练此功法与练其他坐功之进入忘境者不同，练此坐忘法，浑然入忘后，全身松瘫，如取其他坐式，即使取双盘膝式，亦难保持姿式，甚可突然倾倒，故必须"隐几"而坐。练此法后可感到头脑清醒，手脚发胀，口干舌燥，间有肠鸣、矢气等反应，此属正常。此功之作用主要为：甲．调整气脉，使之达于平衡，收效甚速。乙．收下颏，挺后颈，亦称"闭任开督"，有利于任督循环，因挺后颈则将督脉伸开，收下颏则使原属上行之任脉气机下降。另收下颏，在藏密及瑜珈功中称"颔压结喉"，其作用在于轻微压迫颈动脉窦，有利于入静、入忘。丙．有补肾、健脑，迅速恢复身心疲劳、促进胃肠蠕动、增强消化机能、解除便秘等作用。丁．有"还童"作用。年老而修内丹者，可以此做为"种药"之法，有促发"活子时"之作用。修《庄子》纯素之道者，可由此而达"心斋"、"虚室生白"之境界，练此功法，其作用之大小，皆取决于练功之程度。

2．阴阳、五行、干支

中国气功之基本理论，除佛家自成体系外，莫不以《道德经》及阴阳、五行、干支等说为依据。阴阳之理集中于《易》，五行之说始于《尚书·洪范》，干支之法托始于黄帝之臣大挠。现自干支始，分述于后。

(1)干支。《世本》记，黄帝时代的大臣大挠："深五行之情，占年纲所建，于是作甲乙以名日，谓之干；作子丑以名日，谓之枝。干枝相配以成六旬。"干即树干之义，枝义树枝。干主天运，谓之天干；支主地气，谓之地支。天干数十，地支数十二。天干始甲，地支始子。两者相配，十干循环六周，十二支循环五周合六十数，谓之六十甲子。

甲、天干：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，共十个。十干原本是古代物候的符号，例如《后汉书·章帝纪》说："方春生养，万物孚甲。"卵化曰孚。甲，就是种子生机发动，芽胞初裂，将破甲壳而出土的形状。《礼记·月令注》："万物皆解孚甲，自抽轧而出。"说明乙就是初生之芽尚乙屈的形象。刘温舒说："丙，炳明也。万物炳然著见而强也。"指出丙就是萌芽生长，其形态已显著可见。丁是继丙而进一步壮大，所以《史记·历书》说："丁者，言万物之丁壮也。"戊，本作茂。梁·太祖避其曾祖茂林讳，改读武。《尔雅》："戊，茂也，物皆茂盛也。"戊，就是事物茂盛的形态。《礼记·月令注》："己之言起也，其含英者抑屈而起"。己，就是含英吐秀，抑屈而起。庚，《礼记·月令注》："更也，万物皆肃然更改。"万物由茂盛而更为枝叶萧条就是庚。《尔雅》："辛，新也。"刘温舒说："万物肃然更茂，实新成。"就是果实接着成熟。壬，妊也。《礼记·月令注》："时万物怀妊于下。"怀妊于下，即万物凋谢，生机内藏的意思。癸，是继壬之生机内藏后，度此又将萌芽，故刘温舒说："癸者，揆也。天令至此，万物闭藏，怀妊于其下，揆下萌芽。"

乙、地支：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥，共十二个。十二支的原意也是物候的符号，是生物一年中发展过程形象的记录。例如《史记·律书》说："寅，言万物始生螾然也。……卯之为言茂也。……辰者，言万物之蜃也。……巳者，言阳气已尽也。……午者，阴阳交，故曰午。……未者，言万物皆成有滋味也。……申者，言阴用事，申贼万物，故曰申。……酉者，万物之老也，故曰酉。……戌者，言万物尽灭，故曰戌。……亥者，该也，言阳气藏于下，故该也。……子者，滋也；滋者，言万物滋于下也。丑者，纽也，言阳气在上未降，万物厄纽未敢出。"

寅是万物开始萌动，由萌动而初茂谓之卯；万物之动，破土而出是辰；阳气已尽（盛）是巳；阳尽阴生为午；未是万物长成，果实结成而有滋味；阴气主事，贼害万物就是申；万物衰老是为酉；尽收是为戌；亥是阳气藏于下；生机滋于下为子；生机潜藏厄纽待发就是丑。《大戴礼》的"支地计象"说明了地支的意义，就是地之生物演变之象。

天干、地支亦分别具有不同的阴阳属性，并与五方、五时、五行等相配。略如下表：

一、天干地支阴阳所属表

天　干	阳　干	甲	丙	戊	庚	壬	
	阴　干	乙	丁	己	辛	癸	
地　支	阳　支	子	寅	辰	午	申	戌
	阴　支	丑	卯	巳	未	酉	亥

（与五行等相配情况详附表三）

干支与五行相配亦分阴阳，如甲乙属木而甲为阳木，乙为阴木；庚辛属金，而庚为阳金，辛为阴金；寅卯属木，而寅为阳木，卯为阴木等。

二、六十甲子表

甲	乙	丙	丁	戊	己	庚	辛	壬	癸	按六甲孤虚法（见后）
1 甲子	2 乙丑	3 丙寅	4 丁卯	5 戊辰	6 己巳	7 庚午	8 辛未	9 壬申	10 癸酉	孤　戌亥　虚　辰巳
11 甲戌	12 乙亥	13 丙子	14 丁丑	15 戊寅	16 己卯	17 庚辰	18 辛巳	19 壬午	20 癸未	孤　申酉　虚　寅卯
21 甲申	22 乙酉	23 丙戌	24 丁亥	25 戊子	26 己丑	27 庚寅	28 辛卯	29 壬辰	30 癸巳	孤　午未　虚　子丑
31 甲午	32 乙未	33 丙申	34 丁酉	35 戊戌	36 己亥	37 庚子	38 辛丑	39 壬寅	40 癸卯	孤　辰巳　虚　戌亥
41 甲辰	42 乙巳	43 丙午	44 丁未	45 戊申	46 己酉	47 庚戌	48 辛亥	49 壬子	50 癸丑	孤　寅卯　虚　申酉
51 甲寅	52 乙卯	53 丙辰	54 丁巳	55 戊午	56 己未	57 庚申	58 辛酉	59 壬戌	60 癸亥	孤　子丑　虚　午未
子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	

以上引自程士德主编，王洪图、鲁兆麟编《素问注释汇粹·附二》，略有损益。

十天干、十二地支相配，天干周转六次，地支周转五次而得六十数。用以纪年则分属于六十年，每年不同，六十年重复一次。用以纪月，则为六十个月（五年）。纪日，纪时亦复如此。周而复始。年、月、日、时各用一干一支相配纪之，则共用八个字，如俗说之“生辰八字”。如单用地支纪月和纪时，则固定不变。月以农历十一月为子，十二月为丑，正月为寅，……时以二十三点至一点为子，因为就一日而言夜二十三至一时一阳生，就一年而言，十一月冬至一阳生，以阳生为始，谓之建子。按古代纪年，夏代以建寅之月，即正月为一年之首；殷代以建丑之月，即十二月为一年之首；周代以建子之月，即十一月为一年之首；春秋以后还有一段时间采用建亥之月，即十月作为一年的开始。自西汉至今又恢复了夏制建寅，以正月为一年之首了。

天干、地支说的形成，类似于八卦的观物取象，经引申发展，并与阴阳、五行之说结合，形成了一种复杂深奥的符号系统。气功以及医、卜、星、相莫不用之。

(2)五行。五行之说始于伪古文《尚书·洪范》。周克殷后二年（公元前1071），武王向箕子请教天道，箕子托言天赐禹《洪范·九畴》为答。这《九畴》的第一条就是五行：“一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土。水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穑。润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，

稼穑作甘。"这是对五行的原始的解释，以后则多有发展。例如《素问·五常政大论》："愿闻平气何如而名？何如而纪也？岐伯对曰：昭乎哉问也！木曰敷和，火曰升明，土曰备化，金曰审平，水曰静顺。帝曰：其不及奈何？岐伯曰：木曰委和，火曰伏明，土曰卑监，金曰从革，水曰涸流。帝曰：太过何谓？岐伯曰：木曰发生，火曰赫曦，土曰敦阜，金曰坚成，水曰流衍。"说明五行有平气（中平）、太过、不及之别。

行，古作卄，具有通路或规律的涵义。五行学说虽以五种"物质"为其基本概念，但以之归纳事物属性，则内涵外延几乎无所不包。如上述"润下作咸"等已将五行和五味联系起来，以至五方、五色、五谷……皆统以五行属性。五行之说并与《河图》、《洛书》、八卦、干支等说构成有机联系。其发展则有邹衍之五德终始，中医之五运六气等。

五行之间的关系为"生、克、乘、侮"。其中相生，相克属正常关系，于平衡中相反而相成。乘、侮则属异常关系，失去平衡，出现偏胜。生，义资生；克，义制约，克伐。五行相生的关系是："木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。相克是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。乘，义克之太过；侮，义反克，如木气过盛，金不能对木制约时，则木过于克土，并反而侮金；反之，如木气不足，则金来乘木，土反侮木。又如水虽克火，但"杯水车薪"，则水反为火所克，是为侮。

五行与《河图》、《洛书》、八卦及自然界、人体等多方面存在对应关系，列如下：

三、五行对应举例表

五行	木	火	土	金	水	洛书	三	九	五	七	一
先天八卦	离	乾		坎	坤	天干	甲乙	丙丁	戊己	庚辛	壬癸
后天八卦	震巽	离	坤艮	乾兑	坎	地支（纪月）	寅卯	巳午	辰戌未丑	申酉	亥子
河图	三八	二七	五十	四九	一六	地支（流注）	子丑	午未	辰戌巳亥	寅卯	申酉

自 然 界

时令	春	夏	长夏	秋	冬	五味	酸	苦	甘	辛	咸
过程	生	长	化	收	藏	五臭	膻	焦	香	腥	腐
五气	风	暑	湿	燥	寒	五谷	麦	黍	稷	稻	豆
五方	东	南	中	西	北	五牲	犬	马	牛	鸡	猪
方位	左	上	中	右	下	五器	规	绳	度量	矩	准
五时	平旦	日中	日西	日入	夜半	五虫	鳞	羽	倮	毛	介
五音	角	徵	宫	商	羽	五星	岁星	荧惑	镇星	太白	辰星
五色	青	赤	黄	白	黑						

人 体

脏 腑	肝 胆	心 小肠	脾 胃	肺 大肠	肾 膀胱	五欲 五性	色 仁	味 礼	安佚 信	臭 义	声 智
形体	筋	脉	肉	皮	骨	情志	怒	喜	思	悲	恐
五华	在爪	在面	在唇	在毛	在发	志伤	怒 伤肝	喜 伤心	思 伤脾	悲 伤肺	恐 伤肾
五官	目	舌	口	鼻	耳	志胜	悲 胜怒	恐 胜喜	怒 胜思	喜 胜悲	思 胜恐
五藏	魂	神	意	魄	志	变动	握	呕	哕	咳	慄
五津	泪	汗	涎	涕	唾	气机	升开	开升	结（合）	合降	降合
五声	呼	笑	歌	哭	呻	脉象	弦	钩	缓	毛	石
五恶	肝 恶风	心 恶热	脾 恶湿	肺 恶寒	肾 恶燥						

说明如下:

①地支纪月以寅卯为正、二月，巳午为四五月，申酉为七八月，亥子为十、十一月，对应于四季，则以每季末月后十八天为长夏(中土，旺于四时)，故以辰、未、戌、丑(三、六、九、十二月)居中。

②按子午流注为：子胆、丑肝、寅肺、卯大肠(木金相对)、辰胃、巳脾(中土)、午心、未小肠、申膀胱、酉肾(火水相对)、戌心包、亥三焦。阴支一脏一腑，阳支一腑一脏顺序相配，其规律不同于天干。

③生长化收藏之过程据《内经》。《太玄》作生养该杀藏，亦有作生荣和收藏者。

④五牲、五谷，《素问》、《灵枢》所记互有出入，如下表:

对　应 各　说	春		夏		长夏		秋		冬		附　注
	牲	谷	牲	谷	牲	谷	牲	谷	牲	谷	
素问·五常政大论	犬	麻	马	麦	牛	稷	鸡	稻	猪	豆	上表五牲取此说
素问·金匮真言论	鸡	麦	羊	黍	牛	稷	马	稻	猪	豆	上表五谷取此说
灵枢·五味篇	犬	麻	羊	麦	牛	杭米	鸡	黄黍	猪	大豆	

按:《灵枢·五味篇》记: 杭米甘(应长夏)，麻酸(应春)，大豆咸(应冬)，麦苦(应夏)，黄黍辛(应秋)。《礼记·月令注》以菽为冬谷，菽，指豆。张介宾说:"菽也，谷色纯黑惟豆有之。"(按：今亦有乌米)高世栻注:"豆下沉而性寒，故其谷豆。"

⑤此表由上向下直看即其对应关系，如五行之木对应于先天八卦之离、后天八卦之震巽……

(3)阴阳——《易》。《易》之核心为八卦，八卦之作始于何时?《易·系辞传·下》曰:"古者包牺氏(包或作庖虑伏)之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。"这里所说的包牺氏，为传说中古代的一位领袖人物。八卦自先民创作以来，曾历经演变，有"三易"之说，所谓"夏曰连山，殷曰归藏，周曰周易。"因为"夏建寅，象首艮，故谓之连山；商建丑，象首坤，故谓之坤乾，坤以藏之，又谓之归藏。"但宋·郑樵《通志·艺文略》则谓"三皇本《三坟》作三易(不算《周易》)之说，谓:"天皇伏牺氏本《山坟》而作易曰连山，人皇神农氏本《气坟》而作易曰归藏，地皇黄帝氏本《形坟》而作易曰坤乾。"这是将坤乾和归藏分而为二了，并说:"连山之大象(卦象)有八，曰：君臣民物阴阳兵象，而统以山；归藏之大象有八，曰：归藏生动长育止杀，而统以气；坤乾之大象有八，曰：天地日月山川云气，而统以形。皆八，而八之为六十四。"由于三《坟》之伪，郑氏此说未能为后人所承认，但易学确有多家之传。《汉书·艺文志》:"故《春秋》分为五，《诗》分为四，《易》有数家之传。"今传于儒家与传于道家者即各异其趣。至于1973年长沙马王堆三号汉墓出土的帛书《周易》与今通行本之《周易》亦显然不同。

关于八卦的起源，除《易·系辞传·下》所说是包牺氏观物取象而来以外，还源于《河图》、《洛书》，《易·系辞传·上》:"是故天生神物，圣人则之。天地变化，圣人效之。天垂象，见吉凶，圣人象之。河出《图》，洛出《书》，圣人则之。"朱子注:"此四者，圣人作《易》之所由也。"旧传，伏牺时代有龙马负图出于黄河，伏牺氏因此图而作先天八卦；大禹时有神龟出于洛水、禹因龟背之文而为《九畴》。这当然是神话，但托之马龟，亦有所寓意。清·汪慎修谓:"《河图》、《洛书》本阴阳一气所生。五行、八卦、九宫、十干、十二支、五声、十二律、一切盈虚消息之理所从生也。汉儒刘向、刘歆父子以为《河图》、《洛书》相为经纬，八卦、九章相为表里，故论其通，实一物也；若论其分，则为阴阳。阳为乾精，龙马阳物，故河出龙马图，象天德为圆，数为奇，五十五点皆阳类也。阴为坤精，龟阴物，故洛出龟书，象地德为方，数为偶，五十点皆阴类也。旧解河图为马旋毛所见象，凡兽旋毛皆圆也。龟甲椭圆，而龟甲环文中所见象，实锐角为六方也。"(见《河洛精蕴》)

旧虽有三易之说，但今传世者，除源于《参同契》、传于陈抟、显于邵雍之先天易学外，即为《周易》。

何谓易?《易·系辞传》:"生生之谓易。"朱子《本义》:"阴生阳，阳生阴，其变无穷，理与书皆然也。"清·黄宗炎《周易寻门余论》:"易者，取象于虫，其色一时一变，一日十二时改换十二色，即今之析易(蜥蜴)也，亦名十二时(虫)。因其倏忽变更，借为移易，改易之用。易，易之为文，象其一首四足之形。《周易》卦次俱一反一正，两两相对。每卦六爻，两卦十二爻，如析易之十二时，一爻象其一时，在本卦者象日之六时，在往来卦者象夜之六时，取象之精确，不可拟议。"蜥蜴，今又名变色龙。《易纬·乾凿度》说:"易一名而含三义：所谓易也，变易者，不易也。易者，其德也：光明四通，简易立节。天以烂明，日月星辰，布设张列，通精无门，藏神无内，不烦不扰，淡泊不失，此其易也；变易者，其气也，天地不变，不能通气，五

行迭终，四时更废，君臣取象，变节相移，能消者息，必专者败，此其变易也；不易者，其位也，天在上，地在下，君南面，臣北面，父坐子伏，此其不易也。”汉·郑康成《易论》：“易一名而含三义；易简一也，变易二也，不易三也。”所谓简易者，源于《易·系辞传》：“乾以易知，坤以简能。”“夫乾确然示人易矣，夫坤隤然示人简矣。”其不易者，乾阳坤阴，天地定位，先后天八卦其位有定，其动有序，自然之法则，阴阳之规律；其变易者，爻象之动，四时更迭，万物无不在动在变也。又，道家以日月为易，盖“悬象著明，莫大乎日月。”日月象征阴阳变化，易字又为上日下月两字合成，而易学实为阐述阴阳变化之学也。

《易经》、《易传》。按易在周·文王以前只有卦画，并无文字。文王始对卦象系以简单的文字说明，称卦辞。周公旦系以爻辞，此两者先秦时共称为“繇”，即筮辞，以示吉凶悔吝之义。筮辞合卦画而为《易经》。《经》分上下，上经始乾终离，计三十卦；下经始咸终未济，计三十四卦。共六十四卦。每卦六爻，共三百八十四爻。朱熹《周易本义》谓：“周，代名也。易，书名也。其卦本伏牺所画，有交易、变易之义，故谓之易。其辞则文王、周公所系，故系之周。”或因有《夏易》、《商易》之分而此称《周易》。亦有释周字为“周普”、“周流”者，因疑后天八卦未必作于文王，文王仅有所发展系以卦辞而已。《史记·日者列传》：“自伏牺作”卦，周文王演三百八十四爻而天下治。”自孔子后，又陆续完成下列内容：彖传上下、象传上下、系辞传上下、文言传、说卦传、序卦传、杂卦传，共称十翼，即《易传》，以对《易经》的卦、爻辞进行各种解释、说明、补充、发挥。

《周易》六十四卦是：

上经，共三十卦：乾䷀ 坤䷁ 屯䷂ 蒙䷃ 需䷄ 讼䷅ 师䷆ 比䷇ 小畜䷈ 履䷉ 泰䷊ 否䷋ 同人䷌ 大有䷍ 谦䷎ 豫䷏ 随䷐ 蛊䷑ 临䷒ 观䷓ 噬嗑䷔ 贲䷕ 剥䷖ 复䷗ 无妄䷘ 大畜䷙ 颐䷚ 大过䷛ 坎䷜ 离䷝

下经，共三十四卦：咸䷞ 恒䷟ 遯䷠ 大壮䷡ 晋䷢ 明夷䷣ 家人䷤ 睽䷥ 蹇䷦ 解䷧ 损䷨ 益䷩ 夬䷪ 姤䷫ 萃䷬ 升䷭ 困䷮ 井䷯ 革䷰ 鼎䷱ 震䷲ 艮䷳ 渐䷴ 归妹䷵ 丰䷶ 旅䷷ 巽䷸ 兑䷹ 涣䷺ 节䷻ 中孚䷼ 小过䷽ 既济䷾ 未济䷿

以上六十四卦，卜筮者用其筮辞，儒家用其义理，气功则主要用其象数（清代刘一明著《周易阐真》则对筮辞亦多作气功解）。所谓以乾坤坎离四卦为体，余六十卦为用者盖有二义：（一）用其象，如地天泰卦，其象为䷊坤上乾下，即阴上阳下，以示交感之义，吉；天地否卦，其象为䷋乾上坤下，即阳上阴下，以示天地不交，不吉。既济则为䷾坎上离下，谓之水火既济；未济则为䷿离上坎下，即火在上，水在下，各从其性水火异途，不能交感。（二）用其数，所谓以乾坤坎离四卦为鼎炉药物，以六十卦为火候者，即六十四卦共三百八十四爻，去乾坤坎离四卦之二十四爻，余为三百六十爻，火候即用此三百六十之数以为限度，这和六十卦的筮辞无关。此三百六十数再和五行、干支等结合又为选定练功时间、方位等的依据。

按六十四卦之筮辞（即经文）主要是论吉凶悔吝之事，惟第五十二卦之艮卦则多有作练功解者，如宋·朱震《汉上易传》释艮卦卦辞“艮其背不获其身，行其庭不见其人，无咎。”说：“象曰：艮，止也。”“艮，止也，静也”，“且自顾其后（即意止于后背）不获其身矣，安能见人乎？不获其身，忘我也。”此即气功意守夹脊法的根据。朱对本卦各爻的爻辞也作了生理方面的解释。今人李镜池《周易通义》亦认为艮卦是谈卫生之道的。按之练功实践，意守夹脊（“艮其背”）可较易进入坐忘状态。又艮有静义，《说卦传》：“终万物，始万物者，莫盛乎艮。”朱熹注：“艮，止也……动静各止其所，而皆主夫静焉。”

《周易》原为卜筮之书，儒家用其义理而为六经之首，属社会科学范畴；道家用其象数以为修炼之用，属自然科学范畴。所谓象数者包括卦画、卦图、卦数等内容，分述如后：

甲、卦画。清·汪慎修说：“更举图、书、卦画同源而共流，旁推而交通者，若算家之勾股乘方、乐家之五音六律、天文家之七曜高下、五行家之纳甲纳音、音学家之字母清浊、堪舆家之罗经理气、择日家之斗首奇门，以至天有五运六气（按：应为地有六气）。人有经脉，动脉是为医家之根源、治疗之准则者，亦自图、书、卦画而来。”

八卦的卦画是由两个基本符号组成，即⚋称阴爻，⚊称阳爻，亦称两仪：即阴仪，阳仪。⚋阴⚊阳之上又各生一阴一阳：⚏太阴、⚎少阳、⚍少阴、⚌太阳，称四象。四象之上再各生一阴一阳：☷坤、☶艮、☵坎、☴巽、☳震、☲离、☱兑、☰乾，为八卦，这是以三爻组成的单卦，单卦相重为六爻，称重卦。六十四卦即由重卦互配变化而来，所谓：“三画八卦足以尽万物之理，六画六十四卦所以备人事之用。”凡此卦画皆由下往上画，分初、中、上爻，如☰以最下一爻为初最上一爻称上；如为六爻卦，则自下而上称初、二、三、四、五、上。

八卦之八组符号取象于天（☰乾）、地（☷坤）、水（☵坎）、火（☲离）、山（☶艮）、泽（☱兑）、风（☴巽）、雷（☳震）八种物象，但实际只有四种，即天、地、水、火。《启蒙附论》：“造化所以为造化者，天地水火而已矣。易卦虽有八，而实惟四，何则？风即天气之吹嘘而下交于地者也，山即地形之隆起而上交于

天者也，雷即火之郁于地中而搏击奋发者也，泽即水之聚于地上而布散滋润者也。道家言天地日月，释氏言地水火风，西人言水火土气，可见造化之不离四物也。……天地水火，体用互根以生成万物，此先后天之妙也。若以卦画论之，则震即离也，一阴闭之于上则为震；兑即坎也，一阳敷之于下则为兑；巽即乾也，一阴行于下则为巽；艮即坤也，一阳亘于上则为艮。是以六十四卦始乾坤，中坎离，而终于济、未济，则造化之道，天地水火尽之矣。"汪慎修说："日即火也，月即水也，释氏言地水火风，风即天地，……要之天亦是火，地亦是水，……故河图一六水，成卦则为坤艮土、先天乾坤之位，后天离坎居之，然则四物只两物而已，太极生两仪原是一阴一阳也。"

乙、卦图。古儒家之易无图，宋·道士陈抟传于穆修，至邵雍(康节)而大显，遂有六图，后出于道家之图则不可胜数。清·刘绍攽《周易详说》："古易无图，有之自朱子始。朱子本于邵子，邵子原于陈抟。抟，道家者流。故近人毛奇龄，以《河图》、《洛书》出于道家，无与于《易》，作《原舛编》以排之。余考《河图》明坎离交媾之旨，伏牺八卦方位图明三日月出庚之象，伏牺六十四卦方位图明火候进退之用，诚道家言也。邵子曰老子得易之体，孟子得易之用。所谓易体即此是也。朱子亦谓希夷之学《参同》是其源流，又曰自孔子以后，诸儒失其传，而方外之士秘相传授以为丹灶之用，康节始反而归之《易》。俗儒必以出于道家为讳，岂识一贯之义。然如毛氏之说，必谓无与于易，又岂知易道广大，道教亦无所不该哉。"

宋·朱熹《周易本义》伏牺八卦(先天卦)次序(见图1)：

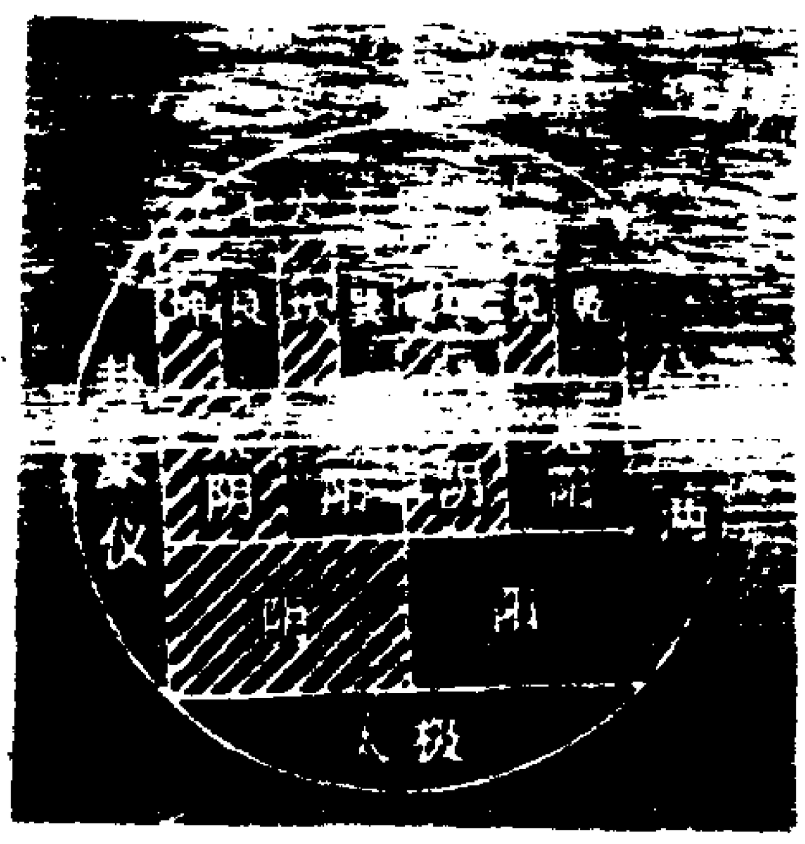


图1　先天卦次序图

《易·系辞传》："易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"邵子曰："一分为二，二分为四，四分为八也。"《说卦传》曰："易，逆数也。"邵子曰："乾一、兑二、离三、震四、巽五、坎六、艮七、坤八，自乾至坤，皆得未生之卦，若逆推四时之比也，后六十四卦次序仿此。"

伏牺八卦(先天卦)方位(见图2)：

《说卦传》曰："天地定位，山泽通气，雷风相薄，水火不相射，八卦相错，数往者顺，知来者逆。"邵子曰："乾南、坤北、离东、坎西、兑东南、巽西南、艮西北，自震至乾为顺，自巽至坤为逆。"又曰："震兑在天之阴，巽艮在地之阳，故震兑上阴而下阳，巽艮上阳而下阴。天以始生言之，故阴上而阳下，交泰之义也；地以既成言之，故阳上而阴下，尊卑之位也。乾坤定上下之位，坎离列左右之门，天地之所阖辟、日月之所出入、春夏秋冬、晦朔弦望、昼夜长短、行度盈缩，莫不由于此矣。"

这先天八卦方位由卦画来看皆属两两相对，至于邵子所说："春夏秋冬，晦朔弦望……莫不由于此"则凭此图似难理解，故复有太极图以明之(见图3)：

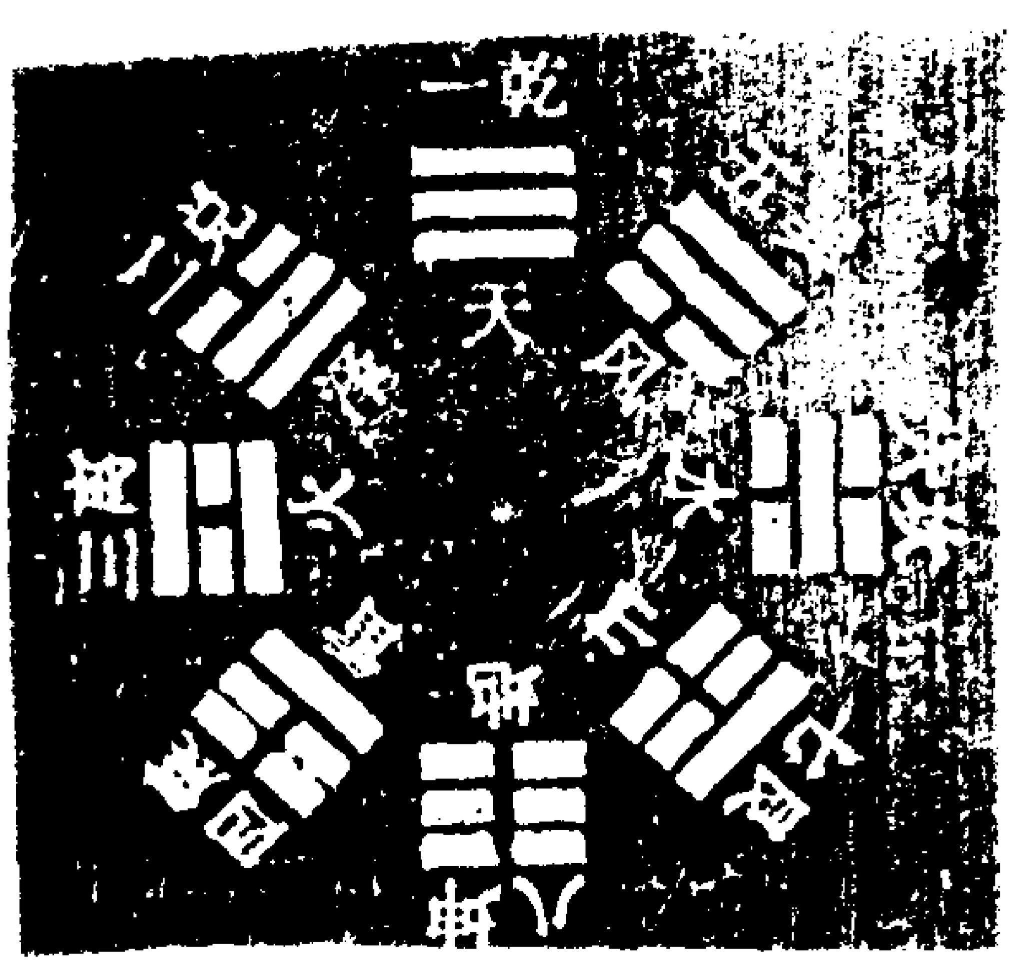


图2　先天卦方位图

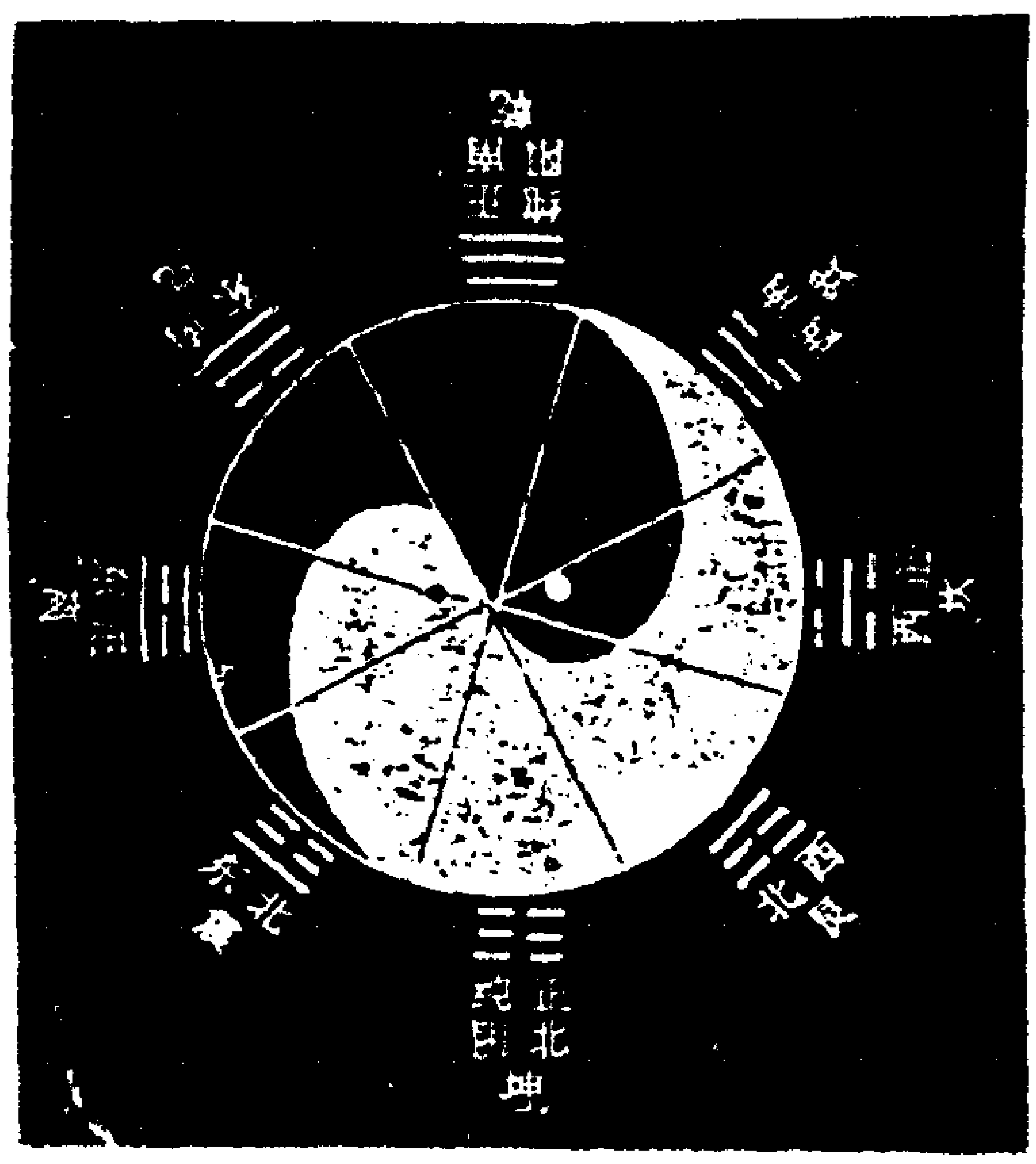


图3　太极图

伏羲六十四卦次序、方位图。朱子谓："前八卦次序图，即《系辞传》所谓八卦成列者，此图即其所谓因

而重之者也，故下三画即前图之八卦，上三画则各以其序重之，而下卦因亦各衍而为八也。若逐爻渐生，则邵子所谓八分为十六，十六分为三十二，三十二分为六十四者，尤见法象自然之妙也。"伏牺六十四卦次序即由一分为二至六十四，最后系以卦名。其六十四卦方位，则以六十四卦排为圆图在外，排为方图在内，外圆内方，以象天圆地方。朱子谓："此图圆布者，乾尽午中，坤尽子中，离尽卯中，坎尽酉中。阳生于子中，极于午中；阴生于午中，极于子中。其阳在南，其阴在北。方布者，乾始于西北，坤尽于东南，其阳在北，其阴在南。此二者阴阳对待之数，圆于外者为阳，方于中者为阴。圆者动而为天，方者静而为地者也。"

文王八卦（后天卦）次序、方位（见图4、图5）：

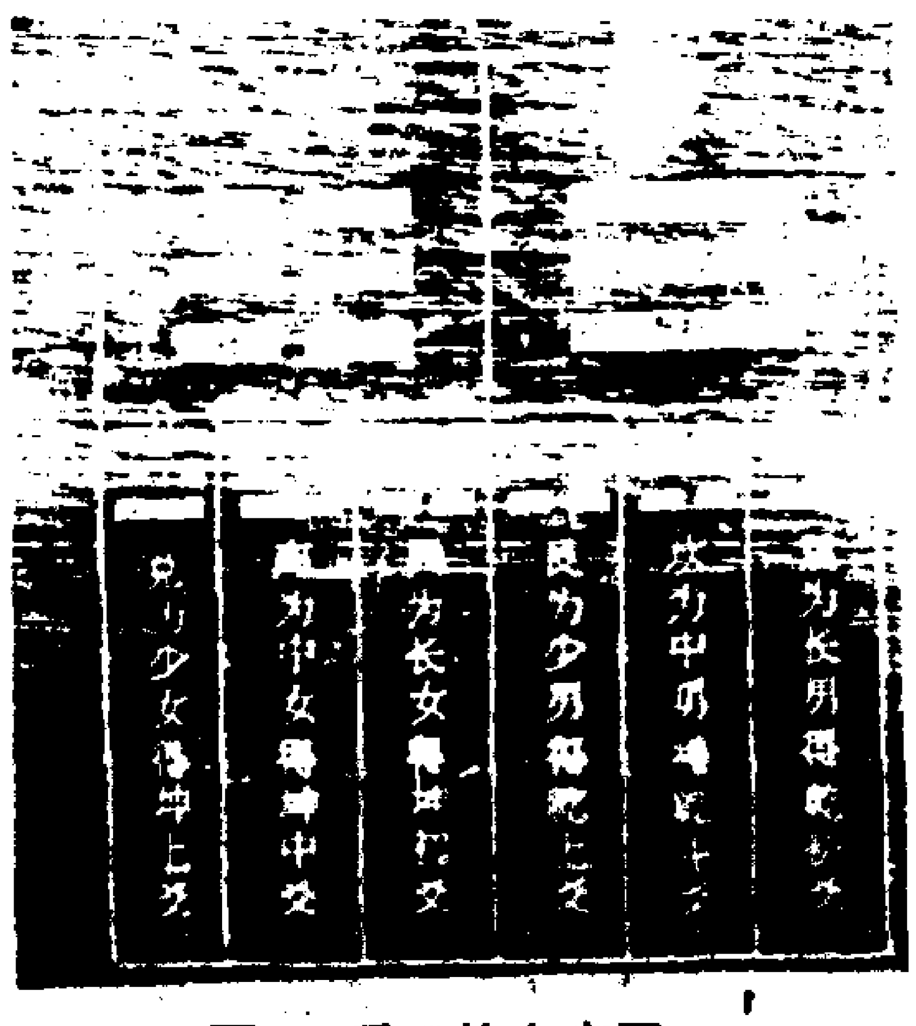


图4、后天卦次序图

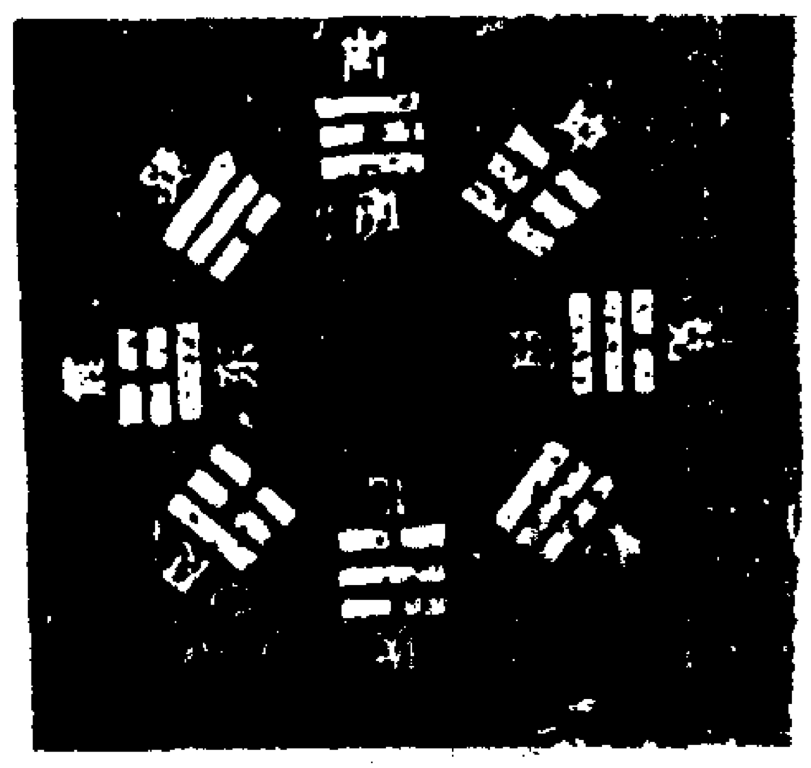


图5、后天卦方位图

先天卦为对待，后天卦为流行，始于震，终于艮。《说卦传》曰："帝出乎震，齐乎巽，相见乎离，致役乎坤。说言乎兑，战乎乾，劳乎坎，成言乎艮。万物出乎震，震，东方也。齐乎巽，巽，东南也。齐也者，言万物之洁齐也。离也者，明也。万物皆相见，南方之卦也，圣人南面而听天下，响明而治，盖取诸此也。坤也者，地也，万物皆致养焉，故曰致役乎坤。兑，正秋也，万物之所说（音悦）也，故曰说言乎兑。战乎乾，乾，西北之卦也，言阴阳相薄也。坎者，水也，正北方之卦也，劳卦也，万物之所归也，故曰劳乎坎。艮，东北之卦也，万物之所成终而所成始也，故曰成言乎艮。"据明·来知德《易经启蒙》释义：帝，有主宰之义，指阳气，阳为君故称帝。出于东方震位，万物亦随之出入。洁齐即如洗之意，春三月物尚有不出土者，或有未开花叶者，彼此不得相见；至五月物皆阳茂，彼此皆相见，故曰万物皆相见。夏秋之交，物养之于土，皆得向实，然皆阴以委役之，故曰致役乎坤。至正秋，阳所生之物皆成实矣，故说。至戌亥之月，阳剥矣，故与阴相战于乾之方，至子月万物已归矣，休息慰劳于子之中，故劳。至冬春之交，万物已终矣，然一阳复生，故又成其始。此因文王圆图帝出乎震八句，孔子解之，虽八卦震巽离坤兑乾坎艮之序，实春夏秋冬五行循环流行之序也。盖震巽属木，木生火，故离次之；离火生土，故坤次之；坤土生金，故兑乾次之；金生水，故坎次之；水非土亦不能木，故艮次之。水土又生水火，自然之序也。按：来氏此释颇明确，盖后天八卦含时序、五行，自具流行之义。

在朱熹《周易本义》以及儒家某些易书中，无论先天卦或后天卦之方位图多中空，但今所见者则有如图三之太极图，即阴阳鱼之圆图，此称《古太极图》。图如此  图明阳左升、阴右降及阴阳互蕴之理，但其画法颇不一致，如  以明阳上阴下， 以明阴升阳降等等。

《易·系辞传·上》说："是故易有太极是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。"《周易本义·序》："所以易有太极是生两仪。太极者，道也；两仪者，阴阳也。阴阳一道也，太极无极也。万物之生负阴而抱阳，莫不有太极，莫不有两仪，絪缊交感，变化不穷，……故易者，阴阳之道也。"周敦颐《太极图说》："无极而太极，太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。分阴分阳，两仪立焉，阳变阴合而生水、火、木、金、土。五气顺布，四时行焉。五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。"无极二字原不见于儒家经典，《道德经》二十八章始有"复归于无极"之说，实际无极而太极即有生于无之意。朱子注《太极图说》首列一◎曰："此所谓无极而太极也，所以动而阳，静而阴之本体也。然非有以离乎阴阳也，即阴阳而指其本体，不杂乎阴阳而为言耳。""上天之载无声无臭，而实造化之枢纽，品汇之根柢也，故曰无极而太极，非太极之外复有无极也。"又曰："老子之言有无，以有无为二，周子之言有无，以有无为

一○，又曰谓之无极，正以其无方所形状，以为在无物之前，而未尝不立于有物之后；以为在阴阳之外，而未尝不行于阴阳之中；以为通贯全体，无乎不在，则又初无声臭影响之可言也。○又曰原极，之所以得名'盖取枢极之义。圣人谓之太极者，所以指天地万物之根也。周子因之而又谓之无极者，所以著无声无臭之妙也。……而其所以为无极而太极云者，又一图之纲领，所以明夫道之未始有物，而实为万物之根柢也。夫岂以为太极之上复有所谓无极者哉。"按朱子此说以无极太极一而二，二而一者也，其说甚精辟。然既为图则不得不分画之，《周易本义》所列之伏牺八卦次序，于方图外复加一○，并于其下方标太极二字。或画为  而以其中间之○为本体（朱子注《太极图说》）。明·来瞿塘氏则作  以黑白为两仪，以中间一○为太极之本体。盖此本体属先天，既分阴阳则属后天，所谓"先天为体，后天为用。体虽不动而实神乎用，用虽不测而不离乎体。"此本体亦同于《道德经》之道体，亦通于佛家之真如。气功中之无为法，即直指此本体，有为法则依据于阴阳。至于陈抟所传太极先天之图则将无极、太极、五行并于一图之中以明内丹之理。

《河图》、《洛书》。《易·系辞传》："河出图，洛出书，圣人则之。"《河图》、《洛书》明五行生克而八卦之理亦寓其中。《河图》、《洛书》之图案皆以○●两符号组成，○代表阳，●代表阴。《河图》中一三五七九，五奇数相加得二十五数；二四六八十，五偶数相加得三十数。共五十五数，即所谓："天一、地二、天三、地四、天五、地六、天七、地八、天九、地十。天数五，地数五，五位相得而各有合"。而《洛书》之戴九履一、左三右七、二四为肩、六八为足，其奇数相加得二十五数，偶数相加得二十数。共四十五数，《河》《洛》之数合为一百。（见图6、图7）

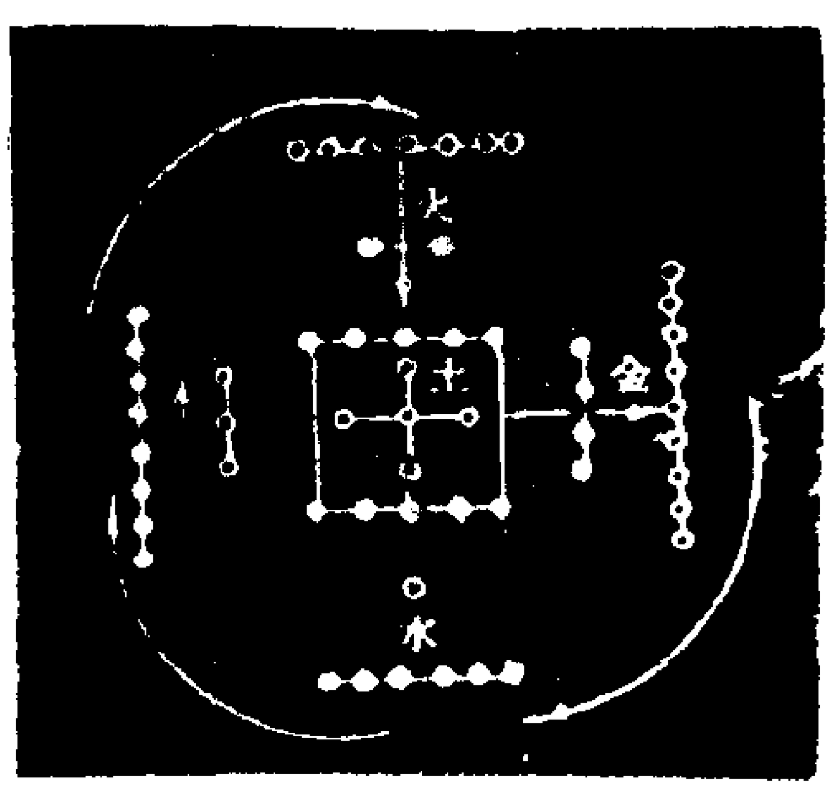


图6 河 图

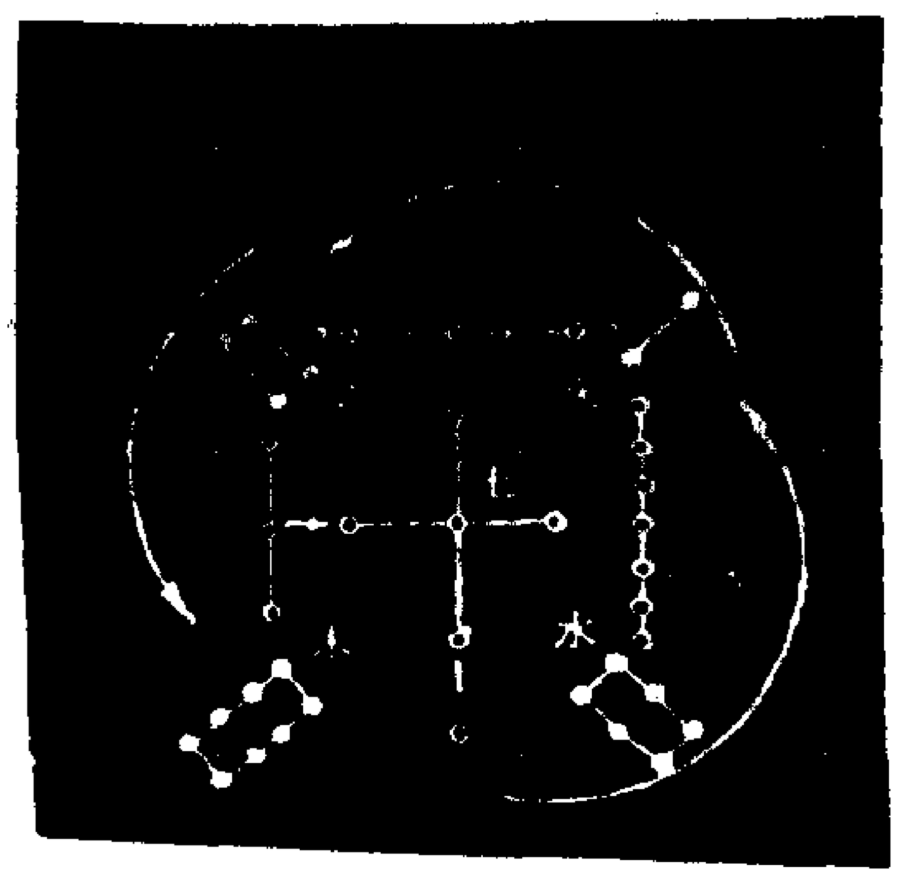
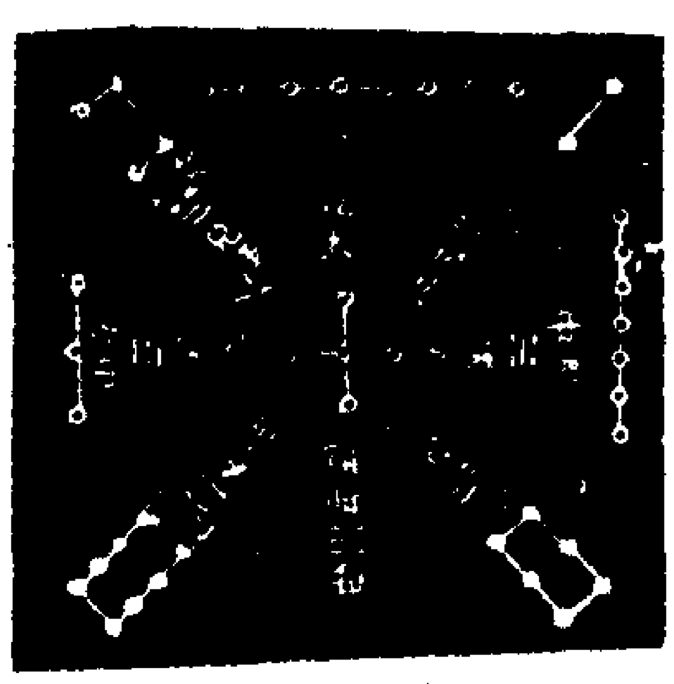


图7 洛 书

《河图》之数，天生之，地成之。一二三四五之数为生数，生数加五土为成数，如水一加土五为六，木三加土五为八，……其序左旋而相生，其中又分：先天阳五行相生，后天阴五行相生。按气功解释则重在阳五行相生，即：一壬水元精生三甲木性，生七丙火元神，生五戊土气，生九庚金情，生一壬水元精。阴五行相生为：六癸水浊精，生八乙木魂，生二丁火识神，在十己土妄念，生四辛金魄，生六癸水浊精。《河图》左旋，循环相生，对待相克，如北方一六水克南方二七火，西方四九金克东方三八木。《洛书》右旋，循环相克，对待则相生，如东南四九金生西北一六水，东北三八木生西南二七火。

按先天八卦，乾兑生于老阳之四九，离震生于少阴之三八，巽坎生于少阳之二七，艮坤生于老阴之一六。其卦正与《洛书》之位数相合。后天八卦，坎一六水，离二七火，震巽三八木，乾兑四九金，坤艮五十土。其卦正与《河图》之数位相合。盖《河》、《洛》之数与先、后天八卦皆可互相配合而互为经纬也。

以上四图出自《河洛精蕴》。



乾为父得九，坤为母得一
震长男得八，巽长女得二
坎中男得七，离中女得三
艮少男得六，兑少女得四

图8 圣人则洛书列卦图（先天卦）

《河图》、《洛书》、八卦等数理和人体生命之间存在复杂的对应关系。气功之不同功法，中医之方药、针灸对此皆有不同的解释和用法，今粗举数例以见一斑：

①先天八卦与形体相配。"乾为首，坤为腹，震为足，巽为股，坎为耳，离为目，艮为手，兑为口。"此《说卦传》之说。

②《河图》、《洛书》、先天卦与经脉相配。督脉为乾，任脉为坤，也就是《洛书》"戴九履一"二数之相表里。督统一身之阳，任统一身之阴，象征乾坤为"众卦之父母"而生六子女。按之《洛书》则左三右七、二四为肩、六八为足，其相配适如图十三。督任二脉相当于人身之天地定位，肺金，脾土；大肠金，胃土，相当于山泽通气。心火，肾水；小肠火，膀胱水，

则为水火不相射。心包络、三焦之相火、肝胆之木即人身之雷风相薄，皆两两相对，而兑、离、震，阳仪之卦，其脉行于手；巽、坎、艮，阴仪之卦，其脉行于足。

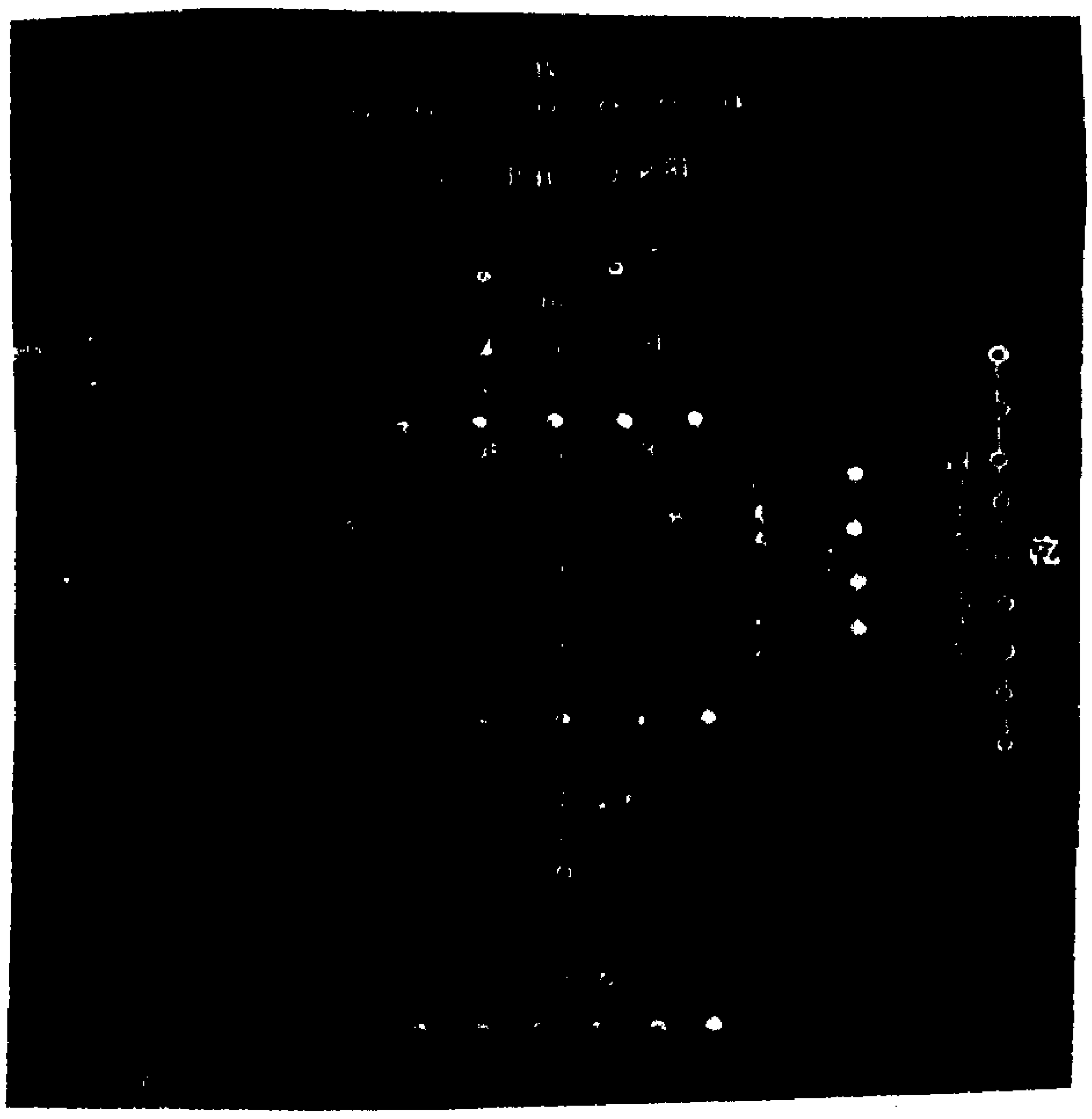


图9 圣人则河图画卦图(先天卦)

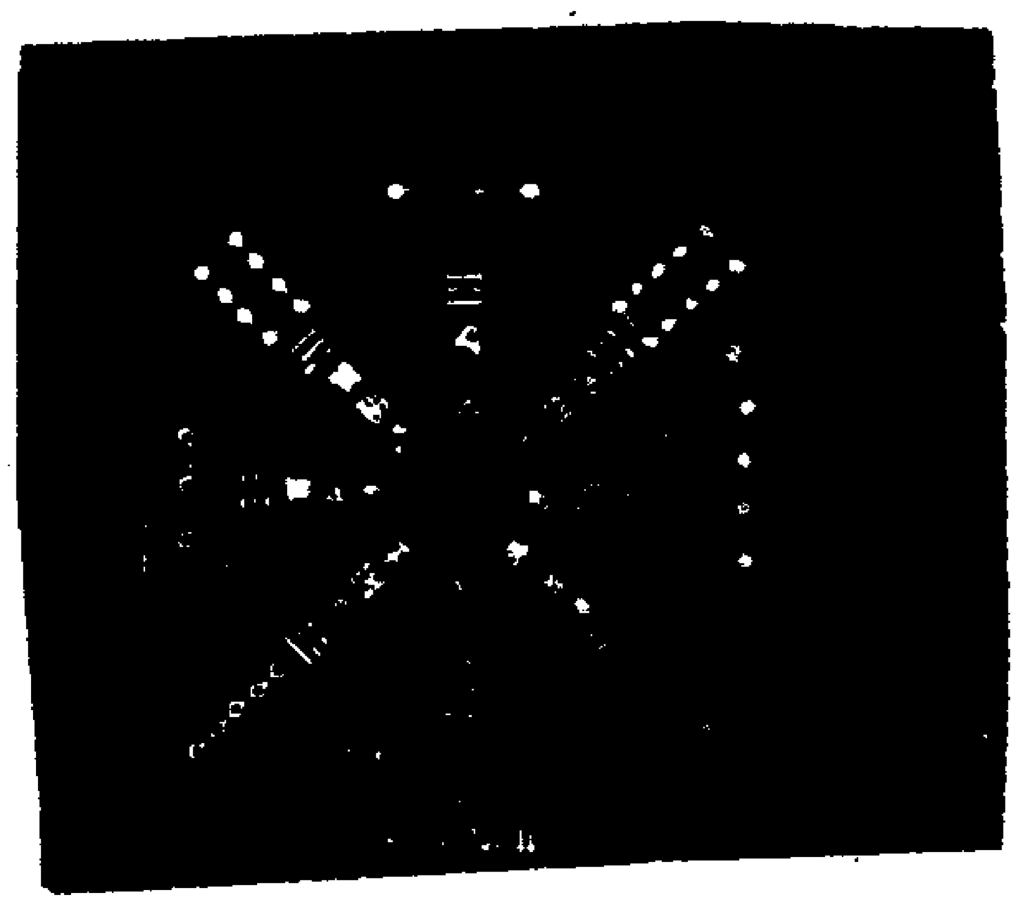


图11 河图变后天八卦图



图10 圣人则河图画卦图

《河图》十数亦应天干，亦配脏腑：甲胆、乙肝、丙小肠、丁心、戊胃、己脾、庚大肠、辛肺、壬膀胱、癸肾。五行各专其一而火有二，即君火、相火。以卦配之：离为君火、震为相火。震为阳木何以为相火？火无体，以木为体。心包络、三焦皆相火之脏腑，故属之震八之位，所谓"龙雷之火。"中医说相火寄于肝胆，此以震(心包、三焦)为相火者，因震与巽皆为厥阴、少阳而分属手足者，且巽之二数原属《河图》南方火数，故相火亦寄于肝胆。

十二经脉起于手太阴肺，终于足厥阴肝，其次序是兑与艮、离与坎、震与巽，符合六子之序。中医之子午流注正应先天八卦横表：

乾(督脉主一身之阳)

卯	大肠	兑	肺	寅
未	小肠	离	心	午
亥	三焦	震	心包	戌
子	胆	巽	肝	丑
申	膀胱	坎	肾	酉
辰	胃	艮	脾	巳

坤(任脉主一身之阴)

先天八卦之序为乾兑离震巽坎艮坤，去其乾坤为督任，则六子兑艮离坎震巽，脏腑经脉接续周流，虽

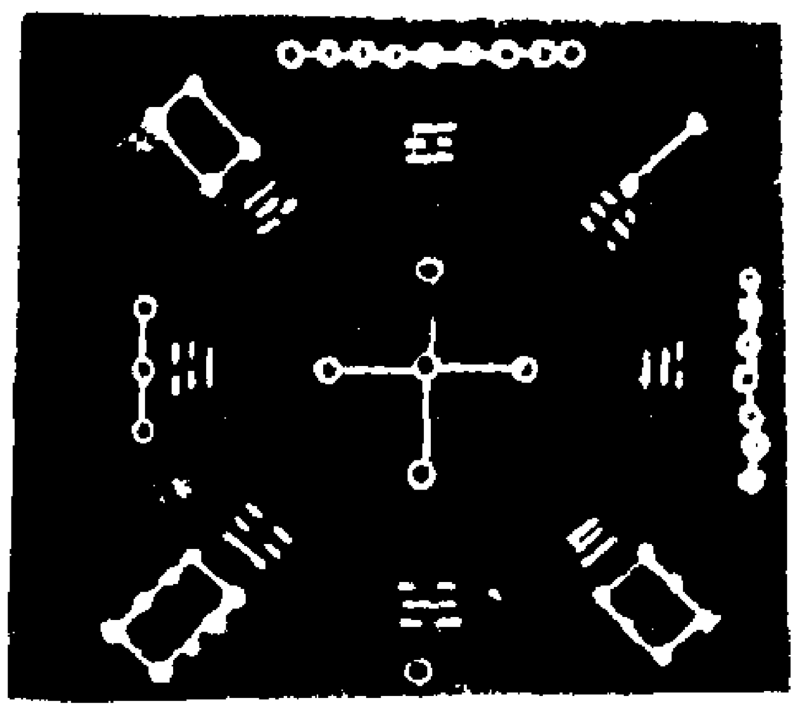


图12 后天卦配洛书之数图

一坎	离九
二坤	艮八
三震	兑七
四巽	乾六

一日行五十周，而气血又有所注之时，二者并行而不悖。寅时肺朝百脉，故肺始于寅。阳仪先脏而后腑，阴仪先腑而后脏。阳仪之脏为寅、午、戌，腑为卯、未、亥。阴仪之腑为辰、申、子，脏为巳、酉、丑。心为一身之主，正当午时之阳；胆为甲木之首，故应子时之始，是为子午流注。(据《河洛精蕴》)

以上系举一般配法，至如星相术数等，对此另有解释和运用。即在中医针灸中亦有不同配法，如《针灸大成》中"灵龟取法飞腾针图"则以《洛书》结合后天卦配申脉、照海等穴位。"九宫尻神禁忌"、"人神禁忌"等则将八卦次序另行排列以对应人身不同部位。另在"尻神禁忌"中以坎配肚、脚、肘，巽配头、乳、口。"人神禁忌"中则以坎配足，巽配口。

③《河图》《洛书》、八卦与内丹法相配。在内丹学中借用《河图》、《洛书》、八卦之理以喻丹理、丹法之处甚多，《参同契》、《悟真篇》尤称典型。例《悟真篇》："东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。"这是以《河图》生数之一二三四五为喻。东三南二即《参同契》之"木火为侣"，北一西四即"金水同处"。以中宫真意(元神)为主宰，攒簇五行，和合四象，促使水火交，金木并，而"俱死归厚土"结而成丹。《参同契》："子南午北，互为纲纪。一九之数，终而复始。"朱元育《参同契阐幽》："卯东酉西，午南子北，周天之纲纪也，丹道用斗柄逆旋，东西之纬既已反常，南北之经亦必易位。何以明之？一阳生于子，所以火胎在子。然坎中太阳真火，原从南方而出，今者子右转而复归于南。一阴生于午，所以水胎在午。然离中太阴真水，原从北方而来，今者午东旋而复归于北。一水一火，有无交入，虽云相济，实反其所由生也。南北互易，则周天法象无不随之翻转，故曰："子南午北，互为纲纪。"后天五行逆用，全本《洛书》。《洛书》之数，始于一，终于九。北方坎位居一，乾当西北，实开其先。所以乾之一阳寄在坎中，坎之一即乾之始也。南方离位居九，坤位西南，实承其后。所以坤之一阴寄在离内，离之九即坤之终也。今者子南午北，互易其位，则是坎更为终，离更为始，转而成乾，一既为九，九更为一，循环无端，……"

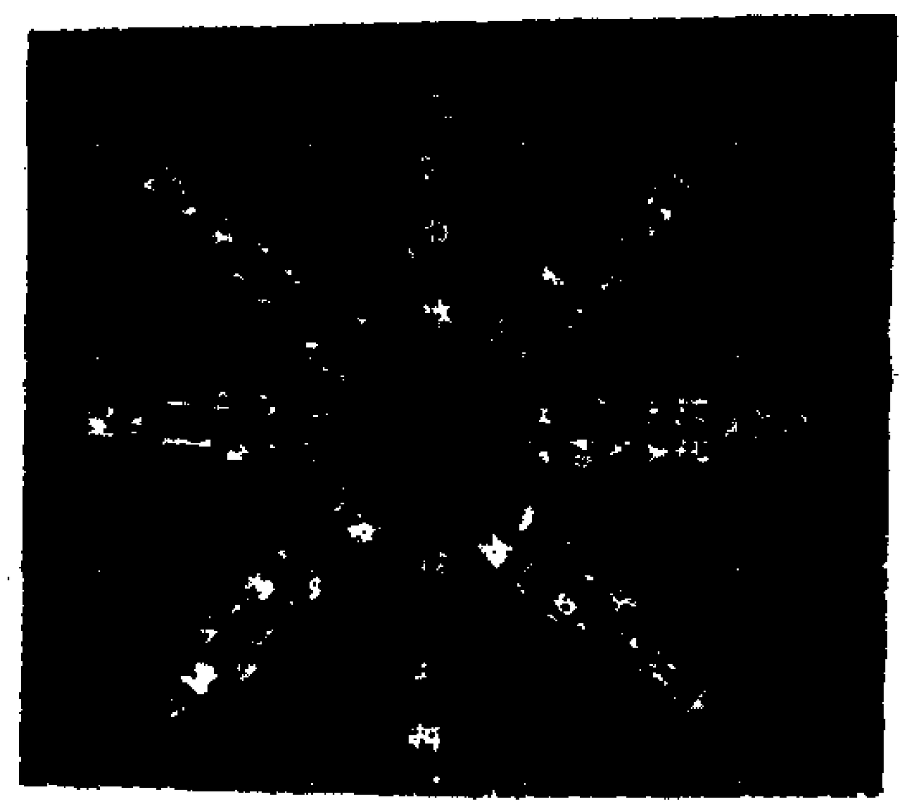


图13 人身督任脉手足经脉应《洛书》先天八卦图

以先天八卦相配，则以乾为鼎，坤为炉，坎离为药物。以后天八卦相配，则以离为心火，坎为肾水，等等。

(丙)卦数。《系辞传·上》："乾之策二百一十有六，坤之策百四十有四。凡三百有六十，当期之日。"来氏注："策者，乾坤老阳老阴过揲之策数也。乾九坤六，以四营之，乾则四九三十六，坤则四六二十四。乾每一爻得三十六，则六爻得二百一十有六矣；坤每一爻得二十四，则六爻得百四十有四矣。当期(音基)之数者，当一年之(日)数也。当者，适相当也，非以彼准此也。"朱熹注："期，周一岁也，凡三百六十五日四分日之一，此特举成数而概言之也。"可见所谓三百六十数者，象三百六十日也。(按先秦以365$\frac{1}{4}$天为一年，后张苍、耿寿、落下闳等进一步计算为365$\frac{385}{1539}$天，今为365天5小时48分46秒)

《史记·日者列传》："自伏牺作八卦，周文王演三百八十四爻，而天下治。"按重卦六十四，每卦六爻，共三百八十四爻。这个数和上说不同，汉制以此为一斤之数，即一斤为十六两，一两二十四铢，合三百八十四铢。用此数以象一年，则以三百六十爻象一年之日数，以二十四象闰余之数(汉·孟喜以此数对应二十四节气)。用于内丹功法，或以乾坤坎离四卦之二十四爻为鼎炉药物，余六十卦三百六十爻为火候；或以三百六十为周天火候，余二十四爻归之温养。在气功应用此数时，大约有全实、全虚、虚实相间三种情况：

①全实

其一有于练功时默数呼吸三百六十次，或默数三百六十数，而谓之周天数者。亦有以三十六或二十四之数为周天数者。其二将天空视为一圆形平面，配以十二地支，划为十二区间，每区间为三十度，共三百六十度，通过一定的推算，以确定不同时间的练功方位(图14)。

②全虚

认为只要真气在督任脉内，甚至其它经络中循行一周，即为一周天，自含三百六十之数。这实际是将周天和圆周混同了。

③虚实相间

内丹法中的“以息数定时数”的息数是实数，时数是虚数，即运行一小周天时要默记呼吸十二次，以应十二时。虽云十二时实无其时，盖子午流注之十二时属实际时间，此为虚拟之时间，或说是取象于十二时。如将进阳火三十六与退阴符二十四两数平均计算，则每时亦为三十数，十二时为三百六十数。其中六十数全虚，因卯酉沐浴时无策数，故卯当减去三十六数，酉当减去二十四数，余三百数谓之三百周天，但“三百数者，实非三百息，皆譬喻之辞也。”至于九、六之数亦属虚数，但这种虚数亦不可少。因虽无其数，确有其理，故内丹法中之以策数为火候限度者，乃虚实相间合得三百六十或三百之数，“毫发差殊不结丹”也。

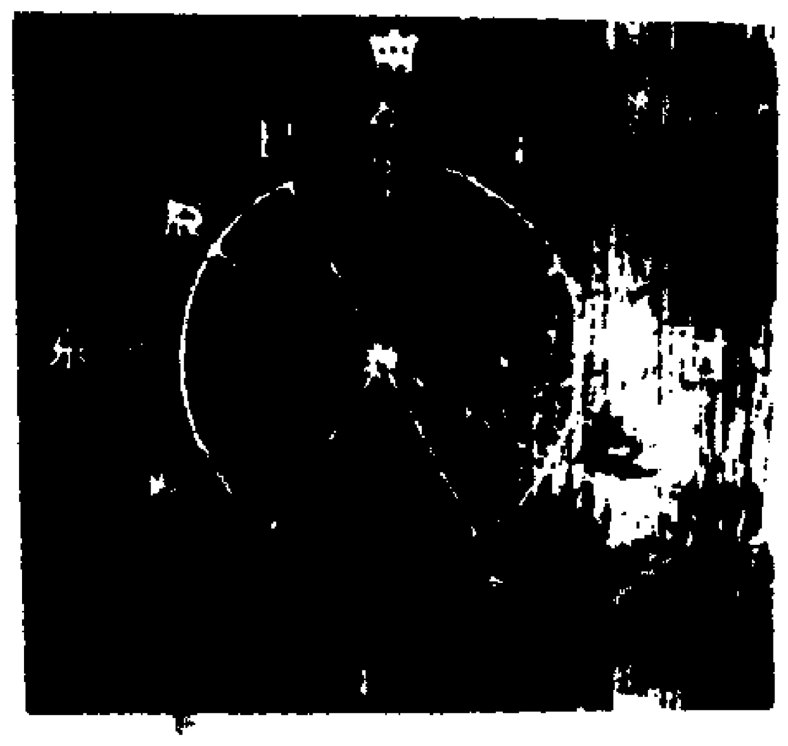


图14

(丁)十二辟卦 即将复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遯、否、观、剥、坤等十二卦与一年十二月及十二地支相配，以象一年之火候，亦通一日之火候。在小周天功法中，用此以明阳火阴符、进退行持之理法。具体运用实只在片刻之间，所谓“攒年簇月，攒日簇时”，于片刻时中即得一年之气候也。按此说非《周易》原有，乃源于汉·《易纬·乾凿度》等，经孟喜等加以发展而成。(图15)



图15 十二卦气图

(戊)八卦纳甲 汉·京房(公元前77—37年)《易传》:“分天地乾坤之象，益之以甲乙壬癸(三国吴·陆绩注：乾坤二分，天地阴阳之本，故分甲乙壬癸，阴阳之始终)。震巽之象配庚辛(陆注：庚阳入震，辛阴入巽)，坎离之象配戊己(陆注：戊阳入坎，己阴入离)，艮兑之象配丙丁(陆注：丙阳入艮，丁阴入兑)。八卦分阴阳，六位五行，光明四通。”按纳甲一法源于孟喜，而始见于京房《易传》。所谓纳甲，即将先天八卦与天干、月相、岁时、方位等结合为一的方法。三国吴·虞翻注：《系辞传》:“谓日月悬天成八卦象，三日暮震象月出庚，八日兑象月见丁，十五日乾象盈甲，十六日巽象月退辛，二十三日艮象月消丙，三十日坤象月灭乙。晦夕朔旦，坎象流戊；日中则离，离象就己。戊己土位，象见于中。日月相推，而明生焉，故悬象著明，莫大乎日月也。”宋·朱震《周易卦图说》:“纳甲何也？曰：举甲以该十日也。乾纳甲壬，坤纳乙癸，震巽纳庚辛，坎离纳戊己，艮兑纳丙丁，皆自下生。圣人仰观日月之运，配之以坎离之象，而八卦十日之义著矣。”质言之，纳甲法即以月之弦望晦朔以象人体真气之阴阳消息，如每月初三日一弯眉月现于庚方震位，以象微阳初生(月光象阳气)；初八日月呈上弦，阴中阳半；十五日望，月光圆满，以象阳气纯全；二十三日下弦，阳中阴半；至三十日晦，以及初一日朔，月光已隐，纯阴无阳之象也。

月相之弦望晦朔亦象一年之四季，如上弦象春分，下弦象秋分，望象夏至，朔象冬至。

纳甲法用于气功，首见于《参同契》，以后之气功书亦多有仿用者，至其含义约有以下三说：

①示周天进退：如宋·邵康节诗：“乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。”地者，坤也，纯阴也，于卦象为☷，六阴之下一阳来复，于卦为☳，震为雷，故曰地逢雷处；乾为天，纯阳也，其卦象为☰，一阴生于六阳，于卦为巽☴，谓之月窟。黄梨洲《象数论》:“康节先生因先天图而创为天根、月窟，即《参同契》乾坤门户牝牡之论也。故以八卦言，指坤震二卦之间为天根，以其为一阳所生之处也；指乾巽二卦之间为月窟，以其为一阴所生之处也。”此示阳火阴符之起止。盖纯阴之下(晦)一阳来复(震庚)为小周天进阳火之始，升至乾顶，阳气已足，阳极阴生(巽辛)，为退阴符之始，阴符之始即阳火之终，阴符之终又蕴阳火之始机。

②示药物老嫩：邱长春《小周天歌》:“微阳初生兮(如初三日震庚之月)，嫩而勿采。药物坚实兮，十五光盈(月盈甲壬)。时当急采兮，莫教错过。久而望远兮，(如巽辛月相)，采之无成。”望远，即既望以远，药物已老，故又有“金(指药物)逢望远不堪尝”之说。因月望既过，至十六日旦，光已微缺，已经“哉生魄”，不是纯阳之物了。

③示神气配合相当：《参同契》:“上弦兑数八，下弦艮亦八(一作下弦亦如之)。两弦合其精，乾坤体乃成。二八应一斤，易道正不倾。”清·朱元育《参同契阐幽》谓：“此节言两弦之气合而成丹也，自震庚一点偃月进至二阳，便属上弦之兑，其卦气纳丁，此时水中胎金，魄中魂半，所谓上弦金半斤也。如颠倒取之，亦可云水半斤，故云上弦兑数八。自巽辛一点流珠退到二阴，便属下弦之艮，其卦气纳丙，此时金中胎水，

魂中魄半，所谓下弦水半斤也。如颠倒用之，亦可云金半斤，故曰下弦艮亦八。前取两物相制，故云金木；此取一体相生，故云金水，其用一也。兑体本属纯乾，因上爻易坤一阴，遂成少女；艮体本属纯坤，因上爻易乾一阳，遂成少男，今者两畔同升，合而为一，纯金还乾。性处内而立鄞鄂；纯水还坤，命处外而作胞胎，一粒金丹产在中黄土釜，岂非两弦合其精，乾坤体乃成乎？须知两弦之时即具全体，到得全体之时却不见有两弦，……夫两弦既合，铅止半斤，汞惟八两，正应金丹一斤之数，……故云二八应一斤，易道正不倾。即后天两弦之用，以还先天乾金之体。"

一般认为纳甲法是根据月相变化而来，实际亦有《河》、《洛》理数之根据，《河洛精蕴·纳甲说》于此辨之甚详。

按纳甲法历代绘有多种图案，从不同角度以示其理，今择数图以见一斑。

《系辞传》："一阴一阳之谓道。""是故法象莫大乎天地，变通莫大乎四时，悬象著明莫大乎日月。"《阴符经》："观天之道，执天之行，尽矣。"天之道即指日月运行之规律，由日月运行而有四时之变化。据"天人相应"之理，道家气功(尤其是内丹)必须效法日月运行的规律以行修炼，最后达到"天人合一"的境界。

(己)周流六虚说。《易·系辞传》："变动不居，周流六虚。"《参同契·坎离二用章》："天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤之象也。设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用，二用无爻位，周流行六虚。往来既不定，上下亦无常。"《参同契·坎离交媾章》："升降上下，周流六爻。"何谓六虚？朱熹《周易本义》："周流六虚，谓阴阳流行于卦之六位。"《周易参同契考异》："乾坤二卦六爻，九六各有定位。惟用九用六无定位，而六爻之九六，即此九六之周流升降也。纳甲之法，乾纳甲壬，……皆有定位，而坎纳戊，离纳己，无定位，盖六卦之阴阳，即坎离中爻之周流升降也。故以此之无，制彼之有，如器有形，而其用乃在其形之空处，盖用《老子》所谓'埏埴以为器，当其无有器之用'之语也。"《考异·附》："六虚者，即乾坤之初二三四五上，六爻虚位也。言二用虽无爻位，而常周流于乾坤六爻之间，犹人之精气，上下周流乎一身，而无定位也。"元·陈致虚注："文王周易每卦六爻，故曰六位成章，又曰周流六虚。其往来消息既不定，而上下盈虚亦无常。"明·来知德《易经启蒙》："六虚者，六位也。虚对实言，卦虽六位，然刚柔往来如寄，非实有也，故曰六虚。"清·朱元育注："一日一月，终古出没于太虚，上下四旁，无所不适，犹之一卦六爻，各有定位，而坎离二用，周流六位，无所不在。"上述各家皆以卦爻为释，今人王明据虞翻《易》注而谓六虚乃"六甲孤虚"之义，意谓魏伯阳本汉易学"六甲孤虚"之说，以坎离纳于中宫，其处空虚，故称六虚。虞翻注《易·系辞传》："变动不居，周流六虚"句谓："六虚，六位也。日月周流，终则复始，故周流六虚，谓甲子之旬辰巳虚，坎戊为月，离己为日，入在中宫，其处空虚，故称六虚，五甲如次者也。"《史记·龟策列传》"日辰不全，故有孤虚。"裴骃《集解》云：按甲乙谓之日，子丑谓之辰。六甲孤虚法：甲子旬中无戌亥，戌亥即为孤，辰巳即为虚；甲戌旬中无申酉，申酉为孤，寅卯即为虚；甲申旬中无午未，午未为孤，子丑即为虚；甲午旬中无辰巳，辰巳为孤，戌亥即为虚；甲辰旬中无寅卯，寅卯为孤，申酉为虚；甲寅旬中无子丑，子丑为孤，午未即为虚。(参看六十甲子表)日辰不全处为孤，对孤为虚，六十甲子中共含六虚，六虚之辰皆随戊己二干。二用，即指坎离二用，本身无爻位，纳于中宫虚处，但又周流于其它六卦之间，就六甲孤虚言，戊己二干，在每旬之中心，亦即在六旬之中心，与六虚之辰配合不离，故上下周流于六位也。(引自王明《周易参同契考证》，这是从另一方面释周流六虚之义。笔者按：戊己周流于六虚之说与土旺于四时之理似亦相通。)

按古气功书在运用阴阳、五行、干支等学说以为理论根据时，尚结合音律、星宿(二十八宿)等等，益形复杂。

《道德经》与《易》学(包括五行、干支)为中国气功理论之基础(佛家功例外)。《道德经》所论"道法自然"。义在主阴、主静、贵柔、尚虚，"损之又损，以至于无为而无不为。"盖从先天立说，倡无为之道，为修性之要，属清静法门，或称顿法。《易》学所论"易准天地"，其用主阳、主动、贵刚、尚实，"天行健，君子以自强不息，"乃从后天入手，倡有为之法，为修命之功，属炼养法门，或称渐法。盖无为、有为必交相为用，始收性命双修之全功也。

3. 精、气、神

道家气功修炼，以精、气、神三者为本，重视宝(保)精、爱(养)气、啬神。具体行持或有所偏重，但亦互相关联而不可分。《道德经》第五十九章："治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服；早服谓之重积德；……可以长久，是谓深根固柢，长生久视之道。"天，身也。《韩非子·解老》："神不淫于身外则身全，身全之谓德。德者，得身也。""身以积精为德。"如此解释，虽未必尽合老子原义，但亦可见先秦时人对精、神之认识。今人陈鼓应氏引述："老子提出'啬'这个观念，并非专指财物上的，乃是特重精神上的。啬，即是培蓄能量，厚藏根基，充实生命力。"(见《老子注译及评介》297页)第十章："专气致柔，能如婴儿乎？"第四十二章："万物负阴而抱阳，冲气以为和。"专气，即聚气，阴阳相交而得冲和之气。《庄子·在宥》假托黄帝

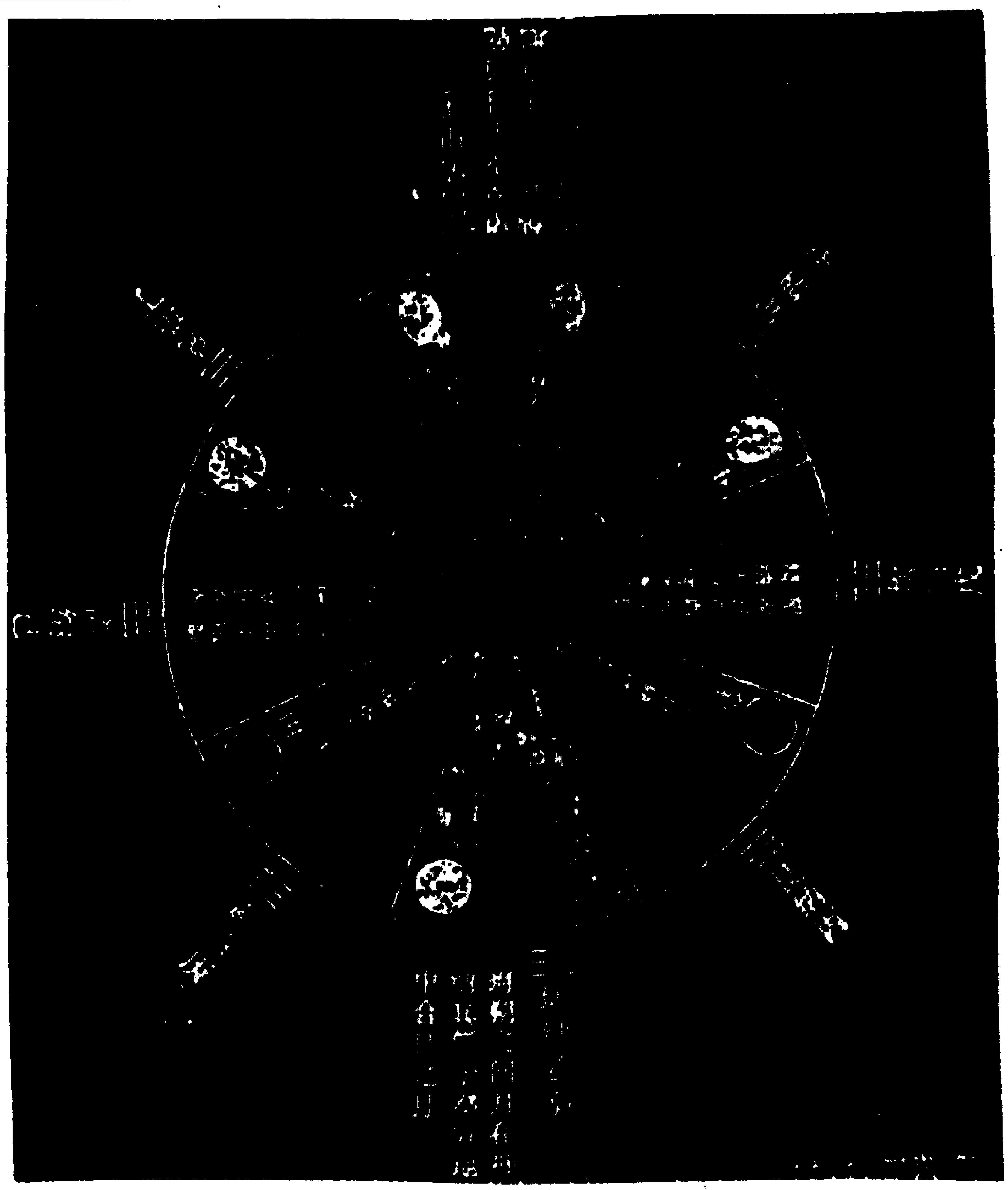


图16 月体纳甲图

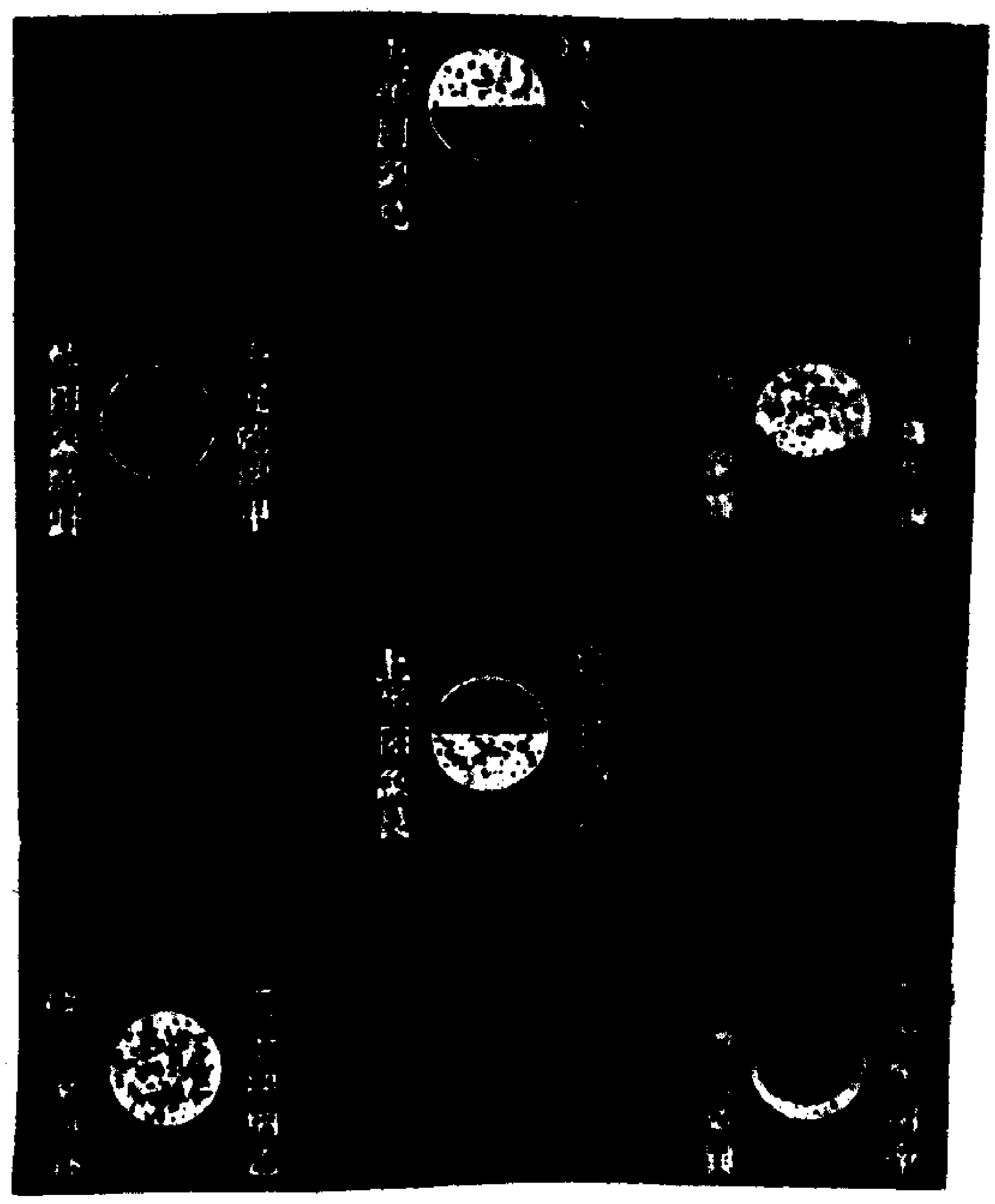


图17 六候纳甲图

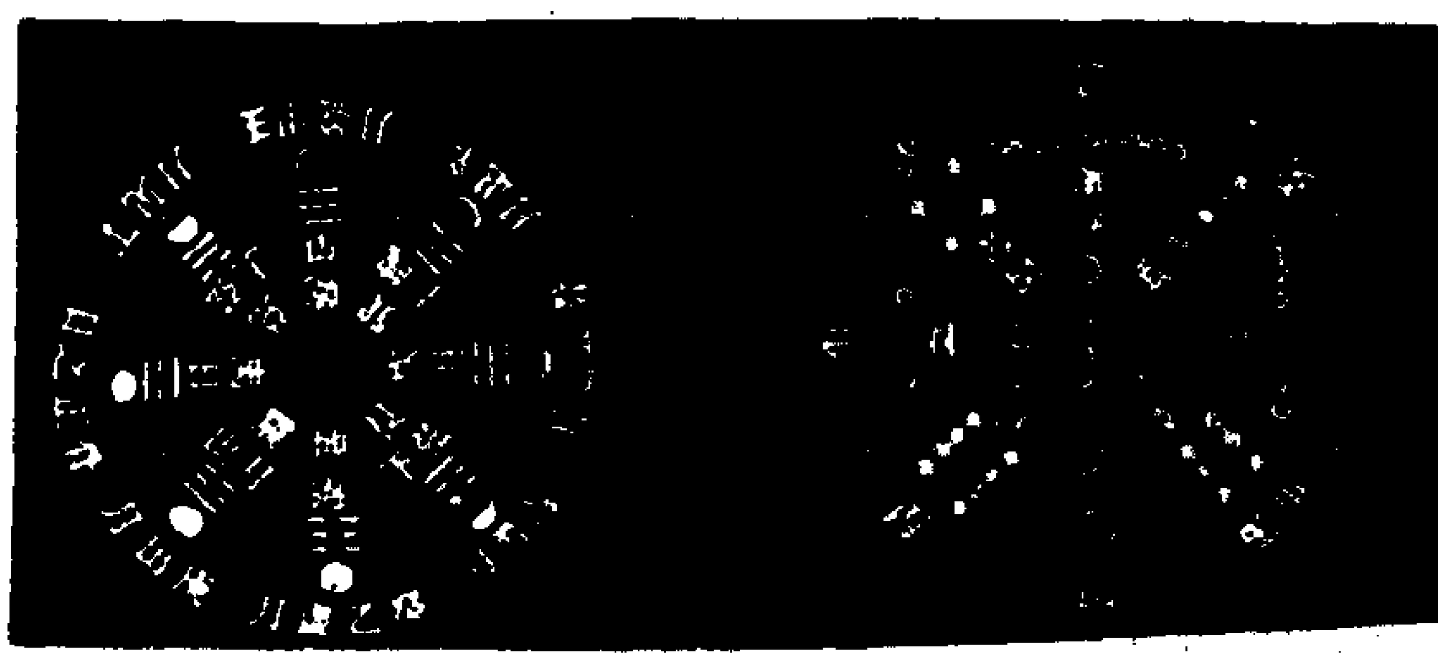


图18 卦纳甲图①②

向广成子问道而申修炼之要说："至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默；无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女(汝)形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。"这段话里已具宝精、养气、啬神等涵义。《天道篇》中更提出修炼的原则："夫虚静恬淡寂寞无为者，天地之平而道德之至，故帝王圣人休焉。""夫虚静恬淡寂寞无为者，万物之本也。"《庄子·知北游》："人之生，气之聚也；聚则为生，散则为死。""通天下一气耳。"此已指出聚气的重要性，但庄子之道重在炼神，炼神先当养神，《庄子·刻意》说："形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰纯粹而不杂，静一而不变，惔而无为，动而以天行，此养神之道也。"天德、天行之"天字，皆作自然解。"纯素之道，唯神是守，守而不失，与神为一，一之精通，合于天伦。""故素也者，谓其无所与杂也；纯也者，谓其不亏其神也。能体纯素，谓之真人。"《西升经》说："伪道养形，真道养神。"此皆属偏重炼神之说。后之修炼者则提出啬神之"十二少"，如《养性延命录》说："《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少，乃养生之都契也。多思则神怠，多念则志散，多欲则损智，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤脏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则憔煎无欢。此十二多不除，丧生之本也。""夫人不得无欲，又复不得无事，但当和心，少念，静虑，先去乱神犯性之事，此则啬神之一术也。"按：此不仅啬神，亦兼养气之用。约成书于西汉之《老子河上公章句》论精、气、神说："治身者，当爱精气不放逸。""爱精重施，髓满骨坚。""治身者，却阳精以粪其身也。""人能以气为根，以精为蒂，如树根不深则拔，蒂不坚则落，言当深藏其气，固守其精，使无漏泄。""人能保身中之道，使精气不劳，五神不苦，则可以长久。""治身者，爱气则身全。""人能养神则不死。神，谓五脏之神也。肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志，五脏尽伤则五神去矣。""天食人以五气，从鼻入藏于心，五气精微为精神。"这是一、以五气之精微为精神。二、以五脏所主之精神魂魄志(意)为五神，此或为《太平经》五脏神说之所本。《太平经》："凡事人神者，皆受之于天气，天气者受之于元气。神者乘气而行，故人有气则有神，有神则有气；神去则气绝，气亡则神去。故无神亦死，无气亦死。"又附："神人者，乘炁而行，故人有炁即有神，炁绝即神亡。""人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。……人生精神，悉皆具足，而守之不散，乃至度世。""三气共一，为神根也。一为精，一为神，一为气。此三者共一位也，本天地人之气。神者受之于天，精者受之于地，气者受之于中和，相与共为一道。故神者乘气而行，精者居其中也。三者相助为治，故人欲寿者，乃当爱气尊神重精也。""神者主生，精者主养，形者主成。""神精有气，如鱼有水。气绝神精散，水绝鱼亡。故养生之道，安身养气，不欲数怒喜也。""人不守神，身死亡。""道之生人，本皆精气也，皆有神也。假相名为人，愚人不知还全其神气，故失道也。能还返其神气，即终天年，或增倍者，皆高才。""故精神不可不常守之，守之即长寿，失之即命穷(穷尽)。人之得道者，志念耳；失道者，亦志念耳。""夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一，久即彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。""真人积气，聚神明，故道终常独行，万民失气故死。""元气乃包裹天地八方，莫不受其气而生。""夫物始于元气""一气为天，一气为地，一气为人，余气散备万物。"

汉·张陵(道陵)著《老子想尔注》，通过对《道德经》某些文句的篡改及曲解，申述其对精气神之观点："心者，规也，中有吉凶善恶；腹者，道囊，气常欲实。心为凶恶，道去囊空，空者邪入，便煞(杀)人。""虚去心中凶恶，道来归之。""弱其恶志，气归髓满。"此论以虚心为条件，心中清静，无"恶志"，即恬惔虚无之义，真气(此以气为道)即归人腹中而髓满骨强。否则，"道去囊空"，"气去骨枯"，则使人短寿。张注"谷神不死，是谓玄牝"句说："谷者，欲也。精结为神，欲气神不死，当结精自守。牝者，地也，体性安，女像之，故不掔(音悭，固也)。男欲结精，心当像地似女，勿为事先。"又释"玄牝之门，天地之根"为："牝，地也，女像之，阴孔为门，死生之宫也，最要，故名根；男荼(男性生殖器)亦名根。"即以男女之生殖器为天地根。另篡改并注释"天地开合而为雌"句，也说："男女阴阳孔也。男当法地似女。"此释"谷"为"欲"。认为欲令神不死，男当结精，结精之法重在"勿为事先"，此与后世房中家倡导男性后发、从缓之说同。"阴阳之道，以

若结精为生。年以(已)知命，当名自止。年少之时，虽有，当闭省之。……年少微省不绝，不教之勤力也。勤力之计出愚人之心耳。"张陵认为人到五十岁，即当断绝房事，年少时虽不可断，亦不应多。"能用此道，应得仙寿，男女之事不可勤也。"并认为托言黄帝、玄女、龚子、容成，而倡交而不泄、"还精补脑"等说皆"世间伪伎"，会使人"心神不一，失其所守。"强调："精结成神，务当自爱，闭心绝念，不可骄欺(放纵)。骄欺，咎即成。"这些论点还是有一定道理的。张注"载营魄抱一，能无离乎？"句说："魄，白也，故精白，与元(炁)同色，身为精车，精落故当载营之。"释"知白守其黑"句说："精白与元炁同。黑，太阴中也，于人在肾，精藏之，安和不用为守黑。""吾，我，道也。志欲无身，但欲养神耳，故云之。""古仙士实精以生，今人失精以死，故信之。"张陵虽强调结精的重要，但并不认为仅此一着便可"得生"，指出还要做善事才行，"今但结精便可得生乎？不也，要诸行当备。所以精者，道之别气也，人人身中为根本。持其半乃先言言。夫欲保精，百行当修，万善当著，调和五行，喜怒悉去，天曹左契，算有余数，精乃守之。恶人守精，唐(空)自苦，终不居，必自泄漏也。"张注"国有利器，不可以视(示)人"句亦释为"宝精勿费"。《太平经》及《想尔注》皆不主张绝育，亦反对完全闭精，所以说："道重继嗣，种类不绝，欲令合精产生，故教之曰：年少微省，不绝，不教之勤力也。"

晋·葛洪《抱朴子·内篇》论精、气、神：《释滞》："欲求神仙，唯当得其至要。至要者，在于宝精、行炁、服一大药便足，亦不用多也。"《微旨》："宝精爱气，最其急也。"《道意》："养其心以无欲，颐其神以粹素。"《至理》："夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也。"此与庄子之说同，"身劳则神散，气绝则命终"。

关于精、气、神之重要意义，除上述外，《淮南子·原道训》亦说："夫形者生之舍也，气者生(体)之充也，神者生之制也。一失位则三者伤矣。"另《黄庭经》以及其他著作中亦论及精、气、神者，不可备述。但早期有关精、气、神之论著中，多未明确区分此三者之先、后天问题。如精，既指精微之气(《管子·心术下》："精也者，气之精微者也")，亦指生殖之精液。气，既指真天真气(元炁)，亦指后天呼吸(气、炁二字亦常混用)；既指哲学概念，亦指物质实体。神，亦多兼先天元神、后天识神为言。至内丹学兴起，始对此三者详分为先、后天之不同。如元·陈致虚《上阳子金丹大要》说：

> 惟精最贵而甚少，在身中通有一升三合。此男子二八已满未泄之成数，称得一斤积而满者至三升，损而丧之者不及一升。精与气相养，气聚则精盈，精盈则气盛。日啖饮食之华美者为精，故从米从青。人年十六则精泄，凡交一次则丧半合。所丧者少，随日生而补之。所补者，阴精而已。唯元精一泄，非先天者则不能补。有丧而无益，则精竭而身惫也。故欲不节则精耗，精耗则气衰，气衰则病至，病至则身危。……古人诚曰：油枯灯尽，髓竭人亡。是知精实一身之根本，未有本无根而能长久乎？象川翁曰：精能生炁，炁能生神，荣卫一身，莫大于此。养生之士，先宝其精，精满则气壮，气壮则神旺，神旺则身健，身健而少病。内则五脏敷华，外则皮肤润泽，颜容光采，耳目聪明，老当益壮，神气坚强。尝见当年欲情未衰，此其早年泄迟之验，至此又能绝欲，则寿更多。精之全者，无如赤子，赤子受父母阴阳二炁而生，日以增长。老子曰：'骨弱筋柔而握固，未知牝牡之合而朘作，精之至也。'使赤子如有知，保固其浑然之精而无亏泄，待其年壮明敏，乃遇至人授以燮调之道，必作无为之真仙矣。兹事固少。此以人身中之精而言，乃后天之精，若论还丹却非此精。夫金液还丹之精……此乃先天地之精，却为人之至宝，老子曰：'杳杳冥冥，其中有精，其精甚真，其中有信'者，此也。修仙之士，先明此精。既若明了，即可仙矣。

按先天元精即含于后天之精中。内丹三品上药之精虽指先天，但后天之精亦不可耗。《玉清金笥宝箓》对此有一段很好的说明："精虽元精，然无日用之精(即精液)则元精不见。又如不信，譬如有水则潮生白气，未闻白气生于地也。水乃精也，白气乃华也。神虽元神，然日用之神(指识神)而不役，然后元神见。譬如皓月当天，云收而光始下烛，清净即无云也，垂光即照临也。精虽属阴而精华属阳。"在内丹学中，精、气、神三者或简称神炁、精气。朱熹《周易参同契考异·附》说："其实只是精气二者而已。……其法以神运精气，结而为丹。"《金仙证论·序炼丹第一》："华阳曰：欲修大道者；理无别诀，无非神炁而已。"自注："神乃心中之元神，炁即肾中之元炁。炼精之时，则炁原在乎精中，精炁本是一物。"《天仙正理·直论》："唯是神与精也，只用先天，忌至后天，而炁则不能无先后天之二用以为长生超劫运之本者。"《天仙正理直论增注》说："仙道简易，只神炁二者而已。"自注："修仙者，必用精气神三宝，此言只神炁二者，以精在炁中，精炁本是一故也。一神一炁即是一阴一阳。"陈致虚继论先后天之气、神说：

> 有先天地之气，有后天地之气。今以后天地之气为言，此气生于谷，故从气从米，而蓄于胃，胃亦得

谷而生气。……而人惟宝精则气自裕，气裕则精盈，日啖饮食之精，熟者益气。人年二十而气壮，节欲少劳者，则气长而缓；多欲而劳倦者，则气少而短。气少则身弱，身弱则病生，病生即命危。”“气之盛者少衣，内则志坚骨强，外则筋力勇锐，身体秀实，齿白唇红，老而不衰。……此以人身中之气而言，乃后天地之气。旁门迷人，欲咽其精而纳此气，以为是道，犹炊沙而代饭，不亦惑乎！……唯先天真一之气，可炼还丹，乃此虚无中来，……即是人之至宝。”“夫神者，妙万物而言，依形而生。《黄庭经》云：‘至道不烦诀存真，泥丸百节皆有神。’神名最多，不能枚举。……所主者为绛宫真人，一名肉团神，即心王也。……心王为一身之君，万神为之听命焉。故能虚灵知觉，作主生灭，随机应境，千变万化，瞬息千里，梦寝百般。又能逆料未来，推测祸福，大而天下国家，小而僻陋罅隙，无所不至。善藏喜怒哀乐慈爱恶欲，又能随其人表正，其神亦正；其人谄曲，其神亦邪佞。人若绝欲忘情，精气旺盛，神亦发旺、明丽、形容美好；人若多欲劳神，神劳将衰，而神不守；其人恃酒疯颠，污名短利，神亦随顺，反亦助之。《悟真篇》云：奈何精神属阴，宅舍难固。又云：修真之士，若执一己而修之，无过炼精气神三物而已。奈何三物一致，具是后天生，纯阴而无阳，安能化形于纯阳，而出乎天地之外耶？此言一身之精气神也。紫阳盖欲提醒世人，未得先天地之阳神与身中精气神相配，终不仙也。……今以先天地之神而言，其神号无位真人，佛云纥利陀耶佛。若识认得此神，却有妙用。此神专主杀人，专主生人，修仙求佛者，必要此神主之方得。”此所谓先天地之阳神，即指元神。

按陈致虚所谓后天之气与《天仙正理》所说不同。陈指为后天水谷精微之气，或气血之气；《天仙正理》则指为呼吸之气。

关于元炁之数量及其消长过程。《度人经内义》卷一说：

元阳真炁本重三百八十四炁，内应乎乾。不知保而致之散，是以中道夭阏。乾者，六阳具而未知动作施泄，知此修行即神仙也。自十五岁至二十五岁，施泄不止，则真炁亏四十八铢，存者其应乎姤；嗜欲之甚，加十岁则又亏四十八铢，存者其应乎遁；又不知养，更加十岁又亏四十八铢，存者其应乎否，至此乃天地之中气；又不知养，更加十岁，其亏七十二铢，存者其应乎观；又不知养，更加五岁，其亏九十六铢，存者其应乎剥；又不知养，八八六十四卦元炁终矣，其应乎坤。坤者，纯阴也，唯安谷乞而生，故名苟寿。

《葛仙翁太极冲玄至道心传》则有更详细的分析：

婴孩始离母腹乃赤子，混沌纯静无为，属阴，坤卦☷；自一岁至三岁，长元炁六十四铢，是为一阳生乎复卦䷗；至五岁又长六十四铢，二阳生乎临䷒；至八岁长元炁六十四铢，三阳生乎泰䷊；至十岁长元炁六十四铢，四阳生乎大壮䷡；至一十三岁长元炁六十四铢，五阳生乎夬䷪；至十六岁长元炁六十四铢，是谓六阳生，纯阳为乾☰。脑满精足，以完一斤之数，自然乾健之体也。三元(精气神)以钟，五行以备，宿有仙缘，如得师指，身心泰定，童真内炼，名曰直超圆顿，乃得无上至真之道。故曰上德无为不以察求者是也。若根基浅薄，不遇至人，苦攻爱欲，贪酷阴私，阳极一动，卦变为离。故男子二八真精通，女子二七天癸至。从此已后，阴炁渐长，阳炁渐消，自十六至二十四岁，不知保守，嗜欲无度，耗散真元六十四铢，卦应乎姤䷫；又不思避忌，醉饱入房，以妄为常，至三十二岁，仍耗元炁六十四铢，卦变乎遁䷠；全不修省，孜孜为利，碌碌为名，至四十岁，耗元炁六十四铢，卦应乎否䷋；不知持满，以欲竭其精，至四十八岁，肾气渐竭，发鬓渐白，耗元炁六十四铢，卦应乎观䷓；全然不悟，心迷声色之场，身堕利名之境，至五十六岁，肝气渐衰，眼昏多忘，筋倦力倦，又耗元炁六十四铢，卦应乎剥䷖；不悟真常，务快其心，溺于生乐，醉生梦死，不觉不知，至六十四岁，卦炁已周。原天地父母之元炁三百八十四铢，耗散已尽，复返于坤☷。阳尽阴纯，发白气短，血枯髓竭，貌槁形衰，体重无力。苟得其寿，惟藉后天谷气以培后天之精气，非先天之正炁矣。

按此两说不同，盖皆约略之言。又，此题名葛仙公者，乃属假托。因所谓葛仙翁，一般指葛玄，三国时吴人，而此文中存诚、主静等说则为宋代及其后人语。再此文不载于明·《正统道藏》，而为清·《道藏辑要》所收。

古人重男轻女，所谓宝精，爱气等，皆从男性立说，而不顾及女性，至近世女丹之学渐起，始有计量女性癸水之记载。如《道藏辑要·女丹合编》说：

女子受生之时，先得母之铅气一两，……自兹以往，十二日生癸水一铢，一百八十日(按应为二百八十八日)生癸水一两。自是而后，十五日生癸水一铢，一年(按360日计)生癸水一两。至十四岁生癸水十四两于血海中，同前胎内带来一两，共成全一斤之数(按应为360×14+288天)。三百八十四铢，合周天三百八十四度，一年得三百八十四日(此说误)，易卦三百八十四爻。天地之数，阴极阳生，癸尽铅现，二七而天癸(指月经)降矣。十四岁而天癸降，后至二十六个月零七日半，耗去癸水一两，至四十九岁，耗之已尽。……其所以行此经者，阳变为阴也。

此种计算法不知有何根据，姑录之以备一说。按男性修内丹，首为炼精化炁，名"断白虎"；女性则炼经化炁，名"斩赤龙"。

4. 道家传统炼养术

所谓传统，指老、庄清静无为及内外丹法以外，道家历来奉行之各种炼养方法。其中包括守一、宝精、行炁、服气、辟谷、存思、导引等所谓"众术"。按道家修炼目的在于长生成"仙"，为达此目的而创立种种法门，其中金丹一门向为丹家称为"至要之大者"，有"唯金丹是一条修行正路"之说。先秦时期已有方士言不死药，汉魏之际发展为外丹说，至晋·葛洪更力行倡导，并以外丹法门定于一尊。唐宋以后，内丹又代之而起。内外丹家皆力排众术，独尊丹法。汉·魏伯阳《参同契》、晋·葛洪《抱朴子·内篇》皆重申其旨。然丹法虽属至要，其诀难得，故葛洪认为，未得丹诀者当藉众术以共成长生。

现将守一、行炁等术分别述后。

(1). 守一。守一之法亦称要道。《道德经》倡抱一无离。《庄子》言守一处和，并假南荣趎问养生之道而首言："卫生之经，能抱一乎？"《西升经》说："丹书万卷，不如守一。"先秦道家如宋钘、尹文等皆有守一之论。至汉·《太平经》出，乃集其大成。《太平经》说："夫守一者，以类相从，古今守一，其文大同。""是故夫守一之道，得古今守一者，复以类聚之。……此者是吾书上首一部大界也，恐俗人积愚，迷惑日久，不信吾文，故教示使与古今守一之文合之，以类相从，乃以相证明也。"唐·闾丘方远辑《太平经》中有关守一内容为《太平经圣君秘旨》一卷。

《太平经》论守一之法及其作用说："古今要道，皆言守一，可长存而不老。人知守一，名为无极之道。"《太平经·圣君秘旨》历记守一、守一明之法及其作用，摘要如下：

守一明之法，未精之时，瞑目冥冥，目中无有光。

守一复久，自生光明。昭然见四方，随明而远行，尽见身形容。群神将集，故能形化为神。

守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音。

守一之法，不言其根，谨闭其门；不敢泄漏，谨守其神；外暗内明，一乃可成。

夫欲守一，喜怒为疾。不喜不怒，一乃可睹。

守一之法，当念本无形，凑液相合，一乃从生，去老返稚，可得长生。子若守一，无使多知。守一不退，无一不知。所求皆得，端坐致之。子欲大乐，与一相知。去荣辞显，一乃相宜。子欲养老，守一为早，平床坐卧，与一相保，不食而饱，不德衰老。

守一之法，皆从渐起。守之积久，其一百日至。

守一之法，无致巧意，一乃自效。

夫欲守一，乃与神通；安卧无为，反求腹中；卧在山西，反知山东。

守一之法，少食为根。真神好洁，粪秽气昏。

守一之法，百日为小静，二百日为中静，三百日为大静。内使常乐，三尸已落。

守一之法，有内五政，游心于外，内则失政。守一不善。内逆外谨，与一为怨。

守一之法，可以知万端。万端者，不能知一。夫守一者，可以度世，可以消灾，……可以理病，可以长生，可以久视。……一之为本，万事皆行。子知一，万事毕矣。

守一之法，老而更少，发白更黑，齿落更生。守之一月，增寿一年；两月，增寿二年；以次而增之。

守一之法，光通六外，身乃无害，可终其世，子得长久。

守一之法，乃万神本根。根深神静，死之无门。

守一之法，为善，效验可睹。今日为善清静，神明渐光。始如萤火，久似电光。

守一之法，外则行仁施惠为功，不望其报，忠孝亦同。

守一之法，与天地神明同。出阴入阳，无事不通也。

守一明之法，长寿之根也。万神可祖，出光明之门。守一精明之时，若火始生时，急守之勿失。

> 始正赤，终正白，久久正青。洞明绝远复远，还以治一，内无不明也。百病除去，守之无懈，可谓万岁之术也。

概言之，守一之法，主要是神返身中，置心于混沌杳冥之境，无何有之乡，凝然静观，无须调息，守窍。初觉冥冥内暗，坚持下去，渐生光明。始红，继白，终青。光明洞照，而自有性命双修之用。此亦为后世修无为法之一途。守一之法，诚属大法。《太平经》中开示清楚，有志者果能深入参修，当有所得。

修守一法，作用很大，用途很多，故称要道，但必须积修阴德，要存善心，做好事，不令人知。不能有恶念。否则，反有大祸。“守一之法，内若大逆不正，五宫乖错，六府失守。群神恐骇，俱出白于明堂，必先见于面目颜色，天地共知之。群神将逝，形当死矣。”“守一之法，有百福亦有百祸。所守不专，外事多端，百神争竞，胜负相连。”

《抱朴子·内篇》论守一及其作用，与《太平经》又有所异同。其《内篇·地真》说：

> 道起于一，其贵无偶，各居一处，以象天地人，故曰三一也。天得一以清，地得一以宁，人得一以生，神得一以灵。金沉羽浮，山峙川流，视之不见，听之不闻；存之则在，忽之则亡；向之则吉，背之则凶；保之则遐祚罔极，失之则命凋气穷。老君曰：忽兮恍兮，其中有象；恍兮忽兮，其中有物。一之谓也。

这是以一为道，与《太平经》论全局之一旨趣相同。

> 故仙经曰：子欲长生，守一当明；思一至饥，一与之粮；思一至渴，一与之浆。一有姓字服色，男长九分，女长六分，或在脐下二寸四分下丹田中，或在心下绛宫金阙中丹田也，或在人两眉间。却行一寸为明堂，二寸为洞房，三寸为上丹田也。此乃是道家所重，世世歃血口传其姓名耳。一能成阴成阳，推步寒暑。春得一以发，夏得一以长，秋得一以收，冬得一以藏。其大不可以六合阶，其小不可以毫芒比也。

一即道，道还有姓名、服色、男女身长之不同！这个道存在于人的上、中、下三丹田之中。

修守一之法，亦有守真一之法和玄一之法。

(2)房中，宝精

汉、晋道家著作，如《太平经》、《老子想尔注》、《抱朴子·内篇》、《黄庭经》等皆重申保精之要而斥绝欲(育)之非，所谓“道重继嗣”。《太平经》：“夫贞男乃不施，贞女乃不化也。阴阳不交，乃出绝灭无世类也。二人共断天地之统，贪小虚伪之名，反无后世，失其实核，此天下之大害也。汝向不得父母传生，汝于何得有汝乎？而断绝之，此乃天地共恶之，名为绝理大逆之人也。”《老子想尔注》：“年少之时，虽不可断，亦不应多。”“男女之事，不可勤也。”《抱朴子·内篇·释滞》：“人复不可都绝阴阳。阴阳不交，则生致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也；任情肆意，又损年命。唯得其节宣之和，可以不损。”《汉书·艺文志》：“房中者，情性之极，至道之际，……乐而有节，则和平寿考。及迷者弗顾，以生疾而殒性命。”既不断房事，又要宝精重施，自须讲求一些方法，此房中术之所由以兴。

房中之术，亦称御女术、黄赤术等。《汉书·艺文志》中著录有《容成阴道》、《黄帝三王养阳方》等著作，共八家。《抱朴子·内篇·遐览》著录有《玄女经》、《素女经》、《容成经》等。《内篇·释滞》说：“房中之术十余家”，“而房中之术有百余事焉”。《隋书·经籍志》著录有房中十三部三十八卷。郑樵《通志·艺文略》著录房中九部十八卷。房中之说，宋后渐衰，秘密流传于民间者则不绝如缕。七十年代，在长沙马王堆汉墓出土有《养生方》竹、木简，记载了房中之七损八益等说。七损指：一曰闭，二曰泄，三曰渴，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。八益为：一曰治气，二曰致沫，三曰智时，四曰畜气，五曰和沫，六曰积气，七曰寺赢，八曰定顷。并指出不能用八益而去七损，则行年四十而阴气自半也，五十而起居衰，六十耳目不聪明，七十下枯上竭，阴气不用，涅泣留出。此但列名目，其具体内容不详。至于医书中对七损八益之解释，多属循文解义略释其理。

《抱朴子·内篇·释滞》说：“房中之法十余家，或以补救伤损，或以攻治众病，或以采阴益阳，或以增年延寿。其大要在于还精补脑之一事耳。此法乃真人口口相传，本不书也。虽服名药，而复不知此要，亦不得长生也。”《内篇·极言》说：“……然长生之要，在乎还年之道。上士知之，可以延年除病，其次不以自伐者也。若年尚少壮而知还年，服阴丹以补脑，采玉液于长谷者，不服药物，亦不失三百岁也，但不得仙耳。不得其术者，古人方之于冰盘之盛汤，羽苞之蓄火也。”

《内篇·至理》:"然行气宜知房中之术,所以尔者,不知阴阳之术,屡为劳损,则行气难得力也。"《内篇·微旨》:"凡服药千种,三牲之养,而不知房中之术,亦无所益也。""或曰:闻房中之事,能尽其道者,可单行致神仙,并可移灾解罪,转祸为福,居官高迁,商贾倍利,信乎?抱朴子曰:此皆巫书妖妄过差之言,由于好事者增加润色,至令失实。或亦奸伪造作虚妄,以欺诳世人,隐藏端绪,以求奉事,招集弟子,以规世利耳。夫阴阳之术,高可以治小疾,次可以免虚耗而已。其理自有极,安能致神仙而却祸致福乎?人不可以阴阳不交,坐致疾患。若欲纵情恣欲,不能节宣,则伐年命。善其术者则能却走马(按即闭精不泄)以补脑,还阴丹以朱肠,采玉液于金池,引三五于华梁,令人老有美色,终其所禀之天年。"按房中之法其术多端,其要在交而不泄。房中者,应属于双方受益之性卫生学。采补者,则属损人利己之邪术。《内篇·极言》说:"按《彭祖经》云:其自帝喾佐尧,历夏至殷为大夫,殷王遣綵女,从受房中术,行之有效,欲杀彭祖,以绝其道。彭祖觉焉而逃去。"如果彭祖搞的不是害人之邪法,殷王为什么要杀他?《神仙鉴》载:"刘宋时有张三峰者,号朴阳子,传阴道中三峰采战之术。"葛洪所说之"御女多多益善","还阴丹,采玉液"等皆属采战邪法。

汉、晋间言房中者,多托黄帝、容成、彭祖、素女等,有所谓:"黄帝御千二百女而升天"之谬说(见《内篇·微旨》)。汉·刘向《列仙传》说:"容成公者,自称黄帝师,见于周穆王,能善补导之事。取精于玄牝,其要谷神不死,守生养气,发白更黑,齿落重生。《内篇·微旨》:"彭祖之法,最其要者。"《内篇·极言》:"黄帝论道养,则资玄、素二女。"

关于现存房中之书,据传尚有《素女经》、《双梅景闇丛书》(内收有《素女经》一卷)、《玉房秘诀》(此书《隋书·经籍志》已著录)、《养生种子秘剖》等等。笔者寡闻,未能尽详其内容,所见者除陶宏景《养性延命录·御女损益篇第六》、元·李鹏飞著《三元延寿参赞书》(载《正统道藏》深字号上)、《真仙秘传火候法》(载《正统道藏》芥字号上)、《王屋真人口授阴丹秘诀灵篇》(载《云笈七签》六十四卷)外,尚有9世纪时日人丹波康赖所辑之《医心方·房内篇》以及孙思邈之《千金方》及散载于其它中医文献中者。此等资料中,虽颇多糟粕,然其中亦有可以供研究之用者。

至于房中术是否属于气功?不能一概而论,有属于方法者,有用药物者,亦有炼精、炼气、炼神及外壮之法者,或综合为用,其中练功部分似应属于气功范畴。

按:房中与采战应属两事,古人于此二者多混而不分。采战之法倡"采阴补阳"之说,以吸取女方精气、损人利己为能事,属邪门歪道。道教传说,行此法者当遭雷击,准之人情亦当绳之以法。房中之术意在夫妇之间,于性生活中知所宜忌,讲求方法,以增进健康,使双方受益,属性卫生学,应予研究。回顾古人之探索,以视今人之认识:孔子之"食不厌精,脍不厌细"之说深入人心,今人于饮食之事虽极尽考究,而人不之怪;于男女之事则讳莫如深,偶有言者,则颇有遭"卫道之士"大张挞伐之危险,致今日夫妇之性生活,多尚处于"朴素"的、原始的、本能的阶段,此种状况与文明之发展,颇不相称。至于何者为黄色、淫秽?何者为卫生?其界限如何划分,自有其科学的含义,并非不能明确。

(3)行气(炁)。行气(炁,古文献中于此二字,有混用情况,今俱依原文照录)一法,最早见于《行气玉铭》之记载。据郭沫若氏考证,此铭文可能作于公元前380年。约略早于庄子之生存年代。

《行气玉铭》为一中空,下无底、十二面体之小玉柱,共刻四十五字。原为合肥李公木氏所藏,后存天津市文物管理处。郭氏命名为《行气玉佩铭》,陈邦怀氏命名为《行气玉铭》,今从陈说。其铭文曾经多家译释,互有出入。郭译为:"行气,深则蓄,蓄则伸,伸则下,下则定,定则固,固则萌,萌则长,长则退,退则天。天几舂在上,地几舂在下。顺则生,逆则死。"然此文异译颇多,如:深,有译为吞、寅者;蓄,适;伸,神;萌,明;长,涨;退,复;几,机、基、兀;舂,本、椿;顺,巡、顶。各家译文皆有一定理论根据,如原文"沓"译为"舂",可解做舂米之舂,亦可解做时间,《淮南子·天文训》:"日至于虞渊,是谓高舂;至于连石,是谓下舂。"高下舂皆时间之借喻。对于《铭》文的含义,有释为炁循督任二脉运行之周天法者,有释为炁循宗(或中)脉运行之三田一贯法者。按行气之法不一,据《铭》文之义,虽不排除周天法,亦不限于周天法。盖炁可由督任升降,亦可由中(冲,宗)脉升降,或由口鼻升降(原文"凤",译"吞"则更可证明为当时盛行之吐纳法),甚可于全身整体升降,"如云之腾,如雨之施",非必限定某一经脉或某一路线也。

关于《行气玉铭》之译文及其涵义,虽尚纷纭其说,但可以认为气功中行气之法于战国时期已有记载。其后论此较详而早者,则为《抱朴子·内篇》,再后则宋之《云笈七签》亦收有多种有关著述。按此二书除有单行本外,《抱朴子·内篇》亦收于明《正统道藏·太清部》疲字至守字号中;《云笈七签》收入《道藏·洞玄部》学字至棠字号中。另《道藏·洞神部·方法类》尽字号至薄字号中,亦收有多种行气资料,其中部分与《云笈七签》相重复。其它典籍所记,如《抱朴子·内篇·遐览》著录有《九仙经》、《胎息经》、《行气治病经》等。《隋书·经籍志》著录有《引气图》等。《旧唐书·经籍志》著录有《调气方》等。《新唐书·艺文志》著录有《康

真人气诀》、《太无先生炁诀》等。《宋史·艺文志》著录有《太清导引调气经》、《调元气法》等等。古文献中所记行气资料，可谓洋洋大观。

晋·葛洪《抱朴子·内篇·至理》论行炁之要言："服药(此指葛洪所说之"仙药")虽为长生之本，若能兼行炁者，其益甚速。若不能得药，但行炁而尽其理者，亦得数百岁。""身劳则神散，气竭则命终。""善行炁者，内以养身，外以却恶。"《内篇·释滞》："故行炁或可以治百病，或可以入瘟疫，或可以禁蛇虎，或可以止疮血，或可以居水中，或可以行水上，或可以辟饥渴，或可以延年命。其大要者，胎息而已。得胎息者，能不以口鼻嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。"葛洪以胎息为行炁之要，正如《太平经》所说："请问胎中之子，不食而炁者何也？天道乃有自然之炁，乃有消息之炁。凡在胞中，且而得炁者，是天道自然之炁也；及其已生，嘘吸阴阳而炁者，是消息之炁也。人而守道力学，反(返)自然之炁者生也，守消息之炁者死矣。故夫得真道者，乃能内炁，外不炁也。以是内炁养其性，然后能反婴儿，复其命也。故当习内炁以内养其形体。"(按此与内丹之胎息不同)葛洪述胎息之法说："初学行炁，鼻中引炁而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐炁而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。"按其他论行气之作，皆强调闭气一次后，当恢复自然呼吸六至十息，呼吸平稳后始可再闭。今之内养功法，其闭气时间最多亦只至默念九个字即呼出。又闭气至极欲呼出前当再微吸，然后从口缓缓呼出。而葛洪说吸闭后即默数一百二十数，实际难于做到，即使强闭亦胀满难受，故其说不可率从。葛洪认为：

> 夫行气当以生炁之时，勿以死炁之时也。故曰仙人服六炁，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生炁，从日中至夜半六时为死炁。死炁之时，行炁无益也。

按仙人服六炁之说，首见于屈原《楚辞·远游》，乃指炁之天地四时六种，葛洪则以六时为说，后之行(服)炁者，则或宗此说，或反对此说，或认为死炁六时中，酉时之炁可用，或认为随时可用，不必分别生炁时，死炁时。

> 又行炁大要，不欲多食，及食生菜肥鲜之物，令人炁强难闭。又禁恚怒，多恚怒则气乱，既不得溢，或令人发咳，故鲜有能为者也。
>
> 善用炁者，嘘水，水为之逆流数步；嘘火，火为之灭；嘘虎狼，虎狼伏而不得动起；嘘蛇虺，蛇虺蟠而不能去。若他人为兵刃所伤，嘘之血即止；闻有为毒虫所中，虽不见其人，遥为嘘祝我之手，男嘘我左，女嘘我右，而彼人虽在百里之外，即时皆愈矣。又中恶急疾，但吞三九之炁，亦登时差也。

这里已提出气功遥治之一法，《内篇·登涉》更详其说：

> 若他人为蛇所中，左取三口炁以吹之，即愈不复痛(按此左字似指东方)。若相去十数里者，亦可遥为作炁，呼彼姓字，男祝我左手，女祝我右手，彼亦愈也。

至于以炁禁蛇虎之法，《内篇·登涉》说：

> 未入山，当预止于家先学作禁法，思日月及朱雀玄武青龙白虎，以卫其身。乃行到山林草木中，左取三口炁闭之，以吹山草中，意思令此炁赤色如云雾，弥漫数十里中。若有从人，无多少皆令罗列，以炁吹之，虽践蛇，蛇不敢动，亦略不逢见蛇也。若或见蛇，因向日左取三炁闭之，以舌拄天，以手捻都关，又闭天门；塞地户，因以物抑蛇头而手萦之，画地作狱以盛之，亦可捉弄也。虽绕头颈，不敢啮人也。自不解禁，吐气以吹之，亦终不得复出狱去也。
>
> 山中卒逢虎……一法，直思吾身为朱鸟，令长三丈，而立来虎头上，因即闭气，虎即去。

《内篇·杂应》：

> 仙人入瘟疫秘禁法，思其身为五玉。五玉者，随四时之色，春色青，夏赤，四季月黄，秋白，冬黑。又思冠金巾，思心如炎火，大如斗，则无所畏也。又一法，思其发散以被身，一发端，辄有一大星缀之。又思作七星北斗，以魁复其头，以罡指前。又思五脏之气，从两目出，周身如云雾，肝青气，肺白气，脾黄气，肾黑气，心赤气，五色纷错，则可与疫病者同床也。或禹步呼直日玉女，或闭气思

力士，操千斤金炁，百二十人以自卫。

这是在炼炁的基础上，加以存思及其他动作所得之效验。《内篇·至理》：

吴越有禁咒之法，甚有明验，多炁耳。知之者，可以入大疫之中，与病人同床而已不染，又以群从行数十人，皆使无所畏，此是炁可以禳天灾也。或有邪魅山精，侵犯人家，以瓦石掷人，以火烧人屋舍，或形见往来，或但闻其声音言语，而善禁者以炁禁之，皆即绝。此是炁可以禁鬼神也。入山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过，无不中伤，而善禁者以炁禁之，能辟方数十里上，伴侣皆使无为害者。又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏不能起。以炁禁金疮，血即登止。又能续骨连筋。以炁禁白刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所中，以炁禁之则立愈。近世左慈赵明等以炁禁水，水为之逆流一二丈。又于茅屋上然火，煮食食之，而茅屋不焦。又以大钉钉柱，入七八寸，以炁吹之，钉即涌射而出。又以炁禁沸汤，以百许钱投中，令一人手探炁取钱，而手不灼烂。又禁水著中庭露之，大寒不冰。又能禁一里中炊者尽不得蒸熟。又禁令犬不得吠。

葛洪所述行炁作用，部分今已证实，部分亦有佐证，如关于禁水、禁钉等在《后汉书》、《南史》中亦有记载。《后汉书·方术列传》记：

徐登者，闽中人也。本女子，化为丈夫，善为巫术。又赵炳，字公阿，东阳人，能为越方。时遭兵乱，疾疫大起，二人遇于乌伤溪水之上，遂结言约，共以其术疗病，各相谓曰："今既同志，且可各试所能。"登乃禁溪水，水为之不流。炳复次禁枯树，树即生荑。

《南史·陈显达传》：

……显达出杜老宅，大战于宣阳津阳门，大破贼，矢中左目而镞不出。地黄村潘妪善禁，先以钉钉柱，禹步作气，钉即出，乃禁显达目中镞，出之。

除上述外，在《抱朴子·内篇·辨问》等篇中，尚记有幼伯子能耐至热，王仲都堪忍酷寒等。
吐纳行气虽有诸多妙用，但当早修，若已年届衰迈，元气将竭，虽修亦难获效。《内篇·极言》说：

夫吐故纳新者，因气以长气，而气大衰者则难长也。

凡为道者，常患于晚，不患于早也。恃年纪之少壮，体力之方刚者，自役过差，百病兼结，命危朝露，不得大药，但服草木，可以差于常人，不能延其大限也。故仙经曰：养生以不伤为本。此要言也。

且又才所不逮，而困思之，伤也；力所不胜，而强举之，伤也；悲哀憔悴，伤也；喜乐过差，伤也；汲汲所欲，伤也；久谈言笑，伤也；寝息失时，伤也；挽弓引弩，伤也；沉醉呕吐，伤也；饱食即卧，伤也；跳走喘乏，伤也；欢呼哭泣，伤也；阴阳不交，伤也。积伤至尽则早亡，早亡非道也。……凡言伤者，亦不便觉也，谓久则损寿耳。是以善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制；调利筋骨，有偃仰之方；杜疾闲邪，有吞吐之术；流行荣卫，有补泻之法；节宣劳逸，有与夺之要。忍怒以全阴气，抑喜以养阳气。

《抱朴子·内篇》所记行炁之作用，涉及嘘水逆流，锋刃不伤以及养生等，其范围较广泛，《正统道藏》及《云笈七签》所收行炁资料，则偏重于养生疗病。

行炁虽多效益，但首应善于养炁，否则气功功夫虽高，亦不能尽其天年。《西山群仙会真记》对此论述颇详：

古今养炁之士，不免于疾病死亡者，不知其道也。昔人以志士不语为养炁，此保炁也，失之昏；以入清出浊为养炁，此换气也，失之虚。昏者，炁散神狂，真灵日厌，终无所归矣；虚者，丹田无宝，徒劳而吐纳，终不能住矣。多入少出，攻病可也，认为胎息误矣；上咽下搐，聚炁可也，指作还丹误矣；绵绵若存，用之不勤，委气而和神也；息息要住，纳之不出，闭炁而炼形也；一咽复一咽，双收两夹（颊），以嘘咽为法，是借炁取水灌溉之术也；正坐升身，炁满四大，血络通行，荣卫和畅，是布

炁焚身之法也，若此皆非养炁矣。养炁之道，生时养之使不衰，弱时养之使不散，……故善养者，怏然无欲，处乎寂寞之境，自有希夷之趣。

《胎息精微论》说：

又胎息之妙，切在无思无虑，体合自然。心如死灰，形如槁木，即百脉畅，关节通矣，若忧虑百端，起灭（杂念活动）相继，欲求至道，徒费艰勤，终无成功。

《胎息经》说：

知神气可以长生，固守虚无以养神气。

袁了凡《摄生三要》说：

聚精在于养气，养气在于存神。神之于气犹母之于子也。故神凝则气聚，神散则气消。若宝惜精气而不知存神，是茹其华而忘其根矣。

其它论行炁之作，亦无不重视思想之修养。概言之，经常保持恬惔虚无之心境，即为养炁之要。

关于行炁胎息之时间，葛洪有六生炁时、六死炁时之说，但《王说山人服气新诀》则谓："古经法皆有时节行之，今议食气不复有时节也。"《太清调气经》更进一步指出："又云日中以前为生气，日中已后为死气。生气可服，死气不可服。是何言也？夫人每日虽三顿食，或以为客他乡，或公事驱迫，节候失时，遇食即餐，岂候时节？气亦如此，但有即服，无思生死之气。"此论服气不必拘泥时间。

资料所记行炁治病之法颇多，其主要者有以吸闭为主之闭气攻病法，及以呼气为主之六字气法两种。无论用那一种功法，皆当在心平气和时行之。《摄生纂录·调气篇》说："凡初行气，先安稳其身，而和其气，无与意争。若不安和，即且止，和乃为之。"另《真气还元铭》还指出："凡欲行炁，导引为先。"即先要做些动功或按摩患部，或结合一定动作进行。

关于闭气攻病法，《会真记》说："凡有疾病，闭口纳气，一口复一口，定中送在病处，皆可痊安。""昔人以饮食过度，胸臆注满，或塞热凝滞，或痛结壅塞，当静坐，鼻引清炁，口闭不开，多入少出，攻（以意念攻之）所病之处。大緊方放其炁，不下三五次，自然消除，永绝万病。""昔人以四肢小疾，五脏微痾，或而凝滞壅塞，静坐澄清，运心气于所病处，暂闭息少时，无攻不胜。"按：这种闭气法，高血压、心脏病者当慎用。《摄生纂录·调气篇》说："凡欲行炁，欲除百病，随病所在念之，头病念头，足病念足，和气往攻之，从时至时便自消矣。"《太清调气经》说："如有苦处，可入静室，……静心坦然，因即便闭气，口鼻不动，以心念苦处，以意相注，使气极即吐，吐讫又闭。每闭初吐后，气急即调六七下。气调顺又闭之，想念攻之，或十，或二十、三十、四十、五十攻之，所苦处觉汗出通润即止。如未（差），可每日五更或夜频意攻之，以差为限。"此闭气攻病法，皆鼻吸口呼，吸而后闭。《真气还元铭》则有呼后闭气之法，一闭三咽，每次闭十二咽，得三十六咽，日行十次共三百六十咽。今之内养功法则吸后闭、呼后闭两法兼具。

在闭气攻病法中除上述直攻病处外，尚有先引气至所主之脏以及攻所主穴位等法。

在《治万病诀》中载有鼻吸口吐、口咽及结合姿式之法："凡治诸病，病在喉中、胸中者，枕高七寸。病在心下者，枕高四寸。病在脐下者，去枕。以口出气，鼻纳气者，名曰泻；闭口温炁，咽之者，名曰补。欲引头痛者，仰头。欲引腰脚病者，仰足十指（趾）。欲引胸中病者，俯足十指。欲引去腹中寒热诸所不快者，皆闭气胀腹。欲息者，须以鼻，息已复为，至愈乃止矣。"此《诀》中尚录有除头虚、胸痛、目昏、耳聋、四肢痹痛、积聚等法多种。

以呼为主的六字气法。此种气法在《庄子》中已露其端倪，后更发扬光大，记载盈帙，用途多端。梁·陶宏景《养性延年录》（按此著有疑为唐·孙思邈所作者）、隋·张湛《养生要集》皆引《服气经》言内气有一、吐气有六之法。如《养性延命录》说：

凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而吐之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也。吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。

孙思邈《摄养枕中方》说：

冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍。呼法：鼻中引气入，口中吐气出。当令声相逐，呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之吹。当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍，肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍。肾病者，用大呬五十

遍，细呬三十遍。此十二种调气法，若有病依此法恭敬用心，无有不差。

此种用法与其它资料所记不同。《太上老君胎息气经》则以生克补泻，加存思神、气等法综合运用。《云笈七签·六呬诀》说：

诀曰六炁者，嘘呵呬吹呼嘻是也。今各属一脏，余一嘻属三焦。呬属肺，肺主鼻。有寒热不和及劳极，依呬吐纳，兼理皮肤疮疥。有此疾即依状理之，立愈也。呵属心，心主舌。口干舌涩气不通及语邪气，呵以去之。大热大开口，小热小开口。呵若须作意是宜理之。呼属脾，脾主中宫。如微热不和，腹胃胀满，气闷不泄，以呼字炁理之。吹属肾，主耳。腰肚冷，阳道衰，以吹字炁理之。嘻属三焦，三焦不和，嘻以治之。气虽各有所治，但五脏三焦，冷热劳极，风邪不调，皆属于心。心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也。嘘属肝，肝主目。赤肿、昏眩等，皆以嘘治之。

《元气论》亦谓："又或有病，但以呵，呵十至三十，知其应验，酒毒食毒俱从呵气并出。"《四季(气)摄生图》六气法："上热呵心火，眼昏嘘自治，肺寒呬即效，耳病著心吹，脾胃常呼吸，三焦滞处嘻，山中无药物，见此是良医。……所言只三十遍，过多亦损者，以大约言之，亦无定准，稍觉舌关清冷，则疾已过矣。"

以上所录皆属单用呼气法，未加导引。《养生延寿论》六气法歌诀则结合了导引："行持六字气，次第为君歌：托嘻顾嘘呬，张踏并目呵，三吹居其中，升降与朝摩，摆扳呵再咏，拿呼独一哦，谁知呬复顺，妙理毕陈罗，大都十二声，五脏可通和。"此外尚有《孙真人四季行功养生歌》以及总诀、分诀等等。要之，六字气属泻法，中病即止，不宜多用，大虚之证则当禁用。至其各种歌诀及具体用法，今之论著颇多，此不赘述。

由于六字气属泻法，泻多则损，如何补救当用吸法。《黄庭遁甲缘身经·五藏玉轴图记》：

"治肺当用呬，呬为泻，吸为补……常以七月、八月、九月望旭旦，西面平坐，鸣天鼓七，饮玉浆三，然后瞑目，吸兑宫(西方)白气入口吞之，以补呬之损。""治心当用呵，呵为泻，吸为补……常以四月、五月、六月弦朔清旦，南面端坐，叩金梁九，漱玄泉三，静思想，吸离宫之赤气入口，三吞之以补呵之损。""治肝当用嘘，嘘为泻，吸为补……常以正月、二月、三月寅时，东向平坐，叩齿三通，闭气七息，吸震宫之青气，三吞之，补嘘之损。""治脾当用呼，呼为泻，吸为补……常以四季月末十八日旭旦，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓七，吸土宫之黄气入口，五吞之，补呼之损。""治肾当用吹，吹为泻，吸为补……常以十月、十一月、十二月，(此处未说时辰，按：应为亥子时)面北平坐，鸣梁七。饮玉泉三，吸玄宫(北方)之黑气入口，九吞之，以补吹之损。""胆有疾当用嘻，嘻为泻，吸为补……常以孟月(指四季之首月，即正、四、七、十月)，端居正北，思吸玄宫之黑气入口，九吞之，以补嘻之损。"

上说以胆易三焦。这里虽提出补救之法，但难于实用。因为此法如用于补五脏虚证，于理尚可，但因受季节限制，亦殊不便；如用于补救因练六字气法之泻损，亦有远水不解近渴之憾。例：正月曾用吹字诀治肾，岂能等到十月以后再补吹之损？但依五行学说，此法亦有一定道理，故学者可师其意而活用之(如以一日十二时象一年十二月之类)。

六字气法，过去曾为儒、道、释、医各家所采用，今在群众中推广，已形成一种流行功法。但校之古籍所记，此法用途尚多，故颇有研究发展之余地。

布气，今称"发功"或"发气"。在《抱朴子·内篇》中已记有为他人布炁以防蛇、防病及遥治之法，以及石春为人行气治病之事。葛洪《神仙传》记有汉代黄卢子葛越善遥治"千里寄姓名与治之皆愈，不必见人身。"《晋史·方技传》、《南史》、《宋史·方技传》以及多家著作中皆记有气功家为人发气治病之事，但皆属将自己所炼之气外发他人之法，即今之所谓"内气外发"之法。另有借外气布之于人之法，如《幻真先生服内元气诀·布气诀》："诀曰：凡欲布气与人疗病，先须依其人五藏所患之处，取方面之炁，布入其人身中，令病者面其方，息心静虑，此与炁、布炁讫，便令咽气，鬼贼自逃，邪气自绝。"就是说如患者病在肝，当令患者面向东方，术者取东方木气，布予患者，并令患者吞咽此炁。使用此法的气功师需有采气功能。有采气功能者，布气时可随采随发。再《太清王老口传法序》说："至如外服气者，譬如别人在别处患左脚肿痛，禁之，自引外气，运人己左脚中，彼人即自差，所谓遥禁法。"此种禁法，现称"换气法"，即将患者之病气引入自身，然后排除之。使用此法，无论对面或远距皆可，但气功师本人必须有足够功力，否则病气上身无力排出，将自贻其咎。

行气减肥法。《秘要口诀》说："若欲四肢常瘦，即数导引。服气导引，不失其时，则神气常清，形容不易，暴脂虚肉不生，永无诸疾也。"《姑婆服气亲行问答》说："若须瘦，用元气运令入头，即枯瘁。"经常导引

加行炁、服气等法，可避免脂肪过剩，这是有道理的。运气至头之说则不可率从。误用此法极易出偏，且减肥亦不等于“枯瘁”。

上述行炁、吐纳之法多不离呼吸，至不用呼吸、单凭存思以采气者，则属采气法，如孙思邈《千金要方·调气》记：

> 仰下徐徐定心，作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际（指头发），渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地若澈，则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蜷曲，亦令床座有声拉拉然，则名一通，一通二通，乃至日别得三通五通，则身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。

今之练气功者，百会、天目、内劳宫等关窍打开，皆可采气，山川河流、花草树木之气皆可随意采取。

(4)服气、辟谷。服气，亦名食气，或以代谷，或以健身。《山海经·大荒北经》记：“有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”清·郝懿行《山海经笺疏》说：“食气、鱼者，此人食气兼食鱼也。”《大戴礼·易本命篇》说：“食气者神明而寿。”《庄子·逍遥游》：“藐姑射之山，有神人居焉，……不食五谷，吸风饮露。”《楚辞·远游》说：“轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而娱戏；食六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”屈原这篇赋辞全文意境高深，内涵丰富，仅就服气而论，已提出服六气之说。朱熹《楚辞集注》引《陵阳子明经》说：“春食朝霞，日始欲出，赤黄气也；秋食沦阴，日没以后，赤黄气也；冬饮沆瀣，北方夜半气也；夏食正阳，南方日中气也；并天地玄黄之气，是为六气。”王逸《注》同，文句略异。马王堆汉墓出土之《却谷食气篇》：“春食一去浊阳，和以(铣)光，朝霞昏清可。夏食一去阳风，和以朝霞，昏清可。秋食一去□□，霜雾，和以输阳，铣光，昏清可。冬食一去凌明，和以沆瀣，(输)阳人铣光，输阳输阴，昏清可。”以上所说六气，皆以一年为言。《庄子》李注：“平旦为朝霞，日中为正阳，日入为飞泉，夜半为沆瀣，天玄、地黄为六气。”此以一日为言。

关于《山海经》的成书年代，据赵璞珊氏研究认为：“产生年代应早于《黄帝内经》，而《山海经》所反映的时代要比《黄帝内经》和《五十二病方》都要早，因此我以为这部书可能产生在春秋战国之交，或者还要早一点，即春秋晚期作品。”这部古籍所说的“继无民任姓”则属于传说中五帝时代的一个部族，距今已约五千年。关于无骨子食气、鱼的记载，徐南洲氏认为：“应是气功疗法最早的文献资料。”

由上述可知，食气一事渊源甚古，西汉以降记述尤丰。《史记·留侯世家》说：“留侯性多病，即导引，不食谷。”《后汉书·王真传》：“王真年且百岁，视之面有光泽，似五十者。悉能行胎息、胎食之方。”李贤注《汉武内传》说：“王真，字叔经，上党人。习闭气而吞之，名曰胎息。习漱舌下泉而咽之，名曰胎食。真行之，断谷二百余日，肉色光美，力并数人。”曹丕《典论》说：“颍川郄俭，能辟谷，饵茯苓。”曹植《辩道论》进一步证实说：“余尝试郄俭，绝谷百日，躬与之寝处，行步起居自若也。夫人不食七日则死，而俭乃如是，然不必益寿，可以疗疾而不惮饥馑焉。”《抱朴子·内篇·论仙》：“陈思王著《释疑论》云：初谓道术，直呼愚民诈伪空言定矣。及见武皇帝(曹操)试闭左慈等，令断谷近一月，而颜色不减，气力自若，常云可五十年不食。正尔，复何疑哉！”以上一说郄俭“绝谷百日”，一说“能辟谷，饵茯苓。”按辟谷亦称断谷、休粮、绝粒。其事有三，如《太平经》所说：“第一者食风气，第二者食药味，第三者少食，才通其肠胃。”《想尔注》说：“俗人食谷，谷绝便死；仙人有谷食之，无则食气，气归胃，即肠重囊也，服之为实。”即其上者单凭食气。食气者或兼饮水，甚至可不饮水，其次服辟谷药，如石苇、黄精、茯苓、胡麻、松叶、柏子仁等，再次则仅为少食。

服气、辟谷法之起源已不可考。据汉、晋间文献所记，此法乃源于仿生。因《庄子·逍遥游》中已有楚之南有龟，以五百岁为春，五百岁为秋之说。《史记·龟策列传》亦记有江淮间居人为儿时，以龟支床，后老死，家人移床，龟仍生存之事。《抱朴子·内篇·对俗》引《异闻记》所说，有张广定者，因避乱将四岁女儿置古大塚中，因该女效龟服气，三年未死，以及郄俭效龟食气辟谷等说。所以葛洪说：“法其食气以绝谷”，“仙经象龟之息，岂不有以乎？”故服气辟谷法亦称龟息法。

《抱朴子·内篇·遐览》著录有《中黄经》、《食日月精经》、《食六气经》、《休粮经》等有关服气、辟谷著作。其后《云笈七签》第五十六至六十二卷《诸家气法》及《正统道藏》尽字号至深字号内亦收有服气、辟谷资料多种。

为什么要服气、辟谷？《太平经》说：“故上士将人道，先不食有形而食气，是且与元气合。”“食气者神明达。”《养性延命录》说：“《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍(虎狼之类)；食气者，神明而寿(仙人、灵龟是)；食谷者，智慧而夭(人也)；不食者，不死而神(直任喘息而无思虑)。《传》曰：杂食者，百病妖邪所钟。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。”《服气精义论》说：“黄帝曰：食谷者，知而夭；

食气者，神而寿；不食者，不死。真人曰：夫可久于其道者，养生也；常可与久游者，纳气也。气全则生存，然后能养志，养志则合真，然后能久登生气之域，可不勤之哉？是知吸引晨霞，餐漱风露，养精于五脏，导荣卫于百关，祛疾以安形，复延和而享寿。"《太清中黄真经》说："内修形神除嗜欲，专修静室身如玉。但服元和除五谷，必获寥天得真箓。""六腑明神不隐藏，滞子神功去路难，大都谷实偏为病。""谷实精华与灵隔，缠罗六腑昏诸脉。"《黄庭内景经》："百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老得还婴？三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，故能不死入黄宁。"此言服气、辟谷可以生智慧，通神明，长生不死。但此乃服气、辟谷者一家之言，或为专修者所需，常人则于饮食营养仍当多加留意也。

葛洪对服气、辟谷之评价：葛洪认为服气、辟谷可以延年，而不能长生，如《抱朴子·内篇·杂应》：

> 或曰：敢问断谷人，可以长生乎？凡有几法，何者最善与？抱朴子答曰：断谷人止可息肴粮之费，不能独令人长生也。问诸曾断谷积久者云，差少病痛，胜于食谷时。其服术及饵黄精，又禹余粮丸，日再服。三者令人多气力，堪负担远行，身轻不极。其服诸石药，一服守中十年五年者，及吞气服符饮神水辈，但为不饥耳，体力不任劳也。道书虽言欲得长生，肠中当清；欲得不死，肠中无滓。又云：食草者善走而愚，食肉者多力而悍，食谷者智而不寿，食气者神明不死。此乃食气者一家之偏说耳，不可便孤用也。……若遭世荒，隐窜山林，知此法者，则可以不饿死。其不然也，则无急断，急既无可大益。……若未便绝俗委家，岩棲岫处者，固不成遂休五味，无致自苦，不如莫断谷而节量饥饱。……余数见断谷人二年三年者多，皆身轻色好，堪风寒暑湿！大都无肥者耳。虽未见数十岁不食者，然人绝谷不过十许日皆死，而此等已积载而自若，亦何疑于不可大久乎？若令诸绝谷者转羸，极常虑之，恐不可久耳。而问诸为之者，无不初时少气力，而后稍丁壮，月胜一月，岁胜一岁，正尔，可久无嫌也。……有冯生者，但单吞炁、断谷已三年，观其步陟登山，担一斛许重，终日不倦，又时时引弓，而略不言语，言语又不肯大声。问之云：断谷，亡精费气，最大忌也。……吴有道士石春，每行气为人治病辄不食，以须病者之愈。或百日或一月乃食。吴景帝闻之曰，此但不久，必当饥死也。乃召取锁闭，令人备守之。春但求二三升水，如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故。景帝问之，可复堪几时？春言无限，可数十年，但恐老死耳，不忧饥也。乃罢遣之。按如春言，是为断谷不能延年可知也。

葛洪以金丹为唯一要道，对其余法门多从"下限"评价。综观诸家之说，服气、辟谷之作用，虽不必长生，似亦不止此。

关于服气、辟谷之作用，除上述外，道家另有三尸虫之说。认为此三虫在身，能使人罹病、夭寿，而服气、辟谷则可除此三虫。《云笈七签》卷八十三庚申部《中山玉匮经服气消三虫诀》说："既食百谷则邪魔生，三虫聚，贯串五脏，环凿六府，使丹田不华实，津液不流注，血脉不通行，精髓不凝住，胎魂不守宫，阴魂不闭户。令人耽五味，长贪欲，形老神衰，皮皱发落。若不却粒绝味，禁嗜戒色，则尸虫全而身必死。若灭三虫，弭尸鬼，安魂魄，养精髓，固形神，保天地者，非气术而不可倚也。"

按道家除三尸虫之法甚多，除服气、辟谷外，尚有存思、药物、符咒等法。

道家论服气、辟谷之专著为《太清中黄真经》，载《道藏》尽字号上；《云笈七签》第十三卷，题九仙君撰，中黄真人注。此经又名《胎藏论》。按此经所说服气、辟谷之方法是：

> 令取春三月，净理一室，设几案，建以厚暖床席，案上常焚名香。至夜半一炁初生之时，乃静心神，当叩齿三十六通，以两手握固，仰卧瞑目。候常喘息出时（呼气时），合口鼓满，依法咽之，入腹当觉作声，以饱为度，饥则更咽。但当坦然服之，无所畏惧。炁入之后，如觉口干，则服三两匙胡麻汤。此物能养炁润肠，其汤法取上好巨胜（即胡麻）三大升，去皮，九蒸九曝。又取上好茯苓三两，细研为末，先下巨胜末煎三两沸，次下茯苓末，又煎数沸，即入少许酥蜜。遇渴时饮一两盏佳。不惟止渴，兼能止思食之念。或服四时枸杞汤，时饮一两盏亦善。其咽炁自然得通畅，但觉腹中安和，咽炁自当流滑，即一切汤水自然不要吃，渐通妙理，但能服气攻盘于腹，肠粪自尽。如入汤水，直至脐下。初服炁者，如觉小便黄赤勿怪也，心胸燥闷，亦无为惧，但心定不移，自达妙理。若不绝汤水，虽腹肠中滓尽，终不得洞晓是非。若欲绝水谷，只在自看任持，亦不量时限远近，亦有一月或五十日，亦有一百日。但绝其汤水者，三丹田自然相次俦满。

《太清中黄真经》认为服气、辟谷不但可使人健康无病，甚至可以通真达灵，长生成仙。《抱朴子·内篇·杂应》列举了多种服炁辟谷方法：

或食十二时气，从夜半始，从九九八八七七六六五五而止。或春向东方食岁星青气，使入肝；夏服荧惑赤气，使入心；四季之月(即每季之末月，后十八天)食镇星黄气，使入脾；秋食太白白气，使入肺；冬服辰星黑气，使入肾。又中岳道士郄元节食六戊之精，亦大有效。假令甲子之旬，有戊辰之精，则竟其旬十日，常向辰地而吞气，到后甲复向其旬之戊也。甘始法，召六甲六丁玉女，各有名字，因以祝水而饮之，亦可令牛马皆不饥也。或思脾中神名，名黄裳子，但合口食内气，此皆有真效也。

按《太上胎息气经》记有："从半夜子时服九九八十一，"以后依时递减其数之法。又《服气精义论》载服六戊气法：

今且先从甲子旬起，向辰地，舌料上下齿，取津液，周旋三至而一咽止，次向寅，次向子，次向戌，次向申、次向午。又法：起甲子日匝一旬，恒向戊辰咽气。甲戌日则向戊寅，余旬依为之。此六戊法亦是一家之义，以戊气入于脾为仓廪之本故也。此真不饥，若通益诸体，则不逮余法矣。

关于服气之时间，其说不一，具如前述。《云笈七签·导引杂说》则说：

凡日午已后，夜半已前，名为死气不可服也；惟酉时气可服。为曰近日之净，不为死气加可服耳。凡服气，取子午卯酉时服是也。如冬至日子时气不可服也，为寒；夏(至)日午时气不可服，为热。仍须以意消息，大略若是。如腹中大冷，取近日气，及日午气是；如腹中大热，服夜半气，及平旦气。如冬寒即于一小净室中燃炭火(今有暖气更佳)，暖之服，即腹中和；如夏极热，取月中气，即凉大冷。

按上述服气、辟谷之说，皆有口鼻之用，所谓："咽气如咽食"也。另有不经口鼻，单凭存思以服气、辟谷之法，即采气法，如《云笈七签·导引杂说》：

分身作影人，长三四寸，立影人鼻，止(指)令影人取天边元空太和之气，从天而下，穿屋及头、直入四肢百脉，无处不彻。其气到来，觉身战动。每一度为一通，须臾即数十通，便大饱矣。人有大病，作之十日，万病俱差。当下气之时，作念之：我身本空，我神本通。心既无碍，万物以无障碍，何以故？得神通故。

又《服紫霄法》与此略同，惟不存思影人，只存思自己：

坐忘握固，游神耸头而出，钻屋直上，到彼天边，引紫霄而来，直下穿屋，而从头上入内于腹中，常含紫气，随神而来。向作解心：我本未悟之时，不知道体。今既觉悟，法本由来，不从他得，我知今来得自在者，更无别法，直作定心。即得作意，见此气众多而来，并聚稠密如赤云，拯神上天，但作解脱。直以心往天上取亦得，即下，方万物皆空，屋亦空，人性与道同，神通久视也。

这种取"紫霄"的方法，是一种较高级的采气法，可以不必有"游身耸头而出"及屋的观念，而直接用意念向"天边"采取即可。但如试用此法应注意：无须意念那渺无边际之太空(即不是"天边")，只取其遥远而又属于"中层"之气为佳(有人试验：不能取电离层之气，否则难受)。

按道家之服气、辟谷，不等于绝食，亦不等于动物之冬眠。绝食者，毫无"收入"。冬眠者，只有"支出"。服气、辟谷者，虽不食粗质有形之物，却在食精微无形之气。亦不处于冬眠状态。故服气、辟谷者，乃以气代谷。服气后，当以精神体力转佳，不觉饥饿，不思饮食为准，而非勉强忍饥不食，如饥肠辘辘，头晕心慌，四肢无力，仍强忍不食，则属绝食，非服气、辟谷。绝食则有害健康，甚至危及生命。至于印度瑜珈功者之短期断食，意在清涤肠胃。身体健康者，如断三五日，亦堪忍受；至断数十天者，则须有相当功力及明师指导，不能贸然自试。

(5)存思。存思，亦称存想、观想，是按照预定的程式，想像各种特定的人、物、事、理的一种方法。此属各种修练法中之一大部门，亦为练神法之一。为中国佛道医儒以及印度瑜珈等诸多功派所采用。在《太平经》、《黄庭经》《抱朴子·内篇》、《云笈七签》卷四十二、四十三《存思》以及《日月星辰部》、《十洲三岛部》等文中多有记述。《正统道藏》各部更多有涉及存思之内容。现略举其要。

《云笈七签》卷四十三《存思》说：

> 修身济物，要在存思。存思不精，漫澜无感。感应由精，精必有见。见妙如图，识解超进。神气坚明，业行无倦。……凡存思之时，皆闭目内视。人体多神，必以五藏为主。主各料其事，事各得其成，成正则一而不二，则隐显无邪，无邪则众如可见，见则与圣符同。同圣即可弘，积学自然感会。是以存思不可懈怠。

《太平经》论存思五脏神说：

> 夫人神乃生内，返游于外，游不以时，还为身害。即能追之以还，自治不败也。追之如何？使空室内傍无人，画象随其藏色，与四时气相应，悬之窗光中而思之。上有藏象，下有十乡，卧即念以近悬象，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。……夫神生于内，春，青童子十。夏，赤童子十。秋，白童子十。冬，黑童子十。四季，黄童子十二。此男子藏神也，女神亦如此数。男思男；女思女，皆以一尺为法。画使好，令人爱之，不能乐禁，即魂神速还。……是故思神致神，思真致真，思仙致仙，思智致智。圣人之精思贤人，致贤人之神来佑之。思邪，致愚人之鬼来惑之。人可思念，皆有可致，在可思者优劣而已。

此存思五脏神之法，在《黄庭经》中大有发展，而有存思三部八景二十四真之说。但上清派之后继者，梁·陶宏景著之《真诰·甄命授》第二则说："当存五神于体。五神者，谓两手、两足、头是也。头想恒青，两手恒赤，两足恒白者，则去仙近矣。"此五神又与五藏神不同，仅属存想其颜色，而无像貌、长短等。

《抱朴子·内篇·杂应》：

> 有所思存，……但谛念老君真形，老君真形见，则起再拜也。老君真形者，思之，姓李名聃，字伯阳，身长九尺，黄色，鸟喙，隆鼻，秀眉长五寸，耳长七寸，额有三理上下彻，足有八卦，以神龟为床，金楼玉堂，白银为阶，五色云为衣，重叠之冠，锋铤之剑，从黄童百二十人，左有十二青龙，右有二十六白虎，前有二十四朱雀，后有七十二玄武，前道十二穷奇，后从三十六辟邪，雷电在上，晃晃昱昱，此事出于仙经中也。见老君则年命延长，心如日月，无事不知也。

以上皆言存思人(神)的形相，前《行气》中所引存思化七星北斗及各色气法，属存事物之法。《抱朴子·内篇·畅玄》所说："夫玄道者，得之者内，守之者外，用之者神，忘之者器，此思玄道之要言也。"则属存思理(或境界)之法。另细究前述之守一法，亦主要属于存思理及境界之法。关于存思问题，可与《佛家篇》中有关内容互参。

存思之内容多属预为制定者，练功者依预定模式，致精专思，直至形相逼真，所谓"结想成形"即为成功。对于在静定中所自发出现之各种幻景(形相、声音)则应一律不理不睬，不能"心随景转"，否则即易出偏，或误入歧途。佛道两家对此频频告诫，不厌其烦。如《抱朴子·内篇·杂应》说："欲修其道，当先暗诵所当致见诸神姓名位号，识其衣冠。不尔，则卒至而忘其神，或能惊惧，则害人也，……三童九女节寿君，九首蛇躯百二十官，虽来勿得熟视也。或有问之者，或有诃怒之者，亦勿答也。或有侍从伟晔，力士甲卒，乘龙驾虎，箫鼓嘈嘈，勿举目与言也。"

(6)导引。何谓导引？《庄子》李颐注为："导气令和，引体令柔。"王冰说："导引，谓摇筋骨，动支节。"导引之法，由来已久，古记阴康氏之舞、陶唐氏之舞等即属导引之类。《庄子·刻意》"熊经鸟申，为寿而已矣；此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。"《汉书》中王褒《圣主得贤臣颂》："偃仰诎信(屈伸)若彭祖，吹嘘呼吸如松乔(王乔，赤松子)。"后人遂多以导引之首创者推之彭祖，并以导引为延年益寿之一术。《淮南子·精神训》说："熊经、鸟伸、凫浴、猿躩、鸱视、虎顾是养形之人也。"《汉书·留侯世家》有张良从赤松子游，学导引轻身之记载。张湛《养生集》列导引为养生十要之一。至于有关导引之文献，则多至不可胜数，今略举其要如下：

《汉书·艺文志》著录有《黄帝杂子步引》十二卷，马王堆汉墓出土帛画有《导引图》四十四式，《抱朴子·内篇·遐览》著录有《道引经》、《彭祖经》等，《隋书·经籍志》著录有《引气图》、《导引图》，《新唐书·艺文志》著录有《导引录》，《宋史·艺文志》著录有《太清导引调气经》、《六气导引图》，《云笈七签》中收有《太清导引养生经》凡十二事，《宁先生导引养生法》、《彭祖导引法》凡十事，《王子乔导引法》凡三十四事，以及其他论及导引者多种，郑樵《通志·艺文略》著录有导引书二十部二十二卷，《正统道藏》中收有《灵剑子》、《灵剑子引导子午记》等，其他多与《云笈七签》相重复，《道藏》所收陶宏景《真诰》中记有多种按摩导引之法。

导引之功用。《吕氏春秋·季春纪》说:“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然。形不动则精(精气)不流，精不流则气郁。”《汉书·方术传》记华佗说:“佗语普(吴普)曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经，鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。”《抱朴子·内篇·对俗》:“知龟鹤之遐寿，效其导引以增年。”司马子徽《服气精义论·导引论》:“夫肢体关节，本资于动用；经脉荣卫，实理于宣通。今既闲居，无运役事，须导引以致和畅。户枢不蠹，其理信然。”《玄鉴导引法》说:

> 道以流水不腐，户枢不蠹，以其劳动故也。若夫绝坑，停水，则臭秽滋积。委木在野，则虫蝎大半。真人远取于物，近取之于身，故上天行健而无穷，七曜运动而能久，小人(旧指劳动人民)习劳而湛若，君子(此指剥削阶级)优游而易伤。马不行而脚直，车不驾而自朽。导引之道，务于详和，俯仰安徐，屈伸有节。导引秘经，千有余条，或以逆却未生之众病，或以攻治已结之笃疾，行之有效，非空言也。”“一则以调荣卫，二则以消水谷，三则排却风邪，四则以长进血气。故老君曰：天地之间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出。言人之导引摇动，而人之精神益盛也。

记录导引术之文物资料，首属马王堆汉墓出土之《导引图》。此图绘有红、蓝、棕、黑彩色导引姿式四十四图。其特点有一、保健与治疗分列。如图中标名“熊(经)”、“(鸟)信(伸)”、“龙登”等式，未标何用，当属保健之法。其余如“引聩(或颓)”、“引聋”、“引温病”、“坐引八维”、“引脾痛”等十三式，为对症治疗之法。二、导引动作与吐纳结合。如“猿墉(呼)”、“仰墉”等式。三、利用器具。包括盘状、袋状、棍状等器具。如题为“以丈(杖)通阴阳”，图示一穿裙女性，手执长棍，做弯腰下俯状。一题名“堂狼”(螳螂)，图示功者侧体高举，目视盘状物，……此图虽出于公元169年以前西汉之墓葬中，但其内容则似于战国时期即已形成。《后汉书·方术传》载华佗(公元145—208年)授其弟子吴普五禽戏导引术说:“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。普行之，年九十余，耳目聪明，耳齿完坚。”但此仅列五禽之名称。未详其练法。题名陶宏景著之《养性延年录》中则述其练法:

> 虎戏者，四肢距(据)地，前三掷，却二掷，长引腰，乍却仰天即返。距行前却各七过也。鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，左右伸脚，伸缩亦三亦二也。熊戏者，正仰卧，以两手抱膝下，举头，左僻(擗)地七，右亦七；蹲地，以手左右托地。猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七；以脚钩物自悬，左右七；手钩却立，按头各七。鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，右(各)二七。坐伸脚，手挽足距各七，伸缩二臂各七也。夫五禽戏者，任力为之，以汗出为度。有汗以粉涂身。消谷食，益除百病，能常行之者，必得延年。

《太上老君养生诀》所载与此略同。按五禽戏法，可谓导引术中最著称者。今已有多种流派，流行于群众中，但多为站式，而无上述之以手据地之俯式及仰卧式。在华佗提出五禽戏之前，已有帛画之多种姿式。《淮南子·精神训》中亦提到六种名称。五禽戏者，盖华佗从古导引术中精选而成。后，导引术代有发展，各种动作或有名称，或无名称，花样繁多，不可胜数。

古导引术中流传至今，历久不衰者，除五禽戏外，另有八段锦法。此于《灵剑子引导子午记》中可见其雏型:

> 引导诀，并闭息为之，息满极，则微微吐放。仰托一度理三焦(注：双手极力向上如攀天状。托之，左右各三次)，左肝右肺如射鹏(先左引，次右引，极力为之如前)，东肝单托西通肾(右手握固拄右肾堂，左手极力托之；左手握固拄左肾堂，右手极力托之。左右各三次)，五劳回顾七伤调(右手抱左肘则左顾，左手抱右肘则右顾。皆极力三作)，游鱼摆尾通心脏(双展两臂摆之，数多为妙)，手攀双足理于腰(正坐，舒展双足，以双手取足心，极力三攀之)，次鸣天鼓三十六，两手掩耳后头敲(双手紧握(捂)两耳，叩齿三十六，以第二指敲耳后骨)。

此八段锦法与今流行者对照为：第一式，今名双手托天理三焦。二式，今名左右开弓似射鹏。三式，今名调理脾胃须单举，无拄肾堂法。四式，今名五劳七伤往后瞧，双手叉腰，不抱肘。五式，今名摇头摆尾去心火，法为蹲裆式，双手按于膝上，而左右摇摆头、臀部。六式，今名双手攀足固肾腰，乃取立式，俯身摸脚面。七式，今为攥拳努目增气力。另增第八式，背后七颠百病消。后来流传者，尚有床上八段锦、

十二段锦等。

《云笈七签·导引杂说》载有一套导引法，其法简单易行，其中部分方法亦多为各家采用：

两手相捉细握，如洗手法，两手相叉，翻复向胸前如挽三石弓力，左右同。两手相重共按髀，徐徐捩身，以反揵背上十度，作拳向后筑十度。大坐，偏倚如排山，如托千斤石，上下数度，两手抱头，宛转髀上。两手据地，缩身曲脊三度。两手相叉，以脚踏中立地，反拗五举起立，以脚前后踏空。大坐，伸脚，以手勾脚指，右导引之法，深能益人延年，调气相须，令血脉通除，百病宜好将息，勿令至大汗，能通伏气，行之甚佳。

又《道枢·太清养生篇》有行导引时"虚者闭目，实者开目"之说，可资参考。

与导引法结合运用者除存思、行炁等外，尚有多种按摩法，例如《道枢·二关篇》：

于子之时，薄其衣衾，平身正坐，以左右手中指，循小腹之下、阴之外、股之内，其横纹有动脉焉。极力如壮士按之，以鼻微行其气而闭之，俟其气极则放其指，如上关焉。日行九通或三通，久久自然和气下注于二股足之中，如汤沃焉，宿疾除矣。

按此篇所述，有按上下二关之法。其按上关法即按压颈动脉，笔者曾试行，反应强烈，按压其处，立即昏倒，因恐读者好奇试行，发生危险，故不录。另《道枢·众妙篇》：

项之下，咽喉之畔有脉焉，此长生之路也，以手捏其二脉，其数二百。左右腕之下有二脉焉，此四象之周圜也。先左次右，以手按之各五十焉。二髀之中(肚脞也)有二脉焉，此金关玉锁也，二溪也。以手按之，其数八百焉。二臁之边(脚臁刃也)有二脉焉，肚太乙之路也，以手按之，其数各二百焉。日勤行之，功斯见焉。

按文中所说："项之下，咽喉之畔有脉焉"乃颈动脉处，以单侧轮捏为妥，心脏病者勿用。另《真诰》中载有对面部、眼、耳、鼻等处多种按摩法，举例如《真诰·协昌期》第一说："一面之上，常欲得两手摩拭之，使热，高下随利，皆使极匝，令人面有光泽，皱斑不生。行之五年，色如少女。""常能以手掩口鼻，临目(微闭目)微气，久许时，手中生液，追(遂?)以摩面目，常行之，使人体香。""先当摩切两掌令热，然后以拭两目。""以手按目四眦二九过。""常以手按两眉后小穴中三九过，又以手心及指摩两目权上，以手旋耳行三十过，摩维令数。"另有按眉下名华庭、眉头名天真、鼻孔名山源之法说："天真是两眉之间眉之角也，山源是鼻下人中之本侧，在鼻下小人谷中也，华庭在眉之下是彻视之津梁，天真是引灵之上房，旦中暮恒咽液三九过，急以手三九阴按之，以为常，令致灵彻视，杜遏万邪之道也，一日三过行耳(人有卒病垂死者，世中凡医唯知针人中，不知针山源谷中，此大谬也)。"梁丘子注《黄庭内景玉经》亦谓："鼻欲数按其左右，令人气平。"

与导引，行气，存思等法经常配合者，尚有握固、漱(咽)津、叩齿、鸣天鼓等多种小动作。

以上所述道家传统炼养众术，多散见于各种著作及各家功法中，至集其大成者，则为晋·魏夫人开创之茅山上清派。

5. 内丹学概说

内丹之学为道家炼养之主要法门，自魏伯阳揭其端，钟(离权)、吕(洞宾)、陈(抟)弘于后，唐宋以降，流衍日繁，蔚为大观。按此内炼之法初未形成门派，至宋·陈抟、张伯端，金·王重阳出，乃有文始、南宗、北宗等门派之创立，而各阐玄风。

古内丹学原以"黄老"、"大易"为其理论根据，后则兼采儒、佛之理，倡三教归一之说，其于我国气功之发展影响至深且巨。现将丹之释名、丹之类别、内丹学发展倾向，以及各主要门派之概况分述如后。

丹，原指丹砂。中成药有丸、散、膏、丹，中药经火升炼而称丹，如铅丹、三仙丹等，其用在却病。

外丹，道家以金石草木等药物(据说秘传另有真铅、真汞，不详何物)运用特殊方法，经炉、鼎、水、火烹炼而成，其用在"了道成真"。据传：此丹成后，外用可以"点石成金"，内用可以"变化飞升"，古所谓炼丹(金)术即指此。此外丹术，汉代文献已有记载，晋代葛洪更力主其说。其后许逊、陈抟、吕岩、张三丰、以至伍冲虚等，据传皆擅此术。但自汉·刘向炼外丹失败，特别是唐及其以后若干皇帝服用外丹丧生，此术遂备遭世人指责。在社会上，外丹之说遂一蹶不振，内丹之学乃代之而起。

内丹，相对于外丹而言。道家以人身精、气、神为"上药三品"，用法锻炼，经若干变化，凝结而成，

此丹之用在延年益寿、“了道成真”。

道家有天、地、人三元丹法之说(详见《大成捷要》评介)，除地元指外丹外，天、人二元皆指内丹。据说古之高道能三元兼备者，仅许旌阳、吕纯阳、张三丰三人。

关于天元、人元之区别，约有两说：甲、以修性为主之清静法门为天元，以修命为主之阴阳法门为人元。乙、以清静、阴阳皆归之人元，意谓此两种法门皆系依据人身精气神作丹，而天元则属天之所授，可遇而不可求(自然而得，无须修炼)。

关于内丹一词的涵义，诸说不一，举例如下：

甲、《周易参同契》论还丹谓：“金来归性初，乃得称还丹。”即摄情归性而称还丹，此还丹即指内丹，炼成此丹可“发白更生黑，齿落出旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。”甚至可以“伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。”关于还丹之形相，《参同契》有“先白而后黄兮。赤色通表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。”以及“色转更为紫，赫然成还丹”等说。

乙，李清庵《三天易髓》谓：“儒曰太极，释曰玄珠(一说释曰圆觉)，道曰金丹。金丹者如金之坚，如丹之圆，愈炼愈明，故喻性为金丹也。”王重阳《全真集》，“本来真性号金丹，四假为炉炼作团。”此从修性立说，虽有丹之名，实无丹之形。

丙、另有说丹成后，“其红如桔光似雪，融若汤煎味如蜜。”意指自己可以感到在小腹内有一呈桔红色之热气团，凝聚不散，可见白光(自双目至丹田一路通明，如化银之光)。张紫阳诗：“潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。”即指此现象。两肾如热汤之煎，口中津液清凉甘润，此指修命功所结之丹，俗称小丹。按《参同契》只称还丹，未分大小，后世始有大丹、小丹以及玉液还丹、金液还丹、七返还丹、九转还丹等说，此统属传统之“龙虎大丹”范畴。

另有气丹、液丹、空丹等，举例如下：

甲、气丹。用以炼气为主之功法炼成，其说认为此丹人人本有，藏于脐下石门穴处，经一定功法锻炼而生长壮大，自觉形如玉米粒，为内气外发之重要基础。

乙、液丹，亦称“玉液还丹”。为炼口中津液所成，其形如珠，透明。得此丹者，精神旺盛，体力充沛，亦可吐出看到。《黄庭内景经》：“结珠固精养神根”，梁丘子注：“结珠谓咽液先后如结珠。”此注不明确，《太玄宝典》则进一步指出：“常漱华池真精，三千功，胎息既行，津液成玄珠，可吐而又纳之，不惟长年，亦可闭尾闾，成真精，胎息玄珠久久自结。”

丙、空丹。以修眉间性光凝聚而成之丹，此丹修成可具透视、遥视等功能。

除上述外尚有以意识中出现某些符号、图形而指称为丹者。总之，以种种气功现象而指称为丹者，其数不可胜计。

关于内丹思想，在老、庄著作以及《太平经》、《老子想尔注》等书中已见其端倪，《周易参同契》则集其大成而为系统之论述。《参同契》虽详言炼丹之理而无内丹之名。此内丹一辞首见于文献，则为梁、陈间被称为天台三祖慧思和尚(公元515—577年)之《南岳思大师立誓愿文》中：“为护法故求长寿命，不愿生天及余趣。愿诸贤圣佐助我，得好芝草及神丹，疗治众病及饥渴，常得经行修诸禅。愿得深山寂静处，足神丹药修此愿，藉外丹力修内丹，欲安众生先自安。”(见《大正新修大藏经》卷四十六)从此段愿文中可以看到：①修内丹之目的在于延长寿命。②芝草及神丹指外丹。③修内丹可借助外丹之力。内丹理法本出道家，但内丹二字则首见于佛家文献。在道家提出内丹而见于文献者，为稍晚于慧思之苏元朗。据《罗浮山志》记载，隋·开皇年间(公元581—600年)，罗浮山青霞谷道士苏元朗著《旨道篇》，对其徒众开示内丹之妙：“弟子从游者闻朱真人服芝得仙，竞论灵芝：春青，夏赤，秋白，冬黑，惟黄芝独产于嵩高，远不可得。元朗笑曰：‘灵芝在汝八景中，盍向黄房求诸？谚云：天地之先，无根灵草。一意制度，产成至宝。此之谓也。乃著《旨道篇》示之，自此道徒始知内丹矣。”苏元朗亦奉《参同契》等为经典，倡性命双修之说。(严格说，内丹一辞应是出于《罗浮山志》所载)

原来修内丹之目的首在于延长寿命。《参同契》：“将欲养性，延命却期。审思末后，当虑其先。”即欲修性，当先修命以求寿命得到保证(此据朱元育《参同契阐幽》解)。张紫阳《悟真篇·序》：“先以神仙命脉诱其修炼，后以诸佛妙用广其神通。”《悟真篇·后序》：“只因世间凡夫，业根深重，种种迷惑，以致贪著幻身，恶死悦生，卒难了悟。黄老悲其贪著，先以修命之术顺其所欲，渐次导之了道。夫修命之要，在乎金丹。”据张说，修内丹只是“术”，还不是“道”；延长寿命只是手段，而非目的。迨王重阳出倡全真之教，虽称性命双修，而尤重修性，颇不以肉身之长生为意，《授马丹阳二十四诀》记：“丹阳又问何者名为长生不死？祖师答曰：‘是这真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。’”在王重阳文集中也有不可恋世、寿命长短当听其自然之思想。

宋、元以来内丹家因受禅宗思想影响，其修丹旨趣已不同于魏伯阳，其重禅甚于重道，甚至认为修禅

即修丹。张紫阳《悟真篇·序》称："此后若有根性猛利之人，见闻此篇，则知某得达摩、六祖最上一乘之妙旨，可因一言而然万法也。"这位道家内丹派南宗之祖，对禅宗之雪窦重显禅师尤推崇备至，尊曰："雪窦老师达真趣"，"吾师道高言语畅"。南宗四祖陈泥丸更进一步提出："人若晓得《金刚》、《圆觉》二经，则金丹之义自明，何必分别老释之异同哉？"

内丹学之阴阳说。内丹学中除上承老庄清静无为，下汲禅宗明心见性之说者外，多从阴阳立说。如《参同契》："乾坤者，易之门户，众卦之父母。""牝牡四卦，以为橐籥。""覆冒阴阳之道"，"设位者，列阴阳配合之位也。""阳往则阴来"，"阴阳之始，玄含黄芽"等。乾坤、牝牡以及日月、夫妇等皆义阴阳。《悟真篇》："要须洞晓阴阳"，"阴阳互用之奥妙"，"调停火候托阴阳"，"阴阳得类归交感"，"草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。常道即斯为日用，真源返此有谁知？""报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。""阴阳数足自通神"，"阴阳否隔却成愆，怎得天长地远。"其余或显言，或隐寓阴阳之义者，可谓通篇可见。

何谓阴阳？阴阳者，即对立统一中矛盾之两方，古人用以状事物之属性。以自然界言，天属阳，地属阴；日属阳，月属阴。以人身言，男属阳，女属阴。以一身言，气属阳，神属阴。以心性言，以真知（元性）属阳，灵知（识神）属阴。

《易·系辞传·上》："一阴一阳之谓道。"阴阳二字为一哲学概念，可用以状万事万物之属性，衍之内丹学约可分为四派：（甲）阴阳派，（乙）清静派，（丙）清静、阴阳综合派，（丁）主性派。此四派之说皆以阴阳为纲，而各异其所指。

阴阳派以人身男女之性别为阳阴，其基本论点在于强调"以人补人"，此派所用之功法称"栽接法"。张三丰《无根树》辞："梅寄柳，桑接梨，留与修真做样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。"阴阳栽接之法亦称"人元丹法"。

清静派以一身之神气为阴阳，为坎离，为男女，为夫妇。主张自力更生，唯务自身之清修，反对借助于异性。

主性派亦以阴阳坎离为说，所指又不同，如清·刘一明《悟真直指》说："离为火，外雄而内雌，其内之雌为真阴，在人为灵知，藏于人心，人心动而灵知飞，如火之上焰也；坎为水，外暗而内明，其内之明为真阳，在人为真知，具于道心，道心昧而真知藏，如水之下流也。用颠倒者，生道心定人心也，……""因其真知至刚至健，喻之曰真铅；因其真知成仙成道，又喻之曰真种。古来圣贤皆采此一味大药而了性命；人心灵知虽是易动（按：此已暗含灵知为汞之意），若得道心之真知制之，则灵归于真，自不飞走。"此主性派为"以性兼命"，同属性命双修之说。

清静、阴阳综合派。即综合人身阴阳，一身阴阳两说，而从清修入手，继用栽接之法。明·陆潜虚、清·李涵虚属此派。

内丹之顿、渐、难、易。《参同契》中无顿、渐之说。唐宋以降，内丹派汲取了佛家禅宗理论而有顿法、渐法之分，大抵以直接修性、由性及命为顿，先命后性为渐（以命功为渐法，修性为顿法）。全真之教以顿为主，南宗之法以渐为先。古有大道至简至易之说，但今之修道者莫不以修成"大道"为难。按修丹法门不仅以难易言，而可以繁简分，大抵渐法较繁，顿法颇简。顿法又称上品丹法，张紫阳《悟真篇·序》："欲体至道，莫若明乎本心。心者，道之枢也。人能时时观心，则妄想自消，圆明自现，不假施功，顿超彼岸，乃无上至真妙觉之道也。此道直截了当，人人具足。"此以明心见性为顿法，盖禅宗之说也。陈泥丸谓："以身为铅，以心为汞，以定为水，以慧为火，在片晌之间可以凝结，十月成胎，此乃上品炼丹之法，本无卦爻，亦无斤两，其法简易。"北宗则直指清静无为为上品。在王重阳、马丹阳、邱长春等著作中反复阐述清静之要，而称清静派。如王重阳《三州五会化缘榜》："诸公如要修行，饥来吃饭，睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要凡事屏除，只用心中清静两个字，其余都不是修行。"按此与禅宗"随缘任运"之说相通。马丹阳谓："师曰三十六导引、二十四还丹，此乃入道之渐门，不可便为大道。若穷于炉灶，取象龟蛇，乃无事生事，于性上添伪也。此皆误人之甚矣，故道家留丹经子书、千经万论，可一言以蔽之曰清静。"邱长春亦谓："但清静无为，最上乘法也。"陈虚白《规中指南》："盖大道之要，凡属心知意为者皆非也，但要知人身中一个主宰造化的。且道如今何者为我？若能知此，以静为本，以定为基，一斡旋顷刻天机自动，不规中而自规中，不胎息而自胎息，药不求而自生，火不求而自出，莫非自然妙用，岂待乎存思持守，苦己劳形？心知之，意为之，然后为道哉。"《纸舟先生全真直指》："或谓金丹乃神仙之道，必有口授师传密语，或指大道谓之单修性宗，不修命宗，不得成仙道，今为大众破此一疑……以物性论则有飞潜动植之不同，以形质论则有鳞甲羽毛之差别，其神奇不测也如此，安有所谓真师密语口授之妙？物之较人天地悬隔，若能悟全真之妙，念念相续（此指正念），专炁致柔，照一灵而不昧，返六用以无衣（通依），守一忘一，至虚而静极，静极则性停，性停则命住，命住则丹成，丹成则神变无方矣。人之化仙与物之念坚触气而变化，无有异也。"

按《全真直指》之说，欲修上品丹法既无秘诀，也无须求师，只按文中所示要领去做即可，此属强调修性“性全命立”之说，亦王重阳“身心无为而神气自然有所为，犹天地无为而万物自然化育”之旨。按此以清静无为为修丹大法之思想，溯源甚早，汉·殷长生之《自叙》中已尝论及：

> 汉·延光元年(公元122年)，新野山北予受仙君神丹要诀，道成去世。付之名山，如有得者，列为真人。行乎去来，何为俗闲，不死之要，道在神丹。行气导引，俯仰屈伸，服食草木，可得延年，不能度世，以至乎仙。子欲闻道，此是要言。积学所致，无为合神。上士为之，勉力加勤；下愚大笑，以为不然。能知神丹，久视长安。

此已指明“无为合神”为修丹要诀。

上述清静无为以修性的丹法，确属最简单、最省事的方法，此说颇堪深省！

再由历代大师得法情况看，至高之道确属非常简单。如禅宗六祖惠能得法，当时五祖弘忍为说《金刚经》，以及传法授衣，匆忙下山，前后不过几小时，于此短暂时间内，既不可能讲长篇理论，亦无暇传授烦琐功法。王重阳甘河遇师，亦只匆匆一面，片言而决。张紫阳于青城得法后亦称：“其言甚是简要，指流知源，举一悟百。”由此可见，佛道两家之顿法皆极简单。《抱朴子·内篇》亦谓“要道不过尺素。”道家之上品丹法，禅宗之顿悟直指，密宗之无相瑜伽(称“恒河大手印”或“心灌”)，实具异曲同工之妙。

如上所述，道家内丹学发展至近世，明显受到禅宗影响，几于禅化。但又非完全如此(何况禅宗亦受道、儒影响)，仍有其自己之历史根源，故应谓内丹学之发展乃属道家原有清静无为宗旨之恢复，而道家此种最原始又最高级之修持思想，又通过吸收禅宗思想得到丰富。

《金刚经》曰：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”内丹中之渐法(有为法)尚非“大道”，仍属“假法”，其所以如梦幻泡影，如露如电者，因其不能“常住”。然就“中下根”人而言，仍需“借假修真”，故顿法虽高，渐法亦不可废。

修上品丹法(顿法)，按道家所说，当在破体前，即省去百日筑基、炼破补囫一段渐法；就佛家讲，似可不计较年龄，但需有高度悟性，及得到有成就上师之“加持”。无论修何品丹法皆须断淫绝欲，正如《楞严经》所指：“淫根、身、心不断，如蒸砂石，经千百劫不能成饭。”

总之，道家内丹之学，无非是通过身心互相作用，以使人之生命达于最佳态，以延年益寿，开发智慧之一种学说、方法而已，本非迷信之事。而古内丹书中，间有迷信辞句者，盖因历史局限使然，读者当能鉴别也。

6. 魏伯阳与《参同契》

魏伯阳东汉时人，其名后汉正史未载，至晋·葛洪《抱朴子·内篇》、《神仙传》始著其名。宋·曾慥《道枢》曰：“魏翱，字伯阳，汉人，自号云牙子。”明·《正统志兼万历志》则谓：“魏伯阳，名笃，字恪斋，号云霞子，道号伯阳先生。”生卒年亦不详(约当公元1—2世纪间)，会稽上虞人。(今浙江省上虞县)《上虞县志校续》记：“今县治(即上虞县丰惠镇)西南金罍山，尚存修炼遗迹云。”金罍山上建有金罍观。在明·嘉靖元年谢丕《玄妙观碑记》曰：“玄妙观在上虞县西南二里，金罍山之巅，即魏伯阳真人故宅也。晋·太康中得金罍于井，因以名观。宋·大中祥符二年，诏创天庆观。元·元贞初，改名玄妙，邑人只称金罍观，重其始也。”据碑文所记，元末观毁，成化八年重建。《上虞县志》：“金罍山高数丈(?)，汉·魏真人选胜修炼，著《参同契》于此。旁有丹井，井窦上九下一。”

晋·葛洪《神仙传》谓：“魏伯阳者，吴人也。本高门之子而性好道术，……”元·赵道一《历世真仙体道通鉴》亦同此说。五代·彭晓《周易参同契通真义·序》称：“按《神仙传》真人魏伯阳者，会稽上虞人也，世袭簪裾，惟公不仕，修真潜默，养志虚无，博赡文辞，通诸纬候，恬淡守素，惟道是从，每视轩裳如糠粃焉。”《参同契·自叙启后章》：“郐国鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不乐权荣，栖迟僻陋，忽略利名，执守恬淡，希时安宁。”魏伯阳虽出身于“世袭簪裾”的官宦家庭，却鄙弃名利，唯道是从。由于勤学而“博赡文辞，通诸纬候。”纬候，汉代儒家以宗教观点解释六经，并依《易纬》等以推测阴阳灾变之学，《参同契》中多借用其理，以言丹法。魏集前人丹法之大成，著《参同契》(成书于公元126—167年间)成为后世道家内丹派之祖书，但魏本人并非道士。

《参同契》一书，《隋书·经籍志》未载，而首见于题名晋·葛洪著之《神仙传》。《旧唐书·经籍志丙部五行类》著录有《同易参同契》二卷，《周易五相类》一卷，《唐书·艺文志五行类》著录同。宋·郑樵《通志·艺文略》著录《参同契》类十九部三十一卷。明·《正统道藏·太玄部》著录注本八种。

关于《参同契》之注本。由有以五代时彭晓之《通真义》为最早之注本者，但彭序则称：“(魏伯阳)乃约周易作《参同契》三篇，复作《补塞脱遗》一篇。密示青州徐从事，徐乃隐名而注之。至后汉孝恒帝时公复传授

与同郡淳于叔通，遂行于世。"结合后世以四言为经，五言为注等说，则此书自始即经，注并传，徐注当为最早者。又，唐·陆德明《经典释文》易字下称："虞翻注《参同契》云，字从日下月。"后俞琰等亦从此说。按虞翻为三国时人，其注本已不存。

《参同契》究有多少注本？笔者未能尽详，今姑依所知按朝代顺序，略举如下：

唐·阴长生《周易参同契注》三卷。载《正统道藏·太玄部》映中。阴长生为汉时人，约略长于魏伯阳。据今人考证，此《注》似为唐宋间人托名之作，姑列入唐代。无名氏《周易参同契注》二卷，载《道藏》容下，作者时代不详，姑列入唐代。无名氏《周易参同契注》三卷，载《道藏》映下，作者时代同上。

五代·彭晓《周易参同契分章通真义》三卷、《周易参同契鼎器歌明镜图》载《道藏》容上下。

宋·储华谷《周易参同契注》三卷，载《道藏》映中。陈显微《周易参同契解》三卷，载《道藏》若上。朱熹《周易参同契考异》三篇（一卷），载《道藏》容上。

元·俞琰《周易参同契发挥》九卷，《周易参同契释疑》一卷，《易外别传》一卷。载《道藏》止上下，若中。陈致虚《周易参同契分章注》三篇。

明·蒋一彪《古文参同契集解》三卷。王文禄《周易参同契疏略》一卷。陆西星《周易参同契测疏》一篇，《周易参同契口义》一篇。楼英《周易参同契药物火候图说》一卷。王九灵《参同契注》三卷。李文烛《参同契句解》三卷。彭好古《古本参同契注》三卷。以及甄淑之《参同契绎注》、张位《周易参同契注解》、徐渭《参同契分释》等。

清·朱元育《参同契阐幽》二卷。李光地《参同契章句》一卷、《周易参同契注》二卷。袁仁林《古文参同契注》八卷。陈兆成《参同契注》二卷。刘吴龙《古参同契集注》六卷。仇兆鳌《古本周易参同契集注》二卷。董德宁《周易参同契正义》三卷。刘一明《参同契经文直指》三卷。《参同契直指笔注》三卷。《参同契直指三相类》三卷。纪大奎《俞氏参同契发挥五言注摘录》一卷，《周易参同契集韵》六卷。汪绂《读参同契》三卷。黎世序编释《周易参同契注释》一卷。陶素耜《参同契脉望》三卷。姜中真《参同契注解》三卷。以及尹太铉《参同契补天石》、吕惠连《古文周易参同契秘解》等。

至于据《参同契》之旨而为推衍之作，略有《金丹金碧潜通诀》（载《云笈七签》卷七十三）《参同契五相类秘要》（载《道藏洞神部》似下）《参同契大还丹火记口诀》（存目）、以及彭晓《还丹内象金钥匙》（载《云笈七签》卷七十）《大还丹契秘图》（载《七签》卷七十二）等。

通观《参同契》所论，可知道家丹法在后汉时已相当成熟。魏之所学亦当承传有自，但究师事何人，略有数说：彭晓谓："不知师授谁氏。"宋·《云笈七签》卷四《道教相承次第录》则谓老君授王方君、尹喜、徐甲为第一代，至第八代李仲春，传第九代李少君、魏伯阳。元·陈致虚《金丹大要》谓："自河上公五传而至伯阳真人"。陈著《周易参同契分章注》则谓："盖仙翁初授（受）真人殷长生之旨，后复师徐从事，由是备悉玄微，仙传载详。"《史记·乐毅传》则记河上公传安期生，八传而至西汉相国曹参，并无魏伯阳（魏为东汉人）。清·仇沧柱《古本周易参同契集注》亦称："《神仙传》魏伯阳号云牙子，上虞人，师事殷徐二真人，约《周易》作《参同契》三篇，契修金丹仙传，谓魏公丹法传自殷徐二真人。考殷君长生，在东汉之际，与魏先后同时，徐真人则不可考。彭氏谓，魏公授青州徐从事，则徐乃魏徒，非魏师矣。据《仙传》（按此指《列仙传》）云，阴真人炼上清金液神丹，大作黄金数万斤，以济贫乏，前后各服半剂，白日升天，阴公盖以神丹成道者。《仙传》（按：此指《神仙传》）并谓魏公作神丹，丹成入口，绝而复起，遂得仙去。又谓其书假借爻象，以论神丹之事，世儒不知而以阴阳注之，殊失其旨。今据本序，盖言养性为主，而配以伏食。所谓伏食，不出雌雄同类，此系人元金丹，非天元神丹也。《仙传》恐未足凭矣。"按今查葛洪《神仙传》并无魏伯阳"号云牙子，上虞人，师事殷徐二真人"等语，不知陈氏、仇氏何所据而云然？又，无名氏《周易参同契注》（载《道藏·太玄部》容字号上）谓："所以凌阳子于崆峒山传与徐从事，徐从事传与淳于君，淳于君仰观卦象，……所以便造篇名《五相类》……疑于始传魏君"云云。按徐从事和魏伯阳之关系尚须研究。从事，官名，位次于刺史，注《参同契》时是"隐名而注"，并未留名，但宋·《云笈七签》卷六十六南阳张玄德撰《丹论诀旨·金丹论第三》谓："昔刘玄穆事魏先生，看火一年，忘情有疑，遂不遇而早夭，徐景休勤心积德不怠昏旭，师授以药……"徐从事之名景休，于此始见。梁·陶宏景《真诰》卷十二《稽神枢》第二原注："《易参同契》云：桓帝时上虞淳于叔通，受术于青州徐从事，仰观乾象，以处灾异，数有效验，以知术故，郡举方正。"可见这位徐从事，也是一位精通纬候，知阴阳灾变的人物。彭晓仅说魏作《参同契》"密示"青州徐从事，而未说"传授"。对淳于叔通则称："至后汉孝桓帝时，公复传授与同郡淳于叔通"。徐对魏著能一见即为之注释，说明徐原通丹道，而魏或曾与之切磋印证。总之，魏师何人，虽有如上诸说，尚难论定。

《参同契·自叙启后章》"晏然闲居"句，朱子《考异》作"远客燕间"，俞琰《释疑》亦称："一本作远客燕间"。看来，魏伯阳曾北上云游，故得遇青州（山东境）徐从事也。宋·曾慥更引而申之，谓其曾游长白山云云。

《参同契》有“古记题龙虎”句，后人遂伪托作《金碧古文龙虎上经》以附会之。五代彭晓信以为真，遂有“得古文龙虎经，尽获妙旨，乃约《周易》撰《参同契》三篇”之语。对所谓《古文龙虎经》，朱子已疑其伪，俞琰《释疑》续予辨析，清·俞曲园亦疑其妄，当代学者王明则进一步论证：“经学上有伪古文《尚书》，道典上为伪《古文参同契》，而所谓《古文龙虎经》根本无其书，乃伪冒他篇而得之名也，……自来认《龙虎经》与《参同契》具有莫大之关系，或信在《参同契》之先，或疑其在《参同契》之后，从未有发觉本无其书也。”王氏考证，所谓《龙虎经》实为《云笈七签》卷七十三《金丹金碧潜通诀》经删削而成者。此《诀》系响应《参同契》而作，作者为元阳子，按《道枢》自注说：“伯阳既著《参同契》，元阳子注释其义。”按：此所谓“元阳子注释其义”，或即指《潜通诀》也，故所谓《古文龙虎经》则约为唐、五代间好事之徒所伪冒。

关于《周易参同契》名称之演变。在原著中只称《参同契》，晋·葛洪《神仙传》所著名称同，梁·陶宏景《真诰》卷十二《稽神枢》第二称《易参同契》增一“易”字，《旧唐书·经籍志》、《唐书·艺文志》称《周易参同契》又增一“周”字，遂成今名。另《参同契》本文中只称“大易”而不称“周易”，查其所引虽有不少《周易》内容，但主要是汉·京房《易》及《易纬》之说，而不同于《易经》。至于北宋·高先(象先)《金丹歌》：“又不闻叔通从事魏伯阳，相将笑人无何乡，准《连山》作《参同契》，留为万古丹中王。”则又认为魏系准《夏易》而非《周易》矣。

对于《参同契》书名释义，历来说法不一，今略举数说如下：

(1)《参同契·补塞遗脱章》：“大易性情，各如其度。黄老用究，较而可御。炉火之事，真有所据。三道由一，俱出径路。”《自叙启后章》：“罗列三条，枝茎相连。同出异名，皆由一门。”此可解为大易、黄老、炉火三者通同而契合。宋·俞琰《参同契发挥》谓：“参，三也”。《参同契释疑·序》谓：“三相类者，大易、黄老、炉火三者之阴阳造化，互相似也。所谓三道由一，俱出径路。又曰罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门是也。”

(2)参，可释为“交互”。《易·系辞》：“参伍以变。”清·朱元育《参同契阐幽》谓：“参者，参伍之参；同者，合同之同；契者，相契之契。书中分上、中、下三篇，篇中分御政、养性、伏食三条，必参互三家，使大易性情、黄老养性、炉火之事合同为一，方与尽性至命之大道相契，举一端则三者具在其中。”

(3)五代·彭晓《通真义·序》：“《参同契》者，参，杂也；同，通也；契，合也。谓与诸丹经理通而契合也。”

(4)宋·朱熹《考异》黄瑞节附录前序：“参，杂也；同，通也；契，合也。谓与《周易》理通而义合也。”

(5)元·俞琰《参同契发挥·序》：“神仙还丹之道至简至易，如此○而已矣。此○者何？易之太极是也。太极动而生阳，动极而静；静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，此乃造化之妙，神之所为，道之自然者也。……《参同契》也，参也者，参乎此○也；同也者，同乎此○也；契也者，契乎此○也。……或言三五，或言二八，或言四象，或言两弦，旁引曲喻，名虽不同，不过一阴一阳而已，合阴阳而言之，不过一太极○而已。”此盖由先天、无为法立说。亦如清·朱元育所说：“并愿读是书者，勿滞言说，勿胶名相，只从此中○讨消息。始而范围造化，既而粉碎虚空，有何养性伏食之可析？有何药物、炉鼎、火候之可分？并性命两字亦可不必建立矣。”

(6)清·仇沧柱《古本周易参同契集注·序》：“书名《参同契》者何？言与大易、黄、老同符而合契也。”此说以黄、老为二，而置炉火不论。

关于《参同契》之版本及作者。晋·葛洪在《抱朴子·内篇·遐览》中著录有魏伯阳《内经》一卷，但此书早佚，其内容已不可考。在《神仙传》中则明确记载：“伯阳作《参同契》五行相类凡三卷”。《旧唐书·经籍志》、《唐书·艺文志》所记之《周易参同契》版本如何，亦不可考，或即五代时彭晓所依据者。彭晓著《周易参同契分章通真义》三卷，分九十章，另《参同契鼎器歌·明镜图》一卷。宋·朱熹托名空同道士邹䜣，对彭本详加厘订，著《周易参同契考异》三篇。后俞琰在《参同契发挥》中说：“魏伯阳作《参同契》，徐从事笺注，简编错乱，故有四言、五言、散文之不同。”明·正德间，杜一诚承俞说重订《参同契》，分四言为魏之经，五言为徐之注，散文为淳于之补遗等三类为三册。明·嘉靖间，杨慎误信“掘地得古本”之说，而刊《古文参同契》。但明·徐谓在《青藤书屋文集》中已斥其非。清·仇沧柱亦谓杨本实即杜本(见《古本周易参同契集注》例言)。另有以上篇为魏著、中篇为徐注、下篇为淳于著之说。按此说则《参同契》成为三人合著，不得单题魏伯阳矣。对此，彭晓已予驳斥：“晓按诸道书，或以真契三篇是魏公与徐从事，淳于叔通三人各述一篇，斯言甚误。”对于“《参同契》者，辞陋而道大……”一段文字，朱子注：“此似注序，后人所作，今注亡而序存耳。”《考异·附》：“朱子曰：或云后序，或云魏君诂辞，其文意乃是注之后序。彭晓序云：魏君密示青州徐从事，令笺注。徐隐名而注之，恐此是徐君语也，其注则不复存矣。”清·朱元育亦谓：“徐遂隐名注之，今已失传。”按：如徐注既已不存，则《参同契》当属魏一人之作。但今仍有以四言为经，五言为传；或上篇为经，中、下篇为传；以及三人合著等说。而无名氏《周易参同契注》甚至认为此书为淳于叔通所著：“所以

凌阳子于崆峒山传与徐从事，徐从事传与淳于君。淳于君仰观卦象，以器象于天地，配以乾坤；以药象于坎离，配以水火，则为日月；以鼎象于大白，亦为镇星；以炉为城郭，余六十卦以定升降消息、阴阳度数，二至加减，翻转鼎器，所以便造篇名《五相类》，类解前文集后一卷，并前三卷以表三才，鼎药以象三光。第一卷以论金汞成形，日月升降；第二卷论增减，十月脱胎；第三卷淳于君撰，重解上、下二卷，凝于始传魏君。”但此说未为后人所取。

如上所述，现《参同契》之版本主要有通行本(彭本、朱本)及“古本”两大类，至于依据此两种版本或稍加改动而行注释者，不下五六十种。

关于所谓“古本”问题，王明氏在《周易参同契考证》一文中已详论其伪。至于以四、五言句相杂属简编错乱之说，今人亦有异议，如李广然氏认为在《参同契》中“四言为本，五言为末”，在上篇中以“四言正体”为黄老，为《参同》之本；以“五言流调”为《周易》，为《参同》之末。因《易》之《经》、《传》均属先秦散文，故此以散文句式讲解《周易》原文、原义。在中、下篇中，中篇理论阐述为四言，历法阐述为五言；下篇文章主体为骚体辞一首。四言句式为该辞之《序》。“在《周易参同契》上篇，四言者均为‘本’，五言者均为‘末’。黄、老参同为四言，《周易》、炉火参同为五言。散文是为便于讲解先秦散文而用。《周易》、黄老、炉火‘三道由一’，是内容上的参同，四言、五言、散文合璧是形式上的参同，而四言、五言、散文合璧与现存《参同契》是否有‘简编错乱’无关。”

《参同契》之内容，宋·张紫阳诗：“叔通受学魏伯阳，留为万古丹经王。”盖《参同契》问世以来即为丹家所重，尊之为“祖书”。但修丹之法不一，诸家观点各异，有视为内丹书者，以魏公已明言“引内养性，黄老自然”，“近在我心，不离己身”。有视为外丹书者，以书中多鼎炉、铅汞、药物等说，特别是有“胡粉投火中，色坏还为铅”等化学过程之论述。按道家所说丹法有天、地、人三元之分，其事异，其理一。就实际而论，历代论内丹者，多祖述《参同》之旨；而论外丹之著作中，颇少征引《参同》，即畅论外丹之葛洪，于《抱朴子·内篇》中亦未引魏说。(至于《道藏》及其它文献著录有题名魏伯阳之外丹著作，另当别论)笔者认为魏或兼通内外丹法(如《神仙传》即记魏作外丹之事)但《参同契》一书则属内丹之作，故所谓“丹经王”者，实为内丹经之王；所谓“祖书”者，亦内丹之“祖书”也。

按内丹中又有清静、阴阳之异，有为、无为之别，故各家注释互异其说。主无为者，以《参同》所论诸多名相不过示人有此自然之理，其实不过一〇(太极)而已，具体修持并无如许事；主有为者，则以《参同》所论乃修丹准则，“毫发差殊不结丹”。主清静者以《参同》所论之阴阳乃指一身内事；主阴阳者则持彼我之说。

《参同契》准日月运行之规律以为修内丹之法则，而日月运行则有周天之躔度，故此书实为阐述用周天功法以修内丹之作。

何谓周天？周天这个词本为古天文学术语，首见于《周髀算经》。南宋·鲍仲祺序(嘉定6年，公元1213年)谓：“《周髀算经》二卷，古盖天之学也，以勾股之法，度天地之高厚，推日月之运行，而得其度数。其书出于商周之间，自周公受之于商高，周人志之，谓之周髀，其所从来远矣。”“商高，周时贤大夫，善算者也。”“昔者周公问于商高曰：窃闻乎大夫善数也，请问古包牺立周天历度。”《算经》论周天度数有：“分为三百六十五度四分度之一度……”“以周天三百六十五度、万七千八百六十分度之四千四百六十五度除之，”以及“分度已定，则正督经纬而四分之一，合各九十一度十六分度之五”等语。《算经》中亦有“通周天”一辞，但与气功含义不同。修内丹者借周天之理，以说明采取烹炼真炁于任、督二脉中运行时所用的火候法度，意谓炼丹时所用的火候法度当与天体运行之规律相符，并有小、大周天之分(《参同契》中无小、大周天之名)。《阴符经》首言“观天之道，执天之行，尽矣。”因周天一辞涵概天体运行规律，故包括日、月、星宿、辰、昏、刻、时、日、月、四季、二十四气、五行、五方、八卦等等诸多名相。唐·孔颖达《礼记·月令疏》谓：“凡二十八宿及诸星皆循天左行，一日一夜一周天。”古人认为日月诸星东出西没，都是围绕着地球运行的，而地球是不动的，有“天动地静”之说。这大概是在哥白尼以前中外共持的“地中心”说。又一日一夜一周天，内丹家谓之“小周天”。明·伍冲虚在《天仙正理》中说：“天之周围三百六十五度有余者也，借以太阳日度言之，其初上升，自地之下，转而运之于天之上，运而后下于地之下，遍过三百六十五度，谓之一周。一日一周，而明日又一周，积之三百六十周而为一年。炼金丹之人，当神炁并行之初，亦从地下运行于天上，古圣谓之黄河水逆流，一谓之曹溪水逆流，一谓之洞庭水逆流，而亦顺降地之下。一周于天者也，然三百六十度又象一年三百六十日，即此一年之象，便能复还一年之炁也。”周天之理略如上述，需要区别的是：圆周亦为三百六十度，周天虽概言三百六十度，尚余五又四分之一度，中含时序；圆周之度无年、月、日、时、四季等时序涵义，故与“天”字无涉，内丹家所说三百六十度乃取象于日月运行之规律，故称周天，但又实非天，伍冲虚说：“虽曰周天，实非天也，心中妙用略有似于天之周数为妙用之程限耳。”

《参同契》：“析以阴阳，导之反复，示之晦朔，通以降腾，配以卦爻，形于变化，随之斗柄，取以周星，

分以辰昏，昭诸刻漏。”（彭晓语）其属论述周天功法之作，盖无疑义，但《契》本文中原未用周天一辞。有之，自俞琰始。《参同契·火候全功章》：“关键有低昂兮，害气（炁）遂奔走。”朱子《考异·附》：“朱子曰：元沟害气恐未是，说人身内事亦是设譬之辞。《王莽传》曰：‘害气将究矣。’盖上文说洪水为灾，而王者能改，故害气去而洪水平矣，害讹作周，又讹作固，后人遂妄改为精而增而字，皆非是。然因周字可见其为害字，盖篆隶文皆相似也。”俞琰《释疑》：“关键有低昂兮，周天遂奔走。周天两字旧本皆作周炁，朱子疑周炁无义理，遂为害气，亦非是。害字与周字盖相似，炁字与天字颇相近也。”于是俞琰遂改“害炁”为“周天”，但元·陈致虚之《分章注》、清·朱元育《阐幽》等仍用“害炁”二字。

由上可见，“害炁”二字原为“周炁”或“固炁”，朱子据《王莽传》改为“害炁”，俞琰又改害为周，改炁为天，是周天二字进入契文始于元代。按固炁一辞不仅曾见于《参同契》，在《太上虚皇保生神咒经》中亦有“南方保生，固炁赤灵”之句，盖指南方正阳之炁也。（见《正统道藏·洞玄部·玉诀类》）

“周天”一词首见于气功文献者，似为唐·吕岩《满庭芳》词：“运周天水火，燮理寒温”句。

《参同契》一书向称难读，朱子谓其“辞韵皆古，奥雅难通”。盖此书作者运用其丰富知识，参同黄老，取象炉火，假借卦爻，加以天文历数、音律等等，多方譬喻，以论作丹之事，读者非精研博考，实难洞其文义。此书虽“奥雅难通”，但论作丹确属精详周备，举凡作丹之基本要求，丹之形状、作用，修丹之原理、火候等莫不赅括。《契》分三篇或三卷，各篇内容不同，陈致虚谓：“上篇叙阴阳造化炼成大丹之旨，中篇又细议还返温养防虞之用，下篇则拟法象备露成丹之详。”但综观全书，炼丹之次第不等于《契》文之章次，故作者告诫要：“思之务令熟兮，反复视上下。”即须前后反复熟读始能贯通。今试依清·朱元育《参同契阐幽》章句，分别摘介于后：

甲、总论炼丹之理。《乾坤门户章》：“乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡廓，运毂正轴，牝牡四卦，以为橐籥。复冒阴阳之道，犹工御者，准绳墨，执衔辔，正规矩，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之依次序。既未至晦爽，终则复更始，日月为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其理。”此章以乾坤为体，坎离为用，以象鼎炉药物及阴阳生化之理，而进阳退阴，卯酉沐浴、火候度数等皆隐寓其中。

乙、明阴阳同类配合之要。《阴阳交感章》：“关关雎鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居，玄武龟蛇，蟠虬相扶。以明牝牡，意当相须。假使二女共室，颜色甚姝，苏秦通言，张仪结媒，发辩利舌，奋舒美辞，推心调谐，合为夫妻，敝发腐齿，终不相知。”《铅汞相投章》：“……物无阴阳，违天背元。牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎？配合未连。”《火候全功章》：“同类易施功兮，非种难为巧。”《同类相从章》：“欲作伏食仙，宜以同类者。”此即彭晓所谓：“合以夫妻，拘其交姤。譬诸男女，显以滋生。”所谓阴阳、夫妻，按清修观点，主要为神气之代称。

丙、修内丹之基本要求。魏伯阳本人“挟怀朴素，不乐权荣。栖迟僻陋，忽略利名。执守恬淡，希时安宁”。有了这样的思想修养，然后入室用功，如《关键三宝章》所说：“耳目口三宝，闭塞勿发通。真人潜深渊，浮游守规中。旋曲以视听，开合皆合同。为己之枢辖，动静不竭穷。离炁纳营卫，坎乃不用聪。兑合不以谈，希言顺鸿炁。三者既关键，缓体处空房。委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横。寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜色浸以润，骨节益坚强。排除众阴邪，然后立正阳。修之不辍休，庶炁云雨行。淫淫若春泽，液液若解冰。从头流达足，究竟复上升。往来洞无极，怫怫被谷中。反者道之验，弱者德之柄。耘锄宿污秽，细微得调畅。浊者清之路，昏久则昭明。”此章申述详明，是为入室之初用功之要，与《炼己立基章》之：“内以养己，安静虚无。原本隐明，内照形躯。闭塞其兑，筑固灵株。三光陆沉，温养子珠”相呼应。

丁、以纳甲之理喻药物老嫩及阳火阴符自然之序。《天符进退章》：“故易统天心，复卦建始萌。……三日出为爽，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。……七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明。艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，阳路丧其朋。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。”《坎离交媾章》：“始于东北，箕斗之乡。旋而右转，呕轮吐萌。……三日震动，八日兑行。……循环璇玑，升降上下。”

戊、火候度数。综观《参同契》中对火候度数虽反复阐述、多方譬喻，而总归于三百六十之数，如《乾坤门户章》：“月节有五六，……兼并为六十，……昼夜各一卦”。即指日用两卦，一月三十日共用六十卦，每卦六爻，共三百六十数也。俞琰《易外别传》谓：“以乾坤为鼎，坎离为药，因以其余六十卦为火候。一日有十二时，两卦计十二爻，故日用两卦，朝屯则暮蒙，朝需则暮讼，以至既济未济一也，……夫以六十卦分布为三十日，以象一月，然遇不尽，则当如之何？盖比喻耳，非真谓三十日也。”朱子曰：“月以五日为一节，六节为一周，兼昼夜为六十，以配六十卦，昼刚夜柔，刚里柔表。盖六十四卦，除乾坤坎离为炉灶丹

药，所用以为火候者，止六十卦也。"《四象环中章》："六十卦周，张布为舆"。《古本周易参同契集注》陶素耜注："朝屯暮蒙，取其卦画反对。一顺一逆，以象药火之升降。朝则自下而上，暮则自上而下。每日两卦，一刚一柔，一表一里，依次而用，自初二日需讼，至三十日既未，各两卦值事，至次月之昧(晦)爽，终而复始，又为朔旦也。"又曰："此借易卦以明温养火候，非真须逐日换卦，按时分爻。但举屯蒙二卦，可以该其余矣，故《悟真》云：此中得意须忘象，若究群爻漫役情。"此盖以一月为喻，配以六十卦，每日两卦，一刚一柔，以粗拟一周天之火候法度。《乾坤交媾章》则以十二辟卦配一年十二月，以喻一周天之火候，盖十二卦配十二月，每月三十日，十二月仍合三百六十之数，其中阴阳各半，自复卦一阳生，至乾卦六阳极，阳极阴生，由姤而坤，所谓"终坤始复，如循连环。"十二卦中分六阳六阴，其中姤卦应夏至，复卦应冬至，阳卦之大壮应春分，阴卦之观应秋分，以示形德生杀之候。总十二卦即所谓"周旋十二节，节尽更相亲"也，如下表：

六阳进火						六阴退符					
复	临	泰	大壮	夬	乾	遯	遐	否	观	剥	坤
子	丑	寅	卯	辰	巳	午	未	申	酉	戌	亥
十一月	十二月	正月	二月	三月	四月	五月	六月	七月	八月	九月	十月
			沐						浴		

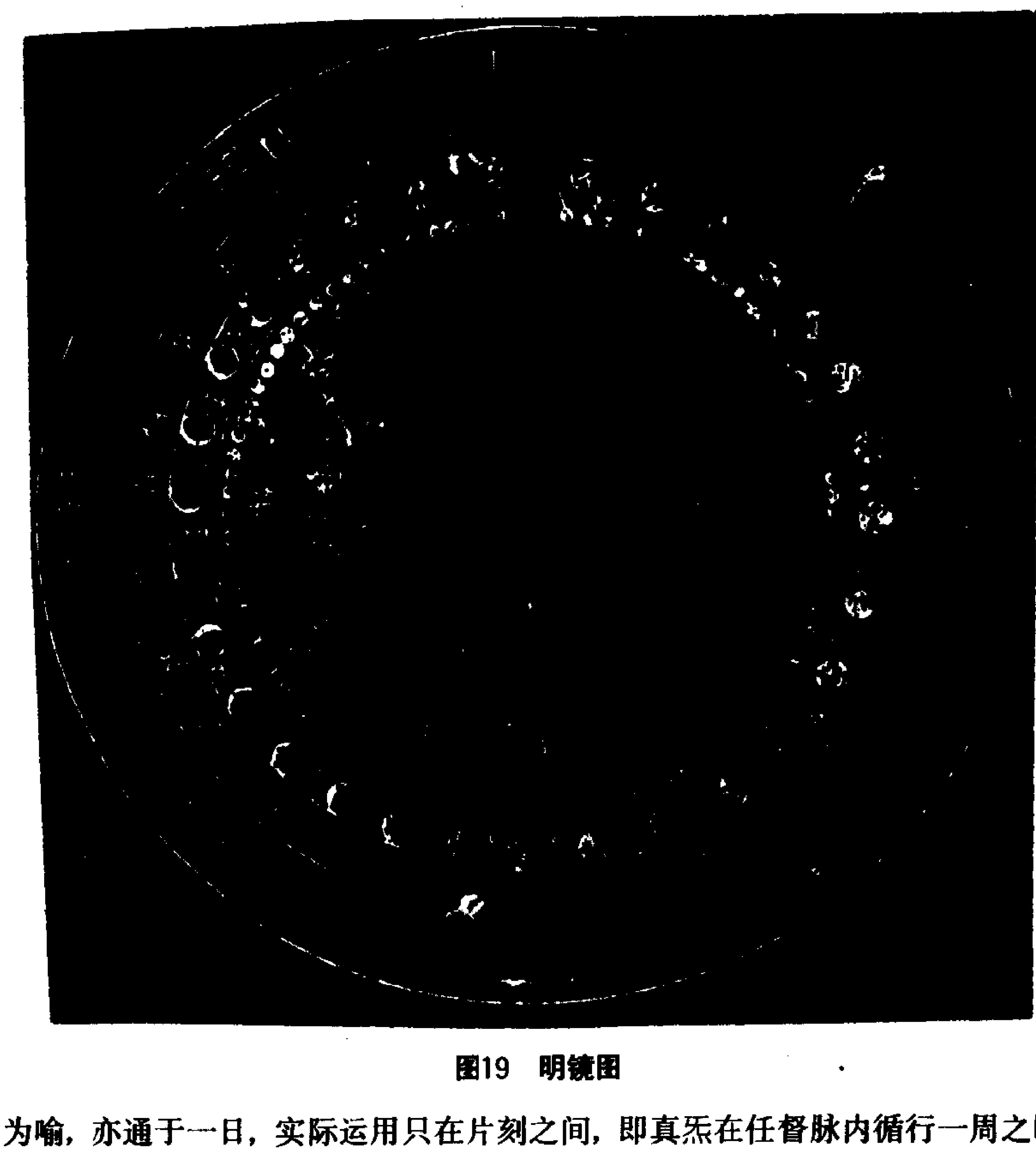


图19　明镜图

此以一年为喻，亦通于一日，实际运用只在片刻之间，即真炁在任督脉内循行一周之顷也。按彭晓《明镜图》已将《契》中各种火候喻说综为一图，(见图十九)。

己、以三五归一喻神炁凝结。《真土造化章》："子午数合三，戊己号称五。三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相含育，停息(伫思)为夫妇。……水盛火消灭，俱死归厚土。三性既会合，本性共宗祖。"子、坎、水，炁也，在《河图》其数为一，谓之"天一生水"；午、离、火，元神也，在《河图》地二生火。1+2=3，所以

说"子午数合三"。戊己为意，处中宫，坎纳戊，离纳己，皆为五数，此明以真意为主宰，神炁混合而凝结归一。此论以一三、一五为三五，《悟真篇》:"东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。"系以"木火为侣，金水合处"为言，虽说是三个五，亦与此论不悖。东三南二北一西四为四象，还于北一南二为两仪，俱归中宫戊己则返于太极矣，故谓之"攒簇五行，和合四象"。按修内丹药物不过一神一炁，主宰不过真意，而譬喻则有多端。

庚、丹之形象。《性命归元章》:"类如鸡子，白黑相符。纵广一寸，以为始初。"按此"类如鸡子"意指混沌未分，"黑白相符"意为阴阳得匹。陈致虚释:"丹结之初，如黍米之微，渐觉一寸之广。"朱元育释:"此节特显法身之形象也。圣胎初凝，一点元神潜藏神室，混混沌沌，玄黄未判，黑白未分，有如鸡子之状。……此段言法身形象，与母胎中受炁之初同一造化，但顺则生人，逆则成丹，有圣与凡之别耳。"此指丹之初结。《两窍互用章》:"采之类白，造之则朱。炼为表卫，白里真居。方圆径寸，混而相拘。"《火候全功章》:"先白而后黄兮，赤色达表里。名曰第一鼎兮，食如大黍米。"《还丹法象章》:"色转更为紫，赫然成还丹。"此言丹之变化。

辛、丹之效验。《关键三宝章》、《炼己立基章》论初入室时已有"颜色浸以润，骨节益坚强。""黄中渐通理，润泽达肌肤"之效验。《真土造化章》则称:"金砂入五内，雾散若风雨。薰蒸达四肢，颜色悦泽好。发白皆变黑，齿落生旧所。老翁复丁壮，耆妪成姹女。改形免世厄，号之曰真人。"丹成之初，当先有还童之效验，坚持下去，则当如《伏食成功章》所说:"勤而行之，夙夜不休。伏食三载，轻举远游。跨火不焦，入水不濡。能存能亡，长乐无忧。"

除上述外，《参同契》对因火候失度(主要指未及时沐浴)而发生偏差，亦提出告诫，如《动静应时章》:"二分纵横，不应刻漏。水旱相伐，风雨不节。"二分，即春分、秋分，位应卯酉，当止刻漏之火，否则"水旱相伐"，出现偏差。

彭晓《周易参同契通真义·序》谓:"公撰《参同契》者，谓修丹与天地造化同途，故托易象而论之。"盖《易》取象于日月运行之规律、天地造化之义理，而修丹者据此以为修持之准则以达"天人合一"之极致也。

《参同契》最后为《鼎器歌》一篇及《补塞遗脱》一文，前者总括一书之要旨，后者则补《契》文所未逮，此二文义尤隐晦。

内丹之学自魏伯阳传淳于叔通后，其历代承传法统已不可考。至晋·葛洪曾论及此，葛洪在其《抱朴子·内篇》中详论外丹，致人多以葛为专于外丹者，而对其有关内丹之言论则或忽略。今观《内篇》所述，实亦兼及内丹，如《抱朴子·内篇·微旨》说:

> 或曰：愿闻真人守身炼形之术。抱朴子曰:"深哉问也，夫始青之下月与日，两半同升合成一。出彼玉池入金室，大如弹丸黄如桔，中有嘉味甘如蜜，子能得之谨勿失。既往不追身将灭，纯白之气至微密，升于曲关三曲折，中丹煌煌独无匹，立之命门形不卒(瘁?)，渊乎妙矣难致诘。

此岂非言内丹者？晋·许逊学兼三元，或亦为内丹学之中继者。

7. 各门派与宗师

(1)魏夫人与茅山上清派

江苏茅山原名句曲山，因三茅真君于此修道而有今名。今所谓道家茅山上清派者，乃以晋·魏夫人华存为之首，梁·陶宏景立茅山宗而形成之一重要宗派。魏虽称茅山派一代宗师，但与三茅真君并无师承关系。按茅山上清派修持法门于道家导引、存思、吐纳、丹药、符图、诀咒、内外诸景无不涉及，所传经法颇多，而独《黄庭经》为世所称道，此或因有王羲之曾书以换鹅之韵事而广泛流传。

魏夫人华存，字贤安，任城人。魏·废帝嘉平四年生(公元252年)，晋·成帝咸和九年卒(公元334年)，寿八十三岁。《太平广记·魏夫人传》谓其"幼而好道，静默恭谨，读《老》、《庄》、三传，五经百氏无不该览。志慕神仙，味真耽玄，欲求冲举，常服胡麻散、茯苓丸，吐纳气液，摄生夷静，亲戚往来，一无关见。常欲别居闲处，父母不许。年二十四强适太保掾南阳刘文(文一作乂)，字幼彦，生二子，长曰璞，幼曰瑕。幼彦后为修武令。夫人心期幽灵，精诚弥笃，二子粗立，乃离隔宇室，斋于别寝，将逾三月，忽有太极真人安度明、东华大神方诸青童、扶桑碧阿阳(一作肠)谷神王景林真人、小有仙人、清虚真人王褒(一作裒)来降。褒谓夫人曰：闻子密纬真气，注心三清，勤苦至矣，扶桑大帝君敕我授子神真之道。青童君曰：清虚天王即汝之师也，……于是景林又授夫人《黄庭内景经》……"《云笈七签·道教经法传授部》记魏华存云:"……乃至儿女成立，告诫子曰：我愿终寻真之志，于是离群独处，不交人事，深讬隐痾，还修襄尚。入室百日，所期仙灵，积思希感，尔乃独节应神，丹心潜会，精苦仰彻，天真遐降。于是季冬之月，夜半清朗，忽闻空中有钟鼓之声，……他人莫之见也，降夫人之静室。凡四真人，并年可二十余。……其一人自

称曰：我太极真人安度明也。其一人曰：我东华大神方诸青童君也。其一人曰：我榑(扶)桑碧海肠谷神王景林真人也。其一人曰：我清虚真人，小有仙人王子登也。……王子登告夫人曰：我今来教汝神真之道，……四真各有辞，致言毕，……于是清虚真人王君乃命侍女华散条、李明允等，使披云蕴，开玉笈，出《太上宝文》、《八素隐书》、《大洞真经》、《八道紫度炎光》、《石精玉马》、《神真虎文》、《高仙羽玄》等经三十一卷。是王君昔于阳洛山遇南极真人，西城王君所授者也，今于汲郡修武县中授夫人焉。肠谷神又别授夫人《黄庭内景经》。正一真人张君又别授治精制鬼法，夫人前后所受，非但此三十一卷而已。"

据上述，魏夫人先从事草木服食，吐纳气液，后从王子登受《大洞真经》等，从王景林受《黄庭内景经》。此皆属"神明之教"，后并从正一派的张君受制鬼法术。魏夫人得《黄庭内景经》，其时约在晋·武帝太康九年(公元288年)，年约三十七岁左右。但《黄庭经》所述修持法门，最迟在汉代已经流传，《太平经》中已有部分简略记载，而《参同契》所批判的"历藏法，内视有所思"似亦指此类功法。魏夫人逝后续出《黄庭外景经》，据记为魏之"神灵"降授，甚至魏死后三十年，尚与"众真"降神，对杨羲授经云云。(时晋·哀帝兴宁三年乙丑，杨三十六岁，公元365年也。见《太平御览》卷六百七十八《南岳魏夫人内传》等)。关于《内、外景经》孰为先后问题，向有不同见解。清·董德宁谓《黄庭外景经》系"隐括内篇之旨，重为解说人身之诸神，以畅达修炼之微意，是外景乃内景之一简明重演也。"此言外景后出，王明氏于此考证颇详。另《道藏》录有李千乘注《黄庭中景经》，不详出处，论者谓此经"盖妄人之所为也"。

茅山上清派的承传：魏夫人传长子刘璞、两人又共传杨羲，依次递传许翙、许黄民、陆修静、孙游岳，七传而至陶宏景，陶传王远知、潘师道、司马承祯、李含光等。始晋历唐，上清一派高道辈出，陶宏景、司马承祯等尤为著称，此派修持法门亦不断丰富和发展(在道教史上上清派曾一度居于主导地位)。陶宏景著作宏富，而于气功关系较切者有《养性延命录》、《真诰》及《登真隐诀》等。《养性延命录》后人亦有疑此文为孙思邈所著者。《养性延命录》内容，较嵇康《养生论》更为具体，如《序》所言，此书是："上自农黄以来，下及魏晋之际……略取要法，删弃繁芜，类聚篇题"而成，可以认为是较早系统地论述养生理论和方法的重要文献。

(2)许逊与净明派

许逊，字敬之，吴·赤乌二年己未(公元239年)生，晋·孝武宁康二年(公元374年)卒，寿一百三十六岁。许原籍许昌(一说汝南)，后家南昌，许迈、许穆为其族弟。许因射猎中一母鹿，子堕，母鹿虽重伤犹顾而舐其子，未竟而毙。许大受感动，遂折弃弓矢，刻意为学，博通经史、天文、地理、音律、五行、谶纬等书。尤喜神仙修炼之术，后闻西安(一说豫章，即南昌)吴猛得至人丁义神方，乃往师之，尽得其秘，遂与郭璞同往南昌西山隐居修炼。(《云笈七签·许逊真人传》)则说，吴、许生前并未见面，吴逝后，许往吊，吴子始以"真符"传之。因其为人风格高尚，"乡党化其孝友，交游服其德义"。有人卖铁灯台，许买后夜间燃灯，发现有漆剥落，检视为金质，次日即送还原主。有人馈赠，非义不取。南昌郡举其为孝廉，不就。后朝廷屡加礼命，不得已，在晋·武帝太康元年，四十二岁时就任四川旌阳县令，后人遂称之为许旌阳。许到任后锐意澄清吏治，并择当地有威信人物协助教化，致争竞之风日消，久而至于无讼。因岁饥，农民无力交租，许即"点瓦砾成金"，埋于县圃，命无力交租者前来翻地，农民得金即以抵交租税。因多德政，邻境之民来依附者甚众，遂致户口日增。当地发生大规模流行病，许即以神方、符水救治。许任县令多年，后见晋室将乱，遂弃官东归，离任时，带干粮相送者漫山遍野，甚有送至千里外始回，或径改姓许。而随其至家者。在许任职期间，群众为其建生祠，家悬画像，敬如神明。许逝后，朝廷改旌阳县名为德阳，以示表彰。许尝至新吴遇"剑仙"得授剑术，后闻丹阳谌母之名，遂与老师吴猛同往参拜。谌母称其道法系孝悌明王传曲阜兰公，并告兰公后当传许逊。谌母得法后俟之有年，并谓吴猛："君昔以神方为许君之师，今孝悌明王之道独许君得传，君当返师之也。"于是谌母乃传许《铜符铁券》、《金丹宝经》以及正一斩邪之法、三五飞步之术等，在《通鉴》中记有许逊入水斩蛟，为民除害等许多灵迹。许预言在他逝后一千二百四十年时(公元1614)，当有八百"地仙"出世。因许道术高妙，求为弟子者数百人，却之不可，许将木炭"点化"为美女，夜间散于众中以试之，次日检视，木炭未染污者仅十人。此后续显灵迹。许旌阳留有八字，称"八宝垂训"，即"忠孝廉谨宽裕宏忍。忠(忠实)则不欺，孝则不悖，廉而罔贪，谨而勿失，修身如此，可以成德；宽则得众，裕然有余，容而翕受，忍则安舒，接人如此，怨咎涤除。……"(参看《通鉴》卷二十六)

许旌阳是以儒家忠孝思想为指导而修道，所开道派称净明派。许是一位博学者，得道家天元及地元丹法(一说得三元丹法之全)，兼通法术、神方、天文、地理等。现所见题名许真君的著作主要有《铜符铁卷》、《石函记》、《灵剑子》及其法嗣所编《净明宗教录》等。这些著作有否后人伪托，尚待考证。

《灵剑子》及《灵剑子引导子午记》各一卷，载《道藏·洞玄部众术类》大字号上，此著主在论述吐纳、服气、按摩、导引、存思、保精以至"及遇少女采玩精气，咽而服之"等事。在《灵剑子》中已提到气功一辞。气，指炼气；功，指功德，非指功夫，故其含义与今不同。

《石函记》二卷，载《道藏·洞神部众术类》之字号下。此为论述地元外丹之作，其内容有：太阳元精论、日月雌雄论、药母论、药物是非论、丹砂证道歌、圣石指玄篇、神室圆明论、金鼎虚无论、明堂正德论等。

《铜符铁券》一卷，明·彭好古集，《正统道藏》未著录，载于《道藏辑要》危集。此著兼论三元丹法，所谓"三品一理"，据一壑居士（名彭好古，明·万历间人）题辞称："今观其书，列为三元，药物火候，一一得备，似为《宝经》（按指《通鉴》所记，谌母所授之《金丹宝经》），于符券无与……"似此题名为《铜符铁券》者乃《金丹宝经》之讹，而原符券未传于世。按此书除论述地元"九池"秘诀外，并有"人元九鼎秘诀"、"天元秘诀"。而其《卦气直义》一书尤属明白晓畅，此"卦气"即指炼丹之火候法度。如本书确属许著，则应视此文为《参同契》后详论火候之理最早之作，即非许著，其论火候法度，亦属较为详明者，今录其说如下：

> 天地变化本于阴阳，阳变阴合起于乾坤。乾卦用九，坤卦用六，各有六爻。乾爻六九，为策五十有四；坤爻六六，为策三十有六。合四时而倍之，故易曰乾之策二百一十有六，坤之策一百四十有四，凡三百六十，当期之日。盖阴阳起伏生成朔望，万物之大数也。圣人促年于月，促月于日，促日于时。每一时于二十四炁，分得二炁，于七十二候，分得六候，自子至巳，是冬至后，夏至前；自午至亥，是夏至后，冬至前。修炼大药于十二时辰，进退阳火阴符，各吐寒暄气候，运入中宫神室，互生变化，产毓真精。每昼夜二卦直符，一年则七百二十卦，总计四千三百二十爻，应四千三百二十年之气候，是知一辰之内，符火进退，夺四千三百二十年之正气，归于神鼎之中。大抵火候之数，以乾坤坎离四卦为体，余六十卦爻为用，爻止三百六十，一爻为一星，一星准一铢，子行阳火三十六铢，二十四铢为一两，余十二铢又为半两，是知子时得阳火一两半，前六时属阳，其数得九，阳火则进九两也，总计二百一十六铢，其余少阳少阴，五日一候之数不在正例。阴符者，自午至亥皆属阴，其爻亦减止一百四十四铢，其数得六，六为老阴之策，午退阴符二十四爻，一爻为一铢，二十四铢为一两，是知六阴时，得火亦六两也，总一百四十四铢。前六阳时得九，后六阴时得六，阳九阴六之机，于斯尽矣。总三百六十爻，合神室一斤之体用。今九六止一十五两，余乾坤二卦为鼎器，坎离二卦为药物，该二十四铢，为一两之数也。凡后学修炼大丹遵明师旨，火是药之父母，药是火之子孙，口口相传，心心相授，惟专于火。逊曰：神室一斤，火数亦一斤，二物不可偏废，今火止十五两，又何为哉？元君（指谌母）曰：鼎中修炼火符之进退，按天上月华之盈亏，故一日有十二时，一年有十二月，一时即一月，以上七日半为春，中七日半为夏，为发生之气；其后中七日半为秋，下七日半为冬，为杀伐之气，故火止十五两，以按月华光满之正数，若加一两则太阴过宫，以临阴乡，丧魄之位。传药不传火，火候真机尽于九六之数，子午宴处，其致思焉。"

《太上灵宝净明宗教录》一卷，胡德周、胡弘道编校，载《道藏辑要》危集。此外尚有《太上灵宝净明九仙水经》等净明派多种文献，俱载《正统道藏》。

(3)钟离权、吕洞宾、刘海蟾与少阳派

道家内丹之学虽首倡于汉之魏伯阳氏，但其后即秘密流传，鲜见于经传，崇内丹者亦未形成门派。至唐、五代间钟离权、吕洞宾、刘海蟾出，内丹一派乃渐盛行于世，继有南北二宗、东西两派之形成，其势之盛骎骎乎几凌驾于旧道教——符箓派之上。内丹四派共宗钟、吕，上溯东华少阳君，总命之曰少阳派。

关于钟、吕、刘之事迹，自宋代即已盛传于民间，特别是吕洞宾，几乎是家喻户晓的"八仙"之一。吕对道家内丹派影响巨大，历时悠久。检之资料，于此三人之事迹诸说不一，互有出入，至何者为是，一时难于鉴别，故并存之，以利研究参考。

关于钟、吕、刘之事迹，主要见于以下四种资料：

一、《吕祖志》六卷，纂集于明·万历间，载《续道藏》辇字号。

二、《吕祖全书》三十二卷，又续一卷，共三十三卷，成书于清·乾隆间，刘体恕辑。（另有邵志琳辑六十四卷本）

三、《全书正宗》十六卷，成于清·嘉庆间，柳守元、吴凤洲等辑。

四、《历世真仙体道通鉴》，元·赵道一编修，载《正统道藏·洞真部》潜字号。

现主要根据以上四种资料，简述钟、吕、刘之生平如后，其重点在吕洞宾。

甲、钟离权。钟离权，后改名觉，字寂道，号和谷子，一号正阳子（一说号真阳子），一号天下都散汉，又称云房先生。燕台人，一说咸阳人，生卒年不详。曾祖讳朴，祖讳守道，父讳源，皆汉代著名人物，父列侯至云中府。权少武勇，及壮仕晋为大将（一说权少攻文学，仕汉至谏议大夫，因表奏李坚边事，谪官江南，汉亡，历魏仕晋），统兵出战西北土番，两军交锋，忽天大雷电，风雨晦冥，人不相睹，两军不战自

溃，权独骑奔逃山谷，迷失道路，而遇东华少阳君，遂弃官出家(按此因雷雨两军即溃，权因之出家之说甚谬)。一说晋武帝时，命与偏将周处攻征失利，独骑奔逃山谷，迷失道路，遇一胡僧指引，得遇东华少阳，遂授以“长生真诀，赤符玉篆、金科灵文、金丹火候、青龙剑法”。《道统源流》以及北京白云观所藏之《诸真宗派总簿》等，皆谓钟离权“仕汉为大将，隐晋州羊角山”，“为汉时将军”。

总之，无论《通鉴》抑或《道统源流》等，皆认权为汉代人，为武将。按自汉末至唐，权已六百余岁，始传吕洞宾，其事殊属渺茫不足信(以吕四十岁时遇权计算，即汉末为公元220年，至吕为838年)。《中国人名大辞典》列权为唐代人，并加按语：“钟离权与吕洞宾同时，尝自称天下都散汉钟离权，《宣和书谱》：‘神仙钟离先生名权，不知何时人，间出接物，自谓于汉，吕洞宾于先生执弟子礼。’今人称汉钟离，此误以汉字属下，因遂附会以钟离权为汉将钟离眛。且汉钟离，地名，非人名，杜甫诗：‘近闻韦氏妹，迎在汉钟离’是也。见《订讹杂录》。”此说颇有道理。另有说钟离权为五代时刘暠之后汉人，而明·黄鲁曾《钟吕二仙传》则谓钟为五代时石晋朝人，曾仕中郎将。再如钟离权受道之东华少阳君当亦为唐、五代时人。

关于钟、吕之传说宋代已盛，宋儒朱熹谓：“渡江以前(指北宋时期)说甚吕洞宾、钟离权。”(转引自陈铭珪《长春道教源流》)。

关于钟离权之师承，据有关资料所记，钟离权首遇苦竹真君(《吕祖志》则谓吕亦遇苦竹，传日月交并之法)。后再遇华阳真人，传太乙刀圭火符内丹。但主要是传自王玄甫(即东华少阳君，一说姓李名亚，但关于李亚之生平事迹，古无记载。王玄甫之事迹，在《通鉴》中有简略记载，见后)。一说轩辕黄帝得金丹秘诀，以玉匣藏于寿春县东紫金山悬钟洞，权得师传之后，云游至紫金四皓峰，入洞获玉匣秘诀。以上略据《通鉴》所载，但《吕祖志》则谓：“始云房于终南石壁间得《灵宝经》三部，上部曰元始金诰，中部曰元皇玉篆，下部曰太上真元，义凡数千卷(一说三十卷)，云房撮其要为《毕法》分十二科及六义。”《灵宝毕法》自序亦称得自终南石壁，由此可知《灵宝毕法》非出自东华少阳。

题名为钟离权之著作，除《灵宝毕法》外，尚有《破迷正道歌》一篇，载《道藏·洞真部》芥字号上。

《道统源流》称权为“传道垂教祖师”，宋·钦宗靖康初封权为正阳真人，元·太宗至元六年诏赠开悟传道真君称号。

《道统源流》记：“承宗传道圣师，东华全真圣师，姓李名亚，字元阳，号小童君，自号东华子，春秋时人。又《潜确类书》云姓王。《吕祖全书》云名玄甫，号少阳，不详其世代，传少阳派。”清·闵一得著《金盖心灯》中《道谱源流图》则以老子为第一代，关尹喜为第二代，东华为第三代。“东华帝君，姓李名亚，字元阳，号小童君，春秋时人，法录称元阳上帝，世称铁拐李祖师。”而《道统源流》则谓：“李铁拐名元中，号云虚，开元大历间人，传云虚派。《琼琯白真人集》记，白玉蟾题张紫阳、薛紫贤真人像说：“昔李亚以金汞刀圭火符之诀传之钟离权，权以是传吕岩叟，岩叟以是传之刘海蟾，刘传之张伯端……。”但《通鉴》卷四十五施肩吾条则说：“琼山白玉蟾跋施华阳《文集》云：李真多以太乙刀圭以符之诀传之钟离权，钟离权传之吕洞宾，吕即施之师也。”按李真多，在宋·《太平广记》卷六十一《女仙类》中记为：“神仙李脱妹也。脱居蜀金堂山龙秭峰下修道，蜀人历代见之，约其往来八百余年，因号李八百焉。初以周穆王时居来广汉栖玄山……真多随兄修道，居绵竹中……先于八百白日升天”云云。《通鉴》记王玄甫为晋时人，略云：“王玄甫，沛人也，同吴人邓伯元学道于赤城霍山，受服青精石饭，吞日精丹景之法，内思洞房，积三十四年，乃内见五脏，冥夜中能书，晋·穆帝永和元年(345)与邓伯元同时上升。”云云。据此说则王玄甫所学与后来钟、吕所传者亦不同，盖诸说互相矛盾，道家史料颇多类此。

乙、吕洞宾。吕嵓(一作喦或岩，一名岩客，一说初名绍先)，字洞宾，道号纯阳。唐·河中府永乐县集(招)贤里人(一说蒲坂永乐镇人)。《吕祖全书》谓：“向居东华，继迁京川。”曾祖延之，终浙东节度使。祖渭，终礼部侍郎。父让，官海州刺史。唐·贞元十四年四月十四日巳时生(公元798年。一说贞元十二年，或贞观二十年丙午，公元646年生。《吕祖全书》本传后记，唐·天授二年(691)吕四十六岁，以此上推其生年则适为贞观二十年)，卒年不详。二十不娶(一说娶刘校尉女)，后游于庐山，遇火龙真人传天遁剑法(按陈抟弟子贾得升亦号火龙真人，为张三丰之师，后于吕，吕所遇者当为另一人。吕有诗曰：“昔年曾遇火龙君，一剑相传伴此身。天地山河从结沫，星辰日月任停轮。须知本性绵多劫，空向人间历万春。昨夜钟离传一语，六天宫殿欲成尘。”一说吕遇火龙在钟离后)，自是混俗卖墨于人间，号纯阳子。唐·咸通中(公元860——873)举进士第(一说在唐开成时——836——840间。一说三举未中)，授江州德化县令，时年六十四岁。据《吕祖全书》“考证”，吕遇钟离权时当在四十岁左右，因游长安，于酒肆中遇权，二人诗辞酬答，继而权执炊，吕假寐，梦赴京会试，得中状元，飞黄腾达，官至宰相，历时四十余年。忽犯重罪，家资抄没，流放岭表，一身孑然，穷苦憔悴，立马风雪中，方自嗟叹，恍然梦觉，炊尚未熟。权笑曰：“黄粱犹未熟，一梦到华胥。”又曰：“子适来之梦，升沉万态，荣悴多端，五十年间一顷耳，得不足喜，丧何足忧。”吕惊问：“君知我梦耶?”因欲求度世之术，权未即传授，吕怏怏自失，遂弃官归隐。后到终南，再遇钟离权，始得道要(伍冲虚《仙

佛合宗语录》说，吕于四十二岁时举进士，为德化县令时游庐山遇钟，遂弃职随之。七八年而闻道，六十四岁五月二十日修成，而无黄粱梦故事)。据记，钟离权先传以“黄白之术”(即俗谓点石成金的方法)。吕问，所成金银有否变异？权告以三千年(一说五百年)以后当还其本质。吕言，如此则误三千年以后人，吾不为也。权对此大加赞赏，遂传以内丹法门，曰：“汝等不知分合阴阳之妙，守阴则只是魄，存阳则只是魂，若能聚其阳魂以合阴魄，使阴阳相会，魂魄同真，是谓真人。”洞宾曰：“魂魄冥冥，于理甚深，何以全形？”师曰：“慧发冥冥，泰定神灵，神既混合，岂不契真？金形玉质，本出精诚，大药既成，身乃飞轻。”后又以《灵宝毕法》授洞宾。始，云房(钟离权)在终南石壁间(一说在寿春悬钟洞)得《灵宝经》三部，云房撮其要为《毕法》，盖明阴中有阳、阳中有阴、天地升降之道，气中生水、水中生气、心肾交合之机；以八卦运十二时，而其要在艮；以三田互相反复，而其要在泥丸。至下手功夫，姑借咽气漱液为喻，而真机口诀实在口传心授，不在文字间也，……云房又以灵丹数粒示洞宾曰：“此非世间五金八石，乃世间异宝合成，虽有质而无形，如云如火，如光如影，可见而不可执，服之与人魂魄合为一体，轻虚微妙，非如有形之丹也。”后钟离权又以《入药镜》授之(此据《吕祖志》，《通鉴》则记为吕遇崔而得)，吕有诗曰：“因看崔公入药镜，令人心地转分明。阳龙原向离宫出，阴虎还从坎位生。二物会时为道本，五方行尽得丹名。修真道士如知此，定跨赤龙归玉清。”

据资料所记，吕除曾遇火龙得剑法、遇钟离权得《灵宝毕法》外，尚遇苦竹真君得日月交并之法(见《通鉴》)。至于参谒武昌黄龙山海机禅师学习佛法一事，以至所谓“吕洞宾飞剑斩黄龙”之传奇，伍冲虚《合宗语录》已辨明其伪。

关于吕洞宾，在宋代即已有许多传说、许多别名，如回道人、无心昌老、无上宫主等等。至其生平，《吕祖全书》本传小序中也认为众说不一，因而通过扶乩进行质询，称：“吕祖曰，呼牛应牛，呼马应马，世人之谬，乃真乃假，吾唐以前，吾亦何有也。”既是吕的“神灵”下降，何以对自己之生平也说不清而“虚与委蛇”囫囵答复？可见乩语之不足信。

宋·徽宗政和中(一说宣和元年七月二十八日)，封吕为妙通真人，元·至元六年诏赠纯阳演正警化真君之号。《道统源流》称之为“道宗开山启教祖师”，有梅、柳、林、磐四门人，留传瀛州，传龙沙派云云。

关于吕洞宾之事迹见于正史者，为《宋史·陈抟传》中所记：“关西逸人吕洞宾有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙，皆数来陈斋中，人咸异之”之简短记载。至于他的著作，《通鉴》记，在宋·乾道间(1165—1173)已有“有《浑成集》行于世”，又有《真常集》、《丹诀演正论》、《述剑集》等作品。

明·万历三十五年完成之《续道藏》中著录有《吕祖志》六卷，内容包括：图像三、事迹志、真人本传，附云房十试真人、真人十问云房、真人自记、真人度卢生枕中记、神通变化二十二条、更名显化一十六条、晋谒儒门八条、经游寺观十条、市廛混迹八条、庵堂赴会七条、丹药济人七条、因缘会遇五条。艺文志：五言古风一篇、七言古风二篇、五言绝句四首、五言律诗一十八首、七言绝句四十二首、七言律诗六十首、又六十一首、杂著十条、歌九篇、渔父词一十八首、梦江南词一十一首、沁园春四首、杂曲九首等。关于吕之事迹，在《吕祖志》中已颇有牵强附会、怪诞不经之说，至清·乾隆间刘体恕等纂辑的《吕祖全书》中更增加了“参谒黄龙”以及通过所谓“飞鸾显化”(即扶乩)而来的《三品经》、《五品经》、《八品经》、《参同经》、《圣德诸品经》、《金丹直指诸品经》、《醒心经》、《四神咒》、《修真忏》、《玉枢经诂》、《葫芦集》、《涵三杂咏》、《涵三语录》、《指玄篇》、《修真传道论》等内容。最后续编则专载《灵宝毕法》及《沁园春注解》。在稍后的《全书正宗》中又增《天仙金华宗旨》、《金刚经注》、《道德经解》、《斗雷经疏解》、《吕子易说》、《天仙金丹心法》、《玄宗正旨》、《语录大观》、《斗姥心咒》等等，统属扶乩所出。盖扶乩之风曾盛行于清代至民国间，许多“道书”皆出于此，此盖迷信宣传之一重要方法。清·陈荣德序《吕祖全书》谓：“因闻师(吕)降神于江夏涵三宫，前后四十余年，所演经典甚伙，每购一册，辄为梓行。”由于此等资料不足为据，故今对凡已确认出自乩降之说悉置不论。

总之，题名为吕洞宾之著作，在宋代即已流行，但开始仅属文集，略有事迹。至明·《吕祖志》则增辑许多事迹。清·乾隆、嘉庆间续出《吕祖全书》、《全书正宗》，更大量掺入所谓“飞鸾显化”之说，内容尤属驳杂不堪。宋代所出之文集其原貌如何已无可考。明、清所辑之资料其真伪亦卒难辨别，今仅就较为著名、题为吕著之作品数篇略加考证：

①《百字碑》、《敲爻歌》、《三字诀》。明·万历十一年，杨良弼序《吕祖文集》称：“又诸本皆无《敲爻歌》及《白字碑》、《三字诀》等篇，文集补入，……”可见以上三篇在以前之文集中并无著录(按《敲爻歌》钱道华注，则至迟在明·正统八年已有此文)，至明·万历十一年杨良弼始补入文集，但未说明来源，故此三文或为后人伪托之作。至明·万历三十五年《续道藏·吕祖志》中已将此三文收入(其中《百字碑》称《内丹百字吟》)。按《百字碑》文字纯朴，言简理当，无论其出自何人，应属佳作。《敲爻歌》内容近于“阴阳派”之说。至于《三字诀》词句粗俚，与文集所收其它诗辞格调迥异。

②《指玄篇》等。按称为《指玄篇》者，最早有题为许逊著、白玉蟾著、陈抟著、栖神子著四篇，又，宋，曾慥《道枢》中有《修真指玄篇》等。至于题为吕著，甚谓“吕祖亲著”之《指玄篇》一文未见于《吕祖志》，想亦未载于以前之文集中，清·程易明为之作序，谓此文为当其诞期门人吴鸣凤献出者，并引白玉蟾诗：“梦谒西华到九天，真人授我《指玄篇》，其中简易无多语，只是教人炼汞铅。”指称白所得之《指玄篇》即此。其矛盾处在：①上诗乃张紫阳所作，出《悟真篇》，非白著。又，南宋·王庆升《三极至命筌蹄》称：“天台悟真先生谪自紫阳真人，宿德不渝，感西华夫人，发枢纽而授以口诀。”结合紫阳自述，则此《指玄篇》(未明谁著)为西华夫人梦中所授。②小序及白序皆谓此篇吕著后藏于青城石室，白(张)诗称梦中所得。白序又称拜山东太虚仙师始得丹诀，后又幸览纯阳翁《指玄篇》云云，未言是否梦中所览，且此序无一语道及陈泥丸(白为陈嫡传弟子，从陈受道而为南宗第五代祖师)。故上说显出杜撰，而《指玄篇》文字风格亦较粗俗，不类吕著其它诗辞。至于《黄鹤赋》、《百句章》、《鼎器歌》、《采金歌》、《真经歌》、《仙游歌》等，既为原文集所无，亦未见于《吕祖志》，乃全部出自清·刘允诚之抄本，其来源已不可考。

③《灵宝毕法》。在《吕祖志》中已提到钟离权以此法授吕洞宾，但未录其文，至清·乾隆间刘体恕辑《吕祖全书》三十二卷既成，复得此文本，乃补续为第三十三卷，但稍后之《全书正宗》反阙此未录。按《灵宝毕法》所述内容与《吕祖志》中之《洞宾十问云房》、《吕祖全书》第二十九卷中之《修真传道论》(一名《钟吕二先生修真传道集》)一脉相通，可以互参。《传道论》最后吕问：“交会之时，行持之法，如何下手？如何用功？”钟离曰：“系有《灵宝毕法》凡十卷，一十二科，中有六义，……当择日而授于足下。”《吕真人本传》等文中亦有《毕法》为十二科之语，但现流传之《灵宝毕法》则为十科，分上中下三卷，非十卷。即：上卷，小乘安乐延年法门：1.匹配阴阳，2.聚散水火，3.交媾龙虎，4.烧炼丹药。中卷，中乘长生不死法门：5.肘后飞金晶，6.玉液还丹，7.金液还丹。下卷，大乘超凡入圣法门：8.朝元炼气，9.内观交换，10.超脱分形。将原科目第七之“玉液炼形”及第九之“金液炼形”并于玉、金液还丹条内。

《灵宝毕法》开始即述及气液相生之理法，但在《吕祖志》及《吕祖全书》中皆曾指出：“姑假咽气漱津为喻，而真机口诀实在口传心授，不在文字间也。”按咽气漱津亦属养生之一法，但内丹家另有传授，不同于文字所显言者。

丙、刘海蟾，刘玄英，字宗成，号海蟾子，初名操，号昭远(一说原名哲，字宗臣)，燕地广陵人(另说大辽人，陕西人)，仕燕刘守光为相(一说刘为辽进士。清·陈铭珪《长春道教源流》及近人傅勤家《中国道教史》皆从此说)，生卒年不详。按刘守光处五代十国之际，乃群雄混战之秋，僭称帝号三年，即被俘杀，其时当公元911—913年。

据《通鉴》等文献所载，刘素喜性命之说，钦崇黄老之教，一日忽有道人来谒，海蟾乃邀坐堂上，待以宾礼，问其氏族名字，俱不对，但自称正阳子(一说真阳子)。海蟾向其请教，道人遂为刘说清静无为之宗、金液还丹之要。既竟，乃索鸡蛋十枚、金钱十枚，先以一钱置几上，叠累十蛋于钱上，直立如塔。海蟾惊叹：“危哉！”道人曰：“人居荣禄之场，履忧患之地，其危有甚于此者。”又将金钱尽擘破为二，掷之，遂辞去。海蟾因此大悟，是夜命家人设宴，弃置金玉，次早解印辞朝，易服从道。一说刘为燕丞相，一旦遽悟，弃官学道。一说因刘守光僭称帝号，遂解印弃官而去，并作词曰：“抛离火宅三千口，屏去门兵百万家。”后遇吕洞宾，得金丹之秘旨，自此往来终南太华间，复结张无梦、种放，访陈希夷先生为方外友，亦间作诗，有诗集行于世，其咏修炼则有《还金篇》，后隐代州之凤凰山。按上所述，刘似得钟、吕二人之传，亦有谓刘、吕同师钟离者。

刘海蟾之事迹，在宋代亦已流传民间。《长春道教源流》称：“宋·何蓮《春渚纪闻》云，真庙时有天神凭凤翔民言：海蟾新得道，诸天皆贺……是海蟾灵迹亦著关中，当时学道人必皆以此为宗祖。”元·至元六年诏赠海蟾明悟弘道真君之号。《道统源流》记，明代封明悟弘道纯佑帝君，刘传张伯端开南宗一派，是为南宗启教祖师。

按元代之封赠，其顺序为：教主东华紫府少阳帝君(此未指明姓氏)、钟离正阳开悟传道真君，吕真人纯阳演正警化真君，刘真人海蟾明悟弘道真君，王真人重阳全真开化真君。令掌教张志敬执行。按此封赠在邱处机去世后，张志敬为邱后第三代掌教者，如由王重阳算起，张则为第八代，即：王重阳、马丹阳、谭处端、刘处玄、邱处机、尹志平、李志常、张志敬……此为掌教顺序，非道统辈份。

(4)陈抟与文始派。兴起于唐、宋之间的道家内丹另一重要门派，为陈抟之文始派。陈抟宗《参同契》之旨，揭示《先天图》以明逆则成丹之理，而其先天易学于两宋儒家亦产生重大影响，今简述其事迹如后。

陈抟，字图南，自号扶摇子，赐号希夷先生，唐·懿宗咸通十三年壬辰(公元872年)生，宋·端拱二年己丑(公元989年)卒，寿一百一十八岁。关于陈之原籍，《宋史》记为亳州真源(今河南鹿邑)，白云观《诸真宗派总簿》记为四川夔州府(今四川奉节县)，今人考证为普州崇龛(今四川安岳县)。当以后说为是。抟幼而敏悟，及长，经史一览无遗，颇有诗名。后唐长兴中(公元930—933年)举进士不第，遂不求禄仕，以山

水为乐。自言尝遇孙君仿、獐皮处士两位高人，嘱往武当山九室岩隐居，抟遂尽散家财，惟携一石铛而去。抟在武当山服气辟谷多年，日仅饮酒数杯。后移居华山云台观，及留止少华石室，每睡常百余日不起。当时五代梁、唐间士大夫慕其清高，得识其面，但陈皆不与交往。五代周·世宗好“黄白术”(即所谓点石成金的方法)，闻陈擅此术，遂于显德三年丙辰(公元956年)召之进宫，留住月余，向陈请教，陈答：“陛下为四海之主，当以致治为念，奈何留意黄白之事乎?”拒未传授。世宗未见责并赐谏议大夫官职，陈拒不受。遂放还山，并诏当地官吏予以照顾，续有赏赐。后世宗再召见，赐号“白云先生”。后唐·明宗亲笔写信召之，陈应诏至，长揖不拜，明宗待之愈谨，赐号“清虚处士”，并赐宫女三人，陈上表辞谢：“赵国名姬，汉庭淑女，行尤婉美，身本良家，一入深宫，久膺富贵，昔居天上，今落人间，臣不敢纳于私家，谨用安之别馆。臣性如麋鹿，迹若萍蓬，飘若从风之云，泛如无缆之舸，臣送彼归清禁。”并赋诗曰：“雪为肌肤玉为腮，多谢君王送得来。处士不兴巫峡梦，空烦云雨下阳台。”遂辞去。

宋·太宗太平兴国中(公元976—983年)入朝，太宗待之甚厚，九年后再入朝，太宗更加礼重。当时宰相宋琪等曾向陈问道，陈答：“抟山野之人，于时无用，亦不知神仙黄白之事、吐纳养生之理，非有方术可传，假令白日冲天，亦何益于世？今圣上龙颜秀异，有天下之表，博达古今，深究治乱，真有道仁圣之主也。正君臣协心同德，兴化致治之秋，勤行修炼，无出于此。”琪等称善，太宗亦更加敬重，遂赐号“希夷先生”，并赐紫衣一件。陈抟对帝王、宰相的请教一口回绝，完全正确，盖陈不愿以方术取宠，以道术乱政也。

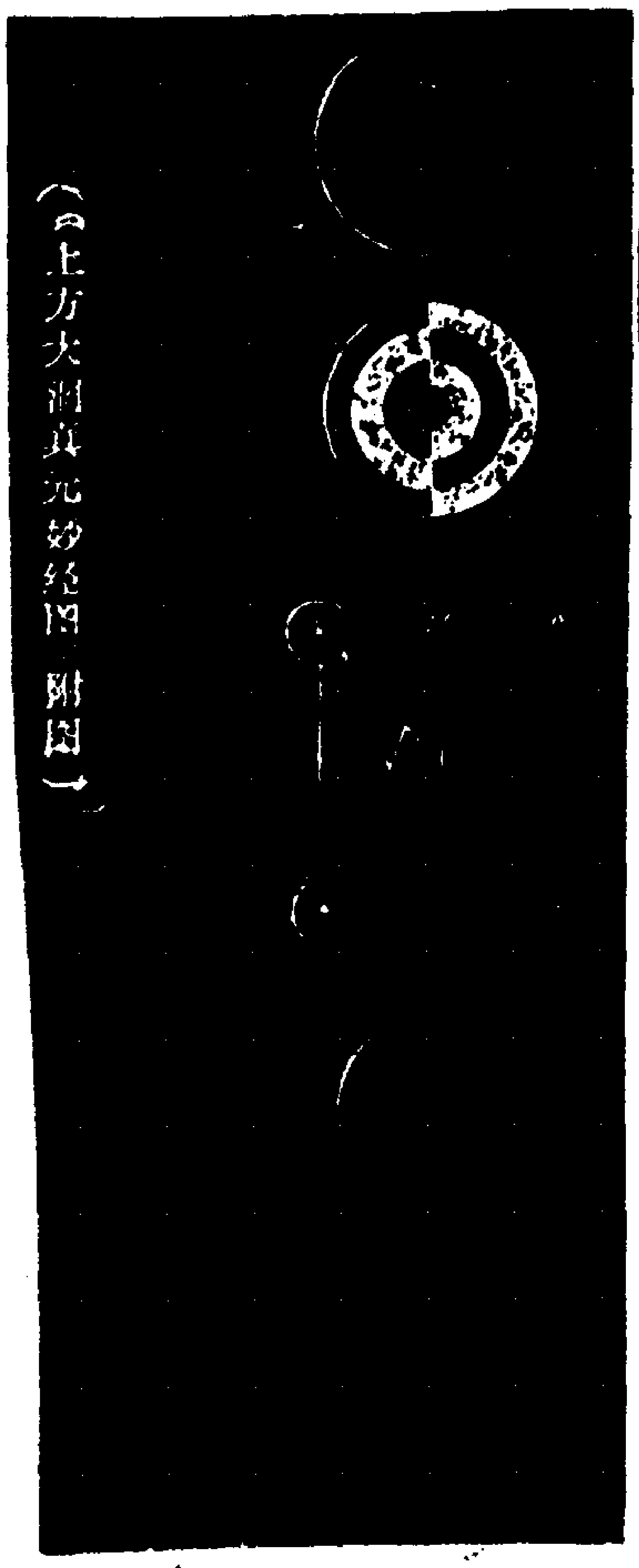


图20 太极先天之图

宋·端拱初(公元988年)，陈告弟子贾得升：“汝可于张超谷凿石室，吾将憩焉。”第二年(公元989年)秋七月，石室凿成，陈上表于皇帝略谓：“臣抟大数有终，圣朝难恋，已于今月二十二日化形于莲花峰下张超谷中。”陈预定死期，如期而逝。

据《宋史》第四百五十七卷·列传第二百十六《隐逸·上·陈抟》及道家资料所记，陈擅服气辟谷、睡功及内、外丹法、相法等。

《陈抟传》云：“抟好读《易》，手不释卷，常自号扶摇子，著《指玄篇》八十一章，言导养及还丹之事，宰相王溥亦著八十一章以笺其指。抟又有《三峰寓言》及《高阳集》、《钓潭集》诗六百余首”等。但陈抟学术思想中对宋代及其以后影响至深且巨者，厥惟《先天图》(或称无极图)、《太极图》及易象数之学。

关于陈抟易学的传授有以下数说：

①《逍遥墟经》：“先生以易数授穆伯长，穆授李挺之，李授邵康节；以象学授种放，放授庐江许坚，坚授范谔昌，昌传刘牧。”宋·朱熹《周易本义》宗此说。

②宋·朱震谓陈抟以《先天图》传种放，放传穆修，修传李之才，才传邵雍；放以《河图》、《洛书》传李溉，李传许坚，坚传范谔昌，昌传刘牧。穆修以《太极图》传周敦颐，周传程颢、程颐。

③《先天》及《太极》二图曾分传，但辗转皆传至周敦颐。胡宏《通书序》谓：“(周)推其道学所自，或曰传《太极图》于穆修也，传《先天图》于种放，种放传于陈抟。”总之，宋代理学开山周敦颐之《太极图》来源于道家之陈抟，似无疑义。周得此图后颠倒用之，而为开创宋代理学之重要理论根据，儒者邵雍(康节先生)得陈之传而著《皇极经世书》，刘牧据陈之传而著《大易象数钩深图》以及《钩隐图》、《遗论九事》等。

明·黄宗炎《太极图辨》谓：“河上公本图名《无极图》，(按：《无极图》之名宋后始有之)魏伯阳得之以著《参同契》，钟离权得之以授吕洞宾，洞宾后与陈图南同隐华山，而以授陈，陈刻之华山石壁。”朱熹也认为：“伯阳《参同契》恐希夷之学有些是其源流。”盖道家所传之《易》与儒家者异，故陈抟谓“学者当于羲皇心地上驰骋，无于周孔脚迹下盘旋”，而独倡先天易学。

如前所述，陈曾有二图之传，但今于理学书及《道藏》中所见者则只一图，《正统道藏 · 洞玄部玉诀类》国字号上有《上方大洞真元妙经图》，题名《太极先天之图》。

关于现传之图，不同资料所载亦稍有出入。《妙经图》之图旁无文字说明，《古本周易参同契集注》所载之图旁附文字说明，另有周敦颐(濂溪)之图，图同而字异，今并录之以备参考。(见图20、21、22)

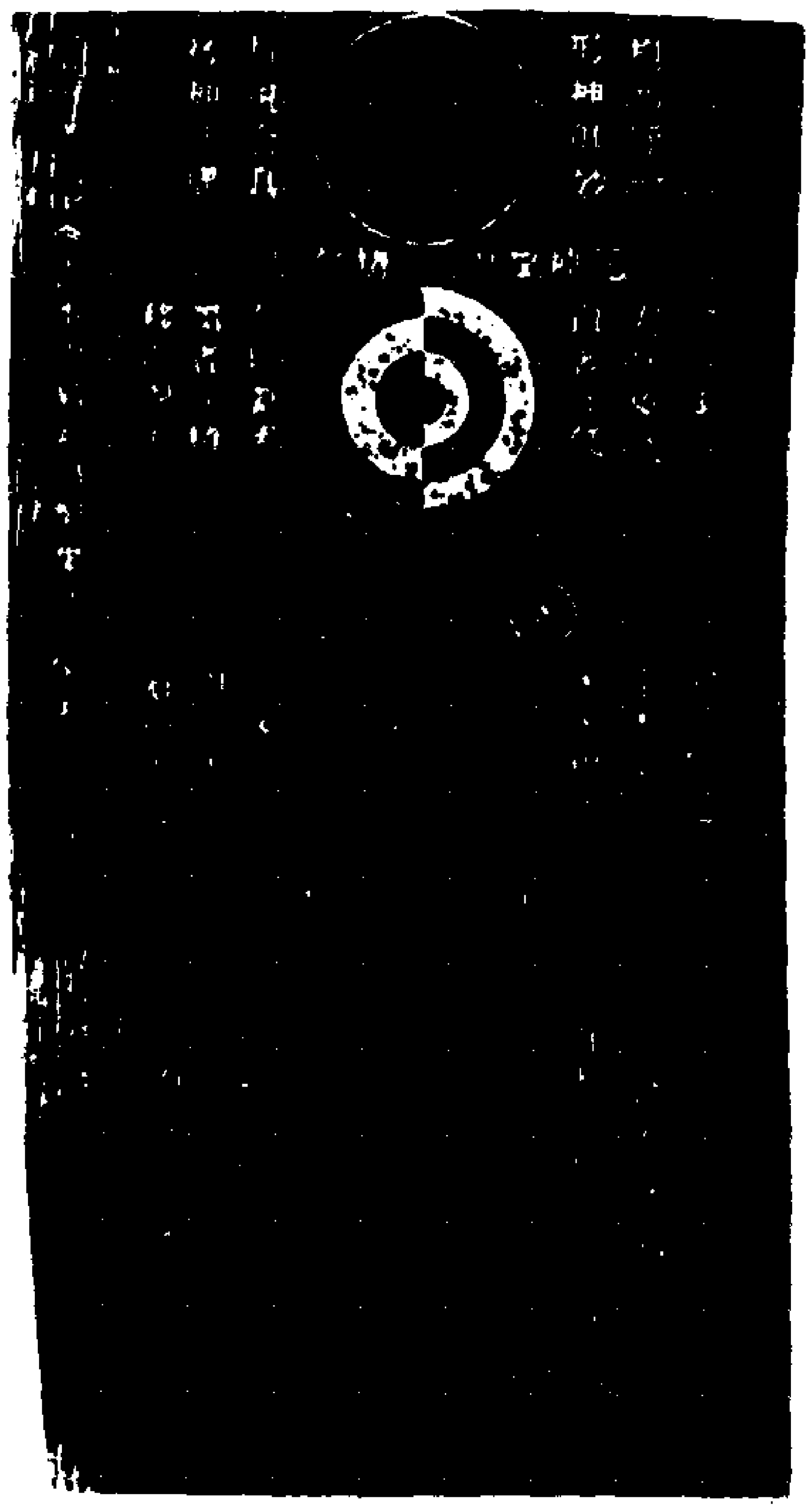


图21 太极顺生图

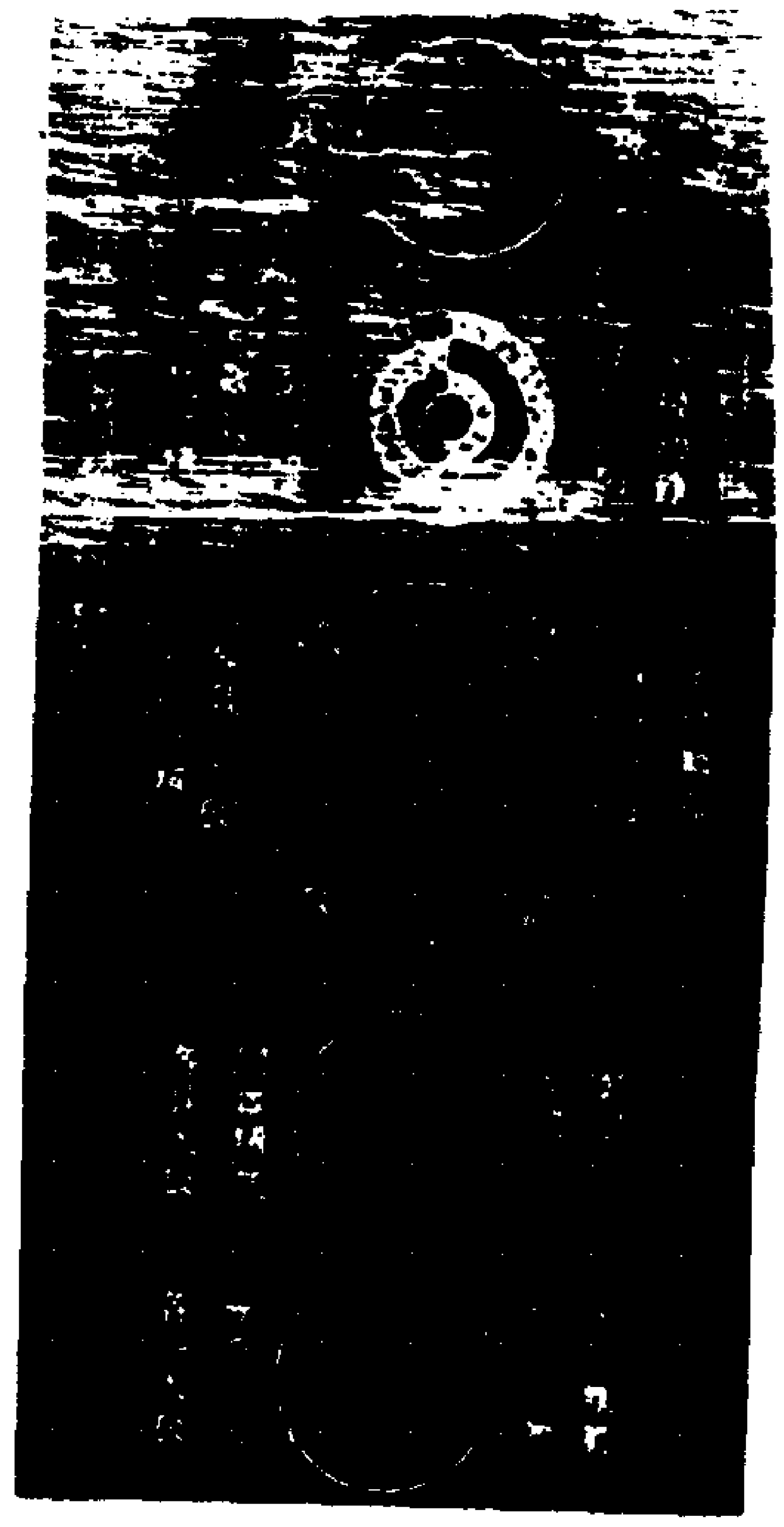


图22 丹道逆生图

《古本周易参同契集注》称《太极先天之图》为《丹道逆生图》，此图由下而上以明逆则成丹之理。其最下圈意为玄牝之门，或称玄关窍，是谓炼丹下手先须得窍，第二圈意为炼精化炁，炼炁化神。中间左木火，右金水，中土相联为五炁朝元，攒簇五行，和合四象。此图原于《参同契》名《三五至精图》，所谓三五此指五行之合，中央土为一五，左火二木三为一五，右水一金四又一五，是为"金水同宫，木火为侣。"《悟真篇》"东三南二同成五，北一西方四共之。戊己自居生数五，三家相见结婴儿。"三个五归于一元而丹成，其中之◎名《水火匡廓图》亦出《参同》，☽代表阳爻，☾代表阴爻，内表阴阳(水火、坎离)，外表匡廓，最上意为炼神还虚，复归无极。而周敦颐根据顺则生人之理，由上而下，以第一圈称无极而太极，《水火匡廓图》称阳动阴静，《三五至精图》称五行各一性，第四圈称乾道成男，坤道成女，最下一圈为万物化生。

除前述陈传各图外，清 · 胡渭《易图明辨》另载有《天地自然之图》，并对《古太极图》有所说明。

①《天地自然之图》(图23)胡氏说：

"此图世传蔡元定得于蜀之隐者，秘而不传，虽朱子亦莫之见，今得之陈伯敷氏。尝熟玩之，有太极函阴阳，阴阳函八卦之妙。"据古所传，以为蔡氏所得三图此居其一，名曰《先天图》亦曰《太极图》。取《参同契》之月体纳甲、二用，三五与九宫八卦混而一之者也。"

②《古太极图》(见前图3)胡氏说：

按潜溪宋氏(濂)日新安罗端良愿(罗愿字端良)作阴阳相合之象，就其中八分之以为八卦，谓之《河图》，用井文界分九宫谓之《洛书》，言出于青城山隐者。然不写为象，今观赵氏此图，正所谓阴阳相合。就中八分之以为八卦者，青城隐者之所授当亦如此。然不著阴阳分数，视古则为疏略。其不曰《河图》而谓之《古太极图》何也？盖其时既从《启蒙》以五十五数为《河图》，而濂溪又自有所为《太极图》者，故不名《河图》而加"古"以别之。

故宋初唯种放、穆修受希夷之学，而他无闻焉。其后穆修授李之才，之才授邵雍，而天下始知有象数之学，即上列二图是也。亦曰《太极》，或谓之《河图》。希夷之所授尽于此矣，而说者谓此外别有《河图》、《洛书》种放得之以传李溉及许坚，不亦漫乎？"

胡氏以陈抟所传非另有《河图》《洛书》，即此便是。但认为此二图亦为陈抟所传，不过邵雍等秘而未宣

而已。按此二图，后者似由前者发展而成。此二图皆以阴阳交互，动静相倚为其精义。对气功学理有其深刻意义。图中隐含有内丹中之阴阳消长，火候进退等等内容。《易图明辨》记：

> 或问朱子谓，希夷之学原出《参同契》，何以知其然乎？曰：即其阴阳盛衰之数，以推晦朔弦望之气，而知其理有合符节者矣，阳气生于东北而盛于正南，震离兑乾在焉，既望后三候，阴息阳消之月象也。阴极于北而阳起薄之，阴避阳，故回入中宫而黑中复有一点之白；阳极于南而阴来迎之，阳避阴，故回入中宫而白中复有一点之黑。盖望夕月东日西，坎离易位，其黑中白点即是阳光；白中黑点即是阴魄。东西正对，交注于中，此二用所以纳戊己也。举《参同》千言万语之玄妙，而括之以一图，微而著，约而赅，丹家安得不私之以为秘宝，而肯轻出示人耶？

据上说，则朱子曾见此图，而未附于《本义》者，或认为此图与儒家之易无关耶？

关于陈抟传图一事，后代学者各有所见，莫衷一是，今综合诸说，似可认为：邵雍所得之四图为《先天图》(即《伏牺八卦次序图》《伏牺六十四卦次序图》《伏牺八卦方位图》《伏牺六十四卦方位图》统称先天四图)。《古太极图》即陈之《太极图》。而周敦颐所得者为陈之《无极图》而改名《太极图》者。至其来源，黄宗炎认为陈之《先天图》得于麻衣道者云云。总之，所有各图虽共认为陈抟传出，但究为何时，何人所创制尚待考证。

关于《天地自然之图》此"天地自然"四字是颇耐人寻味的。朱熹《周易本义》称："有天地自然之易。"朱子所说"天地自然之易"虽指《河图》《洛书》然此《天地自然之图》岂非亦属天地自然之易？且更符合今之验证？因此"易"只有图画而无文字，亦非人力所为。验之今日，某些气功有素者之脑电图，可自然呈现此种图形，称"脑电太极图"可知此图形为自然之客观存在。正如《周易本易·序》所说："远在六合之外，近在一身之中。"且此图形，人静功深亦偶可自见。或谓气功之"脑电太极图"乃由现代仪器"ET"扫描所得，古代无此仪器何由得知？据闻道家秘传有使《古太极图》及其环列之八卦符号(无文字)自然显现之功法。而此功法绝不用主观存想(据脑科学家谈，存想是不行的)最新报导则证明：气功有素者不仅大脑中甚至体内多处皆存有此种图形，图分动态与静态两类，特异功能者可通过透视看到。

以上尚属对人体之观察，至于宇宙间是否亦潜在此种阴阳回互之结构(这不是理论的，而是超微观的客观存在)？值得进一步研究。同时对理学家万物一太极，物物各具一太极之说，亦堪重新认识。



图23 天地自然之图

关于陈抟的道派。《宋史·陈抟传》记："自言尝遇孙君仿、獐皮处士。二人者，高尚之人也，语抟曰：武当山九室岩可以隐居，抟往栖焉，因服气辟谷二十余年。"据此说，陈似曾得孙君仿等二人之传，并遵照他们的指示去武当修炼，但当时陈尚非道士。后来，约在八十九岁(公元960年)时始正式出家。

据《张三丰全集》及其它道书所记，陈属文始派(又名鲁山派、楼观派、隐仙派)，系由老子传关尹喜，喜传李和，和传陈抟。陈并得刘海蟾、麻衣子之传，其略曰："……复隐华山云台观，得蛰龙法，每卧尝百余日不起。遇刘海蟾受道要，逢麻衣子拥炉对坐，以铁筋画灰成字，默受玄机，并以尹文始相法传之，高隐不出。"此麻衣子，有记即为李和，即俗传"麻衣神相"之李麻衣。如以年代推之，如始自老子于"周·赧王九年(公元前306年)升昆仑、还紫微上宫"时起计算，至陈抟遇孙君仿时(约在公元933年前后)已一千二百余年。在此漫长岁月中，自关尹喜至陈抟，中间只隔一人之传，其说颇属渺茫，但陈得麻衣之传，似尚可信。《佛祖统纪》卷四十三记："处士陈抟，受易于麻衣道者，得所述《正易心法》四十二章，理极天人，历诋先儒之失，抟始为之注，及受《河图》、《洛书》，发易道之秘，汉、晋诸儒如郑康成、京房、王弼、韩康伯皆所未知也。"此麻衣道者不仅精于相法，亦精于禅理及易象数之学。陈与刘海蟾、吕洞宾等在世时间略同，且有交往，故得吕、刘之传亦有可能。《宋史·陈抟传》记："关西逸人吕洞宾有剑术，百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙，皆数来陈斋中，人咸异之。"另，宋·陆游《老学庵笔记》载，陈得睡功(称锁鼻术)于四川邛崃天庆观道士何昌一，并对何执弟子礼，至于何昌一属何道派已无可考。

如上所述，陈抟师非一人，学自多门，终于自成一派。所谓传自关尹喜者，盖属后人假托，另在道家各门派中，多有睡功之传，各种不同睡法，各有妙用，而独以陈抟睡功著称者，盖此种睡法实兼禅丹之妙。然古谓"文始最高，少阳最大"，所以推为最高者，恐尚非单指睡功也，但由于《宋史》所载陈之各种著作今未能见，故对其修持内容难窥全豹。(《正统道藏·洞真部玉诀类》成字号上有题名陈抟之《阴真君还丹歌注》一卷)

(5)张伯端与南宗

张伯端，一名用成，字平叔，号紫阳。宋·雍熙四年丁亥(公元987年)生，元丰五年壬戌(公元1082年)卒，寿九十六岁，浙江天台县缨络街人。张伯端青年博学，但屡试不第，遂为刀笔吏。因疑婢盗窃，逼之致死，后知其冤，深自悔恨，因念所掌文书中，或亦不乏冤案，乃尽举而投之火，遂以焚毁文书罪，流放岭南充军。后陆诜帅桂林，将张置帐下典兵事。此后即随陆宦游，于成都遇师得诀而开南宗一派。

《张真人本末》谓其少年时无书不学，但屡试不第，因读佛书，顿悟无生，晚年浪迹云水，留心金丹之道，孜孜访问，遍历四方。《悟真篇记》谓其少业进士，坐累谪岭南兵籍。后陆诜(即龙图陆公)帅桂林，将张置于帐下典兵事。此后张即随陆宦游。陆在成都逝世，张又去陕西，后投马默(处厚)居留。马默被召，临行，张以《悟真篇》交马，说平生所学尽在此书，请为流传，当有因书而会意者。张紫阳《悟真篇·序》谓："仆幼而好道，涉猎三教，以至医卜战阵，天文地理之术，靡不留心，惟有金丹一道，阅尽群书，终不知坎离铅汞是何着落，火候法度是何指归，……仆因至道难逢，寝食不安，皇皇自愧。至熙宁己酉岁(公元1069年，即宋·熙宁二年)，随龙图陆公入成都，夙志不回，参求愈恪，遂感至人，得授还丹秘诀，其言甚是简要，指流知源，举一悟百，有如雾开日莹，尘净镜明，校之周易丹经，若合符节。既遇真诠，安敢隐覆，罄所得成诗八十一首……宋·熙宁乙卯岁(公元1075年)天台张伯端平叔自序。"按：自得诀至写成"悟真"一书为时七年。《张真人本末》谓其"于己酉岁始遇青城丈人刘君，传金丹药物火候之秘，仍戒之曰：他日有与汝脱缰锁者，当直授之。既而三传匪人，每罹灾患，乃深自悔责……元丰间与刘奉真之徒广宣佛法，以无生留偈而入寂(按张偈为："四大欲散，浮云已空。一灵妙有，法界圆通")，奉真之徒焚其遗蜕，获舍利千百，色皆绀碧。"《逍遥墟经》说张之舍利"大者如芡实，色皆绀碧。"关于舍利子一词，有多种解释，今通指修行人(主要为佛教徒)尸体焚化后所见到的一种玻璃状物。又，《逍遥墟经》记张于"宋·熙宁二年游蜀遇刘海蟾。"

张紫阳以其杰作《悟真篇》盛传于世，但其功法授受极秘。张在世时基本单传，门徒不多，流传不广，而张本人又无某些高僧高道受到皇帝召见、加封之"殊荣"，亦鲜碑铭传世，清·雍正帝虽加以"大慈圆通禅仙紫阳真人"之封号，但影响不大。

张紫阳一生参学了儒、道、佛三家之学，倡三道归一之说，如《悟真篇·自序》称："释氏以了性为宗，顿悟圆通则直超彼岸，如习漏未尽，尚循生趣；老氏以了命为本，得其枢要则立跻圣位，如未明本性，犹滞幻形；稽之儒典，《周易》有穷理尽性至命之辞，《鲁论》有毋意、必、固、我之训，此又仲尼极臻乎性命之奥也。至于庄生推穷逍遥之乐，孟子善养浩然之气，皆切近之矣。迨汉·魏伯阳引《易》道作《参同契》，以明大丹作用；唐·忠国师于语录序《老》《庄》言，以显至道本末，岂非教虽分三，道乃归一乎?"张紫阳是倡导三道归一的，但具体修持则重在佛、道二家。张初学佛书，后修丹道，最后仍归于佛。张紫阳对丹道的看法是：因为世间凡夫"恶死悦生"，所以"先以修命之术顺其所欲，渐次导之以道。"而且单修金丹不能"顿超究竟"，故《悟真篇》中"先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通。"如《悟真篇·后序》中说："欲体至道，莫若明乎本心。心者，道之枢也。人能时时观心，则妄想自消，圆明自现，不假施功，顿超彼岸，乃无上至真妙觉之道也。此道直截了当，人人具足，只因世间凡夫业根深重，种种迷惑，以致贪著幻身，恶死悦生，卒难了悟。黄老悲其贪著，先以修命之术顺其所欲，渐次导之以道。""其篇末歌颂专谈见性，即前所谓无上至真妙觉之道也。无为之道以广度为心，故虽显谈秘密，终无过咎。"由此段文字可知(一)金丹(内丹)仅是修命之"术"，还不是道。(二)"不假施功"，即不用有为法为最高之道。(三)"观心"，太上曰"吾自无始劫来观心得道"，属无为法，也是最高法门。《西江月》词平叔自跋说："此恐学道之人独修金丹，不通性地，则运心不普，物我难齐，又焉能究竟圆通……故《悟真篇》中先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，斯顿超究竟圆通之彼岸矣。"张紫阳虽属道家(其本人非道士)，并为南宗之创始人，但特别推崇佛家(禅宗)，自称得达摩之真传。如《悟真篇·后序》谓"根性猛利者，一见此篇便知仆得达摩西来最上一乘妙法。"(一本为："见闻此篇则知某得达摩、六祖最上一乘妙旨，可因一言而然万法也。")

关于张紫阳之道派。今之道家通认张紫阳为少阳派南宗初祖，其学得自刘海蟾。但检视张本人著作，仅有"遂感至人"一句，并未言其师为何人。《张真人本末》称："始遇青城丈人刘君"，《逍遥墟经》则谓"遇刘海

蟾"，其门人亦宗此说。据陈撄宁氏考证："张紫阳得丹道于成都异人，但未言为谁氏，同时有王冲熙者，遇刘海蟾传金丹口诀。冲熙尝谓举世道人无能达此者，独张平叔知之，于是陆产孚遂据此语而断为紫阳亦得海蟾之传。"(见陈氏为李涵虚《道窍谈》一书所写《读者须知》)张得诀后，开始曾普传，从学者数百人，但皆为治病而来，病愈后则皆"翩翩然逐名利去。"故开始无一正式门徒，后因得罪凤州太守，"按以事坐黥窜"。至邠境因大雪，与押解者饮酒村肆，遇石泰，通过石泰说情，邠守予以赦免。张紫阳说："此恩不报岂人也哉，且吾师授记有解缰脱锁者方堪受道之谶……"遂将所得秘诀倾囊而授于石泰(字得之，号杏林道人)。石传薛道光，薛传陈楠，陈传白玉蟾，是为南宗五祖。又张紫阳另传刘永年，白玉蟾传彭鹤林，亦称南七真。按南宗开始基本单传，至第五代白玉蟾始传彭鹤林、马自然、留长元等多人。后彭鹤林在闽浙一带开细林派，约在元代末年，南宗并入龙门派，称龙门南派。按张紫阳并非道士，其法嗣石杏林等亦非道士。约传至第五代白玉蟾时始归于道教。

关于南宗之清静与阴阳问题。所谓清静，此指个人清修、自种自采、自力更生之法。所谓阴阳，则指借助于他人(主要指男性修丹借助于女性)以结丹、还丹之法。阴阳法，亦称"栽接法"，此属丹法三品中之"人元丹法"。

(6)王重阳与北宗

内丹派钟、吕一系，自宋·张紫阳开南宗后，金、元之间复由王重阳开创北宗，称全真派。《遗山集·紫微观记》："贞元、正隆以来，又有全真家之教，咸阳人王中孚倡之，谭、马、邱、刘诸人和之。本于渊静之说，而无黄冠禳禬之妄；参以禅定之习，而无头陁陁(陀)缚绊之苦。"明·王世贞在《跋王重阳碑》文中谓："其说颇类禅而稍粗，独可以破服金石、事铅汞之误人与符箓之怪诞。"北宗全真派开创于王重阳，极盛于邱长春，其社会影响至深且远。

王重阳，咸阳人，宋·政和二年(公元1112年)壬辰十二月二十二日生，金·大定十年庚寅(公元1170年)正月初四日卒寿五十八岁(按年计为五十九岁，因其逝世时为正月初四日，而是年立春节为正月十一日，故算五十八岁)。原名中孚，字允卿，又字知明，后改名喆(音哲)，至宁海(今山东牟平)后又自加一吉字为嚞(仍音哲)，字智明，号重阳子。现有关王重阳的文献上仍通用王喆之名。

《全真教祖碑》(载《金石萃编》百五十八卷)记："先生美须髯，大目，身长六尺余寸，气豪言辩，以此得众。家业丰厚，以粟贷贫人，惠之者半，其济物之心，略可见矣。弱冠修进士举业，籍京兆府学，又善武略，圣朝天眷间收复陕西，英豪获用，先生于是捐文场应武举，易名德威，字世雄，其志足可以知。还被道气克余，善根积著，天遣文武之进两无成焉，于是慨然入道，改今之名字矣。今废齐摄事，秦氏未附，岁又饥馑，时有群寇劫先生家财一空，其大公诉之统府，大索于邻里三百余户，其所亡者金币，颇复得焉，又获贼之渠魁。先生勉之曰，此乃乡党饥荒，譬如乞诸其邻者，亦非真盗也，安忍陷于死地，纵舍使去，里人以此敬仰先生愈甚。咸阳、醴泉二邑赖先生得安。是后于终南刘蒋村刱别业居之，置家事不问，半醉高吟曰：昔日宠居士，如今王害风。于是乡里见先生曰：害风来也。先生即应之，盖因师自命而人云。正隆己卯季夏既望，于甘河镇醉中啗肉，有两衣毡者，继至屠肆中，其二人形质一同，先生惊异，从至僻处，虔祷作礼，其二仙徐而言曰：此子可教矣，遂授以口诀。其后愈狂，咏诗曰：四旬八上始遭逢，口诀传来便有功。(一说尚有二句：一粒丹砂色愈好，玉华山上现殷红)。明年再遇于醴泉，邀饮肆中酒家，问之乡贯年姓，答曰濮人，年二十有二，姓则不知也。"

李道谦《七真年谱》载王重阳："宋·徽宗政和二年壬辰生于终南刘蒋村，始名中孚，字允卿，自稚不群，既长美须眉，躯干雄伟，志倜傥，不拘小节，弱冠修进士业，系京兆学籍，善于属文，才思敏捷，尝解试一路之士，然颇喜弓马。金·天眷初(公元1138年)乃慨然应武略，易名世雄，字德威，后入道，改称今名(按：即改名王喆)，仍以害风自呼之。"

据金·刘祖谦《重阳仙迹记》载："正隆己卯(公元1159年，即正隆四年，王重阳时四十八岁)忽遇至人于甘河，以为可教，密付口诀，又饮以神水，自是尽断诸缘，同尘万有，佯狂垢污，人益叵测……后于南时村掘地为隧，封高数尺，榜曰活死人墓。又于四隅各植海棠一株，曰："吾将使四海教风为一家耳。三年复自实之，遂迁于刘蒋(村)(即金·世宗大定三年癸未，公元1163年)，大定丁亥(即大定七年，公元1167年)夏焚其居，人争赴救，师婆娑舞于火边，且作歌以见意。诘旦东迎，径达宁海，首会马钰于怡老亭。马亦儒流中豪杰者，与其家人孙氏俱执弟子礼，又得谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通等(共)七人。号马曰丹阳，谭曰长真，刘曰长生，丘曰长春，王曰玉阳，郝曰广宁，孙曰清静散人，并结为方外眷属，己丑秋季(公元1169年)留王、郝于昆嵛山(山东)携四子(指马、谭、刘、丘)西归(按：孙不二去洛阳)，抵汴(开封)寓王氏逆旅。无何，呼丹阳付密语，无疾而逝，春秋五十有八，四子归其柩，葬于刘蒋故庵之侧，丹阳庐于墓次，今之祖庭是也(按指后建之重阳万寿宫)。有诗词千余篇，分为全真前后集传于世……"

全真一辞之提出及其道派。金·世宗大定七年(公元1167年)王重阳抵宁海，筑室于马钰(丹阳)之南园，题其室曰“全真”，并作长歌，其中有句云：“堂堂名号号全真，寂静逍遥仔细陈。岂用草茅遮雨露，亦非瓦屋度春秋。”后人遂以此名王所创之道派。(另，宁海周伯通曾邀王住庵，榜曰“金莲堂”，故后世亦称之为“金莲正宗”)

关于道派，王重阳创建“全真”之初，倡导“不主一相、不居一教”、“三教圆融”之说，“世人以其非儒非释，而漫以道教目之”。盖王本人并非道士，亦未以道士自居，正如陈垣氏所说：“其始与明季孙夏峰、李二典、颜习斋之伦讲学相似。”至其师承，在王本人著作中虽有“甘河遇师”、“遇二异人”的记载，在《全真教祖碑》上亦铭有王在甘河镇遇二人传授口诀等情节，但初未明言其师为何人。按《全真教祖碑》文为金源璹撰，刻于元·至元乙亥(公元1275年)，距王逝世一百零五年。刘祖谦撰《重阳仙迹记》亦仅称：“正隆己卯忽遇至人于甘河，以为可教，密付口诀，又饮以神水。”此文成于金·天兴元年(公元1232年)，距王逝世六十二年，亦未言王师姓甚名谁。明·王世贞在《跋王重阳碑》中说：“重阳所为说未尝引钟、吕，而元世以正阳(钟离权)、纯阳(吕洞宾)追称之，盖亦处机意，所谓张大其说而行之者。”清·陈铭珪考证谓：“当日张大其说者，实始于樗栎道人，时长春化去已十余年矣，弇州偶未之考耳。”(弇州，指王世贞)但后在王重阳著《分梨十化集》中已有：“丹阳问余不住饮冷水何故？答曰：我自甘河得遇纯阳真人，因饮水焉。”另，丹阳次韵有“钟吕遣风仙，专行教化”句。又马丹阳赴莱州黄箓大醮作词曰：:“口口相传，真真相济，悟来意解心通，玄中妙趣，明月应清风。师祖钟离传吕，吕公得传授王公，王公了秘传马钰，真行助真功。”这样，王重阳在世时，除自己说过师承吕洞宾外，马丹阳亦多次提到王师承钟、吕，并非樗栎道人于王逝后张大其说。总之，王师何人虽有争议，但自元代以来，王重阳师承钟、吕之说在道教中已被公认(在金代已有吕道士庙，金世宗并命塑纯阳、重阳、丹阳像于官庵正位)。据道教资料所记，一说吕纯阳师钟离权，钟师东华少阳，少阳师李聃(老子)，而王重阳则师吕纯阳。这样，自老子算起，王为第五代，故与前四代共称为五祖，以其徒马丹阳等七人称七真。一说以老子为道祖，二传关尹子、李元中、张陵、徐甲、介推，三传“承宗传道圣师”东华全真圣师，姓李名亚字元阳，号小童君，自号东华子，春秋时人。一说少阳派以李亚为第一祖，历钟、吕、刘(海蟾)至王共五代为五祖。宋·白玉蟾题张紫阳、薛紫贤真人像说：“昔李亚以金汞刀圭火符之诀传之钟离权，权以是传吕岩叟，岩叟以是传刘海蟾，刘传之张伯端。”按白玉蟾在王重阳前，亦以李亚为少阳派第一祖，而陈撄宁氏则谓：“考海蟾乃钟离云房之弟子，与吕祖同门，王重阳文集中亦称正阳的祖、纯阳师父、海蟾师叔。由此可知南北两派盖同出一源。”

关于“北七真”之说，在元代有的碑记中以王重阳为七真之首而无孙不二，如元·徐琰撰《郝宗师道行碑》说：“……重阳唱之，马、谭、刘、丘、王、郝六子和之，天下之道流祖之，是谓七真，师其一也。”后之全真门派既推王重阳为五祖则加孙不二(马丹阳妻)为七真之一，今之全真道教仍承此说(全真教祖碑中已以孙不二为七真之一)。

王重阳逝后，七大弟子各传门派。马丹阳传遇仙派，谭长真传南无派(念本音，其意南属火，属心，即无心之意)，刘长生传随山派，王玉阳传嵛山派，孙不二传清静派，郝大通传华山派(其另一弟子蒋道德在武当，称郝祖岔派第一代祖师)。据《道统源流》载马丹阳传宋披云、孙碧之等后留传榔梅派，即武当山本山派。邱长春传龙门派。自元代以来以龙门为最盛，后来龙门又併南宗而分为南、北二派。

全真派之学术思想，就其道统源流来看，属少阳派北宗，就其修持内容来看则属少阳派，文始派，统属炼养派中之内丹派，即以人身之精气神为内炼之根本，或称“自力”派。全真派之理论，约有三端，即“三教圆融”、“识心见性”、“独全其真”。

一、“三教圆融”说。宋之理学家引佛、道两家之理入儒而建立了新儒学(亦称理学或道学)，金之王重阳则引儒、佛两家之说入道而创造了一代新道教，三教(儒、释、道)或二教(儒释、儒道、道释)合一之说古已有之，但三家态度各有不同。在佛家，虽早已有人倡导二教或三教合一之说，但至今未能为佛教界所公认。在儒家，宋代自周敦颐以及程、朱诸儒虽大量汲取了佛、道两家的理论，但对此两家又采取排斥态度。而道家，南北二宗则公开提出三教一家之说，并为后世道家(至少在炼养派)所普遍接受。

王重阳说：“儒门释户道相通，三教从来一祖风。”王重阳传道之初常以《孝经》(儒)、《心经》(佛)、《道德经》(道)教其门徒，在他云游三州期间，于文登建“三教七宝会”，于宁海建“三教金莲会”，至福山又立“三教三光会”，至登州立“三教玉华会”，至莱州又起“三教平等会”以示“不独居一教”、“三教平等”的主旨。

王重阳的“三教圆融”说是撷取三教理论中相通的部分加以综合而成。《全真教祖碑》说：“三教各有至言妙理。释教得佛之心者，达摩也，其教名之曰禅。儒教传孔子之家学者，子思也，其书名之曰《中庸》。道教通五千言之至理，不言而传，不行而至，若太上老子无为真常之道者，重阳王真人也。”自王重阳集以前

三教合一说之大成，而为后世道家所承认，又有以"儒之操守，道之修炼，佛之参悟"为说者。

二、"识心见性"。即禅宗明心见性之说，而"独全其真"体之于行动即"性命双修"之法。如马丹阳说："自古学道之人体到实际真空，得无心真定，才说自然。且道如何是体空处？夫体空者，心体念灭，绝尽毫思，内无所知，外无所觉，内外俱寂，色空双泯，目视其色，不著于色，耳闻其声，非闻于声，故声色不能人者，自然摄情归性，混合杳冥，化为一点灵光，内外圆融，到此处方契自然体空之道也。"

持性命双修者，不只全真，少阳派南宗亦主性命双修。所不同者，南主栽接(阴阳派)，北主清静。何渭清静？马丹阳说："……又曰清静者，清谓清其心源，静谓静其气海。心源清则外物不能挠，性定而神明；气海静则邪欲不能作，精全而腹实。故澄心如澄水，万物自鉴；养气如护婴儿，莫令有损。气透则神灵，神灵则气变，此清静所到也。"

北宗全真派之修持强调清静，以修性为主。邱长春《语录》："吾宗三分命功，七分性学，以后只称性学，不得称功。功者，有为之事，性何功哉？"又曰："吾宗唯贵见金(即性)，而水火配合其次也。大要以息心凝神为初基，以性明见空为实地，以忘识化障为作用，回视龙虎铅汞，皆法相而已，不可拘执，不如此便为外道，非吾徒也。"

全真一派虽主清静，但毕竟不是枯寂无为。心源如何清，气海如何静，还是有真实功法的。

(7)邱长春与龙门派

邱长春，原名处机，字通密，号长春，山东登州栖霞县人。金·皇统七年丁卯(公元1147年)生，元·太祖二十二年丁亥(公元1227年)卒，寿八十岁。十九岁从师王重阳，后继王重阳、马丹阳、谭长真、刘长生为全真派第五位掌教者。因曾居陇州龙门山阐教七年而立龙门派，古谓："全真之教始于少阳君，兴于重阳子，大盛于长春公。"由于当时全真教及邱长春本人在群众中之威望，宋、金、元三朝统治者曾争相结纳。最后，邱长春应元太祖成吉思汗之诏，远游中亚，公元1222年"于大雪山之阳"面见成吉思汗，得到他的大力支持，而使全真派大为兴盛起来。

邱长春的著作主要有《磻溪集》、邱长春和成吉思汗的酬答记录《风云庆会录》和专论丹法的《大丹直指》(按此文是否邱本人著作待考)等。其门人李志常著有记录其师往谒成吉思汗途中经过的记叙文《长春真人西游记》。

龙门派以邱长春为"龙门启派恩师"，其十八大弟子为龙门第一代。留有"龙门百字派"，即龙门后裔按这一百个字的顺序排辈，这一百字是："道德通玄静，真常守太清。一阳来复本，合教永圆明。至理宗诚信，崇高嗣法兴。世景荣维懋，希微惪自临。为修正仁义，超升云会登。大妙中黄贵，圣体全用功。虚空乾坤秀，金木性相逢。山海龙虎交，莲开现宝新。行满丹书诏，月盈祥光生。万古续仙号，三界都是亲。"现在所见到的龙门道士，其辈份一般在第十几代至第三十几代之间。

除以上所说的一百字以外，复有续派四十字。据《道统源流》记，此四十字是在"道光五年五月五日午时，在北京白云观客堂开藏抄出。"其字为："道修悟玄微，清静本希夷。无为自然妙，真常德正知。又继龙门裔，重开凤唱奇。功成超紫府，丹诏赴瑶池。"

按龙门派第一代即有十八人之多，此十八人各有传授，其承传谱系已难于查考。今仅就其首座传授探讨如后：邱长春第一大弟子赵虚静，名道坚；二传张碧芝，名德纯；三传陈冲夷，名通微；四传周大拙，名玄朴，孙金山，名玄静；五传(周传)张无我，名静定，沈顿空，名静圆；六传(张传)赵复阳，名真嵩，周元贞，名真空，沈季荣，名真寅，沈野云，名真至；七传(赵传)王昆阳，名常月，曹还阳，名常化，陈上阳，名常虚；八传(王昆阳传)伍冲虚，名守阳；(曹传)臧相友、凌汉章；九传(伍传)姚耕烟、谢凝素。按此系根据龙门派第十六代庄合怡于民国十八年编辑出版的《道统源流》一书所记。自十传以后，首座承传已不可考。此书所记第七一九传，亦与伍冲虚《合宗语录》所说不同。

除以上首座承传外，尚有孙金山之金山派，齐金辉之金辉派等等"岔派"分支。

关于龙门派功法。邱长春承王重阳之传而开龙门派。就丹法而论，何为龙门正传？检之文献，内容互异；询之道士，其说不一。按题名邱著之内丹著作有《大丹直指》二卷，载《正统道藏·洞真部方法类》称字号下；王道渊注释《青天歌》一篇，载《洞真部玉决类》成字号下；以及后人所辑《邱祖语录》、《小周天歌》等。龙门第八代伍冲虚有《天仙正理》、《仙佛合宗语录》等著。柳华阳发挥冲虚之说而著《金仙证论》、《慧命经》(合称《伍柳仙宗》)，龙门第十一代闵一得著有《道藏续编》等。

如前所述，《大丹直指》是否邱本人著述尚存疑问。盖此著之疑点在于：1. 本文与邱真人其它著作，如《磻溪集》、《小周天歌》等，文笔不同。2. 所论理法水平不高。3. 文中一再称述华阳真人(施肩吾)，而不及其本师王重阳。4. 随日定时炼五脏之说，不类全真功法(王重阳在《耍蛾儿》词中已指出"五团臭肉怎为主？")5. 邱长春以诚实著称，而此作颇有夸诞之辞。至于伍、柳以及闵一得之著作，所论丹法亦各异其说，孰为正统遽难断言。询之龙门道士以及在家修所谓龙门功法者，则更言人人殊，但皆以自己功法为"正宗"。盖龙

门一派自邱长春大发展后，一些其他门派亦并入龙门，形成身在龙门，法在"原门"，以至将原门派功法亦带入龙门；或虽身入龙门，但未得龙门传授，而另投师学法，后则递相授受。故所谓龙门功法乃形成鱼龙混杂、不一其说之状态。今仅就文献所记而论，于龙门人物诸多著作中，理法兼备，详明直指，而为内行所称道者，则无过于《伍柳仙宗》一书。

(8)伍冲虚、柳华阳与《伍柳仙宗》

伍冲虚，明·万历二年甲戌(公元1574年)生，明·崇祯十七年(清·顺治元年)甲申(公元1644年)卒，寿七十一岁。原名阳，字端阳，后因入道，按龙门百字派为第八代(守字)，故名守阳，号冲虚子。其堂弟与之同师曹还阳(常化)，名守虚，字真阳。据《伍真人修仙歌》所述，伍父早亡，伍初业儒，十岁时偶见王重阳之著作七篇，十三岁时在其叔父立斋处复见道书，遂萌修道之念。二十岁举明经，后弃儒从道师事曹还阳十九年，得受内外丹法，后曾在南昌及到南京讲学。

伍冲虚《直论起由》说："历十五年间再传而递言于余。"注："十五年间者，张真人于万历己卯(公元1579年)度李虚庵，至壬午(公元1582年)夏，至李家，助李银为行道之资。李真人于万历丁亥(公元1587年)受曹还阳请至其家，曹与三友各具贽六金助道，不足；戊子(公元1588年)曹二友又助师三十金，而修成证果矣。曹真人于万历癸巳(公元1593年)与伍子遇，甲午(公元1594年)夏五月度伍子，计之己卯至癸巳十五年也(即万历七年至万历二十一年)。至壬子又十九年，曹复度伍子仙佛合宗全旨，以出三界之上者，并传以助道之方，嘱之曰：此元史所载，三真人助国之方也，惟默识之，倘护道要用则用之，否则闲置之可也，勿为世间作孽取大罪也。"

关于伍冲虚之道派，据文献所见有三说：

甲、伍冲虚自述，其学源于张静虚、李虚庵、曹还阳。此数人原皆非出家道士(张静虚不详)而为在家娶妻生子而后修道者。

乙、李叔还《道教大辞典》谓："伍真人法名守阳，号冲虚，明·江西南昌人。幼聪慧，早孤，家贫力学。及长得重阳帝君丹经，好而读之，旋师事曹还阳。后隐迹深山，百余年复出，亲授柳华阳金丹口诀，后又隐迹，不知所终……"关于《伍柳仙宗》，《辞典》说："明·全真门徒伍冲虚，修道至二百七岁，于清·乾隆间传道于柳华阳。"上说不知何所据而云然？按伍冲虚之父曾任云南维摩州刺史，故后遗产尚丰，后南昌因水灾饥荒，伍家尚以余资济贫。因伍冲虚不谋生计，专于事师学道及炼外丹等，家资渐耗，始有卖田之事。至所谓隐迹深山，百余年复出之说，殊不足据。

丙、《道统源流》记，龙门第一代为赵虚静(名道坚)，按各代首座递传，依次为张碧芝(名德纯)、陈冲夷(名通微)、周大拙(名玄朴)、张无我(名静定)、赵复阳(名真嵩)，赵传王昆阳(名常月)、曹还阳(名常化)，王昆阳传伍冲虚，曹还阳传臧相友、凌汉章。至第九代为伍传姚耕烟、谢凝素。《道统源流》又说："王昆阳传伍冲虚律师，名守阳，原名阳，字端阳，江西吉安人，年二十举明经，朝士推之，遁入庐山，师事曹还阳(名常化)及李泥丸有年，后至王屋山受王师戒律，手著《仙佛合宗》、《天仙正理》。于甲申元旦沐浴而逝，地曰武陵，葬于平山。"清·闵一得《金盖心灯》卷二记伍冲虚略谓：伍初于庐山师事曹还阳、李泥丸。曹授以大丹秘诀，未就；李复授以《东老遗书》，伍竭诚烹炼，丹垂成而飞者五十七次，乃复访李于何山，得"五雷法"而还，再炼，丹成将欲吞服(按此指外丹)，泥丸突至，止之，谓其五脏未坚，不可即服，可先用丹"点石成金"以济人。后吉王闻而罗致之，师恐祸及，遂遁至天台。赵复阳闻而俯就之，并授以内丹口诀，劝至王屋山与王昆阳(常月)同处，师遂归投并受三大戒云云。如此则伍曾受曹李赵王多人之传并兼得内、外丹法。

按《道统源流》所记伍之承传，亦与《伍柳仙宗》所说不同。查伍、柳著作中皆称其学源于张静虚。张属龙门第五代(静字辈)，张师何人未详。另《源流》所记，龙门首座之传至姚耕烟，而《道藏辑要·伍真人丹道九篇缘起》所记，则继伍冲虚而为第九代者非姚耕烟，而是朱太和。《缘起》说："冲虚子于万历乙卯初传吉王太和殿下百日炼精口诀。越七载，至天启壬戌，再传以采大药口诀。又六年至崇祯戊辰，三传之以五龙捧圣口诀，复求传仙佛合宗全旨未允。越四载，至壬申始允度之，遂将仙佛合宗全旨，尽泄于示谕之间，更将邱祖门下正传符节亦传付之，因其问之审，而答之详，集成九章，乃嘱之曰：此实宣扬皇天之至宝，必遇同德同志及祖父仁贤之辈方可度之，慎勿妄传匪人也。时大明崇祯十三年庚辰春，邱祖门下第八派分符领节弟子冲虚子伍守阳识。"至九代以后则莫可究诘。按：伍冲虚之传授源流，众说纷纭，有待考证，目前仍当以伍著所述为准。

关于《伍柳仙宗》，此书包括伍冲虚著之《天仙正理》二卷、《仙佛合宗语录》一卷、柳华阳著之《金仙证论》、《慧命经》各一卷。此四著原皆为单行本，至清·道光间《证论》、《慧命》二书始合刊(柳华阳先著《证论》，后著《慧命》)。光绪二十三年(公元1897年)伍、柳之著再合刊，始命名为《伍柳仙宗》。其所收之伍冲虚语录仅为其语录中之一小部分，《道藏辑要》所收虽多于《仙宗》，但仍非全豹。

(9)张三丰与武当派

关于张三丰，武术界已争论数十年。大体看来，有两个问题现已趋于明朗：一、张三丰是一位真实历史人物；二、张三丰是武当派气功与武术的创始者。但历史上曾有过三位张三峰(丰)，即宋·张三峰、刘宋·张三峰和元、明之际的张三丰。清初历史学家黄宗羲(公元1610—1695年)所作《王征南墓志铭》中说："少林以拳勇名天下，然主于搏人，人亦得而乘之。有所谓内家，以静制动，犯者应手即扑，故别少林为外家。内家盖起于宋之张三峰。"对此"宋之张三峰"有关文献仅记其"精于技击"，至其生卒年月、生平事迹，则一概不详。关于刘宋之张三峰，《神仙鉴》亦仅记其为"三峰采战"邪术之创始者。关于元、明之际的张三丰，在道家文献及《明史·方技传》中则有详细记载。并特别指出，为不致被人误认为刘宋时之张三峰而名三丰。

至于武当派之创始人，究为宋之张三峰，抑为元之张三丰，今武术界仍在探讨中。但道家资料所记则为元明间之张三丰。

在道家文献(主要是《张三丰全集》所记，则如下说：

张三丰，元·定宗二年丁未四月初九日生(公元1247年，卒年不详)，辽东懿州人。原名通，字君实，号玄玄。五岁时因染目疾，积久渐昏，时碧落宫住持道士张云庵见之，求收为徒，并允疾愈送还，其母同意，遂投云庵为徒，从学全真正教，静居半载目渐明。在云庵处七年，教习道经，兼读儒释两家之书。因其母思念，其师亦不留，遂拜辞归家。至元甲子(公元1264年)游燕京，经友奏补中山博陵令，次年父母相继去世，乃辞官回家，守孝数载，日诵洞经。忽有邱道人者叩门相访，剧谈玄理，满座风清(按《张三丰先生全集》中汪锡龄认为此邱道人即邱长春，此说不确，因邱长春已于公元1227年去世，而张三丰则公元1247年始生)，遂有方外想，因束装出游，遍历名山，云游几三十年，均无所遇。后乃暂居于陕西宝鸡山，中有三尖山，三峰挺秀，苍润可喜，因自号为三峰居士。但因三峰之名不雅，故改峰为丰。延佑元年(公元1314年)六十七岁，始入终南山，得遇火龙真人，传以大道，更名玄素，一名玄化，合号玄玄子，别号昆阳。山居四载，功效寂然(按其时已七十岁，虽静修四年并无效验)，因念修道必须法财两用，但自己云游多年，手中无钱，不觉泪下。火龙遂传以"丹砂点化"之诀(即俗说"点石成金"的方法)，命出山修炼，和光混俗者数年，泰定甲子春(公元1324年，张七十七岁)南至武当，调神九载，而道始成。又十余年，于至正初(公元1341年，九十四岁)由楚还辽阳省墓，再到燕京，公卿故旧死亡已尽。后复南游，至正十九年(公元1359年)在南京，遇沈万三传以丹道。后又到宝鸡山，居金台观。一日自言当死，留颂而逝，当地人杨轨山具棺殓之。及葬闻棺内有声，启之复活，遂携杨而去。又二年元朝灭亡，明朝建立，张三丰乃结庵武当山，伪装疯汉，人目为邋遢道人。后又去成都，说蜀王椿入道，不听。明·洪武十七年(公元1384年)，皇帝下诏，求一百三十七岁武当山隐士张三丰，不见。十八年又强沈万三敦请，亦不赴。有明一代，自洪武至永乐数十年间，三代皇帝访求张三丰凡数次，并赐号"通微显化妙行真人"，甚至动员民伕三十余万人，大修武当宫观，并派专人守候，三丰终未应诏，评者谓张以大元遗老自居，不愿事新朝。李涵虚说他："托仙远遁，以全事元之节者也。"但也有些札记如明·郎瑛《七修类稿》说他"天顺三年曾来谒帝"，明·陆西星《淮海杂记》中则说陆和张的六世孙花谷道人为方外友，三丰尝至其家，问以当年轶事，则书云游诗若干篇，宝诰数章，丹诀一函，命藏之……《隐镜编年》则谓："永乐十四年(公元1416年)五月武当山一百六十八(九)岁老隐士张三丰入朝。"清·雍正元年癸卯(公元1723年)，河南省河道副使汪锡龄自称他在观察剑南(四川)时曾遇张三丰，住于其衙署，并"侍先生甚久"，后亦数次往返，"亲受秘旨"云云，如此则张当时应已四百余岁，似属"传闻"矣。

张三丰承全真之旨，亦倡三教合一说。

张三丰在具体修持方面，除"内丹"外更兼通"外丹"。《张三丰先生全集·宝诰三》说他"炼人元而兼统地元"，所谓地元即指制炼外丹之事。按道家所说的外丹，其用途包括点化金银及服食。由《宋史·陈抟传》中可以看到，当时已有人认为陈善"丹砂点化之诀"，后周世宗甚至为此而诏见求教。张三丰师承火龙，自亦得陈抟之学，据《全集》载张又以外丹术授之沈万三，沈遂成巨富云云。但张在《服食大丹说》中谓："成道之后，方炼服食，此丹如黍米一粒，落于地上则金光烛天，方名神丹，若不通神敢说是外丹服食。此理奥妙，天机深远。"可见修道之前所炼的"丹妙点化"之丹和成道后所炼的不同。据道家内部传说，武当一派在丹药方面是有其独到之处的。

关于道派。张三丰初从师张云庵，属全真派；后投火龙，属文始派。但《道统源流》对此有不同说法："陈上阳(致虚，元代人)先生传张三丰，名居宝(君实?)，字玄玄，元季辽东懿州人，好道善剑，与明太祖友，在鸡足、武当等山开派，即今王屋山自然派，又分三丰派、三丰自然派、三丰蓬莱派、日新派。"而陈上阳，《道统源流》载："陈上阳律师，名常虚，江南人，道谱载：上阳子为丹阳马真君遇仙派二十一代，名致虚，后游王屋山清虚洞天，遇复阳赵祖，遂皈龙门。"按陈著《金丹大要》所记，其传绪为：马丹阳→宋德芳→李

双玉→张紫琼→赵友钦→陈致虚。陈为遇仙派第六代，陈后无传。如按《道统源流》所记赵复阳为龙门第六代，陈致虚当为第七代，而张三丰这个武当派就变成了龙门派第八代了！不知何所据而云然？据有关资料所记，张三丰曾传弟子数人，其后之传统不详。

关于张三丰的著作，《明史·艺文类》载有张三丰著之《金丹直指》一卷，又《金丹秘诀》一卷，《全集》称即今之《大道论》、《玄机直讲》、《玄要篇》。张三丰原有文集传世，明代即已刊行，后散佚。清·雍正间，汪锡龄自称因亲遇张三丰而得以将其文集整理复旧，现行的《张三丰先生全集》系汪锡龄六世孙名昙所献，于清·道光间经补充而成。(另有李涵虚整理之《全集》一部)，但《全集》所收除一部题为张三丰著作外，大部为后人所收集的有关资料，但其所收颇杂(如收入一部佛经等)。张三丰著作之《无根树》道情辞颇脍炙人口，《全集》中收有刘悟元、李涵虚注解本，可以参看。

(10)陆西星、李西月与东西派

宋、元之间有南北二宗之创立，明、清之际复有东西两派之兴起。东派之创始人为明·陆西星，西派为清·李西月。此两派于清静、阴阳两种功法皆兼收并蓄，融而为一，并皆自称得自吕洞宾、张三丰之亲传。

陆西星，字长庚，道号潜虚，明·正德十五年庚辰(公元1520年)生，万历三十四年丙午(公元1606年)卒，寿八十七岁，扬州兴化县人。初业儒，中秀才，后乡试九次不中，失意场屋，转参丹法。自称曾遇吕洞宾亲传内丹法诀，在《金丹就正篇·序》中称："嘉靖二十六年，丁未(公元1547年，时陆二十八岁)，偶以因缘遭际，得遇法祖吕公于北海草堂，……首言阴阳合而成道，时则谬举"三峰"(按：指三峰采战)之说以质于师，师乃斥之。间尝授以结胎之歌、入室之旨，微言奥论，动盈卷帙，笔而藏之，顾旨其言而未能畅也。因循廿载，几负师恩。甲子嘉平(嘉靖四十三年，公元1564年)，予乃遁于荒野，揽镜悲生，二毛侵鬓，慨勋业之无成，知时日之不待，复感恩师示梦，去彼挂此，遂大感悟，追忆曩所授语，十得八九，参以契论经歌，反复细绎，寤寐之间，性灵豁畅，恍若有得，乃作是篇……"

陆西星著作有《方壶外史》、《庄子南华真经付墨》、《道缘汇录》、《宾翁自记》(后二种经李涵虚整理为《海山仙迹》)、《吕祖自传》等。关于《方壶外史》原收文十四种，陈撄宁氏校订之《方壶外史丛编》收十五种，即：《心印经》、《阴符经》、《人药镜》、《百字碑》、《金丹四百字》、《龙眉子金丹印证》、《青天歌》、《参同契》等八种《测疏》，及《悟真篇》、《玄肤论》(凡二十篇)、《金丹就正篇》(凡三篇)、《金丹大旨图》(凡八图)、《七破论》(凡七篇)、《道德经玄览》上下、《参同契口义》共十五种，即较原本多收《悟真篇注》一种，据陈氏《例言》称陆著尚有《还元篇》及《法藏》、《华藏》未收入，陆著各种《测疏》及注释皆系假原作而阐发东派之理法。

李西月，原名元植，号长乙山人，道号涵虚，又号圆峤，四川乐山县长乙山区李家河人，清·嘉庆十一年丙寅(公元1806年)生，咸丰六年丙辰(公元1856年)卒，寿五十一岁。《李涵虚真人小传》记："……幼而颖悟，弱冠入邑庠生，善琴，嗜诗酒。年二十四遇吕祖，不识，后病伤血之症，奉母命至峨嵋县养病，遇郑朴山先生。先生康熙时人，孙真人讳教鸾之高弟也(按此孙真人即《金丹真传》作者孙汝忠之父)。同寓，与之治病，并云金石草木只可治病，治本则宜用自身妙药方能坚固。闻之恍若梦觉，即稽首归依，先生遂传口诀，嘱云：大劫将至，子宜速修救世，更有祖师上真为师。后至峨嵋山，遇吕祖、丰祖(指吕洞宾、张三丰)于禅院。师初名元植，字平泉，吕祖为改名西月，字涵虚，一字团阳，密付本音，潜修数载，金丹成矣。三师复至，叮咛速著书救世。奉三真之命，著有《太上十三经注解》、《大洞老仙经发明》、《二注无根树》，名曰《道言十五种》，又曰《守身切要》。将吕祖年谱、圣迹丹经救世等书删订，名曰《海山奇遇》，撰集丰祖全书，名曰《三丰全集》。自著另有《九层炼心文终经》、《后天串述》，俱刊行于世。更有《圆峤内篇》、《三车密旨》、《道窍谈》三书……"据此说，李涵虚曾遇吕洞宾、张三丰亲传丹法(?)。李在其《海山仙迹·自序》中并暗示自己为陆西星"转世"，故陆名西星，李名西月；陆号方壶，李号圆峤。遇仙、转世等说属宗教家言，但南北二宗皆无道成转世之说，盖大丹既成，炼虚合道，谁为转世？

东、西两派将传统之清静、阴阳两种法门融会为一，大抵由清静入手，间以阴阳，但两派之说繁简不同。陈撄宁氏谓："同一讲道文章，陆作则精醇，而李作则复杂；同一人之丹法，陆说则简易，而李说则繁难。由此可知：道本同，而法或有巧拙之殊；法虽同，而诀未必无简繁之异。是在学者会而通之，勿自限也。"(陈撄宁《道窍谈·读者须知》)陈言固是，而二人者，其所显露或亦有多寡之不同耳。

据《小传》所记，李涵虚有二子，门人甚众，成大丹者有江西周道昌一人，得玉液还丹者数人，留有大江西派九字：西道通，大江东，海天空。东、西两派皆流传不广，影响不大，其承传法统亦不详，论者或谓继承东派者，西派也。

8. 女丹

女丹功法不知始于何人，宋《云笈七签》、明《正统道藏》皆无专文，至清·魏龙骧辑《道藏辑要》始收有《女丹合编》资料，闵一得《道藏续编》载《女修正途》、《女宗双修宝筏》两篇，民国八年(公元1919年)五亩园续辑

有《坤鉴宝镜》一部，后陈撄宁氏校订有《女丹诗集》等。据笔者所见，尚有手抄本《女宫简便法》，未详出处。

古代女性炼功而卓有成就者，颇不乏人。稽其功法与男性所用者，或同或异，如修《大洞》、《黄庭》等法以及佛家功，男女皆同(今之流行气功亦基本如此)。惟修内丹，于补漏筑基阶段，所用功法乃有男女之异。盖修内丹以改变生理入手，男女生理不同，其入手功法自当有别，至于破体前，筑基后所用功法则男女皆同。

男性修内丹，筑基阶段首"断白虎"，炼精化炁，生殖器萎缩如童，永无动机，谓之基成。女性则首"斩赤龙"，月经断绝，乳房缩平如男为基成。所谓"女变男体"，实际皆归于中性。故下手功夫，男以炼精为主，女以炼经为主；男以脐下丹田为气穴，女以乳房为气穴。故有"男子之命在丹田，丹田者，生丹之真土也；女命在乳房，乳房者，母气之木精也"之说。男性活子时到，谓之一阳生；女性则谓之一阴生。男性修丹入手在丹田(或阴跻)，女性在子宫与双乳。据文献所载，女性修丹除意守、运气外，皆有按摩乳房之法，其数或三十六、七十二，或三百六十，多少不等。

女性修丹，月经不调者则先以草药调之，气不足者以草药补之，年老经绝者则炼使恢复正常而后斩之。

文献所载斩断月经之法颇多，唯恢复月经之法仅《道藏续编·女修正途》第五则载之：

> 题曰复还，盖言世上女流，有年至老而身未净者，有年仅四十五、六而龙已云断者，皆当修致还元，一如处女样。此功此法即前四则内之功之法也(按：前四则主要是后升前降之法)。但以往上后提者，改为往前下注，流归溪海(即乳房，亦称乳溪、气海)，应咽甘露(即咽津)。只许咽至留阙(即绛宫)，不许下送。加用手摩乳溪，左旋三十六，右旋三十六，觉此阙溪现有溶溶趣味，再加分摩两乳，缓摩三十六，急摩三十六，先轻后重，亦各行三十六，共成百四零四(144)之数，自觉两房及溪之中真气细缊，得有凉液如泉，出自双关，涌归南海(脐部丹田)，息心俟之，毋许心后分注两腰，只许于中宫万缘放下，而却绝不用夫引导等等，随机散布而已。自觉遍体极清极和，如是行持，一日不间，弱自渐强，衰自渐壮，老者亦渐还少，而面有花色，两乳渐收如处子，中渐结若桃核(乳房缩小)。如是百日之内，定得天癸(月经)如胭脂水，三日之后即行四则内功，一毫不加不换，赤龙又自斩矣，然以得见(音现)日月而现若双环乃为真得云(月经既斩，则有光如日月)。

由上述可知，后升属化法，前降属生法，故男性生精、女性生经皆重前降，而不用后升。所不同者，男性前降经绛宫入丹田，女性前降则随咽津至双乳，加以按摩，而后转夹脊自归丹田，无须意引，且无论生、化皆须按摩乳房也。

女丹三则：

⑴女宫真诀

女真修炼，先要却病，调准月信，然后炼己。斩断赤龙，与男伏白虎其理一也。故男子乃太阳纯圆之体，而阳精日日能长能泄，借此长泄补成乾健之体，且伏虎之功，志刚之丈夫方可为也。女人乃太阴纯圆之体，其癸水一月一潮，故与男子初手行功不同，若斩赤龙之后与男子行功一理。自小周天起手，至出神还虚，皆是一也。盖妇人月信多有不调者，乃任带二脉有亏盈之瘀血，必先用草药治其有形之病。先服通窍活血汤一剂，此剂真麝香五厘冲，南红花三钱，赤芍一钱，川芎二钱，姜三钱，老葱三根，红枣七枚，桃仁泥三钱，葱、姜、枣三物碎切，黄酒半斤，同煎一半盏，去渣，兑麝香再煎三沸。服之，使周身血窍无不通达，兼治痨症。然后再服加减四物汤，调治气血，无盈无亏，信来颜色鲜红，日准为度。方可炼己。若月信不准，不敢斩断赤龙，定是此理。四物汤者：当归身三钱，白芍二钱、川芎二钱，生地三钱，人参二钱，白术二钱，柴胡二钱，白茯苓三钱，半夏二钱，香附三钱，炙甘草一钱五分，姜三片，若气虚加黄芪五钱，连服二三服亦可。气足血盈，便可下手斩断赤龙，急求师指示炼己修真、坤返乾健之体。女人为太阴，修炼以经水为本，血为少阴之经络与带脉、任脉并行周流，又为天癸降潮之海，又为之首经，循环往来，周流不息之路。但女人每月受信水一升三合，经行而脉亦行。自幼女子本无经行，只因十四岁知其男女交合之意，欲情亦动，浑身发热，气脉通畅，以致天癸奔涌。欲修长生之道，必于静室之中，绝其男女往来，断交世俗淫荡之妇，口不乱谈旁非之事，目不外视远近之色，耳不外听一切诸声，炼神于两乳之间，默默忘情绝念，心不外游。每遇凡欲情动即当正念治之，每遇淫根发动，急用鼓琴招风之法，使武火住养北海，起巽风吹发其中，使慧光返照龙宫，存神于两乳之中，若无决烈之志，性变情流，赤龙难斩矣。假如前月初一信来，至初三日信止，即当初三行功，初次为斩其尾。次月即当初二行功，而斩其腰。次第三月即当初一行功，而斩其头，则赤龙亦断矣。若遇七七之岁，癸水已绝，遇真师指鼓琴唤风之法，将赤龙调出，然后再斩之，可为真诀矣。若童女亦不必斩赤龙之功，由此直超圆顿，是为童贞修炼与男子采药之功相似也。第一要炼已纯熟方有妙用，一毫不差，不失药产之时，此乃太阴炼形之法。情欲一动，真炁已至，便行父母未生之前所产药炉之真炁，用力一提，以意采摄，送至右乳房三十六次，以右手搓摩，左

乳三十六次，故要采提真气数足，如此六次共二百一十六次。后以默坐，闭住息数，以两手抱定两乳，静坐片时，息定复又真气已至，用力从父母未生之前产药炉之间，一提真气送归右乳房二十四次，故要采提真气数足。如此六次，共一百四十四次，仍照前闭住息数，以手抱定两乳，默坐片刻，二六时中功夫已毕，合周天度数之火候。每日以此行持，可待次月初二日照前斩腰，至第三月初一日乃可斩头。第四月如赤龙斩住，再不可行此功夫，却用两手抱住双乳，闭息静坐，每日忘情涤虑，一切尘念不关于心，逐日加功，不可懈怠，自然药生，以玄牝之间阳炁冲透，自尾闾扶上夹脊，通过玉枕直上泥丸，与男子功夫一般，开关得药，交姤下降黄庭，如此不可断缺，必须加功上进，方得婴儿成就……

(2)女宫简便法

每于夜半子时以后，天然醒觉，心不着于色相，又不落于空亡，自觉月窟生潮，正是一阳来复，即将神炁收于乳溪，回光返照命宫，塞兑垂帘，捧乳吸气，左右揉搓，下则牵动牝户，上则贯通两乳。一呼一吸，息息皆要归于命宫，每次运行七十二息为一周天。前六时下功，后六时静养。每次运讫要咽津三口，送入子宫。日日按子后午前阳生之际，常常行持，直至阳三后三(?)之期，再行炼形之功。修道不过百日，月事即绝，乳头即平，而面如桃花，终日如醉，昏昏默默，昼夜灵光不散，静中自觉常明。行持十月，自有信法来报，预知吉凶。初将精血收归乳房，随收随采，使提上乳房之精血尽化为甘露，降下丹田，结成胎息，则月水不潮而乳头自平矣。下丹田内自然结出圣胎，不用采取之功，只凝神胎息之中，依灭尽定而寂灭之。寂照百日，恍惚之间而圣胎似有转动之机，其女子如醉之状，目常合而懒开，面发光而耀彩，日夜金华罩体，养至十月圣胎圆满，自然脱质成仙。

(3)太阴炼形歌

甲. 女人修仙指掌间，奇门二穴通泥丸。常依潮后调真息，神归天谷自盘旋。先将神火烧两乳，移入丹田化作铅。至诚炼就纯阳体，返老还童寿万年。

乙. 精气为根立性基，澄心内外昭无为。绵绵呼吸收阳水，默默调元配坎离。饥渴饮乾真玉液，醉眠穿领大龙衣。翻身剑卓天王塔，化作成仙丈六梯。

丙. 成仙妙用应方元，握住双关气脉旋。倒卷黄河三尺浪，掏回玄谷一沟泉。净瓶开仰收云雪，清笛吹时应地天。二八丹头吞入腹，形躯顷刻化纯乾。

丁. 闭户开关百脉通，子前午后默持功。炼形斡转奇门穴，运火抽扇橐籥风。调就纯坤洞里虎，一圈套住震宫龙。地雷发会云施雨，洗濯黄芽穿九重。

戊. 固命先须调本形，忘言绝念不着经。鼎煎八海红尘水，口吹三山碧玉精。五彩玄珠穿赤壁，一枝柳叶插金瓶。佳人施展神功巧，刻竹为箫品一声。

己. 阴阳消息托黄婆，默默真情两意合。老虎饥餐雏凤髓，红蛇穿透黑蛇窝。五彩互(护)体无魔障，入水归源绝浪波。云布龙吟飞白雪，牧童横笛转西坡。

庚. 炼形须固本根源，脉息旋行聚上玄。擒住赤龙田里隐，牢关白虎洞中眠。启请仙客青娥立，随伴真人白玉蟾。口口传符通一气，相吞相啖转回天。

辛. 神女吹箫二八时，清音嘹亮应华西。玉童惊起离龙穴，金母邀归兑虎基。百窍灌开旋一炁，九宫闭息斩三尸。天关地轴通消息，颠倒阳回少人知。

壬. 自从三藏取经行，撞破西天九曲城。重整乾坤攻积气，寻添水火补元形。三周不问神功备，一刻相符造化成。依旧春风迎宇宙，超凡入圣永长生。

以上三则所列药方、功法仅可作参考。

(二)　佛家与气功发展

佛家学说创立于印度，其创始人是悉达多(佛陀幼名，义为吉祥)，族姓为乔达摩，中国古译“瞿昙”。相传他是净饭王太子，生于迦毘罗卫(现在尼泊尔境内)，佛家尊称他为“释迦牟尼”，义为释迦族的圣人，今通称“佛陀”。

关于佛陀的生卒年月，历来说法不一，不仅中国和东南亚佛教的传说不同，即中国的各种记载也互有出入。1950年，世界佛教友谊会(一译世界佛教徒联谊会)在斯里兰卡哥伦坡举行第一次会议，讨论了佛陀降生、成道、涅槃年代，及出家、成道、涅槃年岁史实，共同规定：

1. 佛陀降生于公元前623年的5月月圆日。

2. 佛陀出家时29岁，成道时是35岁，即公元前588年5月月圆日，夜睹明星而悟道。

3. 佛陀说法45年，80岁涅槃，即公元前543年5月月圆日夜半入灭。其生存年代，略早于孔子(公元前551—前479年)。

4.佛历由佛陀涅槃时计算起。

什么叫"佛"?"成佛"?佛，是梵语"佛陀"的简译，义为觉者，或智者。能真正圆满觉悟(证悟)佛家学说的诸法事理，了了分明，究竟无余的一切智人，皆称为佛。成佛，即通过修炼而契入宇宙本体之谓。以"觉者"为言，则有无数佛；以契入本体为言，则只有一佛。《华严经》:"诸佛法身入我身，我身还共如来合。"《大日经》:"一身与二身，乃至无量身同入本体。"此本体又名"清净大法身"、"金刚法身"等等。契入本体后，如一滴水落入大海，此身形态虽消失，而达于永恒不灭之地。

佛家学说何时传入中国?其具体时间说法不一，主要有两说：一说以汉·哀帝元寿元年(公元前2年)，月氏王使伊存口授《浮屠经》时为始。一说以汉·明帝永平10年(公元67年)由迦叶摩腾、竺法兰来华译《四十二章经》时为始。

佛学初传中国仅限于小乘、大乘经典的翻译，自晋以后逐渐形成宗派，而有十宗之说，即俱舍宗、成实宗(此二宗属小乘教派，其法脉不久即断)、禅宗、密宗、天台宗、净土宗、华严宗、法相宗、律宗、三论宗(此八宗属大乘教派)。据近人汤用彤氏考证，中国佛教无十宗，即按宗教来分不够十宗。中国佛家在隋唐时期臻于极盛，宋后渐衰。

佛家修持法门的核心在修"禅"、"定"。何谓禅?禅为梵语禅那(Dhyāna)一词的简译，义为"思维修"、"静虑"(相当于现在瑜珈功所称之冥想)，或解为"止观"，止者静也，观即虑也。何谓定?定境为修禅之所得，定，音译"三摩地"，或"三昧"，或意译为"等持"。禅也是等持中的特称。由禅得定是最好的法门。《俱舍论》说:"诸等持内，唯此(静虑)摄支止观双行，最能审虑。"后多禅、定并称。

禅修有坐禅与参禅之别：坐禅又称如来禅，为传入中国最早的禅法；参禅又称祖师禅，是自唐代禅宗开派后，推达摩为初祖而倡导的一种禅法。坐禅法门传入中国后，至隋天台宗智者大师集其大成而创"止观"理法，故坐禅法门可以天台止观为代表；参禅之说则倡自禅宗，可以禅宗六祖惠能所说《坛经》为依据。

禅既义为"静虑"，可知修禅要既静且虑，在静中虑，不是什么都不想，不是专以入静为能事。一味执著于静，则属"沉空滞寂"，非禅之本旨。

坐禅法门在对待思维活动方面，不是单纯抑制，而是因势利导，御之以道，要按照一定的方法去思维。参禅法门，就南宗顿悟宗旨来看，则既不要求抑制思维活动，亦不利用思维活动，而倡"直指人心"、"明心见性"，要摒绝聪明思辨，所谓"心行处灭，言语道断"、"佛佛惟传本体，师师密付本心"。不重语言文字，重在自悟、"顿悟"，但今之禅宗僧众因不能顿悟，也改由思维入手以求达到顿悟了。实际是由惠能倡导的"顿悟渐修"演变成了"渐修顿悟"。

在道家有修性、修命、性命双修之说，要求身心兼照。在佛家则除密宗依据其"即身成佛"的理论兼重身心修炼外，显宗(密宗以外的各宗)各家，多无专门的修命之说。其禅修方法主要在以念止念，以心治心。所谓修命，属锻炼身体，改造生理的范畴，而佛家学说强调"无我"，要破除我执、身执，若在肉身上用功，岂不增长了两执?这和教义是不符的。佛家认为人的肉身不过是四大(地、水、火、风)因缘假合之物，人的心是"六尘缘影"之心，皆属虚幻，惟有"真如自性"、"圆觉妙心"才是本体"实相"。但以吾人观之，如无此"假合"之身心，其"实相"亦了不可得，故借"假"修"真"，仍属必要。

在佛家一般虽无性功、命功之说，但生理和心理是统一的，性和命也是不可分割的。综观佛教中人，除专重理论研究，不重功法修持及于法毫无所得者外，其真正参修有得者，亦多能享遐龄。就具体功法而论，坐禅、参禅虽主要在于精神境界的修持，但其修持的结果亦同样可以引起生理变化反应，甚至死后肉身可以不腐坏(如现在广东曲江县南华寺的惠能遗体，以及在日本的希迁遗体等，皆已历时一千多年)。可以说佛家禅修虽不言命，而命亦在其中矣。

1.佛家的部派及小、大乘

释迦牟尼逝后三个月，他的大弟子迦叶尊者选出教徒中的优秀者(长老，称"阿罗汉")500人，在印度王舍城外七叶窟中，对佛陀一生所说理、法进行结集(即合诵或会诵，因佛陀一生所说理法并无文字记录，门徒记忆或有不同，故在会上背诵出来，经过审核，确定下来)，这就是所谓"上座部"结集，或称"五百"结集；当时有数万比丘(信徒)后到，欲参加窟内听法，迦叶不许，于是这些人就在七叶窟西北二十余里处，另行结集，这就是所谓"大众部"结集。此后续行结集，共4次，皆属"小乘"结集(实际也包含了一定的大乘内容，并非纯属小乘)。据《智度论》记，佛陀灭后，文殊、弥勒等"诸大菩萨"请阿难陀在铁围山结集三藏(经、律、论)，谓之菩萨藏，是为"大乘"佛法的结集。

佛教在其弘传初期以小乘为主，称"小行大隐"时期。此期约500年。此后，马鸣、龙树等发扬大乘理、法，大乘乃逐渐风行全印度，称"大主小从"时期。小乘上座、大众二部后来又不断分化为十八或二十部(派)。

上座部(说一切有部)佛法虽曾北传中国汉地，但主要南传东南亚各国，如斯里兰卡、泰国、缅甸、柬埔寨、老挝及我国云南傣族、崩龙、布朗等少数民族地区。

现代佛学家为研究的方便，将佛学按语言分为三系，即(1)汉语系；(2)藏语系；(3)巴利文语系。

所谓小乘是：(一)指原始佛教，为佛陀初传法时所说。(二)后来的大乘派自称为"大"，贬原始佛教为"小"，但东南亚各国佛教徒并不承认自己为"小"，而称"上座部"，意为正统派，而认为所谓"大乘"是后来"大乘"论师所造，非佛陀所说。按：大、小二乘佛法，皆为佛陀当时应机所说，后来者有所引申发展。现大乘盛行于中国、朝鲜、日本、越南等国。小乘则在东南亚各国盛行不衰。

佛家既有二乘之分，其理法亦自不同，现概述小、大乘之区别如下：

(1)小乘以观(参)"四谛"、"十二因缘"入手修持禅法，以求个人解脱，入"无余涅槃"，证"阿罗汉"果为归宿，大乘称之为"自了汉"、"四果之徒"，不能成"菩萨"或"佛"。大乘以"般若"(般若波罗蜜多——智慧、智度)学说为依据，强调发菩提心，"普度众生"，不求现世证阿罗汉，而求未来成佛，为此而修"六度"行，即行菩萨行，证菩萨果。菩萨，义为"觉有情"、"自觉觉他"。证菩萨果后，"上求佛道，下化众生"。当菩萨的时间是很长的，要"度尽众生方自度"，但禅宗则倡"见性成佛"，并无证菩萨果之说。

(2)小乘修持要求远离尘世，对修持地点的选择是十分细致、十分严格的。大乘则要求在世出世，在尘出尘。禅宗六祖惠能说："佛法在世间，不离世间觉。"也不一定要出家，"在家亦得"。

(3)小乘以色(物质，地、水、火、风等)为实有，大乘以色为空无(色即是空)。

(4)小乘说到六识，大乘唯识法相宗则提出八识。

(5)小乘认为只有释迦牟尼一位佛，他是前无古人，后无来者的，任何人不能和他相比；后来的修行者，只能求阿罗汉果，不能成佛。大乘则认为释迦牟尼以前已有许多佛，以后还会成就许多佛，甚至人人都有佛性，都可能成佛，但要先修菩萨行，而小乘对大乘所说的菩萨则不予承认。

(6)"三法印"与"一实相印"，此为佛教之中心教理。佛为钝根的小乘人多说三法印，为利根的大乘人多说一实相印。

三法印是：(1)诸行无常；(2)诸法无我，(3)涅槃寂静。涅槃属"四谛"中的"灭谛"，有广狭二义：广义的大乘涅槃，是圆满寂静(德无不圆，障无不寂)，简称"圆寂"；狭义的二乘涅槃，即择灭义，择灭即解脱生死流转，而常住寂静，故称涅槃寂静。二(小)乘人证我空真如，尚有所知障(法执)未断，故有所执，仅能证小乘涅槃，唯佛断我法二执，证无住大涅槃，不住世间，亦不住出世间。何谓一实相印?实相即是无相，一切诸法皆以无相为性，无相即是无生无灭。大乘一实相印，可概括三法印，三法印也能贯通一实相印。

除上举例外，小、大乘之间还有许多区别，虽然如此，但也有人认为："佛法的如实相无所谓大小，大乘与小乘只能从行愿中去分别，缘起中道是佛法究竟的唯一正道，所以《阿含经》是三乘共依的圣典。"(印顺《佛法概论·自序》)

2. 小乘的传入及其基本理论

小乘的传入。佛家学说最早传入中国的大半是从小乘四《阿含经》(长、中、杂、增一阿含经)中摘出的，而早期翻译小乘经典、介绍小乘禅法的是安世高。

安世高，名清，人称安侯，原为安息国(今伊朗)王太子，《出三藏记集·安世高传》称："后王薨，将嗣国位，乃深悟苦空，厌离名器"，"让国与叔，驰避本土"。汉·桓帝建和二年(公元148年)至灵帝建宁间(公元168—172年)游化至中国，在洛阳开始译经，后到广州。他在中土活动了40年(一说30年)左右。他在中国译了很多佛经，其代表作为《阴持入经》、《安般守意经》。安世高所传之小乘禅法称"禅数"之学，属上座部说一切有部系统。关于小乘法以后续有传入。

《阴持入经》属"阿毘昙"学，即理论方面论述"五蕴"(阴)、"十八界"，目的在于从理论认识上破除"我执"，树立"无我"观念。这种"无我"思想的建立是为修持实践服务的，因为在禅定修持中，必须达到"无我"状态，有如道家所说"外忘其身，内忘其心"的"坐忘"状态。

《安般守意经》。"安般"的意译是呼吸，"守意"即通过呼吸控制意识活动，此种方法属"五停心观"中之一种(详后)。

小乘基本理论：

(1)四圣谛。佛教传说，释迦牟尼初"转法轮"(即初次说法)，即为㤭陈如等人说"四圣谛"，㤭等闻佛所说而悟道，证"阿罗汉"果，此称"声闻乘"果。四圣谛为：

甲、苦：生、老、病、死及爱别离(与亲爱者离别)、怨憎会(与怨恨、憎恶的人在一起)、求不得、五阴炽盛等苦。

乙、集：集贪、瞋、痴等许多烦恼之因(无明)。苦以集为因。

丙、灭：获得解脱生死的真理。

丁、道：修八正道，即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。此八正道又集中概括为戒、定、慧三学。

(2)五阴(后译五蕴)，即：

甲、色：指物质，义为变碍，是地、水、火、风四大所造。

乙、受：义为领纳。包括苦、乐、舍三受，指通过眼、耳等对外界的感受，并由此引起苦乐爱憎等情感。受，又义"受持"，即受诸欲而心持之不舍。

丙、想：义为取相构想，于善恶、憎爱等等境界取种种相，作种种想。

丁、行：相当于动机、意志、意欲，意念中迁流不息，起诸造作，即由行动去造作善恶业。

戊、识：义为了别，由心识分别所缘所对境界。

佛经说："四大本空，五蕴非有，缘聚则合，缘散则离"。

(3)十二因缘。又称"十二缘起"，即：无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。这十二因缘说是说明一切有情众生的生死流转(大乘还包括自然界)的种种现象，都是由这十二因缘互相依存而起的。十二因缘是"缘觉乘"所悟的法门。缘觉乘的圣人都是声闻乘的利根。声闻乘闻佛说四谛法，从苦谛上悟入，而缘觉乘人从集谛上悟入，故较声闻乘为深。缘觉由集谛之无明，观十二因缘之缘起，无须听法，即依自力得觉悟，又称为"独觉"，故缘觉乘又称独觉乘，又因较声闻乘高深而称中乘。按：由四谛悟入而修持，所达到的成果有四种，故称"四果之徒"，其最高成就称"阿罗汉"，由十二因缘悟入而修持，所得到的成果称"辟支佛"，皆非大乘。

3. 小乘禅法

小乘之基本禅法分世间禅、出世间禅两大类。世间禅中包括四禅四定(或称四禅八定，总称八等至)、四无量心观、通明禅、十六特胜等名目。出世间禅中包括九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧等内容，以九次第定为深入阶梯，以不净观为主要门径。所谓世间禅，指此种修持尚不能超出"三界"(佛家所说的欲界、色界、无色界三种境界)，在三界禅定中以四禅为根本，故又称四根本禅，但此种禅法为大、小二乘甚至佛家以外各派(如印度的瑜珈等派、中国的道家)所通用，非佛家所独有，独有者为"出世间禅"。

在修四根本禅时要修五停心观以为加行，现分述如下：

(1)禅定

甲、欲界定：欲，主要指性欲，泛及其它种种欲望。佛家认为一般人是生活在欲望炽盛的境界中，虽不修持，亦偶有定境出现，《涅槃经》说："一切众生皆有初地味禅。"但因这种定境很难维持而称散定，因其尚浅而称"未到地"，因其瞬间即逝而称"电光定"。修持者依法修持，定境渐深，但尚未能脱离欲界，故称欲界定。欲界定境分为四种：①粗住，思想集中，毫不分散，思维稳定。②细住，安隐的状态增强，较粗住更进一步。③欲界定，内心清爽，自身虽仍觉存在，但"如云如影"，茫然不分轮廓。④未到地定，身心泯然虚豁，身心两忘，此境为入初禅之前奏，故亦称"未来禅"。

乙、色界四根本禅：色界，指虽已离欲尚有物质窒碍之境界，虽证四禅，未出色界。①初禅(一禅)，在初禅中出现八触、十功德、五支等生理、心理现象。八触指动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑等生理反应。十功德指一空，身心虚豁；二明，明净美妙；三定，一心安隐；四智，不复昏迷疑惑；五善心，惭愧信敬；六柔软，无粗犷的信念；七喜，于所得法心生庆悦；八乐，触法娱心，恬愉美妙；九解脱，无贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑等"五盖"；十境界相应，安隐，久住，念既来，心与八触及诸功德融合，定而不乱。五支(分支)指一觉支，知觉初触的发生；二观支，详细辨别八触、十功德的正邪；三喜支，发现了定相，生欢喜心；四乐支，舍去喜支，内心安隐而乐充身心；五一心支，住于清静、静寂的境界。在初禅中觉观二支明显，尚有能知之心与所知之境，心存分别，未达寂静，故又称"有觉有观三昧"。②二禅舍去觉观二支，名"无觉无观三昧"，但内心自然生起光明恬淡的喜乐，故又名"喜俱禅"。③三禅舍去喜支，而乐感充溢身心，名"乐俱禅"，盖有喜必有乐，有乐则不必有喜。④四禅断除乐支，身心调柔，安隐于一心支(又称心一境性)，称"舍俱禅"。按：五支又简称寻、伺、喜、乐、定。《禅法要解经》说："……复次第四禅名为真禅，余三禅者方便阶梯，是第四禅譬如山顶，余三禅定如上山道，是故第四禅佛说为不动处、无有定所动处，故又名安隐调适之处，是第四禅相。"

丙、无色界四空定：为破除色界窒碍之高深定境，分四层境界：①空无边处定，破除一切色碍，从意识中排除了一切物质形相的观念，自我意识处于一种无边无际的虚空态。②识无边处定，破能观之心(泯去主观意识)。③无所有处定，色相、虚空相、识皆消失，既无能观之心，亦亡所观之境(主客皆泯，又称"能

所双亡")。④非想非非想处定，"无所有"已超越一切，"非想"则无所有相也消除净尽，虽然如此，但非"无记空"(冥顽不灵之空境)，达此境界时，"一切诸想皆悉灭尽，唯有微妙'想象'无相境转"，故还不是完全无"想"。

在四根本禅中皆有觉受，即初禅观受，二禅喜受，三禅乐受，四禅不喜不乐受，进入四空定时则觉受已无，故又称"弃舍定"。四空定又称四念处、四意止，即①观身不净，观已身及他身皆非常有，②观感受为苦，③观意为无常，④观法为无我，但四空定仍属色身三昧，故为世间禅。

据说四禅四定修成后即可得"六神通"，如依此而修"十遍处"则顺理成章。《阴持入经》说："内秽净尽明盛，眼能洞视无极之表，耳能彻听，身能飞行，变化万端，心明往古来今，已(以)及众生心念、口言、身诸所更，无微不察。"按佛家学说，人的绝大部分潜在功能未能显现，是因为贪欲、妄想执著为障，是故佛家修持首重破除妄想执著。

今之佛教徒中能达四禅四定境界者，已难得其人，至于出世间禅，其境界尤属微妙，不可思议，此从略。

(2)五停心观

欲修四禅当修五停心观，以为加行：1.不净观，2.慈愍(悲)观，3.因缘观，4.数息观，5.界分别观。《坐禅三昧经》说："若多淫欲人，不净法门治；若多瞋恚人，慈心法门治；若多愚痴人，思维观因缘法门治；若多思觉人(心散乱者)，念息法门治；若多等分人，念佛法门治。诸如是等种种病，种种法门治。"

《坐禅三昧经》以及其它多种禅经中，列举有多种观法，现将其有关观法简介如下：

第一治淫欲法：不净观，白骨观。即观想人身种种不净："观青瘀胖胀，破烂血流，涂漫臭脓，噉食不尽，骨散烧焦，是谓不净观"，"复次多淫人有七种爱"，如爱其颜色则用青瘀观法，爱其端正则用胖胀身观法，若爱仪容则用"新死血流涂骨"观法，若爱其声音则用"噎塞命断"观法，若爱细滑(指对方皮肤)当习骨观(即白骨观)及干枯病观法，"若都爱著，一切遍观"。所谓"如狗食粪，谓之为净；以人观之，甚为不净"。这是外观，即观他。还有内观，即观自己："先作破皮想，除却不净，当观赤骨人，系意观行，不令外念，外念诸缘，摄念令还"，"系意五处：顶上、额上、眉间、鼻端、心处，如是五处，住意观骨，不令外念，外念诸缘，摄念令还。常念观心，心出制持，若心疲极，住念所缘，……渐渐制心，令住缘处(按即一心住于所观之处)。若心久住，是应禅法，若得禅定即有三相：身心和悦，柔软轻便，白骨流光，犹如白珂，心得静住，是为净观"，"心住一处，是名净观。除肉观骨，故名净观。"这就是说，由观身不净入手，而达到"净观"，但这个"净"，显然和六妙门中数、随、止、观、还、净之"净"不同——层次较浅。再，不净观法，尚有先观后显及先显(自然显现)后观之不同。

第二治瞋恚法门：慈心观，分三种：1.自作快乐观。观想种种乐事，如"寒时得衣，热时得凉，饥渴得饮食，贫贱得富贵"，"系心在慈，不令异念，异念诸缘，摄之令还"。2.观想无量众生俱得此乐，3.对所怨憎的恶人，要想他的好处，或"过去世时"曾是我亲爱的人，因为如用瞋恚之心加于他人，则"以瞋加物，其毒难制。虽欲烧他，实是自害"。即对别人发瞋恚之心时，受害者首先是自己，所以要用慈心观法消除瞋恚。

第三治愚痴法门：观十二因缘。按佛家说法，世人愚痴，误认人生为"常、乐、我、净。"即以一切色尘为常住常在，人生是快乐的，我为实有，世间是清净的；佛则认为色尘是无常的，人生是苦的，是没有一个真正的我的，世间是秽浊的。一切事物(小乘主要指人生)皆由无明所起，辗转依循，毕竟皆空，所谓观十二因缘，即："无明缘行(行是缘无明而生起，下皆例此)，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。如是思维，不令外念，外念诸缘，摄之令还。"这种观想方法的意义在于教人观想万法(一切事物)皆为因缘合和而成，起于无明，皆属虚幻不实。

第四治思觉法门：数息观。即数呼吸数，从一至十。或数呼，或数吸，或数吸为一，呼为二，摄心在数，以对治心散乱。通过数息，心不散乱，即可改用随息，小乘尚有以数、随、止、观结合四禅之说，即初禅数，二禅随，三禅止，四禅观。此种法门虽始于小乘，但大乘亦全部接受并有所发展(详见第七节：《大乘禅法·天台止观》坐禅)。

第五治等分行及重罪人：念佛三昧，观想佛像。初观粗相，继观细相。细分佛身有八十种相，如五官、四肢、毛发、肤色等等。此即后来净土宗"观相念佛"法门之滥觞。

关于界分别观的修法。宝静法师另有新意，他在《修习止观坐禅法要讲述》中说：

著我之念多，以界分别观对治之。所谓界分别者，界为界限。因吾人之身悉由地、水、火、

风、空、根、识七大假合而成。七大各有界限不同：其地点坚性，水是湿性，火是热性，风是动性，余可类推。若著我之见重者，须微细观察：地大是我耶?水大是我耶?若大地是我，则火大，水大非是我；知火大是我，则地大，风大非是我。若七大悉是我，则我有数多，当知我本非一，岂有无量?于此之观，根尘识界，觅我了不可得。不可得处即无有我。但众生不了，于无我中妄执有我。妄认四大为自身相，妄认六尘缘影为自心相。其实五阴本空，四大非我，果能如是，分别推究，则执我之念灭矣。

总之，四禅四定属于由浅入深之境界，五停心观等为修持入门之方法。在修禅定实践中，各种定境的出现，可能前后参差，非一定依此次序。

4. 小乘的其他修法

小乘修持方法丰富多彩，前述之禅定法门可视为基本功，这种修法由有为达于"无为"，在无为的基础上再加修：一神变、二天耳界智、三他心智、四宿住随念智、五有情死生智等五种世间的神通(还不是出世间的)。而达"无不为"之境界。

为什么要以禅定为基础?正如《清净道论》所说，当如金匠欲做某些装饰品，先以吹火等方法令金柔软，然后可做装饰品；亦如陶师欲做某种陶器，先须捏诸陶土而令柔软。初学者亦然，……令心柔软，适于工作，以修神变。世尊曾经指示神变修行的方法说："彼如是心得等持(按：即得定)，清净洁白无秽，离诸随烦恼，柔软适于作业，安住不动时，引导其心倾向于神变，及证得种种神变，即以一身为多身、显身、隐身、穿壁、穿墙、穿山无有障碍，如行空中，出没地上如在水中，涉水不沉如履地上，趺坐空中而复经行如鸟附翼，日之与月有大神力，有大威德，手能扪之，虽梵天界身能到达。"此外尚有变化相貌、破除危害等十种神变。

神变分三大类：

(1)决意神变，包括分身、飞行等十种。

(2)变化神变，略如孙悟空之七十二变化。

(3)意所成神变，炼意成身，身中有身，身中之身出为他身，这是有"色"之身(略如道家之"阳神")，至于一身化多身者则属幻相，是非色(非物质性)的。

神通则有一天耳界(通)、二他心智、三宿住随念智(宿命通)。按六通中之天眼通、神境(足)通已包含于神变中，而无漏尽通，盖漏尽已属出世间法。

现据叶均译《清净道论》所载简介修十遍处之论述如下：

(1)地遍处。作土坛，取恒河之泥及如黎明色之土作"遍"(即坛，又称"曼陀罗")。坛如一掌大，置面前，眼半睁而视，并默念："巴脱维，巴脱维"(即地、地)，以后或开眼而视，或闭眼而用心观想，何时达到闭眼也能清楚地看到地遍的存在，即可去之不用，仅凭观想即可。所谓"取相生起"，再进一步得"似相"，这种"似相"显得极其清净，此时心已得定，当保持之。据说修地遍成功，可视水上或空中为地，因而可以行于水面或飞行空中。

(2)水遍处，能出没地中(视地如水)，可用意降雨，变化江海等。

(3)火遍处，可起燃烧作用，能降炭雨，以火灭火，并可修光明相，得天眼通。涅槃时可自行发火焚化(道家亦有神火化形之说)。

(4)风遍处，可速行如风。

(5)青遍处，能变化青色，作诸黑暗。

(6)黄遍处，能点石成金。

(7)赤遍处，能变化赤色。

(8)白遍处，能变化白色，离诸昏沉睡眠，亦可得天眼通。

(9)光明遍，能变化辉煌之色，略同于白遍。

(10)限定虚空遍，能开显于隐蔽，在大地中及山岳中亦能使之变为虚空，可于墙壁上自由步行(按此应为穿壁无碍，因可视墙壁为虚空)。

修十遍处或任何业处，都是有条件的，必须是有正见，离烦恼，有信愿，近善人(善知识)，才有希望。

具有神通或神变之人，佛家文献记载甚丰，验之现代，实例不多(当然也不会多)，但作为一家之说，有理有法，于探讨人类生命奥秘方面不无参考价值。

5. 大乘的传入及其基本理论

月支(氏)国支娄迦谶于汉·桓帝末年(公元167年左右)到洛阳，于灵帝光和、中平之间(公元178—189

年)传译《般若道行品》(即《摩诃般若波罗蜜经》)、《首楞严》、《般舟三昧》等经，此为印度佛家大乘学说传入中国之始。嗣后朱士行西行求法(公元260年)，得《放光般若》梵文本，至公元291年译出。至晋·道安(公元312—385年)、姚秦时鸠摩罗什(公元344—413年)等大量传译大乘经典，于是大乘之学乃风行中国。

按释迦牟尼在世时，即曾兼说小、大二乘佛法。佛陀灭后约七百年，即公元一世纪左右，龙树、提婆等印度佛教论师倡中观之说，即大乘空宗。该派的中心思想是一切皆空，但“空”并不等于“无”，而是说一切事物都是因缘和合而成，皆无“自性”。

公元4世纪至5世纪间，又出现了瑜珈行派，即大乘有宗，创始人为无著、世亲兄弟二人，该派中心思想即唯识法相说。此两派学说皆先后传入中国，而以空宗占主导地位，后在中国形成的天台、华严等宗则试图融会空、有二宗之说而称“圆教”。

大乘学说传入中国者，首为“般若”思想。“般若”意译为智慧、智度，全称“般若波罗蜜多”，即智慧到彼岸，或意为能以达到彼岸之智慧。

“般若的基本内容之一是‘缘起论’，小乘讲十二因缘以论证‘人无我’，大乘进一步发展为‘法无我’，统称‘无自性’。之二是‘本无论’，‘本无’后译‘如’、‘真如’、‘实相’、‘真实’，皆表示性空。‘本无’所否定的仅仅是那种把假象当成实有的观点，而并不否定假象作为假象的存在。“本无”既不能离开假象，也不能离开视假象为实有的观念而得到体现”。此二基本内容概括为“缘起性空”说。但这只是对“假有”而说“空”，若执空为空则又错了。“佛与非佛的差别，就在于佛是‘不着想’、‘无有想’、‘不作想’。但作好事，不问前程，没有任何思想动机、目的、要求和其它思维活动。而凡人却总是‘有想’、‘作想’、‘着于想’，以至对于佛的最高智慧和最高觉悟也脱离不开以想求之，所以不但求之不得，反而对作佛有碍。”“有‘心知’就永远不可能达到佛的最高智慧，任何思维活动都是执著，所以须菩提继续说：‘念欲作想，随所想者，是故为著。’”(任继愈主编：《中国佛教史》第一卷)这和黄帝求玄珠的故事含义相同。所谓“作佛”，可理解为气功者进入高深气功态，此状态非想念所得，于此态中亦无有想，亦无所知，所以说不断所知障，即不能进入大乘。

大乘空宗由般若而发展为“中观”，“中观”学说创始人为龙树及其弟子提婆。

龙树(公元150—250年间)主要著作有《大智度论》、《中论》、《十二门论》，其弟子提婆(公元170—270年间)主要著作有《百论》。

中观派的观点主要在于“空”、“二谛”、“八不”等理论上。中观派把他们的最高真理或实在称之为“空”，但它不是我们一般人从数量上所说的空无，而是意味着不可用语言文字描述的实在。龙树说：“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦名中道义。”这里的“众因缘生法”就是指缘起，缘起之法是无自性的，即空。他进而指出，仅仅这样来认识空还不够，还应该明白诸法是一种假名(“亦为是假名”)，这就是说，如果光谈空，不就否定一切了吗?世界上何以又有千差万别的事物呢?为了不产生这样的误会，所以说虽然是空，但还有假名。由此看来，对缘起法不仅要看到无自性(空)，而且还要看到假设(假有)，二者又是相互联系的，因其无自性才是假有，因为是假有才是空。此偈的第四句是说用这种方法对待缘起法，就是“中道观”——即不着有(实有)，也不着空(虚无的空)，即非有非无。

中观思想是怎样发展来的?《观四谛品》说，“中”是从“空”发展出来的，是对“空”的进一步解释，由此而连着产生“假”，又结合“空”、“假”而成“中”。

二谛说。中观派在阐述“空”的同时又提出了“二谛”说，即真谛和俗谛。……为那些复盖着无明的凡夫说俗谛，俗谛是说有世界和众生，真谛则没有世界和众生。按《中论·观四谛品》说：“诸佛依二谛，为众生说法，一以世俗谛，二第一义谛。若人不能知，分别于二谛，则于深佛法，不知真实义。”这和道家解释经义的“道法”、“世法”之义相通。

八不思想。中观派在排除关系、破除名相中提出“八不”，即不生、不灭(从实体方面说)、不常、不断(从运动方面说——似应为从变化方面说——引者)、不一、不异(从空间或关系方面说——引者)、不来、不去(从运动方面说)。在他们看来，生、灭等这四对范畴是一切存在的基本范畴，也是认识之所以成立的根据，若在这些范畴上一一冠以不字加以否定，那就否定了我们主观上的一切认识以及整个客观世界，从而也就显示了空性真理。

小乘之修持为三十七道品，概为八正道，约为戒、定、慧三学。大乘派对小乘的戒、定、慧三学予以新的、大乘的解释，另加布施、忍辱(安忍)、精进三“度”，共称六度，此六度为大乘所修：

(1)布施：财施、法施、无畏施——度悭贪。(2)持戒：律义戒、摄善法戒、饶益有情戒——度毁犯。(3)忍辱(安忍)：生忍、法忍、无生法忍——度瞋恚。(4)精进：断怠惰，修精进，求化精进——度惰息。(5)禅定：身定、口定、意定——度散乱。(6)般若：生空智、法空智、一切智智——度愚痴。

此六度又分事六度和理六度两种，亦称事修、理修。事修是对所作所为的善法，念念在心，是著相而修，这是修世间善法，可得世间善报，是不能出世间的；理修是指所作所为善事以“三轮体空”作观，不著

于人、我、法相，这是出世间的。无相修的善法能了生死，证涅槃，这个理修也可以说是“真修”，因菩萨行者修此六度，能以观照的功夫（三轮体空）能所俱遣，故而达到波罗蜜之究竟境界，否则只能称为修六法，不能称度。

何为“三轮体空”？以布施为例，能施者、所受者以及所施之物（或法）为三轮，行施后，此三轮相不存于心，即名“三轮体空”，这是以观照的功夫，观到三者的“本性”的性质皆无所得，本来无相。六度皆具三轮，应知三轮本空，不著于相，乃合“般若”。因此行者修六度不能执著人、我、法相才可以算波罗蜜。（六度之说引自佛协福建分会印《佛学入门手册》）

“大凡显教观法，小乘专观四谛、十二因缘等；大乘或观空，或观理，或观心，故其佛菩萨之外，所观率无形相，天台止观、少林坐禅盖皆为然焉。密教观法则不然，观之有法，所观有相……”（日·大村西崖著《密教发达志》）大乘以观无相为主，但入手时亦多自有相始，如天台之观息，净土之观相、十六观，密宗之意密等，然其旨归则皆以从有入无而达性空耳。

总之，四谛、十二因缘、般若、中观等等理论，皆由禅定中“内证”而来，并为修持禅定服务的。不修禅定，空谈其理，甚至广泛引申，则属无益。欲修禅定，不明其理，定亦难成。另，佛家视“有”（一般人实认之有）为幻，为空。视“空”（一般人所难于理解之空）为实有，这可以说是一种变态或特异心理，并在此特异心理的基础上引发特异效应。

6. 大乘禅法

佛家小、大乘皆极重视禅定之修持。大乘六度中更以禅定为核心，在慧思著《诸法无诤三昧法门》中即极言禅定之重要：

> 问曰：佛何经中说般若诸智慧皆从禅定生？答曰：如《禅定论》中说，三乘一切智慧皆从禅生，《般若论》中亦有此语。般若从禅生，汝无所知，不解佛语，而生疑惑。……如来一切智慧及大光明、大神通力，皆在禅定中得。……复次如《胜定经》中所说，若复有人，不须禅定，身不证法，散心读诵十二部经，卷卷侧满，十方世界皆暗诵通利，复大精进，恒河沙劫，讲说是经，不如一念思惟入定。何以故？但使发心欲坐禅者，虽未得禅定，已胜十方一切论师，何况得禅定。

大乘禅法名相繁多，理法各异，今略举天台、禅宗、净土、密宗四家之说以见其要。

(1)天台止观（坐禅）。天台宗一名法华宗，为中国所开创之宗派。中国在南北朝时期，佛家学风南北不同，南方者重理论，北方者重实践（坐禅）。当时北方僧人慧文因读龙树《大智度论》有悟，创“一心三观”之说，后世天台宗人依此乃推龙树（印度僧人）为初祖，慧文为二祖。慧文活动于北齐一代（约当公元550—577年），一说为北齐文宣时（公元534—559年），其生卒年不可考。慧文传慧思（公元515—577年），慧思于梁·承圣三年（公元554年）由河北入河南光州大苏山，陈·光大二年（公元568年）到南岳，大建九年（公元577年）卒。慧思传智𫖮，智𫖮后居天台山，始正式开创天台一宗。

智𫖮（后称智者），字德安，俗姓陈，梁·大同四年（公元538年）生，隋·开皇十七年（公元597年）卒。智者弟子灌顶（公元561—632年），依次下传有法华智威（?—公元681年）、天宫慧威（公元634—713年）、左溪玄朗（公元673—754年）、湛然（公元711—782年），共称天台九祖。

天台宗以《妙法莲华经》为其所依据的经典，以《大智度论》为其指南，以《大般涅槃经》为其解释之扶疏，以《大品般若经》为其观心之本。

天台之教义主要是：甲、三谛圆融，乙、一念三千，丙、一心三观，丁、六即（设六种阶位，示从凡夫至佛之阶位）。智者著述宏富，但其哲理烦琐，属“佛学”范畴；惟智者于坐禅法门，明指直说，周遍精详，属气功范畴。天台之坐禅即修止观。智者说：“若夫泥洹（按：即涅槃）之法，入乃多途，论其急要，不出止观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要。止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术。止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。若人成就定慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。”智者于此不厌其详，陈说周遍。释元照序《小止观》说：“天台大师灵山亲承，承止观也；大苏妙悟，悟止观也；三昧所修，修止观也；纵辩而说，说止观也。故曰说己心中所行法门，则知台教宗部虽繁，要归不出止观，舍止观不足以明天台道，不足以议天台教……”

智者关于止观的著作，主要有以下三种：

甲、《摩诃止观》，此文为述圆顿止观之作。何谓圆顿？即圆满顿超之义。修圆顿止观时“初后不二”，并无前后，浅深之分。“圆顿者初缘实相，造境即中，无不真实，因缘法界，一念法界，一色一香无非中道。”以“法性寂然名止，寂而常照名观”，“知无明即明，不复流动，故名为止，朗然大净，呼名为观”。

乙、《释禅波罗蜜次第法门》，此述渐次止观，此书详述世间禅、出世间禅（无漏禅）以及九次第定等，

可与《童蒙止观 · 六妙门》互参。

丙、《修习止观坐禅法要》，此书又名《童蒙止观》、《小止观》，及《六妙门》、(不定止观)。小止观指修止观之入门。不定止观谓："不定者，无别阶位，约前渐后顿，更前更后，互浅互深。"即前后深浅不定。

天台禅法集前代禅法之大成，其法虽或出于小乘(如六妙门)，但天台宗以大乘之观念用之而转化为大乘禅法(如智者在"通别六妙门"中所说)。据《释禅波罗蜜次第法门》所列分为四种禅相：

甲、世间禅相：四禅，四无量心，四空定。

乙、亦世间亦出世间禅相：六妙门，十六特胜，通明。

丙、出世间禅相：对治无漏、九想，八念，十想，八背舍，八胜处，十一切处，九次第定，狮子奋迅三昧，超越三昧等(由修观门出)。

按：所谓第一种世间禅相，指未脱离意识境界，尚有感受之定境。其中四禅四定，指定境之浅深。四无量心(慈、悲、喜、舍)，指于定中意识之运用。第二种禅相中之六妙门，为修禅之方法。十六特胜，为修随息门所达到的细微感受。通明，兼指方法及效验。第三种禅之九想、八念、十想、八背舍等，指舍弃四禅四定之境界而进入更高一级的受想灭尽定境。八背舍为：初背舍、第二背舍、净背舍、空无边处背舍、识无边处背舍、无所有处背舍、非想非非想处背舍、灭受想定舍。八胜处为方法，即从不净观入手，观青、黄、赤、白等光色。十一切处，在八胜处的基础上逐一观青、黄、赤、白四色及地、水、火、风、空、识"六大"各遍一切处。九次第定，指由初禅至受想灭尽定之层次，而其第九层则属出世间禅相。狮子奋迅三昧、超越三昧等，皆由修观门出，指入定之熟练程度。第四种出世间上上禅，其具体修法智者未说(九想、八念、十想等从略)。

天台所述禅定功夫，境界虽有浅深，方法不出止观。而止观中除小止观、圆顿止观外，复依不定止观，并以此为纲。不定止观即六妙门，所谓"六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要径"。智者说六妙之妙用共十条，简介如次：

甲、历别对诸禅六妙门。一者依数息为妙门。行者因数息故，即能出生四禅、四无量心、四无色定。二者因随息故，即能出生十六特胜，最后达到弃舍境界。三者因止心故，即便次第发五轮禅，证尽智、无生智，入涅槃。四者因修观故，即能出生九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧、炼禅、十四变化心、三明、六通及八解脱，得灭受想。五者(修还)，返本还源，即便出生空，无想无作，三十七品，四谛，十二因缘，中道正观(理由定出)。六者修净，即可得自性禅。

乙、次第相生六妙门。这是由数息开始，逐次相生，以达于净的方法，但这只是修六妙门的一种方法。(另详后述)

丙、随便宜六妙门。这种方法和第二条所说不同，这是从数息门(或其它门)开始，练几天后即改修随，以至止、观、还、净等门各数日，体会哪一种法门更能安心，即专修那一种，"随便而用，不简次第"。

丁、随对治六妙门。这是用六妙门中不同的方法对治不同的禅病。如心散乱即用数息法，或散或昏用随息法……恶境界出现，用净门中念法身本净、不生不灭、本性清净为对治。这样，"粗细障法既除，真如实相自显，三明、六通自发，十力、四无所畏、一切诸佛菩萨功德行愿自然现前，不由造作。"

戊、相摄六妙门。六妙门中每一门皆含摄其余五门，故称相摄。相摄又分二门，即1. 自体相摄，2. 胜进相摄，"如行者善调心数息之时，即体是数门；心依随息而数故，即摄随门；息诸攀援制心在数故，即摄止门；分别知心数法及息了了分明故，即摄观门；若心动散，攀援五欲，悉是虚诳，心不受著，录心还归数息，即摄还门；摄数息时无有五盖及诸粗烦恼垢，身心寂然，即摄净门。"其余五门俱仿此，故共六六三十六门。出生胜进，指由数息入手称数门，"行者初调心数息，从一至十，心不分散，是名数门，当数息时静心善巧，既知息初入，中间经由至处，乃至入已还出，亦如是心悉觉知，依随不乱，亦成就数法，从一至十，是则数中成就随门……随、止、观、还、净亦皆如是。"

己、通别六妙门。

所以言通别六门者，凡夫外道、二乘菩萨，通观数息一法，而解慧不同，是故证涅槃殊，随、止、观、还、净亦复如是。所以者何?凡夫钝根行者，当数息时，唯知从一至十，令心安定，欲望此入禅，受诸快乐，是名于数息中而起魔业，以贪生死故。复次如诸利根外道，非但调心数息，从一至十，欲求禅定，亦能分别现在有息无息，……随心所见，计以为实，谓他所说悉为妄语，是人不了息相，随妄见生分别，即是数息戏论。……复次何名为声闻数息相?行者欲速出三界，自求涅槃，故修数息以调其心，尔时于数息中不离四谛正观，……如是数息通达四谛，当知是人必定得声闻道。……复次，云何于数息中入缘觉道?行者求自然慧，乐独善寂，深知诸法因缘(十二因缘)，……尔时行者深知数息属因缘，空无自性，不受不著，不念不分别，心如虚空，寂然不动，豁然无漏心生，成缘觉道。复次

云何名为菩萨数息相?行者为求一切智、佛自然智、无师智、如来知见力无所畏，愍念安乐无量众生，故修数息，……当数息时，知息非息，犹如幻化，是故息非是生死，亦非是涅槃，尔时于数息中，不得生死可断，不得涅槃可入，是故不住生死，……入息中道，名见佛性。……此则略说数息妙门凡圣大小乘通别之相。数息虽通，须解殊别之相。须知数息虽同共修，随其果报差降。余随、止、观、还、净一一妙门，凡圣大小乘通别，亦复如是。

意止观者，端坐正念，蠲除恶觉，舍诸乱想，莫杂思惟，不取相貌，但专系缘法界。系缘是止，一念是观，住一切法皆是佛法，无前无后，无复际畔，无知者，无说者。若无知无说，则非有非无，非知者，非不知者，离此二边，住无所住，如诸佛住安处寂灭法界。闻此深法，勿生惊怖，此法界亦名菩提，亦名不可思议境界，亦名般若，亦名不生不灭，如是等一切法，与法界无二无别。闻无二无别，勿生疑惑，能如是观者，是观如来十号……""口说默"者，九十日身常行，无休息，常唱阿弥陀佛名，无休息。……或唱念俱运，或先念后唱……意论止观者，念西方阿弥陀佛，去此十万亿佛刹，在宝地、宝池、宝树、宝堂、众菩萨中央坐说经，三月常念佛。

并自足至头，自头至足观想佛像。这种禅法首先要求行者端坐九十日，观想真如，不舍昼夜，"肋不拄席"。如疲睏至极，不能坚持时，即念佛名号，求佛帮助。"口说默"是在九十日内，不停地唱念佛号。"意止观"即观想阿弥陀佛形相。这后二种方法，实际属净土法门。"意止观"、"口说默"等法分别与"常坐"、"常行"等"身开遮"结合进行。圆顿止观法门，除上述之法外，主要在于"观理"，即依天台"三谛圆融"等说，"如理作意"而行观想。

天台禅法广大精深，其最为切近者则为《小止观》及《六妙门》。现简述《小止观》及《次第相生六妙门》如下：

申、《小止观》二卷，其内容包括：具缘第一、诃欲第二、弃盖第三、调和第四、方便第五、正修第六、善发第七、觉魔第八、治病第九、证果第十。

具缘第一，这是指修止观的准备工作，按佛家教义，第一当先持戒清净(思想行动要有所约束)，第二衣食具足，第三闲居静处，第四息诸缘务，第五近善知识(即要有老师指导，要有道侣，要有外护)。以上二、三、五条与道家所说的法、财、侣、地之意同。

可见六妙门方法虽只一种，成就(大、小乘)却有差别。依大乘观念而修，则为大乘成就；依小乘观念而修，则为小乘成就。仅为数息安心，不知参悟四谛、十二因缘、缘起性空、中道正观等道理，则为凡夫成就。

庚、旋转六妙门。这是脱离凡夫及小乘范畴之修为法，专属大乘菩萨的修法。

(修时)当发大誓愿，怜愍众生，虽知众生毕竟空，而欲成就众生净佛国土，尽未来际(设此誓愿则心量广大，修禅不单是为自己，而是为众生)。作是愿已，即当了所数息，不生不灭，其性空寂，即息是空，非息灭空，息性自空，息即是空(色空不二)，空即是息，离空无息，离息无空，一切诸法，亦复如是。……

辛、观心六妙门。心为万法之源，"若能返观心性，不可得心源，即知万法皆无根本。"即初学观心时，当知数、随、止等皆出于心，"……如是六门，不由次第，直观心性，即便具足也。"这个法门很简便，只要返照观心，不必依次修六妙门，而六妙门即在其中。

壬、圆观六妙门。

……但观心源具足六妙门，……今行者观一心见一切心，观一法见一切法，……非但于一心中，分别一切十方法界凡圣色心诸法数量；亦能于一微尘中，通达一切十方世界诸佛凡圣色心数量法门，一一随止、观、还、净等，一一皆亦如是数。微妙不可思议，非口所宣，非心所测……

按此说相当于佛家所说："一粒粟中藏世界，一佛国在一沙中，"盖属时空全息之论。

癸、证相六妙门。六门证相有四种，一者次第证，即第一、二条所说。二者互证，即四、五、六条所说。三者旋转证，如第七条所说。四者圆证，如第八、九条所说。

综上所述，可见六妙门中，任何一门皆具甚深妙义，皆可得甚深成就，其微妙处真是"不可思议"。对此丰富、细致、高深的功法，智者已基本指陈清楚，并无"三口不谈，六耳不闻"之秘，学者果能深入参究，当有所得。据文献所记，开创天台宗之慧文即由读龙树之《大智度论》及《中论·观四谛品》而开悟，故不言

师承而直宗龙树。至慧思在参悟时"夏竟受岁，慨无所获，自伤昏沉，生为空过，深怀惭愧，放身倚壁，背未至间，霍尔开悟：法华三昧，大乘法门……一念明达，十六特胜，背舍阴人，便自通彻，不由他悟。"(转引自汤用彤《隋唐佛教史稿》)看来象法华三昧、大乘法门这种高级境界，可倏然而得，真所谓"踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫"。当然，不能单纯着眼于"不费功夫"，还要看到要经过一段"踏破铁鞋"的功夫才能得来。

关于圆顿止观，智者于玉泉寺说圆顿止观，立"身开遮"、"口说默"、"意止观"之法，如《摩诃止观》卷第二上所说：

> 夫欲登妙位非行不阶、善解钻摇醍醐可获，《法华》云：又见佛子修种种行，以求佛道，行法众多，略言其四：一常坐，二常行，三半行半坐，四非行非坐，……居一静室，或空闲地，离诸喧闹，安一绳床，傍无余座。九十日为一期，结跏正坐，项脊端直，不动不摇，不萎不倚。以坐自誓，肋不拄席，……时刻相续，无须臾废，……若坐疲极，或疾病所困，或睡盖所覆，内外障侵夺正念，心不能遣却，当知称一佛名字，惭愧忏悔，以命自归，与称十方佛功德正等，所以者何?如人忧喜郁怫，举声歌哭悲笑则畅，行人亦尔。风触七处成身业，声响出唇成口业，二能助意成机，感佛俯降，如人引重，自力不前，假傍救助，则蒙轻举，行人亦尔。心弱不能排障，称名请护，恶缘不能坏。……

诃欲第二，即诃除对于色、声、香、味、触之五欲。

弃盖第三，欲修止观当弃五种"盖"：甲、弃贪欲盖，谓："行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心。令不生长，觉已应弃。"指坐禅时当排除种种欲念。乙、弃瞋恚盖，坐禅时回想所恼之人、可恼之事，恼根怨瞋情绪丛生，坐禅无效。丙、弃睡眠盖，智者倡导减省睡眠，当然，坐禅时更不能昏睡。丁、弃掉悔盖，掉有三种即：①身掉，"身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安"；②口掉，"好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论，世间语言等"；③心掉，"心情放逸，纵意攀援"，胡思乱想，不能遏止，无法坐禅。悔指：①掉后生悔，②"如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔"。皆障禅定。戊、弃疑盖，主要指①不相信自己能练好功，②疑老师不行，③疑功法不好。这样疑心重重，是不能安心练功的。

调和第四，欲修禅定者，当先具坚定信念，"其心坚固，犹如金刚"，发大誓愿：自利利他。具体练功时则当如调琴弦，宽急得所，即道家"绵绵若存，用之不勤"之意。此外尚须调和五事，即甲、调饮食，不宜过饥过饱，不食不宜之物；乙、调睡眠，禁贪睡，睡多则丧失功夫；丙、调身，丁、调息，戊、调心。智者于调身、调息、调心及收功方法，陈述周详，至今仍具实用价值。

方便行第五，内容有五：一者欲，欲亦曰志、愿，要先有修禅定之欲望、志愿；二者精进；三者念，即念禅定之可贵；四者巧慧，要知禅定之乐重于世间之乐；五者一心分明。

正修行第六，"修止观者有二种，一者于坐中修，二者历缘对境修。"所谓止观，一是修止，二是修观。修止有三种甲、系缘守境止，如守鼻端、脐间等；乙、制心止，"随心所起，即便制之。"丙、体真止，"所谓随心所念，一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取。若心不取，则妄念心息，故名为止。"另《释禅波罗蜜次第法门》于此三止谓："一者以深破浅，二者回护相破。以深破浅者，为破缘外之散心，故立系缘止。制心止者，即破系缘止，心非色法，岂可系在鼻脐等处?若欲静之，但当息诸攀援，故令制心守一。体真止者，即破前制心止，心无形相，性不可得，云何可制?了心非心，不起妄念，无止之止，止无所止，乃名为止；有止之止，由依妄想，不名为止。此则以深破浅，反本还源，故立三止。回护相破者，随修止时，若有见生，即互取一止，对治破之。""未入定前，复有一止，名凝心止。若得入定，身心泯然，任运自寂，即是入定止。""修观有二种：一者对治观，如不净观，对治贪欲；慈心观，对治瞋恚；界分别观，对治著我；数息观，对治多寻思等。此不分别也。二者正观，观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相，先了所观之境，一切皆空，能观之心自然不起。"

在坐中如心相不稳，或浮或沉，则分别以止法、观法对治之。除坐修止观外，还要历缘对境修，即于行、住、坐、卧、作、语时修，于见、闻、嗅、味、触、知等"六根门头"修。

善根发第七，所谓"善根"，指在修禅定时心理、生理诸种反应。各种反应有邪正之别，所以要"辨邪伪禅发相"。

> 行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶迤垂熟，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心暗蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱，诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触，身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种与禅俱发，名为邪伪。""行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之?若知虚诳，正心不受

不著，即当谢灭，应用正观破之，即当灭矣。

什么是真正禅发相呢？

行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，惔然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心轻软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。

觉知魔事第八，所谓魔者“梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命。”魔有内外之分，外指生活中烦恼等干扰，内指内景变化之影响禅定者。总之，“举要言之，若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军。”降魔的办法仍是用止观法，“一者修止却之，凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭；二者修观却之，若见如上所说种种魔境，用止不去，即当返观能见之心，不见处所，彼何所恼，如是观时，寻当灭谢。”

治病第九，智者认为不善调适身心，息三事，内外有所违犯，故有病患，如坐禅得法则病自愈，如用心失所病即发生。一旦有病，不但影响练功，甚至危及生命，所以一要善识病源，二要知治病方法。智者将发病原因归纳为：1. 由四大所发，即地、水、火、风四大，地大增者则睡结沉重，或身体枯瘠；火大增者即煎寒壮热；水大增者则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢；风大增者则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急等。2. 从五脏所发，即心、肺、肝、脾、肾。从心生者身体寒热，头痛口燥等；从肺生者身体胀满，四肢烦疼，心闷鼻塞等；从肝生者多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼暗昏闷等；从脾生者身体面上游风遍身，瘙痒疼痛，饮食失味等；从肾生者咽喉噎塞，腹胀耳聋等。“此二种病，通因内外发动，若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动；若因用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与(即不知何为正相，何为邪伪，取舍失误)，而致此二处患生，此因内发病相。”

“治病之法乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病(按：如有练止观的功夫则此法可能有效，否则心系病处，反易造成恶性循环，于治疗无益)。……有师言：常止心足下，莫问行、住、寝、卧即能治病，所以者何？人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣(按：止心足下，对治上盛下虚之病有效，否则不宜)。有师言：不取病相，寂然止住，多有所治(按：病痛在身而能不取病相，寂然止住，说明修禅定已有相当功力，常人不易做到)。

除以上用止法治病外，智者也学了吹、呼、嘻、呬、呵、嘘六字气法以及十二种息法(上、下、满、焦、增长、灭坏、暖、冷、冲、持、和、补)。在用观法治病方面，材料不多。智者说：“有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷……有师言：但用止观检析身中，四大病不可得，众病自差。如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。”

证果第十，依上述修止观，住于正观，即可“定慧力等，了了见佛性。”

智者最后说：“誓愿所行者，须除三障五盖。如或不除，虽勤用功，终无所益。”于此可见，修习坐禅不仅要有方法，而且是要有条件的。

六妙门：六妙门即由数息或随息入手，心缘于息，通过调息以调心的一种方法。此述次第相生六妙门：

数有二种：一者修数，二者证数。修数者，行者调和气息，不涩不滑，安详徐数，从一至十，摄心在数，不令驰散，是名修数。证数者，觉心任运，从一至十，不加功力，心住息缘，觉息虚微，心相渐细，患数为粗，意不欲数。尔时行者应当放数修随。随亦有二：一者修随，二者证随。修随者，舍前数法，一心依随息之出入，摄心缘息，知息入出，心住息缘，无分散意，是名修随。证随者，心既微细，安静不乱，觉息长短，遍身入出，心息任运相依，意虑恬然宁静，觉随为粗，心厌欲舍，如人疲极欲眠，不乐众务，尔时行者应当舍随修止。止亦有二：一者修止，二者证止。修止者，息诸缘虑，不念数、随，凝寂其心，是名修止。证止者，觉身心泯然入定，不见内外相貌，定法持心，任运不动。行者是时即作是念：今此三昧，虽复无为寂静安隐快乐，而无慧方便，不能破坏生死；复作是念：今此定者，皆属因缘，阴界入法和合而有，虚诳不实，我今不见不觉，应须照了。作是念已，即不著止，起观分别。观亦有二：一者修观，二者证观。修观者，于定心中，以慧分别，观于微细出入息相，如空中风，皮肉筋骨三十六物，如芭蕉不实，心识无常，刹那不住，无有我人，身受心法皆无自性，不得人法，定何所依，是名修观。证观者，如是观时，觉息出入遍诸毛孔，心眼开明，彻见三十六物(按：指诸毛发、爪、齿、薄皮、厚皮、筋、肉、骨、髓、脾、肾、心、肝、肺、小肠、大

> 肠、胃、胞、胆、屎、尿、垢、汗、泪、涕、唾、脓、血、脉、黄痰、白痰、痫、肪、䏨、脑、膜）及诸虫户，内外不净，刹那变易，心生悲喜，得四念处，破四颠倒，是名证观。观相既发，心缘观境，分别破折，觉念流动，非真实道，尔时应当舍观修还。还亦有二：一者修还，二者证还。修还者，既知观从心生，若从折境，此即不会本源，应当返观观心，此观心者，从何而生，为从观心生，为从非观心生？若从观心生，即已有观，今实不尔，数、随、止等三法中未有即观故；若从不观心生，不观心为灭生，为不灭生？若不灭生，即二心并，若灭法生，灭法已谢，不能生观，若言亦灭亦不灭生，乃至非灭非不灭生，皆不可得，当知观心本自不生，不生故不有，不有故即空，空故无观心。若无观心，岂有观境？境智双亡，还源之要也，是名修还相。证还相者，心慧开发，不加巧力，任运自能破折，返本还源，是名证还。

智者于此阐述还义，似较难解，兹更引数说以为补充。“一切外观名为观，一切内观名为还。”内观即返照心源本无所有。”“还为妙门者，行者若用慧行，善巧破折，返本还源，是时即便出生空，无想无作……”《阴持入经》说：“从欲能得还想，是为不贪相……”康僧会注：“摄心正念，诸相皆灭，谓之还也。”智者在《相摄六妙门》中说，已达修观，心复散乱，应再从数息开始亦称“还”。但此两“还”字意义深浅不同。

> 行者当知，若离境智，欲归无境智，不离境智缚，以随二边故，尔时当舍还门，安心净道。净亦有二：一者修净，二者证净。修净者，知色净故，不起妄想分别，受想行识亦复如是，息妄想垢，是名修净；息分别垢，是名修净；息取我垢，是名修净。举要言之，若能心如本净，是名修净；亦不得能修所修及净不净，是名修净。证净者，如是修时，豁然心慧相应，无碍方便，任运开发，三昧正受，心无依恃。证净有二：一者相似证，五方便相似无漏道慧发。二者真实证，苦法忍乃至第九无碍道等真无漏慧发也，三界垢尽故名证净。

以上六妙门是从有相的息入手修至无相，以有心之观修至无心，从有为入无为，最后达到圆明空净的境界。此种禅法诚属广大圆融，但非佛家修持唯一法门，其他各宗又另辟蹊径，各擅胜场。

(2)禅宗(参禅)

禅宗又名佛心宗。今之佛学家对禅宗的法脉起源虽不无疑问，但传统上例以菩提达摩为本宗初祖。传说达摩于南北朝时由南印度泛海来华，历三周寒暑至广州登陆。梁·普通元年庚子九月二十八日见梁武帝，因问答不契，遂渡江而北，至嵩山少林寺，时约在公元520年，自言已150余岁。达摩至少林后“面壁”九年，于约公元529年逝世(上述时间有争议)。

达摩到少林后，向他参学的有慧可(公元487—593年，一说479—585年)、道育等四人。达摩赞许慧可独得其真髓。可传僧璨(?—公元606年)，璨传道信(公元580—651年)，信传弘忍(公元602—675年)，忍传惠能(公元638—713年)，是谓禅宗六代祖师。后禅宗分为南北两派，南宗以惠能为首，北宗以弘忍首座弟子神秀为首，亦称六祖。

自达摩至惠能，在传法时兼传袈裟(法衣)以为信物，所谓“内传法印，以契证心；外传袈裟，以定宗旨。”弘忍传衣、法于惠能，至能止衣不传，惠能临终前嘱其弟子可各为一方师，并未指定谁为第七代祖师。以为惠能门人神会北上河洛与北宗辩论获胜，著《南宗定是非论》，并为唐室立功，故贞元十二年(796)，唐·德宗曾召集当时著名禅师评议，定神会为第七祖。但神秀门下的普寂以及曾向惠能参学的怀让、行思等皆曾被其门人尊为七祖。此后神会一系(称荷泽宗)衰落，禅宗内部渐分为五家七宗，即临济、沩仰、曹洞、法眼、云门五家，杨歧、黄龙二派，各宗派后逐渐衰亡，现在中国尚存临济、曹洞二宗。

禅宗虽渊源于印度，但在印度并无此宗派。禅宗自称“教外别传”，即此宗是在释迦牟尼言教之外“以心传心”另外传授的。《大梵天王问佛决疑经》卷三记载，在灵山会上大梵天王将金色优波萝花献佛，请佛说法，但佛一言不发，只将此花遍示大众，当时“百万人天罔知所措”，惟迦叶尊者领会妙旨，破颜微笑，佛即将此花付与迦叶，告诉他：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传之旨，以心印心之法付汝。”

何为“正法眼藏，涅槃妙心”呢？明旸法师《禅宗史话》中对此有一段很好的解释：“正法，就是根本佛法。眼藏，就是大智慧择法眼，能够普照一切，含藏万法。一法即是一切法，一切法都含藏此一法之中，这一法就叫正法眼藏。什么是涅槃妙心？是一真一切真，法法皆真；一如一切如，法法皆如。不变又能随缘，随缘依然不变……正法眼藏是从真心的大用方面来说，涅槃妙心是从真心的本体方面来说，实相无相是从真心德相方面来说，合起来就是显示真知妙心的体、相、用三大。此妙真如心是幽微奥妙、秘密的无上法门，真如妙心就是灵灵不昧、了了常知、无形无相、不生不灭的如来智慧德相。”

达摩面壁的故事是人们所熟悉的，但佛家对面壁一事却有不同解释：

甲、为什么要面壁？吕澂《中国佛学源流略讲》说："达摩提出的壁观方法，也有其来源。印度瑜伽禅法的传授，南北本有不同，南方禅法通用十遍处入门，开头是地遍处，这就有面壁的意味，因为修地遍处观地的颜色，必须先画成一种标准色的曼陀罗(坛)作为观想对象，从此产生幻觉，对一切处都看成这种颜色。我国北方的土壁，就是一种标准的地色，当然可以用它代替坛。"

乙、所谓"壁观"是指"心如墙壁"，非面对墙壁。唐·宗密《禅源诸诠集都序》卷七之二说："达摩以壁观教人安心云：外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以人道。"今之禅家即宗此说。

按达摩之学除标榜"直指人心，见性成佛"及其"二入四行"说外，其具体修持方法已无可考。据史料所记，自达摩以至道信皆以《楞伽经》为其理论根据，至弘忍则以《金刚经》授惠能。惠能留有《坛经》为后世禅宗各派所宗，而惠能与其前辈们的修持方法亦有不同，如达摩曾在少林坐了九年，但惠能并不提倡打坐，例如惠能答薛简问坐禅时说："道由心悟，岂在坐也。经云：若言如来若坐若卧，是行邪道。何故？无所从来，亦无所去。无生无灭是如来清净禅，禅法空寂是如来清净坐。究竟无证，岂况坐耶？"惠能对坐禅、禅定等事都另有他的解释："师示众云，善知识，何名坐禅？此法门中无障无碍，外于一切善恶境界心念不起名为坐，内见自性不动名为禅。善知识，何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若著相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境、思境即乱，若见诸境心不乱者，是真定也。"

据今佛学家考证，在惠能以前只有禅学，并无禅宗，禅宗一派实际是由惠能开创的。惠能所表述的修持方法亦异于前者。当然，惠能以后禅宗的修持方法亦有多端，此详后述。今论禅宗修持法门当首依《坛经》。

《坛经》是以惠能在大梵寺说"般若波罗蜜法"开始，由其门人记录并经后人增改的一种记录。

《坛经》主要有四种版本，即：法海本(敦煌本)、惠昕本、契嵩本、宗宝本。各版本内容、文字互有出入。据今考证以法海本最古，研究《坛经》的佛学家多以此本为主要依据，但此本也非惠能讲经时的原始记录，同样是经过后人增改，在惠能逝后约四五十年间问世的。此本漏字、错字之多，尤为突出。笔者师"依法不依人"之义，今择其于参禅具有参考意义之内容而用，不专依某一种版本。

今就《坛经》所记以下几点内容，试行探讨。

甲、闻经悟法。《坛经》的四种版本皆载有惠能和神秀对偈而受到弘忍器重的故事。惠能偈曰："菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹(有)尘埃？"按：法海本"本来无一物"作"佛性常清净"，另有一偈曰："心是菩提树，身为明镜台，明镜本清净，何处惹尘埃？"郭朋《坛经校释》认为"这一偈颂当属衍文，尤其是前两句，无异是重复神秀的话，更非惠能思想。"此说甚是。惠能由作偈以至闻弘忍讲《金刚经》顿悟自性，可以说都还处于解悟阶段(理的顿悟)。弘忍送惠能下山，临别时说："若得心开，与吾无别。"这个"心开"当指证悟(心开句见于法海、惠昕二本)。所谓证悟，即在心理和生理上发生了作用，起了变化，有了特殊的效验，这时才真正体验到了以前所悟的道理。

除法海本外，其余三本皆记有弘忍为惠能说《金刚经》"至'应无所住，而生其心'能言下大悟：一切万法，不离自性"这一段故事。按：《金刚经》有六种译本，今据罗什译，明·永乐内府刻本《金刚经集注》原文是："不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应生无所住心。"李文会注："心住六尘，即著诸相。应生无所住心者，心无所住，内外根尘悉皆消殒，若一切无心，即无住也。"若按《坛经》所记："应无所住，而生其心"句，则可有三种解释：1.不缘著内外诸境而生心动念，即《集注》晁太傅注之："司马子徽《坐忘论翼》云：'不依一物而心常住'，'安住无为名之为住，住无方所，故名为住"之义。2.心无所住而孤明独照，即生出无所住之心，亦名"妙明真心"。3.于无所住中生起一心，而为修神通之契机，无所住则无为，生其心则无不为(见论小乘禅法)。

乙、见性成佛。人人皆有佛性，皆可成佛。释迦牟尼成道后说："奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得。"此可为众生皆有佛性说之开端。在我国东晋、南宋间之竺道生(？—公元434年)据《涅槃经》："一切众生，悉有佛性。烦恼覆故，不能得见。""一切众生，同一佛性，无有差别。""譬如初月，虽不可见，不得言无，佛性亦尔。一切凡夫虽不得见，亦不得言无佛性也"等说，而推论人人皆可成佛，甚至"一阐提人"(佛教旧说中认为绝对不能成佛之恶人)皆可成佛。惠能继承此说，倡人人皆有佛性，皆可成佛之说。

关于顿悟渐修。顿悟之说，旧时(竺道生前)经文虽偶有述及，但其义不显。至竺道生则突出强调顿悟，当时中国佛学界顿、渐之争曾甚嚣尘上。惠能承顿悟之说(此两顿悟名同而实异)，并立"顿教"，但顿悟还须渐修。圭峰宗密有一段答问：

问曰：悟即顿悟，何假渐修？修若渐修，何言顿悟？顿渐二义愿为宣说，令绝诸疑。曰：顿悟者，

凡夫迷时，四大为身，妄想为心，不知自性即是真佛，心外觅佛，波波浪走，忽被善知识指尔入路，一念回光，见自本性，而此性原无烦恼，本自具足，故云顿悟。渐修者，虽悟本性与佛无殊，而无始习气卒难顿除，故依悟而修，渐薰功成，长养圣胎，久久成就，故云渐修，比如孩子初生之日，诸根具足，与大人无异，然其力未充，须经岁月，方可成人。夫入道多门，以要言之，不出二者。《楞严经》云：理即顿悟，乘悟并销；事非顿除，因次第尽也。

佛教徒虽信奉佛陀的教导，但一般不敢奢望成佛，如小乘只希望证阿罗汉果，大乘亦只希望证菩萨果，要成佛还得等到“度尽众生方自度”，众生无尽，成佛也遥遥无期，或说成佛要经过三大“阿僧祇劫”(若干亿亿年)，而惠能一见弘忍即直截提出：“唯求作佛，不求余物”，既不想当罗汉，也不想成菩萨，毫无“妥协”余地！他后来教导别人，也同样是“直指”“成佛”。惠能的顿悟(见性)成佛说，是成佛的一条捷径呢？还是把佛教徒所渲染、神化了的佛降格了呢？笔者认为：惠能是在恢复了佛陀——觉者这个词的本来含义的前提下提出见性成佛说的。

丙、论自性。惠能不承认有什么客观存在的佛，佛即自性，自见自性，即自成佛。他的法孙黄蘖禅师说：“此心即是佛”、“即心即佛”、“供养十方诸佛，不如供养一个无心道人。”这个心或性在《坛经》中有时称自性，有时称佛性，或单称性。这个自性的含义，有时相当于真如，有时相当于阿赖耶识，有时二者兼具。惠能所说自性之含义，颇异于其他佛经之说。《六祖坛经论集》中所载罗时宪著《六祖坛经管见》一文对此剖述甚详，略摘如下：

《坛经》所言自性，盖揽阿赖耶识及真如二者而言，以阿赖耶识统一切有为法，而真如为一切有为法之实(本)体。就用边言，阿赖耶识能生万法；就体边言，真如不生不灭，体与用不即不离，故得以自性一名兼揽体用也，又如左(下)表：

一切法	用——有为法——统以阿赖耶识 体——无为法——统一真如	自性

自性一名既该体用，故《坛经》中说自性，有时指阿赖耶识，有时却指真如无为。《坛经》中言自性处甚多，然有处或称本性，或略称性，皆如眼、目之异名也。兹摘录其重要者如下：

1.“弟子自心常生智慧，不离自性即是福田。”此自性兼指阿赖耶及真如，以一切法不离阿赖耶，亦不离真如故。

2.“菩提自性本来清净”，本来清净之菩提自性即是真如。

3.“何期自性本不生灭”，指真如。

4.“何期自性本自具足”，兼指二者，赖耶遍一切所知境，变似有情及世界故；真如遍一切法，是一切法之实体故。

5.“何期自性本无动摇”，真如。

6.“何期自性能生万法”，能生万法之自性即是阿赖耶识。真如是无为法，如何能生起万法？真如性无变易，既无变易，如何能生起事物？能生事物者必变易故，若言真如能生万法，则同真如缘起之说，与波罗门教梵能生万物及我国道家之言宇宙缘起者，相差无几矣，……

7.“今已得悟，只合自性自度”。此自性兼指二者而言，多闻熏习，如理作意，在有为法上用功，乃得证入无为法也。

8.“念者念真如本性，真如即是念之体，念即是真如之用……而真性常自在”，此数句直是真如缘起论之思想……

按：惠能以真如即是念之体，此真如仍可作阿赖耶解。未必即真如缘起论。《坛经》：“自性含万法，名为含藏识。”惠能说：“……真如即是念之体，念即是真如之用，真如自性起念，非眼、耳、鼻、舌能念。真如有性，所以起念；真如若无，眼、耳、色、声当时即坏。”这个真如实即阿赖耶识。阿赖耶识义为含藏识，又名根本识，为八识(眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、赖耶)中最后、最深的一识。按大乘有宗、瑜伽行派、唯识法相之说，此识能含藏一切法的善恶种子，为生死流转的原动力，故有起念之作用。

丁、三无　第一无念为宗。人是不能没有思想活动的，怎能做到无念？一般练功，无论是用数息、守窍、默念、“以一念代万念”等任何方法，最后虽也可以达到无念，但开始都是有念的。而惠能之论无念则大异诸说，他开始就要求无念，但又不提倡什么都不想。有人举卧轮禅师的偈说：“卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。”惠能认为此偈未明心地，若依而行之是加系缚，因示一偈曰：“惠能没伎俩，

不断百思想，对境心数起，菩提作么长?"又说:"若百物不思，念尽除却，一念绝即死。"那么，又何谓无念?曰：无念者"于念而不念"，即不于念上攀援，"若言无念者，虽有见闻觉知，而常空寂。""于诸境上心不染，曰无念，于自念上常离诸境，不于境上生心"。"真如自性起念，六根虽有见闻觉知，不染万境，而真性常自在。""无念法者，见一切法，不著一切法，遍一切处，不著一切处。常净自性，使六贼从六门走出，于六尘中不离不染，来去自由，即是般若三昧，自在解脱，名无念行。若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见。""若无有念，无念亦不立。"

第二无相为体。《金刚经》:"凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。"本体(自性、真如实相)是无相的。"无相者，于相而离相。""外离一切相，名为无相。""于自念上常离诸境曰无相"，"能离于相即性体清净，此是以无相为体。"张紫阳《性功诗》说:"本为心法皆妄，故令离尽诸相。诸相离了如何?是名至真无上。"还是心不染著诸境的意思，心不染著诸境则达无相，而本体自现，所以说:"成一切相即心，离一切相即佛。"

第三无住为本。《维摩经·观众生品》:"一切法均从无住建立"，"无住者，……若前念、今念、后念相续不断，名为系缚，于诸法上念念不住即无缚也。"心可应境而不为境缚，在尘出尘，于世离世，可遍应万法而无所住。唐·慧海《顿悟人道要门论》说:"心住何所即住?答：住无住处即住。问：云何是无住处?答：不住一切处，即是无住处。(问)云何是不住一切处?答：不住一切处者，不住善恶、有无、内外、中间，不住空亦不住不空，不住定亦不住不定，即是不住一切处，只个不住一切处，即是住处也。得如是者，即名无住心也，无住心者是佛心。"但能遍应万法而无所住，即是修道。

按三无实归一无，于一无中具足三无，因既无念何有相?既无相又何所住?无念、无相、自无能住及所住也。惠明追惠能求法，惠能说:"汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。"良久，谓明曰:"不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目?"这里所说的不思善，不思恶，就是指前念已断、后念未起、了无分别时中间那一段思想空白，这就是本来面目，也就是"自性"、"本体"，这本来就是三无的。

惠能所传的修持法门，就是"言语道断，心行处灭"，不著一毫念想思虑，是一种损法，是一付泻药。老子说:"为道日损，损之又损以至于无为，无为而无不为。"张紫阳说:"但将万法遣除，遣令净尽无余，豁然圆明自现，便与诸佛无殊。"正果法师说:"达摩的廓然无圣是否定一切，而且就在把否定也否定了的绝对否定的当处，无碍自在的境界乃即现前。"禅的真理，一切都是自己所有，故此处更没有什么可求。求则愈远，唯照顾自己，也决没有向他可求。要之，只是透彻那不可得的而已，这个境界是具有无限广大和无量深邃的世界，不着一丝云翳，归于纯粹的意识之境，这就是意识的超越，回归于无意识的本源境涯。这个境涯里，根本无有可师，只是自己回归于自己，显现自己，此外别无他道。"(摘自《禅宗大意》)

三无法门是顿法，理法合一，理即是法，非另有法，如能解悟，依悟起修，即可渐熏功成，正如惠明得法后问:"上来密语密意外，还更有密意否?"能云:"与汝说者即非密也。汝若返照，密在汝边。"所谓"密在汝边"，指自己不能解悟，等于秘密。

戊、禅宗之信仰。大凡宗教都有一种信仰，或信仰一位(或多位)至高无上、主宰一切、人格化了的神，或信仰一位被神化了的人，对有神教来说，佛教可以说是一种无神论者——只承认诸法缘起，不承认有什么主宰一切、创造一切的神。但佛家大、小二乘大多信仰释迦牟尼这位被神化了的人及其言教，唯禅宗独倡"教外别传"，否认语言文字的传授(虽然也有《楞伽》、《金刚》等经的传授)，也不承认有什么客观存在的佛。惠能的法嗣甚至诃佛骂祖，把木佛像拿来燃烧取暖，说佛是"干屎橛"，"念佛一声，漱口三日"，"佛之一字，吾不喜闻"等，形成所谓"狂禅"。既不信神，又不信佛，信仰什么呢?大概只是信仰"自性即佛"之理吧?从这个角度来看，可以说惠能的学说殊少宗教气味，更无迷信成份，而是一种哲理。

另外，戒、定、慧三学是佛教大、小乘共同遵循的修行准则，而惠能对此则另予解释，甚至予以否定，如答志诚问曰:"心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧，……得悟自性亦不立戒定慧，……念念般若观照，常离法相，有何可立?"《传灯录》也说:"无意名戒，无念名定，无妄名慧。"

已、禅宗之修持方法。惠能是不主张打坐"看心看静"的，也不提倡念佛，那么，如何修持呢?《传灯录·慧海传》里有一则故事:"有源律师来问：和尚修道，还用功否?师曰：用功。曰：如何用功?师曰：饥来吃饭，困来即眠。曰：一切人总如是，同师用功否?师曰：不同。曰：何故不同?师曰：他吃饭时不肯吃饭，百般须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。"对这段公案可以有两种理解：1. 吃饭时即集中精神吃饭，睡眠时即安心睡眠，不胡思乱想，精神随时随事集中而不分散，这也是修持和生活打成一片的一种方法。2. 无论吃饭睡眠，皆顺其自然，行所无事，无念，无住，所谓"随缘任运"。黄蘖《传心法要》说:"学道人若欲成佛，一切佛法总不用学，唯学无求无著。无求即心不生，无著即心不灭，不生不灭即是佛"。

在日用寻常中修持:"于日用寻常之中常住道场，……后来临济宗更盛倡此日用寻常中悟道之义：佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，著衣吃饭，困来即卧。"著衣吃饭何以是道?佛法岂无用功处?此中

盖有二义：一者，著衣吃饭而念念不住，心无系缚，是即是道，无用功处者，即用无用功之功，所谓：恰恰无心用，恰恰用功时也。盖有功可用则缚于功，无功之功乃为无缚之真用功。二者，平常心中亦实有道，盖终日说事，未尝挂着唇齿；终日吃饭穿衣，未曾咬着一粒米，未曾挂着一缕丝；终日行，未曾踏着一片地(黄檗语)。……此即平常心中念念不住，平常心中之无缚心也。""所谓修之功夫，唯是使本来具足者如实呈显，非在自性自心外实有修为之事，故马祖曰：道不属修，若言修得，修成还坏。盖若实有修为之事，则同属因缘生法，因缘所生法皆无常，故修成还坏，执实有修持事，则念住修相，何能离念，无相，无住？有执何能成佛？故所谓修者，乃修而无修，无修之修。由修以知修所得者，本不待修，是为修而无修，悟有此本不待修者之悟，即为修，是为无修之修，修成而修不立，悟道而悟亦不立。""否则未能离念，无相，不住而不免于法执矣。……禅宗唯恐人之执语言相，住于语言，故其论修悟之道，亦常自立自破"。(引自《中国佛教之特质与宗派》一书中唐君毅《略说中国佛教教理之发展》)。

《古尊宿语录》载人问马祖道一：

> 如何是修道？师云：道不属修，若言修得，修成还坏，即同声闻；若言不修，即同凡夫。云：作何见解即得达道？云：自性本来具足，但于善恶事上不滞，唤作修道人。取善舍恶，观空入定，即属造作。更若向外驰求，转疏转远，但尽三界心量，一念妄想，即是三界生死根本，但无一念，即除生死根本，即得法王无上珍宝。

此中意趣都要自己去参，由参而心领神会。

庚、参禅之境界。禅宗之参禅要参到何种境界呢？要参透"三关"。这三关即1.破本参，2.重关，3.末后牢关。据传清·雍正帝少年时即好佛，但只喜有为佛事，心轻禅宗，后因得章嘉呼图克图(蒙古的大喇嘛)的指导并同坐两日，深有所悟。他在《御选语录总序》中曾论述三关次第："如来正法眼藏，教外别传，实有透三关之理，是真语者，是实语者，不妄言者，不诳语者。有志于道之人，则须勤参力究，由一而三，步步皆有着落，非可颟顸函胡(含糊)，自欺欺人，朕既深明此事，不惜话堕，逐一指明：夫学人初登解脱之门，乍释业系之苦，觉山河大地、十方虚空并皆消殒，不为从上古锥舌头之所瞒，识得现在七尺之躯，不过地水火风，自然彻底清净，不挂一丝，是则名为初步破参，前后断者。破本参后，乃知山者山，河者河，大地者大地，十方虚空者十方虚空，乃至色声香味触法尽是本分，皆是菩提，无一物非我身，无一物是我己，境智融通，色空无碍，获大自在，常住不动，是则名为透重关，名为大死大活者。透重关后，家舍即在途中，途中不离家舍，明暗也合，寂即是照，照即是寂，行斯住斯，体斯用斯，无生故长生，无灭故不灭，如斯惺惺，行履无明，执著自然消落，方能踏末后一关。虽云透三关，而实无透者，不过如来如是，我亦如是。"这个"三关"不过假立名相以喻境界，其次第亦因人而异，有"一箭透三关者"，有"三关分度"者。

张拙秀才悟后说偈："光明寂照遍河沙，凡圣含灵共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趋向真如亦是邪。随分世缘无挂碍，涅槃生死等空花。"这是说自性本体是光明遍照的，只有一念不生其全体才能显现，如果有意识地断除烦恼或趋向真如，都是和"无念"背道而驰的。

辛、世间佛法。"佛法在世间，不离世间觉。""离世觅菩提，恰如求兔角。""欲求见佛，但识众生；不识众生，则万劫觅佛难逢。""万法皆由人兴"，"若无世人，一切万法本自不有"，"若欲修行，在家亦得，不由在寺。"禅宗所倡导的佛法即在世间，佛即自性，因此不须离世别觅，亦不须离心外觅。"烦恼即菩提"，"行住坐卧，运水担柴，无往非道。"修禅和日常生活毫无矛盾。这种禅法是生机勃勃、不拘不滞、活泼自在的，不离于世，不著于世，简单直截，质朴无华。

壬、禅宗传法之谜。据文献所记，自佛陀在灵山会上拈花微笑，"以心传心"地传法给迦叶以后(当然此说仅可视为宗教传说，尚不能定为史实)，直至惠能都是一线单传的，后来的神会也特别强调单传之说。惠能逝前，在说历代祖师颂词后，他的大弟子法海问衣法当付何人？大师言："法即付了，汝不须问……即不合传衣"。(法海本)惠能说法几十年，说的是什么法？其余三本则谓惠能以《法宝坛经记》为真正法。"若看《坛经》必当见性"。惠能归新州前，在契嵩、宗宝本中则加了法海再问"正法眼藏"传付何人？答："有道者得，无心者通。"(法海本及惠昕本无此问)禅宗之有"正法眼藏"是今天禅宗人所公认的，做为大弟子的法海既未得此法，也不知道传给了谁，惠能只是含糊回答，并未明示传付何人，也未指定谁能继承他而为第七祖。他的弟子追随他多者也有几十年，几十年间所闻何法？岂即如《坛经》所记？按《坛经》所记似属"普说"，至于"以心传心，默传秘付"的心法可能仍是单传的。至于明旸法师所解释的"正法眼藏"似属理论解释，而非功诀(?)。

惠能一方面强调自悟，一方面又强调必须依止善知识。《坛经》说："佛佛唯传本体，师师秘付本心。"

今之佛学家已有人在探讨这个"本心"是什么心，但还未涉及这个本心是如何秘付的。按禅宗的说法，禅宗的传法是不藉语言文字，而是"以心印心，心心相印"而"心传"的。这种心传后人有称为"意导"者，或如今日气功界之"带功"？清·雍正帝原喜有为佛事，心轻禅宗，后来得到章嘉呼图克图(蒙古的大喇嘛)的指导并同坐两日，深有所悟，这两日的同坐，似可理解为章嘉为雍正"以心传心"地"带了功"!？

肉身不坏之谜，埃及有木乃伊，中国古墓葬中也有历千百年而不腐烂的尸体，新疆、青海等沙漠地带也发现过古代干尸，但这些尸体或由于当时采取了某些防腐措施，或由于当地空气特别干燥，尸体未及腐烂而干枯，而惠能的尸体既未采取防腐措施，死时又正值空气潮湿的秋季，其尸体为何至今尚存，历千三百年而不腐烂？太虚法师(1889—1947)在《中国佛学特质在禅》一文中说道信、弘忍肉身皆留住在世，他还亲眼瞻视过弘忍的肉身。但惠能以后，南宗门下虽龙象(高僧，大德)辈出，但能肉身住世者则寥寥无几了(唐·希迁的肉身仍在，抗战时被盗往日本，明·德清——憨山的肉身亦在。现广东曲江县南华寺内共有此种肉身三躯。另，九华山亦有一躯)。肉身之能否住世，似与行者所得法门及修持程度有关。道家内丹派认为惠能所得为性命双修之法，嗣后之禅人则唯知见性，不知修命了，其说如何？留此存疑。

癸、禅宗传法之演变。惠能所得及其所传法门，是非常简单的，既无长篇理论，亦无烦琐功法，试看《坛经》关于弘忍传法的一段记载："弘忍夜至三更，唤惠能于堂上，以袈裟遮围，不令人见，为惠能说《金刚经》"，"其时领得衣钵，三更便发南归"，弘忍说经，传法，付衣，动身下山，总共未超过两个小时，在这短短的时间里，岂有很多话可说？惠能得法，匆匆逃离黄梅，寺僧惠明追至山中求法，亦只片言而决，如此例子很多，但惠能所得的这个明心见性、直指单传的法门是"度上根人"(悟性高的人)的。弘忍对众多门人，包括他最器重的首座弟子神秀都没有传，而将衣、法、祖位传给了一个当时尚未出家的行者惠能，亦可见"上根人"之难得。但后来，禅宗作为一个教派，势力大大发展了，人数众多，岂皆上根？而禅宗的参修顿悟法门，又不若"净土"之标榜"三根普被，利钝全收"。因而人数虽多，但参修有得者则属凤毛麟角，其余广大宗徒只落个"试问禅关参求无数，往往到头虚老。"所以后代宗师不得已又创造了许多方便法门，如棒喝、参话头、禅净双修等以资维持，试述如后：

甲、棒喝禅。此法倡于明·临济宗僧人圆悟(1566—1642)，"当头棒喝"一语即源于此。例如他的门下向他请示何为临济宗旨？他抄起棍棒便打，一直打出法堂说：这就是临济宗旨。门人问他："问也打，不问也打，饱领多矣，今请别垂方便，师便喝"。他教导徒弟的办法，既非以心传心，亦非讲经说法，而是棒喝交施，其意在于使人不要开口动念，不要外求，而要返照自悟，要借此以达到"言语道断，心行处灭"而"见性"，这种"教育"办法，虽有一些道理，究属一时之机用，后之效颦者则胡棒乱喝，终因不得人心而未能弘传。

乙、话头禅，亦名看话头或参话头。参话头在禅宗历史上由来已久，但做为一种正式参修方法则始自禅宗杨歧派之大慧宗杲(1089—1163)。什么是话头？所谓话头就是可以引起疑情的一种言句，例如有人问洞山(807～869)如何是佛？洞山答"麻三斤"，问赵州如何是佛？答"干屎橛"，这样答复就引起了疑问：问的是佛，为什么不答菩提、真如，而答个"麻三斤"、"干屎橛"有何深意？愈思愈疑，百思不得其解，因而情绝心断，而致顿悟。明僧德宝(1512—1581)说："古云大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。"

为什么要参话头？"只为后人胸中理会太多，未人法门，先学一肚皮禅道、佛法。机锋转语，牵经带论，贵在有知见，学口边富赡，为做人出头张本，谓之运粪人，所以心尘壅塞，无一隙打并得开。故后之宗师，万不得已，随人颠倒，下个追截命根的法子，谓之看话头，要他将穷年学来的好处，一时运出，向穷极不过处漆黑黑地追拶，拶极不休，自然穷则变，变则通，于本地上透出精光。"(见《三峰汉月藏禅师语录》)"虚云老和尚云：……宋代以后的人们之根器就随劣了，虽讲了很多，一点也做不到，要他放下一切善恶莫思，但他一点也放不下，不思善就思恶，到那时佛祖亲临，亦无法可施，实不得已，采取以毒攻毒的方法，教人看话头，甚至有咬定个死话头，咬得紧紧的，一刹那间都不要放松它，才是得力处，又如老鼠啮棺材，啮完一处，啮不完则不止，一旦啮穿了就有吃。即是制心一处，以一念抵制万念，以万念的力量集中一处，总成一念，来参这个'是谁'，以我不动的话头，如金刚王宝剑，佛来斩佛，魔来斩魔，心来斩心，众生来斩众生。"(见惠光：《禅学人门》)

参话头，就是用一种毫无意义、答非所问的语句，令人去参究，去琢磨，其目的在于"杜塞思量分别之用"，"扫荡知解参究无意味语"，而这个话头必须是不能做出答案的，也不许得出答案，因为"有解可参之言乃是死句，无解之语去参才是活句。"要参这个不可能有解的活句，一股劲地参下去，终能参破，而达"顿悟"境界。

参话头原来是一问一答，问者参答句，至于答什么，并无一定格式，后来发展为自问自参，即按照一定的模式，自起疑问，如自问"父母未生前，哪个是我本来面目？"什么是"祖师西来意"等，而且订为正式功课。今之参话头禅者，先要打坐，调息，默念几句阿弥陀佛，然后突然心中发问："念佛的是谁"？"念

佛的到底是谁"？这样穷追不舍，一直地参下去。大慧宗杲说："看话头时须是行也提撕，坐也提撕，喜怒哀乐时，应用酬酢时，总是提撕时节。提撕来，提撕去，没滋味，心头恰似一团热铁相似，那时便是好处，不得放舍，忽然心华发明，照十方刹。"这就不仅在打坐时参，而是要行住坐卧念兹在兹了。参来参去就可以达到"忽然心华发明，照十方刹"的境界。

丙、禅净双修。禅宗本来纯属"自力"派，惟务自悟自证，不假外力，但后来以心印心直指单传的顿悟法门，已不能普遍适应广大宗徒的需要，于是不得不依靠他力说而转向净土。自宋初即有禅净双修之说，至明代，法眼宗之永明延寿加以倡导，遂相沿至今，不过禅宗人之兼修净土，多属"唯心净土"，即依《维摩经》"心净则佛土净"之说，而以念佛法门为敲门砖。清·雍正以后又加上了跑步(打坐后起来跑步)，谓之"坐跑兼运"。

除上述外尚有所谓文字禅、书画禅、射箭禅(日本)等等。禅宗之禅泛而滥矣。

惠能所开创的禅宗学说，对中国思想界曾发生巨大影响，儒家之理学、心学，道家内丹派南北二宗，莫不采其说而立论。20世纪之今日，流风所被，更远及海外。禅宗反对向外求佛，不重烦琐论证，令人随处自调其心，为一种奇特之宗教，影响颇为深广，近几十年来禅宗西传欧美，被作为一种调心术而广泛运用于文艺、体育、财会工作等及日常生活中，实际脱离了宗教。

(3)净土宗(念佛禅)

印度佛家中的净土学说、弥陀信仰(往生西方极乐世界)，汉代即已传入中国，如东汉时期支娄迦谶译《般舟三昧经》，宣扬净土信仰，已开其端。以后有关净土学说的经典如《阿弥陀经》、《无量寿经》、《观无量寿佛经》、《往生论》等(所谓三经一论)陆续传入中国。东晋·孝武帝太元十五年(公元390年)，僧人慧远(公元334—416年)于庐山招集信徒，结"白莲社"，设阿弥陀佛像，于像前"建斋立盟，共期西方"，这可以说是有组织地弘扬净土信仰的开端(一说此事为唐以后之误传)。后天台智顗亦兼宣此说。北魏时汾州(今山西交县)北山石壁玄中寺僧昙鸾(公元476—542年)先从陶宏景学道家长生术，后遇菩提流支改学净土，为《无量寿经论》(即《往生论》)作注，大力宣扬净土信仰。隋·大业间道绰(公元562—645年)及唐初善导(公元613—681年)正式创立了净土宗。

按净土宗教义，释迦牟尼佛是属于"娑婆世界"的。据说不仅中国、印度，甚至若干银河系都算是"娑婆世界"，这个世界是"秽土"，在这个世界里充满"诸苦"，而阿弥陀佛是属于"西方极乐世界"的，这个世界才是净土，在净土世界里，只有乐，没有苦，但这个世界在什么地方呢？《阿弥陀经》说："从是西方，过十万亿佛土，有世界名曰极乐，其土有佛号阿弥陀，现在说法。舍利弗，彼土何故名为极乐？其国众生无有众苦，但受诸乐，故名极乐。"这个"十万亿佛土"究竟有多大，多远？据今人推算有两说：一说十万亿佛土等于300万个太阳系，一说有万万亿个太阳系的距离。此两说差距很大，至于何者为是则无须深究了，因皆属极其遥远渺茫。民间传说认为"西天"(西方极乐世界)是指印度，距此十万八千里，《西游记》更加以传播，其实这是对净土教义的一种误解。

这个"极乐世界"有什么好处呢？净土经典上说如信仰净土学说，持名念佛，死后就可以"往生净土"，到了那里可以得"无量寿"，女变为男(看来古代印度也有重男轻女的思想!)。净土世界是由金银、玻璃、珊瑚、琥珀、砗磲、玛瑙、真珠七宝组成(而这七宝又都是"秽土"里的东西!)，美妙无比。气候不冷不热，土地不高不低。想洗澡，池水可以随意指挥，要它洗到那里就洗到那里，要什么温度就是什么温度。想吃饭，面前立刻出现用七宝做成的钵盂，"钵中有百味饮食，八方上下，众自然饮食中精味，甚香美无比，自然化生耳"，吃完饭钵盂自然消失。总之，生活在"娑婆世界"里的人们，虽然遭受诸苦烦恼，但这是暂时的，只要信仰净土，死后往生，就可以永享无穷之乐。这种教义可以说是典型的宗教迷信，它教导人们完全不顾生活的现实，把一切希望寄托于死后，而死后如何则只有"天晓得"了。

净土宗建立了一种简单易行的修持方法，这种方法颇耐人寻味。

按净土修持有三个要求，即：信、愿、行，首先要相信，要有信心，还要有愿望，有了信心和愿望就要实修，实行。

行的方法有两种：1.持诵佛号；2.观想。关于持诵佛号，慧远初结"白莲社"时主要宣扬"自力"往生，就是依靠自己修持以达到往生净土的目的，但这个净土距离那么遥远，何年何月才能到达？这不免使人产生畏难情绪。到唐代善导则强调"他力"说，宣扬阿弥陀佛曾发大愿接引众生，只要念他的名号，依靠他的"愿力"，一刹那间即可往生净土，或净土诸佛立即现前，前来迎接，这真省事多了！净土宗还有"三力"说，即1.自力，2.他力，3.自己本有功德之力。净土宗由于它的理法简单而效果(证果)又这么大，所以曾广泛流传于民间，并渗透到佛家其他各宗(如禅宗、律宗、天台宗、华严宗等)。

净土的修持法门，可分为念佛与观想二种，即1.称名念佛，就是念念不忘，念念相续地念阿弥陀佛名号，这样可以"舍诸乱意，收摄散念，心系一佛名号，归于单一净念"，即以一念代万念。2.观像念佛，"面

对佛像，集中意念，停息妄想，专注一境”。3.观想景相，即《观无量寿佛经》中的十六观法。4.实相念佛，“又名法身观，乃是观自身及一切法之真实自性，观佛之法身不生不灭，不来不去，无相可观，无佛可念”。此实即观真空，此为净土最高法门。

念诵佛号，念诵的作用在于使精神集中，以“一念代万念”，因此要集中精神地念，否则“口诵弥陀心散乱，喊破喉咙也徒然”。《念佛秘诀》说：“念时要一心不乱，此四字释为：‘一’是不二，‘心’是真如，‘不’是无著无住，‘乱’是颠倒梦想。心既无著无住，则颠倒梦想全休，便成不生不灭真如佛性，能念之心与所念之佛混而为一，是之谓直指人心，见性成佛。又合之，则不乱即是一心，一心自然不乱。若论功夫，则初除乱字是一心不，次除不字是一心，次除心字是万法归一，直至一亦不立，则一心不乱四字朗然显现。”

总之，要使这个名号占领整个意识领域，不许别的念头存在，首先是以一念代万念，待万念俱息后则将此一念亦予放弃，这就达到了“实相念佛”的境界了。其程序是从有念到无念，从有为到无为。以此意以用于气功，即为一种默念字句的方法，至于念什么字句，似可自己编，原则是要心念相应，即结合自己练功的愿望编造适当的语句而坚持念下去。

关于观法：

甲、观佛像。即观想佛的形相，初观粗相，继观细相，要观到活灵活现、栩栩如生的程度。这个佛像观想成形以后，即可发生种种作用，“据《大智度论》，般舟三昧是菩萨位，得是般舟三昧，悉见现在十方诸佛，从诸佛闻法，断诸疑网，是时菩萨心不动摇，是名菩萨位。”(引自汤用彤《汉魏两晋南北朝佛教史》265页)“《般舟三昧经》：‘心作佛，心自见……’‘欲见佛即见，见即问，问即报，’《内藏百宝经》有言：‘人有至诚善意念佛者，佛即为现，佛亦无处所，佛现身行菩萨道，随世间习俗而人，亦现如是，佛度脱不可复计阿僧祇人，为不度一人，何以故？本无故。’佛在本质上是没有的，但经过思念是可以出现的，没有的东西也应该没有作用，但思想上呈现的诸佛，却可以发生实际作用。”(摘自任继愈主编《中国佛教史》卷一)

这个由自己意念制造出来的佛(心作佛)可以回答问题，可以“从诸佛闻法，继诸疑网”，而且有问即答，“见即问，问即报”。

除净土之观想佛像外，密宗之观本尊，道家之观太乙救苦天尊等，皆与此通。

乙、观想景相，《观无量寿佛经》中载有十六种观想景相的方法，但自善导后偏重念佛，不重修观，善导说：“众生障重，境细心粗，识扬神飞，观难成就。”今之净土宗人亦认为：必须念到一定程度(杂念已息)再修观法，这样才能观想清楚，今试举《观无量寿佛经》中第一、二观的观法如下：

甲、“佛说韦希提，汝及众生应当专心系念一处，想于西方，云何作想？凡作想者，一切众生，自非生盲，有目之徒，皆见日没，当起想念，正坐西向，谛观于日欲没之处，令心坚住，专想不移，见日欲没，状如悬鼓，既见日已，闭目开目，皆令明了，是为日想，名为初观。”

这个初观的设计是很巧妙的，因为：(1)太阳落山这种现实景象是人人习见的，由此入手观想比较容易，初观成功就可以逐步引入微细(复杂)奇妙的非现实境界的观想了。(2)太阳落山正是人们生活中由动入静的转折点，观想此时境界容易引导入静。(3)净土在西方，日落亦在西方，面西观想正合教义。

乙、“次作水想，见水澄清，亦令明了，无分散意。既见水已，当起冰想，见冰映物，作琉璃想。此想成已，见琉璃地，内外映彻，下有金刚七宝金幢，擎琉璃地，其幢八方，八楞具足，一一方面，百宝所成，一一宝珠，有千光彩，一一光明，八万四千色，映琉璃地，如亿千日，不可具见，琉璃地上以黄金绳，杂厕间错，以七宝界，分齐分明，一一宝中，有五百色光，其光如华，又似星月，悬处虚空，成光明台，楼阁千万，百宝合成，于台两边，各有百亿华幢，无量乐器，以为庄严，八种清风，从光明出，鼓此乐器，演说苦、空、无常、无我之音，是为水想，名为第二观。”

这第二观就复杂多了，无怪难于普及。此观首先是观水，其义在观水之澄清，但水是波动的、不稳定，所以要转作冰想，使此想凝结，进作琉璃想，以求固定，以后就越来越复杂了，而且要求除吃饭时外，要不断地忆想，而且要想得清清楚楚，开目闭目不令散失。此后还有地观，以及观宝树，观八功德水等等。总之，这些观法是由浅入深，由简单到复杂，由幻想引生幻觉，以幻修幻，最终仍以诸幻皆泯，能所双亡为其指归。

如前所述，净土、密宗、道家之观像及观想各种景色、事件等，皆属观相范畴，另有无形相之观法，如观理、观法、观心等，例观四无量心，观四谛、十二因缘，或观缘起性空等。无论修何种观法，在禅定中作如是观，皆可生起不同作用，盖佛法之根本在心，行法之根本在观也。佛道两家的这种观法，似应纳入特异心理学中予以研究，不可率以迷信视之也。

观想方法，就其用之浅者言之，如今之气功以观想外景(或说守外景)，或回忆一优美景色、美好事物而一心专注之，亦有相当作用，其道理在于通过主观能动作用，构成一种良性心理状态，以影响生理。就其用之深者而言，佛家(不仅佛家)则通过特定的观想，以生起种种不可思议之效应，其道理或与人之大脑

功能有关。

(4)密宗(真言禅)

甲、密宗简史。何谓密宗？所谓秘密有：1.众生秘密。密宗理论认为，人人本具有功德法，但自己不知道，所以形成秘密。2.诸佛秘密，就是诸佛修证的功德法，他自己知道，但别人不知。3.三摩地(定)秘密，也就是具体的修定方法，不合条件的人不传，另为人的身、口、意三“业”要和佛的身、口、意三密相应，故称密。密宗亦称真言宗(目前国外通称金刚乘)，原属印度佛家发展的晚期成果，今公认系印度佛家大乘学说与印度古波罗门教咒术结合的产物。

西晋·怀帝永嘉中(公元307—312年)梵僧帛尸梨密多罗翻译《大孔雀王神咒经》及《孔雀王杂神咒经》等，为密宗学说在华弘传之始。此后不断有密宗经典的译人，而显宗经典中亦多杂有真言密咒的内容，此称“杂密”(即显密杂说)。至唐·开元间善无畏(公元637—735年)、金刚智(公元671—741年)、不空(公元705—774年)等(称开元三大士)至长安翻译《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地羯罗经》等，始称“纯密”，并收徒传法。密宗，做为中国佛家大乘的一个重要门派于兹建立。

据密宗教史，在释迦牟尼逝世后约七八百年间，龙猛菩萨开南天竺铁塔，得遇金刚萨埵(称金刚手菩萨)受《胎藏》、《金刚顶》两部密典。龙猛传龙智，智传善无畏、金刚智二人。善无畏于唐·开元四年(公元716年)来华，在长安译《大日经》七卷、《苏婆呼童子经》、《苏悉地羯罗经》等三卷，属“胎藏界”。善无畏在华十九年，寿99岁而终。无畏弟子华僧一行(公元683—727年)著《大日经疏》。金刚智于唐·开元八年(公元720年)来华，偕其弟子不空，在长安译《金刚顶经》、《中略出念诵法》等，属“金刚顶界”。开元二十九年(公元741年)金刚智逝世，寿71岁。天宝元年不空回南印度，诣龙智受《十八会金刚顶瑜伽十万颂经》等，更周历五天竺，广求密藏，天宝五年(公元746年)归唐，大弘密教，合金、胎两界为一。不空于唐·大历九年(公元774年)逝世，寿70岁。不空有弟子惠果、义操、义真等。惠果从善无畏弟子玄超受胎藏界，从不空受金刚顶界，而传法于辨弘、惟上、义园、义明等。亦传日本僧人空海(称弘法大师)，为在日本国弘传密宗——东密之初祖(一说善无畏弟子义林亦曾传法于日僧顺晓)。

汉土密宗盛于唐，衰于宋，断于明(明太祖朱元璋诏令禁传)。在日本则自空海开派后盛传不衰，现在日本流传者，除东密外尚有“台密”、“众密”(大众密宗，称“修验道”)等流派。现除日本外，欧美等地区修习密宗者亦日渐增多。

中国密宗另一重要支派为“藏密”。唐·天宝六年(公元747年)印度寂护大师入藏弘法，后推荐密宗大师莲华生大士入藏，遂开藏密一系，此系称无上瑜伽部(按密宗经轨分：作、行、瑜伽、无上瑜伽四部)，西藏密宗后又分红教、黄教、白教等门派。分述如下：

①宁玛派(红教)。此派为莲华生大士所开创。莲华生大士于公元750年到尼泊尔，752年见藏王持松德赞，755年返印(据《中国佛教》莲华生条)，一说在西藏圆寂(据《藏密法要》)。

莲华生著作收入《西藏大藏经》的主要有《圣青衣金刚手修法广释》、《金刚摧坏陀罗尼释金炬》、《吉祥空行世间怙主修法》、《秘要书状》、《五三摩耶》、《普通怡悦修法》、《长行述阿啰波左那修法》、《照明宫殿现现除暗灯》等。

本派主要修持法门为“大圆满”法，在藏密各派中以红教最古。

②迦当派。杜护罗国(今孟加拉国)王太子阿底峡尊者(公元982—1054年，一说公元980—1052年)于公元1041年入藏，开创迦当派。阿底峡著作有《现观分别论》等二十六种。主要为《菩提道灯论》。此派提倡显密并重，主要修持法门为“十六明点”。迦当派的学说对以后藏密各派有广泛影响。后并人黄教。

③迦举派(白教)。西藏迦举派有两个系统：一是玛巴传来的，称达薄迦举；二是琼波传来的，称响巴迦举。

玛巴法慧译师(公元1012—1097年)，西藏罗札人，玛巴的第四代法孙福宝(公元1119—1151年)著《道次第解脱庄严论》。此派后陆续分化为九派。此派修持以各种“大手印”法为主。

④格鲁派(黄教)。创始者为宗喀巴(公元1357—1419年)，青海西宁人，即今青海湟中县塔尔寺所在地。宗喀巴主要著作有《菩提道次第广论》、《密宗根本罪释》、《事师五十颂释》、《中观论广释》、《辨了不了义论》、《五次第明灯》、《密宗道次第》等。他的著述极多，他的全集拉萨版共十八帙，凡一百六十多种。

格鲁派兼具西藏各派教义之长——迦当派所传的菩提道次第和菩提心教授等，峨洛扎瓦师徒所传《俱舍》、《现观庄严》、《中论》、《因明》等大论讲传，麻(玛)巴和廓洛扎瓦等所传集密，惹、卓、雄等所传时轮，萨迦派师资所传胜乐和喜金刚，玛玑等所传大轮金刚手，惹、觉、当等三人所传红黑怖畏等四部曼陀罗灌顶，迦举派中法义心要的乐空大手印、那若六法、尼古六法等，在格鲁派中无不兼具并包。

格鲁派还具备五明学处(声明、因明、医方明、工巧明、内明)，以及文法、算术等世间艺术亦甚丰富(据《中国佛教》)。

⑤黑教及其他。除上述外，还有萨迦派(花教，由红教分化出来的新教)，响巴迦举及达薄迦举所分化出来的九派，以及黑教。黑教，有说为西藏土著宗教——笨教(Bon,一译波恩，原为蒙语巫师之意，盖属萨满教之分支)与印度外道咒术混合而成，不属佛教。

据《藏密法要》记："当时(指唐代)西藏盛行笨教，又名黑教，其教主为巴丹喜饶，由印度外道传来，能施行邪法，行为凶残。如想加害某人，他口念诅咒，使其变为牛马畜生，他骑之而去，或将所变之畜即行宰杀，都不犯法；或将自己变成猛虎，吃掉仇人，他亦不犯法。历年祭神，向例须杀婴孩……。"看来《西游记》所说，黄袍怪把唐僧变成猛虎，还有些传说依据！"第五代祖师(按：指白教)米勒热巴，公元1052年(《中国佛教》记为公元1040—1123年)生于西藏农家，七岁丧父，所有一切土地财产为叔、伯、姑、婶等近亲所夺，受尽欺侮，故学习黑教以图报复，曾压死仇敌三十五人，并下冰雹，旋思救度亡灵，皈依佛教。"关于这一段"神话"在《中国佛教》中仅说其"长大以后学习诛法，杀伯父亲友共三十五人。"而未言黑教。佛教组织虽不承认它，但它的传承并未断绝。据清·张其勤《西藏宗教源流考》载："藏卫古惟有黑教。黑教者，不知始于何代，亦不知创自何人，以镇压祓祓，炫神奇，近于幻术，非佛教正宗也。迨至三十七世祖聂直簪布，以红教自印度东来，王藏地，与黑教若冰炭之不投，干戈相寻几无宁岁，数传至四十世祖第结(按：指藏王第四十代)，遂将黑教全行驱灭，余者惟三十九族之噶鲁等处而已。当时或谓佛祖除恶务尽，答曰：'千百年后将有用彼处。'黑教得以幸存至今者，赖有此耳。"据书中所列，在清代末年调查，黑教有百人以上之寺庙尚有十四处，其中最多者一庙有五百人。据资料所见，现在仍有黑教中人在国外显示功能。

据传说，在东北以及川、贵、滇等地亦有类似黑教之法秘密流传，此称"方术"、"法术、"制人法"等，但这种传授是极其秘密、极其严格的，亦不许轻易使用。诸如此类方法以正统宗教观点视之，皆属邪门外道。

乙、密宗之有相修持。禅宗之基本理论为"即心即佛"，净土宗为身外求佛，密宗则倡"即身成佛"，如《大日经》说："父母所生身，速证大觉位"。禅净二宗皆重在"修心"，而不重"修身"，密宗则身心并重，并以身为基础，此与道家之"性命双修、形神俱妙"之旨相通，但道家内丹派基本属自力派，密宗则兼重他力。

密宗以理论与功法为"教"、"事"二相：教指教义，即理论；事指实践，即功法。由气功角度来看，其事相又可分为功、法两大类：功指气功，法指法术。功的内容一般包括炼气修脉之宝瓶气、三脉四轮、五轮以至六轮(四轮为顶、喉、心、脐，加密轮为五轮，再加髻轮为六轮，一般只修四轮，无密、髻二轮)、拙火定、大手印等。其无上瑜伽部尚有双身修法，所谓双身，指男女双修(其高者只凭观想即可)，此法类似道家阴阳派之修法或较高级之房中术。法术方面包括息灾法、增益法、敬爱法、降伏法、钩召法等五大类。这些法来源于古印度《吠陀经》，在《苏悉地羯罗经》及《大日经》中保留了吠陀的息灾、增益、降伏三法，《金刚顶经》中又多了敬爱、钩召三法。密宗中的功、法据说约有一千多条。

密宗倡"即身成佛"说，要通过一定的修炼，使自己肉身具有和"佛"一样的功德(功能)。其修炼要领则在于"三密相应"(三密加持)。三密相应的意思是使自己的身、口、意三"业"和"佛"的身、口、意三密相应(有众生之密、诸佛之密、三摩地之密)。现按三密的顺序就炼功方面探讨如后。

①身相、身密。密宗认为身调则脉调，脉调则气调，气调则心调。古德世智说："如能正身，其余功德，自然随起。"故首先强调调身相，在身相方面除炼某种法术有其特殊的姿式外，一般采取"七支坐法"。

七支坐法：A、跏趺坐，端身正坐，不得左右倾侧，前俯后仰；B、等持印置脐下(等持印即定印，或名三昧印，即双手指舒直，手心向上，右手叠置左手上，两拇指微相抵)；C、脊直肩张；D、颔压结喉；E、舌抵上颚，二目微闭；F、口吐浊气(上坐后先吐浊气三至九次)；G、心寂不思。此七支坐法中，其特点在于颔压结喉，此法亦称"喉曲如钩"，今印度瑜伽术亦用此法，此种方法有其独到之处。

手结印契。此属身密。印契，梵语目帝罗。印者，印可决定义；契者，契约不改义；简称手印。除上述等持印外，在练功时尚有多种多样手印姿式，俱依师授。

②口密。即口诵"真言"，梵语曼怛罗、陀罗尼。《大日经疏》说："真言，梵曰曼怛罗，即是真语如语，不妄不异之音。"龙树《释论》谓之秘密号，又称明。真言能破众生烦恼暗障，义译为明，但今多与咒同称，故真言亦称密咒。手印与真言合称印明。陀罗尼义为总持。

密宗之真言多为梵字梵音，间有梵汉混合者，恐系后人所造。真言皆由师口授，在用真言时分五种诵法：甲、发声念诵，称莲华诵；乙、合口动舌念诵，称金刚诵；丙、不动口舌，定心观想真言之文字，称三摩地诵；丁、观想心莲华上有白螺贝，从白螺贝出妙音声，此称声生念诵；戊、念想口出光明持诵，称光明念诵。

又真言密咒多从吸气时默念，呼气时不念，此异于常人之念诵法，在念诵时亦多与观想相结合，有缘形、缘声等说。西藏克主大师著《密宗道次第论》，关于此说可见一斑：

念诵之法一缘于字形念诵，二缘声念诵；一缘前起心中之字形念诵，二缘自己心中之字形念诵。如前所说，防护命力，由具四支念诵门中，同时俱缘前方之身之心中月轮，轮上之字而为念诵，放息之时不应诵咒，令心安住，自修为天之身，次仍如前摄息念诵(即呼气时只观想本尊，不念真言)，观自前方非距太远(有说前方约四尺处)，较自略高处，前方生起之心中，月轮上所立咒鬘。入息之时，同时移入自己心中，乃至未放出息者，缘彼念诵，出息之时观想月轮咒鬘随风俱出，住前方本尊之心，次当如前移入自心，缘彼念诵。第二缘声念诵，先当观想念诵之四支，次俱不缘密咒字形、月轮、天身(即本尊)，唯缘咒声而念诵，又非如他念而我听。自念诵时，须观彼咒自发声也。缘咒声念诵法，有意念与微念二种。《释论》中说："若防命力，不能微念。"故先当微念，若心不散乱，次防命力为意念诵，依粗渐修。《释论》又说："先于天、月、咒鬘三事，有三所缘，次于月轮、咒鬘有二所缘，后惟缘声，有一所缘。"虽是一人亦应渐修此三种。正念诵时当如何行？如《妙臂问经》第五云："念诵不宜太急缓，声非太大及太小，非共人语非散乱，非缺伊邬唵啊等"。又云"若心不善懈怠贪，及于别境散乱转，应从彼彼速遮止，令缘密咒最胜字。"

在收功时则逐渐放弃(舍)念诵及观想，住心于空。密宗之真言实际就是使用梵字、梵音的一种默念字句法声音导引法(多一对字句的观想)，其作用以及其作用机制如何，尚待研究。

③意密，即观想。密宗观想的内容很多，如观想身中三脉、四轮等，但依其仪轨，无论修何功、法皆当先观"本尊"。其程序为：散花，在上师指导下，将一花朵随机抛撒于绘有诸佛菩萨的图像上，以花朵所落之像做为本尊，上师依此授以该尊之印明。练功时即观想此像，初现于面前约四尺处，观想清楚后，再想此本尊与我互相涉人，称："人我我人"，即自己与本尊合而为一，无二无别，同时观身空，即观想自身空如气泡。其次为字轮观，先观想自心为一圆明之月轮，在月轮上布"阿缚罗贺佉"五字，顺逆观之，次观本尊之心月轮上亦有此五字，而本尊与自己互相涉人(合一)。此外尚有三密观、五字严身观等，皆属基本观法。

密宗称修命功为修"命力"，其着手处在于炼气修脉，并辅以拳法(金刚拳)，认为通过气脉的修持，可以使生理发生显著变化，提高健康水平，延长寿命，在这样的生理基础上修持诸法(主要指法术或性功)，才能达到较高境界，这和道家先命后性说相似。

密宗的行气调息法门对于息(呼吸)的认识有两说：一认为息是心之马，《地藏五十轮经》说："此心极难调伏者，由气与心所缘异，如气息停灭，则由心缘境所引妄念亦当尽绝也。心如人，气如马，人与马分，心与马异。人乘未调之马，任其奔驰；心乘未调之气，除其纷沓，欲令循途趋道难矣。经云：'心安则身安，心调则气调'，欲心调而身安者。先在调气，气不停，心亦不停。停心须兼停气，必使心与气合。"如何停心、停气呢？必须摄息，《密宗道次第论》说："向内引上息至脐而压(相当于气沉丹田)，向上引下息至脐而持(持即闭住)，意缘本尊(此时观想本尊)，专一安住，次息不能持时，意缘本尊，放息休憩，次仍向内持，如是而修。"(按此即宝瓶气之一部)另说认为息和心是一体的，《大日经疏》说："念者想也，想者风也，"认为心急息急，心缓息缓，凡心刹那变化，前灭后生，动转迁流，动必风(息)生。"据此而有依息立观的方法，息心并调，或随呼吸出入观想梵文字母，或观此息出时遍满宇宙，宇宙万法随息而人，或观想脉轮等。按密宗修炼气脉，一般以观想三脉、四轮，练宝瓶气等为主。道家有五气朝元之说，密宗则有五气归中之法(密宗之五气为：上行气、下行气、遍行气、平住气、命根气，俱归入中脉)。

密宗的观息方法有多种，今据资料所载摘介其中一种：随息而观，默察此息出至何处，人至何处，吸时观息由鼻端前一肘(一尺六寸)乃至五肘处吸人，经过喉、心、脐而至密处(会阴)，并遍及四肢，贯满全身，如不周遍即时纠正；呼时观息仍出至鼻端前一肘乃至五肘处而止。这样观之既久，即可体验到呼吸的远近长短。此后气与心合(心息合一)，再观其进住之自性如何，观住时应观住于何处，入则由鼻至脐而住，出则由脐至鼻而出。观其住脐为粗观，观其遍住全身为细观，以及观息之冷暖是否适中等，久之可见地水火风空五气之色：地气色黄，水白，火红，风绿，空兰(此与中国五行之说不同)。进至观呼出之气呈白色之梵文"嗡"字，吸入之气为兰色"啊"字，住则变为红色"吽"字等，最后归于空净。

关于灌顶，密宗的传法是有严格的程序和仪轨的，以藏密为例，人密教者先须博通显宗各家理论，然后由密宗师予以灌顶，传授密法。按灌顶一事原属古印度国王传位于太子时所举行的一种仪式，即以宝瓶盛四海水，于象背上向太子头顶浇灌。密宗师此意，而定为收徒传法之程序，传授不同次第法门，有不同次第的灌顶。灌顶一般分四级：第一称瓶灌，此为学徒人门之用，谓可修生起次第。第二为秘密灌顶，第三为智慧灌顶，经此两种灌顶，始可修圆满次第。第四为名词灌顶，可修大圆满。另外还有心灌，即不取任何形式，密宗师以意识灌之。

为什么要灌顶？《大日经·十五》："……为令佛种不断故，以甘露法水而灌佛子之顶。"《秘藏记》曰："灌

者，诸佛大悲，灌顶者，上之义，菩萨初地乃至等觉，究竟迁佛果时，诸佛以大悲水灌顶，即自行圆满得证佛果，是顶义也。”灌顶可以认为是传授者对其弟子输送信息，予以“加持”的一种方法。

(3)密宗的无相修持

手结印契、口诵真言、意中观想诸法门属有相修持。有相者，以幻修幻，以妄制妄之法，而无相修持则为以无制妄之法。有相法门内容繁多，各派亦互有出入，无相法门则简单的多，其法与禅宗之“随缘任运”相似。兹举白教之“恒河大手印”为例(摘自《藏密法要》)，并略加注释。

“大手印就是无手印，更无本尊、咒轮……”修大手印法，不需上师灌顶，也不用观想本尊、咒轮，也不用口诵其言。什么叫大手印呢？大手印者“梵文嘛哈母渣(Mahamuda)，也可译作大象征。大印，大者无所不包，至高无上，藏文译名中于大印中加入手字者，为尊重佛典之意，此手字为尊称佛之手，表佛之如所有尽所有，及二无分别、空乐智慧，印者亦表佛之无分别智(大圆镜智)，此智最高，最上，且最密，犹如印符”。这很像禅宗的“正法眼藏”，一法能含万法，与佛相应。

“大手印有数种，最上之大手印即恒河大手印也，无须灌顶等修，但须恭敬礼拜，承事亲近于其上师，或仅观于上师之微妙身相，即能立得证悟。如此由于恭敬信顺之心力，以依止于上师，更不借外物言诠，而能究竟了悟，以证取之大手印，方是大手印最胜义心传也……至若大手印四瑜珈，以专注瑜珈入门，循序以进，拾级而上，依中道而证，系方便法门，原非大手印之真实处也”。恒河大手印，学者无须修持，只要亲近依止其上师，观想上师的微妙身相就可以了。但这位上师必须是修证恒河大手印已得成就者，此为顿法。至于大手印四瑜珈即：1.专注，2.离戏，3.一味，4.无修，这是渐法，又称实住大手印。渐法适于悟性不高的人。另有空乐大手印，需经灌顶后修气脉、明点、六法等，此为根性较佳者设；恒河大手印则为上上根性者设。

白教第三代祖师那洛巴，去印度求师，遇印僧谛洛巴，授以无上密法“恒河大手印”，有一段《颂文》，由《颂文》中可见此大手印之概貌(括号内为笔者注)：

大手印法虽无表(无表相，即非有作有为之法)，然于上师具苦行，具忍具慧那洛巴，具种修心如是行，譬如虚空无所依，大手印亦无依境(不依据任何方法，亦不观想任何境界，心如虚空)，住于任运境界中(随缘任运，顺其自然)，定从系缚证解脱(不为道拘，不为俗累，自然解脱)。譬如以眼观察虚空无所见，如是以自心观本净妙明心(妙明真心本来清净)，一切邪恶分别消除证觉地(心不分别，无善无恶)，譬如空中云雾散，本无住者及去者(如如不动)，……妙明心亦离诸色，善恶白黑不能染(无念，无著)，譬如晴明日光照，千劫黑暗顿开朗(“一灯能除千载暗，一智能破万年愚”)。本净妙心放光明，多劫轮回业障消。虚空言说强安立，虚空究竟离言诠(虚空二字只是勉强立名，证到此境亦无虚空相，此时非言语所能形容)。觉心虽强言释，究竟成就实离言。要知心性本同空，无余摄尽一切法(一法不立，万法具备)。身离诸作要闲住(不必调身相，亦无身密，但安闲宽坦，令身安住即可)，语离尘声空谷音(闲话不说，真言也不必念，虚豁如谷)。意离思量比对法(去分别心，不著于事，亦不观想、警策，“恰恰用心时，恰恰无心用”)，如竹中空持此身〔原释：“今令此身，上自头，下至足底，如同中空之竹筒，心等虚空，超绝一切之分别。又令等持离一切掉举昏沉与无记(即顽空)，惺惺寂寂，灵灵明明，无取无舍，无住之心，即此定住于常住真心，即是大手印定。如是恒常修持之者，决得忽焉刹那，如暗室灯燃，光明普照，无上之涅槃自性，俱生本觉之智慧光明，全体毕现，而无上正觉之道，立时证矣”〕，心合超绝言思空。安住任运无取舍，无著心契大手印。恒修决证正菩提。密咒典及波罗蜜，种种经律与法藏，皆非光明大手印(即非恒河大手印)，由生分别障明印，反失所守三昧耶(一切方法、秘诀、理论都不是无上妙法，因为脑子里装满了这些东西，生分别心，反而障蔽了自性光明，难入真正定境)。永离分别不著意，自生自灭如水波，若顺无著无缘谛，即守破暗三昧耶。若离分别无所住，一切法藏无余见(心无所住即尽舍万法，而又涵概万法)。……有所作亦无义利，观心最殊胜(有为诸法不如自观其心，若能返照，圆明自现)。若离执计是见王，若无散乱是修王，若无求作是行王，若无所住即证果。超所缘境心体现，无所住道即佛道〔原释：以上正释瑜珈行者修行之要诀。瑜珈之道有四要门：见、修、行、果是也。见必超离一切执著偏计，方为正见中之王；修必自心毫不散乱，方为真正修中之王；行必安住于真心，无着无求，方为真正行中之王。若言果道，此必圣凡、上下、涅槃、生死皆能无希求，无所住。真正无上之随缘不变，不变随缘，寂而恒照，照而恒寂，等同诸佛，方是果也。复次，学道行者，心驰缘观，真如不得显露，必善巧于离观而观，离缘而缘，离修而修，是为善巧观修；又必无住而住，方为善住；无逝而逝，方为善逝；无成而成，方为圆成；无证而证，方为实证”〕。无所修境即菩提，……恒住无作任运境，得大手印亦无得。譬彼大树枝分可万千，齐根倒断万千枝分萎，断心意根生死枝分亦全枯；譬彼千劫所集暗，得大明炬暗立遣，……噫嘻！有

运持心安住本明体（有为诸义趣，任运持心安住本明体（有为诸义趣，任运持心安住本明体（有为诸法不离意识作用，故属世间法，唯超出意识之无为法，始称出世间法，亦即真正佛法）。分别垢水自当返澄清，障修诸显亦各自寂隐（障碍真修之诸显相自隐没返寂），无取舍心光发而解脱，了本无生无始习垢净，亡诸执计安住无生境，凡所显现即是自心性。超绝边执（不执于二边，而处中道）得殊胜见王，超深广量得殊胜修王，离断边品得殊胜行王，能无所住得最殊胜果。

以上《颂文》与禅宗之说何其相似？无怪密宗人有称禅宗为无上密宗者。盖无论禅宗、密宗，佛家、道家，凡言顿法者，类皆如是也。由于密宗法门不一，且其修法皆重师传，如无上师指导、加持，仅凭文字自行摸索，则难成就而易出偏。故此仅述其概况，而于加行、正修等具体功法，一律从略。

佛家修持的基本论点是："大地众生，皆有如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得。"为证得此人人本有之"智慧德相"，就要破除妄想执著，从而立有种种法门。如前所述，源于小乘之天台禅法，立有四禅八定、世间出世间等说，禅、净、密诸宗则另辟蹊径，各擅胜场。按各宗功法统摄于顿、渐二门：依缘于意识运用而行修持之法门，统属渐法，世间法；摒弃意识，"杜绝思量分别之用"之法门，即属顿法，出世间法，亦即佛家之最高法门（道家同此）。

佛家修持之核心在"自净其意"，《阿含经》说："诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。""诸恶莫作，众善奉行"是修禅定的条件，"自净其意"是诸禅定法的核心，法门虽多，不外净化自己的精神境界，这就是诸佛的教导。

由前述可知：佛家气功总的规律是由有为到无为，由有相到无相；总的原则是净化精神境界；主要方法是禅定（禅观）；最高目的是契人本体（成佛）。

佛陀说法四十五年，其理法博大浩繁，但佛陀并未说尽，说绝。正如《升摄波经》所记，释尊说："我所说法，如爪上尘；所未说法，如大地土"。（转引自印顺：《佛法概论·绪言》）识者勉诸！

（三） 医家与气功发展

中国传统医学与气功，初皆蕴于古之巫中，秦汉时期同属黄老之学。后虽不断分化，各有发展，然其论养生、修持则莫不以清虚无为为本，以阴阳五行为用。切之于一身，则以精气为基础，以神为主导；推之于自然，则以天地运行为法则，四时变化为依据。成书于秦、汉间之医家经典《黄帝内经》（包括《素问》、《灵枢》两部）集前人养生、医疗经验之大成，理法兼备，天人相应，其于修持、养生颇多精辟论述。

1.《内经》中的气功论述

(1)论清虚无为与精、气、神

道、医两家之论养生，皆首重精神之清虚无为、恬淡寂静，而兼及宝精、养气。道家以精、气、神为"三品上药"，医家以精、气、神为人身"三宝"。《素问·上古天真论》说："恬惔虚无，真气从之。精神内守，病安从来？"张介宾注："恬，安静也，惔，朴素也。虚，湛然无物也。无，窅然莫测也。恬惔者，泊然不愿乎其外。虚无者，漠然无所动于中也。"李念莪注："恬者，内无所营。惔者，外无所逐。虚无者，虚极静笃，即恬惔之极，臻于自然也。真气从之者，曹真人所谓神是性兮气是命，神不外驰气自定。张虚静曰：神一出便收来，神返身中气自回。又曰：人能常清静，天地悉皆归。真一之气皆来从我矣。精无妄伤，神无妄动，故曰内守。如是之人，邪岂能犯，病安从生乎？"此言养气、得气之要。精神能内守而达虚极静笃之境界，一身真气自不外耗，而天地间真一之气反归我身。道家谓之"唯道集虚"，医家谓之"正气存内，邪不可干。"《素问·阴阳应象大论》："是以圣人为无为之事，乐恬惔之能，从欲快志于虚无之守，故寿命无穷，与天地终，此圣人之治身也。"此言恬惔虚无可延年益寿之巨大作用，夸张之辞则意在使人重视。《灵枢·上膈》："恬惔无为，乃能行气。"两千多年前医家已指出行气之要领在于恬惔无为，今之行气者果能深味此说，当有裨益。除上述外，身心清静亦属养生之要。《素问·生气通天论》："清净则志意治，顺之则阳气固，虽有贼邪，弗能害也。""清静则肉腠闭拒，虽有大风苛毒，弗之能害。"清净，指精神；清静，兼指身心。吴崑注："清净，谓上下天光无疾风骤雨之意，人之生气通天，故志意亦治。治，谓精爽也。人能顺之，勿令暴喜暴怒，如苍天之清净，则胸次悠然，阳气因之而固矣。"人之志意能清净则阳气内固。阳气内固，则外之贼邪不能侵害。身心清静则腠理闭拒，外界虽有大风苛毒亦无从侵人。《素问·至真要大论》："必清必静，则病气衰去，归其所宗，此治之大体也。""夫阴阳之气，清静则生化治，动则苛疾起。"

论精、气、神。《素问·金匮真言论》："夫精者，身之本也。"《灵枢·经脉》："人始生，先成精。"《灵枢·决气》："两神相搏，合而成形，常先身生，是谓精。""上焦开发，宣五谷味，熏肤，充身泽毛，若雾露之溉，是谓气。"此精指精液及精气，此气指水谷精微之气。尚有神气、正气、大气以及宗气、血气、经

气、肾间动气(原气)等。诸气之中以真气及肾间动气为主。《灵枢·刺节真邪》:“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也。”此指先天精气、后天空气及水谷精微之气三者综合之气。《难经·八难》:“诸十二经脉者，皆系于生气之原。所谓生气之原者，谓十二经脉之根本也，谓肾间动气也，此五藏六府之本，十二经之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神。故气者，人之根本也，根绝则茎叶枯矣。”此肾间动气又称原气、元气，为后天诸气之原始动力，属后天中之先天。张介宾说:“命门为元气之根，为水火之宅，五脏之阴气非此不能滋，五脏之阳气非此不能发。”(按:命门，或指右肾，或指两肾之间)《素问·宝命全形论》:“人以天地之气生”，“天地合气，命之曰人。”《灵枢·天年》:“何者为神?岐伯曰:血气已和，荣卫已通，五藏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人。”仅具形骸而无神，则不成其为活人，所谓神者，乃指舍(藏)于心之神气。由此可见，神与气相关联，而神(此指后天之精神、识神)为气之升华，故“失神者死，得神者生也。”《素问·移精变气论》也说:“得神者昌，失神者亡。”神如此重要，故当养神、守神而避免伤神，所以《灵枢·本神》说:“是故怵惕思虑者则伤神，神伤则恐惧流淫而不止。因悲哀动中者，竭绝而失生。喜乐者，神惮散而不藏;愁忧者，气闭塞而不行;盛怒者，迷惑而不治;恐惧者，神荡惮而不收。”“心怵惕思虑则伤神，神伤则恐惧自失，破䐃脱肉，毛悴色夭，死于冬，……”神之得失，决定生死，神去则药石无灵。《素问·汤液醪醴论》:“帝曰:形蔽血尽，而功不立者何?岐伯曰:神不使也。帝曰:何谓神不使?岐伯曰:针石，道也。精神不进，志意不治，故病不可愈。今精坏神去，荣卫不可复收，何者?嗜欲无穷，而忧患不止，精气弛坏，荣泣卫除，故神去之而病不愈也。”张介宾注:“凡治病之道，攻邪在乎针药，行药在乎神气。故施治于外，则神应于中，使之升则升，使之降则降，是其神之可使也。若以药剂治其内，而藏气不应;针艾治其外，而经气不应，此其神气已去，而无可使矣。虽竭力治之，终成虚费已尔，是即所谓不使也。”一个人如嗜欲无穷，忧患不止，及病，虽施以神针、良药亦难奏效，故滑寿注说:“药非正气不能运行，针非正气不能驱使，故曰针石之道，精神进，志意治，则病可愈;若精神越，志意散，虽用针石，病亦不愈。”

《灵枢·本藏》:“人之血气精神者，所以奉生而周于性命者也。”精、气、神及血都是维持生命存在不可少之要素，而以神为主。心藏神，神舍心。《素问·灵兰秘典论》:“心者，君主之官，神明出焉。肺者，相傅之官，治节出焉。……凡此十二官者，不得相失也。故主明则下安，以此养生则寿;……主不明，则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃。”主(神)如何得明，志意如何得治?要言之，即常保持身心清静，恬惔无为而已。

(2)法于阴阳，和于术数，形神合一，宝精养气，以尽天年。《素问·上古天真论》:

> 上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗(旧释嗜好)散其真(天真、真气)，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无常，故半百而衰也。

这段经文是说:上古时懂养生之道的人，能取法于天地日月运行的规律以为养生之准则，善于运用养生、保生的方法，在生活上注意饮食有节，起居有度，不过于劳神劳力，所以能神不外驰，形神合一，得以尽其天年，寿过百岁。姚止庵注:“形者神所依，神者形所根，形神相离，行尸而已。故惟知道者，为能形与神俱。”亦如《太平经》所说:“人有一身与精神常合并也……常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。”今时之人则嗜酒无度，精神体力为过度之消耗，醉而性交，以纵欲竭其精液，以嗜好散其天真，不知持满(王冰注:言爱精保神，如持盈满之器，不慎而动则倾竭天真)，不能时刻控制自己的心神，务快其物欲之心，与养生之乐背道而驰(王冰注:生乐，快于心欲之用，则逆养生之乐矣)。心神驰于外物，不合于身，形神相离，故难尽其天年。

(3)借古为喻，列举真人、至人等四种类型，说明修持、养生方法不同，其成就亦有差别。

《素问·上古天真论》:“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”古有所谓“真人”者，能掌握天地阴阳运动变化的规律，加以吐纳服气，自为主宰，精神内守，肌肉不衰，而得长寿。张介宾注:“有道独存，故能独立，神不外驰，故曰守神。”按精气一辞，数见于《内经》，含义各异:或指为脏腑之精气，或指为水谷之精气。此当指天地之精气。如《灵枢·五味》所说:“天地之精气，其大数常出三入一。”因而入不敷出，故养生吐纳常以多吸少呼为法。

“中古之时，有至人者，淳德全道，和于阴阳，调于四时，去世离俗，积精全神，游行天地之间，视听八达之外，此盖益其寿命而强者也，亦归于真人。”又有“至人”，有淳厚的德行，全于养生之道，能顺应阴阳之变，因四时而调神气。(王冰注:心远世纷，身离俗染，故能积精而复全神)能游行于天地之间，并

具遥视、遥听功能，这是由于能"益其寿命而强"之故，即使自己生命功能增强，而非限于保持一般平衡。

"其次有圣人者，处天地之和，从八风之理，适嗜欲于世俗之间，无恚嗔之心，行不欲离于世，举不欲观于俗，外不劳形于事，内无思想之患，以恬愉为务，以自得为功，形体不敝，精神不散，亦可以百数。"这种"圣人"虽无呼吸精气等方法，但"所以处天地之淳和、顺八风之正理者，欲其养正，避彼虚邪。"(王冰注)即"虚邪贼风，避之有时"，虽不去世离俗，但异于俗，能"无为而治，不劳其形；随机而应，不役于神。"(张志聪注)乐观愉快，不怨天尤人，悠然自得，虽无"特异功能"，亦可尽其天年。张介宾注："外不劳形则身安，故形体不敝；内无思想(思虑)则心静，故精神无伤。内外俱有养，则恬愉自得，而无耗损之患，故寿亦可以百数。"

"其次有贤人者，法则天地，象似日月，辨列星辰，逆从阴阳，分别四时，将从上古，合同于道，亦可使益寿而有极时。""贤人"效法天地阴阳变化之道、日月盈缩之理，推步天象，明审干支，因于节序以为养生之则，亦可获延年益寿之效。这主要是强调养生之"术"，即仅能"和于术数"者，亦可获延年益寿之效。

文中所说之"上古"、"中古"等，乃借古喻今，而将修持、养生之方法及其成就略分四等。其最上之"真人"能"独立守神"，而"与天地共生，与万物为一"，其次之"至人"能"积精全神"，亦可"形全精复，与天为一"，(庄子语)此两者属修持范畴。再次之"圣人"、"贤人"属养生范畴。医家是以人的寿命长短及其生命机能状况而划分"真人"、"至人"之等级的，此与儒家不同：儒家以道德文章等学问之成就划分等级，而以"圣人"为最高，此则仅列第三名。

(4)顺应阴阳四时之变化而行养生

《素问·上古天真论》论修持、养生之要，一则曰法于阴阳，二则曰把握阴阳，三则曰和于阴阳，以及逆从阴阳等等。其于诊断、治疗莫不强调当首先辨别阴阳，而列阴阳为八纲(阴、阳、表、里、寒、热、虚、实)之首。《素问·生气通天论》："夫自古通天者，生之本，本于阴阳。"《素问·阴阳应象大论》："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也。"养生者，于自然界之阴阳当积极顺应，于自身之阴阳当力求平衡。否则独阴不生，孤阳不长，生化之机即绝，若有偏盛，亦属病态。《素问·阴阳应象大论》："阴盛则阳病，阳盛则阴病；阳盛则热，阴盛则寒。"《素问·生气通天论》："阴不胜其阳，则脉流薄疾，并乃狂；阳不胜其阴，则五藏气争，九窍不通。""阴平阳秘，精神乃治；阴阳离决，精气乃绝。"《素问·至真要大论》："谨察阴阳所在而调之，以平为期。"人体生命之阴阳受自然界阴阳之制约，而自然界之阴阳又有四时之变化，故人当顺应阴阳四时之变化而保持两者间之相对平衡。故《素问·上古天真论》说："和于阴阳，调于四时。"《素问·四气调神大论》说："夫四时阴阳者，万物之根本也。所以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根，故与万物沉浮于生长之门。逆其根，则伐其本，坏其真矣，故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也。逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。道者，圣人行之，愚者佩(背)之。从阴阳则生，逆之则死；从之则治，逆之则乱。反顺为逆，是为内格。"内格，滑钞云："格，扞格也。谓身内所为，与阴阳相扞格也。"

人当顺应四时之阴阳，如何顺应？《素问·四气调神大论》说："春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，披发缓形，以使志生，生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。"而"夏三月，此谓蕃秀，"当"使志无怒"。"秋三月，此谓容平"，当"收敛神气"，"无外其志"。"冬三月，此谓闭藏"，当"使志若伏若匿。"养生之道，必须顺应四时之阴阳变化，调摄生活起居，而以调养神气为主，故称"四气调神。"此"四气调神"之说，后世更多所发挥，如元·邱处机之《摄生消息论》、明·冷谦《修龄要旨·四时调摄》等，内容尤为丰富。

(5)论气血

按医家理论，气为血帅，气行血行；气血和畅，身乃健康。《素问·调经论》："气血以并，阴阳相倾，气乱于卫，血逆于经，血气杂居，一实一虚。血并于阴，气并于阳，故为惊狂。血并于阳，气并于阴，乃为炅中。血并于上，气并于下，以烦惋善怒。血并于下，气并于上，乱而喜忘。帝曰：血并于阴，气并于阳，如是血气离居，何者为实，何者为虚？岐伯曰：血气者，喜温而恶寒，寒则泣不能流，温则消而去之，是故气之所并为血虚，血之所并为气虚。"《素问·阴阳应象大论》："定其血气，各守其乡。血实宜决之，气虚宜掣引之。"

(6)关于经络

经络学说为中医学中之一重要内容，亦属我国古人于人体生命科学研究中之一伟大成就。经络在人的生命体中，具统一内外、联系百骸、通行经气诸重要作用，故医家有"不识十二经络，开口动手便错"之说。

经，指十二正经，八奇经。络，指十四别络，一脾之大络，共十五络。另有孙络、十二经别、经筋、皮部等分支、别部。对此，今多专书，此不复赘。

古以十二经称"经脉"，十五络等称"络脉"，八奇经俱称脉。盖与部分血管相混淆，而有脉之名。今知

经络自经络，血管自血管。经络与血管，虽有一定联系，并对之具影响作用，然非血管之属。

关于经脉之作用。《灵枢·本藏》："经脉者，所以行气血，营阴阳，濡筋骨，利关节者也。"《灵枢·经别》："夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起，学之所始，工之所止也。"张介宾注："经脉者，藏府之枝叶；藏府者，经脉之根本。知十二经脉之道，则阴阳明，表里悉，气血分，虚实见，天道之逆从可察，邪正之安危可辨。凡人之生、病之成，人之所以治，病之所以起，莫不由之。故初学者，必始于此，工之良者，亦止于此而已。"《灵枢·经脉》："经脉者，所以能决生死，处百病，调虚实，不可不通。"《灵枢·海论》："夫十二经脉者，内属于府藏，外络于支节。"《灵枢·脉度》："气之不得无行也，如水之流，如日月之行不休。故阴脉营其藏，阳脉营其府，如环无端，莫知其纪。"据此，间或兼有血管之作用。

十二正经即手足各三阴三阳：手太阴肺经、手阳明大肠经、足阳明胃经、足太阴脾经、手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经，手厥阴心包经、手少阳三焦经、足少阳胆经、足厥阴肝经。手足、阴阳两两相对，循环往复，内外沟通，上下连属。《灵枢·逆顺肥瘦篇》说："手之三阴，从藏走手；手之三阳，从手走头；足之三阳，从头走足，足之三阴，从足走腹。"如以双臂上举，则可见：凡属阴经皆上行，阳经皆下行。

关于十二经内气机之循行始起。旧说："天开于子，地辟于丑，人生于寅。"道家以天气(阳气)初生为始，谓之"初之气"、"祖气"，始于子，准之经络，则始于足少阳胆经。医家以人之气生于寅(应肺)，而始于手太阴肺经。自肺而大肠，……依次流注，周而复始。但其针经中之"子午流注法"则亦自子胆(甲木)起始。

十二正经不仅"内属府藏，外络支节"，并与阴阳、五行、天干、地支相配属，集中体现了中医学中之一完整理论体系。今举足少阳胆经为例：藏府(胆)、四肢(足)、阴阳(少阳)、五行(木)、天干(甲)、地支(子)。

八奇经即：任、督、冲、带、阴维、阳维、阴跻、阳跻。《难经·二十七难》说："凡此八脉者，皆不拘于经，故曰奇经八脉。"盖正经如沟渠，奇经如湖泊，奇经对正经具统率、联络及调节作用。关于此二十条经之作用，中医书中论之甚详。以言养生、医疗皆属重要，而气功，就其较高层次而言，尤重奇经中之任、督、冲、带四经，而以任、督为首。督脉总督诸阳，而为阳脉之海；任脉妊养诸阴，而为阴脉之海。任、督二脉同出一源，一行身前，一行身后。以路线言，任脉："起于中极之下，以上毛际，循腹里，上关元，至咽喉，上颐，循面入目。"以穴位言，起于会阴，上行至承浆，环唇，分两支入目，而出于足阳明胃经之承泣。督脉："起于下极之腧，并于脊里，上至风府，入于脑，上巅，循额，至鼻柱。"即起于会阴，历长强而止于龈交。按针经，以会阴属之任脉，而为任脉之起点，以长强属之督脉，而为督脉起始之第一穴。二脉皆起于下，而行于上，此为医家之说。验之气功理论及实践，则颇多差异：或则督升而任降，或则任升而督降，或二脉同升，或二脉同降，各依功法及自然发动不同而异。

2. 关于通周天问题

今之气功界，多以任、督脉路线上有某种气感流注称之为"通小周天"，在其余奇、正经中有气感流注称"通大周天"。今仍举任、督为例，对所通之路线及所通之气略行探讨。

(1)所通路线。按医家所记，督脉起于会阴，并脊里，上风府，过顶而终于龈交；任脉起于会阴，至承浆，环唇入目。而气功家之实践则与此不尽同。柳华阳《金仙证论》说："以虚危穴起，以虚危穴止，盖虚危穴即任、督二脉之交处。立斗柄，运河车皆由此而起止。"这个虚危穴，有些图上标为会阴，而实非会阴，乃指炁穴也。"又因旧说，谓督脉在脊骨外，而任脉止于上下唇。此二说皆俗医之妄指，岂知仙家说任、督脉，实亲自在脉中所行过以为证验，非但行一回也。"按柳华阳《任督二脉图》所示，督脉乃循脊柱内侧上行入脑(即"并脊里")，任脉由脑中经胸腹腔下回炁穴(丹田)。至于针灸家标督脉于脊柱外侧，亦不可斥为妄指，盖此为针灸所需，否则将无法施治。况"仙家"(即气功家)所亲自行过之任、督路线亦非一端，而任、督以至其他各经尚有"浮支"、"里支"之分，不可一概而论也。如另有形容气通督、任时之感受说："出于会阴，至尾闾，分两支流注，夹脊上行。通过背、胛、肩、颈部，直达玉枕。初学的人只觉一片热气上升，但功夫深的人还分四支上行，过顶，会于山根，由"月窟"入目，复出于"龙宫"(在大眼角上下眼睑，有穴如星处)，循鼻两旁，下至上唇，左则转而向右，右则转而向左，在人中穴交叉而过，与任脉、冲脉相会。这一段的行程，在头面部分，已不感觉热力，而感觉是分五条道路，自头下面，有如小虫爬行，又似涂抹薄荷冰的滋味。再循人迎、气口两穴(结喉旁)下入缺盆，会于膻中。这一段虫爬现象减少，若有若无。从膻中分主从二支，主支由内里直下，归入下丹田，其从者则由"乳根"自胸膈下行，入于日月双穴还合于下丹田。"(节录自周潜川：《气功药饵疗法与救治偏差手术》)上述气之后升、前降所行路线皆非一条。其后升之二条、四条当属膀胱经，而非督脉。前降之五条、二支又似任脉(冲脉)及胃经阴跻。秦重三：《气功疗法和保健》说："由会阴运气过肛门，沿督脉的尾闾、夹脊和玉枕三关，而达头顶的百会穴和大脑，气再由

耳颊分道而下，会至舌尖，与任脉相接。气功术语称为：阴阳循环一小周天。”“由耳颊分道而下”，既非督脉路线，亦非任脉路线，而似属胃经路线了。以舌尖为任脉之上端，及以舌抵上腭可接通任、督脉之说，亦暗示督脉止于上腭，而任脉出于舌尖也。如上所述，关于任、督路线非只一说，今之练功者其所谓“通小周天”更属五花八门，言人人殊。而据口传，则尚有通脊中(脊髓腔)一说。

(2)所通之气。练气功者，可通经络；不练功者，岂皆不通？按人体十二正经、八奇经，在健康者，人人通，本来通，非待练功而后通，否则即属病态，“不通则痛。”而练功之有异于常人之通者，因其所通之气不同也。常人经络中所通者，乃医家所指“气血”之气、“经气”之气。这种气可通于内，而不能发于外。练气功者所通之气，乃属经一定功法锻炼而生成之“内气”，此气不仅通于内，亦可发于外，而“内气”之性质、质量又因功法不同而有差异。(按此“内气”为何物，现尚不清楚，或属经过锻炼之真气、经气、……)此虽尚乏科学验证，但由练功者主观感觉而言，则确有不同：或有后升为热感，前降为凉感；或升降皆似轻微电流感，而无凉热之分。其诀妙而功深者，通督时则为电光感，或如水银感，前降时则有甘露感，气、液皆清凉甘润，沁人心脾。所发之气亦或凉或热，或黄或白……不一而足。

除任、督脉外，为气功(主要是内丹)所重者尚有阴跻一脉。按《灵枢·脉度》：“跻脉者，少阴之别，起于然谷之后，上内踝之上，直上循阴股入阴，上循胸里入缺盆，上出人迎之前，入頄属目内眦，合于太阳、阳跻而上行，气并相还则为濡目，气不荣则目不合。”即起自足少阴经内踝下之照海穴别出，上行沿股内侧，经阴部，上贯胸，入缺盆，沿喉咙，出人迎之前，经颊至目内眦之睛明穴，与阳炁相接。此为医家之阴跻，而道家之所谓阴炁者则在会阴部位。张紫阳《八脉经》：“阴炁在囊下”，“在坤地尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日生炁之根、产铅之地也，医家不知有此。”李涵虚《后天串述》说：“元精者，阴跻一脉，逐日生人之元炁也。”对于此脉，《八脉经》说：“采阳炁惟在阴跻为先。”此脉“上通泥丸，下透涌泉，真炁聚散，皆从此关窍。”“得之者，身体康强，容颜返壮。”

医疗之于经络，外施针艾，内用药物，导引按摩，或补或泻，其主要立意在通、在平；而修持之于经络，则不仅通、平，更在于激发、强化其功能。医疗之通，主要在于“经气”；修持之通，主要在于“内气”。

关于经络穴位之发现，据现代研究，主要有两说：一、由于练气功者“返观内照”而发现经络，但不涉及穴位。此说乃根据李时珍“内景隧道，唯返观者能照察之”之说，及众多练气功者确有气在体内循一定路线流注之实际感受而立论。二、由于体表某点，偶受外物刺激起到治疗作用，积而为对俞穴之认识；再积而由点至线，乃有经络之认识。此说乃据针灸临床实践推测而来。以上是说外因为人们对经络、俞穴认识之源；而内因仅为认识经络之源而不及俞穴。但尚有一种为研究者所未及注意之事实，即经络、俞穴皆可通过练功而发现。现在已发现有少数练功者及自发的特异功能者，不但能“照察”到自己的经络，也能“照察”到他人的经络，其最甚者可“照察”到自己及他人某些俞穴与某些脏腑之间的相关反应(原来并不懂经络、俞穴)。已故气功家周潜川氏在三十余年前即已谈到：“练功的人，作到火候深了，即自己能听到气机流行的声响，而每一个经道上的穴道，都会似鞭炮一样爆炸，尤其是大的交会穴道更感觉利害，……中国医学针灸术所记载的十二经和奇经八脉的穴道，都是从这种内视功夫累积得来的一种宝贵的东西，而不是解剖得来的。

人们通过练功而敏化了的感知功能，不仅可以感知经络的存在，也可感知俞穴的存在及其作用。其仅能感知经络而不及俞穴者，“火候”尚浅耳。

古人在气功态下，在凭借敏化了的感知功能的情况下，发现了经络、俞穴，今人继续在这样发现它。经络学说能达到今天的水平，乃由于在漫长的历史过程中，经多人、多次体验、研究累积而来。当然，人们对经络、俞穴的认识，不能说只有“返观内照”这一条路，如前所述，外因作用亦不可忽视，今天某些新穴以及某些相关敏感带的发现，亦颇有由临床实践及细心观察而来者。

综观医家之论养生，虽同于道家主静之说，但并不否认动之重要。医家立论，以阴阳为纲，“阴平阳秘，精神乃治”。而阴阳亦涵静动之义。以一身言，则静者，主指精神；动者，主指形体。以心身言，则各有动静，两者一动一静，皆当务得其宜。单就形体而论，则“流水不腐，户枢不蠹”尤属要言。《内功图说·延年却病法·全图论》曰：“天地本乎阴阳，阴阳主乎动静，人身一阴阳也，阴阳一动静也，动静合宜，气血和畅，百病不生，乃得尽其天年。如为情欲所牵，永违动静。过动伤阴，阳必偏胜；过静伤阳，阴必偏胜。且阴伤而阳无所成，阳亦伤也；阳伤而阴无所生，阴亦伤也。既伤矣，生生变化之机已塞，非用法以导之，则生化之源无由启也。”医家之用“以平为期”，阴阳、动静皆当使之平衡，无令偏胜，唯“动静合宜”乃得“气血和畅，百病不生”。而导引、行气则具“平秘阴阳，调和气血，疏通经络，培育真(元)气”诸作用，故历代医家论之不绝。

《内经》论导引、行气。《素问·导法方宜论》：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跻。故导引按跻者，亦从中央出也。”《素问·奇病论》：“帝曰：病胁下满，气逆，二三岁不已，是为何病？岐伯曰：病名曰息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引、服药，药不能独治也。”《灵枢·病传》：“或有导引、行气、乔摩、灸、熨、饮药之一者，可独守也，将尽行之

乎?岐伯曰：诸方者，众人之方也，非一人之所尽行也。”原《内经》中已提到导引、行气为治疗方法之一，但未详其法(或佚)宋·刘温舒补辑之《素问遗篇·刺法论》中始著录二法：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”岐伯曰：“不相染者，正气存内，邪不可干，避其毒气，天牝从来，复得其往，气出于脑，即不邪干。气出于脑，即室先想心如日。欲将入于疫室，先想青气自肝而出，左行于东，化作林木。次想白气自肺而出，右行于西，化作戈甲。次想赤气自心而出，南行于上，化作焰明。次想黑气自肾而出，北行于下，化作水。次想黄气自脾而出，存于中央，化作土。五气护身之华，以想头上如北斗之煌煌，然后可入于疫室。”按：此法与《抱朴子内篇·杂应》之说略同。

按《内经》及其《遺篇·刺法论》对导引之法，仅举其略，而集大成者则属隋·巢元方之《诸病源候论》。

3. 巢氏宣导法

隋·大业中，太医博士巢元方等撰辑《诸病源候论》五十卷。此书成于大业六年(公元610年)，书分六十七门、一千七百三十九论。详述内、外、妇、产、五官诸科病因病理。录导引法二百七十八条，重复者七十六条，计二百零二法。此为我国集中、系统记述导引法之重要著作。清末廖平汇辑其半为《巢氏宣导法》一卷，公元1936年曹炳章续辑其余为《巢氏病源补养宣导法》二卷。公元1979年南京中医学院编《诸病源候论校释》上、下册，对其中所载导引法另行集中校释。

《病源》所记导引法，多为据医家“辨证论治”原则而“辨证施功”之法，即对症治疗，因病与药，病愈药去，与长期坚持锻炼以求出“功夫”之法不同。

《病源》导引法简单易行，形式多样，内容丰富，举凡屈伸、行气、存思、咒禁无不概括，而总称之为“导引法”或“养生方导引法”。今试分类例摘如下：

(1)肢体屈伸

甲、偏风候：“一手长舒，令仰掌，一手捉颏，挽之向外，一时极势二七。左右亦然。手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强，头风脑旋”。

乙、风痹候：“一曰，以右踵拘左足拇趾，除风痹；二曰，以左踵拘右足拇趾，除厥痹；三曰，两手更引足趺置膝上，除体痹。”

丙、风头眩候：“以两手抱右膝，着膺，除风眩。”

丁、卒魇候：“拘魂门，制魄户，名曰握固。法屈大拇指，著四小指内抱之。积习不止，眠时亦不复开。令人不魇魅。”

以上各例皆仅以身体之屈伸却病之法。

(2)闭气、行气诸法

甲、白发候：“不息，不使息出，极闷已，三嘘而长细引。”

乙、风偏枯候：“正倚壁，不息行气，从头至足止，愈疽、疝、大风、偏枯、诸风痹。”即闭气，同时以意领气，自上而下行。

丙、头面风候：“头痛，以鼻内气，徐吐出气，三十过休。”此为鼻吸口呼之吐纳法。

丁、五脏六腑病诸候：“肝脏病者，愁忧不乐，悲思嗔怒，头旋眼痛，呵气出而愈。”“心脏病者，体有冷热。若冷，呼气出；若热，吹气出。又云：左卧，口内气，鼻出之，除心下否鞕也。”“脾脏病者，体面上游风习习痛，身体痒，烦闷疼痛，用嘻气出。”“肺脏病者，体胸背痛满，四肢烦闷，用嘘气出。以两手据地覆之，口内气，鼻出之，除胸中肺中病也。”“肾脏病者，咽喉窒塞，腹满耳聋，用呬气出。”另，虚劳里急候者，“正偃卧，以口徐内气，以鼻出之，除里急。”

以上包括：闭气、以意领气、单以鼻吸口呼治病之六字气法，及口吸鼻呼、结合不同姿式分治心脏病、胸中病法等。

戊、腹胀候：“若腹中满，食饮苦饱，端坐伸腰，以口内气数十，满吐之，以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。”此为口吸口呼，结合姿式。

己、虚劳膝冷候：“互跪，调和心气，向下至足，意想气索索然，流布得所，始渐渐平身，舒手旁肋，如似手掌内气出气不止”。此未言呼吸法，仅用意念行气。

庚、腹痛候：“治股胫手臂痛法：屈一胫臂中所痛者，正偃卧，口鼻闭气，腹痛，以意推之，想气往至痛上俱热，即愈。”此为结合姿式、闭气，以气攻病法。按《病源》所记闭气法多与行气、屈伸结合进行。如风偏枯候之“正倚壁，不息行气”，风手足不随候之“极力左右振两臂，不息九通，愈臂痛劳倦，风气不随。振两臂者，更互踶蹶，犹言蹶。九通中间偃伏皆为之，名虾蟆行气。”

辛、风身体手足不随候：“每引气，心心念送之，从脚趾头使气出，引气五息、六息一出之，为一息。”疽候：“行气者，鼻内息，五入方一吐，为一息。”此为连续多次短促吸入，然后一次呼出，同时意想气从脚趾排出。

(3)存思光色等

甲、温病候:"常以鸡鸣时，存心念四海神名三遍，辟百邪正(众)鬼，令人不病。东海神名阿明，南海神名祝融，西海神名巨乘，北海神名禺强。又云:"存念心气赤，肝气青，肺气白，脾气黄，肾气黑，出周其身，又兼辟邪鬼。欲辟却众邪百鬼，常存心为炎火如斗，煌煌光明，则百邪不敢干之，可以入温疫之中。"古人认为温疫病为鬼邪所致，而默念神名以却之，又调动自己五脏之气可以护身。按此存思方法与《素问遗篇·刺法论》所记相同而较简单。

乙、五脏横病候:"从膝以下有病，当思齐(脐)下有赤光，内外连没身也。从膝以上至腰有病，当思脾黄光。从腰以上至头有病，当思心内赤光。病在皮肤寒热者，当思肝内青绿光。皆当思其光，内外连而没己身，闭气收光以照之，此消疾却邪，甚验。笃信精思行之，病无不愈。"此为存思内脏光色，结合闭气治病法，五脏横病，指五脏因外感六淫所生之病。

丙、白发候:"又云:思心气上下四布，正赤通天地，自身大且长。令人气力增益，发白更黑，齿落再生。"此为单存赤光健身法。

丁、癀瘘候:"正偃卧，直两手两足，念月所在，令赤如油囊丹。除癀、少腹重、不便。腹中热，但口内气，鼻出之数十，不须小咽气;即肠中不热者，七息已温热，咽之十数。"此为存思结合姿式、口吸鼻呼以治癀瘘等病之法。

戊、鬼邪候:"治百病、邪鬼、蛊毒。当正偃卧，闭目闭气，内视丹田，以鼻徐徐内气，令腹极满，徐徐以口吐之，勿令有声。令入多出少，以微为之，故存视五脏，各如其形色;又存胃中，令鲜明洁白如素。为之倦极，汗出乃止，以粉粉身，摩捋形体。汗不出而倦者亦可止。明日复为之。又当存作大雷电，隆晃走入腹中。为之不止，病自除矣。"此为吐纳、闭气、存思结合治病法。

己、胁痛候:"卒左胁痛，念肝为青龙，左目中魂神，将五营兵，千乘万骑，从甲寅直符吏，入左胁下取病去。又云:右胁痛，念肺为白虎，右目中魄神，将五营兵，千乘万骑，从甲申直符吏，入右胁下取病去。……又云:端坐伸腰，右视顾月，口内气，咽之三十。除左胁痛，开目。"前法存神将取病，略如今日国外之存想白细胞吞噬癌细胞之法。后法为右顾存月，结合口吸咽气法。

(4)采日精月华法

甲、冷热病诸候:"两手却据，仰头向日，以口内气，因而咽之数十。除热、身中伤、死肌。"

乙、积聚病诸候:"病心下积聚，端坐伸腰，向日仰头，徐以口内气，因而咽之，三十过而止，开目。"

丙、无子候:"月初出时，日入时，向月正立，不息八通。仰头吸月光精入咽之，令人阴气长。妇人吸之，阴气益盛，子道通，阴气长，益精髓脑。少小者妇人，至四十九以上还子断续者，即有子。久行不已，即成仙矣。"

以上采日精月华法，皆以口吸咽，结合存想，采月华时先闭气八次。

(5)叩齿、漱咽

齿齿肿候:"鸡鸣时常叩齿三十六下。长行之，齿不蠹虫，令人齿牢。又云:朝未起，早漱口中唾，满口乃吞之，辄环齿二七过，使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿。又云:人能恒服玉泉，必可丁壮妍悦，去虫牢齿。玉泉，谓口中唾也。"虚劳羸瘦候中亦载此法，并说:"咽之三过乃止，补养虚劳，令人强壮。"

(6)养生保健、通治百病之法

甲、时气候:"清旦初起，以左右手交互从头上挽两耳举，又引鬓发，即流通，令头不白，耳不聋。又，摩手掌令热，以摩面从上下二七止，去汗气，令面有光。又，摩手令热，从体上下，名曰干浴。令人胜风寒时气，寒热头痛，百病皆愈。"

乙、三虫候:"叩齿二七过，辄咽气二七。如是三百通乃止。为之二十日，邪气悉去;六十日，小病愈;百日，大病除，三虫伏尸皆去，面体光泽也。"

丙、风身体手足不随候:"治四肢疼闷及不随，腹内积气。床席必须平稳，正身仰，缓解衣带，枕高三寸，握固。握固者，以两手各自以四指把手拇指。舒臂令去身各五寸，两脚竖指，相去五寸，安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。漱醴泉者，以舌舔略唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作。待好调和引气吐气，勿令自闻出入之声。每引气，心心念送之，从脚趾头使气出。引气五息、六息一出之为一息。一息数至十息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈。不用食生菜及鱼、肥肉。大饱食后，喜怒忧恚，悉不得辄行气。惟须向晓清静时，行气大佳，能愈万病。"

丁、前述之单存赤光健身法，亦属保健良法。

(7)禁咒之法

在须发秃落候、目茫茫候、齿痛候中，皆记有以祝辞治病之法，此盖源于道家上清派之说。此在陶宏景之《真诰》等著作中，载之甚详。

《病源》所载导引法，重出者七十六条，盖为一法多用。例:"偃卧，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻内气，自极七息。除两膝寒、胫骨疼、转筋。"此法并用于虚劳膝冷候及风不仁候。至于一种症候下列多

种方法者，更属屡见。至于屈伸、存思、吐纳、行气等法，或单用,或合用,变化多端,颇尽灵活化裁之妙。

二百零二种导引法中有名称者仅六种，即：虾蟆行气、蛇行气、龟行气、鹜行气、雁行气、龙行气。

古代各家导引法，多仅言方法，而理论不足(尤其屈伸之法，颇少说明)，盖知其然而不知其所以然。《病源》虽亦未具体解释各法之理，但多于导引法前胪列病因、病理、症状、甚至脉象等。此或可为研究各该方法之机理提供一定参考。如关于风偏枯候：

> 风偏枯者，由血气偏虚，则腠理开，受于风湿，风湿客于半身，在分腠之间，使血气凝涩，不能润养。久不瘥，真气去，邪气独留，则成偏枯。其状半身不随，肌肉偏枯，小而痛，言不变，智不乱是也。邪初在分腠之间，宜温卧取汗，益其不足，损其有余，乃可复也。
>
> 诊其胃脉沉大，心脉小牢急，皆为偏枯。男子则发左，女子则发右。若不喑、舌转者可治，三十日起。其年未满二十者，三岁死。又左手尺中神门以后脉，足太阳经虚者，则病恶风偏枯。此由愁思所致，忧虑所为。其汤熨针石，别有正方。补养宣导，今附于后。
>
> 养生方导引法云：正倚壁，不息行气，从头至足止，愈疽、疝、大风、偏枯、诸风痹。
>
> 又云：仰两足指，五息止，引腰背痹，偏枯，令人耳闻声。常行，眼耳诸根，无有挂碍。
>
> 又云：以背正倚，展两足及指，瞑心，从头上引气，想以达足之十趾及足掌心。可三七引，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。
>
> 又云：正住倚壁，不息行气，从口趣令气至头始止，治疽痹、大风、偏枯。
>
> 又云：一足踏地，足不动，一足向侧向，转身欹势，并手尽急回，左右迭二七。去脊风冷，偏枯不通润。

此候共列五法，除第五法仅用屈伸、引动形体外，其余皆以闭气、行气为主。其机制似在于充实内气(闭气法)，疏通经络，调和气血(行气，屈伸)。至其具体机理，仍有待进一步研究。

4. 孙思邈论导引

巢氏《病源》后，医家之著录导引法者，有唐·王焘之《外台秘要》、孙思邈之《千金方》。《外台》主要照录《病源》所载各法，《千金》除录有"老子按摩法"、"天竺国按摩"外，亦兼采《病源》部分方法，并论及"养性"及"房中补益"等事。

孙思邈，京兆华原(今陕西耀县孙家塬)人，西魏·大统七年(公元541年)生，唐·永淳元年(公元682年)卒，寿一百四十二岁。一说生于隋·开皇元年(公元581年)，寿一百零二岁。《旧唐书·孙思邈传》记其："七岁就学，日诵千余言；弱冠善谈庄老百家之说，兼好释典。"可见孙思邈是一位兼通儒、医、道、释之博学者，其著作主要有《备急千金要方》三十卷、《千金翼方》三十卷(内《禁经》二卷)行世，《正统道藏》另著录有《孙真人四季行工养生歌》、《存神炼气铭》、《福寿论》、《孙真人摄生论》、《保生铭》等。隋·文帝、唐·高宗与太宗两朝三帝欲授官职，俱辞不就。隐居陕西太白山，但修真养性，以行医、著述为事。既逝，唐太宗赞之为："巍巍堂堂，百代之师。"民间尊称为"药王"，孙为名医，亦为高道，盖隐于道而显于医者。

孙说："若能游心虚静，息虑无为，服元气于子后，导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年耆寿是有分也。"孙氏身体力行，果尽其天年而有余。孙思邈虽"游心虚静，息虑无为"，但"不废生民之业"，无论其一生行医，活人无数，即其遗著，亦属洋洋大观，而为我国医学宝贵遗产之一。观此可知：那种认为但言"虚静"、"无为"即属脱离社会、无所事事之说者，乃属偏浅之见。兹将孙思邈论养性等说略述如后：

(1)养性

孙思邈论养性首重道德修养，《千金要方·养性序第一》说：

> 夫养性者，欲所习以成性。性自为善，不习无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也。善养性者则治未病之病，是其义也。故养性，不但饵药餐霞，其在兼于百行。百行周备，虽绝药饵，足以遐年。德行不克，纵服玉液金丹，未能延寿。"

(2)存神炼气

养生者在加强道德修养的前提下，还当存神炼气。《存神炼气铭》说：

> 夫身为神之窟宅，神气若存，身康力健；神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气；若欲安神，须炼元气。气在身内，神安气海。气海充盈，心神安定。定若不，身心凝静。静至定俱，身存年永。

在《养生铭》中则指出生活中摄养之要:

怒盛偏伤气，思多太损神。神疲心易役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。再三防夜醉，第一戒晨嗔。夜静鸣云鼓，晨兴漱玉津，妖邪难犯己，精气自全身。若要无诸病，常须节五辛。安神当悦乐，惜气保和纯。寿夭休论命，修行本在人，若能遵此理，平地可朝真。

(3)存思、导引

孙氏说:“气息得理，即百病不生；若消息失宜，即诸疴竞起。善摄养者，须知调气方焉，调气方疗万病大患。”《备急千金要方·调气法》说:

彭祖曰：和神导气之道，当得密室，避(闭)户安床暖席。枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息。耳无所闻，目无所视，心无所思，如此则寒暑不能侵，蜂虿不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人也。每旦夕面向午(南)，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节。口吐浊气，鼻引清气。良久，乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托。嗔目、张口、叩齿、摩眼、押头、拔耳，挽发、放腰。咳嗽发，阳振动也。双作只作，反手为之，然后掣足仰振，数八十、九十而止。仰下，徐徐定心，作禅观之法，……

凡调气之法，夜半后，日中前，气生得调；日中后，夜半前，气死不得调。调气之时则仰卧床，铺厚软，枕高下共身平。舒手展脚，两手握大拇指节(按即握固法)，去身四五寸，两脚相去四五寸。数数叩齿饮玉浆，引气从鼻入腹，足则停止。有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入。出气一准前法。闭口以心中数数，令耳不闻，恐有误乱，兼以手下筹，能至千则去仙不远矣。若天阴雾，恶风猛寒，勿取气也，但闭之。若患寒热及卒患痈疽，不问日中，疾患未发前一食间即调，如其不得好差，明日依式更调之。若患心冷病，气即呼出；若热病，气即吹出；若肺病即嘘出；若肝病，即呵出；若脾病，即唏出；若肾病，即呬出，夜半后八十一，鸡鸣七十二，平旦六十三，日出五十四，辰时四十五，巳时三十六。欲作此法，先左右导引三百六十遍。

病有四种：一冷痹，二气疾，三邪风，四热毒。若有患者，安心调气，此法无有不差也。

《千金要方·道林养性》记存思、吐纳之法说:

常习黄帝内视法，存想思念，令见五脏如悬磬，五色了了分明，勿辍也。仍可每旦初起，面向午，展两手于膝上，心眼观气，上入顶，下达涌泉。旦旦如此，名曰迎气。常以鼻引气，口吐气，小微吐之，不得开口，复欲得出气少，入气多。每欲食，送气入腹，每欲食气为主人也。

另《千金翼方·养性禁忌》中载有按摩之法，即交手挽耳，引发，摩掌令热，从上往下按摩等，同于《病源》所记。

(4)房中补导

《千金翼方·养性禁忌》说:“彭祖曰：每施泻讫，辄导引以补其虚。不尔，血脉脑髓日损，犯之者生疾病，俗人不知补泻之义故也。”“彭祖曰：上士别床，中士异被。服药百裹，不如独卧。”养生家历来强调宝精、节欲。然房中之事既不能绝，则当知所宜忌，故《千金要方》特列《房中补益》专论，节录如下:

论曰：人年四十以下多有放恣，四十以上即顿觉气力一时衰退。衰退既至，众病蜂起，久而不治，遂至不救。所以彭祖曰：以人疗人，真得其真。故年至四十，须谙房中之术。……兼之药饵四时勿绝，则气力取倍，而智慧日新。然此方之作也，非欲务于淫佚。苟求快意，务存节欲，以广养生也。非苟欲强身，力行女色，以纵情意，在补益以遣疾也。此房中之微旨也。是以人年四十以下，即服房中之药者，皆所以速祸，慎之，慎之。故年未满四十者，不足与论房中之事。欲心未止，兼服补药，倍力耗丧，不过半年，精髓枯竭，唯向死近。少年亟须慎之。人年四十以上，常固精养炁不耗，可以不老。又饵云母，足以愈疾延年。

凡御女之道，不欲令气未感动，阳气微弱即以交合。必须先徐徐调和，使神合意感，良久乃可，……不可高自投掷，颠倒五脏，伤绝精脉，生致百病。

昔正观初有一野老，年七十余，诣余云：数日来阳气益盛，自思血气已衰，何有此盛？未知垂老有此为善恶耶？余答之曰：是大不祥，子独不闻膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭。今足下年迈桑榆，久当闭精息欲，兹忽春情猛发，岂非反常耶？窃为足下忧之。子其勉欤！后四旬发病而死，此其不慎之效也。如斯之辈，非一旦疏一人，以晶将来耳。所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得则一度火灭，一度增油。若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防所患。人少年时不知道，知道亦不能信行之，至老乃知道，便以晚矣，

病难养也。晚而自保，尤得延年益寿。若年少壮而能行道者，神仙速矣。或曰年未六十，当闭精守一可尔否？曰：不然。男不可无女，女不可无男。无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思者，则大佳长生也，然而万无一有。强抑郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致思交之病，损一而当百也。

文中并指出，性生活当择时择地：风雨雷电、大寒大旱等气候异常时，皆当避之；井灶圊厕之侧、塚墓尸柩之旁，皆所不可等等。并引："黄帝杂禁忌法曰：人有所怒，血气未定，因以交合，令人发痈疽。又不可忍小便交合，使人淋，茎中痛，面失血气。及远行疲乏来入房，为五劳虚损，少子。且妇人月事未绝，而复交合，令人成病，得白驳也。水银不可近阴，令人消缩。鹿猪二脂不可近阴，令阴痿也。"

此"房中补益"之说，有一定参考价值，乃性卫生学，婚龄男女皆当知之，其要在节欲，所谓"年少之时，虽不可绝，亦不教之勤力也。""若年少壮而能行道者，神仙速矣。"至于文中所说："故年未满四十，不足与论房中之事"，乃指房中"采补"之事，即所谓"以人补人，真得其真"及葛洪"御女多多益善"之说。孙氏承袭此说，而为糟粕之谈。

按《备急千金要方》中，录有"老子按摩法"、"天竺国按摩——此波罗门法"等，此从略。《千金翼方》第二十九、三十卷著录有《禁经》二卷，为用禁咒却恶除疾之法，从略。

5. 刘贵珍与内养功

"养生方导引法"为医家之一重要养生、医疗方法，历代医家著作中多有论述。而在近代，正式应用于临床，广泛普及于群众，则自新中国成立后始。此一宝贵遗产在今天能广泛造福于人民，首先由于党之正确领导及支持。但为发展此法作出重大贡献的刘贵珍氏功不可泯，故特予重点记述。

刘贵珍(公元1920—1983年)，原籍河北省威县。1945年参加革命，1949年参加中国共产党。历任冀南第四专署贸易公司科员，河北省北戴河气功疗养院院长，河北省第三届、第五届政协委员，河北省中医学会理事，河北省气功学会主任委员，中华全国中医学会气功科学研究会委员以及多处气功组织顾问等。1983年12月27日逝世，寿六十三岁。

刘贵珍青年时期因家贫辍学，到天津一磁器店学徒，1947年在冀南第四专署(当时在河北省南宫县)建设科所属之贸易公司任科员时，因患胃溃疡、肺结核、胸膜炎、神经衰弱等病，体重减至七十二市斤。由于病情严重，加以当时缺医少药，治疗困难，组织上只好派人用担架将其送回原籍休养。适刘之远房叔父刘渡舟老人见其病重，愿以师传秘法挽其生命，不要任何报酬。刘渡舟老人要求每日供应刘贵珍蛋、肉、白面各一斤，并派专人做饭。当时第四专署秘书主任黄月庭对此大力支持，在物质条件十分困难的情况下，仍予满足供应。刘贵珍遵照刘渡舟指导，坚持练功一百天后，诸病皆愈，体重增加三十余市斤。四个月前面黄肌瘦、一息奄奄离开专署，如今满面红光、精神焕发地重回工作，引起领导及同志之惊异。组织上遂派刘贵珍回去拜师求教。但刘渡舟不收。为感动老人，遂在刘家帮做农活及家务，对老人殷勤照顾，历时一年，终于感动老人，收刘贵珍为第六代传人，传授内养功。此功法之传授源流为：明末清初，河北省南宫县东双庙村郝湘五氏传薛氏，薛传张老善，张传张春华，张传刘渡舟，刘传刘贵珍。在刘贵珍以前历代单传。刘贵珍学成归来，组织上派其去专署干部休养所教功，后黄月庭调任冀南区卫生局长，对刘之工作予以直接支持。

关于"气功疗法"名称之由来。1948年，在研究此种方法之名称时，老中医贾柏斋说：此种方法属于古代之吐纳法，刘贵珍也认为内养功之主要作用在呼吸法。故共同商定采用"气功"一名，1949年3月，黄月庭乃于冀南卫生行政会议上予以正式宣布。1951年，刘贵珍向中央卫生部汇报后准备写书，研究书名时，河北省卫生厅副厅长段慧轩说：用药治病叫药物疗法，不用药叫勿药疗法，这个方法可叫"气功疗法"。刘贵珍自己加了实践二字，即为《气功疗法实践》。段慧轩亦从此学练气功，于1983年去世，寿九十九岁半。

1949年华北人民政府成立，冀南冀中两专署合并成立河北省人民政府。干休所由南宫县迁邢台。领导关系改变，个别领导认为刘贵珍的方法不中(?)不西，予以停止。甚至有人训斥说："你这个共产党员，整天搞些封建迷信的玩艺，你的立场哪里去了？"并下令给干休所："再不许刘贵珍在这搞歪门邪道。"

1950年，刘贵珍到河北省卫生厅，找当时任处长的黄月庭汇报，黄引见厅领导，当时正、副厅长皆西医出身，厅长听完汇报后对黄说："你净办古怪事，这叫什么玩艺？"说罢拂袖而去。副厅长段慧轩虽为日本留学之西医，但相信中医，嘱刘取病历汇报。段听后很感兴趣，遂调刘至保定干部疗养院，开展气功治疗，指示该院开设气功科。院长虽未反对，但不支持。后刘又去唐山，找曾批准其学气功之地委书记程玉琳，程当即答复："他们不要我们要，你来唐山办个气功休养所吧。"1951年下半年，刘贵珍到唐山后，即在唐山工人疗养院成立了气功医疗试验小组，共由二十二人组成。1953年又自己动手盖房，成立唐山气功休养所。

后来程玉琳派刘贵珍到卫生部汇报，得到部长李德全的支持，并将其留下教功。1955年12月19日，卫生部颁发奖状，原文说："查唐山气功疗法小组的治疗经验，对保障人民健康及发扬祖国医学文化遗产，均起到了一定的作用。本部对你们经过集体研究所获得的成果，决定除一次发给奖金三千元外，并特授予奖

状以示鼓励。右奖唐山气功疗法小组。部长李德全。"刘贵珍被评为河北省及全国先进工作者、劳动模范。

在此期间，老一辈革命家毛泽东、刘少奇、董必武、林伯渠、谢觉哉、陈毅、叶季壮等曾先后接见刘贵珍，予以嘉勉，或从学"内养功"。谢觉哉并为《气功疗法实践》一书题辞："气功疗法，人人可行，不花钱，不费事，可以却病，可以强身，可以全生，可以延年。"

1956年，卫生部指示，河北省干部疗养院(北戴河)改为气功疗养院，并建议任命刘贵珍为院长。1982年授予气功主任医师之技术职称。

刘贵珍任院长后，积极从事气功疗法的研究和推广普及工作。对我国气功事业之重要贡献，约有如下数端：

(1)对旧传内养功的改革。此功法由历代单传，改为普及；由不准治女性，改为男女兼治；由口传改为文字。将原来带有迷信色彩的"口诀"，改为具有良好自我暗示作用之"默念字句。"如将原"静坐禅堂金龙爪"等改为"自己静坐身体好"等。

(2)丰富了气功疗法的内容。除内养功外，继续挖掘、整理了强壮功、保健功等。其练功要求，先排除大、小便，松开衣带及全身松弛等要领，为后来松静功的创造开其先河。

(3)对气功疗法开始了临床观察及科学研究。

(4)举办全国性气功培训班十余次，培养了大批气功医疗人才。

(5)《气功疗法实践》一书前后发行约二百余万册，译成英、日、俄、印尼等多国文字，扩大了国内、国际影响，并和美、苏、日本、印尼等国进行了学术交流。

(6)不辞辛劳，奔走全国各地讲学、推广气功科学，接待来访，解答问题，主动团结各派气功人士。

这里应着重指出的是：刘贵珍从事于第四至六项活动，皆非以赢利为目的。与今日个别人以宣传气功(包括办班等)为名、以骗钱为实者完全不同。

由于刘贵珍在党的支持、鼓舞下忘我地发展气功事业，使无数慢性病患者脱离病苦，转危为安，转弱为强，也使气功这一宝贵遗产为人们所重视，得到发扬。

刘贵珍在从事气功事业中也曾遭遇严重坎坷。1965年由于著名气功师周潜川冤案而受株连，被开除党籍，撤销院长职务，行政降七级，送山海关农场"劳动改造"；"文革"中再次遭到残酷批斗，北戴河气功疗养院的牌子被砸烂，气功研究资料被焚毁。平反后，刘贵珍继续担任北戴河气功疗养院院长职务，全力恢复气功事业。

附：内养功法

此功法经三十余年来临床应用证明，对胃及十二指肠溃疡、胃下垂、胃粘膜脱垂、慢性肝炎、习惯性便秘等症，有显著疗效。对增强体质、保健延年也有相当作用。

(1)姿式

甲、侧卧式：侧卧床上，头微前俯，头之高低以枕调节。以头颈保持正中或稍抬高为准，脊柱稍后弓。于右侧卧时，右上肢自然弯曲，五指舒伸，掌心向上，置于耳前枕上，距耳约二寸左右。左上肢自然伸直，五指松开，掌心向下，放于同侧髋部。右下肢自然伸直，左下肢膝关节屈曲成一百二十度角，其膝轻放于右下肢膝部。如左侧卧，则四肢体位与此相反。双眼轻闭，或微露一线之光。

乙、仰卧式：头微前俯(即保持下颏微收)，躯干正直，两臂自然舒伸，十指松展，掌心向下，放于体侧，下肢自然伸直，脚跟相靠，足尖自然分开。

丙、坐式：端坐椅上，不可后靠。头微前俯，全身放松，手指舒展，掌心向下，轻放两膝上，两脚平行分开，与肩同宽，小腿与地面垂直，膝关节屈曲成九十度角，脚掌要平放地面，坐椅高低应予调节。

丁、壮式：仰卧，枕高八寸，肩背部垫实成坡状，两脚并拢，掌心向内，紧贴于大腿两侧。

胃紧张力低下、蠕动波较弱及排空迟缓者，宜选右侧位，尤其饭后更为重要。胃粘膜脱垂者，则不宜用右卧位。仰卧式与侧卧式可互相配合，亦可单用。壮式适于练功后期，作为增强体力之用。内养功姿式，一般先由卧式开始，卧式练习十日后，渐增坐式。每次练功时间由短而长，逐日增加，以不感到疲劳为度。

(2)呼吸法及默念字句

甲、轻闭口，以鼻呼吸。随吸气，同时以意领气下达小腹，吸气后不行呼气，而行呼吸停顿(即闭气，停顿后再徐徐呼出。此法之基本过程是吸——停——呼默念字句的配合，在呼吸时结合默念字句，一般先由三个字开始，以后可逐渐增多，最多以不超过九个字为宜，所谓增多，是指在呼吸停顿时增加默念字数，实即相应延长停顿时间，而在吸气与呼气时始终皆各念一字。在辞句方面要选择具有"静"、"松"、"美好"、"健康"等涵义者。常用辞句有"自己静"、"通身全静"、"自己静坐好"、"内脏动"、"大脑静"、"坚持练功能健康"等(当然，这些词句还可以结合我国古音韵学加以改进)。默念要和呼吸、舌动密切结合，以默念"自己静"三字为例，吸气时默念"自"字，停顿时默念"己"字，呼气时默念"静"字，其余类推，舌动是指舌之起落而言，吸气时，舌抬起，抵于上腭；停顿时，舌不动；呼气时，舌随之放下。

乙、吸——呼——停法。先行吸气，不停顿，随即徐徐呼出，呼毕再行停顿，此法可鼻吸鼻呼，亦可

口鼻兼用。默念字句法同上，其配合为：吸时默念第一个字，呼时默念第二个字，停顿时默念其余的字。舌动的配合：吸气时舌抵上腭，呼气时放下，停顿时不动。

丙、以鼻呼吸，先少量吸气，随之舌抵上腭，同时默念第一个字，即停顿，停顿时舌抵上腭不动，默念第二个字，继行较多量吸气，用意将气引入小腹，同时默念第三个字。第二次吸气毕，不停顿，随即徐徐呼出，随之落舌。如此周而复始，进行呼吸。此法基本过程是吸——停——吸——呼。用此呼吸法时，以默念三个字为宜，呼气时不念字。

默念字句内容可因病情而异，如精神紧张者，宜选用"我松静"字句；脾运失健者，宜选用"内脏动，大脑静"字句；气滞胸胁者，可选用"气沉丹田，真气内生"等字句。默念字句开始要少，待呼吸调柔至细后，逐渐增加字数。在练此特殊呼吸法前，最好先采用自然呼吸。如初学功者，开始可只做意守，不管呼吸，二三日后间断加上述呼吸法之一种。即每次练功开始数分钟内，可先取自然呼吸，待心平气和后，再改内养功呼吸，在用内养功呼吸过程中，如感呼吸紧迫不适，亦宜间以自然呼吸以行调整。

(3)意守法

甲、意守丹田法：内养功丹田位于脐下一寸五分处(中指同身寸)，相当于气海穴，守时不可精求一点或拘泥分寸，可想像成一寸许大之空球体在小腹内，但此"想像"用意不能过重，不能执著，微有其意即可，或只模糊守之，无须观想形象。

乙、意守膻中法：即意守两乳之间胸正中线处之膻中穴，或剑突下之心窝部。

丙、意守脚趾法：两眼轻闭，微露一线之光，意识随视线注意脚拇趾背。也可闭目，以意注之。

一般以意守丹田较稳妥，同时结合呼吸节律、腹壁起伏运动去意守，亦较易于使精神集中，但部分女性练功者，意守丹田可出现经期延长及经量过多情况，此时可改为意守膻中穴。另有部分练功者杂念较多，又不习惯于闭目意守，可用意守脚趾法，但此法仅可做为辅助其他意守法间断使用，不应单一专用，以免着相。

进行意守时，不论意守何处，皆当轻松自然，似守非守，勿忘勿助，不可执著，不可着相。

(4)注意事项：

甲、练内养功后，胃肠蠕动增强，多数出现食欲增进现象，此时应适当增加食量。

乙、饭后一小时左右练功为宜，空腹、饥饿时不宜练此功。

丙、功前五分钟，在室内收心散步，并饮少量白开水，咽时汩汩有声，送下丹田。开始练功前松解衣带、领扣等。功中如有心烦气滞感觉，可暂停，稍活动后再练。功后依次进行搓面，揉腹，转腰等轻微活动。

丁、胃下垂患者，可采用仰卧式，垫高臀部及下肢。

戊、在临床应用中，要按中医辨证选功，每种呼吸法、意守、默念等，要因病制宜，详见《气功疗法实践》。

以上系参照北戴河气功疗养院1981年3月23日《气功疗法功法介绍》材料及结合笔者临床体会整理。

(四) 理学家与气功发展

中国传统气功，渊源已久，曾广泛为群众所采用，原非专属于哪一家，故我国古代之"诸子百家"著作中多有关于气功，或富于哲理而可作气功解之论述，如法家之管仲、韩非，名家之尹文等是。儒家自不例外，在先秦的儒家著作中，亦颇有关于气功之原则论述，但并未形成如佛、道之别具特色的"法家功"、"名家功"或"儒家功。"故如上各家有关气功之论述，似可视为彼等习练气功之心得体会而已。至儒家中具体提出"主静"、"半日静坐，半日读书"的主张，并标榜为不同于佛、道之静坐法者，则为宋、明之理学家。

《论语·雍也第六》："子曰：知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。"在这里，孔子已经指出了静和寿的关系。《孟子·公孙丑章句上》更进一步提出："夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志至焉，气次焉。故曰：持其志，无暴其气。""志壹则动气，气壹则动志也。""我善养吾浩然之气"等精辟论点。在伪古文《尚书·大禹谟》里有"人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中"四句十六字，儒家说这是历尧、舜、禹、汤一脉相传下来的所谓"圣人心法"，道家说这是广成子传授给轩辕黄帝的所谓十六字"真言"。这十六个字，可以从政治的角度做"主术"解，而儒家因之；亦可从气功角度做练功要领解，而道家奉之。此四句中的前两句，在于区分人心、道心；后两句则在于强调精、一、中三个字，尤其强调一个"中"字。所谓："儒家有执中之心法，道家有守中之修持。"或说："儒家执中，道家守中，佛家空中"。(按佛家大乘有"中观"理法，详见本书第三章《佛家与气功》)

伪古文《尚书》之所谓伪，意谓后人托古而作。据今人考证：其书虽晚出，当亦不晚于魏、晋。至此十六字之渊源自当更早。因在荀子《解蔽》篇中已有引《道经》"人心之危，道心之微"句。但这十六字并非全文，据《虞书·大禹谟》所记其上下文为：

汝惟不矜，天下莫与汝争能；汝惟不伐，天下莫与汝争功；予懋乃德，嘉乃丕绩，天之历数在汝躬，汝终陟元后。人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中。无稽之言，勿听；弗询之谋，勿庸；可爱非君，可畏非民；众非元后何戴，后非众，罔与守邦。

这是舜赞赏禹有大功，当居君位，并教以为君之道的一篇话。宋·朱熹在《中庸章句序》中说：

其见于经，则允执厥中者，尧之所以授舜也；人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中者，舜之所以授禹也。尧之一言，至矣，尽矣！而舜复益之以三言者，则所以明夫尧之一言，必如是而后可庶几也。

盖尝论之：心之虚灵知觉，一而已矣，而以为有人心、道心之异者，则以其或生于形气之私，或原于性命之正，而所以为知觉者不同，是以或危殆而不安，或微妙而难见耳。然人莫不有是形，故虽上智不能无人心，亦莫不有是性，故虽下愚不能无道心。二者杂于方寸之间，而不知所以治之，则危者愈危，微者愈微，而天理之公卒无以胜夫人欲之私矣。精则察夫二者之间而不杂也，一则守其本心之正而不离也。从事于斯，无少间断，必使道心常为一身之主，而人心每听命焉，则危者安，微者著，而动静云为自无过不及之差矣。

按此理不仅适用于儒家之"正心"、"修身"，亦可适用于气功之排除杂念、坚持正念。儒家以喜怒哀乐之未发为中，道家亦以无杂念之正念为中。于此，可参看《性命圭旨》之说。

关于《大学》首章"知止"之说，近代气功界颇有人每喜引用之，并从气功角度释为儒家对练气功入静过程之描述。但儒家原释则非如此。试摘录并节引原注如下(此据朱熹《四书章句集注》，括号内为原注)。

大学之道在明明德，在亲民，在止于至善。知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得(止者，所当止之地，即至善之所在也。知之则志有定向。静，谓心不妄动。安，谓所处而安。虑，谓处事精详。得，谓得其所止)。

诗云：穆穆文王，于缉熙敬止！为人君，止于仁；为人臣，止于敬；为人子，止于孝；为人父，止于慈；与国人交，止于信。

可见这里所说的止，非指"止念"。至于正心、诚意、修身等说，皆属封建伦理道德范畴，原非指练气功(儒家所说之修身主指孝弟忠信等封建社会的道德修养及为人处世之准则而言，仅曾受道家思想洗礼之荀子以治气养生之说自释其修身之义)，因其理相通，而为后来之练功者所借用耳。

儒家之学自孔子逝后有八家之传，即子张、子思、颜氏、孟氏、漆雕氏、仲良(仲梁)氏、孙氏(即荀子)、乐正氏。而以思孟派独盛于后世。自汉·董仲舒倡"罢黜百家、独尊儒术"以后，儒家思想成为中国封建时期之主要统治思想，历晋、隋、唐等朝而渐衰。至宋，儒家学者周敦颐汲取佛道两家思想入儒而开创理学一派(又称道学或新儒学)，程颢、程颐继承其说而加以发展，至朱熹而大成。此后又衍生陆九渊、王阳明之"心学"等。

宋·华山道士陈抟以道家先天图授种放，放授穆修，修授周敦颐。一说陈抟以先天图传种放，以太极图传穆修，两图皆辗转传至周敦颐，周颠倒用之而著《太极图说》及《通书》以明易经之理，提出"主静"思想。其后继者续承其说。但理学家之"理"，不仅源于道，亦源于佛。如《宋元学案》说："又谓周子与胡文恭同师僧寿涯，是周学又出于释氏矣。"程颢自称："泛滥诸家，出入于老释者几十年，返求诸六经而后得之"(见《二程集》)。朱熹之醉心道家内丹已不待论，于佛学亦潜心多年，他自述："某年十五六时，亦尝留心于禅。"据考朱熹曾参禅于大慧宗杲。"熹于释氏之说，盖尝师其人，尊其道，求之亦切至矣，然未能有得。"(见《朱子语类》及《朱子文集》)正如全祖望在《题真西山集》中所说："两宋诸儒，门庭径路半出于佛老。"

理学家由理论上的主静，到行动上的静坐，其渊源主要来自佛、道两家，在气功方面初无自具特色之理法以相授受。但理学家既以孟子后历千余年而承儒家之"心传"、"绝续"者自居，岂可随佛、道而云云？故二程于心性修养不得不另标新意而命之曰敬，即以主敬说区别于佛、道之主静说，倡导"敬该动静"，"动亦定，静亦定。无将迎，无内外"，而"独有义理之养心耳"。即以一定的"义理"主宰于心(详《宋元学案·明道学案上》及《程氏遗书》)。此说确与道家的主静说不同，但"遗憾"的是此说尚未能脱出佛家"观理"之窠臼，而为惠能反对"看心看静"说之续貂。朱熹中年虽曾力持主敬之是而力斥主静之非，但至晚年始觉此说无益于年命，而不得不复归依于主静乃得其益。朱熹甚至提出"半日静坐，半日读书"之治学、修养主张。至于佛家之"观理"、"顿悟"则另有传授，不徒见于文字之间，朱熹虽"求之至切"亦自知"未能有得"。

或谓气功非只静坐一端，诚然，行、住、坐、卧皆可行功，但儒家书中论不及此。单修"性功"者虽可完全不拘形式，不计场合，动静无碍，亦无须调身、调息，仅持调心一种即可(如"观理"、"义理养心"之类)，

然此种法门旨趣虽高，能行之者则难得其人，言之凿凿者，亦未必果能“心”体力行也。或谓儒家之克己复礼相当于佛家之持戒，准之文字，此说可通；考之实践，则大谬不然。盖儒家之“礼”可由文字得之，佛家之戒虽亦详于文字，然必待师传而后可，其中奥妙唯得者知之，不足为外人道也。

1. 高攀龙论气功

如前所述，在儒书中早已有关于气功之原则论述，宋代理学家亦倡静坐之说，但查之历史文献，并未发现儒家有何别具特色不同于佛、道的“儒家功法”代相授受。至明·理学家高攀龙（公元1562—1626年）以复兴程朱理学为己任，讲学于东林书院，进一步倡导静坐。高攀龙详参程朱之说，并“取释老二家考之”。始总结出一套自标为不同于佛、道的静坐法。《高子遗书·困学记》说：

> 静坐中只将程朱所示法门参求，于凡诚、敬、主静、观喜怒哀乐未发、默坐澄心、体认天理等一一行之。立、坐、食、息，念念不舍。夜不解衣，倦极而睡，睡觉复坐，于前诸法，反复更互，心气澄清时，便有塞乎天地气象。第不能常。……乙未春自揭阳归，取释老二家参之，释氏与圣人所争毫发，……程子名之曰天理，阳明名之曰良知，总不若中庸二字为尽。中者，停停当当；庸者，平平常常。有一毫走作便不停当，有一毫造作便非平常，本体如是，功夫如是。……

关于静坐方法，高说：

> 静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，默然静去，此平常二字不可容易看过，即性体也。以其清静不容一物，故谓之平常，画前之易如此，人生而静以上如此，喜怒哀乐未发如此。乃天理之自然，质在人各各自体贴出，方是自得。静中妄念，强除不得，真体既显，妄念自息；昏气亦强除不得，妄念既净，昏气自清。只体认本性原来本色，还他湛然而已。大抵著一毫意不得，著一毫见不得，才添一念便失本色。由静而动，亦只平平常常湛然动去。静时与动时一色，动时与静时一色，所以一色者，只是一个平常也。故曰无动无静，学者不过借静坐中，认此无动无静之体云耳。静中得力，方是动中真得力；动中得力，方是静中真得力。所谓敬者，此也；所谓仁者，此也；所谓诚者，此也。是复性之道也。

高子《静坐吟》说：

> 静坐非元（玄）非是禅，须知吾道本于天，直心来自降衷后，浩气观于未发前。但有平常为究竟，更无元（玄）妙可穷研，一朝忽显真头面，方信诚明本自然。一片灵明一敬融，别无余法可施功。乾坤浩荡今还古，日月光华西复东。莫羡仙家烹大药，何须释氏说真空，些儿欲问儒宗事，妙诀无过未发中。一自男儿堕地来，戴高履厚号三才，未曾一膜颜先隔，何事千山首不回？一静自能开百障，老翁依旧返婴孩，从今去却蒲团子，鲲海鹏天亦快哉。

理学家高攀龙所倡导的这种所谓儒宗静坐法，虽不如佛、道两家为专门修持而立的种种静坐法门博大精深，但亦不失其纯正。今如仿行，可称之为“大众静坐法”。

高还在《复七规》一文中说：

> 复七者，取大易七日来复之义，凡应物稍疲，即当静定七日以济之。所以休养气体，精明志意，使原本不匮者也。先一日放意缓形，欲睡即睡，务令畅悦，昏倦刷濯，然后入室，炷香趺坐。凡静坐之法，唤醒此心，卓然长明，志无所适而已。志无所适，精神自然凝复，不待安排，勿著方所，勿思效验。初入静者不知摄持之法，惟体贴圣贤切要之言，自有入处，静至三日必臻妙境，四五日后尤宜警策，勿令懒散。饭后必徐行百步，不可多食酒肉，致滋昏浊。卧不得解衣，欲睡则卧，乍醒即起。至七日则精神充溢，诸疾不作矣。食芹而美，敢告同志。

这种短期休养静坐法，同样有治疗作用，理学家之治学亦颇得力于此。

高攀龙之静坐法，反复强调“平常”二字，并称：“些儿欲问儒宗事，妙诀无过未发中。”“未发中”，即所谓“喜怒哀乐未发之谓中”，与禅宗之“不思善，不思恶，正恁么时”其义相通，而“平常”之说早已见之禅宗临济宗开派宗师义玄的语录中，如：“大德，且要平常，莫作模样。”“无事是贵人，但莫造作，只是平常。”“平常心是道”，“道流佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，著衣吃饭，困来即卧。愚人笑我，智乃知焉。”“当下无事，方名得法。”禅宗青原下四世宣鉴也说：“汝且无事于心，无心于事，则虚而灵，空而妙。”至于“志

无所适，不待安排，勿著方所”等说，在佛、道两家的著作中亦已多所论述，此不复赘。

总之，理学无论其理论构成，抑或静坐方法，皆属糅佛道入儒而成，绝非独辟蹊径之作。这正如《高子遗书·复七规篇》龙正的按语所说：“大抵禅氏立静坐一法，与孟夫子平旦之气一段话头，意思仍觉相近，吾儒不废其所长，往往用以入门。”儒家如有自己别具一格的气功，又何必取之于佛道？明代名儒袁了凡在其《静坐要诀·序言》中说：“静坐之诀，原出于禅门，吾儒无有也。自程子见人静坐，即叹其善学，朱子又欲以静坐补小学收放心一段功夫，而儒者始知所以事矣。”这已清楚地说明，儒家本无静坐法，理学家之静坐法来于“禅氏”。当然，实际也来于“老氏”。但理学家的特点是：一方面汲取佛、道的内容，一方面又要排斥佛、道。

或谓：儒家原有很“高级”的功法，而静坐仅属“皮相”。论此者，自觉振振有辞，亦颇可使不明真相者服膺其说，惟惜未能合于史实。此正如荀子《非十二子篇》所说：“然而其持之有故，其言之成理，足以欺惑愚众。”理学开山周敦颐之学半源佛、道，二程“出入于老、释者几十年”。而朱熹《调息箴》自述之练功方法：“观鼻端白，……守一处和。”亦属融和佛道之法。至于陆游之“默观鼻端白，正气徐自还。”苏轼之“坐须跏趺坐”，“先视鼻端白”以及数息、随息等法，亦来于佛；而叩齿、握固、存思五脏光色等又源于道、医。至明儒王守仁(阳明)受教于铁柱宫道士，袁了凡从师于天台宗释子，明清之际王夫之作《译梦》十六首，亦述道家法。然儒者之习佛道气功，固非自宋儒始，如唐·白居易自述：“余栖心释梵，浪迹老庄，因疾观身，果有所得。何则？外形骸而内忘忧虑，先禅观而后顺医治，旬月已还，厥疾少间。”至其“中宵入定跏趺坐，女唤妻呼多不应。”更说明其静坐之笃。盖历代儒者之习气功，无出于道、释及医者，独明之高攀龙标榜：“些儿欲问儒宗事，妙诀无过未发中。”运用了儒家语言，而究其真相又如前述。且稽之史实，历代名儒之皈佛入道者不胜枚举。故很难理解：历代通儒，何竟愚昧至此，不发扬自己之“高级”，反摭拾他人之“皮相”？

2. 近代之所谓儒家功

自明、清以来，特别在晚清以至民国时期，颇有一些人以“儒家功”相标榜，“儒家功”之说一时甚嚣尘上。实即以儒家之理解释得自佛、道之法，或说是用气功的观点解释儒家言，如前所举《大学》之例。盖儒之某些“理”可以做气功解，亦如道家《道德经》可以做“主术”解，以其“迹异而理同”也。此点颇为某些会道门所利用，其最著者，如四川之“刘门”，其创始者为清·国子监典簿刘沅(子堂，四川双流县人)，曾受道士之传，得道家功法，而以儒家之理论(主要是《周易》之理)阐释之，著有《周易恒解》等书，据说此“门”曾拥有信徒万余人。另有曾盛极一时之北京“道德学社”，其主持者段正元，被称为段夫子，据说曾从学于刘门，并遇一名龙元祖者，据《大学》首章为之阐释气功，自称得儒家心传，并发展自唐宋以来的“三教归一”说为“五教归一”(指儒、释、道、回、耶)，甚至“万教归一”，著有《万教丹经》、《正元日记》等书，观其《万教丹经》所论练功理法，实即本之道家，而辅以儒、佛之说而已。(如释儒家之“仁”即佛家之“性”、道家之“道心”等)。此社创建于民国初年，在全国各地设有分社，1952年11月21日，由北京市公安局予以取缔。

再如一贯道以及万国道德总会之江希张(称江神童)，亦借儒家“吾道一以贯之”及“求其放心之功”等说宣传封建迷信思想，在气功方面则杂采佛家之“明心见性”、道家之“五气朝元”等说。

除上述外，以“儒家功”相标榜者，尚有一大门，称“理门”，这是流行于民间的一个“庞然大物”。“理门”又分三大门：

(1)主敬门，所谓：“敬胜怠者吉，怠胜敬者凶。”下分三派：1. 克治派，2. 修践派，3. 斋戒派。

(2)主静门，其理论为：“肇于黄帝，弘于道家，《礼记·乐记》：人生而静，天之性也；感于物而动，性之欲也。”下分三派：1. 寂感派，2. 存养派，3. 默契派。

(3)主观门，“渊源《易》、《老》，《观象传》曰：‘观天之神道，而四时不忒’。是以观我生，观其生。观其所感，而天地万物之情可见矣。老子曰：‘常无欲以观其妙，常有欲以观其缴。’‘万物并作，吾以观其复。’静而绝念，不若静而善观，心有寄顿，不至如猢狲之失枝，故静中有动，动亦是静，何碍乎死灰与槁木，而闲思游念有所距，不复杂起以纷纭，矧参观诸境界，则理想日益高远，智慧日益精进，岂徒此心不昧而已哉，实本乎一观而备众理矣。”下分三派：甲. 至善派，乙. 体认派，丙. 止观派。

另有以“返真还朴”、“修齐治平”为说之“先天道”；以“三教归一”为说之“皈一道”、“一炷香”以及“红阳门”、“天地门”等等，五花八门，不胜枚举。

近代之宣传所谓“儒家功”者，其理论或尚“冠冕堂皇”，核其实际，如此而已。(见《华北宗教年鉴》、《现在华北秘密宗教》、《指道真诠》及杨福程《初论民间宗教的气功》等)。

这些会、道、门在“传道”中不仅利用儒家某些片言只句，甚至不惜逐字加以歪曲以宣传其“教义”。当然，其中亦有某些行之有效、值得研究之气功功法不可忽视，但非所谓“儒家功”耳。

由于理学统治中国思想界近七百年，其“流风余韵”至今未绝，而其理论又半渊源于佛、道，故后之佛、道(尤其道家)人物，亦颇有引理学之理以释气功者，故此亦或为标榜“儒家功”者提供一些借口。

(王松龄)

附：《气功学的科学时代》

一、现代气功学的开创

新中国的建立，使古老的气功同传统的祖国医学一起获得了新生。在党的中医政策关怀下，气功事业象雨后春笋，茁壮地成长起来。解放后不到十年的时间，在全国范围内就相继建立起数十个气功医疗单位，气功医学得到了空前的发展，气功的科学实验破天荒地出现在气功史上。从此，气功彻底摆脱了宗教迷信的束缚，真正地走上了科学的轨道。

气功医学的空前繁荣　现代气功医学的兴起，首先应从著名气功家刘贵珍的早期气功实践活动谈起。

刘贵珍(1920～1983)早年参加了革命工作，因生活条件艰苦，于1940年患有严重的胃溃疡病，长期胃病的折磨，又引起了失眠症。在解放区医疗条件较差的情况下，经人介绍，于1947年他跟同乡(河北省威县)刘渡舟老师练习内养功。他诚心诚意地练了102天，不仅胃溃疡病痊愈了，而且其他症状也随之减轻。在冀南行署王悦尘等领导同志的支持下，他继续跟刘渡舟老师学习，试验这一疗法。

1949年冬，他受组织上的派遣，到冀南行署干部休养所实验内养功，效果很好。1953年，在河北省卫生厅和唐山市政府领导的支持下，他筹建了新中国的第一个气功医疗中心——唐山气功疗养所(院)。由于临床实验效果卓著，受到了中央卫生部的嘉奖。于1956年，他又组建了北戴河气功疗养院，并先后举办过若干期气功专业学习班，为全国培养了大批的气功师资。

从此，气功疗法便以唐山和北戴河气功疗养院为策源地，在全国各地得到了空前的普及推广。仅在1956年到1958年这两年之中，全国就兴建起70多个气功医疗机构，包括气功疗养院、气功疗养所以及气功门诊等。数以万计的人，纷纷前来就诊或学习气功疗法。据说当时在有的疗养区气功床位竟达五百多张。

在全国各省市和地区的气功医疗单位中，以气功疗法为主，展开了对于常见病、多发病及慢性病的临床实验研究，基本总结出一套应用规律。例如，刘贵珍所倡导的内养功，通过许多地区和相当多的病例观察，证明该法对于消化系统疾病的治疗效果显著，也可以兼治多种慢性疾病。上海气功疗养所整理创编的"放松功"或称"松功"，在全国推行后，也取得良好效果，尤其对于中枢系统、循环系统，及呼吸系统的多种疾病，如高血压、青光眼、哮喘等病证，均有较好的疗效。浙江地区盛兴的铜钟式气功，对于神经衰弱、消化性溃疡、胃下垂及其他慢性病的总有效率达98.1%。北京地区流行的站桩功、自发动功和华佗五禽术颇适应于病情较轻的慢性病患者和健康人锻炼。

这一时期，出现了有史以来第一批能够摆脱宗教迷信而赋于科学内涵的气功专著。刘贵珍总结的《气功疗法实践》一书是本时期第一部系统介绍气功疗法的专著，书中包括有内养功、强壮功和保健功等几种常用功法，并且用了将近一半的篇幅收载了一些临床病例的治愈经过。本书对于气功疗法的普及至今仍起着重要的作用。其后尚有上海市气功疗养所编的《气功疗法讲义》、陈涛的《气功科学常识》、谈清森的《气功疗法讲话》、唐山市气功疗养院编的《内养功疗法》、浙江省中医药研究所编的《气功疗法》(第一集、第二集)周潜川的《峨眉十二庄释密》和《气功药饵疗法与救治偏差手术》、秦重三的《气功疗法和保健》、胡耀贞的《保健气功》和《气功及保健功》，焦国瑞的《气功养生法》，以及王子平的《却病延年二十势》、李佩弦的《易筋经》等著作。总之气功医学呈现一派欣欣向荣的景象。

气功科学实验的开辟　气功医学的蓬勃发展，极大地促进了气功科学实验的开展。50～60年代中，人们对气功的临床治愈率进行大量观察的同时，还对气功的生理学机理进行了多方面的探讨，从而开辟了实验气功学。

1958年，上海第一医学院生理教研组专门组织了气功研究小组，对气功锻炼的生理机制作了系统的研究，首先证明了一呼一吸对全身神经系统的不同影响，实验结果表明：动物在一定条件下，呼气时中枢的兴奋可以扩散到全身的副交感神经系统，吸气时则兴奋扩散到交感神经系统，这就强有力地证明了气功疗法中锻炼呼吸的重要意义。接着，他们对练气功时呼吸机能和气体代谢的变化进行研究。结果表明，在27例受试者中，观察到能量代谢平均少19.7%，六次观察中，练气功时能量代谢率平均降低34%，练功停止后逐渐恢复，但在停止15分钟后仍较功前低11%，说明气功态下的代谢率远比基础代谢率为低。同时，他们还就气功对躯体肌肉反射的影响、气功对血管反应的影响，以及练功对血糖代谢的影响等问题，进行了全面的研究，取得了可喜的成果。此外，山东医学院生理学教研组刘磊从中外学者有关呼吸中枢的实验研究中，探讨了气功疗法的作用机制；福州市立第一医院钱立生、梁舒翘在X线萤光屏下对于练功时的呼吸、循环系统，以及纵隔、横膈的机能变化进行了观察研究；复旦大学生物系人体及动物生理教研室杨钦

照、上海市第六人民医院理疗科顾同进、钟玄萧、黄桦、林燕萍，对于气功过程中的皮肤电位变化进行了实验研究，结论是：气功过程中，穴位皮肤电位下降，而意守部位的皮肤电位却上升。上海第一医学院附属第一医院神经病学教研组秦震、瞿治平，对练功过程中脑电图的变化进行了综合研究。上海市虹口区中心医院放射科任树桥、气功科鲍士南，对气功态下的横膈运动与胃蠕动的变化进行了X线观察；吉林医科大学放射科梁慕贞，使用了同样的方法对照观察了练功前后胃部运动功能的变化。安徽医学院附属医院运动医学科吴毅文、合肥市人民医院肺科谈清霖，就气功对心血管系统的影响，进行了初步的实验研究。重庆医学院生理学教研室、重庆市黄山疗养院、重庆市江北疗养院、重庆市南山疗养院，对于气功疗法的生理机制从七大方面进行了综合研究：(1)气功对呼吸生理的影响；(2)气功对心率的影响；(3)气功对血管运动的影响；(4)练功对血压的影响；(5)气功对血液成分的影响；(6)气功对消化机能的影响；(7)气功对中枢神经系统机能的影响。

据陶秉福、杨卫和的统计，从1954年至1965年，仅报刊、杂志公开发表的有关气功疗法的临床实验及科学研究论文就达三百余篇。这一时期，真可以称作气功学的黄金时代。然而令人慨叹的是，已经初具规模的气功科学研究事业在“十年浩劫”中统统被视之为“封建迷信”和“巫术”之流而葬送无遗了。

二、当代气功学的崛起

严冬过去，万物复苏。粉碎“四人帮”以后，特别是十一届三中全会以来，气功事业迅速得到恢复。被解散的原气功医疗单位又重新建立起来，被打倒的老气功师也给平反昭雪了。1979年由中华全国中医学会主持召开了气功研究汇报会。1981年9月，全国气功科学研究会正式成立，并举行了首届学术交流会。1982年8月，中华全国中医学会气功科学研究会在庐山举办了全国气功医师训练班。全国性气功学杂志已有数种问世。不到几年的时间，气功的科学研究和临床实践使取得了辉煌的成果，这是过去数十年的发展所无法比拟的。

气功奥秘的新探索 1978年3月10日，对于人们来说是极平凡的一天。然而，这一天在中国气功史上却有着划时代的意义。上海中国科学院原子核研究所的顾涵森与上海中医学院的林厚省合作，用现代科学仪器手段初步测试出运气疗法中的“外气”之一是受低频涨落调制的红外辐射。证实了气功者发射了带有信息的红外电磁波。第一次证明了“气”的物质性。实验结果发表以后，在国内外引起了很大的反响，并且引起许多科学家对气功研究的兴趣和注意。他们的壮举，在我国当代气功学的崛起中起了决定性的作用。使长期戴在气功头上的“迷信”、“巫术”等帽子从此被彻底地甩掉了。此后，顾涵森又与上海气功师赵伟合作，对“外气”作了进一步的测试工作，证明赵伟所发“外气”是某种微粒流。1979年以来，顾涵森又多次对气功“外气”进行了测试研究，为气功的科学研究做出了重要贡献。

除了对气功“外气”的研究以外，有人还对气功的内作用进行了探索。例如：在1979年5月王伽林给自己做剖腹手术，并在身上设置引流，进行了长达四个月的气功态下胆汁分泌情况的测定。结果证明，在气功状态下，胆汁分泌量平均比休息状态下增长2.6倍至3.8倍。上海市第六人民医院、上海市中医门诊部，对于哮喘者练功前后的红外热象进行了初步的观察。浙江省中医药研究所罗森等对于气功状态下唾液中SIgA、溶菌酶含量变化作了实验观察。王极盛等对于气功镇痛的机制进行了实验研究。沈再文等对于气功态下人体血浆中三种激素作了实验观察。还有不少人，从现代物理学和现代技术等角度对气功作用机制进行了探讨，例如张惠民编著的《气功疗法趣谈》一书及《气功与激光》一文，就作了许多这方面的探索。

气功医学的腾飞 进入70年代以后，气功医学的突出特点是，除了对一些常见病和多发病的治疗实验外，还开始以气功疗法为主对一些疑难病(比如癌症、慢性肝炎等)进行了挑战。郭林的防治癌症的新气功疗法是当代气功防治癌症实践的最杰出的代表。他根据传统气功方法，并结合自己多年的练功经验，创编了一套新气功疗法。实践证明，新气功对防治常见慢性病，尤其是心血管病和各种癌症具有可喜的疗效。目前，新气功已成为人们攻克癌症的重要的手段。

80年代气功医学有两个突出的成就，一是气功信息治疗仪的研制成功与应用，二是气功麻醉的诞生。北京医疗器械研究所的张惠民等人，模拟气功师赵光所发放外气的信息特点，研制成我国第一台“电子气功模拟治疗仪”，经北京中医学院、西苑医院和北京制药厂卫生科等单位临床试用，取得了较好的效果。此外，青岛市中医院以胶带扫描和光电转换的方式，模拟林厚省的发功信号，用以治疗高血压症，取得了明显的近期疗效；张家口庞家堡区仪器厂在有关单位协助下，采用磁带录制方式，模拟赵光的发功信号，对某些适应症取得了较好的疗效。上海中医研究所模拟林厚省的发功信号，研制成ZY—100型气功信息治疗仪。据储维忠等报道，通过对37例支气管哮喘患者的治疗观察，证明气功信息治疗仪与气功师的外气治疗具有极类似的作用，说明气功信息治疗仪有助于本病的治疗。

气功闯人麻醉领域，确实是一件令人吃惊的创举。1980年，上海中医研究所与上海第八人民医院、上海曙光医院等单位合作，运用气功师发放的“外气”进行麻醉，施行外科手术。在12例甲状腺手术中，除1

例因气功师体力不济，发功无力，效果较差外，其余11例都达到优良级水平；3例胃切除手术也获得基本成功。术中病人神志清楚，能讲话；术后无副作用，身体恢复较快，病人和医生均感满意。

气功科研机构的成立 1981年9月，中华全国中医学会气功科学研究会正式成立。成立大会选举产生了中华全国中医学会气功科学研究会常务委员会，推选吕炳奎为研究会主任委员。研究会于同时举办了首届气功学术交流会，提交大会的学术论文超过一百篇，其中44篇在大会宣读。许多气功界知名人士，如刘贵珍、李少波、郭林、胡美成、马春、王培生、赵光等同志，均作了发言，表示为发掘祖国气功宝贵遗产，为增进人民身心健康贡献自己的力量。

继全国气功科学研究会以后，全国各地区也纷纷成立了地方性的气功科学研究会。气功科学研究机构的确立，对于推动气功的普及和组织气功学术的研究、交流，均起了重要的作用。

1981年深秋，西子湖畔，浙江气功研究会举行功法交流会。各路民间好手，纷纷登台献技传艺，其中有蛰居山林多年的八旬道长，也出山为社会主义祖国贡献自己的秘传功法。

同年隆冬，清华园里，中国气功科学研究会科研组举办了科学讨论会。首都科技界知名人士20余人出席了会议，其中既有像学部委员陆士钊这样的老一辈专家，也有血气方刚的中年科研工作者。会议主题是现代科学与气功。人们从古老气功的哲学、科学含义，直到现代科学前沿与气功的关系、气功科研今后的方向，发言热烈，讨论深入。

1982年8月，中国气功科学研究会在庐山云中书院举办了"全国首届气功学习班"。上海中医研究所所长林海任班主任，林海、林厚省、张文江、沈鹤年等著名气功专家以《气功养生学》、《气功使人健康》为教材，讲授了气功的基本理论及其发展史，练功的原则、要领、方法，以及六步功法、站桩功、太极气功十八式、大雁功、少林内功等功法。

1983年11月，卫生部中医司委托河北省北戴河气功疗养院举办了"全国气功医师训练班"，为全国各省市培养了一大批气功教学、临床、科研人材。

目前，在北京等地区还建立起气功研究所及气功研究室等专门研究单位，浙江等地正筹建气功专科学校。

气功学术百花齐放 自从80年代气功科学跻身于世界科学之林以来，在我国气功科学园地上出现了前所未有的兴旺景象，不仅一支支生气勃勃的气功科研队伍正逐渐成长起来，而且许多不同门派的秘传功法也得到了发掘整理。据初步统计，1979年以来，正式出版的气功专著就有五六十种以上，全国期刊上发表的气功功法及科研论文就不下两千篇。目前全国流行的主要功种，如李少波的《真气运行法》、郭林的《治癌新气功》、马春的《马家气功》、胡美成的《大众气功》、杨梅君的《大雁功》、赵金香的《鹤翔桩气功》、梁士丰的《自发五禽戏动功》等，这些功法易学易练，效果明显，深受群众欢迎，为气功之林增添了许多色彩。

气功的迅速发展，亟须借鉴历史的经验。鉴于这一点，有不少学者开始对气功文献和气功史进行研究，例如胡美成的《气功源流概述》、袁鸿寿的《中国古代气功初探》，罗森、虞沛林的《中国气功与医学初探》，以及周士一、潘启明的《周易参同契新探》，周士一、万方等的《周易参同契集解》，都对古代气功的研究作出了很大的贡献。陶秉福、杨卫和的《气功疗法集锦》是了解近30年来主要气功文献的专集，马济人的《中国气功学》则是集源流、功法、科研各方面成果之大成的著作。

《气功杂志》、《气功与科学》、《中华气功杂志》，以及《自然杂志》、《健康报》、《体育报》，各中医杂志、体育杂志等均作为气功科学园地之一，在宣传、推动、促进气功学术方面起了重要的作用，中央及各地电视台也在普及气功方面起了一定作用。

总之，当代气功事业正呈现出百花齐放、百家争鸣的空前繁荣的局面。

三、世界"气功热"的兴起

70年代初，正当中国气功事业呈现"沉沉一线穿南北"的时候，国际上的"气功热"浪潮却在涌起。

当时，美国已有上百万人完成了类似气功入静的"超觉入静训练"，而且每月都要有几千人参加。洛杉矶还成立了"大学生国际默想疗法协会"。1976年，世界第一份面向气功临床与研究的专门杂志——《生物回授与自我调节》在美国创刊。

1973年以来，分别在布拉格、摩洛哥、罗马等地举行过三次国际性气功学术会议和30次大型气功学术讨论会，提出论文数百篇。有许多著名的科学家，如1974年诺贝尔物理奖获得者约瑟夫逊和1977年诺贝尔化学奖获得者布雷高金等都参加了讨论。

第一个用科学方法研究气功的科学家是英国伦敦皇家学会会长W·克鲁克斯，他经过长期实验观察宣布"心灵能"确实存在，"气"是有物质基础的。70年代初，E·格林夫妇(物理学家、心理学家)对气功专家斯瓦密等人做了试验，不仅发现他们能用意志改变自己手指温度和心率，而且更惊人的是他们能超距发功。

格林夫妇的实验引起了科学界的震动。1974年，他们应邀在美国《科学年鉴》上发表了专论。该刊主编W·H·诺尔特认为，这是对哥白尼诞生五百周年的极好纪念。

1974年，在伦敦大学伯克贝克学院中，在实验物理学教授汉斯特和理论物理学教授波姆主持下，进行了一次别开生面的实验。以色列气功师盖拉临场表演：他运气到手部，对金属圆盘作超距离发功，结果竟使该金属圆盘弯曲变形。这次实验还有十几位科学家参加和监视，证明实验是真实的。

1975年，瑞士玛哈瑞希欧洲研究大学，从生理学、生化学、心理学和社会学等方面，对气功进行了综合研究，已培养出三千多名学生，并出版了文集《超觉入静与飞行术》。他们还制订了一个雄心勃勃的综合研究计划，邀请世界各国科学家前往共同研究。

1978年以来，随着当代中国气功的崛起，世界性的气功科研、临床实践，以及国际间的交流活动更加广泛地展开。

目前，在欧美一些著名的大学，如美国麻省理工学院、哈佛大学、纽约州立大学和圣地亚哥海军医院，斯坦福特研究院，英国的伦敦大学、伦敦布尔比克学院等都建立了气功研究机构，开展了气功研究。在亚洲、非洲、欧洲、拉丁美洲和北美洲还建立了许多气功学术团体，对于气功的普及起了很大作用。

在亚洲，中国传统的导引术在日本又复兴起来。其倡导和推行者是日本和福岛盘城市的早岛正雄，他在日本各地设立了称为日本道观的道场进行指导，并且著有《导引术》一书，宣传其功效及其独特的方法。又有 Michio kushi 氏，在东京和波士顿等地设立了称为仙道连的道场，从事于普及导引术。英文气功入门书——《身心导引术》('The book of DO'-IN,Exercise for physical and spiritual develop ment')在1979年出版。导引术不仅在日本，而且在美国也可以说已逐渐普及了。

发源于我国四川峨嵋山的百日功，在东南亚各国相当流行。马来西亚首都吉隆坡设有百日功健身学院，在东南亚其他地区和日本共设有60多个分院，学员众多。1982年7月在印度尼西亚首都雅加达也成立了百日功健身学院。

继中国气功科学研究会成立以后，香港、澳门等地区也先后成立了气功科学研究会，为中国气功学术的发扬光大做了一定的努力。

气功疗法在大洋洲也已流行，据1978年2月号《澳大利亚医学杂志》报道，一例晚期转移成骨肉瘤的患者，竟用静坐气功完全治愈。

在欧、美等地，气功方法也很盛兴。据西德《明星》画刊报道，气功在当地称"TM"，是德文 Transzendentale Meditation的缩写。汉语的意思是："超越一切，静思默坐"或"修身静坐"。在德国几乎社会各阶层的人，包括中学生、家庭妇女、工程师和运动员等都来参加TM锻炼。据八十年代初的统计，西德参加TM的约有十万多人，分属几十个中心，并且有教员、教授。

英国一向被认为是比较保守的国家，但气功仍在那里打开了局面。相当权威的英国广播公司(BBC)所编印的《现代英语》1979年12期合刊，登载了题为《气功用于医学》的文章。在英国，致病与早亡的主要因素是高血压病。气功能减缓脉率，降低血压，而且疗效巩固，故受欢迎。在临床上，不仅有人用气功治疗疾病，而且还有人试图用气功来治疗吸毒成癖的人，因此，气功已被作为英国保健事业中的一个项目来加以研究。

加拿大气功活动中心主要是在多伦多市。该市于1979年创办了"气功静坐强身社"。设有日夜班、中英文班、每周新班等。除学习内功静坐法外，还学习外功八段锦和导引术、吐纳术等。该社编印出版了数种中文和英文的气功教程，如《内功静坐浅谈》、《实用静坐强身法讲义》，以及《静坐浅谈无师自通》、《静坐笔记》等书刊。在加拿大，气功疗法颇受欢迎。仅安大略医学协会，就有三百多名医学博士倡导气功疗法，临床研究相当活跃。从1969年以来，他们研究了一系列电子监测仪器，通过这些仪器反馈于病人自身，纠正其偏差，引导其入静，这就是所谓"生物回授疗法"。

近几年来，美国盛兴打坐之风。据统计，到1982年，美国约有八万人在进行打坐，包括家庭妇女、青年学生、作家、商人、医生等，其中以青年学生的比例较大。此外，在美国尚有十几种传授气功的训练班。如"超觉静坐训练班"、"欧赫训练班"、"生理回馈训练班"、"行为矫正训练班"等等。仅纽约市就有80个以上的"瑜伽术学校"。美国已经把气功作为宇航员的必修课之一。

随着世界性气功科学的研究，国际间的气功交流活动日益增多。如前不久，美国、日本、香港等国家地区组成气功考察团，先后来到作为气功故乡的我国进行访问和参观。不仅促进了国际间的气功学术交流，而且增进了各国人民之间的友好情谊。

（李志庸：《中国气功史·第九章》，
河南科学技术出版社1988年6月版）

功 理 篇

一、《易经》与象数学

《易经》最早被视为占卜之学，而象数亦为占卜之谓。《左传·僖公十五年》："龟，象也；筮，数也。物生而后有象，象而后有滋，滋而后有数。"注曰："言龟以象示，筮以数告，象数相因而生，然后有占，占所以知吉凶。"《易经》中凡言天日山泽之类为象，言初上九六之类为数。从这个意义上讲，《易经》又称易学、易数学、易象学，与象数学同义。但这只能反映先民们在蒙昧时期的认识，并非易象学的科学意义。

易学，或曰象数学，是一个哲学概念，是华夏祖先的一种思维模式。

传说，古印度某国王打算奖励他的宰相，宰相要求给大米，数量是在64个格子的棋盘上，第一格放一粒，(2^0)，第二格加倍，放二粒，(2^1)。第三格再加倍，放四粒，第四格再加倍，放八粒，(2^3)，……第六十四格放(2^{63})粒。国王以为不过是2, 4, 8, 16, 32, 64……小小的要求，不加思索便同意了。但没有想到，这是一个数学陷井，倾全国库存，也填不满这六十格的小棋盘。

这个故事告诉人们，数学一旦进入大数领域，就发生了常识不可预知的结果。

为了加深对这一问题的感性认识，我们还可再举一例来说明：拿看电视来说，我国的黑白电视机屏幕有520625(625×833)个象素，能显示2^{520625}幅图像。这些图像，即使全人类(假定170亿，即2^{34})不做别的事，专门分工去看也看不完。

科学论证，没有绝对真理，只有相对真理，绝对真理是极限，无数相对真理的总和便是绝对真理，它不可能达到，只可能趋近。这种理论是正确的，但穷尽无数相对真理，去趋近绝对真理，则是一个填不满的认识论陷井，一个可望不可及的海市蜃楼。假定黑白电视机萤屏发疯地显像，以每秒一亿亿次(10^{16})的速度显示，运转320亿年(10^{18}秒)，也只显示了不到2^{112}幅，距2^{520625}幅的极限，还刚刚起步，根本谈不上趋近。人类遗传信息远比电视萤屏复杂，更是无法穷尽。

我们的祖先，对无穷有一个清醒的认识。"天至广不可度，地至大不可量"，"五色之变，不可胜视"，"五味之美，不可胜极"(《素问·六节藏象论》)；"五声之变，不可胜听"，"奇正之变，不可胜穷"(《孙子兵法》)；"窥天鉴地，庸愚皆识其端；明阳洞阴，贤哲罕穷其数。然而天地苞乎阴阳而易识者，以其有象也；阴阳处乎天地而难穷者，以其无形也。故象可征，虽愚不惑；形潜莫睹，在智犹迷"(《大唐圣教序》)，"天地阴阳，不以数推，以象之谓"(《素问·五运行大论》)。这些就是易象数学的理论基础，亦是古人思维模式的反映。他们清楚地知道，对于大数领域，不能用有限数学，不能用极限数学，不能用实证数学，而必须用易数学，用象数学，用唯象数学。

气功理论属于唯象数学的理论，气功实践是唯象数学理论的实践。要弄清这个问题，须从宇宙的构成说起。

宇宙是由气(energy)、数(information)、和象(mode)三部分组成，三者共存，不可分开。人通过象认识气(能量)和数(变化)，而象有"无"和"有"的分别。人的感官不能直接感知的客观存在为无，可以直接感知的客观存在为有。不能用语言表达其象的客观存在为常，或曰恒；可以用语言表达的客观存在称为特化(specialized)。《老子》所言"道可道，非常道；名可名，非常名"，就是这个意思。所有具体的，可道、可名的道、名、气、数，都是"道常无名"的"道"的特化。气功亦为"道"的特化，是"道"的能量转化。

气，或能量，是客观存在。物质只是一种较为稳固的特化形态。物质和能量互相转化的例子，在高能物理中屡见不鲜。宇宙最初只有能，没有物质。世界上万品的物类，是宇宙诞生后在150亿年中，逐渐从基本粒子，到多元素，到有机物，到生物，到哺乳动物，到人，逐步进化来的。《周易参同契》谓"体本一无"，就是这个意思。

能量根据信息指令来改变其象(形式或态势)，信息按其程序工作。《周易参同契》曰："气布精流"，"元精流布"，"因气托初"。《素问·五常政大论》曰："气始而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变。"

这种气化的过程，就是能量(气)转化(在其信息—精的指令下按其程序工作)的过程。信息和能量是同在的，而且信息是主导，能量是基础。没有孤立的信息，也没有孤立的能量。所谓纯信息，是全部能量只用作信息载体的信息和能量的共生体。正因为其共生，所以古代科学家们未将其作明显分别。比如真一之气，点明“一”与“气”共生。但有时字面言气，而实指真一。当然也有言数而指气的情况，如“守一”，“抱一”等。

《易经》称宇宙之始、未具形质之初、物质分化之前为“太极”，《老子》称其为“玄”，字之曰道，名之曰大。其他文献或有称之为“浑沌”、“鸿蒙”的，等等。玄有远、元、源、原始、黑(未感知)等涵义。由于信息为主导，所以在许多场合，玄也是原始信息(恒道，或常道，或无名之道)的代称。

我国古代思想家认为，整个宇宙只是一个常道，信息是全息的(即能量和信息共体)，人是小宇宙，宇宙是大人身。或曰宇宙是大乾坤，人是小乾坤。能量可以转换，所谓能量守恒，只是在常名的层次下(即全息的状况)。信息可以转录，所有信息都是道(恒道)的复制品。《周易参同契》曰：“道无形象，真一难图。变而分布，各自独居。”就是在讲能量从守恒到转化的情况。

信息在转录过程中，呈现出显性和隐性两个部分。显与隐的不同，构成纷繁的特化信息和五光十色的宇宙世界。

宇宙按着常道的工作程序演变。人是宇宙年龄10^{17}秒这一层次的必然产物，外星人也不能超越这一层次。人的基因信息是常道在10^{17}秒这一程序层次的复制品。个体人的信息必须按常道的程序工作，只不过是在压缩的时间和空间，以九个月的时间，在娘胎这空间中，重演过去一百多亿年的程序。宇宙的生成，生物的进化，人类个体的产生，都有相近的模式，根本的原因是信息同源，程序相同，节奏相应。《周易参同契》讲归根返元，就是用回到程序的前一层次，来说明人为什么能返老还童，为什么能具备人的远祖具备的特异功能，而常人就不再能具备特异功能。当然，这就是气功修炼的问题了。

气功，即气的功能，是意念指挥能量作功。存在于客观的指令信息叫精，在不同情况下，也称作道(道无形象)、玄(怀玄，玄冥难测，太玄无形容)、一(抱一，守一，真一，太乙)、数、大数(大数已定)、元、黑、命、先天，等等。存在于主观的指令信息叫神，在不同的情况下，也称真、情、心、后天等。

意也是存在于主观的指令信息。神与意的区别，就在于神是非工作态的主观信息，意是工作态的主观指令。意即意念，包括意识和下意识两类。意不尽道，言不尽意，书不尽言。意识，指意之可言部分；下意识指意之不可尽言部分。

心神识悟元精，称作日月会、坎离交、男女相须、龙吞虎咽。神悟所得存之于身，即记忆。忆者，意也。意也就是丹。意可做为进一步修丹的模式，故又叫媒、黄婆。

一切气功效验，都是意念指挥能量作功的结果。断杵，碎碑，嚼碗，顶断锁喉枪，绷断缚身索，抵住汽车压，超感官知觉(extra senory perception)，遥视(clairvoyance)，遥听(clairaudience)，意念施动(psychokinesis)，意念移物(poltergeist)，思维传感(telepathy, thought transference)，意念改变物质成份，出阳神(out-of-the-body experience)，辟谷，跨火不焦，入水不濡，发白皆变黑，齿落生旧所，老翁复丁壮，老妪成姹女，诸如此类，都是意念指挥能量作功的结果。

我国古代的科学家认为，易象数是宇宙的全息数学模式。宇宙茫茫无际，不可尽知，信息同源，且具有全息性。处理这种无限领域的问题，有限领域的方法不适用。古代的科学家们采用少量模式，取类比象，有效地处理纷繁复杂的无限领域的问题。他们常采用的模式，主要有太极、两仪(阴阳)、三家(三五、气数象、精气神)、四时(春夏秋冬，龟龙雀虎)、五行(金木水火土)、八卦(乾坤坎离艮震巽兑)、十天干(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)、十二地支(十二辟卦，钟律)、六十甲子、六十四卦等。其中四时、五行和易数是在气功理论中最常用的模式。

这种取类比象的思维模式所形成的象数学理论(或曰唯象理论)，渗透到中国文化的各个领域，数学、天文、地理、历法、气象、物理、化学、生物、医学、气功保健、政治、经济、军事、文艺、语言文字、农业等等，无所不入，是中国文化的灵魂。谈气功，谈医学，谈中国文化而不讲唯象理论，则是无本之木，无源之水。讲唯象理论，不知人是小宇宙，宇宙是大人身，不知其信息本质，不知其元精，不知其源头是仰观天象远取诸物近取诸身，则是知其然而不知其所以然，被与其根本不同的思维模式——有限数学(或曰实证科学)的理论所束缚而不能自拔，到头来必然拜倒在西方实证科学的门下，而讲自己不科学，在客观上充当起民族虚无主义的枪手，岂不哀哉！

中国古代象数学的思想理论，主要有《易经》、《河图》、《洛书》、《太极八卦》、阴阳五行学说、五运六气学说等唯象学理论中，兹逐一简介于下。

(一)《易经》简介

《易》是我国一部古老的哲学著作。它以六个一组的"—"与"- -"组成的卦爻来占休咎，而谈休咎所据的理论又有很深奥的哲理。故又称《易经》。经者，理论、方法之谓也。

《易经》又称《周易》。汉·郑玄曰："周有三义：曰周密，曰周遍，曰周流。易亦有三义：曰变易(穷究事物变化)，曰简易(执简驭繁)，曰不易(永恒不变)，故名之曰《周易》。这种占卜的方式最早见于青墩遗址(在江苏海安县)中的骨角楞和鹿角枝上，在商代的陶器和兽骨上也不止一次地出现过，故其产生年代已很久远。郑玄《易赞》及《易论》曰："夏曰连山，殷曰归藏，周曰周易》。又释之曰："连山者，象山之出云，连绵不绝；归藏者，万物莫不归藏于其中；周易者，言易道周普，无所不备。"孔颖达曰："按《世谱》等群书，神农曰连山氏，亦曰列山氏；黄帝曰归藏氏。既然连山、归藏并是代号，则周易称周，亦取岐阳地名，《毛诗》云'周原膴膴'是也。文王所演，故称周易。"这就是说，创"易"之人，起于神农，成于周文王。但据《易传》则起于伏牺氏。总之，非一人一时之作。

传世之《易经》包括经、传两部分。经以八卦为基础，即通过乾☰、坤☷、震☳、艮☶、离☲、坎☵、兑☱、巽☴八种卦形，来象征天、地、雷、山、火、水、泽、风八种自然现象，来推测自然和社会的变化，认为阴(--)阳(—)两种势力的相互作用是产生万物的根源，提出"刚柔相推，变在其中矣"等朴素辩证法的观点。其中八类卦形皆两两相重而成六十四卦、每卦六爻，凡三百八十四爻，加上周文王所演卦辞、爻辞，即是《周易》的经文部分，其作者即如上说。

传文部分是对经文寓以哲理的解释，《易传》的出现，使《易经》摆脱了神学的桎梏，而放出了科学的光辉，使其成为一部伟大的古代哲学著作。《易传》共十篇，故又称十翼。包括《彖》上、下，《象》上、下，此四篇相传为孔子所作。《系辞》上、下及《文言》三篇为孔子弟子所记师言。另外尚有《说卦传》、《序卦传》、《杂卦传》为周秦之际儒者所依托附益。可见传文亦非一人一时所作，它起于孔子，最后成书于战国末。

《易传》保存了我国古代丰富的朴素的唯物辩证思想，在肯定事物运动变化、永无穷尽的基础上，推测事物发展到一定的程度就要变为它的反面，提出了"穷则变，变则通"和"天地革而四时成，汤武革命顺乎天而应乎人"等命题，但同时又把发展理解为由矛盾趋向调和，不断循环反复的过程。

《系辞》是《易传》思想的主要代表作。系，取系属之义，即"系属其辞于卦爻之下"(孔颖达疏)。内容从一阴一阳出发，肯定自然界中阴阳、动静、刚柔等两种相反势力的"相摩、相荡"，是事物变化的普遍规律。这种朴素的唯物辩证法思想自古就引进医学领域中来了，并用以说明人体的生理、病理。其阴阳学说至今仍指导着中医诊治、预防的全过程，它是中医基本理论的一个源头。

两汉经学兴盛，《周易》为儒学经典之首，故《易》学研究亦大为发展，衍化出了施讐、孟喜、梁丘贺、焦赣——京房、费直等不同学派。其所言《易》理，大抵不离象数之学。故周易，又称大易。在象数学家看来，"易"字之义释为"日月为易"。易是日月在天赤道带屈伸往来的数学模式。周为大义，取《老子》"大曰逝，逝曰远、远曰反，周行而不殆"之义。魏伯阳著《周易参同契》，所讲的全部易数模式，乾坤坎离，八卦纳甲，辟卦、乾坤、屯蒙，六十卦等无一不和天文历法有关。《周易·系辞》曰："天地设位，而易行乎其中"，"悬象著明，莫大乎日月"，"天垂象见吉凶，圣人象之"，"易者象也，象也者像也。"宇宙是全息的，殊途同归，百虑一致。无穷的宇宙(无穷无尽的空间和无始无终的时间)，不能用有限数学来表示，只能用易象数学来取类比象，以简驭繁。谨此，国君可以明堂布政，国无害道；医家可以辨证施治，妙手回春；丹家可以归根返元，化形而仙；艺人可以成竹在胸，形神兼备；将帅可以运筹帷幄，决胜千里。《周易参同契》等丹道功法著作，正是根据象数学的理论创作出来的。后世养生家多据其易数之理而寻究其养生功法，如宋人邵雍(字尧夫，谥康节)《注周易诗》云："耳目聪明男子身，洪钧赋予不为贫。须探月窟知有物，未蹑天根岂识人。乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。"意思是说：人生耳聪目明，这是天地赋予的，不算贫穷了。养生练功，要探求其根本，用功于适当的部位(天根月窟)。乾遇巽为天风姤卦(䷫)，地逢雷是地雷复卦(䷗)。以天根月窟(阴阳之精气)运行周天，使人身三十六脉络畅通，万病回春，延年益寿。又其五律诗曰："冬至子之半，天心未改移。一阳初动处，万物始生时。玄酒味方淡，大音声正稀。此言君不信，更请问庖牺。"意思是说：每年冬至节，在十一月十五日前后，是子月之半。是时，人与万物皆阳气来复，正是用养气功开始之时。玄酒喻阳气，一阳来复，于酒尚属味淡；宇宙中的声音正是稀静之时，这正是开始用功的时候。我说这话你如不信，那就去请问伏羲氏吧。

今人丛雨滋(号天南逸叟)集古人易学气功之撰述，成《周易气功》一书，对《周易》经传逐一予以气功说解，对气功爱好者甚有裨益。如《周易上经·乾》曰："乾，健也，是刚健不屈之义。六爻皆奇，纯阳之象，是庖羲立卦之名。(乾六阳为四月之卦。)宇宙间充满阳气，以成天体。以乾字说明天体之用，故名乾为天。

人资天气始成形，先天正气名曰真阳、真一、阳精，又名真气。儒曰精一，道曰抱一，释曰归一，是气本于先天，成于后天。修炼气功，就是炼此刚健正气，以后返先天本来。

乾：元亨利贞。

〔说解〕乾是卦名，元亨利贞是文王解释卦义的言辞。元是起始，元阳之气亨通到人身中。利是心性，贞是肾命(简称性宫命宫)。练习气功，要性命双修，以炼此元阳真气。

可见《易》理与《老子》，皆为气功学的理论源泉。由于《易经》的核心内容是爻象的阴阳变化，这一系列变化又与气功传统功法，尤其是内丹术的原理一致，因此或用以解药物，或用以明火候，应用频繁，建树良多。历代气功名家，无不深研《周易》，悟其阴阳变化之理而付诸实践，获得丰硕成果。历代气功名著如《悟真篇》、《性命圭旨》等，无不贯穿《周易》精神，而为后学引路指迷。大抵《周易》之旨贵阳而贱阴，而《老子》则贵阴柔，看似相反，实则殊途同归。二书皆为气功理论之渊薮。

(二) 河图·洛书

《周易·系辞传上》曰："河出图，洛出书，圣人则之。"

传说古时候黄河里出现背上有图形的龙马，此图形为：其旋毛如星点，后(北)一、六，前(南)二、七，左(东)三、八，右(西)四、九，中间五、十。各相对两数的差都是五。除了中央的五、十以外，奇数一、三、七、九，偶数二、四、六、八，都按顺时针方向排列，共有十数，合计为五十五。这一图形的配置极其巧妙，可以说明宇宙的构造，奇数表示阳数，偶数表示阴数，按顺时针方向排列，可表示宇宙阴阳变化的规律。这就是所谓河图。(见本书《溯源篇》图七)。

又传说夏禹治水，有神龟出于洛水，背上有裂纹：前九后一，左三右七，中五，前右二，前左四，后右六，后左八，合为四十五。奇数的五在中央，一在下(北)方，三在右(东)方，九在上(南)方，七在左(西)方，偶数在四角，上右二，下左八，上右四，下左六。奇数为阴，偶数为阳。(见本书《溯源篇》图七)。

河图、洛书的出现，古人以为是天赐祥瑞。其实这并非神话，据报载：安徽有一农民所养母鸡生一蛋，蛋壳上有慧星图。查天文资料，此日正有慧星出现。故黄河里龙马背上的图形和洛水里神龟背上的花纹，亦当是天象的反映。《易·系辞》所谓"圣人则之"，汉代人认为伏牺依据河图而画八卦，夏禹依据洛书作《洪范·九畴》。张介宾《医易》曰："伏牺氏王天下，龙马负图之河，其数一、六居下，二、七居上，三、八居左，四、九居右，五、十居中。伏牺则之，以画八卦。"又曰："大禹治水，神龟负图之洛，文刊于背，其数载九履一，左三右七，二、四为肩，六、八为足，五居于中。禹因以第之，以成九畴。"但过去文献中，从未见过河图图和洛书图，现在所见的乃首出于朱熹的《周易本义》卷首。今人高亨推测河图洛书可能是古代的地理书。韩永贤最近认为：河图实乃无文字时代的气候图，揭示了人类先有记号，后有文字。记号时代已产生数的观念，且具备透视概念和几何知识；洛书为方位图，也就是上古游牧时代刻在石头上的罗盘，表明天文科学已悄然萌芽。这些推测，均可作为认识河图、洛书的参考。因河图图与洛书图均以五居中，为五行相克之序，故气功文献常引用河图、洛书中的数，论述五行生克，而有"三五一"之术语。如《参同契》曰："子午数合三，戊己号称五，三五既和谐，八石正纲纪。""三"指水(一)火(二)合，五指戊己土，此指水火土相谐调。又《悟真篇》曰："三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之，戊己自归生数五，三家相见结婴儿。是知太一含真气，十月胎圆入圣基。"薛道光注曰："木数三，火数二，二物同源，故三与二合成一五也；金数四，水数一，二物同宫，故四与一合成二五也；二物之五，交于戊己之中宫，中宫属土，土生数五，是为三五也。三五合而成丹，丹者，一也，故曰三五一也。"又《太上九要心印妙经》曰："夫三五一者，三阳，五行，一气也。"又《存神因气论》曰："以肾交心，五气交感，一归戊己。"谓气功修炼中，使五脏之气，内聚中土。以上所说，皆可见河图洛书与气功内丹理论的关系，实为气功理论的数学模式。

(三) 太极·八卦

《周易·系辞上传》曰："是故易有太极"(易，变易，指宇宙间万事万物的变化)。孔颖达曰："太极，谓天地阴阳未分之前，元气混而为一。"又称太一。《庄子·天下篇》："建之以常无有，主之以太一。"这个一，(是指宇宙的整体，它大到极点，是宇宙万物的开始)，是生两仪(谓太极中阴阳二气分离，形成天地。《尔雅》："仪，匹也，谓其阴阳相并也。"太极生两仪，谓有天地就有阴阳，把"两仪"的思想体现在卦上，就是奇偶符号的—与- -，产生了卦的第一爻。阴阳匹配成一体，就是一对矛盾，即物质运动规律)。两仪生四象(虞翻曰："四象，四时也。"意思是说，继天地阴阳产生之后，又产生了春夏秋冬四时之运行，把这一观

点体现在卦上，便于一奇一偶之上复生一奇一偶，即⚌老阳，象征夏；⚍少阳，象征春；⚎少阴，象征秋；⚏老阴，象征冬。这就画出了卦的第二爻）。四象生八卦，（谓四时运行之后，宇宙间形成了八种基本物质——天地雷风水火山泽。把它体现在卦上，便于四象之上再生一奇一偶，产生了卦的第三爻，即：乾（天）☰、坤（地）☷、坎（水）☵、离（火）☲、震（雷）☳、艮（山）☶、兑（泽）☱、巽（风）☴。两两相对，共分四组。八卦又称经卦、纯卦。八卦相传为伏牺氏所创，《周易·系辞传下》云：“古者庖牺氏之王天下也，仰则观象天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。八卦既可用作代表天地等的八种自然现象，也可代表马牛等家畜或人体上的部位，气功内丹术也引此作为说理工具。

太极为天地万物之根，亦即太和之气，在人体谓之真一之气。气功修炼即炼此真一之气。（见本书《溯源篇》图3、图20）

《太极图》为陈搏所创，陈搏为五代末北宋初著名道教气功家，此外尚有《睡功图》传世。《太极图》由陈搏传种放，种放传穆修，周敦颐得之以悟道，遂撰《太极图说》。《太极图》本为道家所作，而周氏采《周易》之说，遂奠定了宋元理学气功的基础。周敦颐（1017—1073）字茂叔，宋代理学家，道州营道（今湖南道县）人。曾知南康军，后筑室庐山莲花峰之小溪上，额曰“濂溪”，故后世称莲溪先生。而道家以道教观点对太极图加以注解，遂为道家气功之渊源，如元代道教气功大师作《无极图说》，即据此图而加以发挥。谓图中从上而下，第一部分为“○者，道也，形而上者谓之道，斯乃道之体也。无极而太极。”第二部分“合三为一，中具五十五数。中○者，乃其本体也。太极一判，两仪生焉。”左半图之“动，根乎阴也”；右半图之“静，根乎阳也”。第三部分“此阳变阴，而生水火土金木也。水生数一，成数六；火生数二，成数七；木生数三，成数八；金生数四，成数九；土生数五，成数十。此五行生成之数也。天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，天地之数，五十有五，此阳奇阴偶之数也。一阴一阳之谓道，生生不穷之谓易。一者，奇数也；二者，偶数也。阳奇阴偶，即二以生三也。纯乾性也，两乾而成坤命也，犹精与气也。乾再索坤而成坎，坎中之阳乃元气也，所谓乾道成男是也；坤再索乾而成离，离中之阴乃真精也，所谓坤道成女是也。”第四部“○乾男坤女，以气化者言也。离者，日之象也；坎者，月之象也。日月合而成‘易’。易者，日用常行易简之道也，千变万化而未尝灭焉。然则形中之精，寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣；心中之神，感而遂通，盖喜怒哀乐爱欲者存，乃命之所寄也，为性之枢矣。惩忿则心火下降，窒欲则肾水上升，君子黄中通理，正位居体，美在其中，畅于四肢，故修此而吉也。于是闲邪存诚，终日如愚，天理存全，归根曰静，静曰复命，动极而静，静极复动也。万物化生。”第五部分“○以形化者言也。形而下者谓之器，斯乃道之用也。南轩曰，真识根源，谓之知道。知此道者，则可以超出乎造化之外，卓然而独存矣。”

《先天八卦图》（见本书《溯源篇》图1、图2）

太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦。此即伏牺所作八卦之次序。

后世遂有先天八卦图，又称伏牺八卦方位。此系《周易》八卦的一种圆形排列。此图传自陈抟，陈抟传穆修，穆修传李之才，李之才传邵雍，由邵雍传出。由于陈抟所传之八卦图，系后人所称的先天之学，故称先天八卦图，又伪托原为伏牺所列，故又称伏牺八卦方位。气功内丹术中认为，先天八卦图，也喻人的先天，而成长后的人属后天，只有通过内丹功夫使之处于先天状态，或返还先天，才能使人健康长寿，为此重视此图。本附图系据《周易本义》的伏牺八卦方位而修增的。

《后天八卦图》（见本书《溯源篇》图3、图4、图5）

后天八卦图，又称文王八卦方位。亦为《周易》八卦的一种圆周形排列。系宋代人根据《周易·说卦传》中说的“震，东方也；巽，东南也；离，南方之卦也；坤也者，地也；兑，正秋也；乾，西北之卦；坎，北方之卦；艮，东北之卦”而排列的。《周易本义》引邵雍语，此卦位乃文王所定，所谓后天八卦也。后天八卦图是与先天八卦图相对而言，文王所定乃是伪托。在气功内丹术中认为人成胎儿后，先天八卦图中的南北乾坤两卦中的中间一爻，互相错位，而成了坎离南北，于是形成后天八卦图。通过内丹术使之返还先天，成先天八卦图式，才能健康长寿。

《伏羲六十四卦图》

伏羲六十四卦是由八卦（经卦，或曰纯卦）每卦与另外七卦两两相重而来，有次序。（见图1）

六十四卦之排列，有圆周形和正方形，有方位。（见图2）

六十四卦的圆周排列方位，其在内丹术修炼上的运用，见于《周易参同契》：“易者象也。悬象著明，莫大乎日月。穷神以知化，阳往则阴来。辐辏而轮转，出入更卷舒。易有三百八十四爻，据爻摘符，符谓六十四卦。”（见图3）

六十四卦中各卦变化之规律。（见图4）

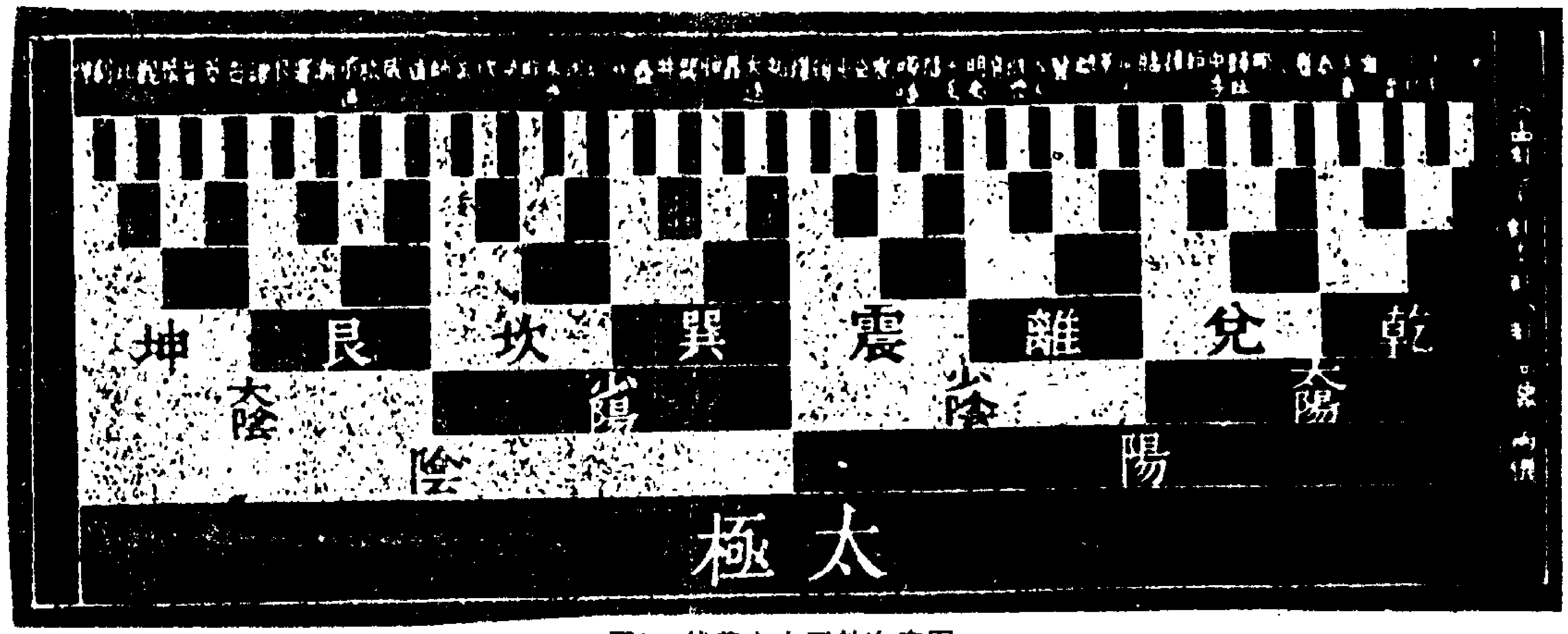


图1 伏羲六十四卦次序图

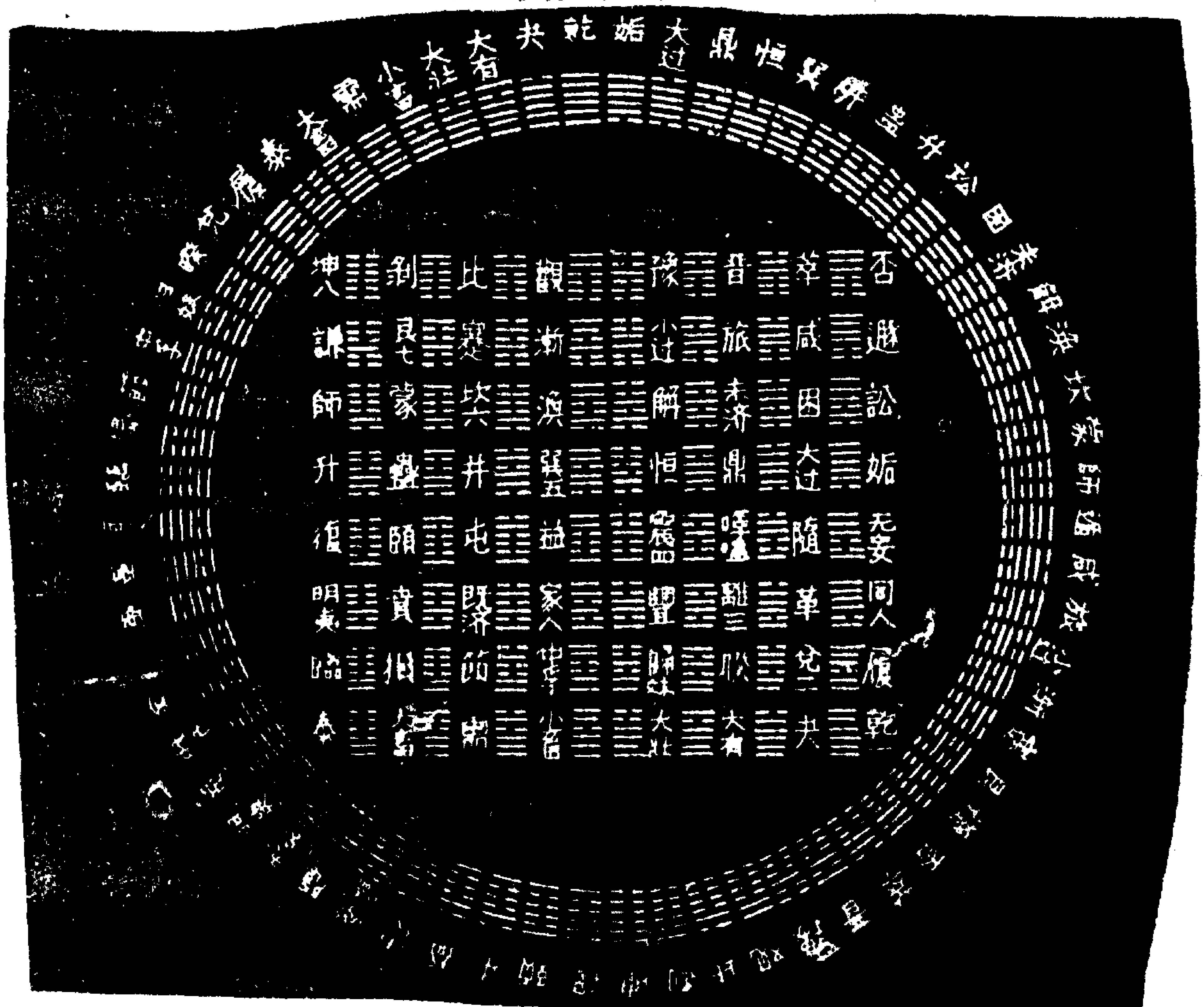


图2 伏羲六十四卦方位图

《晦朔弦望卦象图》

晦朔弦望卦象图，见于仇兆鳌《周易参同契集注》，原称一月六候图。是以《周易》八卦中的震、兑、乾、巽、艮、坤结合晦、朔、弦、望的月象比喻气功炼丹中火候的过程。另以坎离喻作日月。对这种结合月象的火候，《周易参同契》中有文字描述。陈显微《周易参同契解》中说："魏君以一月之间的月形圆缺喻卦象进退。自初三为一阳，初八为二阳，十五则三阳全而乾体就，十六则一阴生，二十三日则二阴生，三十日则三阴全而坤体成。"（见图5）

十二消息卦，为《周易》六十四卦的十二个卦，即：复䷗、临䷒、泰䷊、大壮䷡、夬䷪、乾䷀、姤䷫、遁䷠、否䷋、观䷓、剥䷖、坤䷁。这十二消息卦又称辟卦，以示主要，为君。东汉虞翻注《周易·系辞传上》"变通莫大乎四时"句下说："变通趋时，谓十二消息也。"消者，阳爻去而阴爻来；息者，阴爻去而阳爻来。

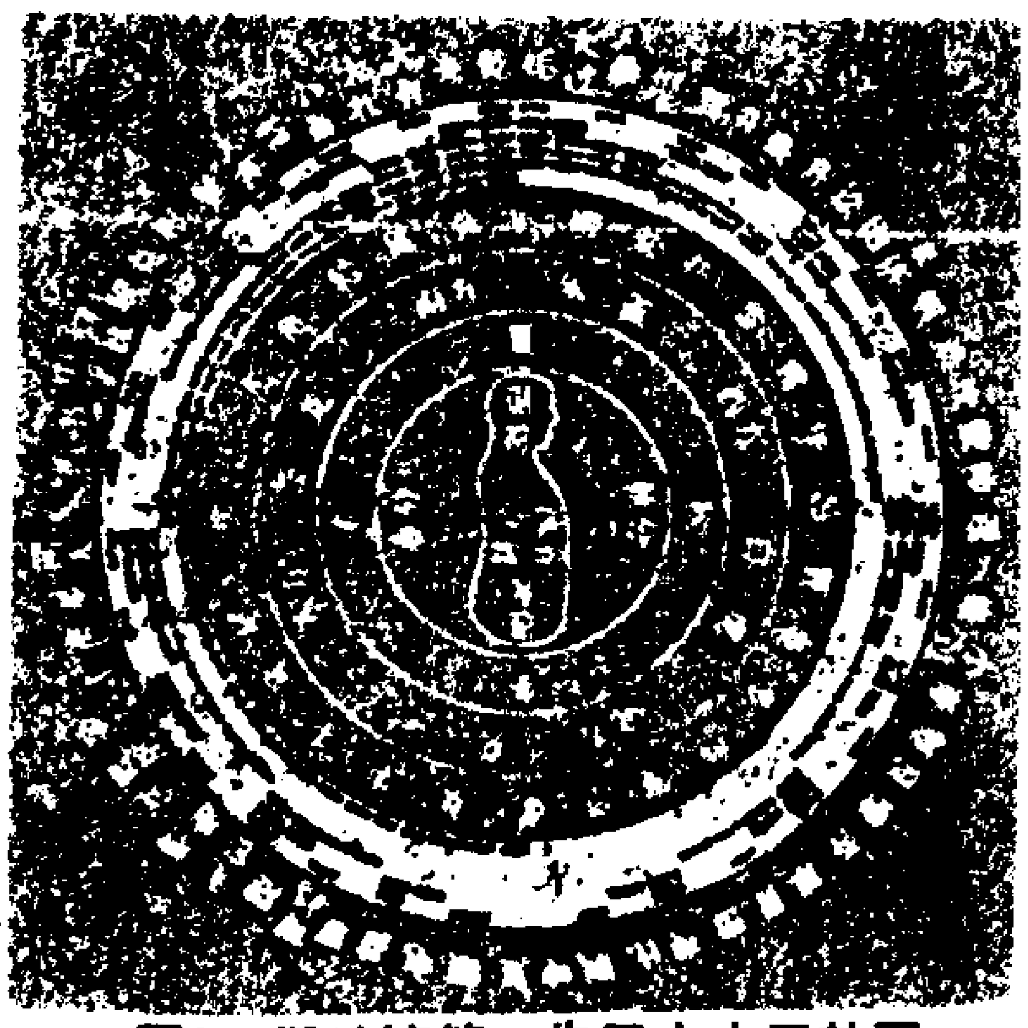


图3 据爻摘符，先天六十四卦图

故十二消息卦中复、临、泰、大壮、夬、乾为六个息卦，姤、遁、否、观、剥、坤为六个消卦。为此，这十二消息卦在传统的内丹术中，就被喻为火候进退过程。《周易参同契》中有论述此十二消息卦火候过程的文字，后人就结合十二地支、十二月、十二律吕，以图示之。此处所列十二消息卦图见于仇兆鳌《周易参同契集注》，其原称中十二月卦律图。（见图6）

《六十卦火候图》

六十卦火候图，系以《周易》六十四卦中的六十个卦圆列一周，与一个月三十日相配合，每天朝暮各用一卦，以表示火候过程。（见图7）另以乾、坤、坎、离四卦喻为鼎器、药物。《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》中说："六十四卦舍乾坤以为鼎器，舍坎离为药物之外，初一用屯、蒙，初二用需、讼，初三用师、比，初四用小畜、履，初五用泰、否，初六用同人、大有，初七用谦、豫，初八用随、蛊，初九用临、观，初十用噬嗑、贲，十一用剥、复，十二用无妄、大畜，十三用颐、大过，十四用咸、恒，十五用遁、大壮，十六用晋、明夷，十七用家人、睽，十八用蹇、解，十九用损、益，二十用夬、姤，二十一用萃、升，二十二用困、井，二十三用革、鼎，二十四用震、艮，二十五用渐、归妹，二十六用丰、旅，二十七用巽、兑，二十八用涣、节，二十九用中孚、小过，三十用既济、未济。此图见于仇兆鳌《周易参同契》集注。

《纳甲图》

纳甲法为汉代易学术语。朱熹《朱子语类》曰："纳甲乃汉焦赣、京房之学"。"纳甲系将《周易》八卦与十个天干相配合，朱震《周易卦图说》云："纳甲何也？曰举甲以该十日也。"其配合法，朱熹《周易参同契考异》云："盖乾纳甲、壬，坤纳乙、癸，震庚，巽辛，坎戊，离己，艮丙，兑丁也。"（见图8）

纳甲法本质上是将干支与爻位相对应的一种方法，用以解释宇宙万物化育现象。北宋沈括曰："纳甲之法，可以推见天地胎育之理。乾纳甲壬，坤纳乙癸者，上下包之也；震巽坎离艮兑纳戊己丙丁者，六子生于乾坤之包中，如物之处胎甲者。"东汉魏伯阳认为纳甲是天运自然，且用以解释内炼术中火候之进退。其法是将五行、五位与天干相配，其配定是：甲乙东方木，丙丁南方火，戊己中央土，庚辛西方金，壬癸北方水。然后将八卦分纳十天干，其法将八卦分为阴阳两组，阳组是父卦乾。长男卦震、中男卦坎、少男卦艮；阴组是母卦坤、长女卦巽、中女卦离、少女卦兑。同时将十天干也分为阴阳两组，以居于奇数位的甲丙戊庚壬为阳干组，居于偶位的乙丁己辛癸为阴干组。然后以阳卦纳阳干，以阴卦纳阴干，这样就有甲丙戊庚壬纳乾震坎艮四卦，乙丁己辛癸纳坤巽离兑四卦，每组多一天干，于是就将乾坤这一对父母卦分内外二象，各纳二干，其它六个子女卦各纳一干，从而有：乾卦内象纳甲，外象纳壬；坤卦内象纳乙，外象纳癸。震纳庚，坎纳戊，艮纳丙，巽纳辛，离纳己，兑纳丁。这样，十干就与卦紧密联系起来。

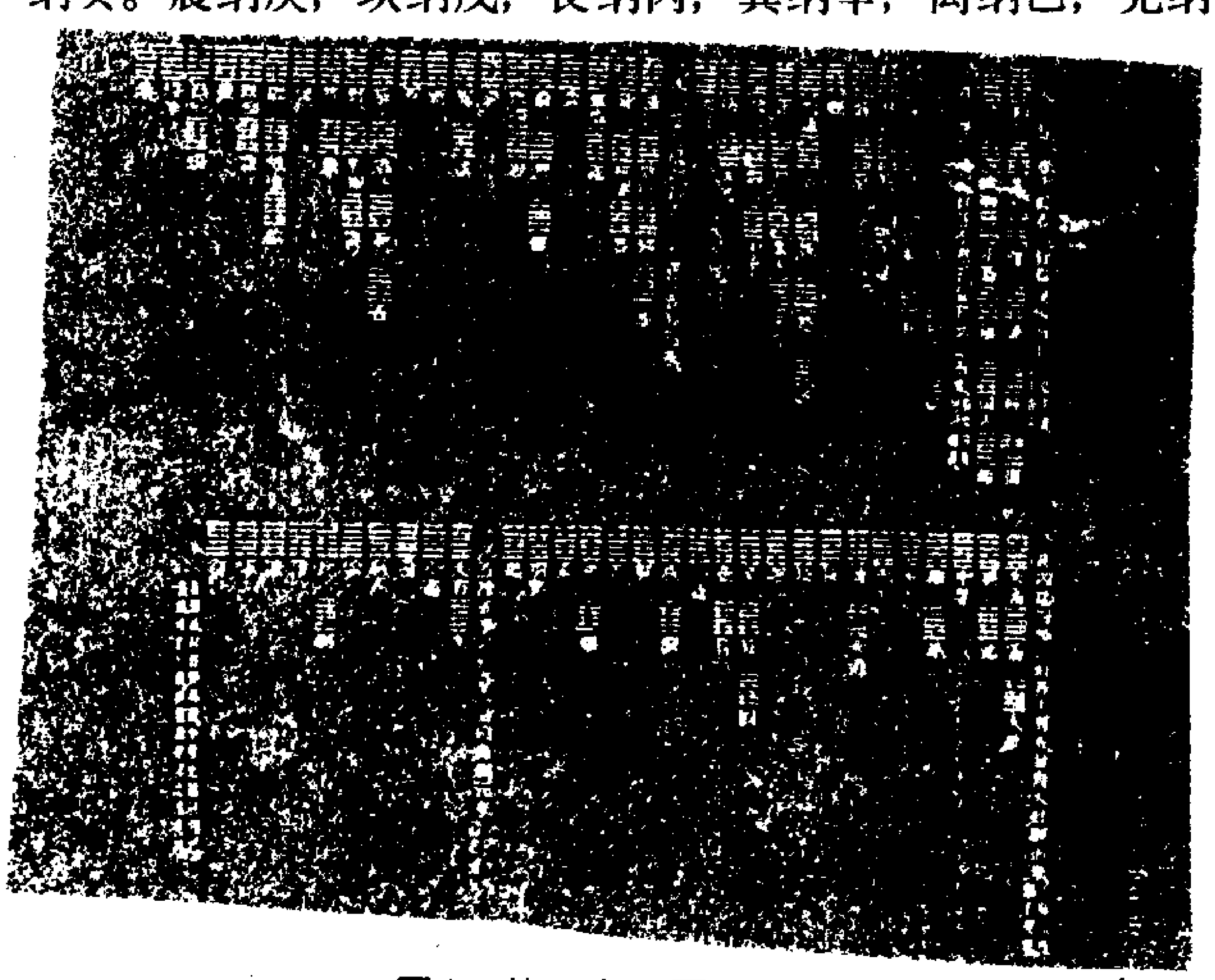


图4 卦变图

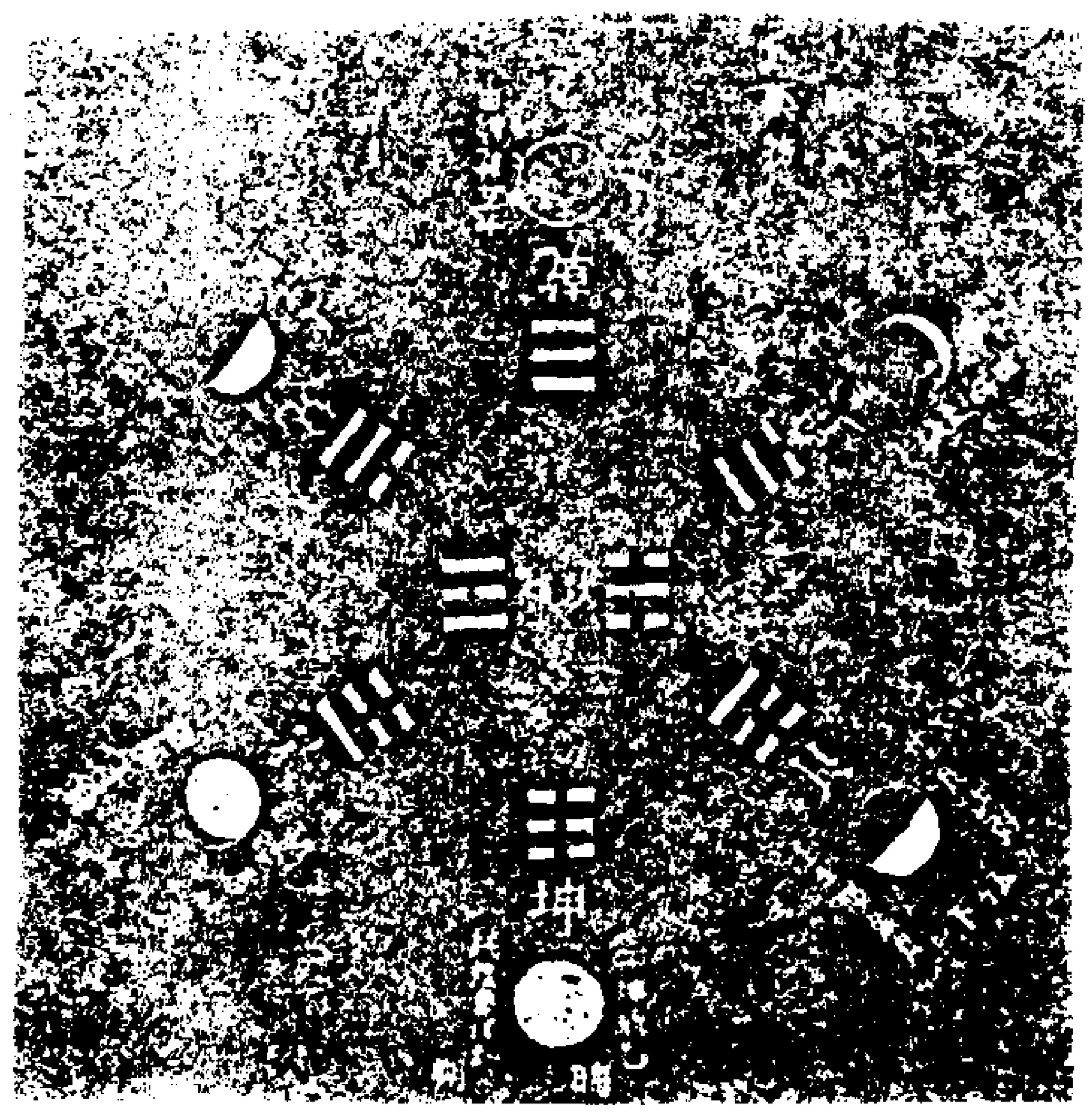


图5 晦朔弦望卦象图

魏伯阳《周易参同契》还据以创月象盈亏之说，其第四章《天符进退》中云：“三日出为庚，震庚受西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方，蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，阳路丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相当，四者合三十，阳气索可藏。八卦布列曜，运移不失中。”



图6 十二消息卦图

意思是说，每月初三日初昏时，一弯新月出现于西方天际、月形如钩，有点象八卦中的震卦☳，下面阳爻代表亮的部分，上面两阴爻表示暗的部分，而月出之方位在西方，按二十四方位则属于庚方，故曰“震庚受西方”云云。

再看“八日受纳丁”，谓初八日左右初昏时，月亮出现在南方丁位。这是月象为上弦，卦象上近似于兑卦☱，故云“兑纳丁”。

到了十五日左右，初昏见月于东方甲方位处，而此时正是满月，月象有如乾卦☰，故云“十五乾体就，”是为“乾纳甲”。下面“蟾蜍与兔魄”四句，借蟾蜍言日，兔魄言月。月之圆缺乃由于受日光之故，二气相盛，故言“双明。”日视卦爻之节，施光于月，月受日光而发盈亏之明。“七八道已讫，屈折低下降，十六转受统，巽辛见平明。”七八为十五，十五月形盈满之后，乾道成而转亏，一阴生于下，乾阳之统尽，转而受统于坤阴，故十六日平明时，月见于西方辛地，下部开始缺，有如巽卦之象，故巽纳辛。到了二十三日，月象下弦，月亮于平明时出现于南方丙位，月下弦如艮卦☶之象，故艮纳丙。到了三十日月终时，月中阳光丧尽，坤阴盛极，即所谓晦，全不见月，如坤卦☷之象，此发生于平明时东方乙位，故坤纳乙。“节尽”两句言坤阴盛极之后，乾阳复来，一阳生于下，又进入一个周期。“七八数十五”二句，言七为少阳，八为少阴，九为老阳，六为老阴。少阴少阳合为十五，老阴老阳亦合为十五。故自朔至望，为自少阴至少阳共十五日，望至晦为老阳至老阴，九六一十五日。所以阴阳消长均以十五日为期。“四者合三十”二句，就是七、八、九、六，此四数之和为三十，为一月之天数。而晦朔之交，阳气灭尽，月象不见。

以上说了乾震艮巽兑坤六卦，而未言坎离二卦，魏伯阳强调说：“八卦布列曜，运移不失中。”即因其将坎离二卦置于处中制外之地位，无爻位之象，有乾坤之用，是一种抽象的作用，故用位于中央方位的戊己来配。

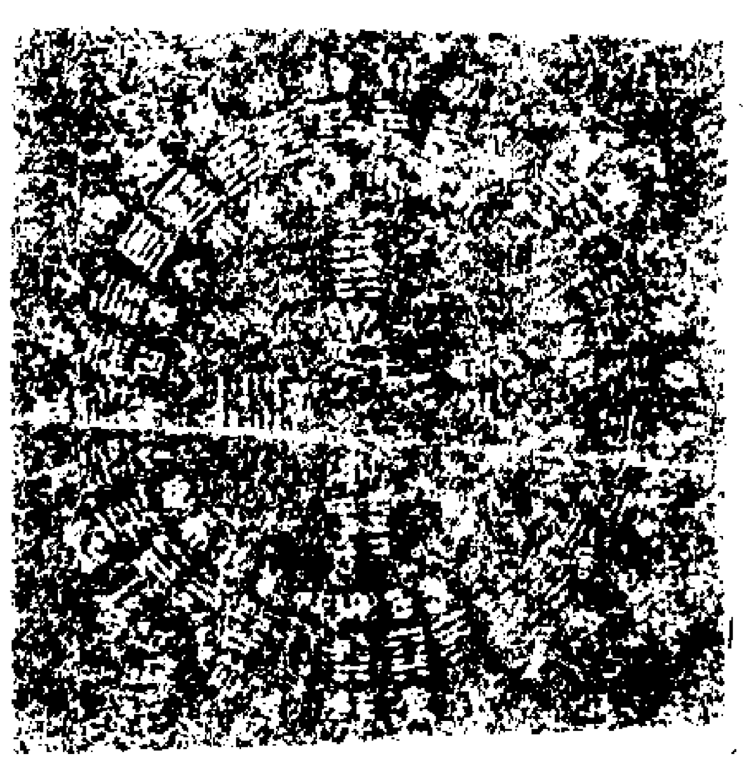


图7 《六十卦火候图》

由上可知，八卦与月象的关系是：

初三日，月上弦，一阳始生，象震☳；
初八日，月更明，更增一阳，象兑☱；
十五日，月盈满，阳极盛，象乾☰；
十六日，月始亏，一阴初明，象巽☴；
二十三日，下象，更增一阴，象艮☶；
二十九日，月晦，阴极，象坤☷；
日光如火，象离☲；月光如水，象坎☵，日月皆会灭于北方之壬癸，更入于中宫之戊己。

(四) 阴阳·五行

阴阳五行学说，是阴阳学说和五行学说的合称，是古人用以认识自然和解释自然的世界观和方法论，它是建立在唯物论的基础上，将阴阳五行学说运用于医学领域，借以阐明人体的生理功能和病理变化，并

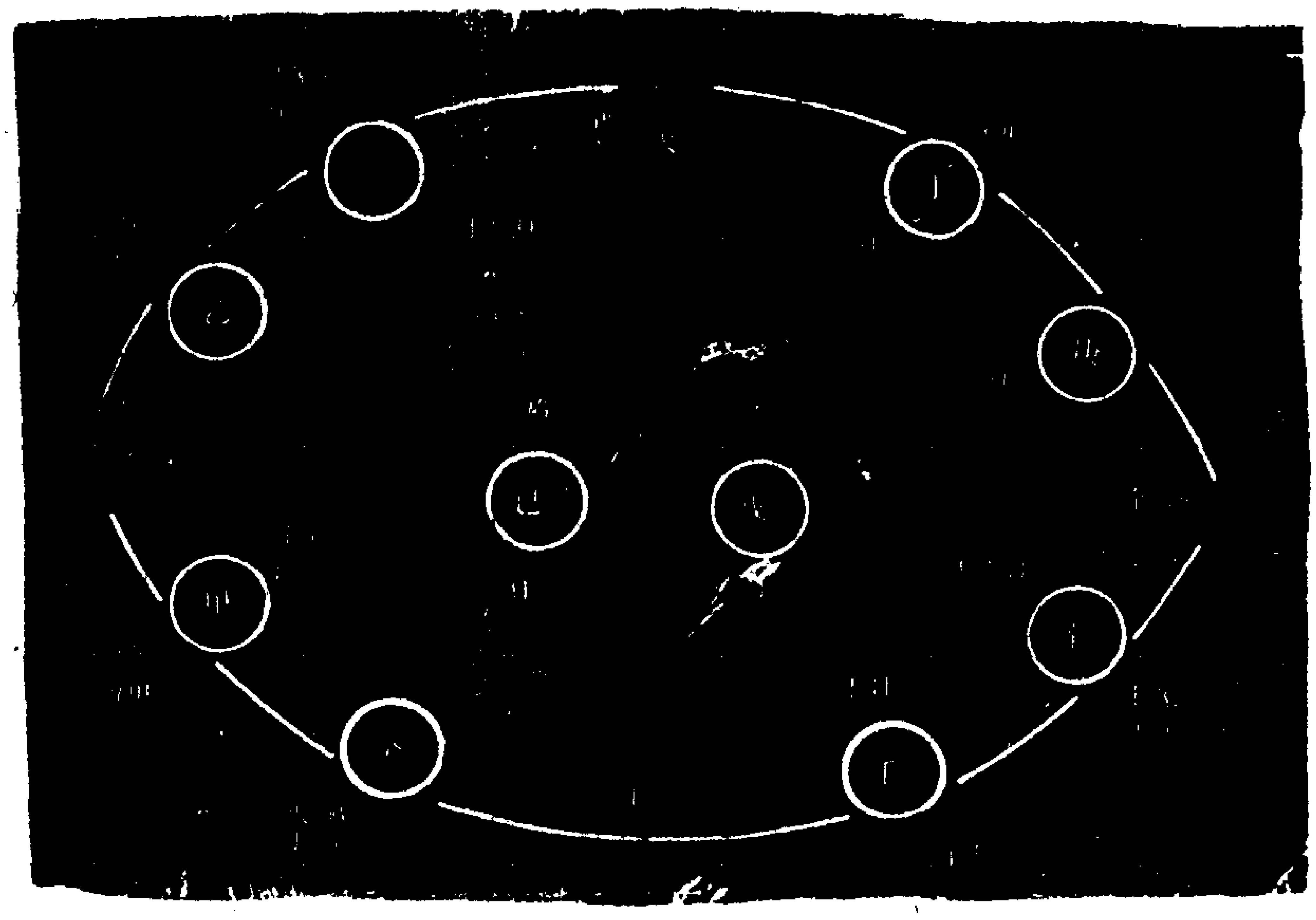


图8　纳　甲　图

用以指导临床的诊断和治疗，成为中医理论体系的一个重要组成部分。对中医学理论体系的形成和发展，起着极为深刻的影响。同样也指导着气功的医疗和保健工作。

阴阳，是对自然界相互关联的某些事物和现象对立双方的概括，即含有对立统一的概念。阴和阳，既可代表互相对立的事物，又可用以分析一个事物内部所存在着的相互对立的两个方面。宇宙间一切事物的发生、发展和变化，都是阴和阳的对立统一矛盾运动的结果。中医学中阴阳学说的基本内容有：阴阳的对立制约、互根互用、消长平衡，相互转化。它的应用在于说明人体的组织结构、生理功能、病理变化、疾病的诊断和治疗。张景岳在《类经附翼·医易》中认为："《易》者易也，具阴阳动静之妙；医者意也，合阴阳消长之机。虽阴阳已备于《内经》，而变化莫非乎《周易》。"所以传统气功就往往用《周易》中的卦象、爻象的阴阳消长来说明练功过程。并且还认为，为了恢复和维持机体的健康长寿，只是取得阴阳平衡是不够的。如内丹著作《大和集》中就指出："大修之人，分阴未尽则不仙；一切常人，分阳未尽则不死。"

五行，即是木、火、土、金、水五种物质及其运动。《尚书·洪范》曰："五行：一曰水，二曰火，三曰木，四曰金，五曰土；水曰润下，火曰炎上，木曰曲直，金曰从革，土爰稼穑；润下作咸，炎上作苦，曲直作酸，从革作辛，稼穑作甘。"这是对五类物体特性的概括。五行学说即以五行的特性来推演和归类事物的五行属性的。如以方位配属五行，以五脏配五行等。在中医学中，以五行来说明五脏的生理功能，说明五脏病变的相互影响，包括相生关系的传变，相克（包括相乘和反侮）关系的传变，因此用以诊断，也用以指导治疗。在气功临床中，也常用五行学说以作指导，如六字气诀中的去其克我法、并去我生法等即是。

关于阴阳学说和五行学说的详细内容，请参看本篇《医家气功论》中的论述。

（五）　五 运 六 气

五运六气，简称"运气"。运，指木、火、土、金、水五个阶段的互相推移；气，指风、火、热、燥、湿、寒六种气候的转变。古代医家据甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸这十天干以定"运"；子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、戌、亥这十二地支以定气。前人结合五行生克理论，推断每年气候变化与疾病的关系。气功内丹修炼中据以说明火候的进退和修炼过程。如《黄庭内景经》中曰："五行相推反归一，三五合气九九节。"即是说明炼功过程及方法的。参看本篇《医家气功论》中的有关论述。

(六)《周易参同契》理论

《周易参同契》，简称《参同契》，内外丹专著，凡三卷。此书将"大易、黄老、火候"三者参合，而以《周易》作为主要说理工具。既论述外丹，又涉及内丹修炼功夫。从内丹术角度来理解，此书以乾坤两卦喻为鼎器；以坎离两卦喻为药物，借爻象变化喻作"火候"，来说明内丹修炼过程。

作者姓魏，名翱，号伯阳，自号云牙子，东汉·会稽上虞人。修真潜默，养志虚无。博赡文辞，通诸纬候，精于研究气功养生法，首次应用数学(八卦)说明气化学说，著《周易参同契》传世，总结了汉以前的气功学成就，为人体科学、气功学、医学作出了巨大贡献，对科学技术的发展，如老年医学防治学、化学、制药、物理学等产生了巨大影响。

《周易参同契》是气功学较早的珍贵文献，被誉为"万古丹经王"。其学术上的重大成就，是论述阴阳变化而成大丹，应用八卦知识(数学)说明气化学说(阴阳变)，应用气化学说阐述气功的药物、火候、交媾、抽添及强己益身，益寿延年等问题。其气功理论主要有以下几个方面：

1、阴阳是作丹的根基：所谓丹；朱熹曰："神运精气之谓丹。"由身体内阳神与阴精相互作用而成丹，即是内丹——气功在人体内产生的内气。《周易参同契》反复说明阴阳是大丹的根基，是气功内气的物质基础，"乾坤者，易之门户，众卦之父母，"并且对立的阴阳双方还可再分阴阳，一分为二，以至无穷。《周易参同契》以人体为实验，说明阴阳是纲："复冒(谓)阴阳之道，犹工御者，执衔辔，准绳墨，随轨辙，处中以制外，岁在历历纪。"矛盾的阴阳双方，虽各不相同，但又相互为用，相互制约，阴不能离阳，阳也不能离开阴而单独存在。以此说明作大丹，产生内气，保持人体神形相对稳定，有阴无阳，或有阳无阴都不能获得成功。"假使二女共室，颜色甚殊，令苏秦通言，张仪结媒，发辨利舌，奋舒美辞，推心调谐，使为夫妻，弊发腐齿，终不相知，"虽有外力的作用，但有阴无阳的结合，其后果只能是"终不相知。"只有阴阳的相互作用，合二而一，才能作大丹，产生内气，保持人体阴阳双方的相对稳定，阴平阳秘，精神乃治。

2、大丹是阴阳的作用：气化学说认为阴阳之气化生万物。由于对立的阴阳双方相互作用变化，阳极阴生，阴极阳生，生生化化，其变无穷。宇宙之间，无生命的无机界，有生命的生物界，无不变化发展如此，可见气化是一切物质变化发展的基本规律。气功也同其他物质的变化发展一样，作大丹，产生内气，维持身体阴阳双方的动态平衡，必须遵循这个规律。

魏伯阳研究外丹，精于内丹，深知人体的气化作用是在人体内进行的，体内可以感受，而体外则眼不可见，手不可触，"其小无内，其大无垠。""可以口诀，难以书传"，因而，《周易参同契》为说明这个问题，不得不采用取类比象的方法，以自然界有形的阴阳变化，说明人体内无形的阴阳变化。由于人体内的气化过程具有周期性，有如日月运行，周而复始，故《周易参同契》按照人天相应的道理，以日月的运动变化为例，说明人体气化的精深细微之处，把人体内气化这个难于捉摸的问题，运用八卦(数学)知识，画龙点睛般的刻画出来：

其论曰："三日出为庚，震受庚西方。八日兑受丁，上弦平如绳。十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明。蟾蜍视卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降。十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三。坤乙三十日，东北丧其明。节尽相禅与，继体复生龙。壬癸配甲乙，乾坤括始终。"以乾坤往复论述月象的阴阳变化。一月之内，三日、八日，阳逐生，十五日乾体就而阳极阴生；十六日、二十三日，阴渐长，三十日坤体成阴极阳生。以卦象(数学)说明，即是：三日为震卦☳，一阳生成，八日为兑卦☱，二阳生成，十五日为乾卦☰，三阳成而阳极；十六日为巽卦☴，一阴初生，二十三日为艮卦☶，二阴长成，三十日为坤卦，三阴成而阴极。如是阴极阳生，生生化化，无有终始，故元代陈致虚说："魏君以一月之间月形圆缺喻卦象进退，自初三为一阳，初八为二阳，十五则三阳全而乾体就，十六日则一阴生，二十三日则二阴生，三十日则三阴全而坤体成。"(见《周易参同契解》)明确指出月体晦朔之间消长盈亏，乾坤往复。应用八卦说明不仅有质的变化，还有量的增减，量是可见的，故容易理解。

又论曰："朔旦为䷗复，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟见子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎烝得常；䷒临炉施条，开路正光，光耀寖进，日以益长，丑之大吕，纯正低昂；仰以成䷊泰，刚柔并隆，阴阳交结，小往大来，辐辏于寅，运而趋时；渐历䷡大壮，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德，昼夜始分；䷪夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；䷀乾健以明，广被四邻；阳终于巳，中而相干；䷫姤始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人；䷠遁去世位，收敛其精，怀德候时，栖迟昧冥；䷋否闭不通，萌者不生，阴伸阳屈，没阳姓名；䷓观其权量，察仲秋情，任畜微稚，老枯复荣，荠麦芽蘖，因冒以生；䷖剥烂肢体，消灭其形，化气既竭，亡失至神，道穷则返，归乎䷁坤元。"

以上说明，《周易参同契》应用十二消息卦(复、临、泰、大壮、夬、乾、姤、遁、否、观、剥、坤)，阐述一年十二月阴阳变化。一卦六爻，—为阳爻，- -为阴爻，十二消息卦中，复卦五阴一阳，阴气极而一阳生；临卦四阴二阳，阳气渐进；泰卦三阴三阳，阴阳相承；大壮卦二阴四阳，阳气渐盛；夬卦一阴五阳，阳升阴退；乾卦纯阳，阳极返阴。姤卦五阳一阴，一阴初生；遁卦四阳二阴，阴气渐长；否卦三阳三阴，阴阳相悖；观卦二阳四阴，阴气渐盛；剥卦一阳五阴，阴升阳退；坤卦纯阴，阴极阳生。以十二消息卦说明气化，同样可见质的变化、量的增减。气功进阳火候，退阴符候，阴阳变化在其间。另外，还可喻十二时辰的阴阳变化，即：复卦应十一月，当夜半子时一阳初生之候；临卦应十二月，当丑时进二阳火之候；泰卦应一月，当寅时进三阳火候；大壮卦应二月，当卯时进四阳火候；夬卦应三月，当辰时进五阳火候；乾卦应四月，当巳时进六阳火候。姤卦应五月，当午时退一阴符候；遁卦应六月，当未时退二阴符候；否卦应七月，当申时退三阴符候；观卦应八月，当酉时退四阴符候；剥卦应九月，当戌时退五阴符候；坤卦应十月，当亥时退六阴符候。(上为夏历，十月为岁终，十一月为岁首)。

在《周易参同契》里，如上的论述还很多，可谓不厌其烦，如“易为坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六墟，往来既不定，上下亦无常。”所谓六墟说，即：坎离震兑主二至二分的卦气说，……这些论述之所以多，因为气化在气功的作用很多，又因气化在身体中不可量度，也难于表明，所以只有多方设喻，而大量论述。魏伯阳在长期的实践中，反复研究、对比，以八卦(数学)知识，论述自然界阴阳变化，再用自然界的阴阳变化来说明人体内不可见的阴阳变化，把人体的阴阳变化融于自然界的阴阳变化中，天人一体，于是隐秘在人体内部的气化过程，自然得到明确的表述，“道之形象”，鲜明突出，“药物易知”，“火候可图”。人体气化状态，既可定性，也能量度。气功学的基本理论——气化学说，在探索人体奥秘中之所以得到广泛应用，并稳定地发展起来，就在于魏氏在《周易参同契》中对这些理论多方设喻，论述得详尽。

3、火候是气化的表象：由于气化学说的建立和发展，应用气化学说揭示气功各个基本问题便显而易见，容易说明。如药物问题，《周易参同契》所说的坎离、铅汞、水火、乌兔、龙虎、日月等，正是以自然可见的物质为喻，表明人体内具有的阴阳两方面，一分为二的自然法象；“水火既济”的交媾，指的是身体内阴阳两方面相互制约，集中统一，合二而一，阴平阳秘，身体协调稳定；“真气往来，不使其间断”的火候，原是表述身体内阴阳两方面的动态平衡；“抽则泻之，添则补之”的抽添，实际是气化过程中的调节阴阳，虚则补之，实则泻之；“洗心涤虑”的沐浴，说的是气功导引入静，补脑安神，维持身体的稳定状态；“强己盖身”，实际是通过身体的有序化运动(气化作用)，保持人体阴阳的平秘状态，以此还说明《周易参同契》既论一分为二，阐述人体内阴阳两方面及其功能作用，如神形、脏腑等；又论合二而一，说明人体内阴阳两方面的相互作用，互为其根，如火候、抽添等。又如理论指导下的实践，守虚法、内视法、吐纳法、导引法等，都是应用气化学说，调节阴阳，维持人体稳态的应用技术。

(宋书功)

二、道家气功论

道教作为我国土生土长的传统宗教，追溯其发展渊源，虽是从古代的原始巫教、先秦的神仙学说、两汉时的黄老思想的基础上衍化发展而来的，但在其发展的历史长河中，《老子》的道学思想却占据非常重要的位置。道教以“道”为最高信仰，追求今生今世长生不老。两汉时期，随着儒家神化孔子，方士们开始推崇黄帝，继而抬高老子，把黄帝奉为“且战且修道”的上仙，把老子奉为教主。东汉张陵创立了五斗米道，教内奉老子为教主，以老子《道德经》教化民众，自此老子在道教中获得了至高无上的地位。

(一)《老子》与《庄子》

《老子》又名《道德经》。其作者，据《史记·老子韩非列传》云姓李名耳，字伯阳，谥曰聃，楚国苦县(今河南鹿邑县)人，曾为周朝守藏室之史，孔子曾问以礼。学术界大多认为《老子》成书于战国时期。《老子》一书，文简意广，备受后人所推重，历代注家不下几百。“道”是《老子》最重要的范畴，《老子》开篇即云：“道可道，非常道；名可名，非常名。无名天地之始，有名万物之母。故常无欲以观其妙，常有欲以观其徼”(《体道》)。又云：“人法地，地法天，天法道，道法自然”(《象元》)。可见元《老子》把道描述成先天地而生的宇宙本原，是人们认识事物、分析事物的基本依据，也为人们日常的生活准则。故又曰：“道常无为，而无不为”(《为政》；“道生一，一生二，二生三，三生万物。万物负阴而抱阳，冲气以为和”(《道化》)。道以无为为体，

以冲和为贵，万物化生变化的根本原动力在于道。因此，养生内炼，保养元精，以求长生不老，就得依道而行，以无为虚静为用，只有如此，才符合道理，才能达到目的。《老子》除阐述道学大理外，也极重视"道"理的运用，其中一个重要方面就是讲述养生内炼之道。《虚用》云："天地之间，其犹橐籥乎，虚而不屈，动而愈出，多言数穷，不如守中。"《归根》云："至虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命。"等均为炼养之名言，广为后世所引用。达到虚，就是达到了最高的理想境界；坚守静，就是通往"虚"的最诚笃、最美好的途径。虚中有用，静中有动化，纷纷纭纭的万物，都是在动静有无之中生长发展，且都有一个个循环往复的过程，而最后都回到其本原上来，达到虚静，就叫复归于生命的原始状态，这就是"道"。养生内炼中，也是同样的道理，只有作到虚静，才能归根，生命之气才能生生不已。而这个根就是生命的本原，在气功炼养中，一般指下丹田（玄牝）。内炼之际，将气归丹田，炼养阴精，凝神内守，虚静无为，自然而然，即所谓归根。精气神常聚守丹田，通过炼精、炼气、炼神不同阶段的修炼，结成内丹，成还虚之境，达到"深根固蒂，长生久视"生生不已的修炼高度，即为复命。归根复命，是《老子》重要的炼养学说。《成象》云："谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。"重视呼吸在内炼中的作用，人通过玄牝之门与天地交通，以养元神。而呼吸之要诀在于绵绵若存，宽舒而不急疾。《能为》云："载营魄，抱一能无离；专气致柔，能婴儿；涤除玄览，能无疵；爱民治国，能无知；天门开阖，能无雌；明白四达，能无知；生之畜之，生而不有，为而不恃，长而不宰，是谓玄德。"讲述了气功内炼养生中的六个重要问题：神形魂魄合而为一，则生命能长存；呼吸致柔如婴儿，则内气充和，精气不乱，形体因而应之而柔顺；静心息虑，虚静无为，则心能无疵；爱民治国，爱气治身，无知无为，积善修德，则能返朴归真；呼吸动静，平静柔顺，化育生机；事理明达，大智若愚，无为而无不为，万物生长凭其自然。知其六要，这就明白玄德之理，也就使人能如道，而获长生久视。

《老子》讲述天地人及自然界万物的至和之道，这个"道"是先于天地万物而存在的东西，不但无形无名，而且感觉不到，捉摸不出，既不可言说，也不可名状，是天地万物的本原，具有产生一切具体物质的功能，因此具有普遍的指导意义。《老子》的内炼方法和理论，启开了后世气功内炼的千门百派。从东汉开始，以内炼观点注解《老子》的，历代不乏其人，如河上公《老子章句》、张陵《老子想尔注》、葛玄《老子节解》、白玉蟾《道德真经宝章》、李道纯《道德会元》、刘惟永《道德真经集义大旨》等。宋元时期内丹派的问世，更把《老子》奉为内丹祖书，他们把内丹的渊源追溯到黄帝、老子，并认为经河上公、魏伯阳、钟离权、吕洞宾、张伯端、王重阳等传播，而益使内丹法盛行于世。宋元之后，出现了不少内丹重要著作，人才更是层出不穷，使内丹术的发展，象大树和川流一样，枝分派接，源远流长。

《庄子》是继《老子》之后的又一部道教重要的经典著作。其作者庄周，是先秦道家的重要代表人物，他比老子晚生几十年，继承和发展了老子的道学思想。《史记·老子韩非列传》附《庄子传》云："庄子者，蒙人也，名周。周尝为蒙漆园吏，与梁惠王、齐宣王同时。其学无所不窥，然其要本归于老子之言，故其著书十余万言，大抵率寓言也。作《渔父》、《盗跖》、《胠箧》，以诋訿孔子之徒，以明老子之术。"《庄子》的思想核心，还是老子的"道"论。《庄子·大宗师》云："夫道，有情有信无为无形；可传而不可受，可得而不可见；自本自根，未有天地，自古以固存；神鬼神帝，生天生地，在太极之先而不为高，在六极之下而不为深，先天地生而不为久，长于上古而不为老。"强调"无为而无不为"成就天地万物。《庄子》总结了先秦时期流行的各种养生方法，提出了"养形之人"与"养神之道"的区别，批判片面"养形"论，而建立其"养神"学说。认为养形派最大的缺陷在于有为，而这是违背虚静自然无为之"道"旨的。《庄子·达生》云："养形必先之以物，物有余而形之不养者有之矣。有生必先无离形，形不离而生亡者有之矣。"养生应任其自然，以虚静无为为本，以凝神养神为依托，其养神说在《庄子·刻》中作了较为具体的论述。他说："夫恬淡寂寞，虚无无为，此天地之平，而道德之质也。……形劳而不休则弊，精用而不已则劳，劳则竭。水之性不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动而以天行，此养神之道也。"因此，其养神说之关键在于"恬淡而无为"，这是"道"的本体。休心于恬淡之乡，息智于虚无之境，与阴阳同德，依乎天理，守中至和，则"忧患不能入，邪气不能袭，故其德全而神不亏"（《庄子·刻意》）。因此，只有养神，才能保形，而终其天年，长生久视。

《庄子》的养神法则，主要表现在守一、守舍、坐忘、心斋等几个方面。所谓守一，即守一至和也。《庄子·在宥》云："至道之精，窈窈冥冥；至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形将长生。慎汝内，闭汝外，多知为败，我为汝遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为汝入于窈冥之门矣，至彼至阴之原也。天地有官，阴阳有藏，慎守汝身，物将自壮。我守其一，以处其和。"所谓守舍，即静心守神以至精。《庄子·人间世》云："闻以有知知者矣，未闻以无知知者也。瞻彼阕者，虚室生白，吉祥止止。夫且不止，是谓坐

驰。夫徇耳目内通，而外于心知，鬼神将来舍。"所谓坐忘，乃为静心去虑，虚无无为。《庄子·大宗师》云："堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。"并认为坐忘有"忘仁义"、"忘礼节"、"坐忘"三个阶段。论坐忘之过程，则云："三日而后能外天下；已外天下矣，吾又守之七日，而后能外物；已外物矣，吾又守之九日，而后能外生；已外生矣，而后能朝彻，朝彻而后能见独，见独而后能无古今，无古今而后能入于不死不生。"所谓心斋，即凝神入虚。《庄子·人间世》云："若一志，无听以之耳，而听之以心。无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符，气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。"可见，心斋是一种高级静功，讲究神气合一，最后进入虚的境界，这种还虚的静功，即为心斋。

《庄子》的内炼思想，以直觉的方式对精神的作用给予充分的肯定，在修持上强调养神，而反对片面地养形，但也重视形神合一。认为只有作到形神合一，才能进入虚的境界，到达长生久视的殿堂。《庄子》继承《老子》的道学观，他们的学术思想与方仙道有着共同之处，以一种长生不老的理想境界，开创了内炼养生方面的新局面，从而为道教气功养生学的发展打下了坚固的基础，为道教气功学术发展的源泉。

（二）《阴符经》与《黄帝内经》

《阴符经》又称《黄帝阴符经》，旧题黄帝撰，全书共一卷。有太公、范蠡、鬼谷子、张良、诸葛亮、李筌等六家注，为战国前的著作。也有人认为是唐·李筌所伪托。《阴符经》是道教古代名著之一，文简意赅，哲理性颇强，所论之理，于养生内炼大有益处，故为历代养生家所推崇。其观点与《老子》的道学观相承，认为"道"是世界的本原。书中对天道之理阐述较为透彻，认为天道在于无为而无不为，为至静之道，乃能化育天地万物。故曰："自然之道静，故天地万物生；天地之道浸，故阴阳胜；阴阳相推，而变化顺矣。"自然之道化生天地万物，天地之道演变为阴阳，阴阳相推则变化成序，这是天道的本来属性。刘一明对此进行了评述，他认为："大道无形，生育天地；大道无名，长养万物；无形无名，自然至静之道。然静者动之基，静极而动，天地万物即于此而生焉。一生天地，而天地即得自然之道以为道，故天地之道浸，浸者浸润渐入之谓，亦自然之义。惟其浸润，自然动不离静，静不离动，互为其根，故阴阳胜。动为阳，静为阴，动极而静，静极而动，阴极生阳，阳极生阴，阴阳相推，四时成序，万物生成，或变或化，无不顺之造物者，岂有心于其间哉！盖以自然之道无形，无形而能变化，是以变化无穷也。"无形而能变化，这对于养生内炼，则强调虚静自然，于虚静之中，炼阴阳之气，积精成神，而达到生生不已，长生久视之目的。合乎道，则"宇宙在乎手，万物生乎身"，故特别强调养生内炼要执道而行，明白阴阳、动静、有无之理。故曰："天性，人也；人心，机也。立天之道，以定人也"；"是故圣人知自然之道不可违，因而制之"；"观天之道，执天之行，尽矣"。书中还以阴阳五行、奇正变化，来阐明"天人合发，万化定基"之理。人心若与天心合，效天法地，五行阴阳颠倒而天地交泰，则万物变化之根基，生命之本原，即于此而定。《阴符经》的中心思想与《老子》、《庄子》有共同之处，重视道的清静、虚静自然之性，以静制动，动静互用。强调无为而无不为的思想，及顺应天道化生万物的观点。这些均养生内炼的核心基础，明知此理，才能把握阴阳变化的规律，以行生长化收藏之法，使精气生生不已，生命之源泉才能不竭，而获长生久视之功德。

《黄帝内经》由《素问》和《灵枢》两部分组成，各有八十一篇，对人体生理活动、病理变化，以及诊断、治疗等方面都作了较为全面的论述，为祖国医学的理论体系奠定了基础。是祖国医学之经典著作，成书于战国时期，为历代医家、养生家所推崇，其中也有不少道教思想，其论养生内炼很有自己的特色。重视养生，认为养生是保健祛病最根本的方法和手段，故开篇《素问·上古天真论》就阐发通过养生的方法，保养天真，来预防疾病，延年益寿的道理。其养生思想，提倡"恬惔虚无"，合乎自然之道。重视依四时阴阳变化规律的养生观，反对强力劳作与逆自然规律的养生方法。《素问·上古天真论》曰："上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不能也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。"可见两种不同养生态度，引起了两种不同的结果，突出了"合乎道"的养生观之重要性。又曰："夫上古圣人之教下也，皆谓之：虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来……故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者，以其德全不危也。"通篇于养生中强调"合乎道"的重要性，以虚无恬惔为务。同时也十分重视精神的修炼，以精养神，以神御形。使精气充沛，神安而内守，形体强健，则形与神俱，虚邪贼风不得乘虚而入，自能祛病延年。其养神之法，则着重于"是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦，气从以顺，各从其欲，皆得所愿。故美其食，任其服，

乐其俗，高下不相慕，其民故曰朴。是以嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖，不惧于物”。只有如此修为，才能合于道，而能尽天年。《黄帝内经》还强调顺时炼养的观点。因为自然界四时阴阳变化不同，人体阴阳的变化，应与之相适应，作到天人合一，蕴育生机，使生命之气生生不已，从而达到健康长寿之目的。《素问·四气调神大论》曰：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，被发缓形，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。……夏三月，此谓蕃秀。天地气交，万物华实；夜卧早起，无厌于日；使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。……秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴；使志安宁，以缓秋刑；收敛神气，使秋气平；无外其志，使肺气清，此秋气之应，养收之道也。……冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳；早卧晚起，必待日光；使志若伏若匿，若有私意，若已有得；去寒就温，无泄皮肤，使气亟夺，此冬气之应，养藏之道也。”又曰：“逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”说明逆四时阴阳变化规律而养，易引起疾病，于生命有害，从反面说明顺四时阴阳而养的重要性。四时阴阳为万物之根本，养生者不可逆之而行。《黄帝内经》中的脏腑经络，气血阴阳，五行生克等有关内容，广为后世气功炼养著作所采纳，对道教气功内炼养生理论的形成与发展，起着重要的作用。

（三）《管子》与宋·尹学派

《管子》相传为春秋时期齐国管仲所撰，然实系后人托名之作。全书共二十四卷，内容庞杂，包含有道、名、法等多家思想，以及天文、历数、经济、农业等知识。其中《心术》、《内业》等篇，记述了一部分道家气的学说。据今人考证《内业》属战国中期道家宋钘·尹文学派的作品，其中有关精气学说，对后世道教气功理论的形成有很大影响。

《内业》着重阐明精气是构成自然界万物的本源，至于人体而言，只有精气充盛，才能身体平安，而延年益寿。篇中继承了《老子》的道学观，“夫道者，所以充形也，而人不能固，其往不复，其来不舍，谋乎莫闻其音，卒乎乃在于心，冥冥乎不见其形，淫淫乎与我俱生。不见其形，不闻其声，而序其成，谓之道”。人能守道，则心静定，体气顺，而精气生生不已。全篇强调修静修定，来充养精气，把静定作为内炼养生的重要手段，也只有作到这一点才能达到炼养的目的。故曰：“凡道无所，善心安爱，心静气理，道乃可止”；“是故圣人与时变而不化，从物而不移，能正能静，然后能定。定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍”；“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强，乃能戴大圜，而履大方，鉴于大清，视于大明”。阐明了内炼养生，炼养精气之原理，对后世气功内炼，注重养精气以化生，静心正虑以养神的学术思想的形成与发展，都是很有启发意义的。此外，篇中还对修静修定之方法作了较为具体的论述。如“四体既正，血气既静，一意抟心，耳目不淫，虽远若近，思索生知。慢易生忧，暴傲生怨，忧郁生疾，疾困乃死。思之而不舍，内困外薄，不早为图，生将巽舍。食莫若无饱，思莫若勿致。节适之齐，彼将自至”；“凡人之生也，必以平正，所以失之，必以喜怒忧患。是故止怒莫若诗，去忧莫若乐，节乐莫若礼，守礼莫若敬，守敬莫若静，内静外敬，能反其性，性将大定”；“见利不诱，见害不惧，宽舒而仁，独乐其身，是谓云气，意行似天。凡人之生也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处”。修静修定之法，重在调情志，和喜怒，讲求平正与欢悦，使志气平和，血气既静，四体既正，则意归守于心，生生之气化育不矣。精气充盛，身体康健，内静外敬，性能大定，内炼之目的因而达到，自能耳目聪明，可以长生久视。否则，志气内乱，精气内耗，生将巽舍，疾困而死。

《心术》上、下篇主要论述心神的变化对人体健康的影响。强调心神的调养在炼养中的重要作用，“心之在体，君之位也。九窍之有职官之分也，心处其道，九窍循理”；“夫正人无求之也，故能虚无，虚无无形谓之道，化育万物谓之德”；“人主者立于阴，阴者静，故曰动则失位。阴则能制阳矣，静则能制动矣，故曰静乃自得”（《心术上》）。因此，调养心神在于以虚静为体，以静制动，以阴制阳，心术正则九窍和，而道自得，精神内守，形体因而平正康健。故又曰：“形不正者德不来，中不精者心不治，正形饰德，万物毕德……故曰无以物乱官，毋以官乱心，此谓之内德”；“是故内聚，以为原泉之不竭，表里遂通；泉之不固，四肢坚固，能令用之”（《心术下》）。心正的同时还得形正，心形相得，表里相通，才能化原不竭，精神旺盛，身平而寿延。

宋·尹学派，为战国时期的主要学术派别之一，其代表人物为宋钘、尹文。这一学派的学术思想继承《老》、《庄》之学，以通为体，认为道是自然界万物的本原。其在于养生内炼则重视精气的作用，突出形神并修的观点，以虚静养心修神为本，以正形固体为用。这一学派是道教早期的学术派别，这派著作已佚，

一说《管子》中的《内业》、《白心》、《心术》上下篇等，为宋·尹遗著，借此可以了解宋·尹学派的养生内炼思想。

（四）《淮南子》与《太平经》

《淮南子》又称《淮南鸿烈》，"鸿，大也；烈，明也。以为大明道之言也。"西汉淮南王刘安及其门客苏非、李尚、伍被等著。《汉书·艺文志》著录内二十一篇、外三十二篇，内篇论道，外篇杂说，现只流传内二十一篇。《淮南子》继承《老子》、《庄子》的道学观，认为道统御天地万物，为万物化生之本，"夫道者，覆天载地，廓四方，柝八极，高不可际，深不可测，包裹天地，禀授无形"；"夫太上之道，生万物而不有，成化像而弗宰"（《原道训》）。强调"无为为之而合于道，无为言之而通乎德，恬愉无矜而得于和，有万不同而便于性……其德优天地而和阴阳，节四时而调五行"（《原道训》）。以无为论道德，以和为本，适阴阳，节四时，调五行，而用于修性。在养生内炼上，《淮南子》把道学用于指导，强调虚静、恬惔无为。"是故圣人内修其本，而不外饰其末，保其精神偃其智，故漠然无为而无不为也，澹然无治而无不治也"；"是故清静者德之至也，而柔弱者道之要也，虚而恬惔者万物之用也"（《原道训》）。重视精神修养，以养柔和之气，以恬惔为务。而反对精神过用，喜怒不节，七情内伤，有损至和至柔之德。"喜怒者道之邪也，忧悲者德之失也，好憎者心之过也，嗜欲者性之累也。人大怒破阴，大喜坠阳，薄气发瘖，惊怖为狂，忧悲多恚，病乃成积；好憎繁多，祸乃相随。故心不忧乐德之至也，通而不变静之至也，嗜欲不载虚之至也，无所好憎平之至也，不与物散粹之至也，能此五者，则通于神明。通于神明者，得其内也"（《原道训》）。因此调理情志，以修内德，使五脏安宁，为养生内炼之重要环节。而修道养生要内外结合，内则调养精神，外则法天地阴阳，而适四时五行之性。故曰："是故圣人法天顺情不拘于俗，不诱于人，以天为父，以地为母，阴阳为纲，四时为纪，天静以清，地定以宁，万物失之者死，法之者生。夫静漠者，神明之定也；虚无者，道之所居也"（《精神训》）。因此，以静漠虚无之道内养其精神，以天地阴阳四时变化之道外和其气血，则精神能守其根，气血能专于五脏。性能与道合，则耳目清而听视达，能人至圣真人之境界。

《太平经》汉代时曾先后流传三种，即汉成帝时齐人甘忠可的《天历包元太平经》十二卷、东汉末年于吉的《太平青领书》一百七十卷和张道陵的《太平道极经》一百四十卷，这三部《太平经》均已佚。明《正统道藏》所收录的《太平经》只有残存的五十七卷、唐人节录的《太平经钞》十卷及《太平经圣君秘要》。《太平经》似非一人一时之作，是研究东汉末期道教历史的重要资料之一。《太平经》与《老子想尔注》一样，为东汉早期道教的重要典籍，被张陵五斗米道和张角黄巾太平道所重。《太平经》所载的内炼方术较《老子想尔注》更为具体，理论也较为有系统性。《太平经》上承《老子》、《庄子》的遗教，把老庄之道本体改为"一"本体，又通过对"一"的神化，进而把"道"也完全神化，认为道是永恒不变的真体，它存在的彼岸世界与现实世界以至人身都可以借"一"以相通。所以长生不死的彼岸世界，不仅是当然存在的，而且是可以达到的。

《太平经》总结了秦汉流行的各种内炼养生方法，把"守一"作为养生修炼的第一要旨。"古今要道，皆言守一，可长存不老。人知守一，名为无极之道。人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生，常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，精神自来，闻不相应，百病自除，此即长生久视之符也"。可见守一即守一身，闻不相应，息念静心，精神聚于身中，形神常相合，则百病自除，自能长生久视。此为养生内炼之要诀。故又曰："夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神精不去其形，念此三合为一，久则彬彬自见。身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。修其内，反应于外，内以致寿，外以致理，非用筋力，自然而致太平矣"。精、气、神三合为一，不去其形，内外兼修，为致太平之道也。

《太平经》对一的论述，集中表现在元气上，元气代表物质实体的元素，为万物之本始。"夫一者，乃道之根也，气之始也，命之所系属，众心之主也"；"一者，其元气纯纯之时也"；"一者，心也，意也，念此一身中之神也，凡天下之事，尽是所成也"。并认为天地万物都由元气所化生，从这个意义上讲，元气即道也，也即一之谓也。"天地人本同一元气，分为三体，各自有始祖"；"一气为天，一气为地，一气为人，余气散备万物"。元气有如此之特性与功用，因此在气功内炼中，要重视守身中之元气，与道体相合，使精气神相合为一，以养生生之气，而达到祛病保健、长生久视之目的。爱气、尊神、重精是《太平经》养炼法的三大要点，也是后世养生家们所共同遵守的内炼法则。

修炼守一功法，首先应当排除外界干扰，有一个安静清洁的环境，“始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音”。其次要求专心一意，戒喜怒，息名利，“夫欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹”；“安贫乐贱，常内自求，一乃相见，知非贵贱”。第三要重视个人的自我道德修养，“外则引仁施惠为功，不望其报，忠孝亦同”。并使心形清静自然，虚无无为，以抱精养神，“静身存神，即病不加也，年寿长矣，神明佑之”；“故人能清静，抱精神，思虑不失，即凶邪不得入矣。其真神在内，使人常喜，欣欣然不欲贪财宝；辩讼争，竟功名，久久自能见神。……神气周流，疾于雷电，急还神明，以自照内，故病自愈而人自治。故人生百二十上寿，八十中寿，六十下寿，过此皆夭折。此盖神激于外，病攻其内也”(723页)。可见自身形神的修持，在内炼养生是十分重要的。

特别值得一提的是，《太平经》中还对炼功中出现的偏差作了论述。最常出现的有四种：第一为走神，即“游心于外，内则失政”。第二为岔气，即“守一不善，内逆处谨，与一为怨。……内若大逆不正，五宫乖错，六府失守”。第三为走火，即“心常恐悸，怅然失气”；“心神动摇，使形不安”。第四为入魔，即“怒喜无常，举事失正，惚恍无方……因以危亡”。这些偏差皆因不能“守一”，不能作到清静无为、虚无自然所致。从另一个方面说明，气功内炼中，遵道、守一的重要性。可贵的是《太平经》运用阴阳学说论述人体内精气神的相互关系，并用阴阳变化规律来解释人的生息与内炼养生之道。认为人的生理活动，精气神的变化和存在，以及气功内炼的特异状态，都是由于阴阳二气相互作用的结果。“阴气阳气更相摩砺，乃能相生。人气亦轮身上下，神精乘之出入。神精有气，如鱼有水，气绝神精散，水绝鱼亡”。“神者乘气而行，精者居其中也，三者相助为治。故人欲寿者，乃当爱气、尊神、重精也”。可见《太平经》特别重视精气神在人体及气功内炼中的作用，“凡事大小，皆有精神，巨者有巨精神，小者有小精神，各自保养精神，故能长存；精神减则老，精神亡则死，此自然之分也”。这种精气神学术，对后世气功炼养有很大影响，丰富和发展了前人的精气神学术。

此外，《太平经》对气功内炼中的光电感应作了较为具体的描述，并形象地描绘了守一入静，欣然自得，逍遥自然的美妙境界。“还年不老，大道将还，人年皆将候验。瞑目还自视，正自彬彬。若且向旦时，身为安著席。若居温蒸中，于此时筋骨不欲见动，口不欲言语，每屈伸者快意，心中忻忻，有混润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也”。这是我国古文献中最早的对气功入静状态的描述。尽管《太平经》还不是气功内炼专著，但其在我国道家气功养生学上的地位，以及在促进气功养生学发展方面的功绩，都是很高的。

（五）《抱朴子》的炼丹理论

《抱朴子》为东晋葛洪所著。葛洪出生于江南著名士族家庭，其族中世代有人作大官，幼年丧父，家道渐衰。《晋书·葛洪传》云：“洪少好学，家贫，躬自伐薪以贸纸笔。”从小好学，素性寡欲，闭门读书，不爱交游，好神仙导养之法，从郑隐受炼丹之术。年十六始读《孝经》、《论语》、《诗》、《易》，贪求广博，“于众书乃无不暗诵精持，曾所披，自正经诸史百家之言，下至短杂文章，近万卷”。著述也时有所用，故“以儒学知名”(《抱朴子外篇自叙》)。《抱朴子》内外篇共七十卷，其中内篇二十卷，谈“神仙方药，鬼怪变化，养生延年，禳邪却祸之事”(《抱朴子·内篇·孙叙》)，属道家著作，为现存体系最完整的神仙家言。外篇五十卷，详论“人间得失，世事臧否”(《抱朴子·内篇·孙叙》)，属儒家之说，这反映出作者内神仙而外儒术的根本立场。其内篇具体地记载了炼丹的方法，为现存历史较早的炼丹术著作。

在《抱朴子内篇》中，葛洪首先阐述了他的道玄观点，认为“玄者，自然之始祖，而万殊之大宗也”；“其知玄道者，可与为承；不知玄道者，难与为存”(畅玄》)。以其用于阐述宇宙万物生化之理，以及指导养生内炼，则表现为元气是宇宙万物之本，生命之根，内炼养生之基础。故曰：“夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也”(《至理》)。葛洪的这种元气观，既是对秦汉元气说的继承，也是他自己对事物观察研究的结果。他认为气是构成人体和生命活动的基本要素，因而气的修养直接关系到人体的健康与长寿。“善行气者，内以养身，外以却恶”；“服药虽为长生之本，若能行气者，其益甚速。若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁”。同时也重视精气神形相互协调的重要性，“夫有因而生焉，形须神而立焉。有者无之宫也；形者，神之宅也……身劳则神散，气竭则命终，根竭枝繁，则青青去木矣。气疲欲胜，则精灵离身矣”；“气绝之日，为身丧之候也”(《极言》)。《抱朴子》继承了《老子》的道学内炼思想，在气功内炼中，重视虚静无为之观点。“故山林养性之家，遗俗得意之徒，比崇高于赘疣，方万物乎蝉翼，岂苟为大言而强薄世事哉。诚其所见者了，故弃之如忘耳。是以遐栖幽遁，韬鳞掩藻，遏欲视之目，遣损明之色，杜思音之耳，远乱听之声。涤除玄览，守雌抱一，专气致柔，镇以恬素，遣欢戚之邪情，外得失之荣辱，割厚生之腊毒，谧多言于枢机，反听而后所闻彻，内视而后无朕，养灵根于冥钧，除诱慕于接物，削斥浅务，

御以愉惧，为乎无为，以全天理尔。乃吮吸宝华，浴神太清，外除五曜，内守九精，坚玉钥于命门，结北极于黄庭，引三景于明堂，飞元始以炼形，采灵液于金梁，长驱白而留青，凝澄泉于丹田，引沈珠于五城，瑶鼎俯爨，藻食仰鸣，瑰华擢颖，天鹿吐琼，怀重规于绛宫，潜九光于洞冥……坐卧紫房，咀吸金英，晔晔秋芝，朱华翠茎，皛皛珍膏，溶溢霄零，治饥止渴，……体轻故能策风云以腾虚，并混舆而永生也"(《至理》)。可见《抱朴子》把《老子》清静虚无的道学观较为具体地引用到内炼养生中来，以阐明求仙永生之法规。在内炼养生中葛洪特别强调只有作到清静无为、内守九精，内炼之功才能大有长进，这与《参同契》及后世所谓的性功、命功很有相通之处。《抱朴子》在内炼求仙的修习中也十分重视人本身的作用，认为即使有仙命的禀赋，还要通过后天的不断努力修为，才能成正果，"有仙命者，要自当与之相值也。然求而不得者有矣，未有不求而得者也"(《勤求》)。也强调修道炼功者的自身修养，修养积德以助功。"道士兼修医术，以救近祸"(《杂应》)；"为道者以救人危使免祸，护人疾病令不枉死，为上功"(《对俗》)。

《抱朴子》对胎息的论述也极为精妙，对后世胎息理论的形成和发展均有较大的影响。胎息是气功内炼的高深阶段，也是指练功能的内气修养到相当高的境界后，神人气中，气包神外，鼻息微微，若有若无，八脉齐通，遍身舒适，如胎儿之在母腹中，只有内气潜行。"得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣"(《释滞》)。并强调炼功行气应选择合适的时辰，在生气时辰行气，死气时刻行则无补益。"夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气，死气之时，行气无益也"(《释滞》)。

《抱朴子》认为治未病、防伤生是养生内炼的重要手段，"故治身养性，务谨其细，不可以小益为而不修，不可以小损为无伤而不防。凡聚小所以就大，积一所以至亿也。若能爱之于微，成之于著，则几乎知道矣"(《极言》)。日常生活中的许多因素都能伤生耗气，如困思、强举、悲忧、极乐、汲汲所欲、寝息失时、房中无节、饮食过度等，因此葛洪主张起居有时，情绪稳定，即"淡默恬愉，不染不移，养其心以无欲，颐其神以粹素，扫涤诱慕，收之以正，除难求之思，遣害真之累，薄喜怒之邪，灭爱恶之端"(《道意》)。从内心到体外，顺道之情，虚无纯静，养生生之气，而去伤生之因，于养生内炼是十分重要的。

《抱朴子》对炼功者的服食要求也作了具体的论述，要求修炼者，于炼功前要节制饮食，"不欲多食，乃食生菜肥鲜之物，令人气强难闭"(《释滞》)。此外，还收集了许多服食方药，《仙药》篇中就有上百种药物，如灵芝、茯苓、地黄、麦门冬、胡麻、楮实、枸杞、菊花等都具有延缓衰老，增强体质的功用。其服用方法也值得注意，"按《中黄子服食节度》云：服治病之药，以食前服；养性之药，以食后服之。……欲以药攻病，既宜及未食，内虚，令药力势易行，若以食后服之，则药但攻谷而力尽矣；若欲养性，而以食前服药，则力未行，而被谷驱之下去不得止，无益也"(《仙药》)。

《抱朴子》对导引、房中之术也有论述，在《杂应》篇中收载了经他整理过的多种导引方法。如坚齿法："能养以华池，浸以醴液，清晨建齿三百过者，永不摇动。"聪耳法："能龙导虎引，熊径龟咽，燕飞蛇屈鸟伸，天俯地仰，令赤黄之景，不去洞房，猿居兔掠，千二百至，则聪不损也。"他如明目法、远行法、龙跻、虎跻、鹿卢跻等。对于房中术，葛洪认为行气炼养者应该懂得，且房事不可禁绝，"阴阳不交，则坐致壅阏之病，故幽闭怨旷，多病而不寿也。任情肆意，又损年命。唯有得其节宜之和，可以不损"(《释滞》)。但不得真传，不可妄为，否则必有"伤煞"之祸。《抱朴子》的内炼思想，融各种炼养术为一体，这种整体性的养生内炼法，是其特点。并认为只有众术合修，才能免灾去病，以至长生。"养生之尽理者，既将服神药，又行气不懈，朝夕导引，以宣动荣卫，使无辍阂，加之以房中之术，节量饮食，不犯风湿，不患所不能，如此可以不病"。(《杂应》)。

《抱朴子》炼养方术中，最重要的一个部分就是金丹。其中外丹炼制方法和理论，在中国科技史上有着很大的贡献，在医学、药物学、化学等方面都有其显著的成就。葛洪认为延长人的寿命是气功炼养的主要目的，而其主要依靠内修与外养两个方面，内修即如前所述的诸如行气、导引、房中等；外养即是如服食、药物、金丹等，而又以金丹为重要。其《金丹》、《黄白》两篇中，具体地介绍了许多炼丹方法，其详密程度是葛洪以前任何道书里所没有的，对研究汉晋时期炼丹术的发展提供了可靠史料。《金丹》篇例及的药物有铜青、丹砂、水银、雄黄、矾石、戎盐、牡蛎、赤石脂、滑石、胡粉、赤盐、曾青、慈石、雌黄、石琉黄、太乙余粮、黄铜、珊瑚、云母、铅丹、丹阳铜等，为后世道教外丹术的发展奠定了基础。

葛洪学识渊博，既是道教学者，又是科学实验家，长期从事炼丹内修的研究，在此基础上形成了他自己的养生内炼学术体系。认为各种方术都有不同的健身价值和养生功能，主张博见而善择，因此他将气法、导引、养生、房中、符咒、药饵、外丹等方法融汇贯通。其学术思想有精华、也有糟粕，应从历史的角度，科学地进行扬弃。

（六）《黄庭经》与丹田学说

《黄庭经》为道教早期上清派的重要典籍，是魏晋南北朝最重要的炼养著作之一，后人誉之为“寿世长生之妙典”，而备加推崇。《黄庭经》分为两篇，一曰《黄庭外景经》，一曰《黄庭内景经》。史载《黄庭经》由魏华存夫人传出，魏华存，字贤安，任城人，生于魏废帝嘉平四年(252年)，卒于晋成帝咸和九年(334年)，享年83岁。《太平广记》卷58《魏夫人传》云魏夫人“幼而好道，静默恭谨，读老庄三传，五经百氏，无不该览，志慕神仙，味真耽玄，欲求冲举。常服胡麻散、茯苓丸、吐纳气液，摄生夷静，亲戚往来，一无关见。常欲别居闲处……。”自受经得道后，更加潜心修炼，“修真之益，与日俱进”。死后，其子刘璞传经法于杨羲。《魏夫人传》记述云：“夫人能隶书，小有王君并传，事甚详悉。又述《黄庭内景注》，叙青精𩛿饭方，后屡降茅山。子璞后至侍中，夫人令璞传法于司徒琅邪王舍人杨羲、护军长史许穆、穆子玉斧，并皆升仙。”其后经法传至江南，《黄庭经》更为时人所重，至道教上清派形成，遂称魏夫人为“嗣上清第一代太师”，而为该派之始祖。

所谓黄庭，各家注释都有不同，而以梁丘子、董德宁的认识较为贴切。梁丘子谓：“黄者，中央之色；庭者，四方之中也。外指事，即天中、人中、地中；内指事，即脑中、心中、脾中，故曰黄庭。内者，心也；景者，象也。外象喻即日月星辰云霞之象也，内象喻即血肉筋骨脏腑之象也。心居身内，存现一体之象也，故曰内景也。”董德宁谓：“黄乃土之色，庭乃家之中，是三才各有之中宫也。”《黄庭经》以“立国”与“建都”的关系设喻黄庭，认为养生修炼，若不先识黄庭，则如立国而不建都，势将无成。黄庭位居中央要塞，内藏人体元精、元气、元神，实为人身之根本。《外景经》中黄庭实指脐内空处，位于关元之上，幽阙、命门之下，也即一般意义上的丹田所在。《内景经》中将黄庭分为三宫，上宫指脑(上丹田)，中宫指心(中丹田)，下宫指脾(下丹田)。因此，《黄庭经》也可以认为是讲述丹田学说的一部经籍。

《黄庭外景经》分为三部，主要论述气功养生的基本原理。上部首先阐述了黄庭(丹田)精气与呼吸、玉池清水的关系。认为丹田之精气要依靠呼吸之橐籥作用，引玉池之清水来滋养，“丹田之中精气微，玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰”。精气于人体生命及养生内炼，祛病延年都是至关重要的，因此爱惜元精十分重要。“方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮”，“长生要慎房中急”。最后引《老》、《庄》虚静无为之说，阐述修心养性、内炼精气在炼养中的重要性。“虚无自然道之固”，“垂拱无为身体安，虚无之居在帏间，寂寞廓然口不言”，“恬惔无欲游德园”，“行间无事心太平”，“洗心自治无败污”。只有做到这样，精气才能充沛，内炼才能到达“修德明达神之门”，才能最后实现“解脱身形及诸神”的理想境界，求得永年长寿。

中部主要讲述天人相应的自然观，认为天地人自然万物共有一个本原，“五行参差同根蒂，三五合气其本一”，这个本就是元气、元精。因此炼养之人，应象天法地，以四时为用，涵养元精元气。在内宜守虚无之道，“作道优游身独居，扶养性命守虚无，恬惔自乐何思虑，羽翼已具正扶骨，长生久视乃飞去”。在外则宜吸取天地日月之精华，“出日入月是吾道，天七地三回相守，升降进退乃和久，玉石落落是吾宝”，“服天顺地合藏精”。内修外养才能使元气充盛，退却阴形而养阳神，“外本三阳物自来，内拘三神可长生，魂欲上天魄如渊，还魂返魄道自然，庶几结珠固灵根，玉笩金籥身完坚”。这也是修仙习道之士能长生久视之法门，也是一般人所不同之处。“仙人道士非异有，积精所致和专仁，……独食太和阴阳气，故能不死天相溉。”所明积精守仁，与天地相合，在内炼养生中的重要性。

下部主要讲述具体的修炼法则，重视气血经脉的调和。其要旨在于炼肝肺之气，养心脾之神，以充养肾精，实丹田之气。只有这样才能“通利天道存灵根”，“沐浴华池生灵根”，而使“寿传万岁年有余”。故曰：“清静无为神留止，精神上下开分理，精候天道长生草，七窍已通不知老；还坐天门候阴阳，下于喉咙神明通，过华盖下清且凉，入清灵渊见吾形，期我还年可长生；还过华下动肾精，立于明堂望丹田，将使诸神开命门。”

《黄庭内景经》分为三十六章。其特色是将人体脏腑器官分属上中下三部，每部八种器官，即所谓“八景二十四真”；又均各赋予一神的名称、形影，分别指出其在体表相应之关窍地位，逐一载明其作用与炼养方法，使人知其所守而身体力行。故《治生章》云：“治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然。”八景二十四真据《云笈七签》卷引《太微帝君太一造形紫元内二十四神回元经》载，上景八部为脑神、发神、皮肤神、目神、项髓神、膂神、鼻神、舌神；中景八部为喉神、肺神、肝神、胆神、左肾神、右肾神、脾神、心神，下景八部为胃神、穷肠神、大小肠神、胴中神、胸膈神、两胁神、左阴右阳神。但还有别的说法，在此不赘述。《黄庭内景经》中所说的与此大体相同。

上部八景以脑神泥丸(上丹田)为中心，主要阐述上八景神的修炼法则。《至道章》云：“至道不烦决存真，泥丸百节皆有神。发神苍华字太元，脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽

田，舌神通命字正伦，齿神崿峰字罗千。一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。但思一部寿无穷，非各别住居脑中，列位次坐向外方，所存在心自相当。”上八景神虽以泥丸为中心，但各景又有其自己的特殊功用，修炼以“思”为要诀。故《琼室章》云：“琼室之中八素集，泥丸夫人当中立……专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵，恬惔闭视内自明，邪物不干泰而平，慤矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。”强调静心宁志，闭目内视，意守存思，以恬惔虚无之德致功。

中部八景以心为中心，心即中黄庭(中丹田)，论述脏腑诸景神之功用及修炼法则。《心神章》云：“心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明。六腑五脏神体精，皆在体内运天径，昼夜存之自长生。”《心典章》云：“心典一体五脏王，动静念之道德行，清洁善气自明光，坐起吾俱共栋梁，昼日曜景暮闭藏，通利华精调阴阳。”心为五脏之主，而脏腑的功能活动维系着人体气血津液的化生和正常运行，及精神元气的充养。因此，维持心神清静，使之合符道德，使脏腑功能正常发挥，昼夜无息，从而达到长生久视之目的。心之宫莲含华，主调血理命；肺之宫似华盖，主调气；肝之宫翠重里，和制魂魄，平津液；肾之宫玄阙圆，主诸六府九液源；脾之宫属戊己，主调百谷五味香。五脏之功用与修持各有不同，但共同维持心神形体之统一，以致“通利华精调阴阳”，而获延年益寿之道。

下部八景神之修炼，则以脾神为主。脾为下黄庭(下丹田)，脾居中央，化生气血，充养四方。《脾长章》云：“脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂，厥字灵元名混康，治人百病消谷粮，黄衣紫带龙虎章，长精益命赖君王。”《隐藏章》云：“脾神还归是胃家，耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都，万神方胙寿有余，是谓脾健在中宫，通利血脉五脏丰，骨青筋赤髓如霜，脾救七窍去不详。”脾胃为气血化生之源，四肢百骸，脏腑诸神，皆赖之所养，为生命之本。因此，修炼脾神十分重要，而仍以“存思登虚空”、“内盼沉然炼五行”为要诀。

突出丹田在气功炼养中的作用，以存思黄庭，炼养丹田，思神守真，积精积气，为炼养要诀，并把医道与仙道合为一体，阐发炼养之道，是《黄庭经》内炼学说的一大特色。

(七) 《灵剑子》与内丹术概念的形成

《灵剑子》原署“旌阳许真君述”，有人认为是南宋时净明派奉许逊为祖师，而托许真君之名，为气功内丹术著作。净明道虽仍以神仙信仰为核心，但与天师道、茅山道、楼观道却有所不同。虽也注重符箓、禁咒、驱邪、御瘟等道术，也从事服炼斋醮、修仙度人，但其教义中最主要的、最突出的内容，则是强调修道必须忠君孝亲。其基本教义，如《太上灵宝净明法·序》中所云：“净明者无幽不烛，纤尘不污，愚知皆仰之，为开度之门，升真之路，以孝悌为之准式，修炼为之方术。行持之秘，要积累相资，磨砻智慧，而后道炁坚完，神人伏役，一瞬息间可达玄理。”

许逊，字敬之，晋·汝南(今河南)人。二十岁时学道于吴猛，尽得其秘。后举孝廉，为旌阳县令，政绩卓著。见晋室纷乱，乃弃官周游于江湖，救民疾苦。宋代封为“神功妙济真君”，故世称许真君，又因曾为旌阳县令，故又称许旌阳。著有《太上灵宝净明法》、《灵剑子》及《石函记》等。净明道奉其为教祖，隋代起即有对其加崇奉者。宋·靖康之变后，战乱仍，忠孝更受推崇。净明道顺应时势，继承道家的“道”学观和“涤除玄览”的理论，吸收儒家的伦理观念和佛教的“普渡众生”之说，认为“以本心净明为要，而制行必以忠孝为贵”，才能达于“无上清虚之境”。元以后归入正一道。由于净明道强调忠孝，调和三教，因此在元明士大夫中颇有影响。

《灵剑子》主要讲述服气内炼修道成仙之法门，强调“夫欲学道长生，服气为先”(《服气》)。但又强调必须心正，认为“心正则神调，神调则道气足矣”(《服气》)。否则，终无所得。故在《学问》中特别强调“于道门广行施惠”以积德，积德为修道之前提，只有具备这种高超道德修养的非凡异质之人，才能修道成仙，故又曰：“凡守妙道，皆异形仪，非可造次求之”；“有此异相功成者，皆积世勤心至此生而得度矣”。

然而《灵剑子》中最为可贵的是有关内丹术修炼术的论述，重视服气与精气神之间的相互关系。认为“形之所依者气也，气之所因者形也，形气因依而成身体……气之为母，血之为子，血之为母，精之为子，精之为母，神之为子，神之为母，形之为子，未有无气而自成形者也。”而服气之方法则为内丹修炼之要诀，《服气》中云：“初可三十六咽，一干一湿，存心中之气，以意送之归脐下气海之中，夹之日月，左肾为日右肾为月，此乃两畔同升合为一。即先存思右肾为月，白气入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫，眉间入三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫入气海，金室日月照两畔。又存左肾为日，黄气从脊左边骨缝上直入泥丸宫……。又存白气为里，黄气为表，团圆为珠尔，外黄内白，悬在

气海之中，黄光灿烂，圆如弹丸，黄如橘，久久行之，光斗日月，此为玄珠尔。"并认为："修大药，先须气成，凭气补形精，大药方始灵。"同时还强调节食与绝色欲在炼气中的重要性，对运用食药来促炼气的论述非常精采(在此不多述)。而炼气之关键又在于呼吸，"初服气之士，静去于鼻中毫，鼻中能通彻五脏六腑，出入气息之沟也。微微鼻吸清气咽之，口吐浊气，微微出之。……凡服气调咽用内气，号曰内丹"。由此可见，所谓内丹，乃是指服气调咽，守神养炼内气之谓也。因此，服气内炼，为内丹术的基本内容。其《道海喻》中，对服气要求作了进一步阐述，认为要"辛勤能究，问而求之，心坚不退"，历险自验，才能到达成仙得道之彼岸世界。

《灵剑子》内丹术之精粹为《暗铭注》，其中对圣胎、存亡、有无之理，泥丸、丹田之功用，内丹的冶炼，得道成仙之境验等均作了论述。"圣胎者，胎息也。想婴儿赤子，即长生不死之道也。"；"深采玄微，方知究竟；则存亡而不存来，学之道气通流，以得玄趣为期，不畏亡而成之也"；"泥丸……中有路入通项后背脊，兼通脚骨，中入气海，大小利门出，似醍醐之效也"；"丹阙中宫心所治，丹者赤色也，为绛宫，心君治之。……三才者三焦，上焦象天，中焦象人，下焦象地，法取元和之气也"；"气在其中，元无一物，道气已成，用心已到无心之境，行住合无为之理，自然之乡也"。可见内丹术所涉及的内容十分广泛。内丹的前身是气法，是从气法发展而来的，或者说是气法的高级阶段，以服气胎息为主体，以服食、房中等为辅。内丹的修炼重视内气的冶炼，以丹田为炉灶，以肾精为本元，上法天象，下法地理，中取人和，采集自然界之精华而为内炼之用。同时内丹术的修炼也十分重视积德修善，强调习炼者本人的道德修养，这是内丹修炼中的一至关重要的环节。这是与《老子》的虚无自然之道相符的。

内丹术是静功、动功、气功、房中、服食等功夫的综合发展，因此，《灵剑子》十分重视导引动功在内丹修炼中的重要作用。其《道引势》中所载16种导引法，结合四时阴阳五行变化进行区别运用，很有特色，为后世八段锦动功之所由出。认为："凡欲胎息服气，导引为先，开舒筋骨，调理血脉，引气臻圆，使气存至极力后见焉……五脏六腑神气通玄来往自熟，道气成焉。或存至泥丸顶发，或下至脚板涌泉，久久修之后，知自然魂魄尽盛，精髓充坚。行此法者，皆作神仙。五脏有势，逐时补元，春夏秋冬，以意宣通，老子学道，亦乃如然。"导引为内炼修丹之先行，是内丹术的重要组成部分。《灵剑子》揭示了内丹术的基本概貌，其所阐发的内丹术理论，均为后世所继承和发扬，对道教内丹理论的形成和发展作出了很大的贡献。

(八)《胎息经》与内丹术调息理论

胎息，指练功进入高度入静时之呼吸，此时呼吸异常微弱，口鼻中空气出入已无感觉，只有丹田内有微弱的起伏，古人认为此时丹田内已然结胎(内丹)，后天呼吸已停止，生命仅靠丹田内之微弱起伏的内呼吸来维持，类似于胎儿在母体内之脐带呼吸，此时神气合一，通体舒泰。胎息是一种较为高深的道家内功炼气法。《抱朴子·释滞》中云："得胎息者，能不以口鼻嘘呼，如在胎胞之中，则道成矣。"可见葛洪对胎息的评价是很高的，把它作为得"道"的标志。同时也说明胎息是一种通过炼后天以养先天，归根复命，回本还原，进而进入虚无自然状态的一种高深功夫。调息的功法是内丹术修炼中的一个重要环节。

《胎息经》系唐代著作，原作者无从考据，全文仅83个字，阐述了胎息功用、修习原则及神气相合，内结玄胎(内丹)，长生不死之深奥原理。文字简炼，内涵丰富，历来受到养生家的推崇。唐代幻真先生最早对《胎息经》进行了注释，后继之人也不少，最著名的有如明代王文禄的《胎息经疏》。

《胎息经》重视气、神、身的相互关系，认为胎息修炼的要诀在于气身、气神及气神身的相互协调与有机的配合，三者合而为一。故曰："气入身来为之生，神去离形为之死。"幻真先生亦云："学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也。"明知气神合一之重要，则修身养气，炼气养神之法，在所必行。故《胎息经》曰："知神气可以长生，固守虚无以养神气；神行则气行，神住则气住；若欲长生，神气相注。"幻真先生对此作了精辟的分析，认为"所患人不能知其道，复知而不行。知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬惔以养神气，即长生之道毕矣"；"所谓意是气马，行止相随，欲使元气不离玄牝，即先拘守其神，神不离身，气亦不散，自然内实"；"相注者即是神气不相离。《玄纲》云：纤毫阳气不尽不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元阳即阳气也，食阴即阴气也，常减食节欲，使元气内运，元气既壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可觊长生"。由此可见，修胎息者，重视神之修炼是十分重要的，神为气之先，气为神根，气旺则神旺，神静则气顺。因此，守虚无而抱一，才能更好地修养神气。这是练胎息，而致长生所不可少的。只有在高度神的修养，达到虚无之境的基础上，抱一守元，才能进入胎息，结成内丹。故《胎息经》曰："胎从伏气中结，气从有胎中息。"幻真先生亦曰："修道者，常伏其气于脐下，

守其神于身内，神气相合而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹。”胎息为修炼内丹之重要手段，一旦胎息修成，内丹既结，神气合一，则进入虚无自然之境界。此时还须做到“心不动念，无来无去，不出不入”，使神常住，为通向最后成真仙，而勤修苦炼。故曰：“勤而行之，是真道路。”揭示了内丹修炼之根蒂。

《胎息经》在气功内丹术中是很受推重的。历代养生家，无论医、道、儒、佛诸家都有各自的胎息法，作为养生保健的重要法门，研究胎息的著作也不少，由此可见胎息在养生内炼中的重要地位。内丹术中调息炼气是很重要的，道教气功历来就重视调息，如《淮南子·齐俗训》云：“今夫王乔、赤诵子吹呕呼吸，吐故纳新，遗形去智，抱素反真。”《太上老君养生诀》曰：“老君曰：玄牝之门，天地根，绵绵若存，用之不勤。言口鼻天地之门，以吐纳阴阳生死之气。每旦面向午，展两手于膝上，徐徐按捺两节，口吐浊气，鼻引清气，所谓吐故纳新。……取气之时，意想太和元气下入毛际，流于五脏，四肢。皆受其润，如山之纳云，如地之受泽。若气通，便觉腹中汩汩转动；若得十通，即觉身体怿，面色光泽，耳目聪明，令食有味，气力加倍，诸疾去矣。”内丹术调息的基本科学依据为古代哲学气一元论观点，古人认为气是构成世界的基本物质，宇宙间一切事物的产生与发展，都与气的运动变化有关。因此，内丹术中特别重视气的运动，以呼吸后天之气，来养先天之气，抱素还真，使元气充沛，从而达到内炼长寿的目的。《上洞心丹经诀》云：“服气之法百余事，……而胎一法，实为服气之大要，其法始焉，必用震卦时入靖，或不拘行住坐卧，必要内外贞白，专气致柔如婴儿。然后如子居母腹，呼吸在玄牝之根，绵绵若存，久久服之，直至一万三千五百息，息息如胎，一日十二时刻，刻刻调和，小则骨正筋柔，肤若凝脂，百病不侵，延年不死。大则入水不溺，入火不焚，脱胎换骨，隐显变化，身外有身，与道合真，其道在人耳。此二要诀者，内丹之道要，于此斯毕矣。”《诸真圣胎神用诀》云：“夫至神也，与气合形，神与气但循环于脏腑之内，驭呼吸于上下，久久习之，则神自明而气自和，神既内明，照彻五脏，气和则使用于四肢。”其中《海蟾真人胎息诀》云：“夫元气者，天地之母，大道之根，阴阳之质。在物名淳利之气，在人名元气者也，乃性命也。凡一昼一夜，一万三千五百息，常常口鼻泄了真气。圣人久炼胎息者，常纳于丹田，故微微出入，定自身安而得长生。长生者，乃心与神气相合，与道同真也。”可见，内丹术通过调息来内炼精气神，外与自然界相通，使气神随呼吸的运动而得到炼养，为结成内丹奠定基础。

道教气功的派别与方法很多，以派别而言，主要有天师道法、上清派法、灵宝派法、净明派法、清微派法、神霄派法、南宗法、北宗法、先天派法、东派法、西派法、三丰派法、伍柳派法等。从调息的方法特点来看，主要有吐纳法、行气法、淘气法、咽气法、调节法、散气法、胎息法、六字诀法、节气法、炼气法、闭气法、委气法、布气法、六气法、十六字诀法等。《勿药元诠》中对调息有较为具体的论述，“王龙溪曰：古之至人，有息无睡，故曰向晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目无见，四体无动，心无思虑，如种火相似，先天元神元气停育相抱，真意绵绵，开阖自然，与虚空同体，故能与虚空同寿也”；“调息有四相：呼吸有声者，风也，守风则散；虽无声而鼻中涩者，喘也，守喘则结；不声不滞，而往来有形者，气也，守气则劳；不声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。息调则心定，真气往来，自能夺天地之造化，息息归根，命之蒂也”。道教气功调息法，以内丹术调息法最有代表性。调息在于炼气，炼气在于炼神，神气相合，息息归根，真气往来自然流利，与虚空同体，而获永年。

（九） 司马承祯的脏腑理论

司马承祯为唐代道士，字子微，法号道隐。年二十一始从潘师正学辟谷、导引、服饵之术，为陶弘景的三传弟子，上清派第十二代宗师。唐高宗永淳元年(682年)，其师潘师正逝世于太山逍遥谷后，司马承祯遍游名山，最后隐居于天台山，自号白云子。他生于唐贞观二十一年(647年)，死于开元二十三年(735年)，享年89岁。司马承祯博学能文，自隐居山中后，专心修真撰述，不求显达，著有《天隐子》、《坐忘论》、《修真秘旨》、《道体论》、《太上升玄消灾护命妙经颂》、《上清天宫地府图经》、《上清侍帝晨桐柏真人真图攒》等近20种著作。其有弟子70余人，以李含光、薛季昌、焦静真最为著名。司马承祯的内炼思想基本上继承了葛洪的修道成仙的思想，并扬弃葛洪的宿命论观点，他认为人人都有长生成仙的可能，所谓神仙就是勤于修炼的养生家。其炼养思想突出收心与守静，少虚妄而求实效。因此，把通向神仙境界的道路，归结为“易简”之学。其在《天隐子·易简篇》云：“凡学神仙，先知易简，苟言涉奇诡，适足使人执迷，无所归本，此非吾学也”；“天地在我首之上，足之下，开目尽见，无假繁巧而言，故曰易简，易简者，神仙之德也”。同时司马承祯还精通祖国医学，其把祖国医学的脏腑理论运用于服气内炼，详细具体地阐述炼养之术，为养生保健服务，这是很可贵的，也是其炼养学说的一大特色。

司马承祯的炼养脏腑理论，以祖国医学的脏腑理论为基础，而把服气溉液养五脏精气，行五牙法，使五脏安和，精气充盛，从而神安而形全的修炼法则作为炼养的基础。故于《服气精义论·五牙论》中云："形之所全者，本于脏腑；神之所安者，质于精气也。"而五脏之精气，以五牙之真液以灌溉。五牙者，青、赤、黄、白、黑五牙，并配以东、南、中央、西、北之方位，来行五牙服气法。故又云："凡服气，皆先行五牙，以通五脏。然后依常法，乃佳"；"凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病"。在此基础上"静虑澄心，注想而为之"，潜心修炼，自能获延年益寿之功。

其内炼脏腑理论中，首重心脏在内炼中的重要地位。"夫心者，一身之主，百神之帅。静则生慧，动则成昏"。故认为从事服气炼养，要收心安坐，虚无自然，而与道同体。"所以学道之初，要须安坐收心，离境住无，所有不著不一物，自入虚无，心乃合道，故经云：至道之中，寂无所有，神用无方，心体亦然。源其心体，以道为本，但为心神被染，蒙蔽渐深，流浪日久，遂与道隔。今若能净除心垢，开释神本，名曰修道。无复浪流，与道冥合，安在道中，名曰归根。归根不离，名曰静定。静定日久，病消命复。复而又续自得知常，知则无所不明，常则永无变灭，出离生死，实由于此。是故法道安心，贵无所著。"(《坐忘论·收心》)由此可见，于心之修炼，在于收心，归根静定，以养生命之本，求得与道相合。只有这样，才能无所不明，永无变灭，出离生死，长生成仙。

次重于肺，肺主气，为相辅之官，五脏之使。因此，内丹的修炼过程中发挥肺的作用很重要，故于《服气精义论·服气论》中云："肺藏气，气之本也，诸气属于肺。夫气通于肺，又肺者脏之长也，为诸脏之华盖，呼吸之津源，为传送之官，治节出焉。又魄门为五脏之使，为四脏之主，通于十二经脉，周而复始，故为五脏使也。"同时也很重视胃的作用，因为胃为水谷之海，气血化生之源，为人体后天之本，脏腑经脉、四肢百骸皆赖其气之滋。故在《服气精义论·服气论》中云："胃者，五脏六腑之海也，水谷皆入于胃，六腑之大主也。五脏六腑皆禀于胃，五味入胃，各走其家，以养五气。是以五脏六腑之气，皆出于胃。"最后突出肾的功用，肾主藏精，为先天之本，生命之源。而养生内炼之目的，就在于以后天养先天之精，归根复命，返本归朴，而获长寿。故司马承祯认为："肾者，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，故令气致于肾，以益其精液"(《服气精义论·服气论》)。

司马承祯还把五脏与季节相配合，强调依时而服气内炼的重要性。故在《服气精义论·服气论》对此作了较为详细的论述，认为"春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓"；"正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝。二月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾。五月、六月，天气盛，地气高，人气在头。七月、八月，阴气始杀，人气在肺。九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气在心。十一月、十二月，冰复地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之"。并发明养五脏五行气法，"春以六丙之日，时加巳，食气百二十，致于心，令心胜肺，无令肺伤肝，此养肝之气也；夏以六戊之日，时加未，食气百二十，以助脾，令脾胜肾，则肾不伤于心也；季夏以六庚之日，时加申，食气百二十，以助肺，令肺胜肝，则肝不伤于脾也；秋以六壬之日，时加亥，食气百二十，以助肾，令肾胜心，则心不伤于肺也；冬以六甲之日，时加寅，食气百二十，以助肝，令肝胜脾，则脾不伤于肾也。此法是五行食气之要，明时各有九，凡一千八十，食气各以养脏，周而复始"。

司马承祯的脏腑理论多从《黄帝内经》中引入，并将其从炼养方面进行发展。如在论述脏腑生理特性之后说："至于九窍施为，四肢动用，骨肉坚实，经脉宣行，莫不禀源于五脏，分流于百体，顺寒暑以延和，保精气而享寿。且心为诸脏之主，主明则运用宣通"(《服气精义论·五脏论》)。又说："夫生之为命也，资乎形神；气之所和也，本乎脏腑。形神贞颐，则生全而享寿；脏腑清休，则气泰而无病"(《服气精义论·病候论》)。并运用脏腑理论对导引健身、服气疗病等进行了阐述，为气功炼养术的普及与向实用性方面发展，司马承祯做出了杰出的贡献。

（十）《悟真篇》与内丹理论总结

北宋熙宁八年(1075年)，张伯端作《悟真篇》流传于世，其后叶文叔、夏宗禹、袁公辅、翁葆光、陆墅、陈致虚、王真一等竞相注疏，遂成一家之学，明清以后，注疏发挥者，相续不断。《悟真篇》是继《参同契》以后，道教气功史上又一部经典名著。张伯端自幼好学，涉猎很广，而于金丹一法，造诣高深。其在《悟真篇·序》中曰："仆幼亲善道，涉猎三教经书，以至刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、死生之术，靡不留心详究。唯金丹一法……后至熙宁二年己酉岁，因随龙图陆公入成都，以夙志不回，初诚愈恪，遂感真人，授金丹药物、火候之诀。其言甚简，其要不繁，可谓指流知源，语一悟百，雾开日莹，尘尽鉴明，校之丹经，若合符契。"由于张伯端在内丹理论方面的杰出成就，及其学说主要在南方流传，从而

形成了一个内丹学派——内丹派南宗，张氏也被推为道教内丹南宗之祖。张伯端所传之内丹术，从其内容及修炼法则来看，可视为钟吕内丹派之传人，但与钟吕无直接渊源关系，究其理论来源，当出自于陈抟之门。

《悟真篇》主要讲述内丹理论及其修炼法则，《四库全书总目》云："是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》，道家并推为正宗。"《悟真篇》的主要内容，正如序中所云："仆既遇真诠，安敢隐默，罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按《周易》诸卦；五言一首，以象太乙之奇；续添西江月一十二首，以周岁律。其如鼎器尊卑、药物斤两、火候进退、主客后先、存亡有无、吉凶悔吝，悉备其中矣。于本源真觉之性有所未尽，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。"

《悟真篇》的内丹理论，上承道教黄老之学，旁及释儒之学，强调性命并修。序中曰："故老释以性命学，开方便门，教人修种，以逃生死。释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如其习漏未尽，则尚徇于有生。老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形。其次《周易》有穷理、尽性、至命之辞，《鲁语》有毋意、必、固、我之说，此又仲尼极臻乎性命之奥也……至于推穷物累，逍遥其性；孟子善养浩然之气，皆切几之。迨夫汉魏伯阳引易道交媾之体，作《参同契》以明大丹之作用。……岂非教虽分三，道乃归一。"论内丹之修炼，则重视阴阳变化之理，以修炼元精、元气。故序中又曰："夫金液还丹者，则难遇而易成。要须洞晓阴阳，深达造化，方能追二气于黄道，会三性于元宫，攒簇五行，和合四象，龙吟虎啸，夫倡妇随，玉鼎汤煎，金炉火炽，始得玄珠有象，太乙归真。都来片晌工夫，永保无穷逸乐。至若防危虑险，慎于运抽添，养正持盈，要在守雌抱一，自然复阳生之气，剥阴杀之形，节气既周，脱胎神化。"

《悟真篇》上卷七言四韵十六首，主要讲述真阴真阳的交合及采炼之理。认为"学仙须是学天仙，唯有金丹最为端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠"(第三)；"阴阳得类方交感，二八相当自合亲，潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新，时人要识真铅汞，不是凡砂及水银"(第八)。而只有铅汞相交，龙虎相配，才能化育玄珠、黄芽，结成金丹，为成圣成仙之基。明知阴阳交化之理，则其修炼不能独修一物，独阴孤阳不能化育万物。故曰："虎跃龙腾风浪粗，中央正位产玄珠"(第五)；"甘露降时天地合，黄芽生处坎离交"(第六)；"阳里阴精质不刚，独修一物转羸尪。……劝君穷取生身处，返本还原是药王"(第九)；"草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲"(第十二)。《悟真篇》还认为，阴阳的交合与化育及金丹的冶炼，运用五行颠倒术及性情的修炼法则，是很重要的。"自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾，金鼎欲留朱里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮"(第四)；"不识玄中颠倒颠，争如火里好栽莲，牵将白虎归家养，产个明珠是月圆"(第十三)；"黄芽白雪不难寻，达者须凭德行深"(第十一)。五行颠倒，逆行修炼，阴中从阳，阳中生阴，是内丹修炼的基本要诀。《悟真篇》上卷对内丹从理论上作了整体性的论述，对内丹的内含、性质及炼养原则作了较为详细的叙述，便于人体从整体上对内丹有个较为具体的认识。内丹并不神秘，懂得阴阳变化之理，便能识铅汞水火之性，也就知晓内丹修炼法则。

《悟真篇》中卷七言绝共六十四首，主要论述以乾坤为炉鼎，以乌兔为药物的内丹修炼法则，注重火候、时辰、阴阳匹配、水火进退之机。中卷首先论述了乾坤炉鼎与药物在内丹修炼中重要作用，"先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹，既驱二物归黄道，争取金丹不解生"(第一)；"咽津纳气是人行，有药方能造化生，鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛"(第五)。可见，炉鼎与药物是内丹中最为基本的要素，缺一不可，且与外丹的修炼不同。故又曰："休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉，自有天然真火育，何须柴炭及吹嘘。"其次论述内丹修炼中要注重火候，这是产丹之关键，"偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平，只因火力调和后，种得黄芽渐长成"(第四)；"调和铅汞要成丹，大小无伤两国全"(第六)；"纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲，大都全藉修持力，毫发差殊不作丹"(第二十七)。而火候的修持与选择合适的时机进行修炼，其关系是很密切的，只有两者密切配合，才能有所成就。"月才天际半轮明，早有龙吟虎啸声，便好用功修二八，一时辰内管丹成"(第十八)；"八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时，若到一阳来起复，便堪进火莫延迟"(第二十九)；"一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷，受气之初容易得，抽添运用却防危"(第三十)；"前弦之后后弦前，药味平平气象全，采得归来炉里煅，炼成温养自烹煎"(第三十二)；"天地盈虚自有时，审能消息始知机，由来庚甲申明令，杀尽三尸道可期"(第三十八)；"未炼还丹须速炼，炼了还须知止足，若也持盈未已心，不免一朝遭殆辱"(第六十一)。可见，把握火候，并依时进退修止，在内丹修炼中是十分重要的。而内丹的修炼，实际上是在真阴真阳二物上下功夫，因此明了阴阳变化之理是修炼内丹的前提和基础。故曰："要得谷神长不死，须凭玄牝立根基，真精既返黄金室，一颗明珠永不离"(第三十九)；"玄牝之门世罕知，休将口鼻妄施为，饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿"(第四十)；"黑中有白为丹母，雄里怀雌是圣胎"(第四十三)；"道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌"(第十二)。最后特别强调

修炼者自身道德的修养，这是修成内丹不可少的一环，重视老、庄的归根复命及道法自然的思想，修性养命。只有如此，才能最终达到把握自己的命运，而获长生久视之目的。故曰："万物芸芸各返根，返根复命即长存"(第五十一)；"药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天"(第五十四)；"大药修之有易难，也知由我亦由天，若非积行施阴德，动有群魔作障缘"(第五十六)；"要知炼养还丹法，须向家园下种栽，不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎"(第四十七)。由此也体现出《悟真篇》先修命后修性的内丹修炼大旨，要长生成仙，只修金丹是不够的，还必须通达性理，明心见性。

下卷承上中卷之义，进一步从真阴真阳的化育、内外药物的冶炼、五行生化之理、坎离抽添及河车搬运等方面，对内丹理论进行阐发，尤其注重"性"的修炼。"女子着青衣，郎君披素练；见之不可用，用之不可见；恍惚里相逢，杳冥中有变；一霎火焰飞，真人自出现"(《五言四韵一首》)；"二八谁家姹女，九三何处郎君；自称木液与金精，遇土却成三性。更假丁公锻炼，夫妻始结欢情；河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶"(《西江月十二首·第五》)；"雄里内含雌质，真阴却抱阳精；两般和合药方成，点化魂灵魄圣。信道金丹一粒，蛇吞立变龙形；鸡餐乃亦化鸾鹏，飞入真阳清境"(《西江月十二首·第七》)。说明内丹的修炼中，阴阳不可偏废，阴阳交化才能化育万物，而获长生成仙，飞入清阳之境。"内药还同外药，内通外亦须通，丹头和合类相同，温养两般作用。内有天然真火，炉中赫赫长红，外炉增减要勤功，妙绝无过真种"(《西江月十二首·第一》)。说明内丹修炼中，炼神与炼气是相通的，只有二者相互结合，相互为用，则真火长盛，从而能化育真种。"若要修成九转，先须炼己持心，依时采取定浮沉，进火须防危甚"(《西江月十二首·第三》)；"德行修逾八百，阴功积满三千，均齐物我与亲冤，始合神仙本愿"(《西江月十二首·第十一》)；"丹是色身至宝，炼成变化无穷，更能性上究真宗，决了天生妙用"(《西江月又一首》)；"饶君了悟真如性，未免抛身却入身，何似更能修大药，顿超无漏作真人"(《七言绝又五首·第一》)。修命炼丹，若要成仙成真，还需修性，明心见性之后，性命双修，才能成真人，而获长生久视。

《悟真篇》系统地阐述了内丹修炼理论，重视性命双修，先命后性，是其内炼理论的特点。《悟真篇》从道教学说立论，而引入儒、佛之学，参同佛道，明了性理，而最后又归宿到形神合一，长生不老的道教传观念上来。对后世内丹学的发展作出了很大的贡献。

(十一)　陈抟的《无极图》内丹术

陈抟是我国五代北宋初期的著名道教学者，也是当时一位很有影响的思想家。陈抟，字图南，自号扶摇子。早年攻识儒子业，经史百家之书无不通究，以科举之路为进身之道，兼涉方药。后因仕途多舛而不求仕禄，以山水为乐，访道求仙，习服气辟谷之术。潜心于道学的研究，精研易学玄理，探索宇宙之秘，为研习内丹术之用，创立了一套自己的内丹理论体系，为宋元道教内丹派的形成奠定了基础。陈抟以儒入道，又兼得佛家正理，先后师友于何昌一、谭峭、吕洞宾和麻衣道者这样的高僧。融道、佛、儒三教于一体，是其内丹理论体系的核心。其内丹术思想特色主要反映在他的《无极图》、《太极图》、《先天图》等著述中。另外还著有《指玄篇》、《赤松子八诫录》、《九室指玄篇》、《人伦风鉴》等道学及相学著作，以及《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭集》等诗文。

其《太极图》按《皇极经世心易发微·卷一》记述："其外一圈者，太极也。中分黑白者，阴阳也。黑中含一点白者，阴中有阳也；白中含一点黑者，阳中有阴也。阴阳交互，动静相倚，周详活泼，妙趣自然。"胡渭的《易图明辨》载有陈抟的《太极图》，可参。其乾坤升降，坎离相对，阴阳交互变化为用的阴阳相守观点，是陈抟内丹学术体系的基本理论。

由太极而无极，陈抟的《无极图》系统而全面地阐述了他的内丹学术思想，最能代表陈抟的内丹学术特点，影响也最大。黄宗炎的《太极图辨》中记述了《无极图》的基本模式可参。按黄氏所记述的"其图自下而上，以明逆则成丹之法。其重在水炎，火性上炎，逆之便下，则火不熛烈，惟温养而和燠；水性润下，逆之使上，则水不卑湿，惟滋养而光泽。滋养之至，接续而不已；温养之至，坚固而不败。其最下圈，名为玄牝，玄牝即谷神。牝者窍也，谷者虚也，指人身命门两肾空隙之处，气之所由以生，是为祖气。凡人五官百骸之运用所觉，皆根于此，于是提其祖气上升，稍上一圈，名为炼精化气，炼气化神。炼有形之精，化为微芒之气；炼依希呼吸之气，化为出有入无之神，使贯彻于五藏六腑，而为中层之左木火，右金水，中上相联络之一圈，名为五气朝元。行之而得也，则水火交媾而为孕。又其上之中分黑白相间杂之一圈，名为取坎填离，乃成圣胎。又使复于无始，而为最上之一圈，名为炼神还虚，复归无极，而功用至矣。盖始于得窍，次于炼己，次于和合，次于得药，终于脱胎求仙，真长生之秘诀也。"《无极图》共分五圈，自下而上，开始于得窍，通过炼己、和合、得药等阶段的修炼，最后脱胎求仙，炼神还虚，复归无极。从而较为完整地阐述了内丹修炼的全部过程。在《无极图》中，陈抟阐述了性命双修的内丹修炼原则，从修命开始，

突出玄牝命门的作用，把它置于内丹术的首要位置，认为命门中潜伏着先天元气，为生化之本，存意涵养命门元气，是返老还童，长生久视的基础。同时《无极图》也反映出"顺则生人，逆则成丹"的内丹修炼要旨。

《无极图》的内丹理论之关键在于水火，也即真阴真阳。在正常情况下，心肾水火，真阴真阳是相互协调化生的，称为水火既济、心肾相交，这是维持人体生理活动能正常运行的重要环节。只有在这种协调平衡的情况下，人体生命活动才能生生不已。陈抟非常重视水火的交互化生作用。内丹术中一般称心火为绛真，肾水为牝灵。《玉诠》卷五中引陈抟语云："我向年入道，并未曾究心于升降水火之法，不过持定《心印经》'存无守有'四字。有无两字，包括阴阳两个字。无者，太极未判之时一点太虚灵气，所谓视之不见，听之不闻是也。这点灵气贯人心，则曰绛真；流入牝，则曰牝灵。全在我心承受，不可增损。"可见，绛真与牝灵是十分宝贵的，真阴真阳为人体生命活动之原动。修炼内丹，抓住水火二字十分重要，这也是《无极图》的核心内容，而保养水火，则在于修命与修性。《无极图》内丹术先从修命开始，保全元始天真，即《无极图》第一圈之玄牝之门，守一得窍。玄牝即是两肾之间之命门，命门为元气之根，真阴真阳之原。陈抟把命门置于内丹术的首要地位，以突出元气及真阴真阳在内丹修炼中的重要作用。而要涵养玄牝之气，关键又在于"得窍"，得窍是指炼功之际要澄思息虑，指意念集中在玄牝一窍，一心一意固守命门，一呼一吸气沉丹田，这是修性之法。能得窍则水火能化生元气，使元气充沛，为内丹修炼奠定内在基础。后来的内丹家把这一阶段的内丹修炼，称为筑基。

《无极图》的第二圈为"炼精化气，炼气化神"。炼有形之精，化为无形之气，炼依希之气，化莫渺之神。此间的化生，还在于水火阴阳互济化生，以使精气神俱为充盛。精气神为人之三宝，元精从先天而来，为物质基础，亦多杂质不能化为仙质，贯通任督。因此，将精气合炼，化精为气，始能贯通任督之脉，这就是炼精化气。炼精化气三百次，据丹经所论，即可转入炼气化神。炼气化神，则是气与神合炼，用气归神。而这一阶段的修炼，关键在于"炼己"。炼己是指集中意念，使形神安宁，禅定人静，任其自然，绵密寂照，以利于气机发动，锻炼水火，化生精气神。陈抟《胎息诀》中云："定心不动，谓之曰禅；神通万变，谓之曰灵；智通万事，谓之曰慧；道元合气，谓之曰修；真气归源，谓之曰炼。"整个炼精化气，炼气化神阶段，着重于修心养性，偏重于性功。此阶段相当于后世丹家所谓的小周天与大周天功。

《无极图》第三圈为五气朝元。此阶段调动元神，使之贯彻五脏六腑，内炼五脏，使五脏之气调和，以滋养元神。图中所列五行，反映五脏交互化生内炼的关系，五行代表五脏，五脏通过他们之间的相互关系，内炼五气，使五脏精气神俱充沛，为产圣胎作准备。按俞琰《周易参同契发挥》所引陈抟之论，内炼五脏要做到"眼含其光，耳凝其韵，鼻调其息，舌缄其气，叠足端坐，潜神内守，不可一毫外用其心也。盖眼不视，魂自归肝；耳既不听，精自归肾；舌既不声，神自归心；鼻既不香，魄自归肺；四肢既不动，意自归脾。然后魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏。五者皆无漏矣，则精、神、魂、魄、意相与混融，化为一气，而聚于丹田也。"祖国医学认为，肝开窍于目，内藏魂；肺开窍于鼻，内藏魄；心开窍于舌，内藏神；肾开窍于耳，内藏精；脾主四肢，内藏意。五行化五气，内应五脏，五脏各有所主，也各有所藏。通过内炼神气，化五气为一，内聚于丹田，化为元神，结为圣胎。可见，此阶段的修炼注重于神的修养，以神统摄精气，融为一体，内聚于丹田，逐步实现由命功向性功的转变。

《无极图》第四圈为取坎填离。左为坎，阴中含阳，为肾为水，水中生气，谓之真气，或叫作虎。右为离，为心为火，火中生液，谓之真水，或叫作龙。内丹修炼经过五气朝元，内炼五脏之后，水火阴阳交融化生，阳神日渐充盛，与道渐近。如陈抟《胎息诀》所云："龙虎相交，谓之曰丹；三丹同契，谓之曰了。若修行之人知此根源，乃可入道近矣。"抽取坎中之阳，添填离中之阴，阳神渐充，由后天复归先天，也就是一个太极，故此阶段又称"得药"。神气凝含，内结圣胎，由有为过渡到无为，由命功转为纯粹之性功，常定常觉，归乎自然，进而进入炼神还虚的阶段。

《无极图》的第五圈为炼神还虚，复归无极。这是《无极图》内丹术的最高境界，内丹修炼至此，需要更高的精神修养，进入到虚无自然的境界中去，真如觉性，四大皆空，脱离生死，得大解脱，而成神仙。即脱胎求仙之谓。此过程正如《玉诠》卷五引陈抟语云："浑浑沦沦，不知不识，童之体也；太虚无为，莫滞莫着者，童之用也；春风秋月，蔼乎可亲者，童之品也；纯纯穆穆，毫垢胥损者，童之量也。……惟能保持童之相，乃能辨理欲关头；惟其还此童之质，始得判仙凡界限。仙在心，心失养便非童；理寓玄，玄不悟难云童。"可见，炼神还虚最后之境界还在于返老还童，葆童真之质。陈抟所追求的内炼最高理想，还是道教形神合一的长生观。

《无极图》的内丹功法，其思想源于《老》、《庄》归根复命的哲学原理，突出性功的修炼，把无为清静作为内丹修炼必由之途和重要手段。所谓炼精化气，合三为二；炼气化神，合二为一；炼神还虚，一归无极。

构成一个逆炼返本成仙的内炼系统，突出了“逆则成仙”的观点。《老子·知其雄章》云：“知其白，守其黑，为天下式，常德不忒，复归无极。”陈抟把这一无极概念运用于内丹的修炼中，把它作为内丹修炼的最高境界、世界的最终本原，由此建立起他自己独特的内丹理论体系。

陈抟希夷先生，承先启后，上承钟、吕学派之内炼思想，并加以阐扬；还吸取了《参同契》的内炼思想。融合儒、释、道诸说，而又突出其道学观点。在形成自己学术体系的同时，又为宋元道教内丹派的形成奠定了初步的理论基础，后世张无梦、刘海蟾、张伯端等均继承了他的内丹学说。其性命双性、及“逆来成仙”的这一《无极图》所包含的内炼大旨，成为后来宋元明清道教内丹学说的核心，其对道教内丹术的贡献是巨大的。

（十二）《不二元君法语》与女丹理论

孙不二，号清静散人，为宁海(今山东牟平)孙忠翊之幼女。早年嫁马丹阳，生有三子。大定七年马丹阳从师王重阳入道，时孙不二爱心未尽，至大定九年，始抛三子，竹冠布袍，诣本州金莲堂礼重阳而求度，赐法名不二。重阳授以天符云篆秘诀，令其独自修炼。《金莲正宗记》记叙了她炼功习道经过，称她“炼心环堵，七年之后，三田返复，百窍周流，遂起而东行，游历洛阳，劝化接引，度人甚多”。于大定二十二年十二月二十九日，仙逝于洛阳，时年64岁。临终书《卜算子》云：“握固披衣，候水火频交媾，万道霞光海底生。一撞三关透，仙乐频频奏。常饮醍醐酒，妙药都无，顷刻间，九转丹砂就。”形象地描绘了炼功要领、过程及不同阶段的境验。著有《孙不二元君法语》及《孙不二元君传述丹道秘书》，为女子丹道著作。

女子内丹炼养方法，道教气功理论认为与男子的炼养方法不同。由于男女之间，在身体、生理、心理等方面存在着许多差别，故在具体的内丹炼养方法与步骤上也有不同。《孙不二元君法语》从收心、养气、行功、斩龙、养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、辟谷、面壁、出神、冲举等方面全面而系统地阐述了女子内丹的修炼法则，为女丹的一部重要典籍。其《坤道功法次第》论中，认为女子内丹应从收心入手进行修炼，而收心强调虚心纯性，固守养火，“似玉磨逾润，如金炼岂昏，扫空生灭海，固守总持门，半黍虚灵处，融融火候温”，此为女子修炼丹道的基础。次以养气，重视后天养先天，认为“子肥能益母，休道不回旋”。凝神生气之后，接着引气归台，而入正功，使阴阳合化，而蕴育无限生机，“万缘都不著，一气复归台。阴象宜前降，阳光许后栽。山头并海底，雨过一声雷”。女丹内功最为关键与特殊之处，在于“斩赤龙”。赤龙是指女子之月事，斩赤龙就是绝其月经。因为女子以血为本，下手以炼形为要，悟元子《修真辨难参证》云：“赤脉为本身后天之阴气所化，阴气动而浊血流。欲化其血，先煅其气，气化而血返于上，入于乳房，以赤变白，周流一身，自无欲火炎躁之患。欲火消而真火出，从此稳稳当当，平平顺顺，保全形自不难耳。”可见斩赤龙对于女丹的修炼是十分重要的。故《孙不二元君法语》在论述收心、养气、行功之后，对斩赤龙进行阐释，指出“静极能生动，阴阳相与模。风中擒玉兔，月里捉金乌。著眼絪缊候，留心顺逆途。鹊桥重过处，丹气复归炉”，以炼血化气，炼阴为阳，最后求得丹气归炉，为斩赤龙之目的。斩赤龙为女丹内功入正功修炼过程中必由之途，只有过好这一关，才能行内丹功法，以性养命，性命双修，而成仙道。其他诸如大、小周天功的修炼，及养丹、胎息、符火、接药、炼神、服食、辟谷、面壁等法的运用，与男子内丹无甚大区别。照此而修炼，采炼精气，阴阳混一，化生元神，最后达到脱胎出神而入仙佛之境。《孙不二元君法语》最后记述了《女功内丹》诗七首，着重阐述女子内丹的修炼要诀，重视性命双修及归根复命的内炼理论。

女丹内功其气穴有别于男子，在男子其气穴为下丹田，而女子则为中丹田(膻中)。《男女工异同辨》云：“气穴即血元也，即乳房也，在中一寸三分，非两乳也。男命在丹田，故以下田为气穴；女命在乳房，故以乳房为气穴。阴极变阳，从气穴化阴血而流形于外，故斩赤龙须从阴生之处用工，久久行持，形自隐矣。”男子以精元为命，炼丹强调从炼精化气入手。女子以血元为命，故女丹强调化阴血为气，即养真化气。男女精血不同，气穴有别，炼内丹，也因而有异，男子从炼气为先，女子则以炼形为首要。炼形即隐其形，强调回光返照。所谓回光返照，即女子初行太阴炼形功时，因体内真阴未动，脉络未通，此时宜用回光返照三法。眼观鼻、舌顶腭、引气过重楼、归中极、入血海，使心肾相交，水火既济，血海充盈则真阴自动。《女子炼己还丹图说》认为回光返照法“此即调药炼心之法，如忘念一动，仍守中极，少年女子炼至百日，不为外物所扰，血海自潮，真阴自动”。阴气动，则血自流，引血入气穴，则可行斩龙隐形之功。故又曰：“至真阴尽化为阳气，乳头缩而赤龙斩，变成男体，则真阴炼形之功毕矣。”可见回光返照法对女子行持太阴炼形法是很重要的。

所谓太阴炼形法，贞一子的《女金丹·太阴炼形法》作了较为具体的论述，初下手时，当闭目存神，无

思无虑，使心静息调，而后凝神入气穴。接着将两手交叉，捧乳房轻轻柔摩360遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍双手捧乳，返照调息。然后久久自然真息往来，一开一合，如此则神气充足，真阳自旺，经水自绝，乳房回缩如男子。久久行持，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门。此时真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸，河车逆转，万朵紫云朝玉宇，则为大功告成。炼形之功毕，便可进一步深造，其修持功法，与男子大体相同。

女丹内功著作除孙不二两种以外，重要的还有清·贺龙骧辑的《女丹合编》，内收有《男女丹工异同辨》、《女丹十则》、《女金丹》、《樵阳经女工修炼》、《女功炼己还丹图说》、《女丹诗集后编》、《女丹要言》等17种女丹著作。还有《女丹十则》又称《壶天性果女丹十则》，书中系统地阐述了妇女修炼内丹的十个阶段。以养真化气第一则为下手功夫，主要讲述女丹修炼的特殊性，及与男子内丹的不同，认为"女子初工，先炼形质，后炼本元"。其养真化气功夫，讲究静坐行持，定久必动，阴血化为阳气，凝神聚气归膻中，以为结丹之基。第二则为九转炼形，具体讲述炼形之法。第三则为运用火符，这是"传气致柔"的功夫。女子炼功经养真化气、九转炼形后，便当运火炼药，采炼真气，内凝真气于膻中，聚而不散，达本还元，而通胎息。默运胎息为第四则功夫，中宫内运呼吸，进一步化生真气，流通百脉，润泽周身，玉液归根，镇静中田，以为超生之本，为还丹之基。此段功夫十分重要，极细极微，必待前功纯熟，方可行持，应当谨省。第五则为广立功行。第六则为志坚行持，主要讲述道德修养，积德养性，为修行之要道。第七则为调养元神，"将他心性磨成一块顽石相似，必须炼而复炼，磨而复磨，直至养道心花开发，本体光明。到此时性已养纯，神已入定，内外贞白，表里玲珑"。炼功至此，已臻最高境界。第八则为移神出壳。第九则为待度飞升。第十则为了道成真，此为理想之境界。

总之，女丹内功有其自己的特色，以炼形斩龙最为至关重要，是女丹修炼的基础法门。习炼女丹者应当明白女子与男子在炼丹方面的异同，不能盲目习炼，防止走入歧途。

（十三）《伍柳仙宗》与三教归一论

伍柳内丹派，由伍守阳及其弟子柳华阳所创，源于内丹北宗丘处机的龙门派，但在丹法理论上对北宗传统功法有所革新。伍守阳，号冲虚子，世居江西南昌辟邪里，生于明神宗万历二年，卒于明崇祯十七年。伍守阳为曹正阳弟子，深得曹氏内丹功诀，以"仙佛合宗全旨，以出三界之上者"为学术宗旨。著有《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》、《金丹要诀》和《丹道九篇》等。其亲传弟子有伍守虚、伍太初、李羲人、顾与嵌、朱太和、朱星垣等。柳华阳本为儒生，后削发为僧，为求慧命之道，而从师于伍冲虚，著有《慧命经》、《金仙证论》。后人将伍柳二氏的《天仙正理直论》、《仙佛合宗语录》、《慧命经》、《金仙证论》合刻为《伍柳仙宗》。《伍柳仙宗》是伍柳派的重要内丹著作，其学说特点，主要是把儒、道、佛三家的功法融为一体。

伍柳派内丹功法，在修持工诀上，融合了道、儒、佛相通的"性"为一体，纯主清静。《仙佛合宗·叙》中云："仙佛之名虽殊，而功法纤细无不相合，……夫儒者存心养性以合天，佛氏明心见性以大觉，仙家清心炼性以了道。三教之所以为教，无非此身心性命而已，仙佛之道即圣贤之道也。"而其功夫则以修气脉与小周天功夫为主，对炼己、初工、药生内景、水源清浊、采药真工、过关服食工、不漏法、守中理、丹成景象、出神景象、出神收神法、炼神还虚理，以及炼功过程中防危虑险之要的论述，均有其自己的特色。

《天仙正理直论》全书共分九章，分述先天、后天、药物、鼎器、火候、炼已、筑基、炼药、伏气等。其序中云："夫既谓炁为长生之本，宁不以神受长生之果者乎！将谓神为修长生之主，宁不以炁定长生之基者乎！是炁也神也，仙道之所以为双修性命者也。且谓今也，以二炁为论，所以明生人生仙佛之理也。药物为论，所以明脱死超生之功也。而火候集古为经，所以合群圣仙机，列为次第之宜也。喻筑基论二炁，渐证于不漏。借炼药论二炁，成一而不离。阐伏炁，论藏之内而不驰诸外。虽反复言炁而不见其繁，立一名彰一义也。炼已者，论其成始成终之在真我。专言神而不见其简，操一机贯一义也。鼎器之论，见神炁之互相依。胎息之论，密指胎其神而息其炁，此又合神炁而归其妙，化于神而虚者也。"可见，伍冲虚所论，重在气神，先炼气而后炼神，最后气神合炼而入虚无之境。其炼气重视修性而求先天之气，故在《先后天二炁直论》中云："当静虚至极时，无一毫念虑，未涉一念觉知，此真正先天之真境界也。如遇混沌初分，即有真性始觉，真炁始呈，是谓真先天之炁也。"其炼神在于炼已，所谓"已"者，即静中之真性，动中之真意，为元神之别名，故在《炼已直论》中云："然必先炼已者，以吾心之真性，本以主宰乎精气者。宰之顺以生人，由此性；宰之逆以成圣，亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘，焉能超脱习染，而复炁胎神哉！……古云：未炼还丹先炼性，未修大药先修心。盖为此而言也。能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思。平常日用，必须如是先炼，则已念伏降，

而真性纯静。及至炼气炼神，则不被境物颠倒所弄，采药而药即得，筑基而基即成，结胎而胎必脱，方名复性之初，而炼己之功得矣。”神气合炼，炉鼎火候，炼精化气，炼气化神，“将有还无，一到真定，则超脱出神，飞升冲举之道尽之矣”(《火候经》)。

《仙佛合宗》主要阐述仙佛合宗之妙理，以仙宗之学为本，以佛宗之论为印证，论述性命双修在养生内炼中的重要作用。故在序中曰：“仙宗果位了证长生，佛宗果位了证无生。然而了证无生必以了证长生为宾指，了证长生必以了证无生为终始，所谓性命双修者也。今我述斯宗，厥意在仙宗，其佛宗不过带言而已。名曰合宗者，欲使天下后世同志圣真，知性命双修为要也。”书中所涉及者很广，诸凡炼养丹道之说，如药物、水源、采炼、火候、沐浴、鼎炉、炼精、炼气、炼神、还虚等都有详尽论述，且广引博采仙佛诸家之论。道教者如《胎息经》、《黄庭经》、《度人经》、《大还心鉴》、《玉清内书》、《还丹众仙论》、《抱朴子》、《坐忘论》、《中和集》、《翠虚篇》、《灵光集》等，佛教的有《楞严经》、《大般若经》、《三藏中论名》、《华严经》及诸佛菩萨语录，相互参证，融为一体。该书为伍冲虚答弟子朱太和、伍太初、伍太一、李羲人、朱星垣等人之问，因此对内丹修炼的论述较为详细，有其自身特色，同时也兼及外丹问题。

《金仙证论》为柳华阳的第一部著作，此书专述小周天功夫，共分20章，内容涉及到炼己、药物、鼎器、火候、效验、任督二脉、防危虑险等，释道并论，强调性命双修。全书以简明之语言直论小周天功，而又重视下手功夫，故突出先天真元之气在周天功中的重要地位。《序炼丹》中云：“故予正欲详而直论，夫仙道者，原乎先天之神炁，炼精者则炁在其中，炼形者则神在乎其内。炼时必明其火，用火必兼其风，存乎其诚，入乎其窍，合乎自然，若能如此，依时而炼，则药物自然生矣。”其风即修命时往来之呼吸，炼丹时升降之消息，古人称为巽风，又称为橐龠。其火为“炼丹之主，化精化气之具”，实为生命之源动力。《正道浅说》云：“若以神顺此精，由自然之造化，则人道全；若以神逆此精，修自然之造化，则仙道成。故精者，乃是人死人生之关锁，其名虽然称之曰精，其里本自无形，因静中动而言之曰元精矣。……修仙作佛之造化，即从此而入手。若夫尘念兼起，必化淫精，顺阳关而出，修士正当此时正念为主，以神驭炁，起呼吸之气，留恋元精，可谓还原之道矣。真精既得还原，取其神炁，混合两不相离，使其二物镕化而为一也。”可见，柳氏之内丹理论非常重视神炁与元精的作用，同时也认为呼吸之运动是内炼中一个重要环节，不可或缺，“神炁承呼吸之能，才得相依同行，而不外游”。重视性命双修，强调逆修成仙之观点，以小周天功法为其基本修炼法则。而小周天之功法修炼之关键在于明了风火的作用，故在《风火经》中作诗云：“觅法寻师问正传，若无真诀难成仙。谷精火到风化吹，髓窍融通气鼓煎。物举潮来神伏定，情强性烈意和牵。青阳洞里须调炼，炉内铅飞喜自然。”又云：“自始还虚而待元精生，以神火而化，以息风而吹，以静而混，以动而应，以虚而养，则调药之法得矣。”另外，柳氏以其亲身炼功体会，对任督二脉进行重新评定，很有特色，对修炼小周天功大有补益。

《慧命经》为柳华阳另一部内丹著作，详论大周天功，兼及小周天功。内容包括漏尽图、六候图、任督脉络图、道胎图、出定图、化身图、面壁图、还虚图、集说慧命经、正道修炼直论、正道工夫直论，正道禅机直论、杂类说、决疑及张紫阳、陆潜虚、张三丰、李涵虚等人的论丹名言。《慧命经》首重先天命门精炁水火，重视性命双修，强调归根复命，以养成漏尽金刚之体。故于《漏尽图》中曰：“盖道之精微，莫如性命，性命之修炼，莫如归一”；“方知慧命是不外乎窍矣……且此窍也，乃是虚无之窟，无形无影，炁发则成窍，机息则渺茫，乃藏真之所，慧定之坛”；“夫窍内有君火门，首有相火，周身为民火，君火发而相火承之，相火动而民火从之，三火顺则成人，三火逆则成道，故漏尽之窍，凡圣由此而起”。何谓“漏尽”？《集说慧命经》有注云：“漏尽者，即世尊以示阿难所修之名也，亦是西方之梵语，中华曰走漏，儒谓之走精，医谓之泄元炁。而漏尽即慧命之所化，当其未动之先，本是命也；及其动而不知，其修炼出关则化为有形之漏尽矣。故儒谓之炁化精也。当其童真之时，坚固之体，原无漏尽之名，圆陀陀光灼灼，此时若遇真师，不用漏尽之法，只要将此圆陀陀光灼灼之慧命，收归中宫，时时惺悟，刻刻觉照，护持十月，道胎养成佛体，即《楞严经》所谓既游道胎。亲奉觉应，功勤炁足，自然出胎。到此法身广大，即《楞严经》所谓形成出胎，亲为佛子，此即谓之顿法矣。若夫十六岁以后，命宝满足，足而自漏矣。从此以往炼至无漏，故如来谓之曰漏尽矣。”可见，漏尽乃是修性养命之法，也即慧命之法。何谓“窍”？《集说慧命经》云：“窍者即丹田也，亦曰炉矣。此表炁之所发，当用功之时也。盖炁之动附于外形而出，若任其出，将何为道本哉！所以祖师示人此时速凝神入于丹田，炁得神之翕收，则炁亦归矣。”《慧命经》释道并论，阐述内丹之玄机，修炼之法则，重视归一守性，修炼先天真火，以为成道之基。而其真元之修炼又赖于风火的运用。《集说慧命经》云：“慧命漏尽，不得风火炼法，不能和合凝集，而成大道”；“其机既发，凝神入于丹田，当用武火收摄而归，以熏以炼；机之未发，以神照之丹田，当用文火不离而守，以烹以蒸。似此悟入，才能真种发生”；“予故曰：自始凝神，返照龙宫，浑然而定，静以双忘而待动，以意炁而固用，以神火而化，以息风而吹，以武而炼，以文而守，久久熏蒸，刻刻无间，意炁两不相离，则和合凝集之法得矣”。《慧命经》的功理，孙廷璧在其叙

中作了很好的概括，他说："是故至人参乎大道，修乎性命，风火与物并而同用，心肾相合，即是性命合一。命者根于肾，肾动则水也；性者根于心，心动则火也。以火入于水中则慧命不致外耗，以风吹火变化而成真种。修真种而成舍利，此其大指也。"炼火不离水，修真不离气，性命双修，精气神合炼，才能修成真种，而至大道，而成舍利。

伍柳派的内丹理论，虽未离宋元内丹之径，但其言辞通晓易明，论述深入浅出，分析透彻。且伍柳之辈不拘门户，广采释、道、儒及医等家之论，来阐析内丹理论，使内丹学具有更多的实用性及普及性，从而易为爱好之士所采纳，因而深受欢迎。《伍柳仙宗》等著作也因之成为明末以来最具有影响力的内丹著作，也标志着道教内丹理论走向了最后的成熟阶段，为进一步揭示生命之秘打下了一定的基础。

（刘占文、郑建功）

三、佛家气功论

据佛教界人士声称，他们是从来不讲气功的，根本没有佛教气功的说法。但是研究佛学的一些学者认为，佛家修持的"禅"、"定"，实质上就是气功修炼，只是佛教的教义强调要破除"我执"、"身执"，悟到"四大皆空"（地、水、火、风为四大），因此不主张在肉身上用功，不象道家有性功、命功之说。而禅修等等的心理调节，可以说就是性功。现代气功锻炼的所谓三调，就是从天台宗五调中（调五事）借用来的，可见佛家的修持也是要从心、身两方面进行的。无论小乘佛法的"戒"、"定"、"慧"三学，还是大乘佛法的再加"布施"、"安忍"、"精进"，都可以做为气功修炼的内容。抛开佛教的教义不谈，从中医的原理来看，这些都是调心养神的方法，神足则精、气亦足，身体自然康健。从现代科学角度来说，这些也都是心理调节的方法，丰富了心理疗法的内容，取得了心理平衡，减轻了心理压力，保持健康的心理状态，自然会有健康的身体。

（一） 小乘禅法的禅定理论

小乘的"乘"，在古代指车，这里有载的意思。小乘这种车很小，只能坐下自己，佛教借此说明小乘佛法只能使自己获得解脱，不能普渡众生，故称小乘。但是从气功的角度来看，小乘佛法的"戒"、"定"、"慧"三学，恰是气功锻炼的基本内容。

小乘禅法的基本理论有"四圣谛"、"五蕴"、"十二因缘"等，这是释加牟尼"初转法轮"（即初次说法）的基本内容。抛开佛教的世界观不去讨论，单从气功调心炼意的角度说，这些理论是很有参考价值的。

所谓四圣谛即苦、集、灭、道。"苦"是概括了生、老、病、死以及爱别离（与亲爱者别离）、怨憎会（与怨恨憎恶者在一起）、求不得（所愿不遂）、五蕴炽盛等人生一切苦恼；"集"是概括了贪、瞋、痴等许多烦恼之因（即无明），即苦以集为因；"灭"是指深入认识了苦的原因，深刻理解消灭苦恼的道理，即可解脱苦的羁绊；"道"是修持正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定等八正道，即戒、定、慧三学，从而灭除众苦，获得解脱。

那么怎样认识人生之路，找出苦的根源，从而达到灭苦的目的呢？于是又提出了十二因缘说。这十二因缘可归结为三世两重因果关系。过去世的二因是：1. 无明，即无智慧，执着于我，于是才有贪、欲、瞋、恨等烦恼。2. 行，即在无明状态下身、口、意所产生的善或恶的行为，是现在世的因，产生现在世的结果。现在世的五果、三因是：3. 识，即认别外界事物，产生情感，如快乐、痛苦等等，是思与想的主宰。4. 名色，即身、心的结合与统一。5. 六入，即产生色、声、香、味、触、法（六尘）等感觉与思想的眼、耳、鼻、舌、身、意（六根）。6. 触，即六根对应于六尘的接触。7. 受，是带感情色彩和情绪状态的感觉。8. 爱，是现在世的三因之一，即厌恶痛苦喜爱欢乐的心态。9. 取，是现在世的三因之二，即追求和占有的强烈欲望。10. 有，是现在世三因之三，由于"爱"和"取"所造成的恶或善业，形成一种将产生后果的潜力，故称"有"。这三因将产生未来世的二果。11. 生，即现在世的三因，产生了新的身心和合。12. 老死，这是生的必然结果。十二因缘只是初步揭示了人生的一般过程，突出说明人生之苦以及产生苦的原因。而要彻底消除苦，必须进入道谛，修持八正道：1. 正见：即正确的见解。佛教认为必须以"诸行无常，诸法无我，涅槃寂静"这"三法印"做为标准，来检查、厘定自己的见解。诸行无常是指客观事物处于永恒的生灭变化之中；诸法无我是用"刹那生灭"的观点来解释"我"的存在，因此也就无"我"了；涅槃寂静是通过对物、我的如此理解，从而达到消除一切痛苦与烦恼的最高境界，精神上出现永恒的安乐状态。2. 正思维：以正见为基础的一切

思考。3. 正语：须善言爱语，不得妄言辱骂挑拨等。4. 正业：正当的职业。5. 正命：正当的谋生方式。6. 正精进：断恶修善，自我激励。7. 正念：摄心修道，不起物、我之念。8. 正定：按上述七个阶段修持，最后入定，进入涅槃寂静，摆脱一切尘世之苦，达到永恒安乐的精神境界。这八正道可集中概括为戒、定、慧三学。至于五蕴（五阴）是后来在苦谛里加的第八苦，也是对十二因缘的概括：1. 色：指物质，是地、水、火、风四大所造。2. 受：领受之意，包括苦、乐、舍三受，指通过眼、耳等感官对外界的感受，并由此产生苦乐爱憎等情感。3. 想：即取相构想，在善、恶、爱、憎等境界取种种相，作种种构想。4. 行：由动机引起种种行为，作善或作恶。5. 识：即认识，分辨，由心识去分别所对境界。这是对人类认识过程的一种描述。佛教的教义强调因果规律，要修成正果，脱离生死轮回的苦恼，进入不生不灭的"寂静涅槃"，幻想超脱生死的境界，这从心理学方面来讲，可以认为是一种精神安慰剂。

上述这些修性的理论，可以说都是以"戒学"为基础，"定学"为中心，"慧学"为指导。就修行次序来说，则由戒生定，由定生慧，故"戒"为定基；若就治学而言，则"慧"是正见，可以指导修"定"，体现在行动上是自觉地持"戒"。

"戒"即戒律，是佛教道德规范和教团集体生活的规则。一般分为三类：1. 律仪戒，重点在止恶，如不杀、不盗、不淫、不妄语等等；2. 是摄善法戒，重点在修善，如努力学习等；3. 是饶益有情戒，重点在于利他行善，如救死扶伤等。佛教以绝欲为进入高深"定"境的必要条件，所以倡导出家修行，脱离世俗红尘。虽然气功养生不一定要遵守这些宗教性的戒律，但是这戒学对修身养性来说，是有许多可取之处的，特别是以正确的认识为指导，注重道德修养，精通养生之道，以坚强的意志和顽强的毅力去控制自己的心理和行为，这正是气功养生的前提，如此就能抛开宗教的束缚，把佛学改造成气功养生的理论之一。

"定"是禅定，梵语"禅那"，有静虑、等持、三摩地等不同名称，是一种意念集中，注意同一对象的心理活动，佛教称此为"心一境性"。禅定包括"止"、"观"两个方面，所谓"止观法门"。"止"是长久地把注意力停止于一点，以一念代万念，尽可能地停止思维活动，使心如明镜止水。"观"是尽可能地运用思辨，以佛教的哲学观点分析一切，从道理上求得解决，达到"慧"的地步而巩固定境。现代气功通过意守达到入静，仅仅属于修"止"的功夫，而定慧双修、止观双运则是佛家禅功的特点。对于定学，止观二者如车之二轮，缺一不可。因为修定的目的是在持戒的基础上集中精力消除烦恼，引生智慧，所谓"因定发慧"，"以智慧断烦恼"。如果只停留在"止"的阶段，仅仅是暂时压伏杂念，习性潜在，触景生情，仍会引发。必须在得"止"以后，凭借"止"力而修"观"，运用思维的专一，对人生的根本问题追根究底，以因果规律，逻辑推理，证明"四大皆空"，从而获得心灵上的净化和超脱，破除执迷不悟，永远摆脱人世间的一切苦恼。这虽然是消极的，逃避现实的想法，但仍不失为减轻心理压力，医治心身疾病的一种心理疗法，完全可以用于气功医疗保健的理论中。

小乘禅法的禅定分世间禅与出世间禅两大类。世间禅包括四禅八定、四无量心观、通明禅、十六特胜等，出世间禅包括九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧等。这些禅法大大丰富了心理训练的内容，其总的原理在于充分开发右脑的形象思维功能，正是这种形象思维能发展人的想象力，与创造才能的开发有极为密切的关系。人在幼年时期，是以形象思维为主，但是进入学校以后，绝大部分课程是自觉或不自觉地对学生进行抽象思维能力的片面训练，在这一教育过程中，学生的形象思维能力受到了很大的压抑。成年以后的职业生活中，除了文艺工作之外，绝大部分工作还是运用抽象思维。这就使左右两大脑半球不能得到平衡的发展，以致在血液循环和血管结构方面也有了差异。有的专家认为，这也是发生脑动脉硬化和中风偏瘫的原因之一。现代医学认为，人的心理状态对生理状态有很大的影响，良好的心理状态才能维持最佳的生理状态，使免疫功能得到正常的发挥，从而维护人体的健康，所以有心理免疫之说。由此可见，禅定的许多功法，不仅可以开发人类智力潜能，而且能发挥免疫系统的功能，从而防治各种疾病，维持健康的心、身状态。兹举禅定、五停心观和十遍行加以说明。

1. 欲界定：欲指性欲、食欲等种种欲望，一般人虽不绝欲，也会偶尔有定境出现（入静），只是这种定境很不稳定，故称"散定"，因其瞬间即逝，又称"电光定"，因其入静尚浅而称"未到地定"。如能依法修持，会出现如下四个层次的定境：(1)粗住，指思想集中而不散乱；(2)细住，身心安定状态进一步增强；(3)欲界定，此时定境深入，内心清爽，虽未忘身，但已"如云如影"，茫然如不知其存在；(4)未到地定，此时已身心两忘，泯然虚豁，为初禅之前兆，故称"未来禅"。这与一般不修炼者的安静休息虽无本质差别，但在程度上已相当深入，所以维持这种入静状态，对各种生理机能的恢复与调整是大有裨益的，能迅速消除身心的疲劳，恢复精力与健康。

2. 色界四根本禅：色界指按佛家修持，已脱离欲界，但仍有物质窒碍之境界，也分四个层次，这是三界禅定的根本，故称四根本禅。(1)初禅可出现八触、十功德、五支等心理现象。八触是动、痒、轻、重、

凉、暖、滑、涩等感觉或幻觉；十功德是一空(身心虚空)、二明(明净美妙)、三定(一心安稳)、四智(不昏沉疑惑)、五善心、六柔软、七喜、八乐、九解脱(无贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、生疑等"五盖")、十境界相应(心与诸功德融合，定而不乱，安稳久住)；五支是：一觉支(知觉八触的发生)、二观支(细辨八触、十功德的正与邪)、三喜支(发现定相，心生欢喜)、四乐支(舍去喜支，乐感充溢身心)、五，一心支(久住于清静的境界)。在初禅中以觉、观二支为主，还未达到寂静的境界，故称为"有觉有观三昧"。(2)二禅舍去觉、观二支，称为"无觉无观三昧"，此时心生喜乐，故又称"喜俱禅"。(3)三禅舍去喜支，心身只有恬惔之乐，故称"乐俱禅"。(4)四禅进一步断除乐支，只有虚静的身心调柔(身心充分地松静)，安于一心支，故称"心一境性"，又称"舍俱禅"。五支又简称为：寻、伺、喜、乐、定，恰好概括了四根本禅的层次和境界，这也正是气功锻炼随着功夫的长进，其意守度和入静度一步步增加的表现。现代"注意心理学"有"反身注意"的概念，与禅法的"止"、"观"和气功的意守很相似。运动生理学认为有阻抗的训练是唯一可以加强肌肉强度的方式，无负载的训练，是不可能增加肌肉强度的。外向注意用脑，可类比于肌肉的等张收缩；内向注意用脑，可类比于肌肉的等长收缩(有负载训练)。可以认为这些基本禅法，是开发大脑，发展智力的一种心理训练方法。注意心理学有其生理生化基础，因此这种心理训练方法，也必然在高级神经中枢引起相应的生理生化过程。动物实验证明：单调的刺激引起注意，会出现电镜下神经递质分布花样的定型；有关学习、记忆的研究表明：学习记忆的细胞过程是以神经递质的许多酶的合成系统时空分布为依据的。可以推测，这些生理生化过程，正是禅修过程中出现各种感觉、感受等心理变化的生理基础。中医学对这些现象是用精、气、神互相转化的理论来加以概括的，这是从宏观角度来描述微观变化的一种模型，也是解释禅修过程各种现象的基本理论。现代用计算机技术分析练功者的脑电图，可以通过相应的数学模型计算出练功者的意守度和入静度以及功龄。这些客观地、定量地研究，如果用于研究禅修过程的心理变化，肯定会揭示佛学中的一些奥秘，使佛学禅修理论减少一些神秘的色彩，增加其科学的内函。

3. 无色界四空定：这是较色界又高深一层的定境，又分四个层次。(1)空无边处定，此时已从自我意识中排除了一切物质形象，处于一种无边无际的虚空状态，即所谓破除一切色碍。(2)识无边处定，此时泯灭了主观意识，所谓破能观之心。(3)无所有处定，此时一切皆消失，既无能观之心，也无所观之境，主、客观同时泯灭，所谓"内外两忘"，又称"能所双亡"。这与上述定境并无本质差别，只是前一定境的继续深入而已。(4)非想非非想处定，这是有点辩证法思想的哲理。本来上述的无所有处定已经超越了一切，包括虚空之境也不复存在，但是又不是完全"无想"，即所谓"非无记空"，不是冥顽不灵之空境。实际上虽然诸想灭尽，但只是心理上的现象，肉体仍然存在微妙的生理活动在自动地进行，这样就容易理解非想非非想处定的实质了。这些禅修理论只能属于唯象气功理论，即知其然而不知其所以然。

为了达到四定的境界，要"观身不净"(观己身与他身皆非常有)、"观感受为苦"、"观意为无常"、"观法为无我"(法，一般指万物、事物)，所以四空定又称"四念处"、"四意止"。上述的四根本禅都有感受，即初禅观受，二禅喜受，三禅乐受，四禅不喜不乐受，这相当于气功入静从初级阶段向中级阶段和高级阶段的逐步过渡，进入四空定时则感受已无，故又称"弃舍定"，相当于气功入静的高级阶段。但是在佛家看来，这仍是在色身上修持，仍属"色身三昧"，故为世间禅，仍在欲界、色界、无色界这三界之中。佛家认为修成四禅八定(总称八等至)，可获得"六神通"，内秽净尽而通明，眼能洞见，耳能彻听，身能飞行，变化万端，心明往古来今，以及众生心念等无微不察。这虽有神秘色彩和夸张之词，带有幻想的性质，但是佛家所谓"因定发慧"是有一定道理的。佛学认为人的潜能往往被贪欲、瞋恚、妄想、执着所障，一旦破除这些，悟入"无我"，"得大自在"，清静光明，思想才能彻底解放。一旦开发了所谓"藏识"(又称"阿赖耶识"，即涵藏种种功能保持不失，好像是个保持信息的系统)，便能引起"净妙殊胜功能现行"，获得"六通"(天眼、天耳、他心、宿命、神足、漏尽六种神通)，"四智"(自在说法的四种智辩)等超常能力。这可能是禅修逐渐改变了人的心—身功能状态，正如现代研究所证明的，气功态是一种不同于安静休息和睡眠的特殊状态，这是人的大脑处于同步化和有序化的自组织状态。有的心理学家估计，人脑的100～140亿神经元，只有6～10%得到开发利用，也就是说，积极参与思维活动的神经元不过十几亿，其余90%的神经元处于抑制状态，这种潜能如果开发出来，人们可以掌握如美国国会图书馆那样多的信息，可以学会40多种语言。这也许可以和佛学所谓的"藏识"相比拟，通过气功锻炼来开发这一宝藏是有可能的。人类的大脑至今仍是最大的谜，人类对自身的了解实在太少了，为了丰富气功学的内容，应该研究佛学理论，把禅修改造为促进人类进化，提高人类素质与能力的积极的实践活动。

为了达到四禅八定的境界，要具体地修习"五停心观"，这体现了禅定中止观双运的理论。五停心观的基本原理在于有针对性地运用心理手段，消除一些影响入定的因素。

1. 不净观，可对治淫欲，即把所爱的对象想象为令人生厌的形象。佛学认为多淫之人有七种爱，爱其美色则用青瘀观法，爱其端庄苗条则用胖胀身观法，爱其仪容则用"新死血涂骨"观法，爱其声音则用"噎

塞命断”观法，爱其肌肤细滑当用白骨观和干枯病观法，若一切都爱则一切遍观。这是一种反其道而行之的理论，可以改造为医治失恋者相思病的心理疗法。除了这种观他(外观)，还有观自己(内视)。可以意守顶上、额上、眉间、鼻端、心处，称为“系意五处”，然后住意观骨，如有杂念，收回所观之处，若心久住，可得禅定，出现身心和悦、柔软轻便、白骨流光，犹如白玉，心得清静，是为净观。由不净观而达到净观，这是含有辩证法思想的哲理，实际上是通过想象而引发幻觉的一种心理过程。

2. 慈心观，可对治瞋怒，即以宽容的态度多想令人宽慰的事情，也是反其道而行之的理论。首先自慰自乐，想象种种乐事，如寒时得衣，热时得凉，饥渴得饮食，贫贱得富贵等等。其次想象与众人同乐，有博爱之心。再次对憎恶的人多想其好处，想到对他人恨怨恼怒，受害者首先是自己。这也是调节情绪的心理控制法。

3. 因缘观，可对治愚痴，即观前述的十二因缘，弄清人生的前因后果，从人生观入手，彻底解决根本观念问题，以正见为指导，便可断除我执无明。

4. 数息观，可对治心意散乱，即默数呼吸，摄心在数。将数息、随息、止息、观息与四禅结合，有初禅数、二禅随、三禅止、四禅观之说。实践证明这种意守呼吸的方法是可以调整生理和心理状态的，吸为阳，呼为阴，因而调息可以调阴阳。国外学者认为腹式呼吸是最能使人心情平静的一种方法，可以降低交感神经系统的兴奋，调整植物神经系统的功能。

5. 界分别观，可对治重罪人等，即念佛三昧，观想佛象。初观粗相，继观细相。细分佛身有80种相，如五官、四肢、肤色、毛发等等。这也是诱导练功入静的一种方法，对于不守戒律的人，建立一种至高无上的偶象崇拜，也可以算作一种心理疗法。

如果说五停心观是入门的修持，那么“十遍行”就是进一步深造的修持了。十遍行(也称十遍处)是地、水、火、风、青、黄、赤、白、光明和限定虚空的总称，“遍”即是坛，又称“曼陀罗”。地遍是作土坛如一掌大，放在面前半睁眼而视，并默念“巴脱维，巴脱维”(地、地)，以后或开目而视，或闭目心观，当闭目也能清楚地显见土坛时，即去之不用，仅凭观想，显得极其清净，便保持这一定境。据说修习成功，可视水上、空中如地，因而可行于水面或飞行空中，这可能是幻觉或幻想，信以为真便是无稽之谈。其他如水遍可视地如水，出没地中，能用意降雨，变化江海等；火遍可修光明相，得天眼通，能降炭雨，以火灭火，涅槃时可自行发火焚化；风遍可速行如风；青遍能变化青色，布置黑暗；黄变能点石成金；赤遍能变化红色；白遍能变化白色，脱离昏沉睡眠；光明遍能变化辉煌之色；限定虚空遍能显能隐，使大地、山岳变为虚空，穿壁无碍，可在墙壁上行走等等。这些所谓“神变”或“神通”，如果现实一点来看，只能看作是禅修过程中一些幻想或幻觉，因为现实生活中还没有一个被确证为有这种特异功能的高僧。但是从发展来看，古人的许多幻想今天都变为现实了，这种提高形象思维能力的训练，在西方已发展为超觉静坐，这对开发人类智力潜能是大有益处的。

在上述的禅定理论中，已包括慧学，因为修定还必须以慧修观，止观双运中就有慧学。“慧”即智慧，又分闻慧、思慧、修慧三种。理解和接受佛学经典中的哲学观点叫“闻慧”，又名“解”，这是修观的根本。其哲学观点大致可概括为“诸法缘起而空”，可理解为一切依时间、地点、条件而转移，没有永恒不变的实体，一切都处于“刹那生灭”状态，当然也就没有永恒的我。由“心”的生灭决定“法”的生灭，所以一切名利争贪，执为实有，都是愚昧无明。这种“四大(地、水、火、风)皆空”的唯心主义观点虽不足取，但是如果能从一切事物的变化无常而认识到真理的相对性与绝对性的关系，进一步推论“境”与“心”的因果关系，从而获得心理上的自我安慰和精神上的自我解脱，达到“轻安自在”的极乐境界，这可以说是极好的心理疗法和养生方法，用于医疗保健还是很有价值的。从保健意义上讲，为了求得心理平衡，“阿Q”的精神胜利法也未尝不可用。禅功强调修性，长于调心炼意，把丰富的禅法改造为气功功法，对消除干扰入静的私心杂念，治疗心—身失调一类病症，对发展医学心理学和心身医学都有很大意义。“思慧”又名“悟”，是用“解”来指导修止观，在定境中体验主观感受，从而产生灵感，有所领悟而获得智慧。再从所“悟”起修，定境更深入，进而获得超越意识的直觉，这叫“修慧”。佛家认为这才是断绝烦恼的真实智慧，如不依此修持，仅凭一些数息、观想等具体方法来转移念头，诱导入静，即使获得一时的抑制之效，但是往往触境遇缘而发，甚至妄意追求，引起“入魔走火”等种种心身障碍病症。只有从人生观和宇宙观上大彻大悟，才能从根本上解决问题，永绝邪思杂念，获得彻底解放。这就是慧学高于定学的积极意义。

(二) 大乘佛法的“般若学”理论

上述的小乘禅法也是大乘佛法所通用的，只是大乘佛教不惟自度，还要普渡众生，故称“大乘”。在哲学观点上，大乘走得更远，不仅主张“我空”，而且强调“法空”，批评小乘佛教“法执”。对客观世界的“法”，

小乘不完全持否定态度，而大乘则完全否定客观世界。在理论上提出了以佛性论为核心的涅槃论，认为"涅槃"不是小乘所说的"灰身灭智"，而是"常、乐、我、净"，宣称"一切众生悉有佛性"，因而要"普渡众生"，不仅利己，而且利他。在修持方面除了前述的三学和八正道外，还兼修"六度"、"四摄"。六度是除了持戒、禅定、智慧之外，再加布施、安忍、精进；四摄是布施、爱语、利行、同事，以这四种方式广作善事。

大乘的基本理论是"般若"思想。意译为智慧、智度，全称为"般若波罗蜜多"，意为能到彼岸之智慧。该理论的基本内容之一是"缘起论"，在小乘十二因缘论证"无我"的基础上，进一步论证"法无我"，统称"无自性"。内容之二是"本无论"、"本无"译为"如如"、"真如"、"真相"、"真实"，都表示性空。本无并不否定假象的存在，仅仅否定那种把假象当成实有的观点。在宣扬"我空"的同时，又承认有一种超世间的"如如"或"真性"存在，在否定世俗的此岸世界的同时，又虚构一个玄妙的彼岸世界，并认为超世间的绝对精神——真如(即佛性)是真实的、永恒的，是世界本源。这种"缘起性空"说认为执空为空也是错的，佛与非佛的区别在于佛是"不着想"、"不作想"、"无有想"，只作好事，不问前程，没有任何动机，更无目的、要求。对佛的最高智慧和最高觉悟是不能以想求之的，有"心知"就永远不能达到佛的最高智慧，任何思维活动都是执着，不断所知障就不能进入大乘。如果把佛的最高智慧理解为高深的气功态，这的确是求之不得的，只能在无为中产生。

龙树又将般若思想发展为"中道观"，中观派的主要理论是为进一步解释"空"而引出"假"，又结合空与假而形成中观思想。中观派把"空"视为最高真理或实在，视有为幻，视空为实有。如果否定一切，四大皆空，何以解释世上还有千差万别的事物呢？中观派认为那是假的，诸法只是一种假名，虽然是空，但还有假名存在，不是虚无的空。正因为是假有，所以才是空，只有空才是实在的。这种既不着有(实有)，又不着空(虚无的空)，非有非无的思想，就是中观派关于"空"的主要理论。在阐述"空"的同时，又提出了"二谛"说。"俗谛"是说有世界和众生对执着于空的人要讲俗谛，使其明白尚有"有"在；"真谛"是说没有世界和众生，对执着于有的人，要依真谛使其明白尚有"空"。如此使人明了超越"有"和"空"的，用语言无法表述的诸法实相的存在。在破除名相中，又提出"八不中道"说。即不生、不灭、不常、不断、不一、不异、不来、不去，前四项指时间，后四项说空间，总之是要破去对时、空的执着，从而进一步认识"诸法性空"，即"诸法实相"。这些也是三论宗的基本教理。

大乘对戒、定、慧三学又予以新的解释，如禅定分身定、口定、意定，是度散乱；般若分生空智、法空智、一切智智，为度愚痴；持戒分律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒，为度毁犯；此外布施分财施、法施、无畏施，为度悭贪；忍辱分生忍、法忍、无生法忍，为度瞋恚；精进分断怠惰、修精进、求化精进，为度懈怠。此六度又分"事六度"和"理六度"。事修是对所作善法念念在心，是着相而修，修世间善法，得世间善报，是不能出世间的。理修是对所作善法不着于人、我、法相，所谓"三轮本空"。这种无相修的善法能了生死、证涅槃，是出世间的，可谓真修。六度皆俱三轮，能以观照功夫，观到三轮本空，不着于相，乃合"般若"。可见修六度不能执着于人、我、法相，如此才能达到波罗蜜之境界，否则只能称为修六法而不能称六度。大凡显教观法，多无形相，但密教则不然，观之有法，所观有相。不过只是入手时有相，从有入无而达性空。

大乘禅法名相繁多，体现在天台宗、三论宗、禅宗、净土宗、密宗等各派的教理上，以上只是概括其基本理论而已。

(三) 天台宗的基本教理

天台宗因智顗后居天台山而得名，因以《妙法莲华经》为所依之经典，故又称法华宗。

1. "圆融三谛"：是对中道论的进一步解释。《中论》的"三谛偈"是："因缘所生法，我说即是空。亦是为假名，亦名中道义。""空谛"在于说明万物皆因缘和合而生，没有永恒的实体；"假谛"在于说明万物虽无实体，却有如幻化之相，"中道谛"是"空"与"假"的统一，是在空与假中显现了不空不假的心识的实在性。

2. "一念三千"：三千是概括诸法，指世间万事万物。就是说宇宙间一切事物，全在于一念之心中。这是最直捷了当的唯心主义观点。

3. "一心三观"：即总空观、总假观、总中观。心、佛及众生三者并无差别，同具三千诸法，然而佛法太高，众生法太广，不如近观己心。观此心日夜起灭之杂念，具三千诸法，即空即假即中，以圆融三谛的思维方式，认识到"唯万境于一心"，从而证得如实相。

4. 六即：表示从凡夫到佛位逐步修持的六种层次。(1)理即，说明一切众生皆有佛性，然而日用不知，因为未闻"三谛"，不识佛法之故。(2)名字即，从口传或文字得知三谛圆融之妙理，知一切法皆是佛法，但仅限于在名字中的了解，闻名口说，不见行动。(3)观行即，既知名字，又起观行，心观明了，理慧相应，

所行如所言，所言如所行。这就是《法华经》所谓五品弟子位。(4)相似即，观慧稍有长进，于三谛妙境发相似解，观慧转明，登初住位。即《法华经》所谓六根清净位。(5)分证即，此时观慧倍增，初破一分无明惑，见佛性理，开宝藏，显真如(即如、如如、本无，各宗派亦作性空、无为、实相、法界、法性、真实、真性、实性、佛性、法身解，一般释为永恒真理或本体)，名初发心住。从初住至等觉(佛之异称，诸佛觉悟平等故曰等觉)，四十一位(菩萨之阶位)，位位破显(破邪显正)，分破四十一品无明(天台宗分无明为四十二品，所谓断破十住、十行、十迴向、十地，等觉之四十一品无明，称元品无明，为一切无明之根本)，分见佛性，自然流入萨婆若(一切种智)海。(6)究竟即，断四十二品无明(妙觉为四十二品无明)，发究竟圆满之觉智(佛智能了达诸法)，智断二德圆满，无惑可断，无理可显，得圆教究竟之极果，即妙觉位。这六个层次，也可比拟从初学气功到进入十分稳定的气功态的次序，借用这一理论说明气功入静的层次和深浅也是可以的。

天台宗的修持方法，可概括为"止观法门"与"六妙法门"，其原理正如《修习止观坐禅法要》一书所说："老天泥洹之法，入乃多途。论其急要，不出止、观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。"所谓"止"，可概括为："诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。"而作"观"即实修"一心三观"、"一念三千"，最终认识到"诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。"为达到这一境界，还要具五缘：持戒清静，衣食俱足，闲居静处，息诸缘务(消除人际关系纷扰)，得善知识；诃五欲：诃除色、声、香、味、触等感官上的五欲；弃五盖：贪欲、瞋恚、睡眠(指坐禅昏睡)、掉悔(掉指好动，身掉好动、口掉好说、心掉乱想；悔指掉后生悔或心怀恐怖)疑(信心不足，疑心重重)，此五者复盖善心，无法坐禅；调五事：调饮食不饥不饱，调眠令不节不恣(即调睡眠)，调身令不急不缓，调息令不涩不滑，调心令不浮不沉；行五法：欲(禅修之欲望)、精进、念(对禅定的信念)、慧(巧慧)、一心(一心分明)。上述之理是显而易见的，不具备一定的条件，止观都是难以修持的。至于六妙法门即不定止观，其妙用共十条。(1)历别对诸禅六妙门：因数息能生四禅、四无量心(慈悲喜舍)、四无色定；因随息能生十六特胜(禅定中之细微感受)，最后达弃舍境界(舍弃四禅四定之境界而进入更高层次之受想灭尽定境)；因止心而次第发五轮禅，证尽智、无生智，入涅槃；因修观能生九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧、炼禅、十四变化心、三明、六通、八解脱，得灭受想(这是出世间禅相一些高深的境界)；因修还而返本还源，生出空、无想无作、三十七品(即三十七道品、三十七分法，是四念处、八正道等到达涅槃道路上的37种资粮)、四谛、十二因缘、中道正观等；因修净即可得自性禅。(2)次第相生六妙门：按数、随、止、观、还、净的次序逐次相生而达净地。(3)随便宜六妙门：从数息门开始六门各修数日，体会哪一门更能安心，便专修哪一法门，"随便而用，不简次第"。(4)随对治六妙门：用相应的法门对治相应的禅病，如心意散乱用数，或散或昏用随，恶境出现用净等。(5)相摄六妙门：六门中每一门都含摄其余五门，又分自体相摄与胜进相摄，共36门。(6)通别六妙门：六妙门虽出于小乘，但依大乘观念而修，则为大乘成就，若仅数息安心，不知参悟四谛、十二因缘等，则为凡夫成就。(7)旋转六妙门：是脱离凡夫及小乘观念的大乘修法，先发宏大誓愿普渡众生，虽知众生毕竟空，但为成就众生净佛国土，仍须发此誓愿，再从缘起性空等观念修六妙门。(8)观心六妙门：此为直观心性，即知万法皆无根本，数随止等皆出于心，只要返照观心，不必依次修六妙门，而六门即在其中。(9)圆观六妙门：认为"一粒粟中藏世界，一佛国在一沙中"，"但观心源具足六妙门"，"观一心见一切心，观一法见一切法"。这很有全息论的意思。(10)证相六妙门：总结上述九条，一、二条是次第证，四、五、六条是互证，七条是旋转证，八、九条是圆证。

(四) 法相宗的唯识观

法指万法，略为百法；相为体性相状，具有万相，略为三性。因此派阐扬法相之义理，故曰法相宗，又因阐明唯识论，故又曰"唯识宗"。因祖庭在慈恩寺，故又曰"慈恩宗"。

1."万法唯识"：认为宇宙万有之体相性状，都不过是由于心识动摇所产生的影象，内界外界，无一不是唯识所变。而所谓能变识有眼、耳、鼻、舌、身、意六识和末那识、阿赖耶识八所变法，有森罗万象。

2."三性说"：将宇宙万有的性状概括为"遍计所执性"(妄有性，在内心出现种种虚构的相体)、"依他起性"(假有性，诸法依缘而起，是虚妄的实在)、"圆成实性"(不凭种种关系与联系的存在，是绝对的存在)三性，说明三性也不离识，诸法实相既不是有自性，又不是一无所有，最后的绝对存在不过是一切法平等真如。

3."五位百法"：为了说明唯识观，进一步分析宇宙万有加以分类，论证一切都是由八识所变现出来的。五位百法是在小乘《俱舍论》75法的基础上发展而来的，不但要破去我执，还要破去法执。五位是：心法(心

理活动，精神现象）、心所有法（不同的心理状态）、色法（物质现象）、不相应行法（非色非心，不与心相应之有为法。即非精神非物质现象，是在前三法基础上建立的假法）、无为法（无生灭之变化湛然常住之理法）。将百法分为上述五类，故称上述五法为五位。百法是：心法有八：(1)眼识，(2)耳识，(3)鼻识，(4)舌识，(5)身识，(6)意识（广识十八界诸法—六根六尘六识，并追忆过去，预想未来），(7)末那识（思维、度量、执迷与顿悟都依此识，故名染净识，六识以此为基础，此识又以八识为基础），(8)阿赖耶识（即藏识，含藏摄持生起宇宙间一切事物的潜在力量，为诸识之根本，故前七识为转识，第八识为本识）。心所有法有五十一，又分"遍行"（普遍都有）：(9)触，(10)受，(11)思，(12)想，(13)作意；"别境"（特别境况下才有）：(14)欲，(15)解胜（认为），(16)念（记忆），(17)定（专注），(18)慧；"善"（良好心理状态）：(19)信（信念），(20)惭（对己），(21)愧（对人），(22)无贪，(23)无瞋，(24)无痴，(25)精进，(26)轻安，(27)不放逸（持续努力），(28)行舍（令心平等正直中庸，离昏沉掉举等障），(29)不害（不为损恼，不用暴力）；"烦恼"（恼乱身心，令不寂静）：(30)贪，(31)瞋(恨怒)，(32)慢（傲慢），(33)痴，(34)疑，(35)恶见（见解谬误）；"随烦恼"（由烦恼而生的心态）：(36)忿，(37)恨，(38)恼（乖戾），(39)复（文过饰非），(40)嫉，(41)悭，(42)诳（诡诈），(43)谄（谄媚阿谀），(44)害（无悲悯之心而加害），(45)骄（骄傲），(46)无惭，(47)无愧，(48)掉举（心不寂静，轻浮躁动），(49)昏沉（昏蒙沉重），(50)不信（不正信顺，心不澄净），(51)懈怠，(52)放逸（放荡而不自制），(53)失念（心散乱而不能明记），(54)散乱（严重的放逸，令性流荡），(55)不正知（于所观境谬解不达）；"不定"（不同于前几类情况，故名不定）：(56)悔（嫌恶以往之作为而起追悔之心），(57)随眠（身不自在而昏昧），(58)寻（令心推求名义），(59)伺（令心深细伺察其名义）。色法有十一：(60)眼，(61)耳，(62)鼻，(63)舌，(64)身，(65)色，(66)声，(67)香；(68)味，(69)触，(70)法处所摄色（第六意识的客观对象），又分五种：①极迥色（依假想观渐次分析虚空无质之显色至极微），②极略色（依假想观渐次分析五根五境—色法之前十种有质之实色至极微），③定果色（即定力所变色声香等五境，因禅定中所生之色，故又名定自在所生色），④所受引色（因教授而领受并引发之色），⑤遍计所执色（独散意识幻想所变五根五境等无体无用之色）。不相应行法有二十四：(71)得（获成就业绩不失），(72)命根（在第八识之种子上，执持色、心等，假立一生业绩），(73)众同分（众生相类似的一些活动），(74)异生性（凡夫之性，于诸圣法未得未证），(75)无想定（外道以无想而入定），(76)灭尽定（三果以上圣人由止息修无心定），(77)无想果（修无想定之境界），(78)名身（两个以上音节组成的概念），(79)句身（两个以上句子的语句），(80)文身（文即字，两个以上字母之集合），(81)生（先无今有），(82)住（暂停），(83)老（衰变），(84)无常（刹那生灭，死之异名），(85)流转（变化），(86)定异（决定差异），(87)相应（因果联系不相违背），(88)势速（速度），(89)次第（前后次序），(90)时（时间），(91)方（空间），(92)数（数量），(93)和合（全部，众缘集会不相乖反），(94)不和合（分解，众缘乖反）。无为法有六：(95)虚空无为（豁虚离碍，认识真理犹如虚空），(96)择灭无为（简择断灭，由无漏智断灭一切障染而显真理），(97)非择灭无为（不由择力而通过神秘的直观达到真理境界），(98)不动灭无为（以第四禅离前三定，达到不为苦乐所动而显真理），(99)想受灭无为（入灭尽定，断灭一切染污心想及苦乐二受，以直观显现真理），(100)真如无为（真实如常，一切法常如其性，不变不改，即得到真理的境界，真如之名也是假立）。五位百法以古代心理学研究展示了丰富多彩的内容，建立了心理学和逻辑学方面许多概念和范畴，其目的虽然在于说明"万法唯识"、"百法唯识"，但是对发展气功学、心理学和逻辑学理论是有重大贡献的，对今后的研究工作也有极大的参考价值。特别是"种子现行"说，认为第八识执持种子令不失坏，遇缘即从各自之种子生各自果。联系当今发现之基因库与基因工程，种子现行说不惟不无道理，而且可以启发人们对整个宇宙的发生发展有新的认识和发现。

（五） 华严宗的法界观

华严宗以《华严经》为根本经典，故名；又因其主要理论为"法界缘起"说，故又称"法界宗"；又因实际创始人法藏之号为"贤首"，故也称"贤首宗"。该宗还传到朝鲜、日本，对后世影响很大，与天台宗共称中国佛教之精华。

1."法界缘起"：这是大乘的中心教理，是华严宗对宇宙万有的理解与概括。"法界"指宇宙一切事物及其本性完美统一的统相，所谓包事包理之总相；"缘起"是事物产生的条件与联系，所谓此一物为他万物缘，他万物为此一物缘，相即相入，圆融无碍。佛教不承认有所谓造物主，认为宇宙间的一切，无论是有为法（借因缘和合而生，感官可以感知的事物），还是无为法（不借因缘和合而存在的非感官可知的真如—虚空），其产生都是互相联系互为条件的，犹如灯和光相融而不可分。为了进一步阐明法界观，又提出了四法界、六相、十玄门之说。

2."四法界"：一心法界摄四法界，心是本体、实体，一心之本体缘起现前之诸法，此心即法界（宇宙

万有），故曰一心法界。(1)事法界：形形色色的事物千差万别，罗列森严，故称事法界，“界”有分别的意思。(2)理法界：在这里“界”是本性之意，因千差万别之事物其本性是同一的，故称理法界。(3)理事无碍法界：在这里“界”具有分别和本性两重含义，因事、理是互不妨碍的，故称无碍法界。(4)事事无碍法界：也称第四法界，也具有分别和本性两重含义，由于本性融于事物之中，所以万物也都互相包容，互不破坏，如同本性同一融通，重重无尽，故称事事无碍法界。

3. “六相圆融”：这是华严宗的认识论和方法论，以此六个三对范畴说明事物互相依存、制约、变化、生灭的关系和过程。(1)总相：一含多德，即事物的整体、总合。(2)别相：多德非一，即事物的局部、部分。(3)同相：多义不相违，同成一义，即事物的同一性。(4)异相：多异相望，各具差异，即事物的差别、矛盾性。(5)成相：由此诸义缘起生成，即事物的生成。(6)坏相：诸义各住自法不移，即事物总体上消灭了，而其组成因素不失本来面目。在佛家看来，这里所说的事物并非真实的客观存在，而是由心所生出的假象，这种唯心主义虽不足取，但这里似乎发现了宇宙全息律的真理，并且充满辩证法思想。如六相中总、同、成三相为圆融门，别、异、坏三相为行布门；圆融不碍行布，行布不碍圆融，三对矛盾的范畴既矛盾又统一，相反相成，所以诸法无不圆融自在，无碍即入。

4. “十玄门”：由六相说进一步提出十门以说明“法界缘起之相状”。

(1)同时具足相应门：此为十玄门总说，所谓“一切法门无尽海，同会一法道场中。”即诸法彼此相应，成一大缘起，无有前后始终等别，顺逆无碍，参而不杂。所谓一粒微尘同时具足一切诸法，互相依存，成一缘起。

(2)因陀罗网境界门：即每一法中有无量法，互相显映，无穷无尽。因陀罗网比喻天罗地网，悬无数明珠，各显映其他一切珠影，重重无尽，以显诸法之相即相入，重重无尽的微细境界。

(3)秘密显隐俱成门：指说一法即一切法，或显或隐同时成就。秘密指甚深微妙而言，显隐乃相对而言。一摄多时为显，则多摄一时为隐，反之多摄一时为显，则多入一时为隐；异体门之相即相入为显，则同体门之相即相入为隐，反之亦然。如此一切法甚深微妙，隐复显了，俱时成就。

(4)微细相容安立门：说明在极微细中，也含容一切诸法，不相妨碍，所谓诸法不坏大小之相，而于一门内同时具足显现。比如一微尘是小相，无量国土是大相，虽大小异相，然而能互相容入，同时安立无碍，其理深妙，微细难知。

(5)十世隔法异成门：即一法可遍通十世，不为时空所限。过去、现在、未来三世又各有三世而为九世；九世迭相即入，摄为一念，九世为别，一念为总，总别合论为十世。十世各有区别故为隔法；十世隔法互相即入而不失先后长短差别，故云异成。

(6)诸藏纯杂具德门：是说六度万行和诸，或纯或杂，法法交彻，功德互具。诸藏即诸行或诸法互相摄藏；诸法举成一法或万法悉成一行为纯；一法具一切法或一行(如布施)具足一切行为杂。然而纯杂不相混乱，同时具足无碍，故云纯杂具德。

(7)一多相容不同门：一法中具一切法，有力无力互相容入，尤如一室内多灯交辉，容摄无碍，所谓一中有多，多中有一，一多相入无碍。

(8)诸法相即自在门：一多相容不同门是从诸法之用而言，此门则从诸法之体而言。诸法其体，亦空、有相即，一即一切，一切即一，重重无尽，圆融无碍。即诸法融通，犹如金色不离黄金，相即自在。

(9)唯心回转善成门：是说一切诸法，不问其善恶，毕竟是如来藏自性清净心所建立的，故云唯心回转善成。即法界于功德无碍，尽由清净真心回转而成就。

(10)托事显法生解门：托现象差别之事法，表显无尽缘起之法门。即所有尘法事事无碍，随一事理，能显出法界十相。犹如一花一果，一枝一叶，皆含深奥微妙之法门。

(六) 净土宗的基本教理

净土信仰是大乘佛教对彼岸世界的信仰。“净土”是与世俗的“秽土”相对而言，佛有无数，所以净土也无数。因净土宗始祖慧远与十八高贤结白莲社，专修净业，故又称“莲宗”。该宗主旨是以念佛行业为内因，以弥陀愿力为外缘，内外相应，以期往生净土。因修持方法简便易行，流传甚广，是大众佛教文化的主要形式，又和其他宗派结合，特别是“禅净双修”的模式，更将出世信仰世俗化了。

1. “正行”：(1)读诵正行，即专门诵读《观经》、《弥陀经》、《无量寿经》三经。(2)观察正行，即凝思注想于弥陀净土，想象一个无限美好的极乐世界。(3)礼拜正行，即专一礼拜阿弥陀佛。(4)称名正行，即专念“南无阿弥陀佛”名号。(5)赞叹供养正行，即供奉阿弥陀佛偶象。其中以称名正行为“正修正业”，其余为“旁修助业”。

2."四种念佛"：(1)称名念佛，专心念佛号，并幻想靠佛的愿力接引而往生净土，如此一念代万念，收摄散念，心系佛号，归于单一净念。(2)观象念佛，观佛塑象或画象，停息妄想，专注一境。(3)观想念佛，想象佛的妙象，初观粗相，继观细相，以致活灵活现，栩栩如生。(4)实相念佛，又名法身观，即观佛的法身，观至不生不灭，不来不去，无相可观，无佛可念，此即观真空，为最高法门。

3."十六观法"：《观无量寿经》有十六观：(1)日想观，(2)水想观，(3)地想观，(4)宝树观，(5)八功德水想观，(6)总想观，(7)华座想观，(8)象想观，(9)佛真身想观，(10)观世音想观，(11)大势至想观，(12)善想观，(13)杂想观，(14)上辈上生观，(15)中辈中生观，(16)下辈下生观。这种观景象的方法，必须念佛念到杂念已息的程度才能修持，否则境细心粗，识飞神扬，难有成就。例如日想观，要正坐西向，观于日落之处，心系念一处，专想不移，观落日如悬鼓，闭目开目，都要明了，这种初观比较容易，要逐步引入微细奇妙的想象境界，即闭目也要明了。如此不但符合教义，而且黄昏的景相是由阳转阴，由动入静之时，容易诱导入定。水想观就比较复杂了，由想象、联想而进入幻想。如先见水澄清，了了分明，不起杂念；再联想到水清玉洁，见水映物，联想到琉璃；见琉璃地，又想象下有金刚七宝金幢擎琉璃地；金幢八楞八角，各面由百宝所成，一个个宝珠，有千光彩，八万四千色辉映琉璃地；琉璃地上以黄金绳杂厕间错，七宝界之各个宝中有五百色光，其光如华；又幻想这光华似星月，悬在虚空，成光明台，楼阁千万，百宝合成，台之两边各有百亿华幢，无量乐器，十分庄严；有八种清风从光明出，鼓吹乐器，演奏苦、空、无常、无我之音。这种想象、联想和幻想要想得清清楚楚，除了饮食睡眠之外，要时时不断地忆想，开目闭目都不散失，其他观想也都如此，由浅入深，由简到繁，由实到虚，以幻修幻，最终诸幻泯灭，证得"能所双亡"。如果说上述种种观法是训练形象思维，那么观理、观心、观空等无形象的观法就是训练抽象思维了。这作为"头脑的体操"，对开发智力无疑是有益的，作为一种功法，也能诱导练功者进入气功态，形成良好的心理状态，给生理功能以健康的影响。

(七) 禅宗与参禅

禅学源于印度，而禅宗则是中国佛教之一大宗派，历史上又渐分五家七宗，现尚存临济、曹洞二宗。该宗主张用参究的方法，以求"明心见性"，洞见心性的本源，故又称"佛心宗"。其修持方法也称参禅。禅宗极重视禅定，其教理更少宗教气味，更无迷信成分，而纯是一种哲理。如果说佛教是无神论，然而还不是彻底的无神论，无论大、小乘都信仰一个被神化了的释迦牟尼，唯独禅宗倡导"教外别传"，不但否定文字的传授，更否定佛的偶象崇拜，只信仰"自性即佛"，形成所谓"狂禅"。

1."面壁"与"壁观"：这是达摩的禅定之法，修十遍行的开头是地遍，观地颜色以土坛为观想对象，北方的土壁是标准的地色，可代替土坛，所以达摩面壁。壁观是指"心如墙壁"，非面对墙壁。如此教人安心，外止诸缘，内心无喘，可以入定。

2."二入四行"：二入指入道途径有理入和行入。"理入"是佛陀言教使茅塞顿开，在"凝住壁观"时深信人们都有真实的自性，只要专注一境，去掉感官尘障，就能"直指人心，见性成佛"。

"行入"有四：(1)"抱怨行"，修道至苦，甘心受之，"逢苦不忧"。(2)"随缘行"，这是"苦乐随缘、得失随缘，缘尽还无，心无增减，顺其自然。(3)"无所求行"，"有求皆苦，无求乃乐"。(4)"名称法行"，即布施、持戒等六度。

3."见性成佛"：实际上达摩讲的还是禅学，从慧能才开始创立禅宗。禅宗致力于破，又另立许多新意。"一切众生，悉有佛性"，"身虽不同，佛性无差别"的观点，就近乎人人平等的思想。凡夫因烦恼复盖，不见佛性，如浮云遮日，不得风吹，日光不见。由此引出"见性成佛"以及"顿悟"之说。这里包含多重否定。首先否定语言文字对表述教理的可能性，目的在于直指内心，见性成佛，使语言文字不成为见性的障碍。这反映了因翻译佛经固有的模糊性所带来的局限性，确实存在只可意会不可言传的真理，禅宗记录了颇多耐人寻味的公案。顿悟成佛也是对"渐悟"的否定，是对传统的否定。"三论宗"认为钝根众生须经历三大无数劫，修积万行，经过五十二位次，才能最终成佛，佛祖苦行六年，达摩面壁十年，都是主张"渐悟"。虽然"顿悟"是禅宗的理论核心，但是并不否认渐悟，认为人性自有利钝，"顿"、"渐"殊途同归。这种"顿悟"、"渐悟"、"悟顿"、"悟渐"，除了宗教意义之外，很可能是对人类存在灵感思维的认识。顿悟还须渐修，渐修才能顿悟，二者又是统一的，"渐"着眼于过程，"顿"着眼于结果。慧能的《坛经》反复阐明："不悟，即佛是众生；一念悟时，众生是佛。""佛向性中作，莫向身外求。自性迷，即是众生；自性觉，即是佛。"虽说"放下屠刀，立地成佛"，然而怎样能放下屠刀呢？还须有个修的过程，"见性成佛"的"见性"需要有个过程，但这并不妨碍悟则"顿"。经过苦苦思索，一旦产生灵感便是顿悟，所以说悟则顿。

4."明了自性"：自性即真如本性，即佛性，是含蕴一切无所不在的，所以也是前述的阿赖耶识。所谓

"自性能含万法，万法是大，万法在诸人性中。"自性"本自清静"、"本不生灭"、"本自具足"、"本无动摇"、"能生万法"。

5."三无"：第一无念为宗。这是顺其自然的无念，否则就是以法束缚。应是"念而不念"，"虽有见闻觉知，而常空寂"，"于诸境上心不染"，"真如自性起念，六根虽有见闻觉知，不染万境，而真性常自在"，"见一切法，不著一切法，遍一切处，不著一切处"，"于六尘中不离不染，来去自由，即是般若三昧，自在解脱，名无念行。"慧能还认为"若百物不思，念尽除却，一念绝即死。"第二无相为体。"外离一切相，名为无相。""能离于相即性体清净，此是以无相为体。"自性、真如实相本是无相的，所以说"成一切相即心，离一切相即佛。"第三无住为本。住是止住、系缚之意，心可应境而不为境缚，在尘出尘，可应万法而无所住，所谓"住无住处即住"，可见不住一切处也是住处，理解这一点即名无住心，即是佛心。其实三无关键在于无念，三无实归一无，一无具足三无。这三无法门即是顿法。

6."证偈参禅"：慧能不主张打坐、念佛，对戒、定、慧三学另予解释，近乎否定。如"心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧"，"得悟自性亦不立戒定慧，……念念般若观照，常离法相，有何可立?"《传灯录》中说："无意名戒，无念名定，无妄名慧。"这也有一定道理，就是无为法的理论。神秀与慧能的证法偈就足以说明此理。神秀之偈是："心是菩提树，身为明镜台，时时勤佛拭，勿使惹尘埃。"而慧能之偈是："菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃?"既然空去物、我，只存自性，拂拭已多此一举，只要顿悟，任何修持都不必要。这里只要参禅参悟，认识禅的真理在于自性，不可追求。只有超越意识，回归无意识的本源境界，回归自己，显现自己，才能见真如。《传灯录·慧海传》记载一段公案，问和尚修道还用功否? 答：用功。问如何用功? 答："饥来吃饭，困来即眠。"问："一切人总如是，同师用功否?"答："不同。""他吃饭时不肯吃饭，百般须索；睡时不肯睡，千般计较，所以不同也。"这就是说"随缘任运"，顺其自然就是修持用功。有功可用则缚于功，无功之功为无缚之真用功。若执实有修持，念住修相，则不能无念无相无住，又怎能成佛? 本性即佛，本不必修，是修而无修，能顿悟此理即为修，是无修之修。修成而修不立，悟道而悟不立，否则不免于法执，禅宗唯恐人们执语言相，住于语言，故其论修、悟之道，常自立自破。所以在日常生活中，既不能说有意修持，又不能说不修，既要无念，又非无念，就是要在矛盾中靠自己去参悟。张拙秀才悟后示偈曰："光明寂照遍河沙，凡圣含灵共一家。一念不生全体现，六根才动被云遮。断除烦恼重增病，趋向真如亦是邪。随分世缘无挂碍，涅槃生死等空花。"这是说自性本体光明，一念不生才能显现，但若有意修持追求，就和无念背道而驰了。

由此引出"世间佛法"，不必出家，行住坐卧，运水担柴，无往非道，与日常生活毫无矛盾，不离于世，不著于世，活泼自在，质朴无华。这虽简单直截，但参悟者少。于是后世又创许多方便法门，如棒喝禅以棒打喝斥交施，其意使人不要开口动念，不要外求，而要返照自悟；话头禅以答非所问的话头引起疑问，教人一直参悟，制心一处，一念抵万念，终能参破而顿悟；以心传心，默传秘付，虽强调自悟，不藉语言文字，但是"以心印心，心心相印"也算是他助；禅净双修更是依靠他力而转向净土，以念佛法门为敲门砖。其他如文字禅、书画禅、射箭禅等等，无非是意会佛学哲理的一种方式。

总之禅宗的哲理也可作为心理调节的手段而广泛运用，可大大丰富心理学研究的内容，某些理论对指导气功锻炼，防止和纠正偏差，可能有很大实用价值。

（八） 密宗的基本教理

密宗又称瑜伽密教、秘密教、密教、金刚乘、真言乘(禅)，在藏传佛教中则称藏密、西密，以区别于汉地密宗和日本的东密。所谓秘密有三：1. 众生秘密，是说人人本有功德法，自己不知，故成秘密。2. 诸佛秘密，就是诸佛修证的功德法，别人不知。3. 三摩地秘密，即具体的修定方法，非其人不传，此外身、口、意三业要和佛的身、口、意三密相应，故称密。密宗自称受法身佛大日如来深奥秘密教旨传授，为真实言教，故又称真言宗。

1."六大为体"：这是对宇宙本源的解释，认为地、水、火、风、空、识这六大是大日如来的法身，是构成万物之本体，是构成物质现象的根源，因而也存在于众生心中，佛与众生体性相同。但是这本性是众生不能识得的。

2."三密为用"：(1)身相、身密，身调则脉调，脉调则气调，气调则心调。如能正身，其余功德自然随起。要用七支坐法正身，手结印契，或练法术。(2)口密，即口诵真言，亦称密咒。发声称莲华诵，合口动舌称金刚诵，定心观想真言文字称三摩地诵，观想心莲花上有白螺发出妙音称声生念诵，念想口出光明持诵称光明念诵。多结合观想，既是自我暗示，又可诱导入静，也有共鸣共振等生理作用，且吸时默念，呼时不念，则不伤元气。(3)意密，即观想，内容很多，如观身中三脉、四轮、具先观"本尊"诸佛像，观至

与己合而为一，同时观身空如气泡，再作字轮观（月轮上有“阿缚罗贺佉”五字），还有三密观、五字严身观等。如此使“三业”清净，以本尊三密为样板，不须累世修行，而达“即身成佛”。

3.“四曼为相”：即四种曼陀罗，意译为“坛”，分别象征佛、菩萨形象、器杖、名称等，通过念诵真言来交通神灵。

4.“五佛五智”：即法界本性智、大圆镜智、平等性智、妙观察智、成就所智等五禅那佛的五种智慧，有了这些，虽饮酒食肉淫欲也能达到“菩提”（正觉）。这五智只有师传指导才能得到，并有种种“神变”作用。

5.“因、根、究竟”：即“菩提心为因，大悲为根本，方便为究竟”。先发菩提心（自性清净心）是成佛之因，而普渡众生的大慈悲心能辅助功德增长，故为根本，而为达到成佛目的，怎么有利就怎么做，大开方便之门。

6.“乐空双运”：即男女双身修法，是无上瑜伽密的特别修法，是“以染而调伏”，以欲制欲之修法，所谓“先以欲钩牵，后令入佛智”。

7.“修命力”：即修命功，禅净二宗重修心，而密宗是身心并重，以修身为基础。下手处为炼气修脉，辅以金刚拳法，使生理发生变化，健身延年，才能修持诸法。为此也重视行气调息，认为息是心之马，要心调而身安，先在调气，气不停，心亦不停，必使心与气合。所谓摄息即气沉丹田，然后闭气，方法如宝瓶气，九节风等。其“五气归中”指上行气、下行气、遍行气、平住气、命根气等，俱归中脉。其他观想三脉四轮、五轮、六轮等都是锻炼气脉。种种观息方法，其原理都在于心息相应，诱导入静，同时良性心理暗示结合调息，可调控内脏功能活动。其中脉说、四轮、五轮、六轮说，与道家内丹术有相似之处，与丹田不谋而合。这些都是重要内分泌腺体所在地，或中枢神经系统的位置，或重要脏器之所在，因此这些修炼必然会产生显著的生理变化，使机体自动调节到最佳状态。至于灌顶一法，无论瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、名词灌顶、心灌顶，其作用和原理都在于诱导修炼者更快地进入气功态，其中以心理暗示的作用最大。

8.“无相修持”：上述诸有相修持是以幻制幻，以妄制妄，而无相修持是以无制妄之法。如“恒河大手印”，不需上师灌顶，也不用三密。大手印就是无手印。“大手印”梵文嘛哈母渣（Mahamuda），译作大象征，“印”表佛的大圆镜智，“手”尊称佛之手，故大手印是最上最密之法，与佛相应。顿法修炼，仅观上师微妙身相，由于恭敬信顺之心力，不借外物言诠而能了悟。渐法修持，依四瑜伽，即专注、离戏、一味、无修的次第，循序渐进，依中道而证，系方便法门，此为悟性不高的人而设。

总之无相修持，与禅宗教理十分相似，多为顿法。

（宋天彬）

四、儒家气功论

儒家是春秋战国时期最有影响的学派之一，从汉武帝“罢黜百家，独尊儒术”起，儒家学说不但与封建专制政治相结合，为历代封建王朝所尊崇和利用，而且渗入到社会意识和社会生活的各个方面，对中国传统文化的形成和社会心理的凝聚都有巨大影响，同时也延滞了中国社会的发展。

关于“儒”的含义，东汉许慎《说文解字》曰：“儒，柔也，术士之称。”《礼记·儒行》正文引郑玄《三礼目录》云：“儒行者，以其记有道德者所行也。儒之言，优也，柔也，能安人，能服人。”《周礼·大宰》有“儒以道得民”，郑玄注曰：儒“有六艺以教民者”。根据这些记载及近人考证，儒这个名称可能与殷周时代的某种官职有关。儒指术士，即有知识才艺之士，特别是通习礼、乐、射、御、书、数六艺之士。

在孔子以前，儒为社会的一个阶层，从事一种比较专门的社会职业，以教书、相礼为生。后来，一些儒者不满足于教书相礼，而有志于以礼乐制度平治天下，并为那些礼乐制度构造理论根据。到孔子时形成儒家学派，以礼乐教化助君为治。所以后来刘歆在《七略》中说，“儒家者流，盖出于司徒之官，助人君顺阴阳教化者也。游文于六经之中，留意于仁义之际，祖述尧舜，宪章文武，宗师仲尼，以重其言，于道为最高，这大体符合于儒家学派的情况。

儒家的创始人是孔子，他生逢春秋末年“礼坏乐崩”的时期。当时唯有他所在的鲁国仍称“礼乐之邦”，有一批以儒为业者，传授西周的礼仪，研究典章文物。孔子曾做过替人办理丧事赞礼的儒，后来一生从事教育工作，只在短时间任过较高的官职（如司寇）。据说孔子曾整理六经（易、礼、诗、书、乐、春秋），又以有教无类为宗旨，不问身世，广招学生，开创了大规模聚徒讲学的风气，是把六经传授到民间的第一人。在长期的教育实践中，孔子建立了一套阐述礼乐制度的系统理论，形成了比较完整的政治思想、伦理思想、教育思想和哲学思想，由此开创了儒家学派。孔子的思想理论，经过后儒不断的阐述、发挥和改造，成为

中国封建社会的传统思想，是中国传统文化的最重要内容。

孔子很重视修身，后世大儒遂形成一个立身处世的律己信条，即“修身、齐家、治国、平天下。”前两点是基础，后两点是其志向和奋斗的目标。因此，儒家的修身与道家的修身有着质的不同。道家主张遁世，居无何有之乡，处广漠之野，清静无为，全性保真；而儒家则主张入世，要干预社会。所以历代大儒都是中国封建社会的官员和干臣。其修身方式，除注意饮食起居卫生外，孔子还注意“食不语，寝不语”以养气。又提出“天行健，君子当自强不息”的口号，“流水不腐，户枢不蠹，”主张生命在于运动。这些当是儒家气功的基本点。孔子以后的大儒亦融合了道家气功的修养方式，扩充了儒家学派修身养性的内容。

（一） 思孟学派的修身养性

思，即子思，孔子之子孔鲤的儿子，名伋（公元前483？—前402），字子思。子思受业于孔子弟子曾子。曾为鲁穆公师。著《子思》二十三篇，见《后书艺文志·儒家》，唐后佚。宋汪晫辑有《子思子》一卷，九篇。其中多取自伪书《孔丛子》，不尽可靠。清魏源取《礼记》之《中庸》、《坊记》、《表记》、《缁衣》四篇为《子思章句》。孟即孟子（约前372—前289年）。名轲，字子舆，战国邹人。春秋鲁公族孟氏之后，受业于子思的门徒，遂形成思孟学派。

子思的思想保存在《中庸》一书里。所谓“中”，就是恰到好处之意。所谓“庸”，就是用。其书中曰：“君子中庸，小人反中庸；喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之达德也。致中和，天地位焉，万物生焉。”从修身养性上来说，子思的“致中和”，就是抑制七情，调养人身之中和之气。此书除论述中庸之道外，还极力推崇“诚”，曰：“诚者，天之道也；诚之者，人之道也。……从容中道，圣人也。”还认为“诚”是万事万物的决定者，说“至诚”则能“尽人之性”，“尽物之性”，“赞天地之化育”，“与天地参”。所以儒家气功中特别强调诚意功夫。孟子的修身养性也十分注重诚意功夫，他说：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身行，拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”这里面的坚苦修炼，就强调要有“诚”字。孟子的气功修炼，中心在“养吾浩然之气”，在《孟子·公孙丑上》有专门论述：“‘夫志，气之帅也；气，体之充也。夫志，至焉，气，次焉。故曰，持其志而暴其气’。‘既曰志至焉，气次焉，又曰持其志无暴其气者，何也？’曰：‘志壹则气动，气壹则动志也。今夫蹶者、趋者，是气也，而反动其心。’‘敢问夫子恶乎长？’曰：‘我知言我善养吾浩然之气。’‘敢问何谓浩然之气？’曰：‘难言也。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间；其为气也，配义与道，无是馁也。’”

其实，孟子所言浩然之气，即指天地自然之正气与人类社会之正气。从气功修炼来讲，其“闭气壹志”，则是专心一意地让自然之正气充塞于人身。

（二） 荀子的治气养生

荀子（约公元前313—前238），名况时人尊而号为卿。赵国人，战国时思想家、教育家。韩非、李斯都是他的学生。世传《荀子》一书，乃荀子及其门人所著的具有唯物主义思想的哲学著作。其中《天论》、《正名》、《修身》涉及到养生问题。

荀子在《天论》中提出了“制天命而用之”的哲学思想。这表现在养生上就是“养备而动时，则天不能病。”养备，既指营养充足，又指养生有道。动时，既指勤劳，又指经常注意运动。他还反证道：“养略而动罕，则天不能使之全。”谓这种不注意养生的人，就会“寒暑未薄而疾，袄怪（自然灾害）未至而凶”，当然就不能健康长寿了。荀子这里所讲的“动”，就是指的运动、导引之类。

荀子养生还有其具体的理论：“清其天君，正其天官，备其天养，顺其天政，养其天情”。意为保持清醒的头脑，发挥五官的作用，充分备齐生活所需的各种物质，顺应自然变化规律，使人的感情抒发畅快，如此“其养曲适，其生不伤，”即人的一切行动都做到合理，生活的供养都做到适宜，身体就不会受到伤害，生命就可延长。

荀子还有“虚壹而静”和“治气养生”的方法，这主要是针对节欲而来的。荀子认为人都是有欲念的：“食欲有刍豢，衣欲有文绣，行欲有舆马”（《性恶》）。又曰：“性者，天之就也；情者，性之质也；欲者，情之应也。……欲不可去，性之具也。虽为天子，欲不可尽（满足），可以近尽也；欲虽不可去，求可节也。”（《正名》），而用来节制的东西，那就是“礼”。荀子所说的“礼”含有“法”的意义，其《劝学》曰：“礼者，法之大分，类之纲纪也。”用礼来节制欲，就不会贪得无厌，同时懂得“道”和“理”，就会自觉地对欲加以节制。尤其提倡“以公义胜私欲”，最为可贵，所以他说：“圣人纵其欲，兼其情，而制焉者理矣。”又说：“心未尝不动也，

然而有所谓静。……未得道而求道者，谓之虚壹而静。”(《解蔽》)荀子这种对欲念加以适当节制的养心方法，是合乎客观实际的，也是切实可行的，既鼓励人们为自己的愿望积极进取，又要求人们不要想人非非，要合乎情理，要有节制。在《修身》篇中，其对治气养心之术讲得更透彻:“以(礼)治气(指调息、导引)养生，则后彭祖；以(礼)修身自名(按注重道德修养)，则配尧禹。……凡用血气志虑，由礼则志通；不由礼则悖乱。食饮衣服动静居处，由礼则知节；不由礼则触陷生疾。……治气养心之术：血气刚强，则柔之以调和；和虑渐深，则一之以易良；勇胆猛戾，则辅之以道顺；齐给便利，则节之以动止；狭隘偏小，则廓之以广大。……君子能以公义胜私欲也。”

(三) 王充、荀悦与气功

王充(27—97)，字仲任，会稽上虞人，东汉唯物主义哲学家。除著《论衡》外，晚年还编撰有《养性书》十六篇，为我国最早的养生学专著之一，惜早已亡佚，但《论衡》中对其养生思想有所反映，其论养生之道有二十二篇之多。认为气是万物的始基，晚年尤重养气自守，《自纪篇》曰:“养性之书，凡16篇，养气自守，适时则节，闭明塞聪，爱精自保，适辅服药引导，庶冀性命可延，斯须不老。”

荀悦(148—209)，字仲豫。先秦儒者荀况后裔。东汉末哲学家、经学家、史学家。颖川阳(今河南许昌)人。汉献帝时应曹操征辟，任黄门侍郎、秘书监、侍中等职。著有《申鉴》五篇，反映了他的哲学思想和学术观点。又以编年体改写《汉书》，撰成《汉纪》三十篇。在《申鉴·俗嫌》篇中提出导引可以治病和气沉丹田的重要论说，并指出“过则失中”，即发生偏差的问题，在气功史上有一定价值。其文曰:

或问曰:有养性乎？曰:养性秉中和，守之以生而已。爱亲、爱德、爱力、爱神之谓啬，否则不宣，过则不澹，故君子节宣其气，勿使有所壅闭。滞底昏乱百度则生疾，故喜怒哀乐思虑必得其中，所以养神也；寒暄盈虚消息必得其中，所以养神也。善治气者，由禹之治水也。若夫导引蓄气，历藏内视，过则失中，可以治疾，皆非养性之圣术也。夫屈者以乎申也，蓄者以乎虚也，内者以乎外也。气宜宣而遏之，体宜调而矫之，神宜平而抑之，必有失和者矣。夫善养性者无常术，得其和而已矣。邻脐二寸谓之关，关者，所以关藏呼吸之气，以禀授四气也。故气长者以关息，气短者其息稍升，其脉稍促，其神稍越。至于以肩息而气舒，其神稍专，至于以关息而气衍矣。故道者常致气于关，是谓要术。

(四) 《文心雕龙》与气功

《文心雕龙》，南朝梁刘勰著。十卷，五十篇。以文章雕缛成体，取战国时思想家，阴阳家代表人物齐国人驺衍的别名雕龙奭为义，故称文心雕龙。其书论述文章之体制及工拙，主张文章要有益于政教，是我国古代第一部体系较为完整文学理论批评的巨著。作者刘勰(465—521)，字彦和，祖籍东莞莒(今山东莒县)人。幼家贫早孤，寄居京口(今江苏镇江)，终身未娶，曾依附定林寺高僧僧祐十五年之久。三十一、二岁时开始写作《文心雕龙》，三十七岁完成，背负书稿，候沈约(南朝文学家、史学家)车过挡驾献书，得沈约推重。后来做过一些小官，颇得昭明太子萧统的赏识，晚年出家为僧，法名慧地。《文心雕龙》其书，全用四六骈文写成，韵节谐畅，读之令人廻肠荡气。内容分总论、文体论、创作论和鉴赏论。共论及作家九百一十八人，论及作品一千零三十五篇(部)，论述了文与道、文与气、物与情、物与言、言与情等文学理论上的基本问题，揭示了文学的社会功能，提出了“述志为本”、“神与物游”、“写物图貌”等精辟见解。主张理想作品应义味充沛、辞采丰富，能给人美的享受。这些思想是对古代现实主义文学理论的全面总结和重要的发展。同时，也隐含着练功养气的成分。特别是在《养气篇》中，他指出练功养气可以写好文章。他认为神思迟钝的原因，或在于“钻砺过分，则神疲而气衰；或在于“沥辞镌思，于是精气内销”。这样必然影响写作水平。所以他说:“是以吐纳文艺，务在节宣，清和其心，调畅其气。烦而即舍，勿使壅滞。意得则舒怀以命笔，理伏则投笔以卷怀。逍遥以针劳，谈笑以药倦，常弄闲于才锋，贾余于文勇，使刃发如新，腠理无滞，虽非胎息之道术，斯亦卫气之一方也。”另外，在《神思》篇中他还指出:“是以陶钧文思，贵在安静。”这些都是写作中练功养气的精妙的论述。

(五) 诗人、文豪与气功

历史上不少诗人文豪于气功都有精深的研究和高层的功夫。择要述之:

1. 屈原和他的气功诗《远游》。

屈原(约公元前339—前278)，战国时文学家，爱国主义诗人，世界纪念的历史文化名人之一。名平，

字原。又自云名正则，字灵君。战国楚人，与楚王同族，屈姓为楚国屈、景、昭三大姓贵族之一。相传故里在秭归，其地今有屈原祠。曾官楚怀王左徒(史官)、三闾大夫(三姓的公族大夫)，参议国事，主张变法图强，联齐抗秦，遭张仪反间和上官大夫靳尚等人的谗毁，被怀王疏远。顷襄王继位后，又将屈原放逐江南。他在沅湘间经历了九年的流放生活，后闻秦国攻破郢都，报国无望，痛愤不能自已，相传于公元前278年旧历五月五日抱石自沉汨罗江。这一天即成为后世纪念他的端午节。屈原的赋，又称辞，共二十五篇，分骚、歌、问三类。《离骚》表现诗人的政治理想以及砥志笃行的高尚情操和对奸邪势力的蔑视，是中国古典文学中最长的抒情诗。一般以此篇为屈赋代表，称为“骚体”。《九歌》是根据南楚民歌创作的祀神乐曲。《天问》是对当时传统的宇宙知识、自然现象和古史传说提出的一系列疑问，表现了作者进步的宇宙观和历史观，是哲理诗。屈原创立了“楚辞”这种诗体，以“书楚语、作楚声、纪楚地、名楚物”(黄伯思《翼骚序》)为特征，是源远流长的南方楚文化的结晶，是后世积极浪漫主义文学的始祖。屈赋与诗经合称“风骚”，是中国古代诗歌的最高典范。同时，它又是战国时期北方黄河流域文化和南方长江流域文化合流的媒介，对中华民族文化的统一、融合和发展有巨大促进作用，对固有的民族精神和民族文化心理素质的形成和发展有深刻的影响。

屈原所创“楚辞”，音节谐畅，其“兮”字音发，有调息之功。屈原精气功理论，其所作《远游》诗，为诗体气功专著。其文似属游仙，其旨实系内炼。清代学者王夫之指出:“所述游仙之说，已尽学元者之奥。后世魏伯阳、张平叔所隐秘密传，以诧妙解者，皆已宣泄无余。盖自彭、聃之术兴，习为淌洸之寓言，大率类此，是在求之神意精气之微，而非服食、烧炼、祷祀及素女淫秽之邪说所可乱。故以魏、张之说释之，无不吻合，而王逸所云与仙人游戏者，因未解其说而徒以其辞耳”(王夫之《楚辞通释》)。可见屈原之气功功法上承王子乔，下启魏伯阳之《周易参同契》及张伯端《悟真篇》之内丹功法，一脉相传，源远流长。全诗大意是：由于诗人感到当时世道险恶，事与愿违，又感到人生无常，逝者难再，因而产生了一种离开世俗，超脱生死的强烈愿望，这就是所谓的“远游”。即幻想如传说中的仙人一样自由自在地在太空遨翔。然而，这种愿望如何实现呢？诗人经过一阵愁苦、焦灼、徘徊、探索之后，终于找到了解决问题的途径，这就是通过内省、端操、吐纳、导引等来培养正气，亦即现在所说的气功的原则和方法。由于诗人坚持不懈地炼功，遂使他感到身心安适，正气充盈，而且又忽然感到意识逸出体外，凌空飞翔，见到了很多鬼神形象和超现实境界，以至乐不思返。这是诗人的第一次“远游”。有了这次“远游”的体验，坚定了诗人实现美好愿望的信心，于是，他又进一步地导引养气，刻苦炼功，接着又出现了第二次“远游”。在这次“远游”中，诗人见到了他仰慕已久的仙人王子乔，聆听了他关于气功的根本原理和要法秘诀的教诲。诗人回到现实后，按仙人的教诲，励志实践，终于引起生理和心理上的显著变化，并且获得了“特异功能，”如见到了“内景”，精神可以自由地出游等。因此诗人欣欣自美，用了不少的笔墨来描叙遨游天堂的神境以及四面八方的所见和感受，他还一再表示，因陶醉于这种非理性的体验而不想回到人世。可是，当他在神秘的境界中忽然看到被战乱所扰的故土时，又不禁涕泪纵横，叹息眷恋，反映了诗人炼功求仙之志与忧国望治之情的矛盾。在结尾一节中写道：当五彩缤纷的幻象消失之后，诗人体验到有一种超越时空而与造化协调、统一的境界，标志着诗人的功夫又进入了一个更高的层次。

从气功学术上看，《远游》至少有以下三点值得注意：一、它具体而生动地描述了一个人炼功的起因、目的、理论、方法、过程、效应，以及心理活动等等，因而，它是一篇体系完整、内容集中的气功专著，也是前所未有的诗体气功专著。二、它是最早描述气功功能态所体验到的“内景”和“神游”境界的气功文献。我们再把《老子》、《管子》、《庄子》的气功论中所提到的“天人合一”的境界加在一起来考察，就可以看出先秦气功家所达到的惊人的高度和水平。三、它所介绍的内省、端操、虚静、无为、思神、全神、吐纳、导引、漱咽津液、子夜存养等诸多的气功原则和方法，及其非常效应，说明了先秦气功内容之丰富。

过去学者在研究这篇著作时，都把它看成浪漫主义的抒情诗或游仙诗，都着眼于它的社会意义和文学意义，而没有从气功方面加以认识，独有哲学家王夫之将其视为气功专著，并将它与气功经典著作——魏伯阳《参同契》和张伯端的《悟真篇》相提并论，称其“极尽玄言之旨”，只是解说时颇多穿凿附会，冲淡了它的光辉。气功科学发展到今天，深入研读这篇文献，就会愈益看到它的科学光芒了。

2. 习功求寿图大业的曹操。

“山不厌高，海不厌深，周公吐哺，天下归心。”——(曹操《短歌行》)

“老骥伏枥，志在千里，烈士暮年，壮心不已。”——(曹操《步出夏门行》)

这是气壮山河的诗句。这是魏武帝曹操为自己在中国历史上塑造的英雄形象。年过半百，仍用如此铿锵的语言，抒发了他誓志一统天下的灼热的心愿!

但他同时亦深知:“人生几何!”“神龟虽寿，犹有竟时；腾蛇乘雾，终为灰土。”生长壮老死，是人生的必然规律。人生驹隙，时不我待，面对宿愿未遂而岁已入暮的现实，一种生命的紧迫感就自然袭上他的心

头了。

曹操“性不信天命之事”，不信鬼神，反对迷信邪说，但认为“盈缩之期，不唯在天。养怡之福，可以延年(《龟虽寿》)。意即人的寿命的长短，不仅在于自然，得到保养的好处，可以益寿延年。为了实现他统一天下的宏愿，晚年他特别注意养生延年之事，且尤重气功养生。

历史告诉我们，任何一个伟大的政治家，从青少年时代起，就为他的一生事业积极进行德才体魄等各方面的准备。其中身体条件的准备更是不可缺少的。正如中国无产阶级革命导师毛泽东同志那样:“自信人生二百年，会当水击三千里”，刻苦地进行身体锻炼，他还著有《体育之研究》一书，视身体为一生事业之本，终于经受了半个多世纪的艰苦卓绝的斗争，而成就中国革命的伟大事业。曹操青少年时期亦习武练功，因而勇力过人，亲格猛兽，手射飞鸟，一次在南皮县打猎，曾射雉六十三头。又据《三国志》本传裴松之注云:“尝夜入中常侍张让室，让觉之，乃舞手戟于庭，逾垣而出，才武绝人，莫之能害。”表现了他不畏强暴，能成就大业的英雄气概。

汉灵帝熹平三年，20岁的曹操以其才学优异被举为孝廉，为郎，任洛阳北部尉。23岁时迁顿丘令。他“博览群书，特好兵法。抄集诸家兵法名曰《接要》，又注《孙武十三篇》，皆传于世”。开始了他一生治国平天下的事业。

汉献帝建安十三年，54岁的曹操，以他多年来“挟天子以令诸侯”的策略优势，已经平定了北方的豪强割据势力，扫除了袁术、吕布、袁绍、张绣等，又北征乌丸，南据荆州，准备最后剪灭孙、刘，一统天下。但由于他在统一北方的胜利中滋长了骄傲情绪，低估了孙、刘联盟的力量，又由于北方士兵不习水战，导致了赤壁之战的失败，遂形成了三国鼎立的政治局面。这使他清楚地认识到，此生要实现一统天下的宏愿，已面临着严重困难。孙、刘的势力不是短时间所能解决的，需费年月，可自己已年逾半百，且长期征战，鞍马辛劳，染有头风疾患，常常发作，疼痛难忍，恐岁不我与。但他又“壮心不已”，此生若不能一统天下，则不能瞑目。于是习功养生，希求天假其年，以了却平生宿愿之心，就更为迫切了。因此，他一连写下了《气出唱三首》、《精列》、《陌上桑》、《秋胡行二首》等求仙学道诗，以浪漫主义手法，曲折地反映了他的这种心情。

其《精列》曰:

厥初生，造化之陶物，莫不终有期。

莫不终有期，圣贤不能免，何为怀此忧?
愿螭龙之驾，思想昆仑居。

思想昆仑居，见期于迂怪，志意在蓬莱。

志意在蓬莱，周孔圣徂落，会稽以坟丘。

会稽以坟丘，陶陶谁能度?君子以弗忧。
年之暮奈何，时过时来微。

精，指人身之元精，是人体生命赖以存在的根本。列，同裂。分裂。精气分裂就意味着人的衰老和死亡。诗中指出人有生必有死，虽圣贤也不能免，从而表达了他想游仙学道，希求延年的思想愿望。译成今语，其意为:

开天辟地，造化出的万类，都有死亡的时候。

都有死亡的时候，即使圣贤也不能躲过，那又何必为此担忧?
想让黄龙替我驾车，到昆仑山上居留。

到昆仑山上居留，去见那神灵怪异，再到蓬莱仙岛学仙遨游。

到蓬莱仙岛学仙遨游，
但周公孔丘也未把死亡躲过，
会稽就留有大禹的坟丘!

会稽就留有大禹的坟丘，
自古及今谁能与世长留？
因此，心胸开阔的人决不为死亡担忧。
年之将老，岁月逼人，这无可奈何，
盛年已过，应珍惜今后无多的春秋。

又《秋胡行》中写道："天地何长久！人道居之短。世言伯阳，殊不知老；赤松王乔，亦云得道。得之未闻，庶以寿考。"意思是说：天地多么长久，人生多么短暂。世人说李耳长生不老，赤松、王乔得道成仙。我看得道成仙到不一定，也许只能益寿延年。

曹操晚年勤习气功。他曾向当时很多有名的气功师请教，孙思邈《千金方》中还收有他向气功师皇甫隆求教的信：

"闻卿年出百岁，而体力不衰，耳目聪明，颜色和悦，此盛事也。所服食施行导引，可得闻乎？若有传，想可密示封内。"

皇甫隆回信曰："臣闻天地之间，惟人为贵。人之所贵，莫贵于生。唐荒无始，劫运无穷，人生其间，忽如电过。每一思此，罔然心热。生不再来，逝不可追，何不抑情养性以自保？今四海垂定，太平之际，又须展才布德当由万年。万年万穷，当由修道，道甚易知，但莫能行。臣常闻道人蒯京已年一百七十八，而甚丁壮。言人当朝朝服食玉泉，琢齿，使人丁壮有颜色，去三虫而坚齿。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津令满口乃吞之，琢齿二七遍，如此者乃名曰练精。"

此琢齿漱津之法，乃道家常持之气功导引法之一种。曹操尝从学多师。据《三国志》本传裴松之注云："又好养性法，亦解方药。招引方术之士：卢江左慈，谯郡华佗，甘陵甘始，阳城郗俭，无不毕至。又习啖野葛，至一尺亦得。"曹操跟他们学习炼精、胎息、静坐、辟谷等气功导引以及方药养生之法。左慈，字元放，知补导之术，且有特异功能，会隐形之术。甘始，善行气，老而有少容。二人皆在曹操军中为军吏多年。名医华佗精方药，晓养性之术，创有气功导引之法"五禽戏"，他专为曹操治头风病，后因不愿侍奉曹操，托辞回家不反，被曹操怒而杀死。郗俭能辟谷不食，饵茯苓，曾绝谷百日，曹操亲与之寝处，犹见他行步起居自若。

据曹植《辨道论》云："世有方士，吾王悉所招致。"曹操封魏王后，曾以行政命令，将世上气功师都集中起来，个中原因虽如曹植所说："诚恐斯人之徒，挟奸究以欺众，行妖隐以惑民，故聚而禁之。"然其实质，当尚有鉴别其真伪，考查其功力与效验，用以为曹操治病，且得以习其益寿延年之术。所招方士，除上述诸人外，较著名的尚有王真、郝孟节、封君达等共十六人。《后汉书・王真传》云："王真、郝孟节者，皆上党人也。王真年且百岁，视之面有光泽，似未五十者。自云周流登五岳名山，悉能行胎息、胎食之方，漱舌下泉咽之（此谓胎食）。不绝房室。孟节能含枣核不食，可至五年十年。又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日、半年。亦有室家，为人质谨不妄言，似士君子，曹操使领诸方士焉。"

曹操把这些气功师招集到自己的身边，对他学道养生的影响是很大的，故而他采用屈原气功诗《远游》的浪漫色彩，叙写他习功的实践和表达他求长寿的愿望。这在《陌上桑》中表现得很突出：

驾虹霓，乘赤云，登彼九疑历玉门。
济天汉，至昆仑，见西王母谒东君。
交赤松，及羡门，受要秘道爱精神。
食芝英，饮醴泉，拄杖桂芝佩秋兰。
绝人事，游浑元，若疾风游欻飘翩。
景未移，行数千，寿如南山莫忘愆。

诗中所云"受要秘道"，是说他学到了道家的养生秘诀妙道，即内丹之道。精、神谓元精、元神。炼养元精元神是内丹功法的核心，使精不外淫，形神合一，可保真元之性。"绝人事，游浑元"，谓行胎息功时，要排除人世间功名利禄等一切杂念，使人融合于自然之中，方能入静行功。"寿比南山"，是讲他习功修炼的愿望，假延寿之年，成一统天下之大业。"不忘愆"，指不忘记所犯的过错：此指一是赤壁战败，三国鼎立，破坏了他迅快统一天下的宏伟计划；二是悔杀华佗，头风病加剧无人能治，故使晚年有岁不我与之急迫感。

在《气出唱》中，亦有曹操习功修道的具体记载：

"开玉心正兴，其气百道至。
传告无穷闭其口，但当爱气寿万年。"

这几句是写诗人在星空下采星汉之华，吞咽津液，习炼气功的情形的。"开、玉、心"都是星名。开，开明星，即木星，又称岁星。它十二年运行一周天，所以古人用它纪年。玉，玉井星，又称天王星，是参星下面的四颗小星。心，心宿，二十八宿之一。"兴"，兴旺，光辉灿烂。"其气"，指众星之精气。道家有食日月星精气光华之说。"无穷闭其口"二句，谓奥妙无穷的闭口咽津，护养元气之秘诀。这几句的大意为：

木星天王星心星灿烂辉煌，
一道道光气直射到我身旁。
仙人传告我奥妙无穷的秘诀奇方：
闭口咽津采星光，寿命万年长。

诗中还指出了炼功的方法要求：

"神仙之道，出窈入冥，常当专之。心恬神澹，无所愒欲。闭门坐自守，天与期气。"意为神仙之道，微妙幽玄，应当持久一心钻研。心要虚无恬澹，无欲无贪。闭门静坐，自守元气，使它合于自然。

由此可以看出曹操对气功的体悟之深。

曹操生于汉桓帝永寿元年，即公元155年，汉献帝建安二十五年，即公元220年，病死于洛阳，寿66岁。虽不算高寿，但在头风病缠身，军政事烦的情况下仍能活命十多年，其练功之验当不可掩。他虽然未能实现一统天下的宏愿，但其一生奋斗之功，还是为魏蜀吴三家归晋打下了基础。更重要的是，他将当时气功名流集中到一起，以科学的态度抑伪扬真，辟妖斥邪，纯洁气功科学，这在中国气功史上是有一定贡献的。

3. 王羲之的书法气功。

王羲之(307—365。一作303—361)。东晋书法家，琅玡临沂(今属山东省)人，居会稽山阴。字逸少。司徒王导从子。官至右军将军、会稽内史。习称王右军。少从叔父廙，后又从卫夫人学书，得见诸名家书法。备精诸体，草、隶、正、行，皆能博采众长，自成一家。达到"贵越群品，古今莫二"的高度。后世评价很高，唐太宗亲撰《王羲之传论》，并收藏真迹三千六百纸。书法作品中，《兰亭集序》对后世影响最大，并称为天下第一行书，世称"书圣"，并有书论传世。其书法艺术揭开了中国书法发展史上新的一页，树立了真、行、草书的典范，后代学者莫不宗法。王羲之诗文亦响名当时，有《王右军集》传世。

习书作画历来与气功有关。王羲之平时坚持气功锻炼，一为编炼"鹅掌戏"，以增强臂力、腕力和指力；二为服气。《太平广记》二百七中说："晋帝时，祭北郊文，更祝板，工人削之，笔入木三分。"这是鹅掌戏的功效。王羲之性爱鹅，为了换鹅，他把自己精心所写的《黄庭经》(外景经)与山阴道士交换。鹅掌戏就是他观察鹅的划水等活动，而以鹅掌划水动作为主，并融汇大鹅的行走、亮翅、觅食等动作，以扩胸、屈腕、伸掌的一套功法。据《晋书》八十载，王羲之还与常服气的许迈(能一气千余息)关系极深，"羲之造之，未尝不弥日忘归，相与为世外之交。"由于王羲之的练功与书法相结合，提高了书法艺术，也产生巨大的笔力。他总结自己的书法经验时说："夫欲书者，先干研墨，凝神静思，预想字形大小，偃仰，平直振动，气、筋脉相连，意在笔先，然后作字"(唐张彦远《书法要录》卷一)。

4. 颜之推的气功养生。

颜之推(约529—591)，南北朝文学家、语言学家，字介，琅玡临沂(今属山东省)人。初仕梁，任散骑常侍郎。梁元帝江陵败亡后，由南朝辗转投奔北齐，任黄门侍郎。后仕周，为御史上士。隋开皇中，太子召为学士。所著《颜氏家训》，以儒家思想为修身治家之本，辨正时俗之谬，以训子孙，为"古今家训之祖"(《古今事物考》二)。书载范围很广，对南北士族习俗、佛教流行、玄风复炽、鲜卑语传播和俗文字兴盛，都有翔实的纪录。在历代散文中，颜之推开创了家训体，文风平易亲切，夹用骈体，对后世有较大影响。在其《养生篇》中谈到气功养生，他指出外丹之不可为，强调养生在于"爱养神明，调护气息，慎节起居，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物。"其中首二项即为气功内容。他还持练气功叩齿法，他说："吾尝患齿，摇动欲落，饮食热冷，皆苦疼痛。见《抱朴子》牢齿之法，平朝叩齿三百下为良，行之数日，即便平愈，今恒持之。"

5. 大诗人李白与禅功。

李白(701—762)唐代诗人。字太白，号青莲居士。祖籍陇西成纪(今甘肃秦安)，生于西域碎叶，五岁入蜀，生活于龙门昌隆(四川江油)青莲乡。幼通诗书，好击剑，任侠尚义，曾与隐士东严子同在岷山隐居数年。二十五岁离蜀，漫游襄、汉、齐、鲁，流离安陆(今属湖北)，在任城(今山东济宁)与孔巢文等同游于徂徕山，号"竹溪六逸"。天宝六年，奉玄宗诏入京供奉翰林，曾草《答蕃书》，辩若悬河。在长安，与贺知章等为酒中八仙之游，贺称其"此天谪仙人也。"由于权贵高力士、张垍谗毁，被玄宗疏远，恳求还山，浮游四方。曾在齐州紫极宫学道，又曾与杜甫、高适同游，登吹台，慷慨怀古。安史之乱中，在庐山参加永王璘幕府，璘与肃宗争权兵败，李白以"附逆"罪被株连入狱，流放夜郎(今贵州桐梓)。行至巫山，遇赦得释，回浔阳(今江西九江)投奔族叔当涂(今属安徽)县令李阳冰，病死其家中。其诗继承诗骚传统，在现

实主义基础上，发展了积极浪漫主义的精神，抒发了蔑视权贵、同情人民、热爱祖国壮丽山河的感情。在中国古典诗歌发展史上，上承屈原，下启苏辛，沾溉后世，达到了浪漫主义艺术的顶峰。

李白常与高僧高道来往，切蹉道德，研究养生之道，于佛家气功颇有所悟，其《与元丹丘方城寺谈玄作》一诗，就是形象地阐述他修炼禅家气功的感受的：

茫茫大梦中，惟我独先觉。
腾转风火来，假合作容貌。
灭除昏疑尽，领略入精要。
澄虑观此身，因得通寂照。
朗悟前后际，始知金仙妙。
幸逢禅居人，酌玉坐相召。
彼我俱若丧，雪山岂殊调?
清风生虚空，明月见谈笑。
怡然青莲宫，永远恣游眺。

6. 诗人白居易的气功养生。

白居易，字乐天，晚年号香山居士。其远祖为秦代名将白起。白起死后，秦始皇封其子白仲于太原，其子孙遂为太原人。白起以下二十八世孙白建移家陕西韩城，白居易的曾祖白温又从韩城迁居至下邦(陕西渭南县境)义津乡的村落，自此白氏后裔遂为下邦人。其实白居易于唐代宗大历七年(722)出身于郑州新郑县，因其祖父白锽曾在此有过一座私宅，领养着一个大家族。白居易晚年居洛阳，唐武宗会昌六年(846)八月卒于宅邸履道里，葬在洛阳龙门。

白居易是博赡养生道术的气功家，他通晓儒、释、道三家功法，又有服食云母、叩齿、休粮等事。

白居易系统地研究过古代的养生理论，青年时就读过老子、庄子的著作。唐代是道教大兴的时代，道教养生家司马承祯(655—735)的《天隐子养生书》等著作在社会上影响极大，其门徒甚众。元和年间进士、比白居易稍晚的气功学家施肩吾，受司马承祯的影响，终生不仕，潜心道教养生研究，著有《养生辨疑诀》、《钟吕传道记》等书。因此，吕洞宾、钟离权、司马承祯，再加医家兼道家的孙思邈，使唐代的养生学达到前所未有的顶峰，这些自然会给白居易带来很大的影响。白居易是儒学出身，但对道学和佛学亦很有研究。唐文宗大和元年(827)十月十日，文宗诞日，诏白居易与安国寺沙门义琳、大清宫道士杨弘元于麟德殿论儒、释、道三教教义，白居易因此而著有《三教论衡》一书，对后世"伍柳仙宗"派很有影响。白居易对气功理论著作的研究是很下功夫的，他在向杨弘元的问难中，集中在晋代气功经典著作《黄庭经》上，如问："《黄庭经》中有养生存神、长生久视之道。尝闻此语，未究其由。其义如何?请陈大略。"接着又问："法师所答，养气存神，长生久神之大略，则闻命矣。敢问'黄'者何义?'庭'者何物?'气'养何气?'神'存何神?谁为此经?谁得此道?将明事验，幸为指陈。"

他还读过陶弘景的气功养生著作《真诰》，又研究过佛家气功养生著作《坛经》，因此，他将儒、释、道三教的养生思想揉合于他的气功修炼的实践中，他的《味道》一诗，反映了他深昧三教养生之旨的实践体会：

叩齿晨兴秋院静，焚香宴坐晚窗深。
七篇《真诰》论仙事，一卷《坛经》说佛心。
此日尽知前境妄，多生曾被外尘侵。
反嫌习性犹戏处，爱咏闲事好听琴。

白居易的气功修炼，在三十几岁时就已达到上乘功夫。这从他的隐几一诗中可以看出：

身适忘四支，心适忘是非。
既适又忘适，不知吾是谁。
形体如槁木，兀然无所知。
方寸如死灰，寂然无所思。
今日复明日，身心忽两遗。
行年三十九，岁暮日斜时。
四十心不动，吾今其庶几!

从诗中的描述来看，显然是庄子"坐忘功"的上乘境界。唐代养生家均重此功法的修炼，司马承祯在《天隐子养生书·坐忘》中专门介绍此功法：

"坐忘者，因存想而忘也。行道而不见其行，非坐之义乎?有见而不行行其见，非忘之义乎?何谓不行?曰：心不动故。何谓不见?曰：形都泯故。或问曰：何由得心不动?天隐子默而不答。又问：何由得形都

泯?天隐子溟然不视。或者悟道乃退曰：道果在我矣，我果何人哉?天隐子果何人哉？于是彼我两忘，了无所照。"

坐忘功，庄子所谓"形如槁木，心如死灰，堕肢体，黜聪明，"即排除一切杂念、忘掉一切，达到养心宁神，延年益寿的作用。类似于今之气功家所修炼的大、小周天功。白居易在《负冬日》一诗中叙述了炼这种功法在入静前的体会：

杲杲冬日出，照我屋南隅。
负暄闭目坐，和气和肌肤。
初似饮醇醪，又如蛰者苏。
外融百骸畅，中适一念无。
旷然忘所在，心与虚共俱。

诗中写诗人在冬天曝背晒太阳闭目静坐的感受，在暖烘烘的阳光下，诗人感到肌肤和暖，好象喝了美酒一样热乎乎的，又象冬眠的蛇虫在春阳下苏醒，全身筋骨舒畅，心中一点杂念都没有。初学炼功者若有此等体会，则可谓得其门而入了。

白居易持炼道家坐忘功法，深感得益非浅，所以他说："以道治心气，终睡得安然。"后来他又溶入了佛家的禅坐功："赖学禅门非想定，千愁万念一时空"(《宴坐闲吟》)。他在《睡起宴坐》一诗中认为道家的坐忘与佛家的坐禅是异曲同工：

后亭睡眠足，起坐春景暮。
新觉眼犹昏，无思心正住。
澹寂归一性，虚闲遗万虑。
了然此时心，无物可比喻。
本是无有乡，亦名不用处。
行禅与坐忘，同归无异路。

道家讲"恬澹虚无"，佛家讲"寂定"，故云"澹寂归一性，虚闲遗万虑。"道家谓入定为进入"无何有之乡"，佛家谓进入"不用处"，故云"行禅与坐忘，同归无异路"。

白居易悟道深邃，实践精勤，所以能达到"中宵入定跏趺坐，女唤妻呼都不应"的禅定入静境界(见《在家出家》诗)。

白居易在气功修炼中，常把叩齿、服药等结合起来，则更有益于养生。他在《晨兴》一诗中说：

起坐兀无思，叩齿三十六。
何以解素斋，一杯云母粥。

又见《早服云母散》：

晓服云英漱井华，寥然身悬在烟霞。
药销日宴三匙饭，酒渴春深一椀茶。
每夜禅坐观水月，有时行醉玩风花。
净名事理人难解，身不出家心出家。

每日叩齿，能加速齿龈的血液循环，改善齿龈的营养状况，起到坚固牙齿的作用。

云母散是一种中药，《本草经疏》云："味甘，温。"又云："云母，石性镇坠，能使火下，火下则水上，是既济之象也。故安五脏，益子精，明目。"陶弘景《别录》云："主下气坚肌，续绝补中，疗五劳七伤、虚损少气，皆此意也。"《神农本草经》云："久服轻身延年。"常服云母散煮粥，可以防止人体衰老。

白居易也曾作过休粮清肠的养生活动，他很羡慕朱道士的休粮养生。他在《赠朱道士》一诗中写道："仪容白皙上仙郎，方寸清虚内道场。两翼化生因服药，三尸饿死为休粮。"

唐代是炼丹术大兴的时代，炼外丹食长生之说非常盛行，不少人服食金丹而死。唐太宗就是吃了印度僧人进贡的丹药而死的，白居易的好友韩愈也是食丹而死。白居易在《感事》中所提到的同辈人石常侍、郑舍人，也因食丹而化灰尘。然而白居易是反对炼丹食长生之说的，他是"唯知趁杯酒，不解炼金丹"。白居易是有理论有实践的气功养生家，他有清醒的科学头脑，没有为追求健康长寿而误入歧途。他的养生实践是多方面的，除上述之外，他还注意到居处环境养生、勤劳养生，如栽树植木，种花种竹等。

7. 权德舆的守庚申静坐功法。

权德舆(759—818)，字载之。幼居父丧，哭踊如成人。未冠以文章称诸儒间。德宗闻其才，召为左补

阙，知制诰。宪宗时累拜礼部尚书，同中书门下平章事。徙刑部，出为山南西道节度使。卒谥文。德舆善辩论，开陈古今本末以觉悟人主，不为察察名。综贯经术，老不废书。其文雅正赡缛。虽动止无外饰，风流蕴藉，自然可慕，贞元、元和间为缙绅羽仪云。有《权文公集》。德舆好养生，常与道士静坐守庚申，有《与道者同守庚申》诗，记载他炼功的经验和体会：

洞真善救世，守夜看仙经。俾我外持内，当兹申配庚。斋心已恬愉，澡身自澄明。沈沈帘帏下，霭霭灯烛清。四肢动用息，一室虚白生。收视忘趋舍，叩齿集神灵。伊予嗜欲寡，居常疴恙轻。三尸既伏窜，九藏乃和平。无令耳目胜，则使性命倾。窅然深夜中，若与元气并。释宗称定慧，儒师著诚明，派分示三教，理诣无二名。吉祥能止止，委顺则生生。视履苟无咎，天祐期永贞。应物智不劳，虚中理自冥。岂资金丹术，即此驻颓颜。

8. 柳宗元与气功。

柳宗元(773—819)，唐代文学家、哲学家，唐宋八大家之一。字子厚，祖籍河东山西永济人。世称柳河东。生于长安。十三岁时写《为崔中丞贺平李怀光表》获"奇名"。贞元间中进士，初集贤殿供职，参与永贞革新，为礼部员外郎，监察御史。永贞革新失败，贬永州司马，后迁柳州刺史，故晚年又称柳柳州。柳宗元认为世界万物皆由元气而生。他对气功修炼有精辟的见解。他在《与李睦州服气书》中指出：李睦州"由服气以来，貌加老，而心少欢愉"的原因是，李睦州服气功法的来源是卢遵传给他的"气书"与李计传给他的"气诀"，而"是书是诀，遵与计皆不能知然，则兄之所以学者，无硕师矣"。况且"服气书多美言。"这样，李睦州是"用斯术而未得路"，盲目修炼，才出现不良反应的。

9. 范仲淹和他的内炼功法。

范仲淹(958—1013)，北宋政治家、文学家、军事家。字希文，江苏吴县人。中进士后，曾任泰州、苏州、饶州等地方官，做了不少利民之事，还任过陕西经略副使，在抵御西夏侵略，巩固边防中屡建奇功。庆历三年奉旨进京任参知政事(副相)，力倡新政，后遭旧势力反对，被贬邓州。在邓州所写《岳阳楼记》为古今所传颂，其中提出的"先天下之忧而忧，后天下之乐而乐"的思想，表现了伟大胸怀和高尚情操，被历代志士仁人奉为格言。死后葬于洛阳。工于诗词、散文，有《范文正公集》传世。所写《鹧鸪天》三首，记载了他持炼内丹的经验和体会：

其　一

人人都说水中金，尽向凡铅池内寻。谁识全凭真火制，水重半斤火半斤。一昼夜，十二辰，风火连天不暂停。太上当年分明说，炼铅如粉又如尘。

其　二

四般药物不难寻，无过砂汞与铅银。五行四象全凭土，土要真兮火要真。　砂铅对，银汞停，炼成大药号真金。将金制木理非奥，如猫捕鼠兔逢鹰。

其　三

银铅与汞共和均，三家相见结姻亲，送归土鼎来封固，一顶三方火半斤。　中间隔，外调停，温温行久莫粗心。八十四时文武足，自然永变雪花银。

10. 欧阳修论气功治病养生。

欧阳修(1007—1072)，北宋文学家、史学家。字永叔，号醉翁、六一居士。吉水(今属江西)人。天圣进士，曾任枢密副使、参知政事。谥文忠。为官正直敢言，要求改革政治，但晚年对王安石新法有所不满。主张文学应切合实用，反对宋初的浮靡文风，并积极培养后进，是北宋诗文革新运动的领袖。所作散文说理透彻，为唐宋八大家之一。诗歌风格与散文近似，语言流畅自然。词擅小令，承袭南唐余风。曾与宋祁合修《新唐书》，并独撰《新五代史》。有《欧阳文忠公集》。他在反对贪生求仙的同时，对气功内炼功夫，作出了能防病治病的正确评价。正如他在《删正黄庭经序》中指出的："后世贪生之徒，为求养生术者，无所不至，至茹草木及日月之精光。又有以谓此外物不足恃，而反求诸于内者，于是息虑、绝欲、炼精气，勤吐纳，专于内守，以养其神。其术虽本于贪生，及其至也，尚或可以全形而却疾。"又《赠无为军李道士(名景仙)》中云："惟当养其根，自然烨其华"，"慎勿辛苦求丹砂"，意谓修炼人体生命的根本——元精、元气，可以却老返童，容光如霞。

11. 沈括论"黄庭"。

沈括(1031—1095)，北宋科学家、政治家。字存中，杭州钱塘人。仁宗嘉祐进士。王安石变法集团的核心人物。他精研科学，用功极勤。晚年居润州，筑梦溪园(今江苏镇江东郊)，故其书名《梦溪笔谈》。其气功的研究，也反映在《梦溪笔谈》中，如在卷七中对《黄庭经》中黄庭部位的讨论，他说："黄者中之色，庭者宫之虚地也。古人以黄庭为脾，不然也。黄庭有名而无所，冲气之所在也，脾不能与也。脾主思虑，非思之所能到也。故养生家曰：能守黄庭，则能长生。黄庭者，以无所守为守，唯无所守，乃可以长生。或

者又谓黄庭在两肾之间，又曰在心之下。又曰黄庭有神人守之，皆不然。黄庭者，虚而妙者也，强为之名，意可到则不得之虚，岂可求而得之也哉。”

12. 苏东坡与丹道养生法。

苏轼(1036——1101)，字子瞻，晚号东坡，北宋文坛的泰斗，中国文化史上的英才，名震古今，流誉中外的诗人、学者、古文家、书画家、养生学家，由于遭诬陷，自45岁后，基本上是在贬谪生涯中度过的。先是贬於黄州瘟疫之地，后又贬谪岭表惠州、儋州瘴疠之地，几次险丧性命，但是由于他善於养生，晚年尤究心於丹道功法的修炼，故使他能在险恶的环境中得以延缓性命。

东坡对我国古典养生学有广泛而深入的研究，内容涉及饮食、方药、居止、游览、翰墨、服御、达观、妙理、调摄等很多方面。晚年尤重丹道修炼，即气功调摄的研究与实践。东坡习有龟息法、胎息法、按摩导引法、食芡生津法、采日月华法、龙虎金丹等多种功法，且颇多发明。现据东坡全集所载，略述于下。

(1)龟息法　东坡少时爱读庄子著作，颇受老庄养生之道的影响，因此对服气养生之事较为留心。宋仁宗嘉祐六年(1061)，二十六岁的苏轼在京师闻儿科医师张荆筐云：“一年，河北大饥，有夫妇逃荒，迫于饥困，将一襁负小儿弃于空冢中。荒年过去，夫妇归过此冢，欲收儿骨，则儿尚活，比弃冢以前还肥健。见父母，匍匐来就。见冢中空无所有，唯有一窍，滑易如蛇鼠出入。有大蟾蜍如车轮，气咻咻然出穴中。意儿在冢中常呼吸此气，故能不食而健。抱归家后，儿亦不食，至六七岁，肌理如玉”东坡特记下此事。后读晋人陈仲弓《异闻记》，又有类似之事：“其郡人张广定者，遭饥当避，有一女年四岁，不能步涉，村侧有大古冢，先有穿穴，乃以器盛缒之而舍去。后三年，欲收所弃女骨，其女故坐冢中。问从何得食，女言见冢角有一物，伸颈吞气，试效之，辄不复饥，以至于今。广定索女所言物，乃是一大龟耳。”原来此女绝粮不死，乃因其效龟息法之故。《云笈七签》云：“龟鳖等摄气法，东向坐，仰头不息，五息五通，以舌撩口中沫，满三七咽。”后于宋哲宗绍圣三年(1096)，苏轼将此事写于《和陶读山海经》其五中：

“乱离弃弱女，破冢割恩怜。宁知效龟息，三岁号穷山。长生定可学，当信仲弓言。支床(即大龟)竟不死，抱一(精神和形体合一)无穷年。”

元符二年(1099)，东坡贬在儋耳(今属海南省)，粮荒断炊，东坡与其子苏过，曾试行辟谷延命之法。有《学龟息法》一文为证：

“洛下有洞穴，深不可测。有人堕其中，不能出，饥甚。见龟蛇无数，每旦辄引吭东望，吸初日光，咽之。其人亦随其所向，效之不已，遂不复饥，身轻力强。后卒还家，不食，不知其所终。此晋武帝时事。辟谷之法，类皆百数，此为上，妙法止于此。能复服玉泉，使铅汞，具体去仙不远矣。此法甚易知，甚易行。然天下莫能知，知者莫能行，何则？虚一而静者，世无有也。元符二年，儋耳米贵，吾方有绝粮之忧，欲与过子共行此法，故书以授之。四月十九日记。”

(2)调息咽津法　绍圣二年，东坡六十岁，在其《上张安道》一文中，详细介绍了他调息咽津的养生诀：“近年颇留意养生，读方书延方士多矣。其法百数，择其简易可行者，间或为之，辄有奇验。今此闲放，益究其妙，乃知神仙长生非虚语耳。其效初不甚觉，但积累百余日，功用不可量。比之服药，其力百倍。”

其诀曰：“每夜以子后披衣起，面东或南，盘足，叩齿三十六通，握固，闭息，内观五脏，肺白、肝青、脾黄、心赤、肾黑。次想心为炎火，光明洞彻，入下丹田，待腹满气极，即徐出气。候出入息调匀，即以舌接唇齿，内外漱炼精液，未得咽下。复前法，闭息内观，纳心丹田，调息咽津，皆依前法，如此者三，津液满口，即低头咽下，以气送入丹田。须用意精猛，令津与气谷谷然有声，径入丹田。又依前法为之，凡九闭息，三咽津而止。然后以左右手热摩两脚心及脐下腰脊间，皆令热彻。次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热。仍按捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳而卧，熟寝至明。”

东坡所言此法，道书多有记载，然只词隐语，玄奥难解，无从下手，经东坡如此一讲，则感简近易行，可见其体悟之深。

吞咽津液，为道家常持养生之法。东坡尚有食芡生津之法，他说：“人之食芡也，必枚齿而细嚼之，未有多嘬而亟咽者。舂颊唇齿，终日嗫嚅。而芡无五味，腴而不腻，足以致上池之水。故食芡者，能使人华液通流，转相挹注，积其力，虽过乳石可也。”

(3)胎息法　东坡於胎息法研修颇精，深悟其道。他牢记孙真人《养生门》中所载《彭祖调气诀》：“和气养神之道，当得密室，闭户，安床暖席，枕高二寸半，正身偃仰，瞑目，闭气于胸鬲间，以鸿毛着鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。如此，则寒暑不能侵，蜂虿不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人也。”

东坡还将其体验写给其弟苏辙：“此一段要诀，弟且静心细意，字字研究看。既云闭气于胸鬲间，令鼻端鸿毛不动，则初机之人，安能持三百息之久哉？恐是元不闭鼻气，只以意坚守于胸鬲中，令出入息似动

不动，细缊缈缈，如香炉盖上烟，汤瓶嘴上气，自在出入，无呼吸之者，则鸿毛可以不动。……至数百息，出者少，不出者多，则内守充盛，血脉流通，上下相灌输，而生理备矣。兄悟此玄理，甚意为奇。弟不可谓出意而轻之也。"

东坡曰："养生之方，以胎息为本。"他依导引家语："心不离田，手不离宅"，常修持打禅静坐以炼胎息。他在《午窗坐睡》诗中写道："蒲团盘两膝，竹几阁双肘。此间道路熟，径到无何有。身心两不见，息息安且久。睡蛇本亦无，何用钩与手。神凝疑夜禅，体适剧卯酒……。"

他还用胎息功养黄中之气："元符三年，岁庚辰；正月朔戊辰；是日辰时，则丙辰也。三辰一戌，四土会焉，而加丙与庚——丙，土母；而庚，其子也。土之富，未有过于斯时者。吾当以斯时肇养黄中之气。过子又欲以此时取薤姜蜜作粥以啖。吾终日默坐，以守黄中。非谪於海外，安得此庆耶！东坡居士记。"

非深悟胎息之道者，安能择此"四土会焉"之佳时，而调养脾胃之气？

东坡炼胎息，还常采日月之精。东坡集中有《采日月华赞》之咒语，他说："每日采日月华时，不能诵得古人咒语，以意撰数句云：我性有真，是身本空。四大合成，与天地通。如莲芭蕉，万窍玲珑。无道不入，有光四容。曈曈太阳，凡火之雄。湛湛明月，众水之宗。我尔法身，何所不充。不足则取，有余则供。取予无心，唯道之公。各忘其身，与道俱融。"

这里，他将道家的坐忘功和佛家的坐禅，完全融合在一起了。

(4)丹道修炼　中国古代炼丹养生术发展至唐宋时期已至鼎盛，一般道士皆内外丹兼修为当时之特点。东坡受其影响，亦内外丹兼炼。不过，东坡所服外丹与一般道士所服铅汞有异，据文集所载，只是漱鼻液令甘、首生男子乳、生丹砂、草药、覆盆子等物。此中原因，正如他在《藏丹砂法》所云："药物火候，皆未必真，纵使烧成，又畏火毒而不敢服，何不趁取而服生丹砂？"故东坡在炼丹上的成就主要在内丹方面。

广义言之，行胎息、龟息亦是炼丹功，细言之则有别。前者是炼丹的基础，尚须竿头进步，炼精化气，炼气化神，方能成丹。

东坡炼丹是贬黄州后，因结识道士较多，故从而学之。在黄州，结识眉山道士陆惟忠，此人精通内外丹，与东坡过从甚密。东坡谪惠州时，他亦前往。此外尚有陈道士、吴子野、虔道士等。东坡常与他们讨论丹术之事。东坡还研读《参同契》、《黄庭经》等丹书，且体悟颇深。黄山谷为东坡《海上道人传以神守气诀》云："东坡先生好道术，闻辄行之，但不久又弃去。尝有海上道人评东坡云：'真蓬莱瀛洲方丈谪仙人也'。"东坡作有炼丹诗多首，其中最有代表性的是《赠陈守道》和《辨道歌》。清人查慎行评曰："东坡晚年，留心养生之术，于龙虎铅汞之说，不但能言，而且能行。二诗阐抉道家内外丹，殆无余蕴。"诗中对内丹修炼过程作了形象生动的描述，如《赠陈守道》中云："白虎化坎青龙离，锁禁姹女阕婴儿。楼台十二红玻璃，木公金母相东西。纯铅真汞生光辉，乌升兔降无年期。停颜却老只如此，哀哉世人迷不迷。"意即肾水、心火相交，产生元精、元气，此即人体内的真铅真汞，结成圣胎，以神火（意念）烹炼，河车搬运，沿任督二脉上升至脑宫泥丸穴，下降至丹田炁穴，如此往复无期，便可停颜却老，返老还童，健康长寿。又《辨道歌》中亦有类似描述："北方正气名祛邪，东郊西应归中华。离南为室坎为家，先凝白雪生黄芽。黄河流驾紫河车，水精池产红莲花。赤龙腾霄惊盘蛇，姹女含笑婴儿呀。十二楼瞰灵泉霏，华池玉液阴交加。子驰午前无停差，三田聚宝真生涯……"

古代丹书多用隐语喻词，且借外丹之语以喻内丹，故多隐含晦涩，玄奥难懂。东坡研读道书，并据自己行功实践，写出《续养生论》和《龙虎铅汞说（寄子由）》两篇论文，专门阐述内外丹理论，且使深奥之语变得较为浅显通俗。《续养生论》首段曰："五脏之性，心正而肾邪。肾无不邪者，虽上智之肾亦邪。然上智常不淫者，心之官正而听命也。心无不正者，虽下愚之心亦正。然下愚常淫者，心不官而肾为政也。"意在说明，若肾精淫而外流，就会使生命衰竭。因而让肾之元精听命于心之元神，使心肾相恋，精不外淫，用心火烧炼成元气，灌输周身，则生命就不会衰老。这是内丹修炼的根本原理，所以他说："知此，则知铅汞龙虎之说矣。"又《龙虎铅汞说》云："人之所以生死，未有不自坎离者。坎离交则生，分则死，必然之道也。离为心，坎为肾。龙者，汞也，精也，血也，出于肾而肝藏之，离之物也。心动，则气力随之而作；肾溢，则精血随之而流。……世之不学道者，其龙常出于水（谓无精淫为精液而外流），故龙飞而汞轻（谓元精衰），其虎常出于火（谓元气因妄动邪念而耗散），故虎走而铅枯（谓元气竭），此生人之常理也。顺此者死，逆此者仙。"东坡在《续养生论》对此阐述道："心不官而肾为政，声色外诱，邪淫内发，壬癸（元精元气）之英下流为人（谓淫精交女而生子），或为腐败（即遗精走肾），是汞龙之出于水者也。喜怒哀乐皆出于心者也，喜则攫拿随之，怒则欧击随之，哀则擗踊随之。心动于内而气应于外，是铅虎出于火者也。汞龙之出于水（谓元精淫流），铅虎出于火（谓元气耗散），有能出而复返者乎？故曰：皆死之道也。"这些论述，阐明了求长生者修炼内丹的根本原因。

东坡于龙虎金丹之理论功法有深刻的体悟和实践。他六十岁时曾特造一禅榻、两大案，并作乾饼一百

枚，自二月一日为首，尽绝人事。饥则含此饼……细嚼以致津液……午后略睡。一更便卧，三更乃起，坐以待旦。有日采日，有月采月，数息炼阴，行此所谓龙虎诀耳。

除上述之外，东坡对于布气与他人治病亦很重视，其集中有《侍其公布气法》、《李若之布气法》等。他曾让都下道士李若之为其中子苏适布气治病。

13.陆游的气功修炼。

陆游(1125——1210)，字务观，号放翁，越州山阴(今浙江绍兴市)人。南宋著名爱国诗人。一生创作诗歌甚多，今存九千多首。内容极为丰富，突出地表现了他对南宋统治集团屈辱求和的批判，抒发了他渴望祖国统一的强烈感情。

陆游是养生长寿的著名的实践家，他为了实现祖国统一的大业，他勤于养生，以求有健康长寿的身体为祖国统一之大业服务。因此在他的诗作中也留有大量的气功修炼的诗篇。他为了炼功，专门修了一间道室："新辟虚堂痛扫除，萧然终日屏僮奴。此间恐是维摩室，除却藜床一物无"(《夏日》)。陆游持练的是静坐胎息功，"默观鼻端白，正气徐自还。"他在很多诗作中写他练功入静的体验，如《客去》诗曰："相对蒲团睡味长，主人与客两相忘。须臾客去主人觉，一半西窗无夕阳。"又《好事近》中说："心如潭水静无风，一坐数千息，夜半忽惊奇事，看鲸波暾日。"他出任夔州通判的路上"西行曾受养生书"，自此他曾研读过《黄庭经》、司马承祯的《天隐子养生书》(其中有《坐忘论》)等气功理论著作。陆游炼功卓有奇验，曾有左眼变方的现象。据陶弘景《养性延命录》云，这是练功有验健康长寿的标志，他在《戏遣老怀》中亦曰："已迫九龄身愈健，熟视万卷眼犹明。"七十七岁时竟有"中夜目出神光"之事："中夜睡觉，两目每有光如初日，历历照物。晁文元公自谓养生之验，予则偶然，感而有作。"至有"两目神光穿夜户，一头胎发入晨梳"的返老还童的情形。这种目出神光的奇验在他八十二岁时又出现过一次："十一月二十七日夜分，披衣起坐，神光自两眦出如初日，室中皆明，作诗志之：'灵府无思踵息微，神光出眦射窗扉……'。"陆游的气功养生之验堪令人惊叹。

(六) 宋明理学与气功

理学，又称道学。以宋明理学为先秦古典儒学的复兴。实际上宋明时期的儒家学派众多，理学只是这一时期最主要的儒家学派，还不就是宋明儒学的全部。道学之称在两宋已颇流行，用指北宋周敦颐、张载、二程所代表的学派和南宋继承他们思想的朱熹、张栻等人的学说。元明以后则多用"理学"指继承两宋道学及研究心性、理气、格物致知等问题的儒学思想。理学中又有不同流派，其中主要是程朱为代表的"理"学，以陆王为代表的"心"学，以张载为代表的"气"学。理学各派的共同特点是以理或天理为核心的范畴，强调理欲、义利之辨，注重心性修养和提高人的道德境界，以维护当时社会的纲常名教、等级制度，以达到社会的稳定。由于宋明理学的核心是研究心性理气之学的，故其内容有与气功学相通的地方，故宋明理学中有不少气功人物，兹简介于后：

1.周敦颐与《太极图说》。

周敦颐(1017—1073)北宋理学家。原名敦实，避英宗讳改名。字茂叔，号濂溪，道州营道(今湖南道县)人。历任南康军、虔州、郴州等地州县官。喜谈名理，精于《易》学，程颢、程颐等皆从之受业，被后人推为理学创始人，濂溪学派的代表。提出太极与无极等哲学范畴，认为太极是从"无"中产生的混一体，分为阴阳二气，经过分化产生万物。无极是比太极更原始、更高的境界。有生于无，动生于静，太极要回到无极，即达到"静"的最高境界，由此衍伸出"无欲"、"主静"、"立诚"等学说。而这些学说与气功修炼的理论是一致的(参看本书本编第一篇之(三)《太极、八卦》)。传世著作有《太极图说》、《濂溪通书》、《周濂溪先生全集》等。其《太极图说》是宋明理学气功的理论纲领，对后世影响极大。

2.邵雍与先天学。

邵雍(1011—1077)北宋经学家，字尧夫，谥康节，自号安乐先生、伊川翁等。范阳(今河北涿县)人，徙居卫州共城(今河南辉县)。以讲《易》著称，晚年居洛阳，反对熙宁新政。邵氏据《易传》，参以道教思想，建立先天象数学，提出天地运化，道在物先的论点，认为万物均由"太极"演变而成，"太极"永恒不变，万物则依其所构"先天图"反复循环。人类社会凡十二万九千六百年循环一次，称为一"元"。每元分十二"会"，每"会"有三十"运"，一"运"分十二"世"，每"世"三十年。尧时为第六会、后历"皇"、"帝"、"王"、"霸"等至五代，为不见天日的黑暗时期，需"圣人"出世，重建帝道。此学说为宋朝中央集权制的建立进行理论辩护。著作多带有浓厚的道教色彩，被后人收入《道藏》。传世著作有《渔樵对问》、《邵子》、《皇极经世》、《伊川击壤集》。

邵雍创立"先天学"，认为宇宙本源为"太极"，亦即"道"、"心"。谓"太极不动，性也；发则神，神则数，数则象，象则器，器则变，复归于神也。"其说与丹家"返还先天"之说有相通之处。邵氏与周敦颐均承陈抟

之学，宣传八卦次序方位图，对气功有较深的体会，并作形象的描述："冬至子之半，天心无改移。一阳初动处，万物未生时。玄酒味方淡，太音声正稀。此言如不信，请问庖牺"(《复卦诗》)。"恍惚阴阳初变化，氤氲天地乍回旋。中间些子好光景，安得功夫人语言"(《恍惚吟》)。这些诗语常为丹家引用。另有注周易月窟天根诗亦为丹家重视。其诗曰："耳目聪明男子身，洪钧赋予不为贫。须探月窟知有物，未蹑天根岂识人。乾遇巽时观月窟，地逢雷处见天根。天根月窟闲来往，三十六宫都是春。"意思是说，人生耳目聪明，天地赋予不为贫穷。天根月窟喻用功的部位要探索其根本。乾遇巽为天风姤卦，地逢雷是地雷复卦。以天根月窟运行周天，使人身三十六脉络畅通，万病回春，延年益寿。元代黄元吉曾为此诗作解，详析"天根""月窟"之含义，得出"还丹"之炼法和作用。谓："还丹者，还其既失之金丹也。……人能以既失之丹，正心诚意以求之，养性立命以培之，使天根动而往乎月窟，月窟满而来于天根，一动一静，互为其根，则固有之元气反之于身，如久客归家，如故物重逢，是以谓之还。"

3. 张载论"气"。

张载(1020—1077)北宋经学家、哲学家。字子厚，凤翔郿县(今陕西眉县)横渠人。仁宗嘉祐进士。熙宁二年诏为崇文院校书。后屏居关中讲学，人称横渠先生。所建学派被称为"关学"，为宋代儒学的又一大学派。熙宁十年，同知太常礼仪院，复以病辞。学以《易》为宗，以《中庸为体，以孔、孟为法。该学派与二程的洛学关系密切，但学术倾向不同。他反对佛老，亦不赞同周敦颐的"无极而太极"的说法，提出"气"的概念，认为"气"的凝聚构成万物，消散即成为太虚。"气"内包含对立的二端，相互作用，产生出事物的运动和变化。他强调"大其心"以"体天下之物"，以及"乾称父，坤称母"的万物一体境界，这些是与内丹修炼之理是相通的。其传世著作有《横渠先生易说》、《横渠正蒙》、《横渠经学理窟》、《横渠语录》、《张横渠先生文集》及后人编辑的《张子全书》等。

4. 二程与气功。

二程是指北宋理学家，洛学学派的代表人物程颢、程颐兄弟。

程颢(1032—1085)字伯淳，世称明道先生。世居中山，后从开封徙居洛阳。为周敦颐弟子，仁宗嘉祐进士。神宗熙宁初年为太子中允、监察御史里行，因与王安石政见相忤，自请出任州县官吏。其学说以"理"为基础，扬弃周氏"无极"、"太极"说，反对张载"太虚"说，认为"万事皆出于理"，"有理而后有象，有象而后有数"，一切事物均按照"天理"的规定生成和运动，要通过内心静养来认识天理。传世著作有《论定性书》、《明道文集》等，被后人与其弟程颐的著作合编为《二程全书》。

程颐(1033—1107)，字正叔，世称伊川先生。与其兄程颢皆从学于周敦颐。哲宗元祐初，为崇政殿说书，因与苏轼等政见不合，出为管勾西京国子监学。绍圣中，削籍送涪州(今四川涪陵)编管。徽宗即位移峡州，复官不久又遭递本。二程思想学说基本一致，在认识方法上强调由外界的格物达到致知，主张"存天理，去人欲"。传世著作有《周易程氏传》、《伊川易传》、《河南程氏经说》、《伊川文集》、《家世旧事》等，亦被后人编入《二程全书》。

二程均通气功，重视静坐。认为"有欲屏去思虑，患其纷扰，则是须坐禅入定"(《遗书》第十五)。但他们又怕静坐被说成是佛教内容，便强调说："才说静，便入于释氏之说，也不用静字，只用敬字"(《遗书》第十八)。程颐还"每见人静坐，便叹其善学"，他对学生谢显道等人说："尔辈在此相从，只是学某言语，故其学心口不相应，盍若行之？请问焉，曰：且静坐"(《外书》第十二)。

5. 朱熹与气功。

朱熹(1130—1200)南宋理学家、哲学家、教育家，字元晦，一字仲晦，徽州婺源(今江西婺源)人。号晦庵，又翁晦翁，别称紫阳。高宗绍兴十八年(1148)进士。历高宗、孝宗、光宗三朝。宁宗即位后，为焕章阁待制、侍讲，寻以本职提举南京鸿庆宫。庆元二年(1196)遭弹劾，落职罢祠。侨寓福建建阳。受业于李侗，得二程之传，兼采周敦颐、张载等人的学说，集理学之大成。其学说受理宗的尊崇，成为理学正宗。学派被称为"闽学"，或"考亭学派"、"程朱学派"。在哲学义理上，认为理在气先，气依理而存在。提出"天下之物，未尝无对"，但对立双方并非并立，而有一方处于"胜"的地位；通过"格物致知"，达到"穷理"和"克欲"的境界。在伦理纲常上，将三纲五常理论化、具体化。将《礼记》中的《大学》、《中庸》、《论语》、《孟子》合编为四书，加以注释。为教育青少年，撰有《论语训蒙口义》、《童蒙须知》等书。著作等身，传世的有《周易本义》、《朱文公易说》、《诗集传》、《四书章句集注》、《通鉴纲目》、《楚辞集著》等近百种，此外尚有后人编纂的《朱子语类》、《朱文公文集》等。

朱熹对气功的理论研究和实践均有很深的功夫。强调炼功的重要性，提倡"半日静坐，半日读书。"他化名"崆峒道士邹䜣"注释了《周易参同契》及《黄帝阴符经》。又注释了周敦颐的《太极图说》。在《朱文公全集》中还载有他写的一首《调息箴》，描述了他的练功实践和体会。《论在人鬼神》中有关于"载魂魄抱一"的论说。《易外别传》中还记载着他练功入静的体会："忽然夜半一声雷，万户千门次第开。若识无中含有象，

许君亲见伏牺来。”朱熹还把气功内容如补丹田之法溶人到生活中去，如说“葱补丹田麦疗饥”(见《坚弧集》)等。可见其对气功热爱之深。朱熹还主张辩证施功，如《论修养》中即指出:“今之人传得法时，便授与人，更不问人肥与瘠，怯与壮，但是一律教他，未有不败、不成病痛者。”能如此科学地提出问题，与其治学思主精密分析是分不开的。

附：(一)《调息箴》

鼻端有白，我其观之。随时随处，容与猗猗。静极而嘘，如春沼鱼；动极而翕，如百虫蛰。氤氲开阖，其妙无穷。谁其尸之？不宰之功。云卧天行，非予敢议。守一处和，千二百岁。

(二)《论在人鬼神》(节选)

魄盛则耳目聪明，能记忆。所以老人多目昏耳聩，记事不得，便是魄衰而少也。《老子》云:“载营魄”，是以魂守魄。盖魂热而魄冷，魂动而魄静，能以魂守魄，则魂以所守而亦静，魄以魂而有生意，魂之热而生凉，魄之冷而生暖，惟二者不相离，故其阳不燥，其阴不滞，而得其和矣。不然则魂愈动而魄愈静，魂愈热而魄愈冷，二者相离，则不得其和而死矣。又云：水一也，火二也。以魄载魂，以二守一，则水火固济而不相离，所以能永年也。养生家说尽千言万语，说龙说虎，说铅说汞，说坎说离，其术止是，如此而已。故云:“载营魄抱一，能毋离乎！专气致柔，能如婴儿乎?”今之道家，只是驰骛于外，安识所谓载魄守一能勿离乎！康节云:“老子得易之体，孟子得易之用。”康节之学，意思微似老、庄。或曰：老子以其不能发用否？曰：老子只是要收藏，不放散。

6. 陈继儒的养生却病术。.

陈继儒(1558—1639)明代文学家，书画家。松江华亭人。字仲醇，号眉公，自称空青居士。年二十九取儒家衣冠焚之，隐居于昆山之阳，后筑室佘山，杜门著述，名重一时。其所居曰“宝颜堂”，故其所编印之丛书即名之《宝颜堂秘笈》。另尚有《陈眉公全集》《国朝名公诗选》等。陈氏好养生，有养生笔记曰《养生肤语》。此书中提出了练功要辨别虚、实、寒、热来加以运用，后人很受启发。书中说:“却病一术，有行功一法。虚病宜存想收敛，固秘心志，内守之功夫以补之；实病宜按摩导引，吸努掐摄，外发之功夫以散之；凡热病宜吐故纳新，口出鼻入以凉之；冷病宜存气闭息，用意生火以温之。”

7. 王守仁与气功。

王守仁(1472—1528)明代哲学家、教育家。幼名云，后改守仁，字伯安，浙江余姚人。曾在故乡阳明洞筑室讲学，世称阳明先生。弘治进士，历任刑部、兵部主事。正德初因反对权阉刘瑾，受廷杖，贬为贵州龙场驿丞。瑾败，迁右佥都御史，巡抚南康、赣州，镇压农民起义。正德十四年(1519)，宁王朱宸濠叛乱，起兵攻南昌，活捉宁王。封新建伯，授南京兵部尚书。后总督两广军务，镇压广西少数民族起义。卒谥文成。早年治朱熹理学，后转研佛老，发展陆九渊学说，创立以心外无物，致良知和知行合一为主要内容的心学，与程朱理学相对。提出“万事万物之理不外乎吾心”，“心明便是天理”，断言“心外无物，心外无理”，反对程朱格物致理的“天理观”。提倡“除私欲，致良知”，用为学“惟求得其心”的反求内心的修养方法去扫除一切违反封建道德秩序的言行和对物质的欲望，达到所谓“万物一体”的境界。主张“知行合一”，认为“知是行的主意，行是知的功夫，知是行之始，行是知之成。”明确反对程朱理学的知先行后的说法。在教育学上，主张学习“心使其趋向鼓舞；中心喜悦”，反对对儿童“鞭挞绳缚，若得拘囚”的教育方法。其学说以“反传统”出现，又比程朱空谈天理性命更简单易行，故在明中叶曾风靡一时，对以后曾产生巨大影响，还流传至日本。著作由门人辑成《王文成全书》，或称《王阳明全集》三十八卷。其中最重要的是与学生问答的纪录《传习录》。在《传习录》中讲述了不少与气功有关的问题，如认为精、气、神“只是一物件，流行为气，凝聚为精，妙用为神”。意、气的关系是，“志之所至，气亦至焉。”动、静的关系是，“静未尝不动，动未尝不静”。对杂念问题，他认为“初下手用功，如何腔子里便得光明？譬如奔流浊水，才贮在缸里，虽然初定，也只是浑浊的，须俟澄定既久，自然渣滓尽去，复得清来。……今便要责效，却是助长，不成工夫”。他的学生刘君亮要在山中静坐，王阳明指出:“汝若以厌外物之心去求之静，是反养成了一种骄惰之气了。汝若不厌外物，复于静处涵养却好。”这些都是经验之谈。

8. 袁黄与养生。

袁黄，明代学者。其先本吴江人，后人嘉善(今属浙江)籍。字坤仪，号了凡。万历十四年(1586)进士。初任宝坻县知事，有政绩，擢兵部主事。黄博学好奇，凡历数、律吕、水利、兵事以及勾股、堪舆、星命之学，无所不学。律己甚严，行功过格，以记每日所行善恶。著述颇丰，如《两行斋集》、《历法新书》、《皇都水利》、《群书备考》、《立命论》、《评注八代文宗》、《易传》、《周易补传》、《养秋义备》。另外尚有《摄生三要》、《袁了凡静坐要诀》两部养生气功著作。

9. 高攀龙的《静坐法》。

高攀龙(1562—1626)明代后期政治家、学者。字存之，号景逸。无锡人。万历进士，官至左都御史。

为当时清流集团东林党的主要领袖，后拒捕自杀。他平时强调静坐，有不少体会编入《高子遗书》中。他继承了王阳明的静坐观点，认为“默坐之时，此心澄然无事，乃所谓天理也”，亦即静坐能开发智力之意。他在《静坐说》一文中说：“静坐之法，不用一毫安排，只平平常常，默然静去。此平常二字，不可容易看过。”这平平常常，不是指消极应付，而是掌握练功收到成效的一个诀窍，可以避免因执着追求，用意太重等偏向。

10. 高濂与气功。

高濂，明代文人，约明神宗(1573—1619年在位)初在世。字深甫，别号瑞南道人。浙江钱塘(今杭州)人。能诗文，懂戏曲，工乐府。明著名戏曲家屠隆称其“家世藏书，博学宏通，鉴裁玄朗。”著有南曲《玉簪记》、《节孝记》及诗文集《雅尚斋诗草》。学术思想颇受王阳明影响。由于他“少婴羸疾，复苦瞶眼，”有“忧生之嗟”，故“癖喜谈医”。因注意了养生之道，“故羸疾复壮，瞶疾复明，乃喜而发其所藏，又益以平日博览群书而条记者，并参以己意，”编成养生重要著作《遵生八笺》。另尚撰《仙灵卫生歌》。其中有很多气功学内容。

11. 王夫之与气功。

王夫之(1619—1692)明清之际思想家、学者。字而农，号姜斋，别号一壶道人、夕堂，学者称船山先生，湖南衡阳人。明末举人。明亡，在衡山举兵反清，败退肇庆，参加南明永历政权。因反对王化澄，几陷大狱。旋到桂林依瞿式耜。式耜殉难，藏匿于湘西，筑土室于石船山，潜心著述近四十年。对天文、地理、历法、数学均有研究，尤精经、史，与黄宗羲、顾炎武同称明清之际三大学者。继承发展张载的学术思想，认为“尽天地之间、无不是气，即无不是理也，”“气者，理之依也，”坚持“理在气中”的观点，反驳程朱离气而言理的唯心观点。强调“天下唯器而已也，”认为有了器(事物)才有道(事物的固有规律)，“据器而有道，离器而道毁”，“无其器则无其道”。在知行关系上，强调行是知的基础，反对王阳明“以知为行”的论点。又用“絪缊生化”的命题来说明世界更新变化，提出“阴阳各成其象，则相为对，刚柔、寒温、生杀，必相反而相为仇，”而最终则“互以相成，无终相敌之理”的辨证思想。政治上反对君主专制和豪强地主兼并土地，主张土地应归耕者所有，还认为大贾富民，是“国之司命”，工农商业能生产财富，反对“强本抑末”的政策。善诗文，工词曲，所作《诗绎》、《夕堂永日绪论》，论诗颇有创见。史学著作有《读通鉴论》、《宋论》等，主要哲学著作有《周易外传》、《张子正蒙注》、《尚书引义》、《思问录内外篇》等。后人辑有《船山遗书》。他对气功丹术也深有研究，所著《译梦》十六阕，不但词句典丽，而且都以内丹功法中的术语，作为每一阕的标题：炼己、黄婆、水中金、子时、弦月、采药、龙吞虎髓、虎吸龙精、进火、退符、沐浴、刀圭入口、后天气接先天气、三五一、光透帘帏、大还。

(宋书功)

五、医家气功论

气功是传统中医学的重要组成部分，也是东方文化的珍贵遗产。在科学技术高度发展，人民生活水平普遍提高的今天，人们越来越重视自身的保健，而医学重点也由治疗转向摄生防病。气功疗法作为自然疗法之一，通过自我身心锻炼，即“调息炼气”、“调心炼意”、“调身炼力”的自我调控意识、呼吸和形体三方面，从整体调理各脏腑活动，使整体新陈代谢更为合理有序，机体内环境更加协调稳定，而起到强身健体，祛病延年，开发智慧等作用。这是非常符合现代社会发展的需要。

气功学以阴阳五行学说为指导思想，以脏象经络学说为核心内容，以辨证施功为防病治病体系，是有一整套完善的理论体系的，并不是简单的一术一法。气功学运用这些基础理论说明人体的生理功能，解释病理变化和疾病防治原理。可见气功疗法是以传统中医理论为基础的，只有很好地掌握中医基础理论，才能深入研究气功的功法和原理，提高练功效果。

(一) 整体观念与恒动观念

在气功学和中医学中，整体观和恒动观是其最基本的特点。认为人是以五脏为中心，以经络为通道的有机整体，人与自然界一切事物均有密切联系，是一个阴阳对立统一运动着的整体。强调人体内部，人与自然环境要协调统一。

1. 人与天、地是统一整体

人与万物一样，生活在大自然中，是大自然形气阴阳相感的产物。故《素问·宝命全形论》载：“人以天

地之气生，四时之法成"，"天地合气，命之曰人"。人是天地有规律变化的结果，与天地之气息息相通。因此，气功学十分重视人体发挥自身能力以适应自然界各种变化，从而维持其本身的健康状态。

(1)五脏一体观。人体以五脏为中心，通过经络与六腑、筋骨皮毛、五官七窍等其它组织连成一个有机整体。人体各部在结构上不可分割，在功能上相互资助、相互制约，共同维持整体机能的协调。当某种致病因素作用于人体，致脏腑功能失常，通过经络反映于体表，在体表出现异常表现，如心火上炎可见口舌生疮，肝火上炎可见目赤肿痛。体表组织器官有病，也可通过经络影响到所属脏腑，如皮肤烧伤，其火毒由体表内传脏腑，致内热壅盛。脏腑疾病也可通过经络而相互传变，相互影响。诊断疾病时，可能通过观察体表的异常表现，如官窍、形体、色脉等外在变化，了解体内各脏腑的虚实、气血的盛衰，及正邪的消长，以作出正确的诊断。治疗疾病时，可通过调整全身机能，促使阴阳平衡，气血调和，脏腑经络协调，而达到扶正祛邪的目的。

气功锻炼就是从整体出发，通过调形、调气、调神的锻炼，能动地调整和改善人体的机能活动状态，疏通脏腑经络之气，调整气血，协调体内阴阳的动态平衡，增强抗病能力，促进机体康复。

(2)天人相应观。天人相应是生物界的一条基本规律，人和万物一样是大自然的产物。天地万物与人是一个统一整体，天有风、寒、暑、湿、燥、火六气，地有木、火、土、金、水五种物质，六气与五行相互作用，就产生了万物，产生了各种生命。一年四季中的六气变化直接影响万物的生长，如植物在春之时生根发芽，夏热之气得以成长，依赖长夏之湿气得以滋润，依赖秋季之燥气得以成熟，而冬季寒凉之气又使万物得以闭藏。自然界年复一年的四季自组有序的气候变化，为天地的一切物质生生化化和生命现象的生存提供了条件，也为人类的生存提供了条件。同时也不断地影响着人的生理活动。

四时气候对人体脏腑功能也有明显的影响，如春季木气和畅，有助于肝气的升发；夏季火热之气旺盛，有助于心气的宣畅；长夏万物茂盛，有助于脾胃的运化功能；秋季气候晴爽，有助于肺的肃降；冬季水寒凝固，有助于肾的蛰藏。同时人体也会主动适应四季气候的变化，夏季气候炎热，人体阳气发泄，则皮肤腠理疏松，代谢后的水液化为汗排出体外；而冬季气候寒冷，则阳气收藏，皮肤腠理致密而汗少，人体阳气因气候冷暖而藏泄，维持了人体的恒温状态。若四季气候变化异常，超过了人体的适应能力，就会使人生病。不同季节对人体的影响也不同，每一季节均有一些时令病，如春天多感冒；夏季多痢疾，泄泻；秋季多疟疾，冬季多咳嗽、哮喘、关节病。

昼夜变化与人体也有关系，自然界的白天属阳，夜间属阴，人体则白天阳气行于外，使人发挥各种机能活动，夜间阳气内敛，以便休息入眠，恢复精力。就白日而言，早晨阳气生，日中阳气隆，日西而阳气降。人体患病后，早晨阳气盛而病气衰，则病情减轻，中午阳不衰而病邪也不盛，故病情稳定；下午人体阳气下降而弱，邪气渐盛，故病情加重，夜间阳气内敛入脏，病邪尤甚，故病情危重。

人所居住的地理环境之不同，生活习惯之差异，与人体的生理病理也有密切关系，地区不同，水土气候也不同，人长期生活在某一环境，就会形成一种与其相适应的生活习惯和体质。如其环境改变往往就会生病，如北方人到南方，常感气候潮湿，饮食不适，而南方人到北方也常感气候干燥而口鼻干裂，咽痛，身体不舒。

(3)顺应自然是养生之本。人与自然界是有机整体，自然界存在着人类赖以生存的条件，也存在着对人的不良影响，人只有顺应自然规律，才能增强体质，预防疾病的发生。

《素问·上古天真论》曰："其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去。"这说明人必须遵守自然界运动变化的规律，根据自然规律选择适当的健身方法，保持良好的生活习惯，使真气充实，身体健康无病。四时阴阳变化是促使万物生长消亡的动力，人必须掌握气候变化规律，根据四季冷暖之不同，调节自己的生活习惯，以与外界生气相适应。"春夏养阳，秋冬养阴"，夏季气候转暖，自然界阳气旺盛，植物繁茂，人也要早起晚睡，多参加各种锻炼，使全身阳气充沛，与外界升发之阳气相适应。秋冬气候逐渐转凉而阳气肃敛，人要早睡晚起，思想恬静，使阴精潜藏于内而不妄泄，春夏养阳是为了能使阳气在秋冬之季内藏，而秋冬养阴是为了在春夏之时能化生阳气，从而达到阴平阳密，以适应外界环境的变化。

人体还要注意自身的保护，以预防各种病邪的侵袭，如根据气候冷暖寒热的变化而及时回避，以预防风、寒、暑、湿等外邪的侵袭，同时也要注意合理饮食，调摄情志，以防邪从内生。

总之，人掌握了自然界的变化规律，就能主动适应自然，并根据自然界的变化调摄身体，以防病健身，延年益寿。如气功锻炼，可通过调神、调气、调形，以培补正气，调摄形神，从而增强机体适应环境和抗御病邪的能力。故长期坚持气功锻炼，能够保持和增强生理功能活动，获得充沛的精力，中老年人还能延缓衰老。慢性疾病患者通过练功，可改善整体机能状态，如睡眠逐渐好转，食欲增进，大便调和，精神振奋，情绪愉快，从而体质增强，祛除病邪，恢复健康。

(4)“生命在于运动”。宇宙自然的万事万物都是永恒运动的,由于万物的不断运动,而产生了千变万化,地球经过漫长的运动变化产生了生物和人类。中医学认为,天地万物都是由阴阳二气构成的,生命是天地阴阳对立统一运动的结果。

人从出生到死亡的整个生命过程,人体内部始终贯穿着一系列的运动变化。其运动变化形式是升降出入。正如《素问·六微旨大论》所言:“非出入,则无以生长壮老已;非升降,则无以生长化收藏”。说明没有升降出入的运动,动物界不会有生老病死,植物界也无生根开花结果的变化。升降出入的运动是一切事物成败的根本原因,也是生命存在的必备条件。生物的运动变化一旦停止,其生命也就结束了,故《素问·六微旨大论》载:“出入废则神机化灭,升降息则气立孤危。”

中医学认为,人体阴阳升降出入运动需维持相对协调状态,人体各脏腑组织在其运动过程中必须保持阴阳动态平衡,才能维持人体健康状态。外感六淫,内伤七情均可使人体气机升降出入运动发生障碍而生病。人体患病后所出现的一切病理产物,如气滞血瘀、痰饮、食积等均是机体脏腑运动失常所形成。如脾主升,胃主降,脾胃不和则饮食停滞;又如心火不能下温肾水,肾水不能上济心火而造成心肾不交。总之,人体气机升降出入运动失常,可影响到脏腑经络、气血阴阳各个方面。

人体气机升降出入运动的同时,伴随物质的新陈代谢,这也是自然界万事万物发展变化的基本规律。人在生长、成熟、衰老、死亡的整个生命过程,通过新陈代谢这一基本方式,一方面是人体与自然界不断进行物质交换,摄取自然界的空气、水、食物等对人体有营养作用的物质;另一方面人体内部各种营养物质也会根据人体需要而相互转化。这种随气的运动产生的各种变化,称为“气化”,即人体的新陈代谢。人体生命活动过程中的各种新陈代谢均是通过脏腑阴阳协调运动完成的。各脏腑组织功能调和,气血运行通畅,就能完成饮食物的消化、吸收、转输功能,使气血津液得以化生,以供机体功能活动需要。人体代谢后的糟粕和水液得以排泄,人体各方面新陈代谢协调,就能维持机体内环境稳定,以及阴阳动态平衡。

“生命在于运动”,气功锻炼就是通过动静结合运动来增进健康,预防疾病,求得长寿。人在整个生命过程中,常受到各种不良因素的影响,特别是人到中年以后,各脏腑组织功能衰退,气血运动不畅,脾胃虚弱、诸窍不利,神志失聪。常表现出呼吸功能低下,饮食消化吸收、转输异常,血液循环和水液代谢异常。在这种情况下,进行气功锻炼,激发人体潜能,使各脏腑功能增强,机体内部的新陈代谢活动提高,保持人体精气布散流畅不郁,抗病能力增强,故气功锻炼后,能使心脏功能增强,有益于血液循环畅通;使胃肠蠕动和分泌增强,从而促进食欲,改善消化吸收;使人的精力充沛,机体灵活,耳聪目明,骨质坚固,肌肉丰满,延缓各脏腑组织的衰老,推迟年龄老化,使整体机能和新陈代谢得以顺利进行,故气功运动是世界上一切药品不能代替的,是保持健康的源泉。

(二) 阴阳五行学说与元气论

阴阳五行学说和元气论是古代朴素的唯物论和自发的辩证法思想,是古人认识和解释自然界各种事物变化的一种方法论。我们祖先通过对大自然长期深入、细致的观察和研究,认识到了宇宙万物是由气构成的,一切事物之间的相互作用均包含着阴阳五行的变化规律。而古代医家在长期的气功养生和医疗实践中,把阴阳五行学说运用于气功学和中医学领域,借以说明人体的生理功能,病理变化,并指导气功锻炼和医疗实践,对气功学和中医理论体系的形成和发展具有重要意义。

1. 阴阳学说

阴阳的涵义很早就有,大约在原始社会的后期就已出现,主要是指日光的向背,物体朝着日光的一面为阳,背着日光的一面为阴,后来阴阳涵义被进一步引申、扩大,成为抽象概念,用以概括自然界所有的事物。认为万物皆由阴阳二气构成,任何事物均处于阴阳对立统一之中。可见阴阳并不代表某一种固定的事物,而是一种状态,以水的状态而论,冰呈固态为阴,水呈液态为阳;以液体和蒸气而论,液态又为阴,而气态为阳,可见水呈液态时,如与冰比较时为阳,与蒸气对比时又为阴,这说明划分事物的阴阳属性,不仅与事物本身性质有关,对比条件也很重要。

事物的阴阳属性又是无限可分的,阴阳之中仍可再分阴阳。如人体,体表为阳,体内为阴;体内的五脏为阴,六腑为阳;五脏之中的心肺居胸腔为阳,肝肾居腹腔为阴;心肺以其特性和功能而言,心为阳,肺为阴,心脏本身仍可分心阴和心阳。故《素问·阴阳离合论》载:“阴阳者数之可十,推之可百,数之可千,推之可万,万之大不可胜数,然其要一也。”意思是宇宙间的任何事物均可用阴阳两类加以概括,任何一事物内部又可再分阴阳两个方面,而每一事物的阴或阳任何一方,还可再分阴阳,事物的阴阳对立统一规律是普遍存在的,在自然界是无穷无尽的。

(1)阴阳是宇宙的总规律

"一阴一阳之谓道"。道就是阴阳有规律的变化，古人在社会实践中，面对生机勃勃的客观世界，就万事万物的运动源泉和总规律进行了长期的、艰苦的观察和研究，认识到了阴阳的对立统一是宇宙万物发生、发展、变化的原因和总规律。事物之间的关系无论多么复杂，均可纳入阴阳这两大类范畴中去，一切事物和现象无一不以阴阳矛盾的展开和体现。故《素问·阴阳应象大论》载："阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。"指出万物生成、变化、灭亡的根源不是上帝鬼神，是物质世界本身存在的阴阳之间的相互作用，阴阳矛盾是推动事物从出生到灭亡的根源，存在于一切事物的全过程之中。可见，阴阳反映了自然界各种事物的最根本属性和规律，是对万事万物共有的本质属性最高度的概括。

阴阳也是生命之源，人必须以阴阳为根本，才能维持正常的生命活动。如一年四季有寒热温凉的变化，这是由于一年中阴阳消长所形成的，四季寒热阴阳的变化是万物生长的根本，为人类生命活动提供了基本条件。人体本身也是一个阴阳对立统一体，人体内部阴阳二气的相互作用，贯穿于人的整个生命过程，故维持人体健康状态，不仅要保持人体内环境稳定，同时也要顺应大自然的阴阳消长规律。

(2)阴阳学说的基本规律

甲、阴阳的对立统一。阴阳学说认为，自然界一切事物都存在着相互对立的阴阳两个方面。阴阳两方面的相互对立，主要表现为阴阳之间的相互制约、相互斗争。如一年四季的交替，夏季热盛，夏至以后，阴气渐盛，制约了夏季的炎热，而气候由热转寒；冬季寒冷，冬至以后，阳气渐盛，制约了冬季的寒冷，使气候由寒转热。人体阴阳也相同，人体各部阴阳相互制约，相互斗争，在对立斗争中取得平衡，维持了人体的健康状态。若机体阴阳一方太过必然导致另一方的不足，或一方的不足而致另一方的太过，造成阴阳的偏盛偏衰而显现病理状态。中医治疗疾病的最基本方法，也是利用阴阳的相互制约，如"寒者热之，热者寒之"，"以寒治热，以热治寒"就是通过用寒凉药物治疗阳盛，用温热药物治疗阴盛的病变。"益火之源以消阴翳，壮水之主以制阳光"，则是通过补阳之法以抑制阳虚阴寒的病变，以滋阴之法以抵制阴虚阳亢，从而恢复阴阳对立统一的平衡状态。可见，事物的阴阳双方相互制约，相互斗争，是为了维持事物的动态平衡，推动事物的发展变化。

乙、阴阳的互根互用。事物的阴阳双方，既是相互对立的，又是相互依存的，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阴阳所代表的一切性质和状态，如寒与热、虚与实、动与静等等，每一方都是以相对一方为自己存在的前提。没有热，就无所谓寒，没有寒，也无所谓热；没有动，无所谓静，没有静，也无所谓动。阴阳的每一方如没有另一方的存在，它本身也就不存在了，同时阴阳双方也必须依靠对方的存在而发挥作用，"阳气根于阴，阴气根于阳"；"无阴则阳无以生，无阳则阴无以化"；"独阳不生，孤阴不长"，故阴阳的相互依存，相互为用，是事物生存和发展的必要条件。如人体的营养物质和生命机能的关系，物质属阴，机能为阳，人体营养物质一阴的产生，是由脏腑功能活动一阳完成的；而属阳的脏腑功能活动在发挥作用时，又必须以属阴的营养物质为基础。功能与物质相互化生为用，共同维持了人体的新陈代谢的正常进行，维持了人体正常的生命活动。

阴阳互根还表现为"阴中有阳，阳中有阴"，如一年四季阴阳寒热的交替也是阴阳作用的结果，盛夏属阳，但潜伏的阴气已逐渐滋长，严冬属阴，潜伏的阳气则逐渐复苏而旺盛，可见阴阳本为一个互根的整体，既对立又依存，共同推动着事物的发展变化，维持事物内部的动态平衡。

丙、阴阳的消长转化。事物的阴阳双方不是静止不动的，而是处于不断运动状态，表现为"阴消阳长，阳消阴长"的变化中，如四季气候的变化，从冬到夏，气候由寒逐渐变热是"阴消阳长"的过程，由夏到冬，气候由热逐渐转寒，又是"阳消阴长"的过程。以人体而言，各脏腑发挥其功能活动(阳)时，必然要消耗一定的营养物质(阴)，这是"阳长阴消"；而各种营养物质(阴)的化生，又必定消耗一定的能量(阳)，即"阴长阳消"。在正常情况下，事物的阴阳消长需处于动态平衡状态，才能维持其正常的生存，如阴阳消长超过一定的限度，就会出现阴阳某一方的偏盛或偏衰，而发生事物整体失调，甚至出现阴阳转化。阴阳消长是事物的量变过程，而阴阳转化则是事物的质变过程，但阴阳转化不是随时随地都可发生的，必须有一定的条件，往往是事物发展到极期、顶点，不能再继续前进而发生的逆转，阳极转阴，阴极转阳，故《素问·阴阳应象大论》载："重阴必阳，重阳必阴"，"寒极生热，热极生寒"。就是说事物发展到极期必然要向其相反的方向转化。如四季的暑去寒来，日往月来，昼去夜来等等，都是"终期之日，周而复始"的阴阳反复过程，人的生命也是一个阴阳终始，如环无端的过程，人体生病后，阳证转阴证，阴证转阳证也是常常可以见到的。故阴阳消长转化是循环的，呈一终一始，一始一终，周而复始的运动过程，如事物终而无始就会灭亡，人体脏腑之气终而无始就会死亡。

(3)阴阳学说在气功学中的应用

古代气功家和医学家运用阴阳的对立互根、消长转化，说明人体的组织结构，生理功能、病理变化规律，指导气功锻炼和医疗保健活动。

甲、说明人体生理功能和病理变化。机体内部以及机体与周围环境保持阴阳协调，是人体健康的标志，故《素问·调经论》曰："阴阳匀平，以充其形，九候若一，命曰平人。"人体的生理功能虽复杂多变，都可用阴精和阳气的相互作用加以概括，阴精包括人体的组织结构、精血、津液等物质，阳气是指各脏腑的生理功能，正常人阴精平顺，阳气固守，而能维持动态中的平衡协调状态，则人体健康长寿。一旦因某种因素导致阴阳失去平衡，就会出现阴阳偏盛偏衰的病理状态。阴阳偏盛往往是病邪过盛所致，而阴阳偏衰则是人体正气不足。故治疗疾病就需根据阴阳的邪正盛衰，采取补偏救弊、燮理阴阳，选用气功、针灸、推拿、药物等不同方法，使阴阳重新恢复相对平衡状态，而由病态回归健康状态。

乙、指导气功锻炼。古代气功家特别强调练功时间的选择，认为练功应该在子、丑、寅、卯、辰、巳六阳时进行，不宜在午、未、申、酉、戌、亥六阴时进行，因为六阳时，外界是生气，而六阴时，外界是死气，六阳时又以子时练功效果最好，子时是阳气始生之时，最易使真气自然积聚于丹田，丹田之气充盈，又可使督任二脉之气通畅。故在六阳时，特别是子时练功，确实很重要。此外，古人为了方便，另设"活子时"，即不论任何时刻，先摆好姿势，然后调息、调神，使气沉丹田，再候丹田真气充盈（丹田热胀、或有气动感），即"活子时"已到，就可"以意引气"，使督任二脉通畅，而完成"小周天"的锻炼。故"正子时"（23—1时）与"活子时"结合应用，可获得更好更快的效果。

气功分动静之不同，动功和静功对人体阴阳有不同影响，静则生阴，动则生阳，故练功需动静结合，阴阳适宜，而气血和畅，百病不生。反之，过动伤阴而阳必偏盛，过静伤阳而阴必偏盛。故练功需掌握动静适中，方可达到却病延年之目的。然而，如素体阴盛或阳虚之人，则应以动功为主，静功为辅；素体阴虚或阳盛之人，则应以静功为主，动功为辅。

气功锻炼也要因时、因地、因人制宜。一年四季的阴阳变化是春夏为阳，秋冬为阴，练功则应遵循"春夏养阳，秋冬养阴"的原则，以使阴阳无伤而相生相长。每日练功的安排，早晨应先练静功后练动功；以顺应自然界的阳气渐盛，晚上先练动功后练静功，以顺应自然界阳气由外入内，逐渐敛伏。

练功也要注意根据地理环境和气温选功，如地处温热地带或空气干燥，应以静功为主，使人体阴液充足而能制阳；地处寒凉地带或空气湿润区域，应以动功为主，使阳气充盛而能配阴。

男为阳，女为阴，练功时应根据性别、体质和疾病的阴阳差异选功，如体质偏于阴虚阳亢，宜以静功为主，动功为辅，意守涌泉、三阴交；使人体阴液得充阳气得潜而阴阳相济。若阴盛阳虚之人，宜以动功为主，静功为辅，并意守命门、百会等部位，使阳气充沛而能制阴，阴阳调和平顺。疾病虽复杂多变，但均可用阴证和阳证加以概括，阳证要多练静功，以养阴制阳，阴证要多练动功，以助阳配阴。

总之，人体健康需在不断的运动和变化中，维持阴阳动态平衡的，故气功锻炼的核心在于调整阴阳，调整人体阴阳在运动变化中出现的不协调，使心肾相济，脾升胃降有序，肝气升发和肺气肃降正常进行，从而保持人体阴阳的动态平衡，达到"阴平阳密、精神乃治"的目的。

2、五行学说

五是指木、火、土、金、水五种属性的物质，行是指这五种属性物质间的运动变化规律，五行学说认为，世界上一切事物均是木、火、土、金、水五种物质的运动变化所形成。事物之间的差异和事物的发生发展均取决于五行属性间的相互关系。阴阳学说只能说明两种事物之间的关系，而五行学说则能说明多种事物之间更为复杂的关系。

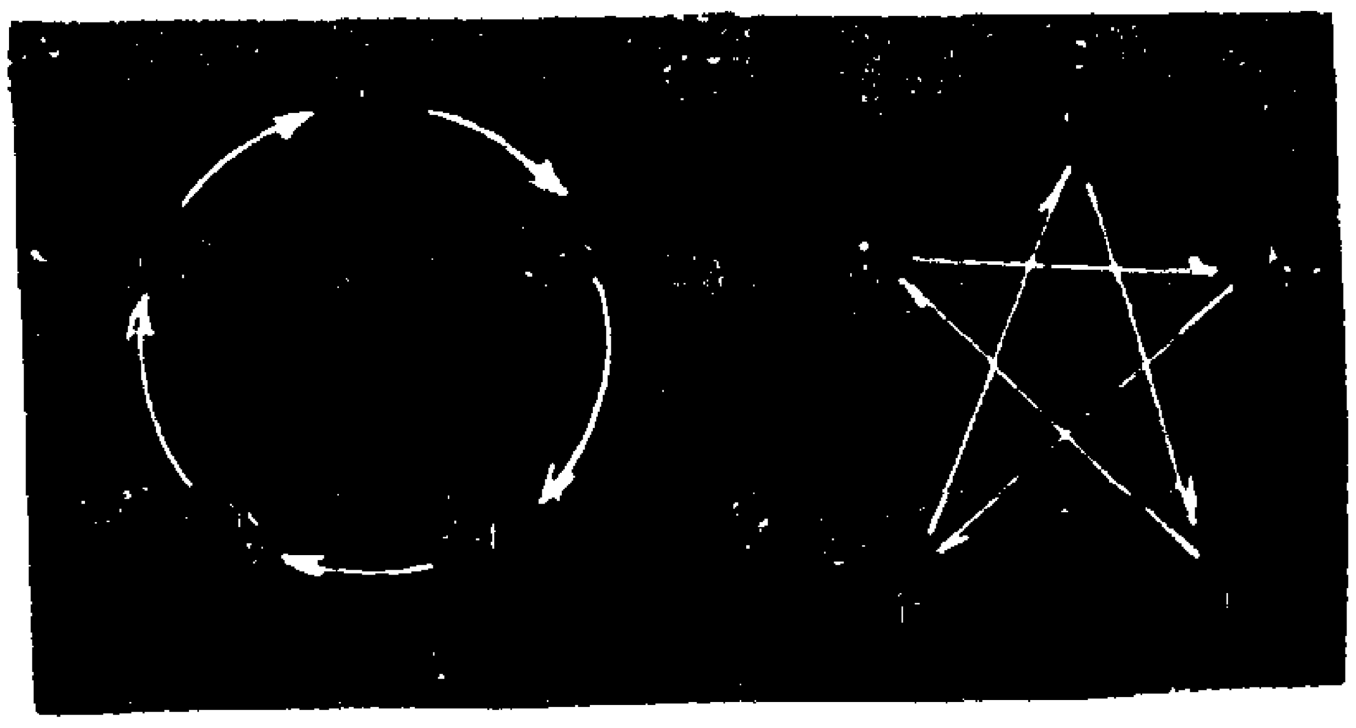
古代医家根据五行的抽象概念，概括不同事物的属性和人体各脏腑组织，以五行的相互关系说明人体生理功能和病理变化，以及人体与外界之间的相互关系。如木的特性是生发、柔和、曲直、舒展，凡具有这种特性的物质便属木；火的特性是炎上、阳热、升腾，凡具有这种属性的物质便属火；土的特性具有长养、生化、受纳、变化，凡具有这种性质的事物便属土；金的特性为清凉、洁净、肃降、收敛，凡具有这种性质的东西便属金；水具有寒湿、下行、滋润的特性，凡属于这种性质的事物便为水类。

事物属性的五行归类表

五行	五方	五季	五化	五气	五味	五色	五谷	五畜	五时	五音	五脏	五腑	五体	五官	五志	五藏	五声
木	东	春	生	风	酸	苍	麻	犬	平旦	角	肝	胆	筋	目	怒	神	呼
火	南	夏	长	暑	苦	赤	麦	马	日中	徵	心	小肠	脉	舌	喜	魂	笑
土	中	长夏	化	湿	甘	黄	稷	牛	晒	宫	脾	胃	肌肉	口	思	意	歌
金	西	秋	收	燥	辛	白	稻	鸡	合夜	商	肺	大肠	皮毛	鼻	悲	魄	哭
水	北	冬	藏	寒	咸	黑	豆	豕	夜半	羽	肾	膀胱	骨	耳	恐	志	呻

(1) 五行学说的基本规律 五行学说不仅是一种事物属性的分类法，还能阐明事物的运动规律，主要是以五行生克制化说明事物之间的平衡和协调的。

相生是表示事物之间相互资助，相互促进的关系，相克是表示事物之间的相互制约、相互控制。五行相生的次序是：木生火、火生土、土生金、金生水、水生木；以次滋生，循环无尽。相克的次序是：木克土，土克水，水克火、火克金、金克木。在五行的生克关系中，任何一行均有"生我"和"我生"、"克我"和"我克"四种关系，生我为母，我生为子，克我为我所不胜，我克为我所胜。五行中每一行通过相生相克与其它四行密切相连，今以木为例（见图9、10）。



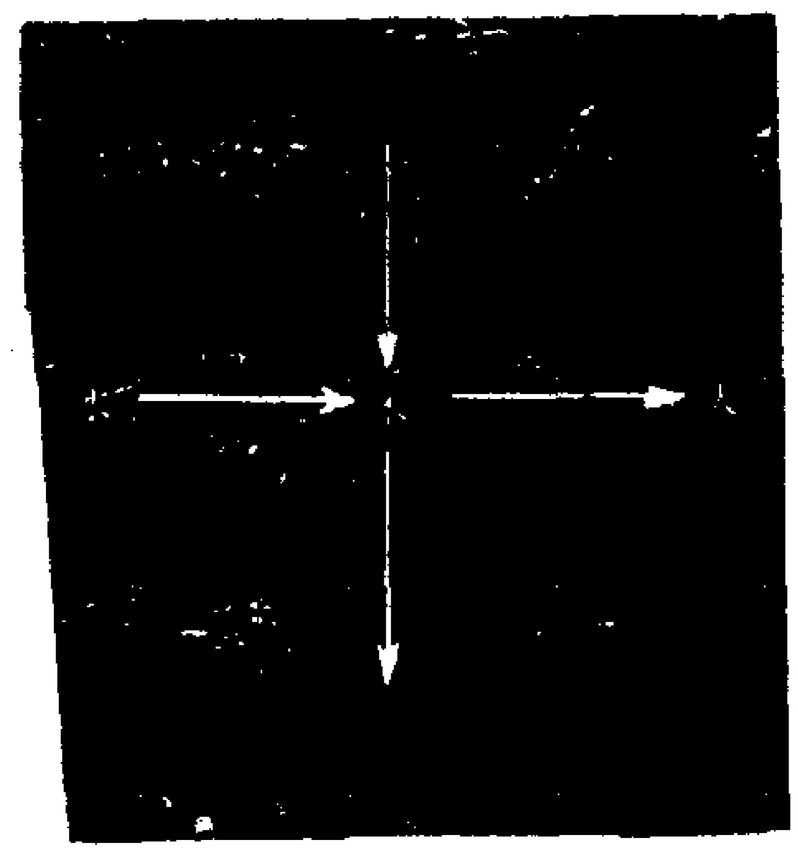


图9、10 五行相生相克图（以木为例）

五行制化就是指事物通过相生相克的关系，维持其动态平衡状态的，没有生就没有事物的发生与成长，没有克就没有正常的制约，必须生中有克，克中有生，相反相成，才能维持和促进事物在平衡协调状态下发展变化，故五行之间的这种资生中有制约，制约中有资生，生化与制约并存，就称为生克制化。生克制化规律是一切事物发展变化的正常现象，人体各脏腑之间相互资生、相互制约，则维持了整体内环境的稳定，而健康无病。

五行之间的正常制化关系遭到破坏时，就会出现反常的乘侮现象。相乘，即乘虚侵袭，克制太过，超过正常制约程度，使事物之间失去正常的协调，往往是由于被克一方的虚弱，或克他一方的过强所致。五行相乘次序与相克相同。相侮，即恃强凌弱，是相克的反向，又称反克，往往是因被克一方的过强，或克他一方虚弱所致，其次序是木侮金，金侮火，火侮水，水侮土，土侮木。故《素问·五运行大论》言："气有余，则制己所胜而侮所不胜，其不及，则己所不胜侮而乘之，己所胜轻而侮之。"五行中每一行偏亢，均可乘被克一方而侮克我一方，如木有余则乘土而侮金；反之某一行偏衰，则受侮于被克一方而受乘于克我一方，如木偏衰则可金乘木而土侮木。总之五行的生克制化是事物正常协调状态的相互关系，而相乘相侮是指事物异常状态的相互关系。

(2) 五行学说在气功学中的应用

甲、说明人体生理功能和病理变化。古代医家以五脏及相连体系归属五行，并以五行生克制化规律说明五脏的生理功能及相互关系，如肾精养肝，肝血济心，心阳温脾，肺之肃降可助肾；肾水上滋于心可防止心火独亢，心火可制约肺气清肃太过，肺气肃降可抑制肝阳上亢，肝之条达可疏泄脾土壅郁，脾的运化可制约肾水之泛滥。五脏相生相克，相反相成，共同维持机体各部功能活动的相对稳态，则人体健康无病。若因某种致病因素的干扰，人体稳态遭受破坏，就可致脏腑生病，而疾病在脏腑之间相互传变，五脏中任何一脏患病均可通过生克乘侮的关系影响其它四脏，或受到其它四脏的影响，如以肝病为例，肝病影响心为母病及子，影响肾为子病及母，影响肺为肝火刑金，影响脾为肝木克脾土；其它四脏有病也可影响到肝，如心病及肝为子病及母，肾病影响肝为母病及子，肺病及肝为肺金乘肝木，脾病及肝为脾土侮肝木。

临床治疗则可根据五行生克制化理论，调整脏腑的功能和相互关系，运用五行相生原理的治法有：滋水涵木法即补肾阴而起到补肝的目的，培土生金法即补脾土而达到补肺的目的。金水相生法是补肺而起到补肾的作用。"虚则补其母"，"实则泻其子"是以五行相生原理治疗脏腑间疾病的基本法则。根据五行相克原理提出的治法有：扶土抑木法是补益脾土以达到防止肝木的克制太过，培土制水法则是健脾以制肾水泛溢，泻南补北法则是泻心火以补肾水，总之运用五行生克制化理论，对患病脏腑进行调理，使人体内环境

重新恢复平衡状态。

乙、指导气功锻炼。气功学十分强调脏腑之气充盛在人体的重要作用，认为人身各脏腑阳气充足才能充满生机，养育四肢百骸，五官九窍。如五气朝元功法，就是通过气功锻炼，以促使五脏之气充盛而能汇聚于丹田。在五气朝元的基础上，修炼更为高深的功法，就要“攒簇五行、和合四相”，即使肝藏之魂、心藏之神、肺藏之魄、肾藏之志，在脾土所藏之意的控制调节下，攒簇和合而为一体。认为脾土之意念是人体神、魂、魄、志的总领，练功时，集中意念，就可使神、志、魂、魄融合一体。故《内经》曰：“意志者，所以御精神收魂魄，适寒温和喜怒者也。”

气功疗法还可根据五行理论，对不同脏腑组织疾病的治疗过程，注意外界环境与人体的联系，以增强练功效应。如肝胆系统患病，应在春季加强练功，其方向应面东背西，意想自然界的青气由肝经入肝脏，而把病气驱除出体外。也可根据五脏的生克规律，通过其有关脏腑进行调整，以促进早日痊愈和控制疾病的传变和发展，如肝病除调理肝脏本身，还要注意调理肾脏，以滋水涵木，补益脾土以防肝木克脾土。

3. 元气论

元气论是中国古代唯物主义的宇宙论，认为“气”是最基本的物质，是构成宇宙万物的本元。汉代哲学家在先秦精气论的基础上，把阴阳二气归结为一种物质—元气，把元气视为万物的本源，又称原气。以元气学说解释宇宙起源，天体演化，生命的发生，人体的健康和疾病状态。

(1)气是宇宙万物的本元

元气论认为，宇宙起始于一元之气，称“太乙”或“太一”。万物的生灭均是气的聚散，气是未成形质之物，是构成一切有形之物的原始材料，而一切有形之物质在运动发展过程中，最终又转化为“气”，故气是宇宙万物的本源。自古以来，阴阳家、道家、儒家对于天地、日月、昼夜、男女都统一于元气论。医家也一样，认为人是由气所构成的，“人以天地之气而生”。生命在于气，人体生长发育的过程，就是元气的气化和形化过程。故张衡在《论衡·论死篇》中言：“气之生人，尤水之为冰也；水凝为冰，气凝为人。”宋代学者在气化生万物的基础上，把各物种代代相传称为“形化”。《二程遗书》载：“万物之始皆气化。既形然后以形相禅，有形化；形化长，则气化减消。”气与形相对而言，形具有明显的形状和质量，其有极限和相对固定的空间；气没有明显的形质，具有空间的广延性和流动性，形由气构成，在其运动变化中最终又转化为“气”。事物的形气相互转化，气化运动使自然界的万物相互联系，事物内部的形气转化，以及物质与宇宙元气的形气转化，均是在气的升降出入运动过程中同时进行的。

物体内部气的运动形式是升降出入，阳气上升，阴气下降，不断周流，并以出入的形式不断与自然界的气进行交换，完成气的新陈代谢。各种物体因所存在的气不同，其相互影响、相互制约，促使事物发生变化。气的相互作用，是事物运动变化的根本原因。古人把气与气之间的相互制约作用，归结为阴阳二大类，认为阴阳二气的对立统一运动，是宇宙万物最根本的规律。阴阳二气因多少之不同，能再进一步分为三阴三阳，称为“六元”。六元之气已脱离了先天元气的混沌状态，开始了阴阳离合的有序运动，并由此产生了宇宙万物的生成和演化。

(2)元气为生命之本

天地从元气开始，天地之气又化生了人，故言人是大自然的产物，气是人身之根本。中医学认为，人体是由父母之精相合而成，父母之精气便构成了人体的元气，元气是人体性命之本，也是人体生命活动最原始的物质基础与动力来源，也是各脏腑经络之气的来源。故气是否充盛在人体至关重要。元气充盛，则能维持人体正常的生长发育和生殖机能，使小孩不断长大，成人身体壮实，各脏腑经络之气充盛，人体生命力自然旺盛，而健康无病。元气不足，就不能使人体正常生长发育，则小儿发育迟缓、智力低下，成人早衰，各脏腑功能低下，人体生命力衰退、而体弱多病，元气衰亡则人就会死亡。故元气对人的生命活动非常重要。

气的精华即精气，《管子·内业》载：“精也者，气之精者也。”气升华为精，精又成为繁衍生命之气，生命活动和人的意识思维活动被称为神，神和精一样，也是气化的产物。故精气充足，机能协调，则神气旺盛；精气虚弱，机能衰退，则神气衰败。用气说明万物的起源和构成，论述人体功能和情志思维变化，也是中医的基本特点之一。

人体的元气也是不停运动的，元气在人出生后藏于肾，通过三焦布散周身，促使各脏腑发挥各自的生理功能，维持正常的血液运行和水液代谢，使人具有生机勃勃的活力。元气对人体还有温养作用，使人体保持恒温状态，而不受外界气候的干扰，以维持人体正常的新陈代谢，维持正常的生命活动。抵御外来致病邪气，预防疾病发生之气，称为正气，正气以元气为根本，由元气化生，故元气充沛则正气充足，而人体抗病能力就强盛，健康无病。反之人体正气不足，抗病力差，就容易感受外邪而生病。

气是气功学研究的根本问题，认为气是生命和智慧的本元。古代气功家融汇了道家和医家有关“气”的学说，在实践中创立了多种形式的人体自我调控的方法，即气功锻炼，以自然界之元气（即四季的风、寒、暑、湿、燥、火六气），培补人体元气，使人体元气充盛，生命力旺盛，从而达到强壮身体，防病治病，延年益智的目的。

（三） 精、气、神与气化论

精、气、神乃人身之三宝，生命之根本。人体健康长寿有赖于精充气足神旺，三者缺一不可，其中尤以精更为重要，精能化气生神。故培育形体的物质基础是精，维持生命活动有赖于气，生命的现象则表现于神。故培育精气也是养生的关键。善养生者，必宝其精，精充则气盛，气盛则神全，神全则体质壮实无病。反之，精亏气虚神衰，则体弱多病。

气功修炼需“聚津成精”，“炼精化气”，“炼气化神”、“炼神还虚”，长期坚持气功锻炼，能使脏腑功能旺盛，精气得以化生，精足气旺神聪，就能达到强壮身体，防病治病，延年益智的目的。

1. 气

气是构成万物的基本物质，也是构成人体的基本物质，气又是流动着的微粒流，能量流和信息流，具有强大的生命力。在人体生命过程中，常以脏腑功能活动表现于外，也可在练气功的状态下直观感知。

(1)气的生成。气的来源主要是：肾精、水谷精微和大自然的清气三个方面获得。

精气：肾藏精，肾精可化生肾气，故称为“精气”，又称“先天之气”，即元气。元气是人体各种气的本源，是各脏腑组织发挥功能活动的动力，也是后天之气化生的基础。

谷气：为脾胃消化吸收化生的水谷精微，水谷精微是人“后天之气”的主要来源。同时也可不断补充先天之气，使人体元气充沛。人的脾胃健壮，饮食物消化吸收正常。

清气：指肺能吸入自然界清气而下纳于肾，成为各脏腑功能活动的动力，也可通过皮肤和脐进行“体呼吸”，体呼吸也可与自然界的清气进行交换。

人体主要从上述三方面获得气的来源，其中以肾精化生的元气是人体生命活动的原始动力，人出生后则主要依赖脾胃化生的水谷之气，水谷之气输运到各脏腑，便成为脏腑之气，水谷之气入肾，则补充元气，故后天脾胃对维持生命活动具有更重要意义，练功时不仅要意守丹田，也要注意调整脾胃的功能，使脾胃旺盛而水谷之气源源不断地化生，周身之气充盛，人体则健康长寿。

(2)气是人体生命活动的动力

气是构成人体最基本的物质，也是人体生命活动的动力。人体生命活动的各种表现都是气的作用结果，气在人体的作用主要有以下几方面：

甲、推动作用：气对人体的生长发育、脏腑组织的生理功能、血液的运行、津液的输布具有促进、激发作用。使小儿不断长大，发育成熟，把营养物质输送到机体的各个组织器官，代谢后的废物、糟粕排出机体，维持正常的血液循行和水液代谢，使人体具有生机勃勃的活力。故气虚之人，小儿则生长发育迟缓，脏腑组织功能减退，甚至血行瘀滞，水液停留肌肤而见水肿，以及无力推动大便下行而见便秘。

乙、温煦作用：气对人体具有温养作用，以维持人体的恒温状态，五脏六腑、筋骨皮毛、五官九窍在气的温煦作用下，才能发挥其各自的正常生理功能，血和津液在气的温煦作用下，才能正常循行，输布。如果气虚，气的温煦功能减退，人就会出现畏寒、肢冷等形体不得阳气之温养，也可见乏力气短、语声低微、心慌等脏腑功能减退的表现。

丙、防御作用：气能够护卫肌表，抵御外邪侵袭人体，病邪一旦侵入人体，人体之正气又能驱邪外出，使人恢复健康。故人气虚时，气的防御功能减退，人就容易感冒患各种疾病，患病后也易尽快恢复健康。

丁、固摄作用：气对血液循行具有约束作用，能防止其溢出脉外。并能控制汗液、尿液、精液的排泄，使其适时、适量排泄，防止其无故流失。若人的气不足时，气的固摄作用减退，可见各种出血、自汗，小便量多或次数增多，遗精早泄等现象。

气的推动和固摄作用是相反相成的，共同维持人体正常的生命活动，如气既能行血又能摄血，以维持血液的正常循行；使大小便通畅而又得以控制；汗液的排泄得到调节；女子月经有行有止；男子精液适时排泄。

戊、气化作用：气化就是由于气的运动而产生的各种变化，气在运动过程中不断新陈代谢，如饮食物在脏腑功能共同的作用下，可转化为水谷精微和食物残渣两部分，水谷精微通过脾的转输而布散周身，供

给各脏腑组织营养物质；糟粕则通过大小肠的变化，排出体外。此外，气血津液也可根据人体的需要相互转化。总之，人是一个不断气化，在新陈代谢的过程中维持着生命活动。

(3)气的分类

人体之气包括元气、宗气、营气和卫气四种。

甲、元气：又称原气、真气；元气禀受于先天，由先天之精化生，同时又依赖后天精气滋养，才能充盛而不断发挥作用。

元气在肾中生成后，通过三焦布散全身各部，内至五脏六腑，外达肌肤腠理，成为人体生命活动的原动力，促进人体生长发育，激发和温煦各脏腑经络的功能活动，以维持其正常的生理功能。元气充足，则脏腑功能旺盛，人体生长发育正常，体质强壮，精力充沛，而不易生病。元气不足，其推动、温煦作用降低，而各脏腑功能减退，人体弱多病。故人的生命寿夭与元气的盛衰有密切关系。元气充沛也取决于脾胃的健运，人出生后，先气依赖于后天水谷精气的补养，既使先天之气不足，而后天饮食起居调摄适宜，则元气也可渐渐充盛，若脾胃损伤，则元气滋养无源，就可致诸病丛生。因此保养肾中元气，是养生保健的重要内容。

乙、宗气：是由脾胃化生的水谷精微，与肺吸入自然界的清气在胸中相合而生成，宗气藏聚之处为膻中，即上气海。

宗气可循气道而助肺行呼吸，凡人体之呼吸、语声强弱取决于宗气；贯心脉则能助心行血，心之搏动强弱、节律快慢均与宗气密切相关。宗气充盛，则呼吸平稳深沉，声音洪亮清晰，心之搏动有力，节律均匀；宗气不足，则呼吸气短、语声低弱无力，心之搏动无力，血行凝滞不畅，宗气不足以温养形体，则形寒肢冷而不能耐寒，运动不灵活。

丙、营气：是由脾胃化生的水谷精微，输送到血脉而生成，营气经肺进入经脉，沿十二经或十四经循行。

营气与血并行，能不断化生血液，并能充养五脏六腑，四肢百骸，各脏腑组织得营气之滋养，则能发挥其正常的功能活动，故营气不足，则全身亏虚，血脉不充。

丁、卫气：卫气根于下焦，由元气化生；滋养于中焦，依赖中焦脾胃化生的水谷精微不断充养；宣发于上焦，由肺气布散周身。

卫气行于脉外，伴随着经脉之气而行，白昼行于阳，即手足三阳经；夜行于阴，即五脏。卫气能温煦五脏六腑，筋骨皮毛，使各脏腑组织在适宜的温度下进行功能活动。还能固护肌表，防御外邪侵入，调节腠理开合，控制汗液排泄。若卫气充盛，则肌表固密，不易感受外邪。反之，卫气不足则腠理疏松，汗出易感冒，患病后不易速愈。

营气行于脉中，卫气行于脉外，营卫协调对于维持整体阴阳协调具有重要意义。

2. 精

精是构成人体和维持人体生命活动的物质基础。是存在于人体之中具有生命活力的有形物质，如人体的五脏六腑，筋骨皮毛，肌肉等等，均是由精构成的。气无形，精有形，精气充盛是生命活动的重要保证。

(1)精的分类

甲、先天之精：禀受于父母，由父母生殖之精相合而是成，是构成人体最原始的物质，人出生后藏于肾，先天之精也是人体功能活动的源泉。

乙、后天之精：即水谷精微，脾胃化生水谷精微，输布于五脏六腑，使各脏腑组织发挥其正常的生理功能，另一方后天之精不断滋养于肾，使先天之精充盛，以维持人体正常的生长发育。

丙、生殖之精：是人到青年时期化生的一种物质，具有繁衍下一代和生育能力，生殖之精是以先天之精为基础，后天之精不断补充而生成的。

丁、脏腑之精：是以先天之精为基础，后天之精不断滋养而充盛，脏腑之精是各脏腑功能活动之物质基础，即各脏腑之形体。

(2)精的生理功能

甲、精主持人体生长发育和生殖机能，精是人体之本，人的生长、发育、衰老死亡均与精之盛衰有密切关系。人出生后，随着肾的精气不断充盛而成长，到了青年时期，为肾精最充盛的时期，故机体壮实、筋骨强健，从壮年到老年，由于肾精的生理性逐渐衰退，而形体衰老，全身筋骨活动不灵活，牙齿摇动，头发脱落等。

乙、精生髓和血液：精可生髓，髓藏于骨，骨髓可化生血液，充养骨骼。脑为髓海，脑是由髓聚而成，故精足则血旺，精髓充足，则耳目聪敏，筋骨坚固有力。

精可化气，精气充盛，则抗御外邪的能力增强，适应环境的能力也强，故不易生病。反之，精气亏损，

则抗病能力降低而人体容易生病。

3. 神

神的含义有二：其一是指人体生命活动的外在表现，如目光、面色、形体、动作等，其二是指人的精神、意识、思维。气功锻炼十分重视调神，使人体潜能得以充分发挥。

(1)神的生成与功能

神是由先天精气化生，赖以后天水谷精气的充养而旺盛。神能主持人体生命活动和各脏腑组织的功能活动，通过形体的各种功能活动表现于外，故精足形健则神旺，精亏形弱则神衰，当人体精气充足，血脉充盈，则身体健壮，精神充沛，面色红润，两目炯炯有神；如精气不足，血脉空虚，脏腑功能减退，则精神萎靡不振，面色不华，目无光彩。可见，神的盛衰是人体健康与否的重要标志。

(2)五脏之神

人的精神、意识、思维有多种表现，中医学将其分为神、魄、魂、意、志等五种，分别归属于五脏，而总属于心神。

甲、神：心藏神，神是指人的精神意识思维活动，神藏于心，心神能够主持人的意识思维，主宰五脏六腑的功能活动，心神是以心血为基础化生的，心血充盛，则神志清晰，思维敏捷，反应迅速。心血不足，或病邪扰心，可见神志昏迷，意识障碍，或神志错乱，或失眠多梦等现象。

乙、魂："随神往来谓之魂"，魂是与神并存的潜意识活动或潜在的精神状态。古人认为，魂是能离开形体而独立存在的精神活动，如梦语、梦游、梦中的种种幻觉等。肝藏魂，又藏血，肝血能滋养于魂，使魂安藏于肝，若肝血不足，则魂失所养，而魂不守舍，常见失眠易怒，精神恍惚，甚至梦语、梦游，或潜意识躁动不安。

丙、魄：是指人的意志和毅力，"并精而出入者谓之魄"。魄是依附于形体而存在的，魄也包括人自身的本能和动作，如听觉、视觉、皮肤的冷热痛痒等感觉，四肢动作等。肺藏魄，为精之生命力的外现。肺之气精充盛，人之精神振奋，作事果断持久，即意志坚定有毅力，若肺之精气不足，病人有精神萎靡、气魄不足的现象。

丁、意：指人的意念和记忆能力，"心有所忆，谓之意"。脾藏意，脾气旺盛，人的意念丰富，联想力强，记忆力好。若脾气虚，则意念活动迟钝，联想力差，记忆力不好。

戊、志：是人的志向和奋斗目标，"意之所存，谓之志"，人的意识、经验储存于心中，就是志。肾藏志，志是由肾精所化，肾精充盛，人作事目的性强，胸怀大略。若肾之精气不足，则行为的目的性不明确，如精神失常的病人。

神、魂、魄、意、志均属人的精神思维过程，是整个精神活动的不同阶段，均是人脑的作用。然而中医学将精神活动分属五脏所主，认为五脏功能协调，则人的意识思维也正常，若五脏功能失调，就会出现精神活动的异常。精神活动与五脏有关，其中以心最为主要，"心为五脏六腑之大主，精神之所舍"，故精神思维活动失常，首先从心入手治疗。临床应用清心开窍醒神的疗法，就可治疗神志错乱。

4. 积精聚气全神

在人的生、长、壮、老的生命活动过程，精、气、神三者具有十分重要作用，精充气足神旺是人体健康长寿的基本保证。精是有形的，主静属阴。气是无形的，主动为阳，通过机能活动表现于外，神由精气化生，能够调节控制全身各部的功能活动。精、气、神三位一体，为人身之三大支柱。

精气神与脏腑的功能活动也密切相关，同盛同衰。精气是通过脏腑气化功能而产生的，饮食、水、氧气摄入人体，经过脏腑的气化，就可转变成人体所需要的水谷精微，进一步化生精气，精气充盛，则体质强壮，健康无病。另一方面，各脏腑在发挥其功能的时候，也要消耗精气，故精气充盛，各脏腑功能旺盛，表现于外的神气亦充沛。

中医养生保健的众多措施，均是通过调养脏腑，使脏腑功能活动增强，升降出入运动协调，水谷精气不断化生，代谢后的浊气及时转化为糟粕排出体外。新陈代谢旺盛，就能积精聚神维持人体健康状态。

气功锻炼通过用主观意念调控，使人体发挥充分摄取营养物质，经过脏腑气化而变为自身组织，同时也转化为精神意识和形体机能两个方面。如《勿药元诠》所载："积神生气，积气生精，此自无而之有也；炼精化气，炼气化神，炼神还虚，此自有而之无也。"说明人体物质与功能的相互转化可用意识调控，即神的调节脏腑机能，使精气得以化生，即积神生气，生精，这也是由无形的气化生为有形的精的新陈代谢过程。而功能活动本身也要消耗精气，这又是从有形物质转化为功能的气化过程。

调神、调形、调息是气功锻炼的基本方式，其关键又在调神，即通过意念调控以主宰精气神的生生化化，使脏腑功能旺盛，而能"积精全神"。调神又能使人清心寡欲，神情安宁而不杂乱外耗，精神意识专直

则魂魄安藏不散，悔怒不起，五脏就不会感到病邪的侵害。意守丹田，可使心肾相交，水火既济。相火不亢则能保养阴精。肾阳充盛，能温煦脾土，脾运化功能旺盛，后天水谷之精气充分化生，而能滋养先天之精。调息能使真气不耗，宗气化生旺盛，气贯丹田，则元气归根，谷气充足。于是精充气足神旺，病体自然康复。

练功作为一种主动调整过程，使人体充分发挥自我调节机制，排除外界干扰，使各脏腑机能活动更为有序化，以最小的能量消耗，获得最大的效益，保持人体内环境的稳定状态，使各脏腑功能活动更加完善。并在自我修复自我完善的过程中，不断开发人体潜能；提高效率，增强素质，使人健康长寿。

（四） 脏腑与脏腑之气

脏象是中医理论体系的核心，也是气功学的基础理论。脏象包括五脏六腑、奇恒之腑，以及由脏腑化生的气血津液等内容，脏象学说是以五脏为中心，以筋骨皮毛、五官七窍分别与五脏相连系，构成五大功能体系，故与现代医学的概念不同，脏象学说中的一个脏的功能，可能包括西医所言的几个系统的功能，而西医一个脏的功能又分散在多个脏腑之中论述，如水液代谢由肾完成，而中医认为水液代谢是由肺、脾、肾三脏完成的。而中医的脾包括消化系统、血液系统、神经系统、免疫系统等方面的功能。因此，中医所言脏象，是以人体生理病理为基础划分的五大功能系统，并不是指实质脏器。人体的五大功能系统相互协调，共同组成了一个有机整体。

1．五脏

五脏包括心、肺、脾、肝、肾，五脏共同的作用是储藏精气，化生气血津液。五脏是脏象学说的主要内容，也是气功锻炼的物质基础，气功锻炼就是通过调心、调息（肺）、调形等对内脏的自我调控，使五脏之气充盛，从而维持正常的生理活动，达到健康长寿的目的。

（1）心。心位于上焦，为阳中之阳脏，与小肠相表里，开窍于舌，其华在面。心的生理功能有：

甲、心主血脉：全身血脉与心相连，形成一个密闭的系统，在心气的推动作用下，血液在脉道中正常循行于周身，以供给五脏六腑、四肢百骸各种营养物质。故心的气血充盛，则肌肤能得到血的濡养，见面色红润，脉的搏动和缓有力。

乙、心主神志：是指心具有意识思维功能，能够对外界事物的刺激作出判断，并能主宰五脏六腑的功能活动，故“心为君主之官”。神居于心中，依赖心血的滋养，故心血充盛则心神得养，则人的思维敏捷，反应迅速。

丙、“血汗同源”，汗液是由津液化生的，而津液又是血的组成部分，故言“汗为心之液”。心之气阴充盛，汗液排泄正常，若心气虚则自汗，心阴虚则盗汗。

心的外围有心包络，具有保护心脏，防止外邪侵袭的作用，能够代替心脏受邪侵袭，如温热病邪常侵犯心包，而见“邪陷心包”。

气功锻炼可通过调心，使意念集中，思想入静，全身肌肉放松，从而心血运行畅通，心神在不受任何外界事物的干扰下，发挥其协调脏腑的功能，使全身各部各安其职，发挥自己的功能，并能维持整体机能的协调。

（2）肺。肺位于上焦，为阳中之阴脏，与大肠相表里，开窍于鼻，其华在毛。肺的生理功能有：

甲、肺主气、司呼吸、朝百脉：肺能吸入大自然的清气，呼出体内的浊气，同时使吸入的清气与脾胃化生的水谷精气相合以生成宗气，滋养全身，并能助肺行呼吸，宗气由肺入心，以助心推动血液循环。血液运行是由心气推动，但需肺生成的宗气协助，故言“肺主治节”，“肺朝百脉”。

乙、肺主宣发肃降、通调水道：肺的宣发功能可使水谷精微、津液、卫气布散周身，肺的肃降，通调水道，能使代谢后的水液下输膀胱，故曰“肺为水之上源”，此外，肺吸入的清气经肺的肃降作用下纳于肾，使呼吸保持平稳深沉。

丙、肺主皮毛：皮毛即人体体表的皮肤、汗腺，皮毛是人体的屏障，能防御外邪侵袭，肺之宣发可使皮毛得到卫气的温煦和津液的滋养，则皮毛润泽而能发挥卫外的功能。鼻和喉咙与肺相通，是呼吸、声音之门户，肺气和调，则鼻窍呼吸通利，嗅觉灵敏，发音正常。

肺主一身之气，而气功养生重在养气、调气，故调息是气功锻炼的重要环节。气功锻炼中的调息，通过有意识的柔和自然的呼吸锻炼，吸入自然界清气，并使其下沉丹田，与肾的先天精气相合，化生为人体的真气。使人体内力和潜能迅速聚集而加强，并使呼吸与毛孔之开阖联系起来，称之为“体呼吸”，故练功后可感到皮肤温暖，或微微汗出，而畏寒肢冷等症状得到改善，肺卫功能增强，使感冒现象大大减少。

(3)脾。脾位于中焦，为阴中至阴之脏，与胃相表里，主肌肉四肢，开窍于口，其华在唇。脾的生理功能有：

甲、主运化：脾主运化包括两个方面，一是运化水谷：能吸收水谷的精微物质，向上转输到心肺，通过心肺，化生气血，布散周身，使各脏腑组织得以滋养；人体出生后，生长发育及维持生命活动的一切营养物质依赖脾胃化生，故言"脾胃为后天之本"，"气血生化之源"。人体肌肉四肢，唇口均需脾胃化生的水谷精气滋养，脾胃之气旺盛，气血充盛，则肌肉丰满，四肢活动敏捷，口唇红润，食欲良好。二是运化水液：脾在运化水谷的同时，也参与水液代谢，将水液中的精华吸收，转输到肺，由肺布散周身，代谢后的水液则及时转输膀胱，生成尿液排出体外，以防止水液停留化生水湿。

乙、脾主升：脾主升，胃主降，脾胃位于中焦，是脏腑气机升降之枢纽。脾主升清使水谷精微上输心肺，使气血上养头面清窍，并能维持诸脏的位置，防止内脏下垂。若脾气虚就会头晕目眩，腹泻，内脏下垂。

丙、脾主统血：脾能统摄血液的运行，使血液在脉道中正常运行而不溢出脉外。脾气旺盛，脉管柔韧，而能控制血液在脉中正常运行，防止出血。反之，脉管脆弱，就会发生各种出血疾病。

气功锻炼可使脾胃升降有序，三焦气机通畅，而消化吸收，排泄机能好转，气血津液得以充分化生，故练功后，见食欲增进，大便调和，而体质增强，精力充沛，保健益寿。

(4)肝。肝位于下焦，为阴中之阳脏，与胆相表里，在体为筋，其华在爪，开窍于目。肝的生理功能有：

甲、肝主疏泄：能够调畅全身气机，使气血调和，而情绪稳定，心情愉快。气机通畅，也能使脾胃之气升降有序，而消化吸收泄，则消化吸收机能旺盛。气机通畅，气血运行和调畅达。因此若肝失疏泄，可见情绪抑郁或急躁，脾胃消化吸收障碍，气血瘀滞，水湿内生。

乙、肝主藏血，为罢极之本：肝脏具有贮藏和调节血液的功能，当人体休息或睡眠时，全身大部分血液归藏于肝脏，当人活动或劳动时，肝脏又能把血液输送到所需脏腑组织，使其发挥作用而不感到疲劳，故言"肝为罢极之本"，能使人耐受疲劳。肝所藏之血液，对肝脏也有滋养作用，使肝体柔和而能发挥调畅气机的作用，目、筋膜和爪甲等连属体系也需肝血之濡养，才能发挥其正常的功能活动，肝血充足，则视物清楚，筋膜健壮而不拘急，爪甲坚韧。

气功锻炼，放松入静，情绪安宁，可使肝气条达舒和而不逆乱，使上亢之肝阳自潜，肝火自降，意念集中于丹田或涌泉，使气血下行，上盛下虚之状态得到改善，故练功后可感到心情舒畅，血压平稳。

(5)肾。位于下焦，为阴中之阴脏，与膀胱相表里，开窍于耳，其华在发，肾的生理功能有：

甲、肾藏精，主持人体生长发育和生殖机能：肾精是以先天之精为基础，又依赖后天之精不断充养而形旺盛的。肾精能化生肾气，肾之精气对人体的生长发育和生殖机能具有促进推动作用，并能促进人体生殖机能成熟，以及化生正气，抵御外邪侵袭，使人身体健康而不生病。肾精还能化生髓，髓能养骨，脑为髓聚而成，故脑、髓、骨均属肾所主，肾又主司耳的听觉，二阴之开合，以及毛发之生机，故肾之精气充盛，骨骼坚固，脑海充盈，身体轻劲有力，记忆力强，头发乌黑有光泽，耳的听觉灵敏，二便排泄正常。

乙、主纳气：肾具有摄纳肺吸入清气的功能，肾气充沛，才能使肺吸入的清气下纳于肾，而呼吸均匀深沉。

丙、肾主水：肾脏具有主持全身水液代谢的作用，主要表现为肾阳对膀胱水液的气化作用，人体代谢后的水液进入膀胱，在肾阳的气化作用下，分为清浊两部分，清者经三焦重新上归于肺，浊者生成尿液排出体外。故肾气充盛则尿液生成、排泄正常。

丁、内寄元阴、元阳：肾为先天之本，生命之根与肾中元阴、元阳有密切关系。肾阳是人体机能的动力源泉，能够主司生殖机能，对各脏腑组织具有推动和温煦作用。肾阴是人体阴液的根本，对各脏腑组织具有滋养作用。肾阴和肾阳相互制约，相互依存，对维持整体阴阳协调具有重要作用。

女子胞即胞宫，是对女性生殖系统的总称，能够主持月经、孕育胎儿，女子胞属奇恒之腑，但其生理功能与肾的关系最为密切，肾之元气充盛，则能促使生殖系统发育成熟，使其具备生育能力。其次与肝、脾和冲脉、任脉也有密切关系，肝之气血调和，脾气旺盛、冲任二脉充盈，则月经能够正常来潮。

气功锻炼通过意守丹田，有意识的自主缓和的呼吸调节，使肾之元气充盛，精力充沛，筋骨强健，行动轻捷，并能更好地激发五脏六腑的功能活动。练功常有口津增多，吞津则能滋补肾阴，元阴充足就可灌溉脏腑，润泽皮肤，肾阴充足就能与肾阳互根互济，肾水和心火相济，使心的功能协调，而能更好地主宰五脏六腑的功能活动。进而使整体阴阳协调互济，维持人体健康，益寿延年。

2. 六腑

六腑包括胆、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，六腑共同的作用是受纳和消化饮食水谷，输送营养和排泄糟粕，其生理特性是以通为顺以降为和。

(1)胆。胆附于肝，内藏精汁(胆汁)，又属奇恒之腑，胆汁能促进饮食物消化，但胆汁排泄依赖于肝气，肝胆之气和顺，人的消化功能正常。胆还有决断功能，即胆在精神意识思维方面，具有判断事物，并对事情能作出决定的能力。肝胆气调，则能防御和消除某些精神刺激的不良影响，以维持气血的正常运行。

(2)胃。胃为水谷之海，具有受纳和腐熟饮食物的功能，饮食物经口入胃，经胃初步消化后，下移小肠。胃气以降为顺，脾气和降，使浊气下行，而能正常运化水谷，脾升胃降，彼此协调，就能够共同完成饮食物的消化吸收。

(3)小肠。小肠具有受盛化物，泌别清浊的功能。小肠接纳由胃而来的食物，经小肠进一步消化，同时将饮食物分为水谷精微和食物残渣两部分，水谷精微经脾吸收转输到全身各部，食物残渣下移大肠或渗入膀胱，生成二便排出。故小肠功能失调，可导致二便失常。

(4)大肠。大肠能接受小肠下移的糟粕，吸收其中的水分，使之形成粪便排出体外，故言“大肠主传导”。

(5)膀胱。位于小腹部，具有贮尿和排尿功能，人体代谢后的水液进入膀胱，经肾阳的气化作用，使清者重新上输于肺，浊者生成尿液排出体外，故膀胱为“决渎之官”。

(6)三焦。三焦包罗诸脏，通行元气。元气根于肾，通过三焦输布全身，以激发各脏腑组织的功能活动，三焦也是各脏腑之气升降出入的通路，同时又是气化的场所，各脏腑之气的运动产生的各种变化均是在三焦进行，如饮食物的消化、吸收、排泄，气血津液的化生，糟粕的排泄等等均是在三焦完成的。故三焦能主持诸气，为人体气和水液运行的道路，以及气化的场所，实为胸腹腔各脏腑的功能。三焦根据部位分为上、中、下三焦。

上焦：心肺位于上焦，心肺共同作用将气和津液输布全身各脏腑，以发挥其滋养作用，而言“上焦如雾”。

中焦：脾胃位于中焦，中焦的主要作用是腐熟消化饮食水谷，化生营血，输转水谷精微于心肺，代谢后水液下输膀胱，故言“中焦如沤”。

下焦：肝肾、膀胱、大小肠位于下焦，下焦的功能是泌别清浊，生成二便，排泄废物，故言“下焦如渎”。

3. 气功疗法培养脏腑之气

元气是脏腑之气的源泉。有意识地使元气聚积、运行和储存，是培养脏腑之气最重要的方法。气功功法虽很多，但其均是从调身、调息、调神三个方面进行意和气的锻炼，调神入静以排除各种不良因素的影响，使心神安静，更好地协调各脏腑功能，调身使人体处于自然状态，使脏腑经气更好地周流，在调身、调神的基础上调息，以激发脏腑经气，调和气血和整体机能。总之，通过“意”、“气”、“形”的锻炼，达到增强脏腑功能，培育元气，协调阴阳气血，疏通经络，而祛病保健的目的。故气功锻炼之后，能使高级神经功能活动增强和调整，激发和提高人脑的功能，开发人体的潜能，而能维持整个生命系统的正常活动。

（五） 经络和经络之气

经络是联络脏腑肢节，沟通上下表里，运行气血，调节机能平衡的通路。经络理论在中医各科气功锻炼中占有重要位置。

1. 经络的组成

经络包括经脉和络脉两部分，经脉是经络系统的主干，多行于机体深部，络脉是经脉的大小分支，呈网状分布于全身各处。

经络系统由十二正经、奇经八脉、十五络脉、十二经别、十二经筋、十二皮部和孙络、浮络等组成。

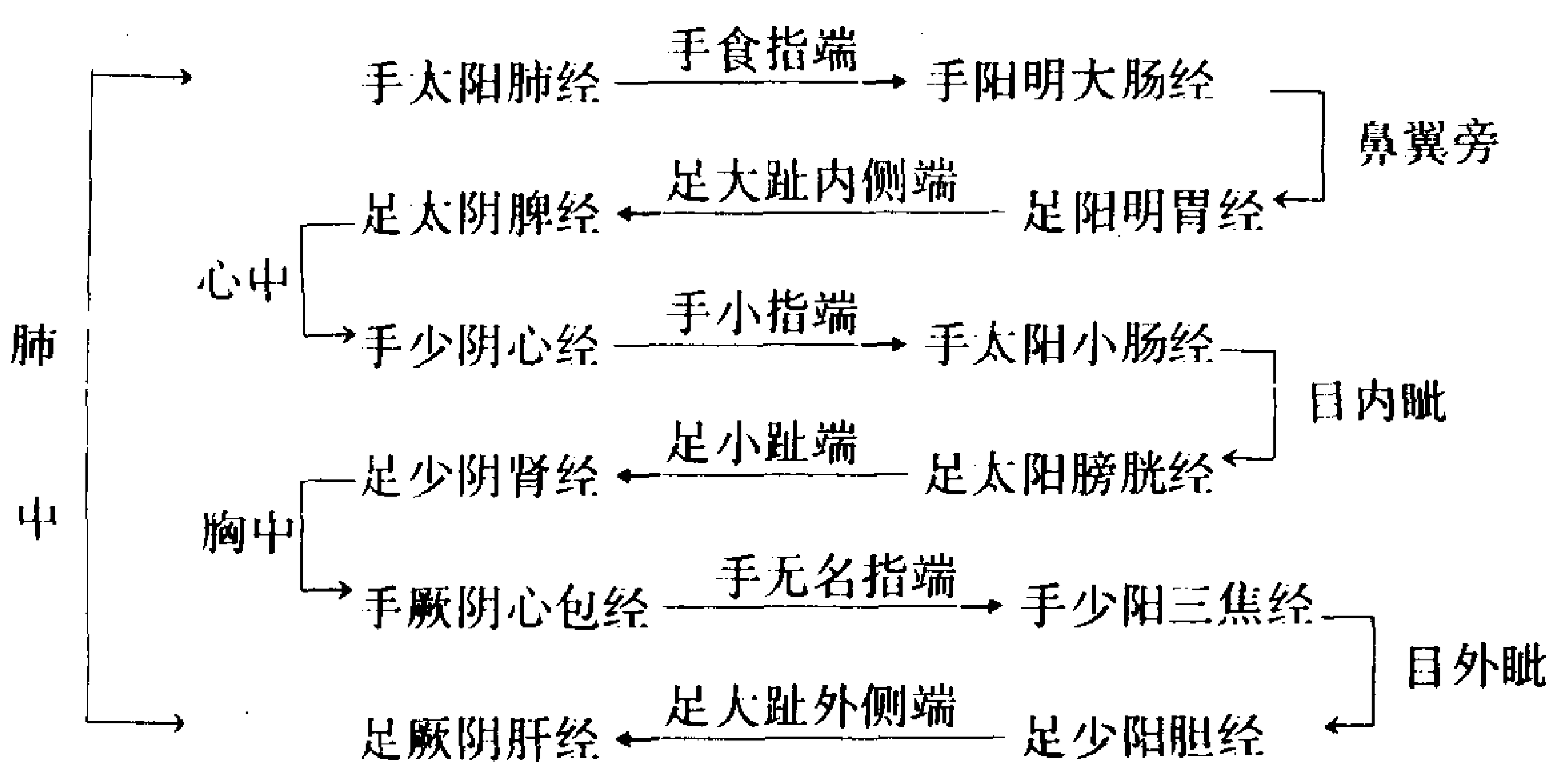
(1)十二正经。十二正经是经络系统的主干。十二正经的特点是：有一定的起止点、循行、走向规律和交接顺序。十二经脉成对对称分布于身体两侧，左、右侧各十二条经脉，十二经脉又分为六条阳经和六条阴经，每条经均直接络属脏腑，阳经行于四肢外侧，属腑络脏，阴经行于四肢内侧，属脏络腑，阴经和阳经根据脏腑的阴阳表里关系而构成阴阳络属关系。

甲、十二经的名称和四肢循行部位如下：

	阴经（属脏络腑）	阳经（属腑络脏）	循行部位（阴经行于内侧，阳经行于外侧）	
手	手太阴肺经	手阳明大肠经	上肢	前缘
	手厥阴心包经	手少阳三焦经		中线
	手少阴心经	手太阳小肠经		后缘
足	足太阴脾经*	足阳明胃经	下肢	前缘
	足厥阴肝经*	足少阳胆经		中线
	足少阴肾经	足太阳膀胱经		后缘

*在下肢内踝上八寸以下，脾经行于下肢外侧中线而肝经行于下肢外侧前缘，肝经和脾经在内踝上八寸处交叉后，脾经行于前缘而肝经行于中线。

乙、十二经的衔接和经气流注次序如下：



在正常情况下，人体气血沿十二经脉，起于手太阴肺经，终于足厥阴肝经，流行不止，环周不休，以供给全身各脏腑组织营养物质，维持人体正常的生命活动。

(2) 奇经八脉　奇经八脉包括任脉、督脉、冲脉、带脉、阴跻脉、阳跻脉、阴维脉、阳维脉。奇经八脉的特点是：循行、走向、交接均无规律；不成对分布；与脏腑无直接络属关系，也无表里配合关系。奇经八脉能够加强十二正经之间的联系，调节十二经脉的气血，十二经气血充盛时，便贮存在奇经八脉，十二经气血不足时，奇经八脉可将气血输送到十二正经，故言"奇经为深湖，正经为沟渠"。奇经与奇恒之腑的关系尤为密切，因而神经系统和生殖系统的病变与奇经八脉有关。

督脉行于背部正中，总督一身之阳经，又称"阳脉之海"具有调节全身阳经气血的作用，主司生殖机能，与脑髓关系密切。任脉行于胸腹部正中，总任一身之阴经，又称"阴脉之海"具有调节全身阴经气血，妊养胎儿的作用，与女性经带胎产的关系最为密切。冲脉上行至头，下行至足，为诸经气血的要冲，故称"冲为血海"，能调节十二经气血，主生殖机能。带脉起于季胁，环腰一周，能约束诸脉，固护胎儿，主司妇女带下。阴跻脉主一身左右之阴，阳跻脉主一身左右之阳，阴阳跻脉共同配合，主司人体运动，特别是下肢运动的平衡协调，并能濡养双目，司眼睑之开合，与睡眠有关。当阴阳跻之气调和，则下肢轻健跻捷，关节活动灵活，故言"跻脉是人行走之机要"。阴维脉主一身之里属营，阳维脉主一身之表属卫，阴阳维脉相互协调，主持表里，协调营卫，使诸疾不生。

(3) 十二经别。十二经别是十二经脉别行的支脉，从四肢肘膝以上离开正经，到达躯干，深入脏腑，浅出于颈项，在头部阴经经别合入相表里的阳经经别，再合入阳经的正经。而形成出、入、离、合。因六阴经经别合入六阳经经别，又有"六合"之称。十二经别能到达正经未循行的某些部位，而能补充正经，扩大其作用范围。如手足三阴经其正经并不分布于头面部，但其腧穴则可治疗头面部的疾病，就是因其阴经

经别合入相表里阳经经别而发挥作用的。故十二经别也能加强十二经脉中相表里两经之间的联系。十二经别的命名与十二正经相同，如手太阴肺经的经别称为手太阴肺经经别。

(4)十二经筋。十二经筋是十二经脉之气结、聚、散、络于筋肉关节的体系，具有联缀四肢百骸，主司关节运动的作用。

十二经筋是十二正经在体表的分布，其不入内脏，是从四肢末端走向头身。足三阳经筋起于足趾，其经气结于面部，足三阴经筋起于足趾，其经气结于会阴部，手三阳经筋起于手指，其经气结于头角，手三阴经筋起于手指，其经气结于胸部，十二经筋之气除分组结聚外，在其循行部位经过全身各大小关节处，以及筋肉丰满的部位与其它邻近的经脉相联系。故十二经筋与筋膜、肌肉、关节的关系尤为密切。十二经筋之气充盛，则关节屈伸自如，肢体活动灵活。若十二经筋之气阻滞，则肢体拘挛，屈伸不利。

(5)十二皮部。十二皮部是十二经脉在体表的反应区，也是络脉之气布散的区域。十二皮部与十二经脉在体表的分布一致，十二皮部之气在体表形成屏障，而能预防外邪的侵入。此外，当人体患病后，通过观察皮肤的色泽、形态及感觉异常等变化，根据经脉分布的区域，就可判断其疾病所在脏腑经脉。并根据诊断结果，在其相应的体表区域采用敷贴、灸法、七星针等疗法，就能治其内脏病变。

(6)十五络脉。络脉是经脉的分支，十五别络包括十二络脉、任、督和脾之大络，具有加强表里两经在体表的联系，并能渗灌气血。

十二络脉是从十二经脉肘膝以下的络穴别出，散络于体表，并与其相表里的别络相互联系，即阴经别络与阳经别络相络，任脉别络散布于腹部，与腹部诸络脉相沟通经气，督脉别络分布于背和头部，与背部、头部诸络脉相互沟通经气，脾脏另有大络一支分布于胸胁部，与胸胁部的络脉相互联系。

络脉的细小分支是孙络，浅表络脉称为浮络，孙络和浮络呈网状，遍布全身各处，具有输布气血，发挥濡养各脏腑组织的作用。

2. 经络的功能

(1)联络脏腑肢体：经络纵横交错，入里出表，使人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等各部组织，连成一个有机整体，从而使机体内外上下保持协调统一，共同完成各种生理功能。

(2)运行气血：经络具有运行气血，濡养脏腑组织的功能。人体各部得气血的滋养，就能发挥其正常的生理功能，使正气充盛而能抗御病邪的侵袭。

(3)调节机能平衡：经络对外界各种刺激具有感受和传导功能，可使各种信息相互传递，并能维持人体阴阳气血的动态平衡。当人体患病后，经络又是外邪由表入里，以及病邪在脏腑之间相互传递的途径，也是内脏病变反映到体表的途径。故经络学说广泛应用于临床各科，能指导各科疾病的治疗，特别是在气功、针灸、按摩等疗法尤为重要。如针灸的循经取穴、推拿、气功的点穴，以及确定药物的归经。

3. 气功锻炼与经络

气功锻炼是通过形体放松，调心入静，以意领气，使真气沿经络系统正常运行而能发挥其生理功能。如小周天功是真气在任督二脉运行通畅的一种功法。“任督若通，百脉皆通”，故气功锻炼首先要使任督二脉之气充盛而畅通无阻。在任督二脉通畅的基础上，进一步使十二经脉之气通畅，即大周天功。气功中的“升降开阖”是使真气按练功者的需要，在体内任意升、降、开、阖，使全身各部经络之气畅通，而真气充盛，各脏腑功能协调，气血平和，脏腑经脉之气协调，则能调寒热，和阴阳，消除病邪和经络被阻现象。

练功时意守的部位，大多是身体表面的经络俞穴，如丹田、膻中、印堂、百会、涌泉等穴位。意念到经气到，从而起到疏通经络的阻滞现象，使经气充盛，能更好地传导信息，调整脏腑机能。

练功时常有一股暖流沿一定路线移动，这是“内气”循行的效应。人体“内气”循行是人本身具备的，一般人不易觉察感知，气功锻炼后，使经气运行加强，而人的感知力也增强，能亲自明显地体察内气在经络的随意循行。故《奇经八脉考》载：“内景遂道，惟返观者能照察之”。同时也能觉察一部分穴位，穴位往往是经气聚集、交会以及出入于机体之处。临床实践也证明，练气功的人，其经气畅通，而容易诱发经络感传。

在古代气功对经络理论的形成具有重要作用，认为是在练气功时，以意领气、入静守神中发现了经络。现在许多研究者也认识到经络理论的特殊方法论，难以用解剖分析法探清其实质，故从气功、特异功能与经络的关系中，探索人体生命科学的奥秘，寻找经络的实质和人体内的联系途径和机理，用现代多学科方法，找出其物质基础和作用原理，创造出新的理论体系，以推动医学的重大变革，随着对它本质的揭示，人体生命科学的研究更深入一层，使“生命之谜”的探讨跃入一个新的阶段。故经络学说的理论虽两千年前就被我们的祖先提出，现已公认是“中国第五大发明”，而至今没有搞清其经络的本质，与其说中医落后于现代科学的发展，还不如说是现代科学还远远不能胜任理解和阐述中华祖先的这一遗产。

（六） 外感内生病邪与气功医疗

人是一个有机的统一整体，人生活在大自然和社会中，人与自然环境也息息相通，自然界和社会为人类提供了生存条件，而人类也适应了自然环境的各种变化。当外环境气候等因素变化过分急骤，超过了人体的适应能力就可导致人体生病。中医把导致人体生病的各种因素称为"邪气"，而人的抗病能力和脏腑功能活动称之为"正气"，认为疾病是否发生主要取决于正气的强弱。正气充盛，抗病能力亦强，人体就不易生病，若正气不足，则抗病能力减退，人就容易患各种疾病。

致病因素虽然很多，由于其来源不同而分为外因和内因，外因是指感受自然界气候变化异常而产生的风、寒、暑、湿、燥、火六种不正之气，也包括一切传染性致病因素。内因是指因情志、饮食、劳逸失调而致脏腑经络功能紊乱所产生的病邪。外邪导致的疾病称为外感病，因内生病邪所致的疾病称为内伤病。

1. 外感病邪

"天人相应"，人必须顺应自然环境变化，才能防止病邪伤害人体，这是保健的关键所在。一年四季，自然规律有春温、夏热、秋凉、冬寒的气候变化，人们必须遵循天时变化而谨慎饮食起居和衣服的适宜，才能增强自身的抗病能力，避免外邪伤害人体。

风、寒、暑、湿、燥、火是自然界四季不同的气候变化，在正常情况下人们已适应了这种"六气"的变化而不使人生病。只有"六气"变化异常，过分急骤或人的抵抗力下降，"六气"就可成为致病因素，侵犯人体而发病，此时的"六气"就称为"六淫"或"六邪"。"淫"就是太过之意。中医将这些产生于外环境的病邪称为外感病邪，包括风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火邪，以及疫疠之邪等等。

(1)风邪：风为春季的主气，风气旺于大寒、立春、雨水、惊蛰四个节气，故风邪致病以春季为多，而四季皆有。"风为六淫之首"，其它病邪常依附于风邪侵袭人体，临床上风邪常与六淫诸邪相合致病，故又言"风为百病之长"。如风寒、风热、风温等病邪伤人都与风邪有关，而又好发于春季。

风为阳邪，其性开泄，善行易动而数变，风邪致病具有发病急骤、变化无常，病位不固定而见于头面部的特点。风邪侵袭人体肌表，可见发热怕风、汗出咳嗽、鼻塞流青涕、头项强痛、脉浮等伤风症状；或突然出现丘疹，色红成片，时隐时现，发无定处，此起彼伏，搔痒难忍等风疹。若风邪侵袭经络关节，则四肢关节游走性疼痛，故称为"行痹"。风邪致病出现的症状也常具有动摇不定的特点，如外感热邪，热极生风，风火相煽，筋脉失养，可见两手握固，四肢抽搐，牙关紧闭，角弓反张等动风症状。总之，风邪致病，其范围广，传变快，变化多，来去急速，病程短，反复发作。可遍及全身，病位不定，外达皮肤，内至脏腑任何部位均可见到风邪所致的病证。

(2)寒邪：寒为冬季的主气，寒气旺于小雪、大雪、冬至、小寒四个节气，故寒邪伤人多在冬季气温骤降，人体防寒保暖不及时而感受寒邪。

寒为阴邪，易伤阳气，寒主收引凝滞，寒邪致病常使腠理闭塞，筋脉挛急，经络气机收引而不畅。如寒邪侵袭人体肌表，卫阳受损，见恶寒、发热、无汗、全身疼痛等伤寒症状。寒邪侵袭经络关节，可致筋脉收引，气血凝滞，而见关节疼痛剧烈，肢体拘挛，屈伸不利，得热则舒，遇寒加剧，称之为"痛痹"。若寒邪直中脏腑，损伤脾胃阳气，则运化失常，见脘腹冷痛，呕吐清水，肠鸣腹泻等症状。总之，寒为阴邪，寒邪伤人可致人体阳气损伤而见寒象，也可致脏腑经络之气不畅，气血凝滞等现象。

(3)暑邪：暑为夏季主气，由夏季火热之气所化，故独见于夏季。暑气旺于小满、芒种、夏至、小暑四个节气。暑邪致病只在夏季气候炎热时发生。

暑为阳邪，其性炎热升散，暑邪致病常耗气伤津，或暑与湿合邪伤人。如暑邪侵犯人体，可见发热多汗，心烦口渴喜冷饮，唇干舌燥，尿赤短少、倦怠乏力等热盛伤津的"伤暑"症。或头晕恶心、心悸、胸闷气短、甚至呕吐喘喝、大汗出，手足厥冷，或突然昏倒不省人事等为"中暑"症。或见身热烦渴，胸闷呕恶，食少倦怠，便溏不爽、小便短赤，四肢困倦等，为"暑湿"症。可见暑邪伤人常有热盛津伤，气耗挟湿的特征。

(4)湿邪：湿为长夏(农历六月)的主气，湿气旺于大暑、立秋、处暑、白露四个节气，长夏为夏秋之交，此时雨量充沛而气候炎热，故湿与热邪常相合而伤人。若淋雨涉水，居住潮湿也可导致湿邪致病。

湿为阴邪，其性重浊粘腻，湿邪致病可阻遏脏腑经络气机，损伤阳气，而不易速愈。如风湿侵袭人体肌表，可见头身困重，四肢痠楚，午后身热尤甚，汗出热不退，面垢，目眵多等症状；湿侵经脉关节，则关节痠痛重着，固定不移，屈伸不利，或肌肤麻木不仁、缠绵难愈。若湿邪内侵，阻滞脾胃气机，脾胃运化失常，可致胸脘满闷，泛恶欲呕，腹胀便溏不爽，小便不利，或阴部湿疹，妇女带下，或皮肤湿疹，反复发作，难以速愈。总之，湿邪为病，重浊粘腻而易阻滞人体气机，湿不易速去，且有下趋之势，故感受

湿邪，其起病缓慢，疾病缠绵难愈而反复发作，故病程较长。

(5)燥邪：燥为秋季的主气，燥气旺于秋分、寒露、霜降、立冬四个节气。秋季气候干燥少雨，而易感受燥邪。

燥性干涩，燥邪致病常耗伤肺的津液，而致皮肤不荣，口鼻唇咽干燥，大便干结，小便短少等现象。如初秋时节，气候燥热，燥与热合邪伤人，可见身热，微恶风寒，头痛汗少，口渴喜饮，鼻干咽燥，干咳少痰，或痰中带血，咳痰不爽等症状，称为"温燥"。若深秋之际，气候燥而寒，燥与寒邪合而伤人，见恶寒发热，头痛无汗，干咳少痰，口鼻干燥等，称为"凉燥"。

(6)火(热)邪：火气旺于夏季，为春分、清明、谷雨、立夏四个节气的主气。火热病邪一年四季均可侵犯人体，又以夏季为甚。热与火性质相同，而火邪重于热邪。

火热为阳邪，其性炎热升腾，火热病邪致病，可致人体津液正气耗伤，甚至生风动血，或扰动心神，常见身热汗出，面红目赤，咽喉肿痛，头痛嗜睡，精神不振，或神昏谵语，四肢抽搐，或皮肤发斑，吐血便血，或妇女月经量多，以及口渴喜冷饮，小便短赤，大便干结等现象。若火热病邪聚于某一局部，则腐肉败血化脓，见痈肿疮疡，或局部红肿热痛。总之，火热之邪致病广泛，发病急暴，临床常见高热津伤，动风出血，心神不宁等症状。

风、寒、暑、湿、燥、火六淫之邪致病虽与季节环境有关，但在同一季节也会感受几种外邪而发病，六淫之邪常从肌表、口鼻侵入人体，并在一定的条件下相互转化，如风寒入里化热。

外感病邪除六淫之外，自然界还有一种不正之气，称"疫疠之气"，是具有强烈传染性的致病邪气，又称"瘟疫"、"毒气"、"戾气"等等。

疫疠致病常发病急骤，病情危重，患者症状相似，传染性强，易造成大面积流行，或挟有湿毒秽浊之气。如白喉、疫痢、流脑、麻疹、腮腺炎、霍乱等传染病就是疫疠之气所致的病变。

疫疠发生和流行与自然界气候反常，如久旱、水灾、地震、湿雾瘴气，以及环境饮食不卫生，病人没有及时隔离等因素有关，故搞好环境卫生，除害灭病，也是防止疫疠侵害的重要措施。

当了解外感病邪致病的特点后，应注意顺应天时而避其伤人，才能充养正气而健康无病。

2. 内生病邪

人体也常因情志、饮食、劳逸失调而生病，这些因素并非外环境影响，而是直接导致脏腑经络功能紊乱而使人患病。故称为"内生病邪"。

(1)七情伤人。七情是指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种正常的情志变化，一般情况下，并不使人生病，当人的情绪长期处于不良状态，或突然遇到强烈的精神刺激，就可导致人体气机逆乱，脏腑气血失调而发生疾病。

不同的情绪过激，对脏腑的影响也不同，过喜伤心，致心气涣散，过悲伤肺，致肺气耗伤，过思伤脾，致脾气郁结，过怒伤肝，致肝气上逆，过恐伤肾，致肾气不固。临床上，情志致病，以心、肝、脾三脏最为常见。心主神志，为五脏六腑之大主，故各种情绪变化均可导致心神不宁，而见心悸、怔忡、失眠多梦，甚至精神恍惚、哭笑无常，狂躁妄动等现象。肝主疏泄，调畅气机，对维持心情愉快具有重要作用，若不良的精神刺激影响到肝，可见精神抑郁，烦躁易怒，两胁胀痛，叹息，月经不调，甚至暴怒而晕厥，或呕血。脾主运化，为后天气血生化之源，气机升降枢纽，故情志不遂，常影响人体气机，而致脾的运化功能减退，见食欲不振，脘腹胀满疼痛，大便不调，精神萎靡不振，乏力等现象。

(2)饮食失调。饮食合理，营养丰富，是维持人体健康的重要条件。若饮食失宜也是导致疾病的常见因素。饮食不调主要有饮食不节，饮食不洁和偏食三个方面。

甲、饮食不节：长期饮食不足，水谷精微生成减少，气血生化无源，脏腑功能减退，正气不足，而见消瘦、乏力、气短等症状。若暴饮暴食，脾胃负担过重而运化功能障碍，食物不能及时消化而停滞于胃肠，导致脘腹胀痛拒按，厌食、嗳腐吞酸，泻下臭秽。若过食肥甘厚味，化生内热，则生痈疽疮毒，或痔疮便血。

乙、饮食不洁：进食腐败变质有毒的食物，可扰乱胃肠的气机，而见腹痛、吐泻，或下痢脓血，或生肠道寄生虫，而致脐周疼痛，时作时止，嗜食异物，面黄肌瘦，或肛门瘙痒。

丙、偏食：不同的食物含有不同的营养物质，若长期偏食，就会造成人体阴阳偏盛偏衰而生病。过食生冷，寒从内生，脾胃阳气受损，而致腹痛、泄泻；过食辛温燥热之品，则胃肠积热，可见目赤肿痛，咽喉肿痛，口舌生疮，口渴喜冷饮，便秘，尿短赤，或生痈疮、痔疮等症状。自然界之五味能滋养五脏，若长期偏食某一气味的食物，也会导致脏腑功能失调，如过食辛味，可致金强木弱而见筋脉拘急，爪甲枯槁，过食酸味，致木强脾弱；而见皮肉坚厚皱缩，唇薄干而掀起；过食苦味，则火盛克肺，见皮肤干燥，毫毛脱落；过食甜味，则土强克水，而见骨骼疼痛，头发脱落，过食咸味，则水盛克火，致血脉凝滞，面无光

泽。因此，只有饮食五味调和，才能促使骨骼致密，筋脉柔和，血脉通畅，肌肉皮肤润泽，人体生长发育良好。

日常生活中，吃喝调节适宜，食物丰富新鲜适量，荤素搭配合理，而不偏食、嗜食，三餐合理安排，遵循早饭吃好，午饭吃饱，夜餐少吃之原则。这样既可获得丰富营养，又可避免损伤脾胃，而能维持人体健康状态。

(3)劳逸过度。正常的劳动与适当的体育锻炼，能促使正气充盛，气血畅通，体质强壮，而健康无病。必要的休息，情绪安静，可消除疲劳，恢复精力。运动和休息是人生不可缺少的，然而劳逸不当，均可导致人体生病。

甲、过度劳累：劳累可分为体力、脑力、房劳三种。脾主肌肉，体力劳累过度，就可损伤脾胃之气，而见消瘦、乏力、自汗、精神疲惫，面色萎黄等症状。心主神志，思虑过度，耗伤心血脾气，则见失眠、多梦、健忘、心悸、纳呆、乏力、精神不振、腹胀便溏。若房室不节，性生活过度，则耗伤肾之精气，可致腰膝痠软，眩晕、耳鸣、精神不振，男性遗精滑泄、阳萎，女性月经不调，带下。

乙、过度安逸：长期缺乏运动锻炼，则气血运行不畅，脾胃呆滞、筋骨柔脆，抵抗力降低，而见食少乏力，精神萎靡，体弱神倦。日久则痰湿内停，可致肥胖、动则心悸、气短、自汗。

3.气功锻炼的治疗作用

气功作为一种医疗方法，通过"意"、"气"、"形"的锻炼，可达到调整阴阳，扶正驱邪，增强脏腑机能，调和气血，疏通经气的目的。

(1)调整阴阳：阴阳失调是人体最基本的病理变化，故治疗疾病首先需调整阴阳，使其重新恢复阴阳协调状态。气功疗法十分重视平秘阴阳，认为万物唯呈阴阳交泰始能生化，练功时，强调心火下交于肾水，使肾阳得济，肾阴得养，肾之阴阳协调充盛，肾水自然能上济于心，心肾相交，水火既济，而阴平阳密，有病除病，无病保健。

(2)扶正驱邪：气功所言的"气"，主要是元气，气功通过调身、调神、调息三方面的锻炼，使人体精足气充而神旺，故能起到治病强身的作用。人体精气充盛则能化生正气，正气旺盛，就能抗御病邪侵袭人体，当人体患病后则能驱邪外出。元气充沛，布散周身，可推动五脏六腑的功能活动，助心则推动血行，助脾胃能化生水谷精微，助肺则能布散水谷精微，津液和卫气到全身各处，以护卫肌表，抗御外邪入侵人体。气功防治疾病并非是针对致病因素的特殊作用，而是通过培育元气，增强人体正气抵御病邪能力而起到作用的。

(3)疏通经络，调和气血：经络是气血循行的通道。人体患病后，往往会出现经络阻塞，气血瘀阻。气功锻炼需放松形体，通过意念领气运行，使内气沿一定经络路线循行，就能疏通经络，促使气血运行通畅，脏腑机能得到调整，从而使疾病好转或痊愈。临床上，大多数练功者常有一股暖流沿经络路线移动，即"内气"循行的效应。如小周天功常有气感在任脉、督脉之间循行，由于气功确实能疏通经络，故练功可提高经络的感传功能。

气功的治疗作用主要是通过补养人体正气，疏通气机，调和脾胃，调整机体内环境而促使人体康复的。

（七）　寒热虚实与辨证施功

人体是以五脏为中心，以经络为通道，筋骨皮毛、五官七窍等全身各部组织分别归属于五脏，形成了五大功能体系。五脏阴阳相互协助，相互制约，共同完成人体正常的生命活动。在日常生活中，有许多致病因素经常影响人体，导致脏腑功能失调而发生各种病证。在临床可根据脏腑寒热虚实，辨证施功，使五脏精气充盛，恢复其阴阳协调状态，从而达到整体康复的目的。

1.五脏寒热选功

在临床辨证中，无论疾病多么复杂多变，需首先分清寒证和热证，辨明寒热，便抓住了疾病的性质。

(1)寒证：是指机体阳气不足或感受寒邪所致的病证，故寒证包括阳虚和阴盛两种证候。

阳虚：临床多见，可有形寒肢冷、精神萎靡不振，面色淡白，嗜卧，喜寒喜暖，小便清长，大便溏泻，舌质淡苔白，脉沉迟等表现。

阳虚多因年老体弱，劳损过度，或患慢性疾病所致，阳气虚衰对人体的温煦和推动作用降低，而见虚寒内生，各脏腑功能减退。故阳虚之人在秋冬季节病情常加重，而春秋之季则缓慢。不同脏腑的阳气虚弱各有其不同的表现。

肾阳虚兼见腰膝痠软，夜尿多，或阳萎早泄，月经不调，不孕等症状。肾阳为一身阳气之本，肾阳不足，五脏六腑之阳气亦不足，练功时应加强温补肾阳，如意想命门有大火内生，使命门之火充盛，或配合

呼吸诱导，呼气时令命门有热感。如选用《逍遥子导引诀》中的火起法，并配合强壮功、太极内功、周天功及六字诀的“吹”字功等。

心阳虚兼见心悸气短、胸闷憋气、下肢浮肿、心前区疼痛、唇甲青紫等症状。心阳不足，无力推动血行，常致血行不畅或瘀滞。临床常用六字诀的“呵”字功，或《黄庭内景五脏六腑补泻图》中的心脏导引法，及上述温补肾阳的功法。

脾阳虚兼见脘腹胀满冷痛，喜温喜按，食欲不振，或大便稀溏，带下量多色白，或体形肥胖，疲乏无力等症状。临床常用六字诀的“呼”字功，内养功，及《黄庭内景五脏六腑补泻图》中的脾脏导引法，并配合补肾阳的功法。

阴盛：临床并不多见，多因过食生冷寒凉之品，或居住高寒地区，而致阴寒病邪侵袭人体，脏腑功能活动障碍，或痰涎、水湿等病理产物停留体内。临床表现可见形寒肢冷，面色略青，或痰涎清稀量多，或脘腹冷痛剧烈，吐泻清稀，或关节剧痛，屈伸不利等症状。可选用温阳驱寒的功法，如《摄身纂录》的噏日精法，即在日初出、日正中时，面向太阳，意念存想日之精气吸入丹田。以此壮阳强身，达到阳气充盛而能驱聚寒邪外出的目的。

(2)热证：是机体感受热邪或阴液亏虚所致的病证。临床可见实热和阴虚两种证型。

阴虚：多因年老、情志过激化火，或劳倦、房事不节所致。可见潮热盗汗、颧红，五心烦热、消瘦、咽干口燥、舌红少苔、脉细数等症状。人体阴液不足，滋养形体的机能减退，阴不制阳，而表现出阴虚火旺的现象。阴虚之人在夏季病情常加重，而冬季能缓解。阴虚以肾、心、肺三脏多见，其各兼有不同表现。

肾阴虚兼见腰膝痠软，头晕目眩、耳鸣、面部轰热、男性遗精，女性月经前期量多，或齿摇发脱等症状。肾阴亏虚多因房劳过度，阴液暗耗而致。肾阴为人身阴液之本，肾阴不足则五脏六腑失养，而导致其它脏腑同病。临床可选用太极内功、放松功、及《黄庭内景五脏六腑补泻图》的肾脏导引法等功法。

心阴虚兼见心悸怔忡，失眠多梦、健忘、烦燥等症状。心阴亏虚多因肾阴亏虚不能上济于心而致，心阴虚则不能制约心阳，心火独亢于上，而水火不济。临床不仅需选用滋补心肾之阴的功法，还需选用交通心肾的功法，使心火下温于肾，而肾水上济于心。如虚明功息调法，六字诀中的“呵”字功，及滋补肾阴的各种功法。

肺阴虚兼见干咳少痰，或痰中带血，声音嘶哑，唇红干燥，肌肤不润或搔痒，咽干口燥等症状。可选用强壮功、虚静功，并配合滋养肾阴的功法。

热盛：多因感受热邪，或过食辛燥之品等原因致使内热炽盛，而见壮热、恶热、面赤、烦燥、口渴喜冷饮、小便短赤、大便秘结，舌红苔黄，脉滑数等症状。阳盛之人多见青壮年、素体壮实之人。以心、肝两脏多见，其各有不同的兼证。

心火上炎兼见口舌生疮、心烦失眠等症状。热盛多伤阴而与津伤并存，故心火上炎也可选用心阴虚的功法，热盛宜静不宜动，动则火起阳愈盛，静则阴益而制其阳，多练静功可使人体产热减少，阴液化生，思水则体寒，同时配合意念存想、调息宜口出鼻入以泄热，可选用《摄身纂录》的噏月精法，即面对月亮，鼻吸自然清气，意念导引月精入丹田。或选用放松功、内养功等功法。

肝火上炎兼见头痛、眩晕、耳鸣耳聋、急躁易怒，两胁灼痛，口苦咽干，目赤等症状。或见头晕目眩，头重脚轻，腰膝痠软，步履不正，或肢体麻木，情绪急躁，或失眠，恶梦纷纭等肝阳上亢，肝肾阴亏的症状。肝阳上亢多见高血压、冠心病患者，日久则易阳亢化风，而致中风。临床常选用放松功、太极内功、虚明功降气法和六字诀的“嘘”字功，以及《黄庭内景五脏六腑补泻图》的肝脏导引法。

热盛还以腑病多见，如胃热可见胃脘灼痛、口臭、牙龈肿痛等症状，可选用内养功、虚明功的聚散法等功法。总之，阳盛或阴虚之人，选择养阴清热的功法，坚持锻炼，便可达到阴液充盛而能配阳，阴阳协调则形体健康无病。

2. 五脏虚实选功

辨别疾病的虚实，可了解病体邪正盛衰的状况，以此施用补泻功法，便可扶正祛邪，增强机体抗病能力。

(1)虚证：是指正气不足所致的病证。多见于慢性疾病，其往往正气虚弱而邪气亦不盛，正邪交争并不剧烈。虚证包括阴虚、阳虚、气虚、血虚，阴虚、阳虚已在五脏寒热辨证中论述。

气虚：可见疲乏无力，精神不振，气短懒言，面色淡白无华，动则尤甚，不耐劳累，舌淡胖嫩苔白，脉弱无力等脏腑功能低下，全身机能活动减退的症状。多因先天不足，后天调养失当，过度劳累，年老体弱所致。阳虚以心、肺、脾、肾气虚多见。

心气虚兼见心悸气短、胸闷，动则加重，或唇甲青紫，心前区疼痛，时发时止、脉结代等症状，为心气亏虚，推动血行之动力不足。临床可选用强壮功、内养功，六字诀的“呵”字功，周天功等功法。

肺气虚兼见咳喘无力、语声低微、自汗易感冒等肺卫不固的症状。多见慢性气管炎、免疫功能低下的人。临床可选用强壮功、内养功、六字诀的"呬"字功，周天功，及《黄庭内景五脏六腑补泻图》的肺脏导引法，配合意守气海穴，以促使肺气充盛，而能抵御外邪侵袭。

脾气虚兼见食少腹胀，食后尤甚，便溏；或内脏下垂、脱肛、小腹下坠；或便血、崩漏、皮肤紫斑；或形体肥胖等现象。可因劳累；饮食失调，思虑过度等原因而致脾气亏虚，脾不统血或中气下陷等病证。临床可选用强壮功、内养功、六字诀的"呼"字功、周天功等功法。

肾气虚兼见腰膝痠软，喘促不止，呼多吸少，或尿随咳出，二便不禁，遗尿，小便频数等症状，常选用强壮功、六字诀的"吹"字功，周天功、太极内功等功法。

总之，气虚为脏腑功能减退，抗病能力降低，治疗需扶助正气，增强体质，而达到驱邪外出的目的。

血虚：可见面色萎黄，唇甲色淡、头发干枯色黄，肌肤不润，头晕目眩，舌质淡，脉细弱等症状，血虚多因脾胃亏虚，气血化生不足，或慢性出血性疾病，而致机体血液亏虚，脏腑组织失养，常见患有贫血、月经不调、神经衰弱等疾病的人。血虚尤以心、肝两脏多见。

心血虚兼见心悸、失眠、多梦、健忘等症状，临床可选用内养功、放松功，及《黄庭内景五脏六腑补泻图》的心脏导引法等功法，以增强心脏的功能，使心血充盈，而心神得养。

肝血虚可见目涩、视物模糊，或手足发麻、拘挛，或月经不调等目和筋脉失去血的滋养的现象。临床可选用内养功、周天功，及《黄庭内景五脏六腑补泻图》的肝脏导引法，以滋养肝血，使筋和目能得血之滋养。

(2)实证：是指邪气亢盛所致的病证。多见于疾病的初、中期，其往往是邪气过盛而正气亦不衰，正邪交争剧烈。实证为外感六淫，或饮食失调、七情内伤，或瘀血、痰饮等病理产物停留所引起，实证包括外感表证，及实寒和实热。临床表现可见脘腹胸胁胀满疼痛，大便秘结，数日一行，呼吸气粗；或身热烦躁、痰涎壅盛，胸闷，咳喘气促；或全身浮肿、小便不利，舌质苍老粗糙，脉实有力等症状。"实病宜按摩导引"，推拿导引可使积滞得通，实邪得泻，经脉通畅，气血运行周身，如腹部按摩可使大便下行，腑气通调。并在平常生活中，选用内养功，放松功，周天功，太极功等功法，以修持动功为主，静功为辅。以扶正驱邪，培补正气，强壮身体，使人精力充沛而能防止病邪侵袭，或促使病体早日康复。

分辨脏腑寒热虚实，就能把握疾病的阴阳盛衰。阳证包括热证、实证，阴证包括虚证、寒证。阴阳偏盛为病邪有余所致，故为实证，阳盛即实热证，阴盛即实寒证，"泻其有余"，"实者泻之"，临床根据病邪所在脏腑之不足，采用以动功为主，静功为辅，以驱邪外出而正气得充。阴阳偏衰为正气不足所致，故为虚证，阴虚为虚热，阳虚则生寒，"虚者补之"，"补其不足"。临床常采用静功为主，动功为辅，使人体阴液阳气充盛，形体健康无病。

证候是对患者病位、病因、病性、病机、及体质、环境等因素的综合反映。在临床根据不同脏腑的病证，辨证选功，其疗效更为显著，特别是多个脏腑功能失调者，其病情复杂，应用中药、针灸疗法效果不佳时，辨证选择功法，以调动人体自我调控系统，激发人体的潜能，提高机体对病变脏腑的自我调整，自我修复和自我建设的能力，从而促进各脏腑功能重新恢复其协调状态，达到促使病情好转以至痊愈，形体康复的目的，故气功作为一种有效的医疗措施，有时的确能起到药物及其它各种疗法达不到的效果。

（八） 未病先防与气功养生

中医学认为，人体健康与否主要取决于正气是否充盛，"正气存内，邪不可干"，人体正气旺盛，抗病力强，则不易发生疾病。然而，在日常生活中，有很多不良因素经常影响人体，使正气耗伤，抵抗力降低，病邪乘虚侵入人体，导致发生疾病。因此，固护和培补正气，就能提高正气的抗邪能力，而预防疾病的发生。古人在漫长的岁月里，不仅逐渐认识了生命活动的一些规律，同时也摸索、创造出很多自我保健，预防疾病的方法，如十分注重调摄精神，要求饮食有节，起居有常，节制房事，以及加强锻炼等等，以避免正气耗伤，体质虚弱而发病。

气功锻炼具有活跃气血，协调脏腑，增强元气，疏通经络，强健筋骨等作用，只要在日常的工作生活中，坚持练功不仅能维持各脏腑组织的正常功能活动，使人体机能调整到最佳状态，便能健康无病。

可见，未病先防的重点在于如何使人体正气旺盛，中医的养生方法很多，人们可根据自身的特点，采用多种调养方法，持之以恒地开展下去，从青壮年开始就要注意培补正气，强壮体质；健身防病而延年益寿。

1. 日常生活的调摄

在日常生活中，要妥善处理工作和生活的细节，合理安排保健措施，增强正气抗邪能力。

⑴调摄精神。人的情志活动主要有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种，人的情志是以脏腑气血为基础化生的，同时情志也是脏腑活动的外在表现。情志过激就可直接损伤脏腑气血，导致脏腑气机逆乱而发病。故调摄精神是养生防病之首要，主要有以下几方面。

情绪乐观舒畅，保持心情舒畅，则气血和调，生机旺盛，可摒除不良情绪对人体的影响。保持情绪乐观，需善于自我解脱，正确处理人际间纠纷，待人和气，笑口常开，使各方面的人际关系融洽，而有益于健康。并在紧张的工作生活之余，可根据自己的兴趣吟诗作赋，养鱼种花，交游览胜，垂钓等，以陶冶性情，培养乐观性格。

情绪乐观也要心境清静，少思寡欲，不贪求色欲、名利、地位，善于思考而性格豁达，意志刚强而冷静，能够戒怒，避免烦恼之事扰心等等，无论在什么环境均能保持情绪稳定，心情舒畅，就能耐受和抗御各种重大精神创伤或长期不良的精神刺激，对人体所造成的危害。

⑵饮食有节。饮食物是维持人体生命活动的最基本物质，也是气血生化的原料。然而饮食失调也会导致人体生病，故只要合理饮食，才能营养丰富气血充盛，而人体各脏腑组织得气血的滋养，则健康无病。

甲、食物调配适宜：饮食合理搭配，提倡清淡素食为主，少食肥甘滋腻之品，遵循"五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充"的原则，提倡食品新鲜丰富，而能互补不足，相得益彰。因为每一类食物所含的营养成份均是有限的，只有相互调配，人体才能获得充分营养。

乙、烹调制作：食物经过烹调不仅得以灭菌消毒，使营养物质分解，易于消化吸收，并且食物得以味美而增进食欲。然而烹煮食品不宜太烂，否则食物的营养成分将会被破坏。蔬菜多次经高温、水、碱处理，可使大部分维生素、矿物质遭到破坏，而降低营养价值。熏烤、油炸的食物摄入过多对人体亦有危害，如食物中糖及脂肪的焦化，易产生3,4-苯并芘和二苯并蒽类的多环芳香烃，这些都是很强的致癌物质。因此，了解烹调和营养有益于健康。

调味品如味精、食醋、酱油等，不仅可以使饮食味道美，还可补充营养。如食醋有利于营养素的保存，味精可补充大量氨基酸。味美切忌味过重，尤其是味道过咸，认为过咸伤肾，可造成水液潴留而见水肿，小便短少，或头目眩晕，或心悸，失眠多梦等症状。

丙、饮食适时适量：我国人民早已养成一日三餐的饮食习惯，三餐的时间间隔以4—5小时左右为宜，若间隔时间太长易引起饥饿，太短则胃中食物尚未排空。不按时进食者，易患溃疡病、胃炎、消化不良等疾病。

主张三餐合理，早餐因食欲较差，应选体积小而富有热能的食物，如牛奶、鸡蛋等，以吃好早餐。午餐前后均需工作，故要吃饭，晚餐注意少吃，因夜间睡眠热量消耗不大，宜多吃蔬菜等易消化食物，少吃肉类等难消化的蛋白质和脂肪，否则就会影响睡眠。

进食时要求细嚼慢咽，使唾液中的消化酶对食物进行充分的分解，以利于消化。进餐时要少说话，更不可嘻笑打闹，以防止注意力的分散，影响脾胃的消化功能。一边吃饭一边看书，或边吃饭边思虑重重，均可导致神思不守，以至影响脾胃的运化而食欲减退。此外，进食时坐立姿势亦要端正，以保证气机通畅，吞咽顺利。若进食时姿势歪斜，或长期卧床进食，也会影响消化，导致胃肠生病。

饮食以适量为宜，过饥过饱均可导致人体生病。中医认为饥饱适度以七八分为宜，饥不过七八分即食，饱不过七八分即止。这样人体即可获得充足的营养，又可防止营养过剩而肥胖。反之，若长期食欲旺盛，食量过大，超过了人体的需要，可致肥胖，或高血压、冠心病的发生。也不可暴饮暴食，以防止胃壁扩张，胃肠蠕动困难，影响正常的消化功能，而致消化不良，甚至造成急性胰腺炎、胃肠炎，或胃肠穿孔等。

在日常生活中，还要克服偏食或嗜食的不良习惯，偏食或嗜食也可致某些营养物质缺乏，而机体阴阳偏盛偏衰引起疾病发生。生冷之物也不可多食，以防止人体阳气受损，特别是脾胃虚弱或素体阳虚之人，妇女月经期，不可过食生冷，此为饮食之一忌。

饮食还需讲究卫生，若摄入不卫生的食品，可引起肠道传染病，或寄生虫病。若摄入腐败变质的食物，就会发生中毒，甚至死亡。故注意饮食卫生，是维持脾胃功能旺盛的重要保证。

⑶注重劳逸结合。从事有益的活动，如体力劳动、脑力劳动以及体育锻炼，有助于经络疏通、气血和调，增强体质，防止疾病发生。适当的休息，则可消除疲劳，充养正气，以恢复充沛的精力去工作学习。

甲、防止过度疲劳。长期从事体力或脑力劳动，若不能及时恢复，就会造成过度疲劳。"劳则气耗"，繁重的体力劳动可耗伤机体正气，见气少力衰，四肢疲乏，思虑不解则心脾损伤，而见头晕目眩，心悸健忘，失眠多梦，食少腹胀等症状。因此，劳动和休息需安排适当，防止过度劳累需注意合理调节生活与工作。

重体力劳动者要有充分的休息和睡眠，劳动之余可经常参加文娱活动，看电影，练书法，以及体育锻炼，或学习科技知识，这也是一种休息方法，既可恢复体力疲劳，又可积累知识。

紧张的脑力劳动期间，要安排一些轻体力劳动或体育运动，使大脑得到休息，也有助于夜间入睡，或完全脱离工作去休息一段时间，如外出旅游览胜，或换一种工作，如著书时间长了，可搁笔改查资料、读外文，或听音乐，看报纸，以使人脱离大脑紧张状况，有利于疲劳消除。

乙、节制房事。已婚之人要注意节制性生活，性生活间隔的时间，20～30岁以4—8日一次；40～50岁以15～20日一次；60岁以上原则上不可行房事。总之7～8天同房一次较合适，不影响健康。体弱、年龄较大者，其间隔时间应长一些，以防止肾之精气耗伤。

中医提倡男女经常分宿，则易于控制情欲，尤其适合青壮年情欲易动难制之人。行房禁忌则指出，月经期、饮酒大醉、劳累、饱食、忿怒、以及疮疡未愈、小便充盈等均不宜行房事，以避免精气大伤，而产生各种疾病，不可图一时之快而妄举妄动，过行房事，则忽视性命之根本。

保养肾精除节制房事外，还需节情止欲，保持心境清静，少思寡欲，杜绝手淫、欲火内动等陋习，集中精力工作。

晚婚、优生少育也是保养肾精的重要手段，《周礼》提倡男三十而婚，女二十而嫁，这样可以顾护肾精，推迟衰老，益寿防病。少孕少生子女，也可避免精气耗伤，体弱多病。

此外，中医也很重视病邪的致病作用，提倡讲究卫生，防止环境、水源和食物被病邪污染。在日常工作和生活中注意防护、避免毒气、外伤、及虫兽损伤等，或应用药物预防疾病，如用苍术、雄黄进行室内消毒，以马齿苋预防痢疾，板兰根预防感冒等等。根据季节气候的变化，居住地区环境等不同情况，调节人体的生活规律和衣着，以顺应自然，抵御外环境的不利因素影响人体，从而防止六淫、疫疠之气侵袭人体，这些也是预防疾病的重要环节。

2.气功养生防病

气功是古人长期与疲劳、衰老、疾病作斗争的过程中，摸索出的一种自我身心锻炼的摄生方法。气功注重人的精神、形体、气息三者的协调，通过放松形体，安定神志、调整气息，达到"内炼精气神，外练皮肉筋骨"的目的。从而改善人的整体功能状态，加强自我调节能力，提高免疫机能和防御能力，依靠人体自身的内环境稳定状态，维持健康长寿。

气功的流派虽多，但各家功法均可分为静功和动功两大类，通过调身、调神、调息的锻炼，起到燮理阴阳，疏通经络，调和气血，培育元气，使人的生命力旺盛，而能增强体质，防病治病。

调身是使形体放松，既不紧也不懈，以促使经络气血畅通无阻，各脏腑更好地发挥其功能活动。并能使人体新陈代谢降低，贮存能量，积聚精气，故坚持气功锻炼，可使疲劳之人尽快恢复精力，体弱或患病之人早日康复。

调神即意识思维的调理，使大脑高度安静，排除杂念，降低人体对七情过激等劣性刺激的敏感性，其情绪得到改善，而能预防由精神因素所致疾病的发生。"恬淡虚无，真气从之"，入静还可促使真气充盛而周流全身，使人的精力充沛，思维敏捷，反应迅速。

调息使呼吸变慢加深，肺活量增强，膈肌运动范围增加，可促进胃肠蠕动、增强消化功能，而脾胃之气旺盛。呼吸深长也使上焦气化旺盛，水谷精微、津液得以输布全身，调息还可培育元气，推动全身气化，心气充盛则血行通畅，肾阳旺盛则能温煦全身，有助于脾胃运化，气血化生，精气充沛。

练功日久常感到经络之气的流动，有时向四肢放射，有时在内脏流动。这说明气功锻炼可使经气通畅，脏腑组织正常发挥其功能，而人体阴阳气血协调，正气充足。实践证明，很多体弱多病之人，坚持气功疗法，其睡眠好转，食欲增进，二便调和，精力充沛，心情愉快。可见，气功锻炼的确是无病健身，有病治病，效果显著的一种医疗保健措施。

《素问·上古天真论》载："其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节、起居有常，不妄作劳，故能形与神俱而尽终其天年，度百岁乃去"。说明日常生活习惯的调理和气功锻炼，是培补正气的两个重要方面，缺一不可，因此，增强体质，预防疾病发生必须从各方面加以调养，并非靠一朝一夕，一功一法的摄养就能实现，只有按生命发展的客观规律，顺应自然，掌握养生的各种方法，针对人体的各方面，采取多种综合健身方法，长期坚持调摄，才能达到目的。

（九） 饮食疗养与气功保健康复

饮食和气功均属自然疗法，在摄身保健，康复医疗中具有重要作用。"食药同源"，食物是形体后天获得营养的主要来源，中医认为食物与中药一样具有四气五味，在日常生活中，运用食物的性味，调养形体的阴阳盛衰，就能达到防病治病的目的。气功疗法则通过调神、调形、调息三调，而重点在于调养心神，使人的精神内守，心平气和，各脏腑功能得神之主宰而协调一致。在日常生活中，长期坚持饮食和气功调

养，则能“形与神俱，而尽终其天年”。

1. 饮食疗养的作用

(1)补充营养。“民以食为天”，食物是人体进行新陈代谢，维持生命活动的必备条件。饮食物摄入人体，经脾胃运化生成水谷精微，进一步再化生气血津液，输送全身各处，以滋养各脏腑组织，形体得到气血津液之营养，则机体的生命活动旺盛，精气充足而神形旺盛，健康无病。

食物的性味不同，对各脏腑组织的营养作用也不同。食物一般可分为平性、凉性、温性三大类，谷物大多为平性食物，其阴阳性质大致平衡，因而是人类的主食。豆类、蔬菜、水果等多属凉性食物，动物类食品(肉、酪、蛋乳等)多属温性食物。食物的五味分别归属五脏，酸入肝，苦入心，甜入脾，辛入肺，咸入肾。在日常生活中，人们可根据体质阴阳偏盛偏衰之不同，五脏虚实的不同选择食物，以保养胃气，扶正驱邪，以达到保健强身的目的。

不同食物对各脏腑经络具有不同的选择性补养作用，因而产生了归经的不同。食物的性质和功效不同，其归经也不同，如梨可清肺止咳而归肺经，薏米健脾利湿归脾经，莲籽养心安神而归心经。根据人体五脏阴阳盛衰之不同，选择相应适宜的食物，其补养作用更为明显。

(2)培补正气。合理饮食可供给人体丰富营养，使五脏功能旺盛，气血充盈，而正气充盛，抗御病邪的能力亦强，能够适应内外环境的各种异常变化，预防疾病发生。

人体患病后，也可根据其阴阳盛衰的不同，本着“寒者热之，热者寒之，虚者补之，实者泻之”的原则，给予适当的食物和药物调整，如阳虚者可多食鸡肉、狗肉、羊肉、红参、黄芪、党参、巴戟天等物品，而阴虚之人多用各种水果蔬菜，甲鱼、鸭肉、海参、枸杞、西洋参、山萸肉、生地等凉性药物和食品。以此调整阴阳，使人体恢复阴平阳秘，脏腑功能协调的状态。

某些食物不仅能扶助正气，同时还能驱除病邪，预防疾病发生，如食大蒜可清热解毒，预防流感和腹泻，喝绿豆汤则能预防中暑。

(3)益寿延年。人的一生是随着肾的精气盛衰而生、长、壮、老，益寿延年就需保养肾之精气，很多食物含有各种抗衰老物质，而具有补益肾之精气的作用，如芝麻、桑椹、枸杞子、龙眼肉、海参、胡桃、蜂蜜、蜂王浆、牛奶、山药等滋肾强身之品，经常服用则能使肾之精气充盛，精足形健则神旺，故饮食摄养是延年益寿的重要环节。

(4)治疗疾病。食物与中药均是大自然的产物而具有相同的功效，不仅能滋养形体，补益脏腑，增强体质，益寿抗衰老，还能扶正驱邪，调和脏腑阴阳气血。

根据食物和中药的性味，归经不同，以及不同病证，辨证用膳，或药物调补，则能保胃气，养形体，脾胃之气充沛则元气充沛，体质强壮，正气能驱邪外出而病体转向康复，并能避免药物的毒性和副作用。

传统中医学中，有很多饮食调养的经验和方法。在食品选择上，有粮谷、肉类、蔬菜、果品等几大类，在饮食调配上，则又有软食、硬食、饮料、菜肴、点心等，只要调配有方，用之得当，均有养生健身之功效。

2. 食疗方法

饮食调养应注意因时、因人而宜。

(1)因时制宜：自然界四时气候变化对人体有很大影响，四时调摄在传统养生保健中具有意义。随四时变化而调节饮食，对维持人体健康有很重要的作用。

春季万物萌生，大地复苏，阳气升发始盛，人体阳气亦随之升发。此时，宜食葱、姜、麦、豉、枣、花生等具有升散特性的物质，以扶助阳气。

夏季气候炎热，万物生长茂盛，阳气旺盛而阴气虚弱。宜食甜酸清润之品，如绿豆、青菜、乌梅、西瓜等酸甘化阴，清热祛暑，少食辛辣燥烈之物，以防阴津耗伤。同时也不可过分贪凉饮冷，过食生冷则脾胃之气损伤，或多吃大蒜，防止寒邪，或不洁之物入口，扰动胃肠气机，预防胃肠道疾病发生。

秋季气候转凉而干燥，是万物果实成熟的季节，宜食芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、甘蔗、菠萝、乳品等柔润食物，少食温热辛燥食品。

冬季气候寒冷，万物潜藏之季，宜食谷物、龟鳖、羊鸡肉、木耳等物，以滋阴潜阳。冬季也是年老体弱之人摄入各种补药最好的季节，“补在三九”。

(2)因人制宜：饮食养生必须注意年龄，性别、体质等方面的差异，不可一概而论。

小儿生长发育旺盛，需保证供给其充分的营养物质。然而小儿脾胃虚弱，是“成而未全，全而未壮”的阶段，饮食有节是很重要的，进食量少不能满足机体需要。进食过多，或油腻厚味之品，或零食多而杂，脾胃负担太重，则损伤脾胃功能，反而对健康有害。

青壮年体质壮实，生机旺盛，精力充沛，只需注意饮食合理调配，定时定量，即可达到体健无病的目

的。切不可饥饱无常，暴饮暴食、饮酒过量，或寒热无度，损伤脾胃而影响健康。若身体虚弱则可根据体质予以调配饮食。

老年人各脏腑虚弱，脾胃运化功能减退，饮食提倡：清淡、温热、熟软，禁忌油腻厚味、粘硬、生冷。多吃植物油、蔬菜、水果、粗粮、豆类、乳酪等富有营养的清淡食品，清淡的饮食不仅营养丰富，而且便于吸收，及防止脂肪堆积而发生动脉硬化。不可过食油腻、粘硬、生冷之品，以防止脾胃之气受损，而妨碍食物的消化吸收。

妇女经期、产后，血液亏损，身体虚弱，饮食上需注意益气养血，多食小米、大枣、鸡蛋、鸡、红糖、龙眼、鱼肉之类。以促使其尽快恢复体力。

体质不同也需合理安排饮食，如胖人多痰，肥胖之人往往是脾虚湿盛，多食青菜、瓜果等清淡之物，如韭菜、芹菜、粗粮等含纤维素多的食物，对于肉食油腻之品不宜多食。或选用白术、茯苓、山药、扁豆、薏米等健脾利湿之品，使之能起到减肥强体的作用。

瘦人多火，消瘦之人往往阴虚火旺，宜食甘润生津之品，如稀饭、粥汤、牛奶、鸡蛋、鱼类、青菜、水果、银耳、海参之类，以养阴清热。而肥腻厚味，辛辣燥烈之品，如辣椒、桂圆、羊肉、元鱼之类，常生热伤阴，故瘦人阴虚者不宜服用。

青年人往往属阳盛体质，其内热炽盛，喜凉恶热，饮食上多用蔬菜、水果、绿豆、荷叶、莲子等清热生津之品，不宜食用辣椒、姜、羊肉、狗肉、鹿肉，及烈性酒等等。总之，需根据人的个体差异和病证的不同，选择食品或补药，才能真正起到增强体质、祛除病邪、协调脏腑气血。

(3)适可而止：饮食或中药调补，不仅要适时，适人，同时也要适可而止，不可长期、大量应用。"是药三分毒"，过服鹿茸、紫河车等温肾壮阳之品，易造成流鼻血、咽干咽痛、烦燥，脱发等内热炽盛，滥用人参也可致失眠，过度兴奋，水肿，血压升高，食欲减退等症状。因此应用饮食调养，药物调补时，待症状缓解，则尽快停药，或间隔一段时间再用，并配合其它保健康复措施，以巩固增强疗效。

食药同源，在日常生活中，应以食补为主，食物调养不能痊愈时，再用药物调补，故是"药补不如食补"。饮食养生保健首先是注意饮食方法和饮食宜忌规律，其次是服用补药，体质虚弱之人可长期服用性情平稳的补药，体质强壮之人，因过度劳累选用补药时，只宜间断进补。正气不足之人，可从青少年开始应用食补或补药。而身体健康之人，则宜从50—60岁开始用补药，以达延年益寿之效。

3.气功的保健康复效应

气功疗法通过呼吸、形体、精神三个方面的调控锻炼，可起到调整人体机能，增强脏腑气化，调和阴阳气血，疏通经络，培育真气等作用，而达到祛病延年的目的。

(1)调理机体阴阳气血。人体是阴阳对立统一的整体，人体阴阳协调则各部机能正常，人体患病则阴阳失调，气血不和，而出现阴阳偏盛偏衰的病证。因此人体健康的维持，以及保持正常的功能活动，有赖于机体各部阴阳在不断的运动和变化中保持协调平衡。

气功疗法十分注重平秘阴阳，如阴盛和阳盛皆为邪气实，练功时可应用汗、吐、下之法驱邪外出，以呼吸吐纳，吸入天地自然轻清之气，呼出五脏六腑化生的浊秽之气，或引导五脏秽气从下而出。阴虚和阳虚皆为正气不足，练功时选用温补之法，补益正气，如入静意守丹田、涌泉、命门等穴位，可感到穴位局部甚至全身有烘热感，而能使元气化生，改善畏寒肢冷之症状。意守涌泉、三阴交还有引火归元，滋阴潜阳的功效，使高血压、心脏病之阴虚火旺证得到缓解。又如鼓漱咽津、搭鹊桥，以聚津生精，使人体阴液化生，体健神强。

气血以经络为通道，运行周身，对各脏腑组织具有滋养作用。经络通畅，气血运行无阻，则身体健康无病。若经络阻滞，气血瘀阻，可发生各种疾病。气功锻炼时，需心静体松，再"以意领气"，使内气沿一定的经络路线循行，以疏通经络，排除瘀滞，促进气血运行，调整脏腑机能，从而治病强身。长期坚持气功锻炼者，其经络感传可明显增加，也说明气功疗法确有疏通经络，调和气血的作用。

(2)扶助正气，祛除病邪。精、气、神为人身之三宝，是说人体生命活动离不了这三宝。气功锻炼通过调心、调形、调息，可使精足气充而神旺，正气充盛，身体健康无病。

气功疗法通过聚津成精，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，使精气充盈，脏腑功能旺盛，体质增强。又如意守丹田，可使元气化生聚集，鼓漱吞津则阴液得以化生，以意领气则气机得到调理，脾胃运化旺盛，水谷精微充分化生，后天之精不断充养先天之精，先后天之精同盛，元气充沛，而能化生正气，正气充盛则抗邪能力亦强。

气功锻炼主要通过培补正气而抗御病邪侵袭人体，同时也有驱除病邪的能力，如外邪袭表，练功时可闭气汗出，使肺气不出喉咙而通皮毛，且卫气蒸化津液生成汗液而外出，病邪可随汗出而解。又如通过调息可使体内浊气从口鼻排出，而心肺之气通畅，脾胃肝胆之气升降有序。癌症和肝硬化的患者，大多是因

气滞血瘀痰凝所致，同时正气大伤，表现为正虚邪实之象，坚持气功锻炼，用意领气攻坚驱邪，消散结块，并能培补正气。实践证明，气功确实能使癌症和肝硬化病人的病情缓解，甚至肿瘤缩小。

(3)健延年，开发智慧 人的一生需经历生、长、壮、老的历程，从40岁开始，便会出现形体衰老，脏腑功能减退，调节功能障碍。中医认为人的生长发育主要取决于肾的精气盛衰，随着肾的精气充盛而不断成长，发育成熟，随着肾的精气亏耗而衰老，故保养肾的精气，并使其充盛就能延缓衰老。气功锻炼通过三调，可以使肾之精气化生，脏腑功能活动增强，自我调控机能增强。故实践证明，坚持气功锻炼，可使机体耗能降低，酶的活性改变，免疫功能增强，血压恢复正常，而延缓衰老。

气功入静状态，可使大脑充分休息，获得营养，同时也可使大脑活动更为有序化，提高脑细胞的活力和利用率，使大脑的潜力得以发挥，人的智慧得到开发，故言“静能生慧，定能生神”。

“恬淡虚无，真气从之”，当人体形神放松入静，可促进真气增长，运行周身，而能推动五脏六腑的功能活动，并为思维意识提供动力，而大脑功能更加敏锐。

总之，饮食调养和气功锻炼，是摄身保健，祛病康复的两个重要方面。在日常生活中，饮食调养和气功锻炼结合运用，则能维持人体正常的生命活动，使整体阴阳协调，气血调和，脏腑功能旺盛，体质强壮，而健康无病。人体患病后，应用饮食和气功调治，也可使正气充盛，正气能够驱邪外出，而早日恢复健康状态。

（吉凤霞）

六、武术、艺术、体育气功论

（一） 武术气功论

建立在中国传统文化基础之上的武术与气功，二者之间有极密切的关系。它们从功理功法到锻炼的内容、层次、步骤和方法等许多方面，都有着不少相通之处。武术讲究克敌制胜，重在技击性。但武术的锻炼首先是内功的锻炼，即身体素质的训练。若无强健的体魄作基础，则武术的技击性也就无从谈起。武术的锻炼也十分讲究养生与练气，要求形、气、神兼修。通过这种锻炼，既能增强耐力，又能进一步充分发挥武术攻防技击的作用。同样，气功中也有许多与武术相通的地方，不少方法本身就是从武术中移植过来的，如形成于宋代的八段锦和小劳术就有“左右弯弓似射雕”和“挽弓法”、“拓石法”等。因此，两者在各自的历史发展过程中，从理论到方法，互相渗透，彼此融合，相互促进，共同提高。历代气功家兼通武术，与武术家兼通气功，或以二者兼擅名世者，代不乏人。

从明代以来，随着武术与气功的繁荣，二者的融合更出现了空前的局面。谈到武术，无不讲究内炼精、气、神，外炼筋、骨、皮，内外兼修，以提高战术的攻防能力。如托名达摩的《易筋经》其理论与方法均紧密结合气功理论，被少林派拳奉为经典著作，并认为“精、气、神无形之物也；筋、骨、肉有形之身也。法必先练有形者为无形之佐，培无形者为有形之辅，是一而二，二而一者也。”在具体的锻炼过程中，则要求“匀其鼻息，凝其耳韵，锁其意驰，一念冥心”，到了高级阶段，则要行“采日精”、“食气”等法。少林拳的另一名著，近代尊我斋主人所撰之《少林拳术秘诀》，其开篇第一章即为《气功阐微篇》，内容着重养气与练习，认为“练气之法，以运使为效，以呼吸为功，以柔而刚为主旨，以刚而柔为极至”。其练气、运气、使气之法，与气功学有许多共通之处。其“运使之法，以马步为先”，继之以“身之上下伸缩”。马步即站桩，练马步的目的是为了“气沉丹田”，进而起到稳固根基之作用，其练法与气功相似。至于“身之上下伸缩”则与传统的导引术(如五禽戏)颇多相似。该书成书后，重版达三十余次，足见其在武术界和气功界的影响。太极拳则更是武术与气功结合的典型功法，各家太极拳都强调“以心行气，务令沉着”，“以气运身，务令顺遂”，“先在心，后在身”，“心为令，气为旗，腰为纛”，其具体练法中的“混元桩”、“乾坤桩”则更是完全取自气功。形意拳要求“心与意合，意与气合，气与力合”，“神帅气，气帅形”，形随气腾，其调息的要求亦与气功完全相同。八卦掌则要求“讲劲路，养内气，调水火”，其“站功集力法”、“哼哈二气”……等法，均来源于气功。内家拳则强调“拳亦由博而归约”，“精于拳者，所记止有数字”，主张意念当精纯专一。各类拳法，都把内外修炼结合到一起，强调人体生命活动的整体性。

同样，气功也广泛吸收武术的内容。如站桩功即是由气功家吸收武术的基本功演化而成。通过静站方式，调动气息，增长劲力，并在后世发展成为“三圆式”、“无极式”、“伏虎式”等多种形式；养气功的《三体式站桩功》和《行功八步》则采取了形意拳《子午桩》和《十二形》的一些动作；太极气功中的许多姿势，则

是脱胎于太极拳；少林气功则更是广泛吸收了少林拳中许多架式。此外，如少林一指禅、空劲气功中的基本功——站桩也是完全取自于少林拳的。

正是由于武术与气功这种相得益彰的关系，所以在武术界常说："固灵根而动心者，武艺也；养灵根而静心者，道艺也。"所谓灵根，是指人的内气，心指的是意念。武艺指的是武术，道艺指的是气功。这里，简单而明了的说明了武术与气功的内在联系。武术与气功不能截然分开，习练武术的人能谙熟气功，对武功的长进必然大有裨益。读者从以下介绍的几种较为流行的功法中，即可进一步明确气功在武术锻炼中的重要性。

1. 《少林拳术秘诀》的气功学思想

《少林拳术秘诀》为清末尊我斋主人所著。该书是一部较为系统的总结少林拳锻炼法的武术专书，对后世习练少林拳的人影响颇大。此书问行以来，曾先后重版达三十余次，足见其在武术界的影响。

"天下功夫出少林"，少林武术源远流长，饮誉海内外，是我国武术的主要流派。在少林拳的习练过程中重视内外兼修，先内壮后外强，强调武术与气功密切相依，不可分割。外壮的发挥，即外力及技击功夫的实现，必须以内壮作为基础。《少林拳术秘诀》一书，集中系统的总结了气功与武术二者的关系以及如何在武术的锻炼过程中融入气功学的思想。

《少林拳术秘诀》开篇即是《气功阐微》，认为"柔术之派别习尚甚繁，而要以气功为始终之则，神功为造诣之精"。强调气功的锻炼要贯彻于武术锻炼的始终，如此才能达到武术的上乘功夫——神功。气功的作用，其明确指出"气功之说有二：一养气；一练气。不过柔术之功用，多在于取敌制胜计，故于养气为尤不可缓也。"指出养气练习的目的是为了取敌制胜，习练武术不能不重视养气。倘若"既昧于呼吸运使之精，复不鲜刚柔虚实之妙，乃以两臂血气之力，习于一拳半腿之方，遂自命个中专家。此下乘之拳技！"这里明确强调了拳术的锻炼若不与呼吸相配合，则难以达到功夫的上乘境界。即使练到外力强盛，"皮膜厚结如铁壳"，也可因"妄用其力以残身而陨命"。所以，本书反复强调，当内功、外功兼练，合而为一，乃是全修，其曰："盖以外功之练习，乃肉体筋骨所有事，而内功之修养，实性命精神所皈依，离而二之，则为江湖末技；合而一之，则为神功极致"。这种"内外两家融会贯通，已无复内外之区分矣"的练法，是少林拳共同的基本练法，也是中华武术这一传统体育形式的鲜明的特色。

少林武术气功的锻炼方法与传统的气功练法的特点完全相同，都是由调心、调形、调息这三大要素构成。对于调心，气功家主张练功前要静心息虑，将万念放下。本书所载的武术气功的练法是要求在学武术前要先学解脱功夫。就是要"解脱世间一切苦、恼、喜、怒、忧、乐，而顿悟人生之本源"。可见，这里的调息，实则多取自于道、佛两家的气功修炼理论。对于养气，练气之法，则完全与气功相同，"养气之学，以道为归，以集义为宗法。练气之学，以运使为效，以呼吸为功"。所谓"养气"，指的是"调心"，要求附合"道"。练气中的运使即桩功，就是调形，呼吸就是调息。这里已明确指出了习练气功的三大要素。

《少林拳术秘诀》还就"三调"的注意事项和禁忌都进行了论述。如调息，指出"肺为气之府，气乃力之君，故言力者不能不言气，此古今一定之理"。并具体指出"北派柔术数十年前，乃有专练习呼吸以增益其气力者，成功之伟，颇可惊异。其初本为寡力之夫，因十年呼吸练习之功，有增其两手之力能举七百斤以上者"，此即得力于调息所致之功夫。对于调息，禁忌有四：1. 忌初时太猛。初时以呼吸四十九度为定，后乃缓缓增加；2. 忌尘烟之地。宜选择清晨空气新鲜之地；3. 忌呼吸时以口出气，应当使鼻孔出入气；4. 忌呼吸时胡思乱想。

对于调心，主要讲究在呼吸时勿胡思乱想，"如思想散驰，则气必凝结障害，久之则成气痞之病"。

对于调形之法，本书强调通过"运使"之法，以壮其力，所谓"运使之法，以马步为先"（又名站桩）。"若能于马步熟练纯习，则气贯丹田，强若不倒之翁，而后一切柔术单行手法，乃宗门拳技，均可以日月渐进矣"。

要言之：调心"以入定为功夫，以参证为法门"，调息以马步站桩为基本功，调息以"运气化劲"为其习炼重点，三者协调一致的锻炼，即构成了本书气功理论的精髓。

这里需要说明的是，《秘诀》中的武术气功，虽能健身强体，但更重要的为技击服务。如在《运力暗诀》中云："力以柔而刚，气以运而实，力从气出，气隐力显，无气则力自何来？……举手则全身之力，奔赴气之所运，所谓意到气随，速于声响。"这种"运气于指尖背膊，及胸肋腰肾之间，意之所动，气即赴之"的练法，为武术"运劲"的基本方法。通过这种训练，"待成至功时，则周身之筋脉灵活，骨肉坚实，血气之行动，可以随呼吸以为贯注……倘与人搏，则手足到处，伤及肤理，不可救疗。气功之功用神矣哉！外功之练习，乃肉体筋骨所有事，而内功之修养，实性命精神所皈依……合而一之，则为神功极致。"如硬气功、神手、印掌、印指皆其功力的表现。

最后，必须指出，少林拳的练习也必须同气功一样，要有恒心，信心，锲而不舍的锻炼，才能取得实

效，正如《秘诀》《神功说》章中写道："世间九流百派，皆有登峰造极之致，惜世人志意薄弱，不能发猛勇精进心，艰苦卓绝心，每于身心性命之学，尚弃辍于半途，未克达超神入化、左右逢源之境"。概而言之，"专而已矣，恒而已矣。能专与恒，则天下无不可成之事"。这里十分重视练功者的信心与毅力，这一思想，今天，无论对练武术或是练气功的人来说，都是十分重要，颇值得借鉴。

2. 内家拳论

内家拳是传统的拳术之一。何时创拳，至今说法不一。在黄黎洲作的《王征南墓志铭》中记载，此拳由明代陕西王宗继承，并得以传播，但王宗由谁授之内家拳，则无从查考，"……王宗受之，以此教乡人，由是流传于温州"，后又由其弟子广泛传授，其中以王征南名声最著。

内家拳的技法是"凡搏人皆以其穴，死穴、晕穴、哑穴，一切如铜人图法"。(《王征南墓志铭》)

内家拳总的要求包括在"六路十段锦"中，《六路歌诀》是："佑神通臂最为高，斗门深锁转英豪，仙人立起朝天势，撒出抱月不相饶，扬鞭左右人难及，煞锥冲掳两翅摇。"《十段锦歌诀》是："立起坐山虎势，迴身急步三追，架起双刀敛步，滚斫进退三迴，分身十字急三追，架刀斫归营寨，纽拳碾步势如初，滚斫退归原路，入步韬随前进，滚斫归初飞步，金鸡独立紧攀弓，坐马四平两顾"。

内家拳的具体练法有"练手者三十五"，即斫、削、科、磕、靠、掳、逼、抹、芟、敲、摇、摆、撒、镰、播、兜、搭、剪、分、挑、绾、冲、钩、勒、耀、兑、换、括、起、倒、压、发、插、削、钓。步法有十八种，即垫步、后垫步、碾步、冲步、撒步、曲步、蹋步、敛步、坐马步、钓马步、连枝步、仙人步、分身步、翻身步、追步、逼步、斜步、绞花步。另外，内家拳在格斗时有若干应敌打法，主要有长拳滚斫，分心十字，摆肘逼门，迎风铁扇，弃物投先，推肘捕阴，弯心杵肋，舜子投井，剪腕点节，红霞贯日，乌云掩月，猿猴献果、绾肘裹靠，仙人照掌以及顺牵羊、乱抽麻、燕抬腮、虎抱头、四把腰等。本拳法的穴法有死穴、晕穴、哑穴、咳欬、膀胱、虾蟆、猿跳、曲池、锁喉、解颐、合谷、内关、三里等穴。

概而言之，内家拳的拳法特点是拳亦由博而归约，由七十二跌(即长拳滚斫，分心十字等打法)、三十五掌，以至十八，由十八而十二(倒、换、搓、挪、滚、脱、牵、绾、跪、坐、挝、拿)。由十二而总归之存心之五字(敬、紧、径、劲、切)。故精于拳者，所记止有数字"(《内家拳法》)。

3. 太极拳论

太极拳是由明朝遗臣陈王廷于明末清初创编的一套功法。但太极拳之名，乃是由清代山西民间武术家王宗岳所创，论曰："太极者，无极而生，阴阳之母也。动之则分，静之则合，无过不及，随曲就伸"。因其用太极阴阳的哲理来解释拳理，故名太极拳。

太极拳的创编是武术与气功结合的重大成果。创编者陈王廷本身就是一位谙熟气功的武术家，其遗词中有云："到而今年老残喘，只落得《黄庭》一卷随身伴，闲来时造拳，忙来时耕田"。《黄庭》即是道教炼养派之经典著作——《黄庭经》，陈氏随身带读，可见其精研气功学理，其创编之太极十三势，长拳一百零八势，均融导引、吐纳、武术于一体，因其既可养生延年，又可防身技击，因而成为一种流传极广的功法。

太极拳的特点，王宗岳在《太极拳论》一书中论述颇详。其认为本功法的精髓在"走、黏、应、随"四字，"人刚我柔谓之走，我顺人背谓之黏，动急则急应，动缓则缓随"。"虽变化万端，而理为一贯，由着熟而渐悟懂劲，由懂劲而接及神明，然非用力之久，不能豁然贯通焉。虚灵顶劲，气沉丹田，不偏不倚，忽隐忽现，左重则左虚，右重则右杳，仰之则弥高，俯之则弥深，进之则愈长，退之则愈促。一羽不能加，蝇虫不能落。人不知我，我独知人，英雄所向无敌，盖由此而致也"。王氏还进一步指出，尽管太极拳门派甚众，"概不外乎壮欺弱，慢让快耳。有力打无力，手慢让手快"。锻炼务必"须知阴阳"，"黏即是走，走即是黏。阳不离阴，阴不离阳，阴阳相济，方为懂劲"，懂劲后，方能愈练愈精。由上可见，太极拳的锻炼要求动静、阴阳、虚实互相转化，配合成为一个和谐的统一整体。

正是由于太极拳运动是集气功与武术为一体，所以其锻炼过程中也自然的要求遵循气功的锻炼要领，即"形、气、神"并炼，并讲求三者的和谐统一，对此，太极名家陈鑫认为：以意行气，以气运身，心动意动，意动气随，意到气亦到，每招每式都要气沉丹田，运于丹田，发于丹田，气内走百骸、五脏，外行肌肤，气贯四肢梢节。这充分体现了意、气、形三者的结合为太极拳运动的精髓。在具体的招势锻炼中则主要表现为每一招、每一势都要求做到心静体松。心静要求松静自然，排除杂念，意念集中，用意念来引导动作，外导内行，才能练功养身。体松则要求周身筋骨、肌肉关节、韧带、五脏六腑俱要放松，从松开始，由松至柔，柔极至刚，刚极至柔，最后达到刚柔相济。但是，太极拳必竟是一种武术，因此，它的一招一势都蕴含着进与退，攻与防的这一技击实战的特点。对于太极拳的这一技法特点，王宗岳在《太极拳论》中论述颇详。他说："以心行气，务令沉着，乃能收敛入骨。以气运身，务令顺遂，乃能便利从心。精神能提得起，则无迟重之虞，所谓顶头悬也。意气须换得灵，乃有圆活之趣，所谓变化虚实也。发劲须沉着松净，专注一方。立身须中正安舒，支撑八面。行气如九曲珠，无微不利；运劲如百炼钢，无坚不摧。形如搏兔

之鹘，神如捕鼠之猫。静如山岳，动若江河。蓄劲如张弓，发劲如放箭，曲中求直，蓄而后发。力由背发，步随身换，收即是放，断而复连。往复须有折叠，进退须有转换。极柔软然后极坚刚，能呼吸然后能灵活。气以直养而无害，劲以曲蓄而有余，心为令，气为旗，腰为纛。先求开展，后来紧凑，乃可臻于缜密矣”。又曰：“彼不动，己不动，彼微动，己先动。劲似松非松，将展未展，劲断意不断。”特别对心神的要求更有讲究“先在心，后在身，腹松静气敛入骨。神舒体静，刻刻在心。切记一动无有不动，一静无有不静。牵动往来，气贴背，敛入背骨，内固精神，外示安逸，迈步如猫行，运劲如抽丝。全身意在蓄神不在气。在气则滞。有气者无力，无气者纯刚，气如车轮，腰若车轴。”此即高度概括了太极拳的行功要领。

太极拳创编后，先后繁衍成陈氏、武氏、杨氏、吴氏、孙氏等五种不同风格的太极拳种。陈氏太极拳讲究以大圈收至小圈，小圈收至无圈为登峰造极，以陈鑫所著之《太极拳图说》为其代表，全套功法共有约37式；杨氏太极拳以“松”、“沉”为其精髓，锻炼时要求身体放松，让“气”流通无阻，意念集中在腹部。杨氏太极拳的战术有十三势，其动作要求匀缓、柔和、舒展、大方。杨氏套路有108式、128式等多种；武氏太极拳融陈氏与杨氏为一体，强调开合虚实，以心行气，以气运身，并重视身法，锻炼时要求动作连绵不断、身体挺直，用内气推动身躯，用一臂保护身体半身等；孙氏太极拳则以架高步活为其特点，因其姿势多开合，故又称开合太极拳；吴氏太极拳吸收杨式大架与小架的长处，经过改造，形成以柔化为主的一种紧凑、大小适中的拳术，其共有84式。

4. 形意拳论

形意拳系明末清初由姬隆凤所创，最初称为心意六合拳。从本功法的命名即可看出其功法特点，讲究形、意相合。正如《六合拳谱》所言：“心与意合，气与力合，筋与骨合，手与足合，肘与膝合，肩与胯合，是谓六合”。其中前三合称为“内三合”，后三合称为“外三合”。锻炼时要求内外合一，并与呼吸相配合。

形意拳以三体式为基本姿势，以劈、崩、钻、炮、横(五行)为基本拳法。劈拳似斧属金，崩拳似箭属木，钻拳似闪属水，炮拳似炮属火，横似弹属土。套路有“五行连环拳”、“五行对打”及“十二形”。十二形是模仿龙、虎、猴、马、鼍、鸡、鹞、燕、蛇、鸽、鹰、熊等12种动物或传说中的动物的动作而编排的。五行、十二形既可单练，也可连贯进行。五行合练，叫进退连环掌。十二形合练，叫杂式锤。由于组合形式的不同，又有十大形，四把法、八式、十二连锤，八字功等多种单练拳法。

形意拳的动作较为简单，但讲究动作的协调一致，例如要求做到“七顺”：肩催肘，而肘不逆肩；肘催手，而手不逆肘；手催指，而指不逆手；腰催胯，而胯不逆腰；胯催膝，而膝不逆胯；膝催足，而足不逆膝；首催身，而身不逆首。还有如“七疾”，即不仅要反应快，眼快，还要手脚快，身法快，出势快，进退快。所以，形意拳虽则动作简单，但节奏分明，结构严密，攻防清楚，用力充实，姿势稳固，急速起动。

从上面形意拳简单的介绍即可看出，尽管形意是一种以竞技为主要目的的拳术，但在其锻炼过程中，却颇多融入了气功的学理，特别是“内三合”协调一致的锻炼，则完全是建立在各功学的理论之上，与气功精、气、神的理论一脉相承。其练到高级阶段的“形意静功”，则大部分采取了气功中的周天运行法。

5. 八卦掌论

八卦掌创于何时不详。清代道光中期至光绪六年，此拳法在北京一带颇为流行，习练者甚众，是八卦掌发展的鼎盛时期。

八卦掌的突出特点是动作灵活、迅捷，即所谓“起如风，落如箭，追风赶月还嫌慢”。由于方法迅捷、灵活，身法上表现为圆形、滑行，擦着对方身子转，对培养人的灵敏性、稳定性很有价值。

八卦掌虽以练掌为主，但其首当练基本功——站桩，站桩要求做到沉稳、体会梢拧、根定，三平、三空和谐一体的静态姿势。其基本步法为“蹚泥步”，要求走步平起平落，起步时不允许脚根向后撩起，落步时不允许脚跟先着地面，须使脚根和脚掌同时着地，有一股向前蹚出之势。八卦掌行步要求“摆扣步”，即要求按弧形或圆形轨道进行，基本步法是里脚摆步，外脚扣步，连续行走，交替进行。

八卦步的练习要做到起落步时重心不要有升降，要始终保持一个高度。对于初学者，开始时步幅不要迈得过大，以免造成开胯及支撑脚的碾转，要循序渐进。

八卦掌的掌法以单换掌和双换掌为主。另外还有其余八掌组成的沿圆走转的掌术，如顺势掌、大蟒掌身、狮子开口、狮子滚球、风轮掌、探掌、大鹏展翅、白猿献果等8掌。每掌又都是左右对称的掌法，因此一掌可以化为8掌，8掌又可变为64掌。在随步法的转动过程中，8掌和变化出来的掌法以及掌法与掌法的衔接，这种交织变化形成了八卦掌特有的风格。这种掌法的变化无一定的格式，既可按套路进行，也可自己随意安排。

另外，八卦掌的掌法，按站势的高低又可分为上、中、下三盘。所谓上盘是指两腿微屈，取势较高；中盘是指双腿弯曲约45°；下盘两腿弯曲约90°。三盘又随原地或转动，分为“死步”和“活步”两种。死步在随着扣摆步伐，一动一式的完成掌法。活步是随转动过程变换掌法。

八卦掌掌法的突出特点是讲究搬、拦、截、扣、推、托、带、领。前4法是击法，后4法是闪击法，由于这种虚实的变化，八卦掌的每一掌法都有攻防反攻的作用，因此，战术灵活多变。演练时又要求做到“意到力不到”，所以，对培养沉着、勇敢、果断等方面有显著作用。

6.《易筋经》论

提起《易筋经》，在武术界和气功界可谓无人不知，是书集气功与武术为一体，有系统的理论和完整的锻炼方法。既可强身健体，延年益寿，又可强筋壮力，克敌制胜。所以该书刊行以来，明清以降的养生家、气功家、武术家都推崇备至，尽相习之。并在锻炼过程中，参入个人的体会和见解，因而形成了武术与气功相结合的众多功法，可以称之为《易筋经》系统。

(1)关于《易筋经》的作者及命名。《易筋经》据传是由达摩所传，而且后世所见的各种版本均署名达摩所著。但据近代考证，《易筋经》实创编于明末，作者伪托达摩，实为天台紫凝道人。此书最初为传抄本，清代道光三年(1823)后，相继有傅金铨与来章氏两种刻本，后者流传更广，此外，还有与《洗髓经》合刻的《增演易筋洗髓内功图说》。从本书的内容来看，其功法与我国传统的导引、按跻以及武术(内功、外功)的锻炼方法一脉相承，相反，却不见于佛学文献。如其中关于筋、膜、精、气、神、五脏六腑、奇经八脉的论述，完全沿袭了中医学之说。对于具体的锻炼方法，如揉法、采精华法，皆系我国古代的服气、按摩功法，练功时兼服的“内壮”药，如白蒺藜、茯苓、人参、白术、白芍、甘草、地骨皮等，也都是中草药。因此，该书署名达摩，显系伪托。只是在南北朝后，儒、释、道彼此融合，其中的论述也不免夹杂着一些佛学观点，可能是作者为使本书易于推广，或显示本功法的神秘，托名达摩。此外，有些学者从该书的两篇序言中考证，也均认为，该书非达摩所著。

《易筋经》命名的原来的意思是，“脱换者，易筋也”，“易者，乃阴阳之道也，易即变化之易也”，所谓的筋，是指“人身之经络也。骨节之外，肌肉之内，四肢百骸，无处非筋，无经非络，联络周身，通行血脉，而为精神之外辅。”并进一步强调人身之筋的作用，“如人肩之能负，手之能摄，足之能履，通身之活泼灵动者，皆筋之挺然也”。可见其所论之“筋”包括的范围颇广，而且在人体生命活动中有着极其重要的作用，不能容其驰、挛、靡、弱。然而，本书认为，人之筋骨与先天禀赋有重要的关系，“有筋弛者、筋挛者、筋靡者、筋弱者、筋缩者、筋壮者、筋舒者、筋劲者、筋和者，种种不一，悉由胎禀。”这种禀赋之不同，只有通过内壮、外壮的修炼，使筋挛者易之以舒，筋弱者易之以强，筋弛者易之以和，筋缩者易之以长，筋靡者易之以壮”，简言之，即使体弱者强，体壮者坚，使“人勿为阴阳所罗，以血气之躯，而易为金石之体”，从而共登寿域。此即易筋之本义也。这种通过积极的修炼，以求强身健体，延年益寿的思想，实则道出了气功与武术最为精髓的内涵。

(2)《易筋经》的内壮外壮法。《易筋经》的全部锻炼功法包括内壮和外壮两部分主体功法以及其他一些辅助性锻炼功法。这些辅助功法，现存的各种《易筋经》的版本之间，互不相同，可能系后世习炼《易筋经》这一功法者，根据个人的练功体会和经验补入，这部分内容并非《易筋经》的主要内容，因此本文只重点介绍《易筋经》的内壮、外壮锻炼方法。

本书虽名“易筋”，然其锻炼方法又不完全立足于筋或外壮的锻炼。作者强调，不能把无形之精、气、神与有形之身体(筋)分割开来，当兼而练之，而且更强调“内壮”的锻炼。若外壮，首当练内壮。这里所说的内壮，主要是指人的身体素质的锻炼，即筋骨肌肉耐受力的锻炼，所谓“内壮言坚”；外壮主要是指人体力量的锻炼，即增强勇力的锻炼，所谓外壮言勇。只有坚而能勇，才是真勇也。然而，“壮壮既得，骨力坚凝”，当行外壮，“勇而难坚是真坚也”。如此“坚坚勇勇，勇勇坚坚，乃成万劫不化之身，方是金刚之体矣”。

无论是内壮，还是外壮，均须严格遵循练功的法度，“功有渐次，法有内外，气有运用，行有起止，至药物器制，节候岁月，饮食起居，始终各有征验”。这里不仅指出要进行功法本身的锻炼，而且要从季节、起居、饮食等多个方面进行炼养结合。本书还进一步指出：“宜先办信心，次立爱心，奋勇坚往，精进如法，行持而不懈”，这样“自无不立跻圣域矣”。

《易筋经》的修炼次序是先练内壮，内壮是《易筋经》的重点，而内壮的重点又是无形之气的修炼，“是故修炼之功，全在培养血气者为大要也”，作者认为“炼筋易而炼膜难，炼膜难而炼气更难，当从极难、极乱处立定脚根，后向不动、不摇处认斯真法”，因此，必先练气，只有炼得使气串于膜间，“护其骨，壮其筋，合为一体，乃曰全功”。

内壮之功，其具体的练功方法主要是运用揉法，随着练功时间的延长，可配合捣、打两法。其练功要则有三：一曰守此中道。所谓守中，主要是接意念要专一，“凡揉之时，宜解襟仰卧手掌着处，其一掌下胸腹之间，即名曰中。惟此中乃存气之地，应须守之。守之之法，在乎含其眼光，凝其耳韵，匀其鼻息，缄其口气，逸其身劳，锁其意驰，四肢不动，一念冥心，先存想其中道，后绝其诸妄念，渐至如一不动，

是名曰守。……盖揉在于是，则一身之精、气、神俱注于是。……诸如杂念纷纭，驰想世务，神气随之而不凝，则虚其揉矣。"这说明，揉法当与入静诱导相结合，正如气功家所言，练功时当"拴心猿，锁意马"，意念专一精纯，渐入"无为"之境；其二曰勿他想。"人身之中，精神气血不能自主，悉听于意，意行则行，意止则止。手中之时，意随掌下，是为合式。""若或弛意于各肢，其所凝积精气与神，随即走散于各肢，即成外壮，而非内壮矣。揉而不积，又虚其揉矣"。所以，这种揉法是一种与意念结合的"积精累气"的方法；其三曰待其充周，这是前两种原则的持续，"凡揉与守，所以积气。气既积矣，精神血脉悉皆附之守之不驰，揉之且久，气惟中蕴而不旁溢。气积而力自积，气充而力自周"。"设未及充周，驰意外走，散于四肢，不惟外壮不全，而内壮亦属，则两无是处矣。"这里进一步说明"积气"当与"练意"互相协调，方是全修。从以上三个原则可见，《易筋经》的锻炼方法是导引、按跻与调神练意相合的练法，欲壮其力，先当练气调神。

揉法的具体运用，本书的练法亦很有特色。其认为："夫揉之为用，意在磨砺其筋骨也。"揉法之要领也有三。一曰揉有节候。"如春月起功，功行之时，恐有春寒，难以裸体，只可解开襟。次行于二月中旬，取道渐和，方能现身下功，渐暖乃为通便，任意可行也。"说明练功当随季节气候的变化，而灵活变动；其二曰揉有定式。"凡揉之法，宜从身右推向于左，是取推气入于血分，令其通融；又取胃居于右，揉令胃宽，能多纳气；又取揉者右掌有力，用而不劳"；其三曰揉宜轻浅。"凡揉之法，……但取推荡，徐徐来往，勿重勿深，久久自得，是为合式"。"设令太重，必伤皮肤，恐生瘢痱；深则伤于肌肉筋膜；恐生热肿，不可不慎。"

《易筋经》的主体功法以一年为期，共分三段，每段百日。

初月行功时，"当解襟仰卧，心上脐下，适当其中，按以一掌，自右向左揉之"。揉之时，手法当"徐徐往来均匀，勿轻而离皮、勿重而着骨，勿乱动游击"，意念当"冥心内观，着意守中，勿忘勿助，意不外驰"。如此行持，每日三次，每次以大炷二香为度。如少年火盛，只宜早晚二次。行功毕，当静睡片时。

二月行功法：初功一月，气已凝聚，腹两旁筋皆腾起，各宽寸余，田气鼓起，硬如木石，便为征验。此时应于前所揉一掌之旁，各开一掌，仍如前法揉之。其中软处，用木杵深深捣之。此功行持次数时间均与前同。

三月行功法：功满二月，其间陷处，仍用木槌轻轻打之。两旁所揉，各宽一掌处，都用木槌如法捣之。又于其旁至两肋稍各开一掌，如法揉之。

四月行功法：功满三月之后，其中三掌皆用槌打，其外二掌先捣后打。如此，功逾百日，则气满筋坚，膜亦腾起。"

以上行功，均须严格遵循由轻到重，由浅渐深的原则，先用揉，次用捣，再次用打。"当此之时，切勿用意引入四肢……略有引导，则入四肢，即成外勇……不成内壮矣。入内之法，用一石袋，从心口至两肋稍骨肉之间，密密捣之，兼用揉法，更用打法。如是久久……始成内壮"。此期，切不可行导引、射箭、拳击、对打等激烈的体育运动，反之，"则气趋行于外，永不能内壮。"

五、六、七、八月行功法：功行百日，以下两旁至两肋之间，已用石袋打过，此时当导引向外，内壮、外壮在此期交界，宜自心口打至颈，又至肋稍，打至于肩。周而复始，切不可倒打。行功时间次数同前。"如此百日，则气满前怀，任脉充盈，功将半矣"。

九、十、十一、十二月行功法：功行八月，任脉充盈，则宜运入背后，以充督脉。其法照前，仍用打法，自肩颈，上循玉枕，中至夹背，下至尾闾，处处打之，周而复始，不可倒行。背旁软处，以掌揉之。行功时间仍同前。如此百日，气满背后，能无百病，督脉充盈。即可转入下部行功法。

下部行功法：本法能沟通任督两脉。此法修炼部位在睾丸和玉茎(阴茎)两处。在睾丸分攒、挣、搓、拍四段炼法。在玉茎分咽、摔、握、洗、束、养六段炼法，共计十段。其中除咽、洗、束、养外，其余六字皆用手行之，都宜自轻至重，自松至紧，自勉至安，周而复始，不计其数。行此六字功法，尚须与其余四段相配合。咽是指吐纳法，初行功时，先吸一口清气，以意咽下，默送至胸；再吸一口，送至脐间；又咽一口，送至睾丸、阴茎，然后行攒、挣等功。洗是指练功时用药水逐日荡洗一次，其洗水药方用地骨皮、食盐，或用蛇床子、地骨皮、甘草各等量，煎汤温洗。束是指行功后，用软帛作绳束住阴茎根部，松紧当适宜。养是指修炼时，当注意安闲温养，"切无驰骋多战。"此步功法行持百日，能使"弱者强，柔者刚，病者康"。至此，可炼内壮神勇加工法和炼手余功。

内壮神勇加工法主要练臂、腕、手指的勇力，其法仍用石袋打之，其次序是先向右肩以次打下，至于右手中指之背，又从肩臂打至大拇指、食指之背，又从肩前打至无名指、小指之背；后从肩里打至掌内大指、食指之稍，又从肩外打至掌内中指、无名指、小指指尖。打毕，用手处处搓揉，令其均和。行功次数仍同前。功至百日，则从骨中生出神力，其力大无比，"以意努之，硬如铁石；并其指，可贯牛腹；侧其掌，可断牛头"。

炼手余功，此功主要炼手指的力量，其法常用热水频洗，初温次热，最后大热，从掌至腕，皆令周遍。洗毕，不用拭干，即乘热摆撤其掌，待其自干。摆撤之时，须以意努气，以生指力。同时，还要以黑、绿豆拌置斗中，手插豆，不计其数，可充指力。

以上是内壮功的修炼方法和步骤。另外，本书作者还强调，在进行揉打之前，先须服"内壮"药丸，使"揉与药力，一齐运行"。所用药物多为茯苓、白芍、熟地、炙草、人参、白术等益气养血之品。同时，在行功时，若与吞吐吸呼之功(如采精华法)相配，则效果更好。本功法还要求对房事有所节制，特别初功百日内，全宜忌之。

修炼完以上功法，即可转人外壮的锻炼。"内壮既得，骨力坚凝，然后可以引达于外。"炼外壮之功，以提、举、推、拉、揪、按、抓、拧此八法。依次八法，努力行之，各行一遍，周而复始，不计其数。行功次数同内壮。此八法《易筋经》称其为外壮神力八段锦。此外，外壮尚有"神勇余功"、"运拳掌法"、"搓膀腕法"、"炼手足法"、"运炼始末"等等。

《神勇余功》为外壮炼成后，可经常演炼的一种功法。其法是闲暇之时，择一大树下，任意行或捶、或挖(擦)、或推拉踢拔此树。也可择一大石而为之。

"运拳掌法"先以意运气周身各处，然后，立定站直，两足齐踵，相去数寸，两下臂平举至于胸齐，掌指稍屈向下，两手从上如按物难下之状，至地转腕，从下托物如难上状，举过头顶，两手则又如前往下按，至与肩平，转腕掌向外微拳之，则卷肱立如初。如此三次，却舒左右肱拦之，欲右者由左，欲左者由右，左右齐拦，左手撑而极左，右手拉而极右；复右手撑而极右，左手拉而却左；左右交互撑拉之，卷两肱立如初。又出左足，斜舒右股拦之，左手推物向右倾，肩际随倚右，右手拉向后。然后，出右足，动作与前相反，如此左右交互撑拉各三次。接缩左足，右手撑而极左，左手拉而却后，肩际亦随倚向左。缩右足，姿势同左足，左右交替亦三次。接着，卷两肱立如初，气定两手，平股如掇重物，作举势极，仍拔下平股。左右先单举者三次，交举者三，终双举又三，卷肱如初。

"搓膀腕法"在练完功后，伸左膀，请同伴以两手合斗虎口，用力搓之，搓左膀腕发热透骨为止。自已亦可为之。

"炼手足法"，练脚、掌之力。缝一口袋，内装米砂，挂起，用掌推拳击，足踢脚蹬，砂袋可逐渐加重。

"炼指法"可根据自己指力的大小，拣一圆净石子，用五指抓拿，撒手掷下，不令落地，仍用手指赶抓。如此掷抓，不拘遍数。

以上外功锻炼时，亦须闭目冥心，握固神思，净心调息，至神气凝定，然后依次行之。

(二) 艺术气功论

1. 书法与气功

书法与气功，虽然在表现形式上不完全一样，但在不少方面还是有密切关系的。从古今书法家、气功家都享高寿这一事实，本身即可说明它们在养生延年方面有异曲同工之妙。因而，近年来，一些学者融气功理论于书法艺术中，形成了所谓的"书法气功"，"即在下笔前，就气沉丹田，运指腕，下笔落纸，笔笔从丹田出，时收时放，举重若轻。"这样，习书的过程，实际上也就是一个练功的过程。人们不仅能从中提高书法的艺术水平，而且能使炼身养性之效相得益彰。

我国古代的许多书法家早就认识到气功与书法的内在联系，二者都强调"形"、"神"、"气"三者的和谐统一。习练气功，首先要求思想集中，将万虑放下，处于一种"恬澹虚无"的状态。书法时也同样要求思想集中，意念专一。对此，历代书法家均有论述，汉代的书法家蔡邕就说："默坐静思，随意所适，言不出口，气不盈息，沈密神彩，如对至尊，则无不善矣。"(《蔡邕笔论》)。书圣晋王羲之说："凝神静思。"(《王羲之题卫夫人笔陈图后》)。唐代欧阳询说："莹神静虑，端己正容，秉笔思坐，临池志逸。"(《欧阳询书法》)虞世南说："欲书之时，当收视反听，绝虑凝神，心正气和，妙契于心。……字形有质，迹本无为"。清代包世臣说："学书如学拳。学拳者，身法步法手法，扭筋对骨，出手必极筋之所能致至，使之内气通而外劲出"。(《艺舟双楫》)。可见，要写出好的书法作品，必须做到精神集中，意念专一，心正气和，然后意念与笔力相合，今意在笔前，意在笔前方能笔笔生意。宋代黄庭坚说，"心能运腕，手能转笔，书便如人意"。(《黄山谷书记》)，正是基于"凝神绝虑"这一"静"的思想，将书法与气功紧紧联系在一起，所以，历代书法家都把练字作为一种涵养性情，陶冶身心的艺术。

其次从书法家作书时的姿势、运气方面来讲，书法与气功也有许多相通之处。气功对身体的要求是要做到虚领顶功，含胸拔背，沉肩坠肘，松静自然，同时在行功前还要进行一些准备工作，如叩齿、咽津、运目、鸣天鼓等以使身体放松、人静，气沉丹田。同样书法也要求"肩欲其平，身欲其正，两手如抱婴儿，

两足如踏马蹬"。(《临池歌》)具体讲，就是写字时要求两脚掌平放地上，足趾抓地，两脚距离与肩同宽，这样脚踏实地，宛如大树生根，再就是臀部要求坐正如铜钟落座，以上这三个支撑点是写字时运用气力的基础，正所谓"坐正而气和，笔直则力足"。对于上身的要求，则须保持两手与肩共宽，左手扶案，右手执笔，眼微睁向下，嘴角微闭，心情轻松自然，舌舐上腭，这种姿势恰似静养功中的坐功，或象太极气功的起势状，保持这种体松，气固，神凝的状态。在落笔之前，将气下沉丹田，然后落笔，使气从丹田徐徐上升，经气海、中脘、膻中，过肩，而到达肘手，要有意识的把气运到写字的手指上，所谓以意领气，意在笔先。但又不能随便乱涂，强行造作。关键在于运气要自然，使"气贯十指，力集笔端"，一气呵成，这里特别讲究呼吸与运笔的疾缓当相互配合，在没有写到转折时，不宜中断换气。这样写出的书法，自然笔力雄浑，确有"力透纸背"，"入木三分"之感，对此，王羲之说过："……下墨点划，芟波屈曲，真草皆须尽一身之力而送。"这里可以进一步看出，书法锻炼也要求形、神、气三者辨证的统一，通过"三调"的锻炼，达到放松身体，心无杂念，意气相随。

再者，从气功的功法与书法的书势来看，二者都有许多形象的共同点。在气功的功法中，有一大派称作仿生功，如"五禽戏"，即是模仿五种动物的动作而创编的。同样，在书法艺术中也有模仿花草或鸟兽的形象组成字体，唐代孙过庭在《书谱》里曾说过，有的书法好象"奔雷坠石之奇，鸿飞兽骇之姿，鸾舞蛇惊之态，绝巅颓峰之势"。所不同的是气功是仿形，编排为身体动作，书法造形在字体形象。

最后，从养生角度来看，书法与气功均可陶冶性情，延年益寿。气功，作为一种传统的养生术，因之而获遐龄者，自不必言，如唐代孙思邈活到102岁。而书法，除了其艺术价值外，也具有与气功同样的养生价值。许多书法家在艺术方面颇有成就，而且在健康与长寿方面也颇值得称谓。如虞世南、柳公权、包世臣均在80岁以上。原因即在于通过潜力习作，通过自己所热爱的高度集中的艺术活动，进而达到气功锻炼的效果，使身心都得到良好的修养。对此，现已年逾九旬，但仍健在的书法家萧劳先生这样认为："书法和气功有同样的效用，挥毫运笔犹如做气功，有助于健康，"这确实为萧老的经验之谈。

书法和气功的关系，也就是绘画和气功的关系，早在唐代的书法家张璪即已把气功运用到书画中来。据他同代人符载所撰《观张员外画松石序》记述，张璪在荆州监察御史陆潘家作画，先箕坐鼓气，少顷，"神机始发"，他便"毫飞墨喷，撑掌如裂，离合惝恍，忽生怪状"。画完后，但见"松鳞皴，石巉岩，水湛湛，云切渺"。在座宾客无不称绝。另相传，明代书法家萧显，为写长城山海关城楼上的"天下第一关"的匾额时，曾苦练气功两月。这充分说明，习练气功确能提高书画的艺术水平。

2. 音乐与气功

中华气功在其漫长的发展过程中，不仅广泛的从传统文化中吸取营养，而且传统的文化也广泛的从气功中吸取有益的东西。气功对传统文化的影响是极其深刻的。本节主要讨论音乐与气功的关系。

将吐音应用于气功中，古已有之。《老子》中有："或呴或吹"。《庄子》有："吹呴呼吸，吐故纳新"。1973年长沙马王堆汉墓出土的帛书《导引图》，其中有"木(沐)候(猴)讙引炅中"的导引法。"讙"者，哗也，鸣也，意即模仿猕猴喧哗鸣叫来治"炅中"病，图中形象的描绘了男子胸腹部的鼓起和口作拉长声音的啸叫状。在另一篇《却谷食气篇》中也有"呴炊"(呴吹)的记载。到南北朝时代，已将气功与吐音相结合，治疗多种疾病。陶弘景在其《养性延命录·服气疗法》中说："吐气之法，时寒可吹，温可呼。委曲治病，吹以去热，呼以去风"。唐代孙思邈《千金要方·调气法》："若患心冷病，气即呼出；若热病，即吹出；若肺病，即嘘出；若肝病，即呵出；若脾病，即唏出；若肾病，即呬出"。后世在此基础上发展起来的六字诀，更是将声音与气功理论相结合的典范，如："肝若嘘时目睁睛，肺如呬气手双擎；心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平；脾病呼时须撮口，三焦客热卧嘻宁。"同时，道家和佛家都把音乐作为入静诱导的重要的方法而加以广泛的应用。

同样，在传统声乐的发展过程中，也融入了许多气功理论的思想。自古以来就流传着"丹田"之音的说法，认为"气为声本，无气不成声"，又说："气者声之源也"、"善歌者必先调其气"。早在唐代段要节在《乐府杂录》中即指出："善歌者必先调其气，氤氲自脐间出，至喉乃噫其词，即分抗坠之意，既得其术，即可致遏云响谷之妙也"四十个字即高度概括了正确发音的运行路线和音响效果。对此，李树广将其概括为以下几点：

(1)调气为歌唱之首。

(2)声音之根和气息支点在于脐。

(3)歌唱的气息是氤氲，不是一般新陈代谢赖以生存的呼吸。

(4)成声在喉。

(5)共鸣效果好，可以达到使云彩止住，使山谷回响的美妙境地。

这和声乐界所掌握和使用的原则基本相仿。

其中第一条即是气功中的吐纳调息法。其所谓的脐，实为气功中的下丹田。氤氲是中国古代哲学术语，此处指歌唱时气息是呼与吸处于对立统一的状态，即声乐界所说的“对抗”。可见气功融会于音乐之中，声音中包含着气功的内容，气功与声音有着许多相通之处。五十年代著名的意大利歌唱家沃皮尔在他所著的《噪音的比较》一书中写道：“东方有一种相当完善的、根据物质和精神原理的呼吸技术，它的名称叫做瑜珈气功体系。由于这种呼吸技术是个统一的过程，它有助于形成异乎寻常的艺术歌唱呼吸法。这里所指的是借助于意识和呼吸之间的关系，而使得意志能够控制身体”。“按照瑜珈气功的体系，歌唱者把自己的意志集中于软口盖的小舌头上，从而获得富有精力的，永远甜润的嗓音。”这里所指的瑜珈，实即是气功的一种。对此，我国著名的歌唱家、嗓音专家林俊卿是这样评价的，他在《歌唱发音的科学基础》中提到：“五十年前世界闻名的意大利男高音歌唱家沃皮尔，主张应用东方瑜珈气功体系的方法来训练美声唱法的呼吸和声音的‘集中’。当时气功的科学性尚未被人认识，他的主张被怀疑，现在看来，确实很有道理。”可见，气功与音乐的关系正日益受到人们的重视。近年来，许多音乐家们将气功引入音乐的教学中，确能起到美化音色、增强音量，扩大音域的效果，从而能够较自如的运用嗓音表达歌曲感情。

气功虽然门派林立，功法甚众。但其基本的锻炼方法不外乎由调息、调心、调身这三要素组成。

气功的呼吸要求柔和缓慢，细长均匀。其锻炼的方法要求经过顺息、逆息、调息、息调、随息这样几个阶段，最后达到胎息，此时“吐惟细细”“纳惟绵绵”，将全身的气都引导到丹田部位，呼吸似乎只在丹田进行，如在母体中的胎儿，呼吸与营养，皆赖脐来维持。这一方法与声乐的呼吸不谋而合，呼吸是声乐的根本，“歌唱的学问就是呼吸的学问”，声音艺术要求演唱者发声到共鸣腔里，使各共鸣腔共振，这就必须练丹田发气。只有气从丹田而发，才能产生腹腔、胸腔、颅腔共鸣，从而使歌声圆润、宏亮、优美，富有美感和表现力。所以，练呼吸，练丹田发声是学习声乐的基本功，正如卡鲁索说：一旦掌握了呼吸的艺术，学生就算走上艺术高峰的可观的第一步”(《卡鲁索鼻发声方法》)。

气功的核心内容是调心练意，所以有人说“气功是练意的功夫”。它要求在意识的主导作用下，达到意、气、形三者的完美统一，以意领气，以气催力，气随意转。当气功练到高度入静的状态时，好象失去自我的存在，进入一种模模糊糊、恍恍惚惚、物我两忘的渺渺状态。此时，才算是进入气功的上乘境界。同样，音乐中的歌唱也强调意识的锻炼。音乐是音响听觉的艺术，它特别讲究“意境”、“神韵”，一个歌唱家要想唱好一首作品，必须要入情，沉浸在人物、情节之中，进入“意境”，“把自己的内心世界与作者在作品中所体现的思想、情感、境界融为一体”(《柴可夫斯基的美学中音乐表演问题》)，才能达到“心情带声，声情并茂”。“即使在情感极度高涨——充满灵感的时刻，他还可以‘控制’声音进行的过程”(见戈鲁别的《声乐教师须知》)，找到自己舒适的“内感”与“位置”，达到“忘我”之境地。也只有在此时，歌唱者才能做到歌声流畅自如，姿势洒脱端庄，表情自然超俗，咬字准确清晰。使得整个机体有静有动，动静结合，刚柔兼备，各组织器官协调运动。真可谓全身都在歌唱，达到“天人合一”的仙境。这也是歌唱者对气功无意识的运用(尤志国：《气功与歌唱的内在感觉》)。正是由于进入这样一种“意境”的状态，所以要歌唱者准确表达他的歌唱方法或他的内在感觉是很困难的，这正如同气功进入高度入静的状态，要他说明此时的感觉是一种什么样子，是极其难以用语言来表达的。

对于调身，气功锻炼要求整套动作连贯协调、美观大方。要求精、气、神并练，眼、耳、鼻、意并用，这样更利于保持心神的宁静澄彻和呼吸的自然流畅，从而达到“三调”的和谐统一的目的。就声乐而论，调身似乎是一个台风姿势的问题，但实则不然。一个有成就的音乐家，他们对姿势的训练有自己独到的见解。特别是那些指挥家们都是想用最简单的动作、手式来表达音乐的“意境、气势、神韵”。他们的手式和全身的整个动作都是动静相宜，刚柔兼备。整套动作是意、气、力高度和谐统一的结果，他们的手指、手臂、肘肩、腰以至整个身体都是要求和谐一致。所以，音乐家汪易扬先生说：“指挥家的动态和太极拳有一种同样的节律感和协调美”。马革顺教授则说：“指挥不仅是运动，同时他必须一直保持正确优美的身体姿势和呼吸方法——即我们常说的‘提气’”。

(三) 体育气功论

国家体委在1978年曾明确指出：“有条件的体育院校，要努力进行气功用于体育的研究”。近十年来，许多单位和个人将气功运用于体育的教学和训练中，取得了显著的效果。

体育与气功从健身强体、延年益寿这一作用来看，他们有着共同之处；从某种意义上说，气功锻炼是体育锻炼的一种特殊形式，特别是在我国传统的体育项目中，很难将体育与气功截然分开，如五禽戏、八段锦以及各种导引功法。至于最能代表传统体育项目的中华武术，则更是体育与气功相结合的典范，他们从理论到方法，都有着许多相通之处。气功的锻炼方法尽管千变万化，但其要则不出三条，即“调形、调息、

调心"的锻炼。现代体育运动项目也包括这三方面的锻炼，只是锻炼的侧重点和目的有所不同。"调形"是现代体育运动的主要形式，而呼吸的调整对一个运动员来说也是极其重要的，对于调心(即心理素质的训练)，现代体育运动则更是日益受到重视，任何不稳定的情绪都可能使体育竞技水平得不到充分的发挥，从而难以取得好的成绩。

但是气功与现代体育，仍有着很大的差别。虽然它们都讲究呼吸、形体、心理的锻炼，但三者的侧重点不同。气功重在调神的锻炼，首先强调的是调心练意。它要求静心息虑，意念专一，对于养生的效果，其实出强调的是通过养神以健体。调身和调息的目的在于使调心达到最佳境界，而且，通过形体和呼吸的锻炼，本身就有助于达到"入静"的目的。气功中有一类专练呼吸的功法，实际上它也首先要求"将万缘放下"，心神澄彻，然后才能进行调息的锻炼，其要求"吐惟细细"、"纳惟绵绵"，即要求呼吸达到极度的柔和缓慢，实际上这种呼吸频率的快慢与入静程度的深浅有着极大的关系，入静深度越高，则呼吸越柔缓，反之，则急促，最后，进入高度入静的状态，有一种恍恍惚惚的感觉时，呼吸也自然进入胎息的境界。这里没有心神的宁静，便没有胎息的产生。因此说，调心是气功的核心。而现代体育更注重"形体"的锻炼，其调息的目的在于使形体锻炼得到充分的发挥，也即呼吸的锻炼是为了在激烈的体育锻炼中吸入更多的氧气，从而保持大脑、肌肉所消耗的能量得以及时的补充，保证体育竞技的顺利进行，这与气功的呼吸锻炼有很大的不同。体育锻炼的调心，是为了使运动员保持良好的心理素质，进入竞技状态，从而保证竞技水平的充分发挥。气功与现代体育相比，气功更强调静的锻炼，也即更注重心理状态对人体生命活动的影响，这一点，已越来越受到医学界的重视，随着医学模式的转变，心因性疾病不断增多，心身医学也就应运而生。当然，气功的"调心"远非"心身医学"中的"心理作用"所能概括。现代体育更重视的是形体的锻炼，对于运动员来说，更重要的是竞技水平的提高，也就是说，它更注重的是"动"的要求。所以，从两方面的比较可以看出，将气功引入现代体育项目中，将使体育的内涵更充分，这样，既能加强体魄的锻炼，又能兼顾心理意识的训练。从健康的角度来看，使精神与形体均能达到健康的状态。从竞技的角度来看，使运动员的心理和生理素质，均得到了锻炼，从而有利于充分发挥运动员的竞技水平。

随着现代体育的发展，运动水平与技术成绩不断提高，这对运动员的要求也越来越高。它不仅要求运动员的体力、技术是一流的，而且，对运动员的心理素质要求也是一流的。所以，现代的体育运动，必须进行形体与精神两方面的训练，只有两者达到最优的状态，才能取得最好的成绩。近年来，国内外许多学者都用气功或类似于气功锻炼的方法，对运动员进行训练，结果表明：气功对保持运动员良好的精神状态，提高生理机能，消除疲劳、提高竞技水平以及治疗某些运动损伤性疾病，有着明显的效果。

(1)气功锻炼能保持运动员良好的精神状态。现代人们对健康的认识，已不只是身体的无病，同时也必须是精神的健康。对于一个运动员来说，良好的精神状态是取得优异成绩的一个必不可少的重要因素。特别是那些对抗性很强的运动项目，心理状态的是否稳定起着举足轻重的作用，许多运动员就是因为临场抗干扰的能力差，从而不能充分发挥其水平，以至于败下阵来。通过气功的锻炼，对于消除紧张的心理、提高心理稳定性，从而以良好的精神进入竞技状态有着很好的作用。D・W・Orme-Johnson通过抑制性刺激对皮肤电阻变化规律的实验证实，气功训练有素者有着较为良好的抗环境干扰的能力。具有这种能力就意味着运动员能在不利的环境中沉着应战，发挥应有水平。

(2)气功锻炼能提高人的生理功能。在这方面，近年来作了大量的研究工作，气功对中枢神经系统、呼吸系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、生殖系统、内分泌系统以及免疫系统都有着不同程度的影响，在此不一一赘述。正是由于气功的这种作用，因而，能够大大的提高运动员素质。例如印度的M・R・Reddy将运动员分为练气功组和不练气功组，其他锻炼项目完全相同，训练六周后，发现气功组的肺活量显著增加，平均增加了230毫升，而对照组仅增加了93.3毫升。他们的研究还表明，练气功组运动后心率较不练气功组明显减低。气功组减低幅度为($p=0.001$)。这表明，气功锻炼对呼吸系统效率改善，耐力增加以及运动员的生理适应能力和稳定性的改善均有明显的作用。

(3)气功锻炼有助于消除疲劳，恢复体力。运动员在训练后，特别是在力量性和大强度的练习后，都必须进行放松活动，否则，会造成不良反应和伤害事故。现在较多采用的放松手段是走或慢跑，按摩，伸展性徒手操练习，热水浴等，基本上都是借助外力的作用来放松身体的。

近年，国内外不少专家将气功或类似于气功自我肌肉放松的训练引入体育运动中，这种训练把人的精神、形体和气息能动地结合在一起进行锻炼，以调整身体内部的功能，对人体起着自我调整、自我修复和自我建设的作用，从而可以使过度疲劳的运动员迅速恢复体力，而且有利于发挥神经系统对肌肉的自我控制能力，从而保证运动员获得良好的成绩。

运动员在激烈运动之后，由于体力消耗，乳酸大量积存，因而感到疲劳和肌肉酸痛。现代研究表明，练功之后，血浆乳酸盐浓度明显下降，这说明，气功锻炼有加速人体内乳酸盐排出速度的作用。这对于连

续参加竞赛的运动员来说，有重要的意义。

(4)气功锻炼能提高运动员的智力水平。一个优秀的运动员除了具有良好的体质、娴熟的技术及稳定的心理外,还必须反应灵敏,这样才能敏捷地应变各种突发的事件。气功锻炼在这方面显示了可喜的苗头。印度的Lakshmi Bai报导了气功锻炼提高运动员智商的研究。他在研究中，将30位运动员分为对照组(15)和实验组(15)，均进行为期六周的训练，其中实验组加练气功，训练结束后，实验组的智商增加3.93分，而未练功的对照组仅增加1.00分。

(5)气功锻炼能治疗某些运动损伤性疾病。将气功运用于防治某些运动损伤性疾病已有不少报道，均取得了满意的效果。让运动员自我进行气功的锻炼，或用气功仪治疗，如对肩、腕、膝、踝关节损伤，韧带损伤，对于活动受限的运动员，配合按摩、点穴、药物外敷等方法，一般轻者短时间内即可缓解红肿热痛，扭伤部位的功能活动迅速恢复正常。另外，气功对运动员的常见病——软组织损伤的治疗，也取得了良好的效果。此外，通过气功的锻炼，还能对运动员的听力、视力等功能的康复也有明显的效果。

(6)气功锻炼能提高体育竞技成绩。对于一个运动员来讲，习练气功的最主要的目的，莫过于提高竞技水平。许多报道，均证明气功锻炼确能有助于提高运动员的储备能力与适应能力。如前所述，气功锻炼后使呼吸减慢、心率下降，从而提高运动员的耐受力，另一方面，气功锻炼后能从心理上保证运动员进入最佳的竞技状态。安徽谷锡田报道，其将气功用于竞走的训练，结果表明，气功锻炼能明显的提高耐力，增强信心，消除消极的心理，使竞走步伐的节骤性明显提高，成绩也较以往有所提高，训练的3人中有2人进入了前8名。曾尔亢等将气功应用于3名国家级潜水运动员的训练，在练功前后，分别对脑血流图、微循环、心电图、心功能、肺通气功能、血液分析等各项指标进行比较，结果表明，练功后以上各项指标均有不同程度的改善与提高。练功后，运动员的主观感觉，如精神状态、记忆力、睡眠、食欲等也明显提高，适应力、灵活性、爆发力也进一步提高。(以上内容请详参林中鹏主编《中华气功学》399～412)。

虽然，将气功应用于体育的研究还只刚刚开展，但是通过以往的这些初步研究表明，气功在体育领域中的应用有着广阔的前景，我们相信，气功对促进体育竞赛成绩的提高将会越来越引起人们的重视。

(邱金麟)

人 物 篇

先秦时期(公元前221以前)

士诚绮 春秋时人，亦作士诚绮。曾从老子学道。在养生方面创《士诚绮鹿势戏》，属五禽戏功法之一。

子 产(?～前522) 春秋时期郑国政治家、思想家。他提出："天道远，人道迩，非所及也。"认为天体运行的轨道与人事遵行的法则互不相干，否定占星术能预测人事。在郑国遇到火灾、水灾、旱灾时，反对求神禳祭，否定传统的迷信观念。

子 思(前481?～前402) 战国初思想家。姓孔，名伋，山东省曲阜人。相传曾受业于曾子。认为"诚者，物之终始，不诚无物。"又说："诚者，无之道也；诚之者；人之道也。"以诚为天人合一的理论根据。《中庸》一书大部分为子思所著，承认鬼神，说："鬼神之为德，其盛矣乎！视之而弗见，听之而弗闻，体物而不可遗。使天下之人，齐明盛服，以承祭祀。"

子华子 战国时哲学家、养生气功家。有论曰："六欲皆得其宜"、"全生为上，亏生次之，死次之，迫生为下"。

广成子 传说为上古轩辕时著名气功家。隐居崆峒山，黄帝曾向他请教养生至道，答曰："至道之精，窈窈冥冥；至道之案，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳女形，无摇女精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，女神将守形，形乃长生。慎女内，闭女外，多知为败。我为女遂于大明之上矣，至彼至阳之原也；为女入于窈冥之门矣，至彼至阳之原也。天地有官，阴阳有藏。慎守女身，物将自壮。我守其一以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未常衰。"(见《庄子·在宥第十一》)宋·苏轼曾撰《广成子解》，借广成子与黄帝的问答，阐述修身养性之道。现代著名道教学者陈樱宁亦认为，此系道家修持的上乘功法，对后世气功养生学有重大影响。

王 乔 即王子乔，古代气功养生家。据《历世真仙体道通鉴》载，有同名者三人：①传为周灵王太子，名晋，字子晋、子乔。生而神异，喜吹笙作凤鸣。游伊洛，道人浮丘公接往嵩山。又谓三十余年之七月七日，家人见于缑氏山巅，乘白鹤升天而去。道教称"右弼真人"，五代时封"元弼真人"，宋徽宗时封"元应真人"。②传为东汉河东(今山西夏县西北)人。明帝时为尚书郎，诣台朝帝，门下敲砖自鸣，声闻京师。③传为四川犍为(今四川省彭山县东)人。其地有北平山，上有白虾蟆，谓之"肉芝"，乔好道，常望山朝拜积十余年，因得食之，后于东嵋山得道。《云笈七签》收有《王子乔导引法》，又名《八神导引法》，明代改名《治万病坐功诀》，收入高濂《遵生八笺》。

孔 子(前551～前479) 春秋后期杰出的思想家、教育家、政治家，儒家学派的创始人。名丘，字仲尼，鲁国陬邑(今山东曲阜东南)人。三岁丧父，家境贫困，年轻时曾做管粮仓、司放牧的小吏，短期摄鲁司寇。一生从事教育并整理《诗》、《书》，删定《春秋》，其思想学说及言行由弟子汇为《论语》一书，被称为圣人。《论语》中说"子不语怪、力、乱、神"；教育在于培养"志于道，据于德，依于仁，游于艺"的君子，提出"四勿"：勿意(主观意度)、勿必(绝对化)、勿因(不通达权变)、勿我(个人成见)。他主张"礼"与"仁"，一是爱人，即与人为善；二是克己复礼，思想行为要合乎礼；"为政以德"，宽猛并济而以教化为主。他还主张加强自身的思想修养，"慎独"、"内省"等，在漫长的封建社会中适应社会需要，儒家学派不断进行改造和发展，对中华民族精神性格形成有深刻影响，从战国的孟子和荀子、西汉的董仲舒、两宋的程颢、程颐和朱熹，到宋明的陆九渊和王阳明，在儒家学派的思想理论中，包括了不少气功养生学说，如云："人有三死，而非其命也。夫寝处不适，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之。"提出"食不语，寝不言"，即是减少识神，增强元神功能的原理；又云："知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。"指出了爱好、安静、长寿之间的关系；所谓"天命之谓性，率性之谓道"，与丹家返回先天的理论有相通处，为传统气功学中儒、释、道三家能够合流的原因之一。

尹文子 战国时道学家。生卒年不详。又称尹文，与宋钘齐名，曾在齐国稷下学宫讲学，提倡"以禁攻寝兵为外，以情欲寡浅为内"，或云《管子·白正》为其作品，据《汉书·艺文志》载，有《尹文子》一篇，列名家，已佚。现存《尹文子》上、下两篇，疑为后人伪托。

亢仓子 传说为春秋时气功养生家，一称亢桑

子，即《庄子》中的“庚桑楚”，系寓言人物。相传是老子的弟子，深得老聃之道，在气功养生方面提出：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸为寿而已矣……体合于心，心合于气，气合于神，神合于无”等“四合”思想。他在心体合一的气功态中，能“视听不用耳目”（《列子·仲尼篇》）。《道藏·洞神部·方法类》载有亢仓子服气诀：“凡修炼之道，息心勿乱，精神勿泄，息神而惕，息纤而出，息言勿语，息血勿滞，息唾勿远，息滞勿弃，息嗔勿恼，息神勿扰，息怨勿念，息我勿争，息害勿记。”著有《亢仓子》一书，唐玄宗天宝元年封“洞灵真人”，该书改名《洞灵真经》。明·周履靖所辑《夷门广牍》中有“庚桑熊势戏”，为五禽戏法之一。

文　子　战国时气功家，姓辛，名钘，一名计然，葵丘濮上人。传曾学道于老子。楚平王用其所言道德，匡邪以为正，振乱以为治，化淫败以为淳朴，使德复生，而天下治。后隐于吴禺山（今武康境）。著有《文子》一书，唐玄宗时封为“通玄真人”，改书名为《通玄真经》。

关　尹　春秋时人，名喜，世称关尹子，传曾为函谷令尹，善内学，常服日精月华，随老子出关西去，后道教尊为“文始先生”、“天上真人”，传撰有《文始真经》，实系后人伪托。

老　子　春秋时思想家，道家学派创始人。姓李，名耳，字伯阳，谥聃，楚国苦县（今河南鹿邑东）人。曾任周守藏室之吏，辞官应函谷关令尹喜之请，著《道德经》五千余言而去，莫知其所终。即所谓“老子出关”，后道教奉为教主，又称“太上老君”、“道德天尊”。一般认为，《道德经》基本部分反映了老子本人的思想。他提出以道为核心的哲学体系，用“道”来说明宇宙万物的本质、构生、变化和本原。如：“道者，万物之奥”；“道生一，一生二，二生三，三生万物”；“天下万物生于有，有生于无”等。老子对道教的创立与发展起了很大的作用。道教自创教起即奉《道德经》为主要经典，尊老子为教主。道士造作道书，多托言太上老君所授。因为道教的思想理论渊源“杂而多端”，需要象《道德经》中那样的道来加以概括。而老子“善摄生者无死地”的长生思想以及传说中老子的高寿（“百有六十余岁，或言二百余岁，以其修道而养寿也”），与道教修道成仙之旨又相吻合。加以秦汉以后，老子被尊为圣哲，受人尊敬，汉初又与黄帝并列，合称“黄老”，地位极高。复因“孔子适周，将问礼于老子”，位在孔子之上；“或言老子入夷狄为浮屠”，似犹佛教之始祖。在三教对抗中，崇奉老子，有助于道教同佛、儒相抗衡。历代帝王对神化的老子，或立庙祀奉，或加尊号册封，其中尤以唐代为甚，奉为太上玄元黄帝，其后一再加封为大圣祖玄元皇帝、圣祖大道玄元皇帝、大圣祖高上大道全阙元天皇大帝。

列　子　战国时道家。名御寇。《历世真仙体道通鉴》说是郑国人，四十年人无识者。曾先后师事关尹子、壶丘子、老商氏、支伯高子，《庄子》中有许多关于他的论说。唐玄宗天宝元年（724）封“冲虚观妙真君”。旧题列御寇撰《列子》一书，改名《冲虚真经》，该书多取先秦诸子及汉代人的言论，兼论气功原理，实践提倡默想存念，内守精神。

吕不韦（？～前235）　战国时政治家，卫国濮阳（今属河南）人。早年经商于韩、赵之间，成为阳翟（今河南禹县）大商人，“家累千金”。为秦国贵族子楚谋取王位成功，做了秦国承相，封为文信侯。秦始皇十年（前237）被免相，死于去蜀途中。在执政期间为秦统一中国的事业作出了贡献，并且主编《吕氏春秋》一书。此书兼采百家之说，是杂家的代表作，保留有先秦时期不少宝贵资料，其中《本生》、《重己》、《贵生》、《情欲》篇章，均有阐述养生气功的观点和方法，如天人一体观、整体与局部论等，认为延年益寿不是随意延长人的生命年限，而是指人类通过养生活动，去活完人类应该活到的岁数。主张“顺生”与“节欲”，“顺生”即顺乎自然规律，提出了生命在于运动的观点，等等，为气功发展奠定了基础。

伏羲氏　神话中人类的始祖。又作宓牺、庖牺、伏戏。亦作牺皇、皇羲，一说伏羲即太皞。相传人类由他和女娲相婚而产生。一说他与女娲氏族外相婚，始创嫁娶，正姓氏。他作八卦，正五行，刻文字代替结绳记事，教民结网，从事鱼猎，发展畜牧。据《帝王世纪》载，“伏羲画八卦，所以六气六腑，五脏五行，阴阳四时，水火升降，得以有象；百病之理，得以类推。”

伯阳父　西周人。生平不详，他最早提出了“阴阳”范畴。幽王二年（前780），西周发生地震，他用“阴阳”解释道：“夫天地之气，不失其序，若过其序，民之乱也。阳伏而不能出，阴迫而不能烝，于是有地震。今三川实震，是阳失其所而镇阴也。”

庄　子（约前369～前286）　战国哲学家、养生家。名周，宋国蒙人（今河南商丘县东北）人。生活穷苦，曾任蒙城漆园吏，继承和发展“道发自然”的观点，说：“昭昭生于冥冥，有伦生于无形，精神生于道，形本生于精，而万物以形相生”，强调道“无所不在”；他还提出不少养生原则，如在《养生主》说：“缘督（督脉）以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”与修炼精气而成内丹的方法和观念一致。在《刻意》中最早提出“导引”术语：“吹呴呼吸，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”还提出“坐忘法”：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”等，有《庄子》内、外、杂篇等传世，为庄子及其后学所著。

医　和　春秋时医学家。生平不详。首创以阴阳六气论述病因的医学理论。提出：“六气，曰阴，阳，

风，雨，晦，明也。分为四时，序为五节，过则为菑。阴淫寒疾，阳淫热疾，风淫末疾，雨淫腹疾，晦淫惑疾，明淫心疾。"(《左传·昭公元年》)主张通过节制"六气"，保持它们之间的平衡与和谐来维持人体健康，反映了当时朴素唯物主义因素的病因论。

赤松子 传为战国时气功养生家。据《列仙传》记载，号太极真人。为黄帝时雨师。服水玉，教神农。能入火自烧。至昆仑山上，常住西王母石室，能随风雨上下。《云笈七签》收有《赤松子服气经》、《赤松子导引法》、《诸病源候论·风不仁候导引法》引述"赤松子曰：偃收，食两胫两手，足外踵，指相向，以鼻纳气，自极七息。"

岐　伯 古代名医。传说中黄帝的大臣，曾与黄帝论说医学，亦司日月，星辰，阴阳，历数，被尊为"天师"。强调养生之道，"法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳"(《黄帝内经·素问》)。相传黄帝"咨于岐、雷而内经作"(《路史》)。后世称中医为"岐黄之术"源本于此。

鬼谷子 战国时纵横家，原名不详，因隐居鬼谷，称鬼谷子。楚国人。其学说前后不一，初从黄老"心术"论世乡事，讲求内外损益，养性持身之道。后演变为纵横捭阖之术，为纵横家所宗。据《史记》记载，苏秦、张仪具事其学术。《风俗通义》说"鬼谷先生，六国时纵横家"。唐·柳宗元批评说："鬼谷子言益奇，而道益陿。使人狙狂失守，而易于陷坠"。

告　子 战国时思想家。一说名不害。生平不详。他持性无善恶的主张，说"生之谓性"，"食色性也"，"性无善，无不善也"。又说"性犹湍水也，决诸东方则东流，决诸西方则西流，人性之无分于善不善也，水之无分于东西也"。

邹　衍(约前305～前240) 战国时阴阳家。齐人。曾在稷下学宫讲学，喜谈宇宙变化，号"谈天衍"。他在早期阴阳、五行学说基础上，提出"五行生胜"观点。认为：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木是"五行相生"；同时，又存在水胜火，火胜金，金胜木，木胜土，土胜水的"五行相胜"。这种相生、相胜特点，即自然界的四时变化和万物生息，并且体现在人类社会中，提出"五德始终"循环相生的观点。他还试图将宇宙各部分联贯为一个整体，以"先验后推"法提出"大九州说"。中国名为"赤县神州"，是大九州中的一州，占世界八十一分之一。司马迁说"必先验小物，推而大之，至于无垠"。据《汉书·艺文志》著录，有《邹子》、《邹子始终》篇，已佚。

宋莱子 春秋时气功养生家。生平不详，楚国人，常洒扫街市，遇一乞食翁，经日行歌道中曰："天庭发中华，山源彰阴邪。清晨按天马，来诣太真家。真人无奈隐，又以灭百魔。"就师从而去，十余年学炼中仙之道。歌词所说，天庭在两眉之下，是彻视之津梁；山源是鼻下人中之本，侧在鼻下小人谷中也；天马，手也，以手按鼻下则杜绝百邪。"是气功修炼的要诀，此事见《太平御览》引《三一经》。

宋　钘 战国时思想家，即宋牼、宋荣、宋荣子，宋国人。在稷下学宫讲学，其学承老子而启荀子、韩非子。认为：道、气统一，"心"为主导，"道也者，动不见其形，施不见其德，万物皆以得，然莫知其极"，而"德者，道之舍"；"是故此气，杲乎如登于天，杳乎如入于渊，淖乎如在于海，卒乎如在于山……"。"一物能化谓之神"。"心"为主导，是精气的产物。"气"和"神"是人生命运动的关键，"虚一而静"是"治心"之道，使"心"保持中正的"正静"，"专于意，一于心"，对气功学发展和练功有素者超于常人智能的产生，提供了一个唯物主义的解释。对意识的层次已有相当的认识，有《宋子》，已佚。

陆　通 春秋时气功家。字接舆。楚国人，好养性，躬耕以为食。楚昭王时，他佯狂不仕，时人谓之楚狂。孔子南游楚时歌而讽之曰："凤兮！凤兮！何德之衰也？来世不可待，往世不可追也。天下有道，圣人成焉；天下无道，圣人生焉。……人之皆知有用之用，而不知无用之用也。"孔子下车欲与之言，趋而避之，不与言。据皇甫谧《高士传》记载：后夫妇易名姓，"游诸名山，食桂栌实，服黄菁子，隐于峨眉山，寿数百年，俗传以为仙云"。

范　蠡 春秋时政治家、思想家。字少伯，号鸱夷子皮，楚国宛(今河南南阳)人，越大夫，助越王勾践刻苦图强，灭亡吴国。后游齐至陶经商致富，改称陶朱公。他认为天时、气节随阴阳二气的矛盾而变化，说："天道皇皇，日月以为常"，又说："必有以知天地之恒制，乃可以有天下之成利"，"夫人事必将与天地参，然后乃可以成功。"他还注意事物的转化与时机，"得时无怠，时不再来，天予不取，反为之灾，赢缩转化，后将悔之"。撰《范蠡》，已佚。

步　正 古代气功家，生平不详。字真玄，巴东人。据《太平御览》引《道学传》记载：他于汉末率数十名弟子入吴，授以服气及石髓方、小丹法，年四百岁。

炎　帝 传说中上古姜姓部落联盟首领。一作赤帝，号烈山氏。少典娶于有蟜氏而生。另据传说，他"因天时，相地宜，斫木为耜，揉木为耒，教民艺五谷，而农事兴"；又传说"帝(即炎帝)始味(品尝)草木之滋，察其寒温平热之性，辩其君臣佐仪之义。作方书以疗民疾，而医道立"。故认为其即尝百草的神农氏。

孟　子(约前371～前289) 战国时期哲学家、教育家、政治家，儒学气功养生家。邹(今山东省邹县)人。传为鲁国贵族孟孙氏后裔，幼年丧父，家庭贫困，曾受学于子思的弟子，为儒家代表人物。他对孔子学说作了系统的发挥，主张仁政说和贵民

论。他从性善论出发，认为“仁，人心也”，要把这种天赋的仁爱之心推行到社会政治中去。又认为“先王之道”，从井田、恒产到庠序之数，都是古已有之，是治国必由的大道。“言必称尧舜”，由乱到治必法先王；他对“天命”的看法：“莫之为而为者，天也；莫之致而致者，命也”。他说：“诚者，天之道也；思诚者，人之道也。”天人是相通的。他在发展儒家气功养生方面，所论“吾善养吾浩然之气。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞乎天地之间。其为气也，配义与道，无是馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行也不慊于心则馁矣。”又曰：“必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也”（《孟子·公孙丑上》），这是气功较早的调气法。又论“夫志，气之帅也”，“夫志至焉，气次焉”（《孟子·公孙丑上》），认为意志是统帅，主宰气的运行，也是较早的运气学说，后世称之为“神行气法”。后世儒家以孔孟为师，以孔孟之法创制了儒家气功。

屈　原（约前340～前278）战国时伟大诗人、政治家，名平，字原。自云：名正则，字灵均，楚国人。著有《离骚》、《九章》、《九歌》、《远游》等篇传世。《远游》篇中有“内惟省以端操兮，求正气之所由”、“漠虚静以恬愉兮，淡无为而自得”、“保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”、“道可受兮不可传，其小无内兮，其大无垠”、“虚以待之兮，无为之先”等记述，涉及自然、宁神、守神、采外景、吐故纳新、食气等问题，对气功的发展有一定的影响。

荀　子（约前313或325～前238）战国时哲学家、教育家和政治思想家。名况，字卿，汉人避宣帝讳，又称孙卿。赵国人，三为祭酒，任兰陵（今山东苍山县兰陵镇）令。一生从事讲学和著述，韩非和李斯承传其学说。他认为诸子各派常“蔽于一曲，而闇于大理”，因此，用“解蔽”以明天人之分，“则可谓至人矣”。他说：“天行有常，不为尧存，不为桀亡”，“制天命而用之”，可以达到“天地官而万物役”。他主张性恶论，认为“人之性恶，其善者伪也。”在气功养生方面，最早提出了“治气养生”和“治气养心”，“形具而神生”，“心居中虚，以治五官”，“心何以知？曰：虚壹而静”等，其“大清明”“养备而动时”“节欲以养心”等论述措施，对气功学的发展有较大影响。撰有《荀子》。

皇初平　古代养生家。生平不详。丹谿人。据《真诰》记载，他十五岁牧羊时，有道士看其良谨，便带到金华山石室修炼习道，四十多年。传说其服松脂、茯苓，至五百岁。后改字为“赤松子”。又《列仙传》：“赤松，神农时雨师。”《云笈七签》收有《赤松子导引法》：“偃，展两胫两手，足外踵，指相向，以鼻纳气，自极七息。”参见《赤松子》条目。

秦越人　即扁鹊。战国时医学家。渤海鄚郡（今河北任丘）人。学医于长桑君，有丰富的医疗实践经验，精医学各科，尤长于脉诊与针灸。行医各国，在赵为“带下医”（妇科），至周为“耳目痹医”（五官科），入秦为“小儿医”（儿科），名闻天下。因治秦武王病，被太医令李醯妒忌杀害。《史记》、《战国策》有传，并载有病案，为脉学的倡导者。他的养生观是“治未病”。有特异功能，可隔墙视物。

晏　婴（？～前500）春秋时政治家。字平仲。齐国大夫，以俭名于世。他认为“天道不谄，不贰其命”，“何患于彗”，反对灾异、巫祝和祈禳。撰有《晏子春秋》，疑为后人采缀其言行而辑成。

徐　福　秦代方士。又作徐巿。齐国人。曾上书秦始皇，言海中有三神山，曰：蓬莱、方丈、瀛洲，仙人居之。始皇依其言，遣童男童女数千人随之入海求仙。传说漂泊到日本，成为日本的开国者——“神武天皇”。关于徐福的姓名，清·梁玉绳《史记志疑》认为：“巿”与“芾”同，即“韍”字，音转又为“福”，并非徐有两名。

高丘子　商代养生家。据《太平御览》引《三一经》记载：好道，入六景山，积年，读黄素道经、服饵术。后服鸿丹，得陆仙。游行五岳，复饮金液，为中岳真人。

涓　子　古代养生家。齐人。据稽康《高士传》记载：他“好饵术，接食甚精。至三百年，仍常见于齐地。著《天人经》四十八篇”，后隐居于宕石山。《道枢》说他“得道以授苏林。存三守一，自得于心。”

偓　佺　古代气功家。据《列仙传》记载：为尧时槐山采药人，好食松实，形体生毛，长数寸，两目正方，能飞行逐走马，时人食其所遗松子，皆活二三百岁。《赤凤髓》中有偓佺“飞行逐走马导引势”。

彭　祖　古代气功养生家。姓篯名铿，传为陆终氏第三子，颛顼帝之玄孙，轩辕黄帝之第八代裔孙。因善调雉羹以事帝尧，为尧封之于彭城（今江苏徐州），故称彭祖。善导引行气，以养身治身为事，常闭气内息，从晨至午端坐，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑；体倦不适，便导引闭气，以攻疾病，心存百体皆令气至，须臾身舒而安。据传至殷末已七百余岁而不衰老，推为古代长寿之最。在《庄子》、《楚辞·天问》、《神仙传》等书中对此均有记述。认为，“养寿之道，但莫伤之而已，夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也；美色淑姿，幽闲娱乐，不致思欲之惑，所以通神也；在服威仪，知足无求，所以一志也；八音五色之悦视听，所以导心也。凡此皆以养寿，而不能斟酌者，反以速患，譬犹水火，用之过当，反为其害也。不知其经脉损伤，气血不足，内理空疏，髓脑不实，体已先病，故为外物所犯，因气寒酒色而发之耳。若身本充实，岂能病？远思强记伤人，忧喜悲哀伤人，喜乐去度，忿怒不解伤人；汲汲思虑伤人，阴阳不顺伤人。所以神气导养，使人不失其和。天地得交接之道，故无终竟之限；人失交接之道，故有伤残之期。能避众伤之事，得阴阳之术，则不死之道，服气得其道，

邪气不得入，治身之本。初学者，以正其身，人受精养体，服气炼形则万神自守，不然则荣卫枯悴，万神自逝。”(见《神仙传》)他的养生思想对后世气功养生学具有深远的影响。《庄子·刻意》篇：“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”唐代名医孙思邈《千金要方·调气法》中的内容大多托名彭祖所传。

惠　施　战国时哲学家、政治家。博学多思。据《庄子·天下篇》记载，庄子常和他辩论问题，死后，庄子认为再无可言之人了。其“合同异”思想十个命题，被称为“惠施十事”：1.至大无外，谓之“大小”；2.至小无内，谓之“小一”；3.无厚不可积也，其大千里；4.天与地卑，山与泽平，日方中方睨，物方生方死；5.“大同”而与“小同”异，此之谓“小同异”；万物“毕同”“毕异”，此之谓大同异；6.南方无穷而有穷；7.今日适越而昔来；8.连环可解也；9.我知天下之中央，燕之北，越之南是也；10.泛爱万物，天地一体也。其言行片断散见于《庄子》、《荀子》、《韩非子》、《吕氏春秋》和《说苑》等书中。

韩　非(约前280～233)　战国时政治家。韩人。出身于贵族世家。口讷，不善言谈。与李斯同师事荀子。他吸收道、儒、墨各家思想，继承发展前期法家的思想，形成了一套以“法”为主，“法”“术”“势”相结合的政治学说。此外，阐明老子的“道”，说：“道者，万物之所然也，万理之所稽也。”认为人们办事必须遵循客观规律，“非天时，虽十尧不能冬生一穗”，“随自然，则藏获有余”。也强调人的主观能动作用。“自直之箭，自圆之木，百世无有一，然而世皆乘车射禽者何也？隐栝之道用也”。反对天命鬼神的迷信思想，认为龟卜和占星是骗局，如热衷于宗教迷信，不思变革和进取，就会招致亡国的后果。撰有《韩非子》，集法家之大成之作。

释迦牟尼(前565 ～ 485)　佛教创始人，开佛家气功之先河，约与孔子同代。相传是古印度北部迦毗罗卫国净饭王太子，名悉达多。幼时受婆罗门教育，思农耕之苦，观生老病死之相，对婆罗门教不满而出家修道。先学禅定，后修苦行。继认为苦行并非解脱涅槃之道，改前日之行，浴于尼连禅河，以去身垢，于正觉山菩提树下静坐思维，说：“不得等正觉，不起此坐。”思维四十九日，观四谛，十二因缘之法，终于觉悟，成为天人师，被尊为佛。时年三十四岁。此后四十余年，游历四方，传弟子五百人，佛教便在印度兴起。佛家气功作为佛家用于明心见性，稳定精神，开通智慧的方法，随着佛教的兴盛而发展起来。

管　仲(？～前645)　即管敬仲，春秋时齐国政治家、思想家。名夷吾，字仲。颍上(颍水之滨)人。齐桓公任为卿，尊称“仲父”，在齐实行改革，成就霸业。撰有《管子》，包括天文，历算、经济、哲学等内容，在《水地》提出水是万物本源。《心术》、《白心》、《内业》为气功学说。认为万物产于精气，“凡物之精，此则为生，下生五谷，上列为星”、“精也者，气之精者也”。“流于天地之间，谓之鬼神”。他还提出一些行之有效的功法，如“定心在中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍”，“心气于中，形气于外”，“心能执静，道将自定”等等。他的思想对后世气功学说的发展有一定贡献。

墨　子(前468～376)　战国时哲学家、思想家，姓墨，名翟。鲁国人。墨家学派创始人。出身贫贱，作过木工。后为宋国大夫。门徒众多，“充满天下”。其创立的墨家学派，与儒家并列为显学。提倡“兼爱”，同情人民的疾苦，反对不义战争，提倡“非攻”。养生方面他主张注意饮食。强调饮食必须有规律，按时定量，不偏食，不过食。穿衣要合乎健康原则，强调运动。相传墨子长寿，年八十如常人五十岁。《云笈七签》收有《墨子闭气行气法》。

颜　回(前521～490)　春秋时鲁国人。又名渊，字子渊，孔子的得意门生。贫困好学，以德行见称，死后被人称为“复圣”。他提倡“静坐”，主张“坐忘”的练功方法，要求身体内外放松，高度入静达到忘我的“虚空”境界，为后来的各种“养性”、“坐禅”等气功派别提供了宝贵经验。

两汉三国时期(前221—265)

三茅真君　又称“茅三君”、“茅山贤者”。传为汉·景帝时茅氏三兄弟，咸阳(今陕西咸阳)人。大茅君，名盈，字叔申，称“太元真人”，“东岳上卿司命神君”；中茅君，名固，字季伟；小茅君，名衷，字思和。据《云笈七签·太元真人东岳上卿司命真君传》载：三弟兄在句曲山修道，精研气功，有仙术。撰有《茅山贤者服内气诀》传世。

王玄甫　古代气功家。一说春秋时人，一说汉时人。生卒年月不详。号东华子。为全真道奉为北五祖第一祖，传说曾传道于钟离权。后尊为“东华帝君”、“紫府少阳君”。

王　真　东汉时气功家，字叔经，上党(今属山西)人。《后汉书·王真传》云：“年且百岁，视之面有光泽，似五十者，能行胎息、胎食之法。”周游五岳名山，自称行胎息胎食之方，闭气而吞之，嗽舌下泉咽之。

王仲甫 汉代气功养生家。号中岳真人。少好仙道，传说常吸引二景及餐霞法，四十余年都未成功，其子服之，十八年而仙去。有一天南真人忽降仲甫家而教之曰："子胎众亏减，津液不注，虽接真景以餐霞，故未为身益。"仲甫遂用药治病，兼修真道，又积年乃成。事见《太平御览》引《真诰》。

王 充(约27～100) 东汉杰出的唯物主义思想家。字仲任，上虞(今浙江上虞)人。家以农桑为业，是一个"细族孤门"。曾受业太学，师事扶风班彪。好博览而不守章句。王充以唯物主义观点批判了当时统治者所提倡的对于天道神权命运的迷信，他认为物质是决定精神的，肯定人体这个物质的东西，认为"人之死，犹火之灭也"，不会在死后有神灵存在。批判"天人感应"的观点，认为人的生命与天意无关，恶人不一定命短，好人也不一定长寿。主张节制嗜欲，提倡优生，认为"妇人疏子者，子活。"他还看到了人的体质先天与后天的关系及遗传问题。王充晚年注意研究养生。在《论衡》中强调指出："养气自守，适时则酒，闭明塞聪，爱精自保，适辅服药，引导……性命可延，斩烦不老。"在《自记》篇中说："年渐七十，发白齿落，日月逾迈，乃作养生之书，凡十六篇。"此书今已亡佚，现存其代表作《论衡》八十五篇，是我国思想史上一部重要著作。

支娄迦谶 东汉高僧，佛经翻译家。简称支谶。原月氏人。是大乘佛教典籍在汉地翻译的创始者。东汉桓帝在位末年(167)来洛阳。通晓汉语，学问广博。自光和六年至灵帝中平十一年间，译出的佛经二十三部六十七卷。其中《道行般若经》和《般若三昧经》系与竺佛朔合译。其所译经文尽量保全原意，故多用音译。后人谓其译文特点是辞质多胡音。支敏度则称：凡所出经，类多深玄，贵尚实中，不存文饰。所译《道行般若经》系首次介绍到中国，对后来玄学影响很大；《般若三昧经》阐述大乘观想方法，对后世亦有影响，《无量清净平等觉经》即《无量寿经》的异译，实为净土经典翻译的先驱。其弟子有月氏国的支亮，再传支谦，世称天下博知，不出"三支"。

甘 始 东汉气功家，太原人。好道术，不饮食。曾依容成元素之法，演益之为一卷。曹植《辩道论》载其师从韩雅，有特异功能，能沸水养鱼，搬运金玉等。老而少容，治病不用针灸汤药，在世一百多年，后入王屋山，不知其所终。

仓 公(约前605～?) 汉初医学家。姓淳于，名意，齐·临菑(今山东临淄)人。曾任齐·太仓令，故称"仓公"。辩证审脉，治病多验。《史记·扁鹊仓公列传》说他从公孙光学医，并从公乘阳庆学《黄帝内经》、扁鹊脉书。后因故获罪当刑，其女缇萦上书汉文帝，愿以身代，得免。《史记》还记载了他的二十五例医案，称为"诊籍"；这些医案如实地记载了他诊治疾病的成败经验，是我国现存最早的病史记录。

龙 树(约2-3世纪) 古印度佛教哲学家。又译为"龙胜""龙猛"，南印度毗达婆国人，大乘佛教中观派的奠基者。后世佛教称为龙树菩萨。初学小乘三藏，改学大乘经典，发挥大乘佛教般若经的空性思想。他的"空"、"中道"二谛(真谛和俗谛)等学说亦称"大乘空宗"或"空宗"，对中国佛教的很多学派都有很大影响。撰有《中论》、《十二门论》、《四净论》、《大智度论》、《大乘二十颂论》等，在我国西藏所传有一百二十二种，汉译二十二种。

龙伯高 东汉气功家。名述，京兆人。据《太平御览》引《灵雷赤书》记载：从刁道林学服胎气之法，又受服青迅方、醉亡隐处方。伏波将军马援《戒兄子严书》云："龙伯高敦厚周慎，口无择言，谦约节俭，公廉有威。"

左 慈 东汉末年气功家。字元放，庐江(今属安徽)人。常居天柱山得《石室丹经》，通气功，并有特异功能，曾断谷一月而颜色不变。传说曹操欲得松江鲈鱼，慈以铜盘贮水，钓之得鱼。操欲杀之，慈退入壁中，不知所在。后忽逢慈于羊城山头，复逐之，见入羊群，不知所终。《神仙传》谓其明五经兼通星气，又知房中补导之术。《性命圭旨·火候》载其所作七绝一首："火候无为合自然，自然真火养胎仙。但存神息居丹局，调燮先天接后天。"《抱朴子·内篇》云，以《太清丹经》、《九经丹经》、《金液丹经》教授葛玄。

东郭延年 东汉时气功家。字公游，太始人。据《太平御览》引《三洞珠囊》记载：他有特异功能，服灵飞散，能在暗室中夜书，又身生光，远照小物见其彩色。一日有数十人乘虎豹来，迎至昆仑山仙去。《后汉书·方术列传》载其或饮小便，或自倒悬，爱啬精气，不极视大言，年百余岁。

田 何 西汉今文"易学"的开创者。字子庄(一作装)，临淄(今属山东淄博市)，为战国齐田氏族，汉初迁居杜陵(今陕西西安东南)，号杜田生。专治《周易》，曾师事东武孙虞，何授徒丁宽，宽授田王孙。西汉立为博士的今文易学"施氏学"的开创者施雠，"孟氏学"的开创者孟喜，"梁丘学"的开创者梁丘贺，均学《易》于田何的再传弟子田王孙。

华 佗(?～208) 东汉杰出医学家、气功养生家。名旉，字元化，沛国谯(今安徽亳县)人。通晓内、外、妇、儿、针灸等科，尤精外科手术，创麻沸散，进行全身麻醉。主张运动养生，指出"人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，脉血流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也"，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟的动作和姿态以活动肢体，创"五禽戏"，年近百岁而有壮年容颜。后被曹操杀害。所著医书已佚，现存《中藏经》是后人托名之作。

向 栩 东汉时气功养生家。字辅兴，河内朝歌(今属河南)人。据《后汉书》记载：他常读《老子》，

状如学道。常坐灶北板床上，积久板乃有膝踝足指之处。时宾客就之，辄伏不起。时人莫能测。后征拜执中，侃然正色，百官惮之。

朱士行 三国·魏高僧。颍川(今河南禹县)人。少年时即有悟性，出家后曾在洛阳讲《小品般若》，感"往往不通，每叹此经大乘之要，而译理不尽，誓志捐身，远求《大品》。"甘露五年(260)从雍州(今陕西西安)出发，到于阗(今新疆和田)求得梵本《大品般若经》，遣弟子弗如檀等十人送至洛阳，由河南居士竺叔兰等在陈留水南寺翻译为《放光经》二十卷。南朝梁·释僧祐在《出三藏记集·朱士行传》中云：士行年八十卒于于阗。"依西方阇维法，薪尽火灭，而尸骸犹全。众咸惊异，乃咒曰：'若真得道，法当毁坏。'应声碎散，遂敛骨起塔焉。"

刘平河 古代气功养生家，生平不详。汉末为九江平河长，行医术有功德，救人疾患，如己之病。据《真诰》记载：他遇"仙人"周正时，授以隐存之道，居于方山洞室，常服日月晨气，颜貌甚少，后尸解而去。

刘　安(前179～122) 西汉哲学家、文学家、气功养生家。沛郡丰(今江苏沛县东)人，汉高祖刘邦之孙，封淮南王，学以综统百家自居，景帝时与门客苏非、李尚、左吴、田由、雷被、毛被、伍被、晋昌及诸儒大山、小山等，杂采先秦诸子之说，著成《淮南子》，现存《内篇》二十一篇。其学以阴阳五行和道家天道自然之论立说，杂粹儒、法、刑、名，内容庞杂。其中有不少关于道家养生的思想。汉·高诱《淮地注·序》说："此书大较归之于道，号曰《鸿烈》。鸿，大也；烈，明也，以为大明道之言也。"所论《原道训》、《精神训》、《诠言训》中，保存了先秦的气功学资料。

刘　劭(168～249?) 三国·魏思想家。字孔才，广平邯郸(今河北邯郸)人。官至散骑常侍，正始中执经讲学，赐爵关内候。对人物的认识，认为不仅应听其言，而且应观其行，说"必待居止然后识之"；人禀阴阳以立性，由于每个人禀受的气不同，因而有不同的才性。他根据才性高下把人物分为五等：圣人、德行、偏材、依似、间杂。他认为，"圣人"是最高的人格。"圣人"以中庸为其德，说："夫中庸之德，其质无名，咸而不碱，淡而不醇，质而不缦，文而不缋，能威能怀，能辩能纳，变化无方，以达为节。"

刘　京 西汉气功家。字太玄。文帝时侍议郎。据《汉武帝外传》记载：他"从邯郸张君学道炼功，受饵云母朱英方，服之，百三十余岁，视之如三十许人"。

刘　根 西汉气功家。字君安，京兆长安(今陕西西安)人。据《神仙传》记载：少年时攻五经，入嵩山石室峻绝之处，尝曰：上药有九转还丹太一金液，次有云母雄黄之属，亦可长生，次乃草木之药，能治病益气，上可数百岁，下即全其所禀而已。必欲长生，即先定心志，除嗜欲，乃可授神方《五色篇》。后入鸡头山，不知所终。

安世高 东汉高僧，佛经翻译家。名清，字世高，原为安息国太子。自幼信奉佛教。父死，让权与叔，出家为僧。博综经藏，尤精阿毗昙，修习禅定。东汉桓帝建和元年(147)到洛阳。不久即通晓汉语，翻译经典。是在中国传播阿毗昙学说和禅法的第一位外籍僧人。东汉建宁(168～171)后，游历了江西、浙江等地，晚年踪迹不详，在中国活动约三十年。先后译《大安般守意经》、《阴持人经》、《道地经》等三十五部，四十一卷。现存阿含十六部，修持五部，阿毗昙一部。有关修持《按般意经》等五种，详细地介绍了数、随、止、观、还、净六种法门，"数息"、"止息"及"调息"诸法，对后世静功发展有一定作用。

李少君 西汉气功养生家。临淄(今山东临淄)人，传说武帝时，以《祠龟辟谷却老方》进见。尝言祠龟则致物，致物而丹砂可化为黄金，黄金成以为饮食之器，则能益寿，海中蓬莱仙者乃可见之。隐其生平，自称能使人却老。遍游诸候，人们争相馈其钱金衣食。后因病卒。

扬　雄(前53～18) 西汉哲学家、词赋家。字子云，蜀郡成都(今四川成都)人。曾写《甘泉》、《羽猎》、《长扬》等赋。哀帝时，他摹仿《论语》写成《法言》，摹仿《周易》写作《太玄》。认为"玄"是天地的本源，"攡措阴阳而发气"，"玄"又是气的根源。他强调知识的重要，主张人之为学，务必及早，从儿童时代开始。宋代司马光用了三十多年为《太玄》和《法言》作集注，称赞他为大儒，王安石也称赞他为"先觉"。

吴　普 三国·魏医学家。广陵(今江苏省江都县)人。据《三国志·华佗传》记载他是名医华佗的弟子，曾从学"五禽戏"，为人性情恬淡，精医术，与人治病多所全济。撰有《吴普本草》、《华佗药方》，已佚。

阳长生 东汉时气功学家。新野人。据《太平御览》引《灵宝赤书》说，他从师马明生十余年。明生但日夕别与之高谈，论语高世之事，治田农之业，长生不懈。同时有明生的学生十二人都别去。明生曰：子真得道矣。乃共去青城山，授以《太清神丹经》，传说丹成仙去。撰有《周易参同契注》、《金碧五相类参同契》，收入《道藏》。还有《阴真君还丹诀》、《紫元君授道传心法注》、《金石五相类》等书。

阮　籍(210～263) 三国·魏养生家。字嗣宗，"竹林七贤"之一。陈留尉氏(今属河南)人。出身贵族，官至步兵校尉，世称"阮步兵"。早年有济世之志，因不满现实，纵酒谈玄，尤好《老》、《庄》。对"六经"和儒家圣人持否定态度。奉行"清虚泰静，少私寡欲"的人生哲学，认为人们的生活目的在于体气和

乎，无乐无忧，怡然自得以延年益寿。重视研究"养生"理论，认为人的形与神都是自然界的产物，身体是自然界的精气，精神则是自然界某种运动的功用；主张保自然之性，而养自然之神。"至人"应"恬于生而静于死，生恬则情不惑，死静则神不离"。著有《达庄论》、《达老论》等，有《阮嗣宗集》传世。

张　良（?～前189）　西汉政治家、气功养生家。字子房。传为城父（今安徽亳县东南）人。其先五世相韩，秦灭韩。在博浪沙谋刺秦始皇未成功，逃匿下邳（今属江苏）。受"太公兵法"于圯上老人黄石公。刘邦起兵投为谋士，灭项羽，定天下，封留候。晚年好黄老，学神仙辟谷之术。《汉书·张良传》云：良"性多疾，即导引不食谷，闭门不出"。

张　陵（34～156）东汉道家气功家。又名张道陵，字辅汉，自称"太清玄元"。沛国丰（今江苏丰县）人，五斗米教创立者。少时研读《道德经》及天文地理、河洛图纬之书，曾入太学，通达五经，举"贤良方正直言极谏科"。明帝时曾为巴郡江州（今四川重庆）令，后隐退北邙山（今河南洛阳北），学养生之道。和帝征为太傅，封冀县侯，三诏不就。顺帝时于四川鹤鸣山（一名鹄鸣山，今四川大邑县境内）修道。自称得太上老君"授以三天正法，命为天师"，"为三天法师正一真人"。造作道书二十四篇，创立五斗米道。尊老子为教主，奉《老子五千文》为基本经典，崇黄老清静学说，"知宝报清静，复命之常法也"，"人清静，合自然，可以也"。自作《老子想尔注》。称人君按"道意"治国，国则太平，循"道意"爱民，民即寿考。人法道意，便能长久；并以"佐国扶命，养育群生"为己任。传王长、赵升等弟子三百余人。世居龙虎山，子孙世袭"天师"。历代皆受封号，唐玄宗赠"太师"，僖宗封"三天扶教辅元大法师"；宋理宗封"三天扶救辅元大法师正一静应显佑真君"；元成宗加封"正一冲元神化静应显佑真君"。

张　鲁　东汉道教气功家。字公祺，沛国丰（今江苏丰县）人。东汉末年天师道首领，五斗米道创立者张陵之孙，初平二年（191）益州牧刘焉任为督义司马。后鲁又杀张修，割据汉中，推行五斗米道，并建立政教合一的地区性政权，自称"师君"，统治近三十年，设义舍，为路人提供食宿，对犯法者宽宥三次，再犯而处罚。建安二十年（215）后降曹操，拜镇南将军、阆中侯，谥原侯。张鲁降操后，五斗米道得以公开传播，影响日大。

张　衡（78～139）　东汉天文学家、文学家、思想家。字平子。南阳西鄂（今河南南召南）人。曾官郎中，两度为太史令，晚年出为河间相。精通天文历算，曾创制世界上最早用水力转动的天象仪（浑天仪）和测定地震的地动仪。在《浑天仪图注》、《灵宪》中，阐述了"浑天说"宇宙论："浑天如鸡子，天体圆如弹丸，地如鸡中黄，孤居于内，天大而地小。天表里有水，水之包地，犹壳之裹黄。天地各乘气而立，载水而浮"。并在《灵宪》中对天地起源，认为天地未分之前，乃是一片混沌，既分之后，轻者上升为天，重者凝聚为地，阴阳相荡，产出万物。第一次正确解释了月蚀成因，指出月光是日光的反照，月蚀是由于月球进入地影而产生的，把中国古代自然科学水平推向高峰。创作《灵宪》、《应闲》、《七辩》、《二京》、《归田》等诗、赋、铭三十多篇。

河上公　相传西汉时道家气功家。生平不详。因在河滨结草为庵，以为号。《史记》称"河上丈人"。他精通《老子》，传弟子安期生，再传汉相国曹参。汉文帝读《老子》有所不解，曾遣使往问经义。撰有《老子河上公章句》，是气功四大经典著作之一。

陆　贾（约前240～170）　西汉政治家、思想家。青年时期从汉高祖刘邦定天下，"常使诸候为说客"，他提出宇宙万物是"天地相乘，气感相应而成"，指出"尧、舜不易日月而兴，桀、纣不易星辰而亡，天道不改而人道易也"。撰有《楚汉春秋》等。

封达君　东汉气功家，陇西人，号"青牛道士"。据《后汉书·方术列传》记载，其服黄连五十余年，入鸟举山中服练百余岁，仍如少年。往来故里常骑青牛。有特异功能，有病死者，识与不识，常下针、施药愈病，并不告人名姓，后人玄丘山不知所终。

贾　谊（前200～168）　西汉哲学家、政治家、文学家。洛阳（今河南洛阳东）人。时称贾生。文帝初，二十余岁召为博士。在其早期著作《道德说》中，认为"德"是宇宙万物以至仁义道德的根源。"德之所以生，阴阳、天地、人与万物也"，"仁者德之出也，义者德之理也"。一切变化亦由德中产生。"德者，变及物理之所出也"。但又认为"德者离无而之有"，"德之有也，以道为本"，德由道生。指出"道者无形，平和而神"。其道、德之论源于《老子》。其后期著作《鵩鸟赋》认为，宇宙万物是天地阴阳自然产生的。"天地为炉兮，造化为工，阴阳为碳兮，万物为铜"。

郗　俭　汉代方士，生平不详。阳城（今河南商水西南）人，一说颖川（今河南禹县）人。通气功，传说善辟谷，常食茯苓。曹植《辨道论》说他"绝谷百日，躬与之寝处，行步起居自若也。"

费长房　东汉方士。汝南（今河南上蔡西南）人。据《后汉书·方术列传》记载：传说他从壶公入山学仙，未成辞归，能医众病，鞭笞百鬼，驱使社公。一日之间，人见其在千里之外者数处，传说他有缩地术，后失其符，为众鬼所杀。《赤凤髓》中载有"费长房鸟戏"。

曹　操（155～220）　三国魏政治家、军事家、诗人。字孟德，小名阿瞒，沛国谯（今安徽亳县）人。精兵法，擅文学，他除了政治上的成功之外，在养生上也颇具见识，在乐府诗《龟虽寿》中认为"神龟虽寿，犹有竟时。腾蛇成雾，终为土灰。"表达了"盈缩之期，不独在天。养怡之福，可得永年"的养生观。认识到人终有一死，寿命的长短不在天命，只

要坚持养生，人们即可长寿。他经常与养生家、方士交往，学习和实践一些养生方法。今存其乐府诗二十余首，有后人所辑《曹孟德集》。

矫　慎　东汉气功家。字仲秀，扶风茂陵人。据《后汉书·逸民传》记载：其少好黄老之言，隐遁山谷，因穴为屋，慕导引之术，年七十余，终身不娶。后忽归家，自言死日，及期果卒。

郭　玉　东汉医学养生家。字通直，广汉新都（今属四川）人。曾任太医丞校尉，精于针灸及脉学。曾答和帝问曰："医之为言意也。腠理至微，随气用巧；针石之间，毫芒即乖。神存于心手之际，可得解而不可得言也。"

董仲舒（前179 ～ 104）　西汉哲学家。西汉广川（今河北枣强）人。少治《春秋》。景帝时为博士。专志于学，三年不窥园。进退容止，非礼不行。武帝即位，对以天人三策。后任江都王相国。不久，去位归居，以修学著书为事，尊崇儒学，推明孔氏，抑黜百家。提出"天人合一"论，断言"以类合之，天人一也"。"天不变，道亦不变"。他的养生观，把人的生，死，成功，养生等一切活动，都归天命支配，天养活了人。故养体与养心相比，养心更为重要。此外，他还提出"仁人多寿"的观点。认为运动强身的作用并不是主要的。撰有《春秋繁露》。

葛　玄（164～244）　三国时炼丹家。字孝先，世称葛仙公、太极左仙公。丹阳句容（今属江苏）吉阳里人。晋代医药学家葛洪从祖。师事左慈得受《太清经》、《九鼎丹经》、《金液丹经》，后传于郑思远，再传即葛洪。宋崇宁三年（1104）封"冲应真人"、淳祐三年（1243）封"冲应孚佑真君"。撰有《浮黎鼻祖金华秘诀》，收入《道藏精华录一百种》。

焦　先　汉代气功养生家。字孝然。据皇甫谧《高士传》记载：他结草庐于河滨，独居其中，冬夏袒不着衣，卧不设席，又无草褥，以身亲土。其体污垢皆如泥滓，不行人间。或数日一食，行不由邪径，目不与女子连视，口未尝言。后野火烧其庐，露寝。遭冬雪大至，先袒卧不移。人以为死，就视如故。百余岁卒。

蒯　京　东汉气功养生家。生平不详。据孙思邈《备急千金要方》记载：他一百七十八岁而如壮年。并说人当天天服食津液、叩齿，能使人年轻，脸色好，去三虫事固齿。方法是"朝旦未起，早漱津令满口，乃吞之，琢齿二十七遍，如此者乃名曰练精。"

慧　思（513～577）　南朝梁陈时高僧。俗姓李，武津（今河南上蔡）人。少年出家，日唯一食，诵《法华经》，积满千遍。后师从慧文禅师，领受心要，得法华三昧最上乘。梁·承圣三年（554）入河南光州大苏山；陈·光大三年（568）到南岳。其传人智顗后居天台山，开创天台宗。撰有《四十二字门》、《无净行门》、《次弟禅要》等，世称"南岳尊者"。

慧　可（481～593，一说479～585）　北朝魏高僧。俗姓姬，洛阳人。初名神光。达摩禅师居少林寺时，立雪断臂以感师意，受大法传衣钵，改名慧可。在邺都说《楞伽经》。积数十年，后于莞城匡救寺与辩和法师论道，为邑宰翟仲侃所杀。唐德宗追谥"大祖禅师"。为禅宗二祖，传弟子僧璨。

慧　文　北齐高僧。俗姓高，渤海人。幼岁入道，苦学深思，因读龙树《大智度论》，发二谛三观之妙语，创"一心三观"之说。后世天台宗依此乃推龙树为初祖，慧文为二祖。曾于邺郡、太原间弘扬佛法，世称"北齐尊者"。

樊　阿　东汉医学养生家。生平不详。彭城（今属徐州）人。善针灸，从华佗学得漆叶青黏散，久服去三虫，利五脏，轻体，使人发不白。寿百余岁。

颜之推（531～ ？）　北齐文学家、儒学气功养生家。字介，临沂（今属山东）人。早传家业，博览群书。好饮酒，不修边幅。先后仕梁、北齐、北周，隋·开皇中，深见礼重。他反对"遁迹山林，超然泽生"的入山修道的作法。提倡立足于现实，适量服用一些中草药，赞同前人总结的一些健身术，主张"少、止、足"，勿贪、勿奢、勿骄。提出养生六法："爱养神明、调护气息、慎节起居、均适寒暄、禁忌食饮、将饵药物。"撰有《颜氏家训》。

魏存华　晋代女气功养生家。名存华，字贤安。任城人。晋司徒魏舒之女，世称"魏夫人"。幼而好道，静默恭谨。读《庄》、《老》、《三传》、《五经》、百氏、无不该览。志慕神仙，味真耽玄。常服胡麻散、茯苓丸，吐纳气液。摄生夷静，从景林真人受《黄庭内景经》。为道家茅山宗嗣上清派一代大师，其所传《黄庭经》为后世内丹修炼的经典著作。撰有《元始大洞玉经》、《大洞玉经疏要十二义》、《大洞玉经坛仪总论》、《道藏辑要》等。

魏伯阳　东汉时气功养生家。名翱，自号云牙子。会稽上虞（今浙江上虞县丰惠镇）人。出身于望族，酷爱道术，游长白山得真人传授铅汞之理，龙虎之机炼丹秘诀，后隐居不出，养性修真。他学识渊博，贯通百家，精研易、黄老、炉火的学说，是气功理论的研究家、实践家，是中华气功之祖，被举为"万古丹经之王"。撰有经典著作《周易参同契》，先后秘传青州徐从事和同乡淳于叔通。《周易参同契》的"周"是"周易"；"参"字是古文"三"字，"同"是相通的意思，"契"为"书契"。"参同契"，意指大易、黄老与炉火三道会通的经典。标志内丹派气功体系的建立，是中国气功发展史上一个重要的里程碑。后世各家注者甚多，彭晓《周易参同契通真义》为最早注本。

魏晋南北朝时期(265—581)

王 烈 魏晋时养生家。字长林,河北省邯郸人。《太平御览》引《道学传》云:常服黄精及铅,二百余岁仍行走若飞。广闻博览。嵇康非常敬重他,多次向他求学。一同入太行山,见山石裂,有青石髓流出,烈取髓丸之,成石气,如米饭,嚼之亦然。

王叔和 魏晋时医学家。名熙,山西高平人,曾作过太医令。他的重要贡献,一是收集整理张仲景的《伤寒卒(杂)病论》;二是著有《脉经》十卷。是我国现存最早的脉学专著。后世称为脉学之祖。他阐述了以二十四脉(浮、芤、洪、滑、数、促、弦、紧、沉、伏、革、实、微、涩、细、软、弱、虚、散、缓、迟、结、代、动)的变化,来诊断疾病的发生和变化状况,对于治未发之病和诊治"已病"都有深远意义,促进了养生医学的发展。他还精研养生之道,后魏·高湛《养生论》称他"博好经方",洞积养生之道,尝谓人曰:'食不欲杂,杂则或有所犯。'"唐·甘伯宗《名医传》对其有"性度沉静,通经史,究研方脉,精意诊切,洞积修养之道"的评价。

王 弼(226～249) 魏晋时玄学唯心主义的主要创始人之一。字辅嗣,山阳高平(今山东省金乡县西)人。曾任尚书郎。年少聪颖,喜读儒道,与何晏、夏侯玄等共开玄学清谈之风。其思想的根本观点是"以无为本"、"举本统末",认为"天下之物皆以有为生。有之所始,以无为本。将欲全有,必反于无也"。(《老子》四十二章注),从本末、动静、自然、无为等方面阐述了道家的思想,对研习道家气功理论具有参考价值,著作《老子道德经注》、《周易注》、《周易例略》、《老子指略》、《论语释疑》、《道路论》等书。

支 遁(约314～366) 东晋高僧、佛学家。本姓关,字道林。陈留(今河南开封)人。一说河东林虑(治所在今河南林县)人。世代事佛。曾隐居余杭山间,研究《道行般若经》和《慧印三昧经》等。二十五岁出家。在吴地建支山寺,曾先后住灵嘉寺、东安寺。他"每至讲肆,善标宋会",以好谈玄理而闻名当世。常与名士谢安、王羲之等交游。曾在白马寺与刘系文等论《庄子·逍遥游》,群儒旧学莫不叹服。他对《般若经》颇有研究,发挥"性空"思想,提出了"即色本空",成为般若学中六家七宗之一的即色宗。撰有《释即色本无义》、《道行指归》等,均佚。关于禅学,撰写过《安般经注》、《本起四禅序》等。相传他主张顿悟。现存二卷本《支遁集》是后世所辑。

向 秀(约227～272) 魏晋时玄学家。字子期,河内怀(今河南武涉)人。与嵇康、阮籍、山涛、王戎、阮咸、刘伶并称为"竹林七贤"。撰有《庄子注》,时人称"于旧注外为解义,妙析奇致,大畅玄风","读之者超然心悟,莫不自足一时",认为"万物之总名"为"无",万物都是"自生"、"自化"的,不存在"生生者"或"化化者"。又认为:"明夫不生不化者,然后能为生化之本也"。其好友吕安见此注后叹为"庄周不死矣"。

刘 休 南齐气功养生家。字引明,沛郡(今安徽天长县西北)人。善相术,多艺能,任将军。撰有《食方》、《太官食经》等书。

刘 勰(466～520?) 南朝·梁文学理论批评家、佛学养生家。字彦和,祖籍东莞莒县(今山东莒县),世居京口(今江苏镇江)。早孤,笃志好学,家贫不能婚娶,依当时著名的和尚僧佑十余年,博通佛教经论,并参加整理佛经的工作。他曾同当时的高僧慧震合撰一部佛经。其养生理论的核心是精神修养,形式是"贵在虚静",方法是逍遥谈笑,要求节制欲望,目的为"形全道成"。

苏元朗 晋、隋时气功养生家。又名玄朗,自号青霞子。居罗浮山,收徒讲学,明确提出"行气导引,称为内丹",因即传授道家内丹修炼之术。并上承《古文龙虎经》、《周易参同契》、《金碧潜通秘诀》三书理论,著有《旨道篇》阐述内丹理法,对内丹术名词术语解释甚详。如"性命双修,内外一道。龙虎、宝鼎即身心也,身为炉鼎,心为神室,津为华池;五金之中,惟用天铅,阴中有阳,是为婴儿,即身中坎也;八石之中,惟用砂汞,阳中有阴,是为姹女,即身中离也;……中央戊己是为黄婆,即心中意也。"等等。对后世气功学的传播有较大的影响。

李方回 晋代气功养生家。生平不详,据《太平御览·真诰》记载:他好道术。于华山受管成子蒸丹饵术法,又受苏门周寿陵丹霞之法,五十年清心内视,仙去。

杨 羲(330～386) 晋代气功养生家。生平不详。吴(今属江苏)人。少年好学,读书该涉经史,擅长书画。与气功家许迈、许谧相友善。是最早传抄道家气功著作的人,对道家气功经典《黄庭经》等的传播有积极作用。

吴 猛 晋代气功家。字世云,豫章(今江西南昌)人。四十岁时,从丁义受神方,尤擅轻功。据《晋书·列传·艺术》记载:传说他回故乡途中,行于江上,水波甚急,即以白羽扇画水渡江,不用舟楫。

何 晏(?～249) 三国·魏晋玄学家。字平

叔，南阳宛(今河南南阳)人。贵无论创始人之一，与王弼并称于世。他主张儒道合同，引老以释儒。以为："天地万物皆以无为本"。他对《老子》、《论语》中"道"的理解，天地万物是"有所有"，而"道"则是"无所有"，所以无语、无名、无形、无声是"道之全"。撰有《道德论》、《无名论》、《无为论》等。《列子》张湛注引有何晏《道德论》、《无名论》佚文。

佛图澄(232～348) 西晋·后赵时佛学气功家。本姓帛，西域龟兹人。九岁于乌长国出家，两度去罽宾学法，精研佛经。持戒精严，对古传戒律，多所考校。永嘉四年(310)至石勒后赵政权建立后，深得信任，尊称为"大和尚"，他常用佛教教义劝导石氏施行"德化"，"不为暴虐"，并大力向民间传播佛教。石虎继位后，愈受敬奉。各地名僧不远万里从其受学，前后门徒近万，著名弟子有法首、道安、竺法汰、比丘尼安令首等。据《晋书》记载，他妙通玄术，自云百有余岁。常服气自养，能积日不食。善解诵神咒，能役使鬼神，以油麻杂茵支涂掌，千里外事皆彻见掌中。

许 迈 东晋气功养生家。字叔玄，名映，一名远游。丹阳句容(今江苏句容)人。博学能文，不慕仕进，好道术，与许询齐名，曾师事鲍靓。与王羲之诗书往来，论服饵养生。初隐于杭悬溜山，又采药于桐庐县之恒山，饵术涉三年，时欲断谷，传能服气千余息，著书十二卷，论及神仙之事，曾曰："心如尼灰，形如委骸，可以清静以自精妙。"晋永和二年，移入临安西山，修习气功养生法，并传授之。

许 逊(239～374) 东晋气功养生家。又名旌阳、真君，字敬之。汝南(今属河南)人。博通经史，尤好道术。年二十学道于吴猛，尽传其秘，后举孝廉，曾为旌阳县(今湖北枝江县北)令。有政迹，故人称"许旌阳"。后因天下纷乱，弃官东归，遨游江湖。自言曾遇上圣传以"太上灵宝净明法"。后居南昌，潜心研究气功养生，造诣极深，首创"气功"之名。著有《灵剑子》、《灵剑子导引子午记》、《明师宗教录》等传世。他提倡应用气功胎息法、导引势，修养精神，稳定情绪，健康形体，延年益寿。他将儒家思想与道教方术相融合，认为"净明者，无幽不烛，纤尘不污。愚智皆仰之为开度之门，升真之路。以孝弟为之准式，修炼为之方术。净明道奉为始祖。宋代封为"神功妙济真君"，故称许真君。东晋宁康二年(374)在豫章西山卒。

张 忠 东晋气功养生家。字巨和，中山人。隐居泰山，恬静寡欲，清虚服气，餐芝饵石，修导养之法。冬无缊袍，夏则柬索，端拱尸居，无琴书之适，不修经典，劝教但以至道虚无为宗。其旅依崇岩幽谷，凿地为窟；其教以形不以言，弟子授业观形而退。立道坛于窟之上，每旦朝拜之，卒谥安道先生。

张 湛 东晋气功养生家。字处度。精通养生之道。著有《养生要集》、《列子注》、《冲虚至德真经注》等。《养生要集》原书已佚，宋《太平御览》和日本《医心方》中引述有部分内容。

昙 峦(476～542) 南北朝时北魏高僧，亦作昙鸾，雁门(今山西代县)人。净土宗先驱。少年出家，研修佛学。因读《大方等大集经》，感词意深密，难以领会开悟，发心为作注解，因病未竟。病后，又感人命危浅，死殁无常，欲先学长生之术，而后再学佛法。遂从陶弘景学仙术。受"仙经"，善调心炼气，后为梁武帝尊为北方肉身菩萨。又于洛阳遇菩萨流支，受《观无量寿经》，专事净业。弘通净土法门。撰有《调气治疗方》，已佚，在《云笈七签》卷五十九有《昙鸾法师服气法》。另有《无量寿经优婆提舍愿生谒注》(简称《往生论注》)等。为日本净土真宗所立"三国七祖"的中国三祖之一。

范长生(？～318) 晋代气功养生家。一名延九，又名重九，或名文(一作支)，字元。涪陵丹兴(今四川黔江)人。居于灌县青城山，岩居穴处，炼神养形。曾注《易》，见唐·李鼎祚《周易集解》。

皇甫谧(215～282) 魏晋间医学气功家。字士安，幼名静安，自号玄晏先生。安定朝那(今甘肃平凉西北)人。从坦席学儒，家贫，躬自稼穑，带经而农，遂博综典籍百家之言。沉静寡欲，始有高尚之志，以著述为务。屡诏不仕，乃钻研医学，根据《素问》、《针经》、《明堂孔穴针灸治要》等书，著成《针灸甲乙经》、阐述经络理论，明确穴位名称和位置，并详述疾病的针灸取穴法等，是我国第一部针灸学专著，保存了《内经》的绝大部分内容，另有《高士传》、《逸世传》、《帝王世纪》等书，《养生丹诀》已佚。

祖冲之(429～500) 南北朝时科学家。字文远。范阳郡(今河北涞水)人。他推算出圆周率π的值在3.1415926和3.1415927之间，并提出了π的约率22/7和密度355/113。密率值要比欧洲早一千多年。数学著作有《缀术》和《九章术义注》，都已失传。在天文学方面，他编制的《大明历》，首先考虑到岁差问题的计算，对于日月运行周期的数据比当时的其他方法更为准确。又曾改造指南车，作水碓岩、千里船等，都很机巧。他的儿子祖暅曾修订《大明历》，并首先求出球体积的准确公式。

贾思勰 北魏农学家。山东益都人。曾任高阳郡(治所今山东淄博市临淄西北)太守。具有广泛的农事知识。他以文献中搜集到的资料和访问老农及自己观察试验的心得，写成《齐民要术》。他把天看作自然物，主张改造、利用它，认为人可以胜天。"人生在勤，勤则不匮"、"力能胜贫，谨能胜祸"(《齐民要术·序》)。在强调人力时，指出要顺应自然。"上因天时，下尽地力，中用人力，是以群生遂长，五谷蕃殖"，并提出"顺天时，量地利，则用力少而成功多；任情反道，劳而无获"(《种谷》)等思想。还

总结出"耕锄和保墒"，"矮杆和高杆"，"品种和良种选育"等辩证关系。

郭 璞(276～324) 东晋文学家、术数家。字景纯，东晋河东闻喜(今属山西)人。博洽多闻，好经术，擅词赋，又闻阴阳卜筮之术。因时乱避地渡江，官著作佐郎，后为王敦记事参军，因劝阻敦起兵被杀。据《晋书·郭璞列传》载："有郭公者，客居河东，精于卜筮，璞从之受业。公以《青囊中书》九卷与之，由是遂洞五行、天文、卜筮之术，攘灾转祸，通致无方，虽京房、管辂不能过也"。又"……璞撰前后筮验六十余事，名为《洞林》。又抄京、费诸家要最，更撰《新林》十篇、《卜韵》一篇"。所作《游仙》诗，通过对神仙境界的追求，表现忧生避祸的心情。另有《尔雅注》、《山海经注》、《穆天子传注》等，已佚。今传《郭弘农集》系明代人所辑。

烟萝子 晋代气功家。生平不详，据《王屋山志》记载："燕真人，号烟萝子，王屋里人。晋代天福间，得烟霞养道之诀。"精于内丹术，撰有《体壳歌》、《内观经》、《服内元气诀》、《内真通明歌》、《内真通玄诀》、《养神关锲秘诀图》、《首部图》、《朝真图》、《内镜左侧之图》、《内镜背面之图》、《上清金碧篇》等人体科学及气功养生学专著。

菩提达摩(?～536) 南北朝时高僧，简称达摩或达磨。《续高僧传》记为南天竺人，属婆罗门种姓；《景德传灯录》记为南天竺香至王第三子，属刹帝利种姓。通晓大乘佛法。南朝·梁普通八年(527)来华，梁武帝遣使延至金陵(今江苏南京)，因晤谈不契合，于同年潜行至北魏，寓于嵩山少林寺，九年"面壁而坐，终日默然"，世称"壁观婆罗门"，所传安心传法，为习禅定者推崇，深受僧俗信仰。他提出"理入"与"行入"的入道途径。"理入"即"壁观"，"藉教悟宗深信含生同一真性。客尘障故。今舍伪归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，不随他教，与道冥符，寂然无为"。"行入"是指万行同摄的"四行"，即抱怨行、随缘行、无所求行、称法行。唐·宗密《禅源诸诠集部序》卷上之二说"达摩以壁观教人安心云：外止诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道"。达摩开创的新禅法，经慧可等几代禅师阐发，到惠能时形成禅宗。惠能传神会，坚持南宗为禅宗正统，认定至惠能六代系一脉相承，尊达摩为东土禅宗初祖。其后智炬《宝林传》，本北魏吉迦夜、昙曜译《付法藏因缘传》西天(天竺)世系说法，以西天佛祖相传自迦叶至达摩为二十八世。撰有《少室六门集》(上、下卷)，包括《心经颂》、《破相论》、《二种入》、《安心法门》、《悟性论》、《血脉论》六种，并创有《易筋经》等气功功法。

寇谦之(365～448) 北魏气功家。字辅真，上谷昌平(今属北京市)人，后徙居冯翊万年(今陕西临潼北)。早年学张鲁之道，先后在华山、嵩山从成公兴修道七年，声名渐著。神瑞二年(415)托言太上老君授予"天师"之位，并赐以《云中音诵新科之诫》二十卷，令其"清整道教"；又授予导引、服气口诀。后八年(423)又谓有老子玄孙李谱文授予箓图真经和劾召鬼神等法，并嘱其辅佐北方的"太平真君"。利用北魏太武帝(408～451)对道教的崇拜，排斥佛教，改革天师道，制订乐章诵戒新法。治光元年(424)，得宰相崔浩之助，于魏都平城(今山西大同)建天师道，称新天师道(后人称之为北天师道)。太武帝尝亲至道场受道箓，自称"太平真君"，改元为"太平真君七年"。此后，道教受到北魏各代皇帝的崇奉。

陶 淡 晋代气功养生家。字处静，浔阳人，陶侃之孙。据《晋中兴书》记载，幼孤，好导引养生术，年十五六便服食绝谷，不娶。终日端拱，于山中立小草屋，设小床独坐。故归入山候者，辄移渡间，莫得近。州举秀才，逃罗县山中，莫知所终。

陶弘景(456～536) 南朝齐梁时医药学家、气功养生家。字通明，自号华阳隐君，谥贞白先生。丹阳秣陵(今江苏南京)人。幼好学，十岁读《神仙传》，有养生之志；十五岁作《寻山志》，倾慕隐逸生活。约在二十岁前，为诸王侍读，后拜左卫殿中将军。三十岁左右，从师东阳道士孙游岳，受符图、经法、诰诀等。永明十年隐居句容句曲山(今江苏句容茅山)，传杨羲、许谧等上清大洞经箓，主上清经说，开道教之茅山宗，为南朝道教上清派代表人物。自梁·天监四年(505)至普通六年(506～525)，长期深居山林炼丹。武帝时有咨询，人称"山中宰相"。他继承老庄思想和葛洪方术理论，但又融合佛、儒观点。他曾去鄮县(今浙江宁波)阿育王塔受佛戒。在茅山建佛、道二堂，佛道双修。他还通晓天文历算、山川地理、方图产物；更精医理，重视临床经验的总结与提高，其医方对朝鲜、日本颇有影响。药物学造诣尤深，首创以玉石、草木、虫兽、果菜、米实等分类法，成为隋唐以后本草学之蓝本。撰有道书、丹书纂集《真诰》二十卷以及《真灵位业图》、《登真隐诀》、《合丹药诸法节度》、《集金丹黄白方》、《太清诸丹集要》；医学、药物学和养生书《效验方》、《补阙肘后百一方》、《本草集注》、《养生延命录》、《上清枢中诀》以及《陶隐居本草》、《药总诀》、《导引养生图》等。此外，《天文星算》、《帝代年历》、《古今州郡记》和《华阳陶隐居集》等，已亡佚。其所传气功养生功法，如六字吐气法等，为后世气功家所宗。

嵇 康(224～263) 魏晋时文学家、思想家、音乐家、气功养生学家。字叔夜，谯郡铚(今安徽)人。官中散大夫，世称嵇中散。崇尚老庄，讲求气功养生服食之道，为"竹林七贤"之一。因不满司马氏集团被杀。《养生论》是其养生方面的代表作，为我国现存最早以养生为题之著作。他认为若能"导养得理，以尽性部"，则人的寿命可以延长，"君子知

形恃神以立，神须形以存……故修性以保神，安心以全身……呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里既济”。并提出具体养生方法。撰有《嵇中散集》。

葛　洪(284～364)　东晋气功家。炼丹家、医学家。字稚川，号抱朴子。丹阳句容(今属江苏)人。葛玄从孙。少好神仙导养之法，从葛玄弟子郑隐学炼丹术。曾任咨议、参军等职。后人罗浮山炼丹。他将道教思想系统化、理论化，并和儒家的纲常名教结合起来。提出“道”的本体名之曰“玄”，为“自然之始祖”、“万殊之大宗”(《抱朴子·畅玄》)，主张以神仙养生为内，认为“好仙道者，求之亦必得也”(《塞难》)，不满于道家“无为而治”、提出“身在山林而心存巍阙”。他对化学和医学发展有一定贡献，整理和记载了当时流行的各种炼丹方法和民间方剂。撰《抱朴子》一书，对气功养生学发展有重大影响。他认为“人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不须气以生者也”。“至要者，在于宝精行气……”。提出了：“夫胎精固神与守元气同，但莫止出入之息可也……”。“导引不在于立名众物，…或伸屈，或俯仰，或吟，或息，或行，或卧，或倚立，或踯躅，或徐步，皆导引也。……皆当闭息：闭气，节其气冲以通也。凡人导引，骨节有声，如大引则声大，小引则声小，则筋缓气通也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律、祛病之玄术矣”。“善行气者，内以养身，外以却病恶。养生之尽理者，行气不懈，朝夕导引以宣动荣卫……可以不病。”另有《肘后备急方》、《神仙传》等。《道藏》所收三十种则多为后人伪托。

道　生(?～434)　东晋高僧。俗姓魏，巨鹿(今河北平乡)人。从竺法汰出家，改姓竺，故又名竺道生，后受学于鸠摩罗什。其“顿悟成佛”说，对后来内丹术顿法有很大影响。

慧　远(334～416)　东晋高僧。俗姓贾，雁门楼烦(今山西崞县东部)人。幼随舅父游学许洛，善老庄之学。后从道安出家。精“般若性空”之学。住庐山东林寺。为学内外兼综，于儒、道、释均有精研，诸多名士，相从游止，因而有“东林十八高贤”的传说。务在弘法，提倡以观想为念佛法门，宣称人死后可往生西方净土，为净土宗尊为初祖。他延请罽宾僧伽提婆译《阿毗昙心论》、《三度法论》，亲为作序，开南方毗昙学之端绪；延请鸠摩罗什译《达摩多罗禅经》，昙摩流支补译《十诵律》，禅法得以流行江南各地。另有向鸠摩罗什《问大乘中深义十八科》(改名《大乘大义章》)，删节本《大智度论要略》。以及《沙门不敬王者论》、《明报应论》、《三报论》、《法性论》等书。

隋唐五代时期(581—960)

一　行　唐代著名佛学家、科学家。本姓张、名遂，直隶钜鹿(今河北省钜鹿)人。初就普寂出家。博闻强记，云游四方，精研律藏佛学，又得历数算法之秘诀。唐玄宗闻其名，于开元三年召入禁中；九年，撰《大衍历》九卷；十一年，制黄道仪。后师从善无畏习密教，并参与译经。撰《大日经疏》。又遇金刚智受秘密灌顶。十五年圆寂于华严寺，谥“大慧禅师”，为中国佛教密宗之祖。

大乘和尚　唐代佛学家。一作摩诃衍那，早年在长安学习佛教禅宗，后为吐蕃的禅宗代表人物。建中二年(781)，吐蕃据沙州(今甘肃敦煌)后，奉吐番赞普赤松德赞之命赴吐蕃，在拉萨及札玛(今札囊县桑耶寺附近)等地传教，赤松德赞妃没庐氏及贵族妇女三十余人曾从他受戒，出家为尼。他倡顿悟说，著有阐明顿悟的著作。约于贞元八至十年(792～794)，由赤松德赞主持，代表汉地佛教与以莲花戒为代表的印度佛教展开辩论，先胜后败，被迫返回沙州继续传教，备受当地人民尊崇，称之为“国德”、“大德”、“蕃大德”。但汉地佛教在吐番的影响从此减弱。

无言通(?～826)　唐代禅宗高僧，越南佛教无言通禅派的创建者。广州人，出生于郑氏富人家庭。于婺州(治所在浙江金华)双林寺受戒，为百丈怀海弟子。后住广州安和寺。唐元和十五年(820)到越南北守富东村建初寺，正式创建无言通禅派。他承受中国南宗禅学惠能、怀让、道一和怀海的法统，宣传佛性无所不在和心、佛、众生三无差别等思想，并保持中国禅宗的面壁禅观，现成公案和体验方法，在越南又称其派别为观壁派。

不　空(705～774)　唐代高僧，密宗祖师之一。又称不空金刚。原籍北天竺，一说狮子国(今斯里兰卡)人。与善无畏、金刚智并称“开元三大士”。十四岁在阇婆国(今印度尼西亚爪哇)随金刚智来华。二十岁在洛阳广福寺受具足戒，参与佛经翻译，传五部密法。开元二十九年(741)，一说天宝二年(743)奉金刚智遗命，与弟子含光等三十七人，赴天竺于狮子国广求密藏。天宝五年(746)回长安从事翻译，备受礼遇。唐代宗赐号“大广智三藏”。译

有《金刚顶一切如来真实摄大乘现证大教王经》(即《金刚顶经》)、《金刚顶瑜珈中发阿耨多罗三藐三菩提心论》等经典七十七部，一百二十余卷。

王元正 唐代气功家，生卒年月不详。号清虚子，自号太白山人，著有《太白还丹篇》，主要阐述气功基础知识，创制了应用意念导引的功法，主张调节五脏之神以维持神形的稳定。全篇言简意赅无杂语，有一定实际应用意义。另有《神仙养生秘诀》一卷，收入《道藏》。

王 焘(670～755) 唐代医学家。郿(今陕西郿县)人。曾在弘文馆任职二十年，博览群书。因母病而特别专注于医学、养生方面，并善于向名医学习，将所学医术撰为《外台秘要》，全书分一千一百零四十门，录入了《诸病源候论》中有关病候及养生方、导引法的内容，补充了若干锻炼方法，如在心腹痛及胀满痛方前写了"常清静以鸡鸣安身卧，漱口三咽之，调五脏令人长生，疗心腹痛"等语。此书对我国和世界都有一定影响。

王希夷 唐代气功养生家。江苏省徐州人。孤贫好道。隐于嵩山，拜道士黄颐为师，尽得其闭气导养之术。后更居兖州徂徕山中，与道士刘玄博为友。喜好《易》及《老子》，常饵松柏叶及杂花散。景龙年间，七十余岁仍气力益壮，常说"孔子称'己所不欲，勿施于人'，可以终身行之矣"。九十六岁时，唐玄宗东巡，以礼征召问道，封授朝散大夫、国子博士，后仍听其还山中归隐。

王玄览(626～697) 唐初道教学者。名晖，法名玄览，广汉绵竹(今属四川)人。年三十余，与乡友去茅山学道。途中觉同行者概非"仙才"，而归故里。此后遍研释、道二教经论，究其源奥。年四十九，益州(今四川成都)长史李考逸召见，深受敬重。后为道士，居成都至真观。其思想源于道家而杂有佛教色彩。认为欲得道，不应外求，而应内求。因人心中有"道性"。"心生诸法生，心灭诸法灭"、"心之与境，常以心为主"。又称"一心一念里，并悉含古今"，"十方所有物，并是一识知"，修道成仙的根本，是要修得一个清静不变的"识体"。谓"一切众生欲求道当灭知见。知见灭，乃得道矣。"这是习炼气功入静、入定的要求，而接近佛教法相唯识论的观点。撰有《遁甲四合图》、《真人菩萨观门》、《混成奥藏图》、《老经口诀》等，皆佚。其弟子将其谈论经教之语录，辑成《玄珠录》二卷，收入《正统道藏》。

王 冰(710～804) 唐代著名医学家。号启玄子，曾任太仆令，后世称之为王太仆。酷爱医学，笃好经方，尤喜养生。学识渊博，治学严谨。所撰《黄帝内经·素问注》二十四卷，对当时所传《素问》进行了系统整理注释，精收博采，剔除纰缪，为阐扬《内经》作出重大贡献。

幻真先生 唐代气功家，生平不详。据《幻真先生服内元气诀·序》记载，唐天宝(742～755)间遇罗浮真人王公，传吐纳秘旨。著有《胎息铭》，内云："三十六咽，一咽为先。吐惟细细，坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治痛，决定延年。久久行之，名列上仙。"此论对炼气方法甚为详明。

尹 愔 唐代道教气功家。生平不详。开元间住持京肃明道观，学识渊博，尤精老庄之学，旁及梵典，注有《老子说五厨经》，阐明"一气和泰"才能长保天命的气功机理，对道家"清静无为"宗旨多所发明，是古代气功的重要文献。

白居易(772～846) 唐代著名诗人。字乐天，晚年号香山居士，原籍太原，后迁居下邽(今陕西省渭南县)。贞元十五年进士，历任翰林学士、左拾遗及赞善大夫。因得罪权贵，贬江州司马。此后迁任杭州、苏州刺史。文宗时官太子少傅，武宗时任刑部尚书。在文学上积极倡导新乐府运动，主张"文章合为时而著，歌诗合为事而作"。晚年闲居洛阳履道里，以诗酒自娱，享年甚高。常与僧、道交往，诗酒咏佛，静坐养生，反对服食丹药。常以诗记练功的感受和体会，如《静坐》诗："负暄闭目坐，和气生肤肌。初似饮醇醪，又如蛰若苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。"撰有《白氏长庆集》。

玄 奘(约600～664) 唐代高僧、佛经翻译家、旅游家。法相宗创始人。俗姓陈，名祎。洛州缑氏(今河南省偃师)人。家贫，父母早丧。十三岁出家，二十岁受具足戒。游历各地，遍访名师，学《摄大乘论》、《成实论》、《大般涅槃经》。深感摄论、地论两家关于法相之说各异，遂决心往印度求《瑜珈师地论》以会通一切。于贞观元年(627)"冒越宪章，私往天竺"，始自长安神邑，终于王舍新城，长途跋涉五万余里。历尽艰辛，广参博学。曾住那烂陀寺五年，听戒贤讲《瑜珈师地论》、《顺正理论》、《中论》、《百论》及因明、声明等学，同时兼学各种婆罗门书。被选为通晓三藏的十德之一。贞观十三年(639)离那烂陀寺，历游五印。曾以论主身份参加了戒日王在曲女城召开的佛学辩论大会，有五印十八个国王、三千个大小乘佛教学者和外道二千人参加。当时无一人能予诘难，一时名震五印，大乘尊为"大乘天"，小乘尊为"解脱天"。十九年后，返抵长安。留长安弘福寺译经，召各地名僧二十余人助译。译有《大菩萨藏经》、《解深密经》、《因明入正理论》、《瑜珈师地论》等；并口述由辩机笔受完成《大唐西域记》；又将《老子》、《大乘起信论》译作梵文，传于印度。显庆五年(660)始译《大般若经》。龙朔三年(663)完成六百卷巨著。麟德五年(664)，译出《咒五首》一卷后，遂成绝笔。同年二月逝世，据载：前后共译经论七十五部，总计一千三百三十五卷。他毕生致力于佛教事业，其主要学说有：①五种姓说。他总赅印度诸家学说，对五种姓说作系统阐

述。认为根据人的先天素质可以决定修道的结果。②唯识论。法相宗主张，世界一切皆非独立存在，而是由人的意识变现出来，即所谓"唯识所变"。最根本的意识称"阿赖耶识"，是世界各种事物、现象的"种子"，宇宙的本源。③因明。除翻译因明著作外，还对因明辩论、论证的性质作了精细发挥，深化了因明立量的方法，又对立破理论进行精细的分析。玄奘之学，博大精深。一时硕彦，俱集门下。其弟子中神昉、嘉尚、普先、窥基，号称奘门四哲，为法相之大家；普光、法宝、神泰称俱舍三大家；窥基、神泰、顺憬为因明巨匠。新罗高僧圆测，为玄奘神足；元晓，为华严大家；西域利涉为护法名僧；南山道宣为之证义，乃律学宗师；玄应，义学名家；东塔怀素，后为新疏之主。其生平事迹主要见于《大唐大慈恩寺三藏法师传》、《续高僧传·玄奘传》。研究其学说的，有《成唯识论》及"唯识三大部"，即窥基《成唯识论述记》、慧沼《成唯识论三义灯》、智周《成唯识论演秘》。

司马承祯(647～735) 唐代道学气功家。字子微，法号道隐，自号白云子，河内温(今河南省温县)人。少好学，不求仕宦，致志学道。师事潘师正，传其符箓及辟谷、导引、服食之术。隐于天台山玉霄峰。武则天闻其名，召至京都，降生敕以赞美之。唐景云二年(711)，又奉召入宫，睿宗问以阴阳术数及理国之事，答称阴阳术数为"异端"，"无为之旨，理国之道也"。赐宝琴及霞纹帔而遣之。承祯吸收儒家的正心诚意和佛教的止观、禅定学说，阐发道教修道成仙理论，认为"神仙亦人"。人的禀赋本有神仙的素质，只要"修我虚气"、"遂我自然"便可成仙。他把修仙过程简化为五道"渐门"，即斋戒(澡身虚心)、安处(深居静室)、存想(收心复性)、坐忘(遗形忘我)、神解(万法通神)，总称为"神仙之道，五归一门"。又以敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道为七条"修道阶次"，使其修道成仙的理论更为完备。他又把五渐门、七阶次概括为"三戒"：一曰简缘；二曰无欲；三曰静心。其静心无欲的修道理论，对北宋理学的形成有一定的影响。撰有《天隐子》、《坐忘论》等十余种书，在《天隐子》中对炼功调神、调气、存想、饮食要求，气功师道德修养等，论述甚为明了，其气功学术思想则对后世气功学发展有重要影响。

弘　忍(602～675) 唐代高僧。弘又作宏。俗姓周，湖北黄梅人。从禅宗四祖道信禅师，得其心传，居黄梅东山，后为禅宗五祖。座下龙象济济，并世无双，禅宗由是大盛。据史料载，自达摩至道信，皆以《楞伽经》为印证的依据。至弘忍则以《金刚经》授惠能，印证修境。其弟子中以惠能、神秀最为出众。上元二年(675)圆寂，谥大满。

吕洞宾(798～？) 唐代气功养生家。名岩，字洞宾，号纯阳子，自称回道人，京川(一说河中府永乐)人。传说六十四岁中进士，游长安遇钟离权，经"十试"，授以"大道天遁剑法、龙虎金丹秘文"。洞宾深得其要，精通内功养生术，"百余岁而童颜，步履轻疾，顷刻数百里，世以为神仙"。至北宋传为八仙之一。人称"吕祖"，元代追封"纯阳演示警化孚佑帝君"，全真教奉为北五祖之一。著作甚多，真伪混杂，现署名的有《吕祖全书》、《灵宝毕法》、《五经合编》、《百字碑》、《敲爻歌》、《直指大丹歌》、《谷神歌》、《赠刘方处士》、《渔父词》等数十种。

成玄英 唐代道教学者。字子实，陕州(治所在今河南省陕县)人。隐居东海(今属江苏)。贞观五年(631)召至京师，加号西华法师。永徽年间流郁州(今江苏连云港市云台山)。他致力于注疏《道德经》、《庄子》。如疏"道者，虚通之妙理，今生之正性也。"又如释"玄之又玄"云："有欲之人，唯滞于有；无欲之士，又滞于无。故说一玄，以遣双执。又恐行者，滞于此玄，今说又玄，更祛后病。即而非但不滞于滞，亦乃不滞于滞，此则遣之又遣，故曰玄之又玄。"要"以一中之玄，遣二偏之执"、"二偏之病即除，一中之药还遣，唯药与病，一时俱消"。他继承和发挥了"重玄之道"的思想，汲取了佛教的双遣法以及三业、六根之说，反映了当时道释融合的倾向。撰有《老子道德经注》二卷等书，收入《正统道藏》。

刘元靖(？～864) 唐代气功家。武昌人，在衡山凿石穴以居，辟谷炼气。唐敬宗宝历初召入思政殿，问长生之术，告以少私寡欲，武宗会昌元年封银青光禄大夫，赐号"广成先生"。

刘知古 唐代气功养生家。字先玄，沛(今江苏沛县)人。出家在太清观，精研三洞经箓及气功养生之法，主张修炼内丹，尤推崇《周易参同契》，认为"神仙大药，无出《参同契》者"。"道之所秘者，莫若还丹，还丹可验者，莫若龙虎"。撰有《日月玄枢论》一卷传世。

刘海蟾 五代时气功养生家。名操，字昭远，又字宗成。燕山(今北京市西南宛平)人；一说名哲，字元(铉)英，后梁·广陵(今河南息县)人。道教全真教北五祖之一。曾事刘守光为丞相。后得正阳子度，辞官隐居华山、终南山。元世祖封"明悟宏道真君" 撰有《还丹破谜歌》，其炼养论述为各种丹书所引。

杜光庭(850～933) 唐·五代气功家、道教学者。字圣宾(一说宾至)，号东瀛子。处州缙云(今属浙江)人；(一说陕西长安)人。唐咸通年间，应举不第，入天台上学道。中和元年(881)随僖宗入蜀。后留成都事前蜀王建，为光禄大夫尚书户部侍郎上柱国蔡国公，赐号广成先生。王衍立，受道箓于苑中，以为张真天师，崇真馆大学士。晚年居青城山白云溪著书，精研《道德经》，认为"以自然为体，道德为用。修之者，于国则无为无事，自到太平；于

身则抱一守中，自登道果。得之者，排空架景，久视长生”。而且纳儒于道，声称老君《道》、《德》二篇“非谓绝仁义圣智，在乎抑浇诈聪明，将使君君臣臣父父子子，见素抱朴，泯合于太和；体道复元，自臻于忠孝。”谓仁、义、乐、礼、智、信与天地的德、宜、和、节、辩、时相合，“宏淳一之源，成大同之化；混合至道，归仁寿之乡”；“故仲尼，亚圣皆默而得之，隳体绌聪，遗形去智，超乎物表，永为真人”。把孔孟之道统一于老君之道。又称仙道非一，修道成仙“在立功而不休，为善而不倦”。撰有《广成集》、《历代崇道记》、收入《道藏》，另有《玉函经》、《名山洞天福地记》等三十余种。

李　筌 唐代气功养生家。号“达观子”。陇西（今甘肃境内）人。居少石山，好神仙之术。历任江陵节度副史、御史中丞，因为人排挤弃官隐居。撰有《黄帝阴符经疏》，收入《道藏》。另有《太白阴经》、《中台志》、《阃外春秋残》。今传《黄帝阴符经集注》之李筌注系后人伪托。

李淳风（约602～670） 唐代天文、术数家。岐州雍县（今陕西凤翔县）人。历任太常博士、太史令、秘阁郎中。麟德元年（664）制作《麟德历》，对后世天文、历法、数学及气功学的发展有很大影响，唐代气功文献常有引用。

吴　筠 唐代道教气功家。字贞节，号“宗玄先生”。华州华阳（今属陕西）人。长于诗文，举进士不第，入嵩山，从潘师正学“正一之法”。他答玄宗问道云：“道法之精，无如五千言。”撰有《南统大君内丹九章经》、《宗玄先生玄纲论》、《太平两同书》，收入《道藏》。另有《宗玄集》、《神仙可学论》等。

希　迁（700～790） 唐代高僧。俗姓陈。端州高要（今属广东）人。师事佛教禅宗南宗创始人慧能、行思，后结庵于衡山南寺东大石上，世称石头和尚，曾赴日讲学，深受欢迎。撰有《参同契》一百二十言。

李含光（682～769） 唐代医学家、气功养生家。广陵江都（今江苏扬州）人。从司马承祯学道，后居茅山，纂修经法。天宝七年（748）玄宗受《上清经箓》于大同殿，赐号“玄静先生”。卒赠“正议大夫”。撰有《周易义略》、《三玄异同论》、《老庄学记》、《本草音义》等，对道家气功有所论述。

何仙姑 古代传说人物，八仙之一。据《零陵县志》记载：名琼，唐代零陵人（一说广州增城人），住云母溪。年十四五岁时食云母粉而行动如飞。或说为永州道姑，名甚著。又说为唐代吕洞宾所传授之徒赵仙姑（姓赵名何）。《诸真圣胎神用诀》中收有《何仙姑胎息诀》，论述了精、气、神的修炼方法、要诀，点明“……若心无动，神无思，气无欲，则名大定。真气存于形质，真仙之位，变化无穷，号曰真人矣……”。

张　果 唐代气功家，亦称张果老。传说为八仙之一，隐于中条山，往来汾晋间，唐武则天时已数百岁。唐玄宗曾赐号通玄先生。新、旧《唐书》均有《张果传》，精胎息内养之道，《道藏》中有《玄珠歌》、《道体论》、《黄帝阴符经注》、《玉洞大神丹砂真要诀》等多种气功著作，署名张果。

张　白 唐代气功家。字虚白，自号白云子，清河人。性沉静，博学能文。举进士不第，及亲丧乃精研气功，习道家功法，修炼不已，具特异功能。每遇风雪苦寒，则必破冰深入，安坐水中，永日方出。衣襦沾湿，气如蒸炊，指顾之间，悉已干燥。

孙思邈（581～682，一说生年为541） 唐代医药学家、气功养生家。京兆华原（今陕西耀县）人。通百家之说，崇尚老庄，兼通佛典，精医学及阴阳推步。隋亡，隐于终南山，与名僧道宣相友善，被尊为“药王”。他的医学思想和医疗实践，继承并发扬中国古代医学的优良传统。坚持辩证施治，认为人若善于摄生，当可免于病。只要良医“导之以药石，救之以针剂”；形体有可愈之疾，天地有可消之灾”。他将道教内修理论和医学、卫生学相结合，把养生学也作为医疗内容。认为人到暮年，形态特征和生理病理都有变化。欲求长寿，须注意饮食起居等养生之道。他十分强调老人应从事诸如调气、按摩、导引、行气以及散步等适合年龄特点的活动，从而丰富道教内修的内容与方法，并对炼丹、服食以求长生成仙的道教方术作了探索，有胎息、内视、闭息、吐气等四法，闭目存想法、心眠理气法等。认为服食金丹而长生成仙是“神道悬邈，云迹疏绝，徒望青天，莫知升举”。对后世气功养生有巨大的影响。宋徽宗追封“妙应真人”。撰有医学养生著作约三十种，但多数亡佚。现存《千金方》、《千金翼方》、《摄生论》、《福寿论》、《保生铭》、《存神炼气铭》、《摄养枕中方》等。

杨凝式（873～954） 五代气功养生家、书法家。字景度，号虚白。华阴（今属陕西）人。富有文藻，并工行草。传世墨迹有《韭花帖》、《夏热帖》、《卢鸿草堂十志图题跋》及气功专著《神仙起居法》。自云得自其师华阳焦上人，时年七十六高龄，为后世留下了宝贵的气功文献。

金刚智（Vairabodhi, 669～741） 音译跋日罗菩提，唐代佛教密宗高僧。印度摩赖耶国人。十岁于印度那烂陀寺出家，遍学大小乘，三十一岁师事龙智，受《金刚顶瑜珈经》经典。通经论及瑜珈密法。于唐·开元七年（719）来华，后至长安，偕其弟子不空九年间译出《金刚顶经》、《中略出念诵法》等，属金刚顶界，开元二十九年（741）七十一岁时逝世，与善无畏、不空并称“开元三大士”。

宗　密（780～841） 唐代高僧。俗姓何。果州西充（今属四川）人。因常住圭峰兰若，世称圭峰禅师。元和二年（807）从遂州道圆禅师出家受教。同年从拯律师受具足戒。后从某病僧受澄观《华严经

疏》，感到"心地开通"，即到长安华严寺见澄观受教，澄观勉其习华严教义，同时对华严宗以外的其他宗派，特别是禅宗，亦广事撰述，为华严宗五祖。他收集诸宗禅言，撰成《禅源诸诠集》。对"讲者（指禅宗外诸宗）偏彰渐义，禅者偏播顿宗"表示不满，认为禅教一致，"顿悟资于渐修，师说符于佛意"。大和九年（835）文宗诏入内殿，赐号"大德"，卒后谥"定慧禅师"，撰有《华严经行愿品别行疏钞》、《注华严法界观门》等二百余卷。

空　海（774～835）　日本高僧，俗姓佐伯，幼名真渔，通称"弘法大师"。赞岐国（今香川县）人。十五岁学儒学。后游京都，入大学明经科，学习中国古典文学，尤好佛教。偶读《虚空藏求闻持法》，信佛而作居士。唐·贞元二十年（804）与最澄等随遣唐使来华，遍访各地高僧，从长安青龙寺惠果受密宗嫡传。三年后回国，在京都东寺（教王护国寺）建立真言宗，受赐平安东寺和纪伊（和歌山县）高野山为传教"根本道场"，迅传各地，为日本佛教真言宗创始人。"东密"名称即由此而来。921年醍醐天皇赐谥"弘法大师"。撰有《辩显密二教论》、《秘藏宝钥》、《十住心论》、《付法论》、《即身成佛义》等。其文字音韵学名作《文镜秘府论》、《篆隶万象名义》，保存了中国文字音韵资料。近年辑有《弘法大师全集》。

陆修静（406～477）　南朝·宋气功家。字元德，吴兴东迁（今浙江吴兴东）人。曾在庐山修道。泰始三年，至建康（今江苏南京），在崇虚馆广集道经，加以整理甄别，鉴定其中经戒、方药、符图等一千二百二十八卷，分为三洞，名《三洞经书目录》，奠定了《道藏》初步基础，其中部分道经，如《胎息经》、《太平经》等，为气功学专著，保存了南朝以前的一些气功学资料。

陈　朴　唐、宋时气功家。生平不详。字冲用，世称"陈先生"。唐末因避安史之乱入蜀，隐居青城山，受道于钟离权，与吕洞宾相师友。著有《陈先生内丹诀》传世。书中以诗词形式描述功法，并附口诀，语言生动切实，是亲自实践的总结。

胡　愔　唐代女气功养生家。又名见素子。生平不详。"幼慕玄门，铄志无为，栖心淡泊"，潜心研究并实践气功养生法。因见《归图奥秘》，于是"搜罗管见，罄竭谀闻，按据诸经"，按照《黄庭内景经》基本理论，编撰了气功专著《黄庭内景五脏六腑图》及《补泻图》，认为"把握阴阳，呼吸精气，造物者翻为我所制"。修炼气功，重在存神泥丸，寓气功于生活之中，平素"养性以全气，保神以安心，气全则体平，心安则神逸"，内养精神，克己励志，应四时而练。主张用气功、导引、六气等方法综合防治内脏疾病，对后世气功学发展有一定影响。

柳宗元（773～819）　唐代文学家、哲学家。字子厚。河东解县（今山西运城县解州镇）人，世称柳河东。在哲学上，认为世界万物由"元气"产生。"曶黑晰眇，往来屯屯；庞昧革化，惟元气存"。否认在"元气"之上还有最高的主宰，提出"天地、大果蓏也；元气，大痈痔也；阴阳，大草木也；其乌能赏功而罚祸乎？功者自功，祸者自祸"。自谓"吾自幼好佛，求其道，积三十年。"（《送巽上人赵中丞叔人父召序》）主张儒、佛、道三教调合，认为"浮屠诚有不可斥者，往往与《易》、《论语》合"，"不与孔子异道"（《送僧浩初序》）；"余观老子，亦孔子之异流也，不得以相抗"，三家"皆有以佐世"，都可以"咸伸其所长，而黜其奇衺（《送元十八山人南游序》）。与韩愈倡导古文运动，同被列入"唐宋八大家"。所作散文峭拔矫健，说理透彻。寓言篇幅精短，笔锋犀利。游记写景状物，多所寄托。撰有《河东先生集》等。

钟离权　唐代气功家。生平不详。字云房。京兆咸阳（今属陕西）人，受学于王玄甫，习研大丹秘诀、周天火侯、青龙剑法。全真教尊为正阳祖师，北五祖之一，相传为八仙之一。自称天下都散汉钟离权，世常误称"汉钟离"，以为汉时人。又传为吕洞宾师，故《钟吕传道集》系钟传吕记之书。另撰有《破迷正道歌》、《还丹歌》、《赠洞宾丹诀歌》等气功专著；《高上玉宝心印妙经注》、《太上老君说常清静经注》亦署其名，均收入《道藏》。

施肩吾　唐代气功养生家。字希圣，号东斋，又号华阳子、栖真子，世称"华阳真人"。睦州（今浙江桐庐）人。元和十五年（820）进士，后隐居修道，提倡学炼气功，应明四时、阴阳、五行，认为"览仙经之万卷，不出阴阳；得尊师之一言，自知真伪。水火木金土五行也，相生而为子母，相克而为夫妇，举世皆知也，明颠倒之法，知抽添之理者鲜矣；上中下精气神三田也，精中生气，气中生神，举世皆知也，得反复之义，见超脱之功者鲜矣。"指出"学道可长生"，强调作功时要"泯思虑"、"任神微微"，调神、调气稳定形神，协调五脏功能，久之则"元气自然遍体"、"外气不入，内气不出，兀然与天地同体。"炼形化气时应兼及道与器、形与气、形与神、性与命之关系。撰有《西山群仙会真记》、《养生辩疑诀》、《太白经》、《黄帝阴符经解》、《钟吕传道记》、《西山集》等收入《道藏》。

神　秀（约606～706）　唐代高僧。俗姓李，汴州尉氏（今河南）人。禅宗北宋创始人。少年遍览经史，博学多闻。隋末出家，受具足戒。五十岁时在双峰山东山寺（湖北黄梅县东北），师从禅宗五祖弘忍，以求其道，做打柴汲水等杂役六年。弘忍深为器重，曾赞其曰："吾度人多矣，至于悬解圆照，无先汝者。"称其为"神秀上座"，令为"教授师"。相传弘忍传衣法，命弟子们各作一偈以呈，他作偈云："身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。"弘忍认为未见本性，未付衣法。弘忍卒，他在江陵当阳山（今湖北当阳县东南）玉泉寺，大开禅法，四海僧俗闻风而至，声誉甚高。武则天闻其盛名，召

迎至长安道场，时年九十余岁。神龙二年卒，中宗赐谥“大通禅师”。后世称为北宗禅。经再传弟子道璇传往日本。北宗禅继承道信、弘忍“以心为宗”传统，认为“一切佛法，自心本有”，反对“将心外求”。禅风以“拂尘着净，方便通经”为特点。撰有《大乘五方便》，另有《观心论》残本。

神　会(686～760)　唐代高僧。俗姓高，襄阳(今属湖北)人。少学五经，又好老庄。后览《后汉书》，知浮图之说，于是留意于佛教。初投国昌寺从颢元法师剃度出家。又随禅宗北宗开创者神秀在荆州学习三年。后去韶州(今广东韶关)曹溪随侍六祖惠能法师多年，尽得顿悟之教。主张单刀直人，直了见性，不言阶渐，提倡“无念为宗”。在滑台(今河南滑县东)大云寺同北宗禅师辩论，“传承是傍，法门是渐”，有辩论记录《菩提达摩南宗是非论》。安史之乱，应朝廷设坛度僧收“香水钱”以供官军。乱平后，因功入内道场，后住洛阳荷泽寺，称“荷泽大师”。卒谥“真宗大师”。撰有《显宗记》等。

莲花戒(？～780)　古印度佛学家。寂护的弟子。入藏后曾与汉族僧人辩论。汉僧大乘和尚立顿悟说，认为佛教徒不经过长期的修持，只要排除一切妄念(“无念”)即可顿悟成佛。莲花戒持渐悟说，认为修行必须经过不同的阶段，通过个人的长期精勤努力，修习六度，才能达到正智或无分别智的境界。撰有《修道次第论》、《菩提心观释》等书。

莲花生　印度高僧。八世纪后半期把佛教密宗传入中国西藏，藏传佛教尊称他为洛本仁波切(轨范师宝)、古如仁波且(师尊宝)、乌金仁波且(乌仗那宝)。通称白麦迥乃(莲花生)。据说生于乌苌王族。初名莲花光明，后得名莲花金刚。旋又依一真言阿闍黎寂色学“事”、“行”、“瑜伽”三部密法得密号“莲花生”。其后又从瑜伽师乐天及瑜伽师母乐持学无上部法。他曾周游印度广访密法大师，与燃灯贤、极寂友、王种罗睺罗同为佛吉祥智四个证得现法涅槃的弟子之一。从吉祥师子学大圆满法，后曾到五台山学习天文历数。吐蕃赤德祖赞即位后，由寂护举荐入藏传法，培养造就许多人才，传说得到密宗悉地的，有赞普和巨民二十五人。晚年不知所终。其著作收入甘珠尔及丹珠尔的八种。宁玛派的密部经典由他主译的很多。

徐　则　隋代气功养生家。东海郯人。据《隋书·隐逸传》记载：他自幼沉静寡欲，受业于周弘正，善三玄，精论议，怀栖隐之操，杖策入缙云山。后学数百人苦请教授，则谢而遣之。不娶，常服巾褐。陈时应召憩于至真观。绝粒养性，所资唯松水而已。虽隆冬冱寒不服绵絮。死后肢体柔软如生。

寂　护(705～762)　印度佛教高僧。印度比哈尔邦人。早年出家，为大乘佛教自续中观派创始人清辨的五传弟子，佛教界以精于因明而知名。曾住那烂陀寺。743年受吐蕃赞普赤德祖赞之请入吐蕃传教。其所倡自续中观派论点，对后世藏传佛教一些流派有直接影响。著有《摄真实论》等。

曹士玠　唐代医学家、气功养生家。字元白，号“俞俞道人”。撰有《保生秘要》。原书已佚，大部分内容为《杂病源流犀烛》及《古今图书集成·医部全录》引用，得以保存，如“通关法”，适于四肢气血运行不舒畅及半身不遂的患者习练，也可做为其他功法的辅助功等。

崔希范　唐代气功养生家。号紫虚道人、至一真人。生平不详。精通医学、气功及养生术，造诣颇深。撰有《脉诀》(又称《崔真人脉诀》或《紫虚脉诀》)等医学著作。其气功名著《入药镜》，以三言歌诀，论述道家内丹术之调节阴阳、采药炼药、周天火候、结胎成丹功夫，全篇理法分明，言简意赅，文韵流畅，为内丹术重要经典。吕洞宾曾赞曰：“因看崔公《入药镜》，令人心地转分明。”影响极为深远。

巢元方　隋代医学气功家。生平不详。大业中(605～616)任太医博士，主持编辑《诸病源候论》，为集前人病理生理学大成之作，其中载有导引、吐纳方法二百六十余条。他主张用导引治疗疾病，注意吸取名家流派之长，动功导引和意念存想兼收并蓄。导引时，内观五脏六腑，经络百骸，用意念引导内气运行，以疏通经络，调畅气机，祛除病邪。意念存想，如存想青龙、白虎，以及存想心气流布全身，红光通于天气等以补益元气，祛除病邪。他将医学与气功有机地结合起来。对病症辩证施功，或同病同功，或异病同功，或异病异功。一症列有数种功法，供因人因病选用，在医学气功方面作出了重要贡献，是对隋以前气功疗法的一次总结，对后世影响很大。清末廖平曾将气功部分摘出成编，未辑人的又经近人曹炳章续编，定名《巢氏宣导法》。

彭　晓　五代后蜀气功家。字秀川，自号真一子。永康人。曾任员外郎。精内丹术，阐述《周易参同契》，撰《周易参同契分章通真义》及《周易参同契鼎器歌明镜图》，序曰：“其书假君臣，以彰内外，叙其坎离，直指铅汞，列以乾坤，奠量鼎器。”《四库全书书总目》评价是：“诸家注《参同契》者，以此本为最古”，“今录《参同契》之注，仍以此本为冠”。另有《还丹内象金钥匙》等。

韩湘子　唐代气功家，传说中八仙之一。托为韩愈族侄，性疏狂，不好读书，曾于初冬季节令牡丹花开数色，每朵有一联诗。又曾聚盆复土，顷刻开花。花上有“云横秦岭家何在，雪拥蓝天马不前”的诗句，以示愈，后果验。相传韩湘子发明一种气功功法叫《韩湘子存气势》，可治血气衰败。方法：“两手擦目。两手柱定两胁，行功，其气上升，运气二十四口”。载于明·周履靖《夷门广牍》。

惠　果　唐代高僧。俗姓马，常住青龙寺塔院，

世称青龙寺和尚。京兆万年县(今陕西西安)人。九岁随昙贞学佛经，十七岁向不空求授密宗真言。大历八年(773)出家受戒，从善无畏弟子玄超受“胎藏界密法”，从不空受“金刚界密法”，将二者建“金胎不二”思想。常应召入内道场修法祈祷。在青龙寺向各国入唐求法僧授密宗教义。建中二年(781)向新罗国僧惠日授胎藏界、金刚界、苏悉地等密法，同年又向新罗国僧悟真授法；贞元二十年(804)日本僧空海奉天皇旨将摩衲(袈裟)及国信物五百余贯文奉上，从受胎藏界、金刚界二密法，后空海将此宗传到日本，即为日本真言宗。

智　𫖮(538～597)　陈、隋时高僧。字德安，俗姓陈，世称智者大师。祖籍颍川(今河南许昌)，生于荆州华容(今湖北潜江西南)。佛教天台宗实际创始人。自幼信佛，十七岁时值梁末兵乱，颠沛流离，投湘州果愿寺出家，二十岁受具足戒。陈·天嘉元年(560)往光州(今河南潢川)大苏山，随南岳慧思学四安乐行，证得“法华三昧”。光大元年(567)到建康，居瓦官寺八年。太建七年(575)入天台山。至德三年(585)奉召回建康讲《仁王般若经》、《妙法莲华经》，其弟子灌顶录成《法华文句》。隋·开皇十一年(591)应晋王杨广之请到扬州为之受戒，受“智者”称号，世称“天台大师”。次年到当阳玉泉寺，说《法华玄义》和《摩诃止观》，亦由灌顶笔录成书。开皇十五年撰《净名经疏》。次年辞归天台。弘法三十余年，提倡止观双运和解行并进，形成了以“一念三千”和“三谛圆融”为核心的佛学思想体系，建立顿、渐、不定禅法，从而创立天台宗学说系统和解行规范。撰有《法华玄义》、《法华文句》和《摩诃止观》，合称天台三大部；《观音玄义》、《金光明玄义》等天台五小部，以及《金刚经疏》、《观心论》等，一生中造寺三十六所，度僧四千人(一说一万四千人)，传业弟子三十二人。

善无畏(Subhakara—Simha, 637～735)　唐时高僧。中天竺人，在那烂陀寺遇达摩掬多提以密宗灌顶后，于开元四年(761)来华，在长安先后译出《大日经》、《苏婆呼童子经》、《苏悉地羯罗经》等。属胎藏界。在华十九年，与密宗高僧金刚智、不空并称“开元三大士”，讲述《大毗卢遮那神变加持经》，由弟子一行录成并注疏。

湛　然(711～782)　唐代高僧，俗姓戚。天台宗九祖。常州荆溪(今江苏宜兴)人，世称“荆溪大师”。幼习儒学。十七岁游浙东诸地寻师访道。二十岁时师从天台八祖玄朗，专习天台教旨。天宝七年(748)出家，继玄朗为天台九祖，湛然游化东南，宣扬宗义，以中兴天台宗为己任。晚年在天台国清寺讲“止观”。严以律己，以身诲人，有弟子道邃、行满、元浩等三十九人。在《金刚錍》中，提出了“无情有性”论。按“依正不二”、“凡圣一如”之理，认为“故知一尘、一心，即一切生佛之心性”，即有情、无情，皆有佛性。撰有《法华玄义释签》、《法华文句记》、《摩诃止观辅行传弘决》、《金刚錍》、《止观义例》、《法华五百问论》、《维摩经略疏》、《华严经骨目》等书。

道　信(580～651)　唐代高僧。俗姓司马，蕲州(今湖北蕲春)人。幼年入道，受法于僧璨禅师，能通内外，曾巡行江南，弘传禅法。武德年间住破头山，学侣四集，德誉日彰，贞观年间迁居黄梅东山，与其徒弘忍同住，故世称其道为东山法门，为禅宗第四祖，永徽二年(651)死后，代宗追谥“大医”。

鉴　真(688～763)　唐代高僧。俗姓淳于，扬州江阴(今江苏扬州)人。十四岁出家，二十二岁受具足戒，遍研佛律三藏，住扬州大明寺，天宝元年(742)应日本邀请东渡，几经周折，第六次才获成功，时已双目失明，住奈良建唐招提寺，在日传播佛教与盛唐文化，有很大历史功绩，为日本律宗的创始人。他在医药学方面，品鉴极精，主持大云寺的悲田院，为了治病，亲自为病者煎调药物，医道甚高，传有《鉴真上人秘方》。

僧　璨(？～606)　隋代高僧。生平不详。初以居士身份受学禅宗二祖慧可，得法传，受衣钵，时年已四十余，为禅宗三祖。隐于皖公山。开皇中，弟子道信来投，年仅十四，传之以法，共处九年，大业二年(606)在所居山舍前，合掌立化。撰有《信心铭》。

慧　能(638～713)　唐代高僧。一作惠能。俗姓卢，范阳(今北京大兴)人。禅宗六祖。幼随父流放岭南新州(今广东新兴)。移居南海，以卖柴为生，闻人诵《金刚经》开悟。唐·龙朔元年(661)北上，在黄梅见禅宗五祖弘忍，受命做劈柴踏碓等杂务。后五祖传衣法，命弟子作偈，神秀云：“身是菩提树，心是明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”弘忍以为未见本性。慧能口诵：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”弘忍召其夜入内堂，讲《金刚经》，密付衣钵，命隐迹南归。仪凤元年(676)正月初八到广州法性寺落发受具足戒。于菩提树下，开东山法门，创“顿悟”说。开元二年(713)，卒于新州国恩寺。肉身遗体至今在曹溪南华寺供奉。有《六祖坛经》为门人法海所录言说事迹。

潘师正(586～680)　隋、唐时气功养生家。字子真。贝州宗城(一说赵州赞皇，今均属河北)人。出身仕宦世家，十三岁丧母，庐于墓侧，以至孝名于世。隋大业中师事王远知，受道门隐诀及符箓，随至茅山。后隐居嵩山逍遥谷二十余年。据说但服松叶饮水而已。唐·上元三年(676)高宗召见，问山中所需，答曰：“茂松清泉，臣之所需，此中不乏。”调露元年(679)于逍遥谷建崇(隆)唐观，岭上别筑精思院以居之。卒赠太中大夫，谥“体玄先生”。弟子十八人，以韦法昭、司马承祯、郭崇

贞为最著。

澄　观(738～839) 唐代高僧。俗姓夏候，越州山阴(今浙江绍兴)人。华严宗四祖。十一岁从宝林寺霈禅出家，二十岁起遍寻名山，旁求经藏，终于律通南山、相部，禅通南、北二宗，教则“三论”、法华、维摩、起信，涅槃，无不通晓；外学方面则经、传、子、史、小学、苍雅、天竺悉昙，诸部异执、四围，五明，秘咒仪轨，一皆博宗。他继承法藏五教判释与十玄缘起说，并加以发挥，华严一宗，得以复盛；又汲取天台“一念三千”的性具说，发展华严性起教义。以南禅荷泽一系的“灵知一心”，解释起信的“本觉思想”，使华严思想与禅宗融通，对中唐以后中国佛教思想有深远影响。撰有《大华严经略策》、《人法界品十八问答》、《天圣圆融观门》等。

灌　顶(561～632) 隋代高僧。俗姓吴，字法云。原籍常州义兴(今江苏宜兴)，后迁临海章安(今属浙江)，时称章安大师、章安尊者。七岁入摄静寺依慧丞出家，二十岁受具足戒。后到天台山修禅寺拜智颢为师，修习天台教观，随侍左右听讲《法华之句》、《法华玄义》、《摩诃止观》，集录成书，世称天台三大部。开皇十五年(595)随师至金陵，作《净名经文疏》；十七年智颢圆寂，移居天台山，为天台宗五祖。翌年将智颢遗书和《净名经文疏》献给晋王杨广。奉命为智颢设千僧会，建国清寺。仁寿二年(602)应诏人长安，缮写校勘《法华玄义》、《净名经文疏》等。隋末隐居山寺，潜心编撰。晚年移住会稽，讲《法华经》。撰有《国清百录》、《智者大师别传》、《天台八教大意》、《涅槃玄义》、《法界次弟观门》等。

谭　峭 五代时气功养生家。字景升。泉州(今属福建)人。爱好黄老，不求仕进。后出游终南山，遍历名山。师事嵩山道人十余年，得辟谷养气之术。谓万物由虚而化，“虚化神、神化气、气化形”，最后复归于虚。追求泯灭一切差别、虚实相通的大同境界。著有《化书》六卷，分道、术、德、仁、食、俭六化一百一十篇，收人《道藏》。据传南唐·宋齐丘窃序之，故又名《齐丘子》，后人改名《谭子化书》，其中或有宋齐丘增益处。

两宋辽金元时期(960～1368)

马丹阳(1123～1183) 金代针灸家、气功家。原名从义，字宜甫，后更名钰，字玄宝，号丹阳子。山东宁海(今山东牟平)人。金大定七年(1167)七月，王重阳到宁海传布全真道，因与妻孙不二师事之，为全真道“遇仙派”的创立者。元世祖至元六年(1269)赐“丹阳抱一无为真人”称号，世称“丹阳真人”，为北七真之一，著有《神光璨》、《洞玄金玉集》、《丹阳真人语录(述)》、《渐悟集》等。

王　珪(1284～1374) 元代气功养生家、医学家。字均章，号中阳老人，泊虚子，吴(今江苏苏州)人。自幼读书，后人仕途，四十岁弃官归隐虞山之下，学炼丹术及医学。著有《泰定养生主论》一书。主张养生应从婚育幼童开始，应防病于未然。如“上古之俗淳淳全全，妙合自然，男子三十而婚，女子二十而嫁，故精满血盈，纯乎本性。是为父禀母爱，而有天命之初也，故孕育成人而安且寿。”倡导修心养性，积精延年，应以“名利不苟求，喜怒不妄发，声色不因循，滋味不耽嗜，神虑不邪思”为摄生调养之理法。此外，对孕妇保健、调养、胎教以及幼儿教育等方面也有所论述。

王　玠 元代气功家。字道渊，号混然子，南昌修江人。撰有《太上老君说常清静妙经纂图解注》、《崔公入药镜解》、《青天歌注解》，收人《道藏》。另有与张果合注的《黄帝阴符经注》以及《三天易髓校正》、《还丹集》、《道玄集》等。

王惟一(约987～1067) 又名王惟德。宋代著名针灸学家。曾任太医局翰林医官、殿中省尚药奉御。他将历代医家对针灸穴位反复实践的丰富经验进行系统总结，编成《铜人腧穴针灸图经》，并主持铸造了针灸铜人两具。对针灸学及气功学的发展都有较大影响。

王重阳(1112～1170) 金代人，道教“全真派”创始人。原名中孚，字允卿；后改名世雄，字威德。入道后，改名嚞，字知明，号重阳子。自呼王三(排行第三)或王害风(意为疯子)。陕西咸阳人。其家累世为地方大族。早年为儒生，善属文，兼擅骑射。金天眷初年应武选，中甲科。任气好侠，不治家业。相传四十八岁时于甘河镇遇仙，得修炼真诀，悟道出家，曾在终南山筑墓穴居，自称居处为“活死人墓”。金·大中七年(1167)抵山东，先后在文登、宁海、福山、登州(今蓬莱)、莱州(今掖县)建立三教七宝会、三教金莲会、三教三光会、三教玉华会、三教平等会，传道说法。收马钰、谭处端、刘处玄、邱处机、王处一、郝大通、孙不二等七人为徒。大定九年十月，与弟子马钰、谭处端、刘处玄、邱处机四人西归，次年一月殁于大梁(今河南开封)，葬终南刘蒋村故庵(今陕西户县祖庵镇)。金章宗赐庵名为灵虚观。元太宗加封为重阳万寿宫。全真道尊为祖庵或祖庭。元世祖至元六年(1269)封为重阳全真开化真君；至大三年(1310)又加封为重

阳全真开化辅极帝君。全真道尊为北五祖之一。他糅合儒家和道、释的思想，主张三教平等，三教合一。声称“儒门释户道相通，三教从来一祖风”。以《道德经》、《般若般罗密多心经》、《孝经》为全真道徒必修的经典。他不尚符箓，不事黄白，也不信白日飞升之说。认为修道的根本在于修心，务必除情去欲，达到心地清静，则身在凡尘而心已在圣境；即“人心常许依清静，便是修行真捷径”。传世著作有《重阳全真集》，内收传道诗词约千余首，另有《重阳立教十五论》、《重阳教化集》、《分梨十化集》等，均收入《正统道藏》。

王处一(1142～1217) 金代气功家。字子渊，号玉阳，亦名全阳子(一说号华阳子)。宁海人。师事王重阳，居昆嵛山烟霞洞修道，为全真道“嵛山派”创立者。元·至元六年赠“玉阳体玄广度真人”，世称“玉阳真人”，为北七真之一。撰有《西岳华山志》。收入《道藏》。另有《云光集》、《清真集》等。

王庆升 南宋时气功家。生平不详，约生于淳祐年间，字果斋，号爰清子。撰有《爰清子至命篇》，对紫阳真人张伯端的某些气功理论作了较为详细的诠译。所列《先天四象图》和《后天四象图》将气功理论与八卦、五行熔为一炉，作了形象的说明，另有《三极至命筌蹄》，均收入《道藏》。

长筌子 金代气功家，生平不详。撰有《洞渊集》、《元始天尊说太古经注》及《太上赤文洞古经注》，后者内容为三部分：《操真章·上》阐述习炼气功能使“神归”，达到“人生不死”的状态；《入圣章·中》认为习炼气功可以寂静而神守于内，不为情物干扰；《住世章·下》论习炼气功可“炼成大药，结就金丹”，“人得其真故寿”而住世长存。此书现存于《重刊道藏辑要·尾集一》。

文天祥(1236～1283) 南宋思想家、民族英雄。字履善，一字宋瑞，号文山，吉州庐陵(今江西吉安)人。据记载，他在抗元失败被执以后，在去大都路上，遇到一位大师传他“大光明法”。当时他就把生死看开了，作五言八句：“谁知真患难，忽悟大光明。日出云俱静，风消水自平。功名几灭性，忠孝大劳生。天下惟豪杰，神仙立地成。”元·至元十九年(1283)在柴市就义。著有《指南录》，其狱中所作《正气歌》，尤为世所传诵。

尹志平(1169～1251) 元代气功养生家。字大和，莱州(今山东省掖县)人。先后师从马丹阳、刘长生、丘处机、王玉阳、郝太古等名师，并随丘处机赴西域，后住德兴(今河北涿县)之龙阳观，处机赐以“清和子”名号。及处机去世，回北京长春宫嗣主道教。中统二年追赠“清和妙道广化真人”，世称“清和真人”。撰有《葆光集》、《清和真人北游语录》，均收入《道藏》。

尹真人 元、明之际气功家，生平不详。相传《性命圭旨》一书为其弟子之作，在该书《本体虚空超世界》章中，曾记载了他的师承和修证境界，云：“盖此秘藏心印，皆佛佛授手，祖祖相承，迄至六祖衣钵止，而不传诸佛，秘藏于兹塞矣。自此而下鲜有知者。故曰：七祖如今未有人。直到吾师尹公，以其夙植灵根，更得教外别传之旨。忽一日禅关参透，豁然贯通，而千佛秘藏又复开于今日矣。”据此可知，尹真人似曾入佛门，兼融儒、道两家。

石 泰(1022～1158) 宋代道家气功家。字得之，号杏林，人称石杏林、杏林真人，又号翠虚子。江苏常州人。得张紫阳金丹之道，为南五祖第二代。精医药，常以术济人，不受其谢，患者只植杏树一枝即可，久遂成林，故称“石杏林”。对内丹术颇有造诣，有口诀云：“药取先天气，火早太阳精。能知药取火，定里见丹成。”撰有《还原篇》。又搜录古籍，辑成《修真十书》，均收入《道藏》。

白玉蟾(1194～1229) 南宋气功家。原名葛长庚，字如晦，又字白叟，号海琼子，又号海南翁、琼山道人、武夷散人。祖籍福建闽清，生于琼州(今海南岛琼山)。因“任侠杀人，亡命之武夷”，师事陈楠学内丹，相从云游各地。后自盘桓于罗浮、武夷、龙虎、天台诸山。时而蓬发赤足，时而青巾野服，或狂走，或兀坐，或镇日酣睡，或长夜独立，或哭或笑，状如疯癫。嘉定十年(1217)，收彭耜、留元长为弟子。十五年(1222)四月，赴临安(今浙江杭州)上书，“沮不得达，因醉执逮京尹，一宿乃释”。此后，隐居著述，死后封“紫清真人”，世称“紫清先生”。为全真道南五祖之一。他以精、气、神为核心的内丹理论，对元代以后道教的修炼方术有较大影响。他又“参受大洞法箓，奉行诸家大法，独于雷法尤著验”。常为人驱邪治疾，且擅长斋醮科仪。嘉定十一年(1218)，宁宗降御香，建醮于洪州玉隆宫，玉蟾“为国升座”，后又在九宫山瑞庆宫主国醮。他兼习道教各派方术，且研究禅学，故其内丹理论多融禅学思想。著有《玉隆集》、《上清集》、《武夷集》，载于《正统道藏》之《修真十书》。后有林有声编《白海琼真人集》，谢显道等编《海琼白真人语录》、彭耜编《海琼问道集》等书。

宁全真 北宋气功家，东华派(道家灵宝派的分支)创始人。该派以行斋醮为职事，尤长于超度亡魂(“炼度”)，但强调行持以内炼为本，有所谓“大定之法”。宁全真授王契真编的《上清灵宝大法》中记述了其具体修炼方法。其特点是将灵宝、上清派传统的存思身中神真之法，与内丹的小周天功相结合。

刘完素(约1120～1200) 金元时医学养生家。字守真，号通玄处士，又号河间居士，河间(今河北省河间县)人，金元四大家之一。年少时聪慧博学，一生不愿为官，耽嗜医书，深探《内经》奥旨。对运气学说及火热病机有独到见解。他根据北方人体质及时疫特点，总结实践经验，反对套用古方。

治疗火热病症，善用寒凉药，以降心火，益肾水为主，临床验症多有奇效。又重养生，有"原道"、"摄生"之论，对医学气功有一定影响，为河间学派之祖。撰有《摄生论》、《素问玄机原病式》、《素问病机气宜保命集》、《运气要旨论》、《保童秘要》等，有"六字诀"治病法。

刘德仁(1122～1180) 金代气功养生家。号"无扰子"，沧州东陵(今山东乐陵)人。道教"大道教"创始人，主张"见素抱朴、少思寡欲、虚心实腹、守气养神"为主。金世宗大定(1161～1189)初，诏居京城天长观，赐"东岳真人"；元代加封"无扰普济开微洞明真君"，行教达三十八年。

刘 操 宋、辽时人，生卒年不详。字宗成，号海蟾子。燕山(今河北省东部)人。年十六登辽之甲科，仕至上相，嗜好气功养生之学，传说受钟离权点化，乃弃官从道，深得钟离权气功秘诀。常将炼功心得和方法写成诗文，抒发其厌恶尘俗，潜心性命之术的抱负，后以其术授董凝阳、张紫阳，遁迹于终南山、太华山之间，不知所终。元世宗封为"海蟾明悟弘道真君"，元武宗加封"海蟾明悟弘道纯阳帝君"。

刘处玄(1147～1203) 金代气功养生家。字通妙；一说字道妙，号长生子。东莱(今山东掖县)人。大定九年(1169)师事王重阳学道。为全真道随山派创始人。元至元二年(1269)赠"长生辅化明德真人"，世称"长生真人"，为"北七真"之一。撰有《道德经注》、《仙乐集》、《至真语录》、《阴符演》、《黄庭述》等。

朱 熹(1130～1200) 南宋唯心主义哲学家、教育家。字元晦，一字仲晦，号晦庵，别号紫阳、邹䜣、遁翁、崆洞道士、六谷老人、沧州病叟等。徽州婺源(今属江西)人。十九岁中进士乙科，曾任泉州同安县主簿、秘阁修撰等职。淳熙十年(1183)辞官返闽办学。一生博览群书，深研经典，对经学、史学、文学、乐律、佛学、道教乃至自然科学，都有广泛的涉猎和研究，集理学之大成，撰写、编次、注释、校刊了大量著作。还创办许多书院，积极发展教育。为"程朱学派"创始人之一，被尊为"朱子"，并对气功有一定修养，曾注《周易参同契》、《太极图说》等，在《调息箴》等书中提出"半日读书，半日静坐"，认为"静极则嘘，如春沼之鱼；动极则翕，如百虫优蛰。"，"做出那事，便是这里有那理。凡天地生出那物，便是那里有这里。"(《语类》卷一百一)"总天地万物之理，便是太极。太极本无此名，只是个表德。"(《语类》卷九十四)，对儒家气功理论的完善，有很大影响。还有《四书章句集注》、《二程语录》、《朱子语类全书》、《朱子童蒙须知》等，共有六十多种。

玛尔巴(1012～1097) 藏传佛学家。全名"玛尔巴·曲吉洛追"，意译"法慧"。西藏洛扎人。藏传佛教噶举派初祖。先后多次赴印度、尼泊尔，从那饶巴、弥勒巴(或译密则巴)诸师学密教"喜金刚"法(亦译"双喜金刚法")、"密集"、"大印"等密法和经典。返藏后，在卓窝垅定居，授徒译经，兼农商业。一生未出家，有"译师"称号。弟子中最著名的有米拉日巴等。后米拉日巴又传塔布拉杰。至塔布拉杰时，形成塔步噶举支派。噶举支派授徒传法时，注重师徒口耳相传，始自玛尔巴，以后成为此派之传统。

米拉日巴(1040～1123) 北宋时藏传佛教噶举派早期代表人物。生于贡塘。幼时丧父，家产被伯父霸占，随母过贫困生活。成年后，为报仇雪耻，习本教咒术，传说曾咒杀伯父及其眷属、亲友三十余人，并毁坏全村庄稼。后因忏悔杀人毁稼之"罪孽"，改宗佛教，拜噶举派始祖玛尔巴为师，矢志习受密法，注重实际修持，以苦修著称。他的传教方法独特，常以歌唱教授门徒。后由其弟子收集整理成《米拉日巴道歌集》，在藏族中广为流传。

孙不二(1119～1182) 金代气功家、女道士。名富春，法名不二，号清净散人。宁海(今山东牟平)人。世称孙仙姑。全真道遇仙派创始人马钰之妻，为全真道"北七真"之一，与其夫同师事王重阳，继马钰之后，弃家入道，居洛阳凤仙姑洞修道，收徒甚众。元·至元六年(1269)赠"清净渊贞顺德真人"号，至大年间加封"清净渊贞玄虚顺化元君"。"七真"之后，弟子分立门派，被尊为全真道清净派之祖。其论丹道曰："先学定心，心定气住，气住神全，神全形固，绵绵若存而不息，用之不穷而见功。"又论坤道功夫须收心、养气、行动、斩龙、养丹……等十四次第，为后世坤道丹法所宗。撰有《孙不二元君法语》、《孙不二元君传述丹道秘书》，收入《道藏辑要》和《道藏精华录》等书。

苏 轼(1037～1101) 北宋杰出文学家、书法家。字子瞻，一字和仲，号东坡居士、仇池先生，四川眉山人。嘉祐进士。一生中仕途曲折，屡遭贬谪，病死常州。为唐宋八大家之一。苏氏熟谙吐纳导引之术，亲自实践，其养生练功体会，均在《东坡志林》、《仇池笔记》中，有些由后人编入《苏沈良方》中。他在《养生诀上张安道书》详尽介绍的"苏东坡养生诀"，是以闭目内视，纳心丹田，调息漱津为主要内容的具有代表性的动静结合气功养生方法。他的养生思想和他曲折的生活历程有密切联系。他有不少道士、僧人友好，受佛道两家思想影响。由于长年颠沛流离的生活，使他对养生之道更有深刻体会，尝言"此道非捐躯以赴之，刳心以受之，尽命以守之，不能成也。"还撰有《广成子注》、《易书传》等数百卷。

苏 辙(1039～1112) 北宋文学家、养生家。字子由，号颍滨遗老。四川眉山人，苏轼弟，历任推官、教授、舍人、侍郎等职。对养生很有研究。贬

官后，在许州(今河南许昌)筑室修炼气功，精研养生术，终日默坐，养生延年。撰有《道德真经注》，另有《栾城集》、《龙川别志》等。

李志常(1193～1256) 元代气功养生家。字浩然，号真常子。观城(今河南范县)人。丘处机弟子，曾随师西行。太宗十年(1238)嗣主教事，封"玄门正派嗣法演教真常真人"；宪宗五年(1255)在御前辩论《化胡经》真伪失败，次年卒。世宗中统二年(1261)追封"真常上德宣教真人"。撰有《长春真人西游记》二卷，为治西北史地和研究中西交通史之重要资料。另有《又玄集》二十卷，不传。

李若之 北宋时医学气功家。生平不详。能发放外气给人治病。据苏轼《东坡志林》记载：李曾给苏轼的儿子苏迨治病，李布气治疗后，苏迨的体质有了很大改善。

李鹏飞 元代医学家，生平不详。池州人。自称得"三元"之说于宫道人，谓"人之寿，天元六十，地元六十，人元六十"，自然年龄应为一百八十岁，如果"不知诫慎，则日加损焉。精元不固，则天元之寿减矣；谋为过当，则地元之寿减矣；饮食不节，则人元之寿减矣。"因参考古文献，撰有《三元延寿参赞书》，倡导"以不损为延年之术"，"以有补为卫生之经"的理论，主要内容收入朝鲜《医方类聚》。

李　冶(1192～1279) 元代气功养生家、数学家。字仁卿，号敬斋，栾城(今属河北)人。他对古代代数方法天元术有重要贡献。兼擅文学，常与诗人元遗山相唱和，人称"元李"。

李　杲(1180～1251) 金代气功养生家。字明之，号东垣，号"东垣老人"。镇州(今河北正定)人，金元四大医学家之一。学医于张元素，提出"气为本"，其气功学说以养神为主，如"积气以成精，积精以全神"。他自身也注重气功实践，"夜半收心静坐，乃生发元气"。其主要著述有《脾胃论》、《兰室秘藏》等。对后世医学气功的发展有一定的影响。

李道纯 元代气功家。字元素，号清庵，又自号莹蟾子。都梁(今湖南武冈)人，得白玉蟾弟子王金蟾授受，为玄门宗匠。其学以全真道南宗为主，兼取北祖。通易老，达禅机。认为儒释道修炼法相通；道家之"金丹"，儒家之"太极"，佛家之"圆觉"是"体同名异，只是本来一灵而已"。主性命双修和先性后命，"先持戒、定、慧而虚其心，后炼精、气、神而保其身"，而至于"混成圆顿，直入无为，性命双保，形神俱妙，以虚静为修炼之最高境界。谓丹道之玄关即"中"字，能"致中和"则"四大咸安，百骸俱理"。他精研道意，广授门人，方法多变。著有《护命妙经注》、《中和集》、《三天易髓》、《天上赤文洞古真经注》等。其中《中和集》对气功学的抽添、烹炼、九还、七返、三关、三宫、玄牝、鼎炉、黄婆、金公、水火、金木、沐浴、养火等术语，解释鲜晰，对后世气功学发展有较大影响。

李道谦(1219～1296) 南宋时气功养生家。字和甫，自号"天乐道人"。夷山(今河南开封)人。为全真道"通仙派"马丹阳再传弟子。历任"提点重阳宫事"、"京兆道门提点"、"提点陕西五路西蜀道教兼领重阳万寿宫事"等职。撰有《终南山祖庭仙真内传》、《甘水仙源录》等，收入《道藏》。另有《终南山记》。

吴心圆 年代生平不详。法号月溪，祖籍浙江，后迁昆明。早年业儒，于老庄、释氏之学，尤有兴致，搜研濂洛关闽诸书，寻求明心见性之法。十九岁时出家，立下宏愿要遍阅三藏，参禅悟道。其后，苦心孤诣，孜孜以求，终得名师指点，豁然证悟。数十年间，遍游名山，广开讲筵，弟子云集，南北辐辏。传世著述《禅宗修持法》，扼要介绍禅宗的渊源、传承等，和禅宗修持的正法，透露参禅悟道的要机。此外尚有《大乘八宗修法》、《参禅修法》、《念佛修法》、以及《维摩经》、《楞枷经》、《金钢经》、《心经》等数种。

邹　铉 元代医学气功家。又名邹铉，字应博，号冰壑、黄庭山人、敬直老人。泰宁县(今福建省元樵县)人。曾任中都总管。增补《养老奉亲书》，更名为《寿亲养老新书》。书中对老年病防治，提倡用气功，并结合食疗、药物综合治疗，所增《太上玉轴六字气经》有独到处，对医学气功的发展有一定促进作用。

沈　括(1031～1095) 北宋科学家、思想家、气功养生家。字存中，号梦溪翁，杭州钱塘(今浙江杭州)人。历任司天监、翰林学士等。博学多才，精通天文、地理、数学、医药、音律，在养生、卜算、化学、天文、地质、生物等领域皆有重要成就。如认为"日月，气也"，"大则候天地之变，寒暑风雨，水旱螟蝗，率皆有法。小则人之众疾，亦随气运盛衰"。撰有《梦溪笔谈》、《补笔谈》、《续笔谈》，还有《良方》(与苏轼《医药杂说》合刻改名《苏沈良方》)，论述了气功养生法治疗疾病，提倡闭息内视五脏，静坐专一即能成功。

张无梦 宋代气功养生家，字灵隐，号鸿濛子，撰有《鸿濛篇》、收入《道藏》。《性命圭旨含养本源救护命宝》载其所作一联："心在灵关身有主，气归元海寿无穷。"

张伯端(984～1082) 北宋气功养生家。字平叔，又名用成，号紫阳真人。天台(今属浙江)人。少好学，精三教典籍，通刑法、书算、医卜、战阵、天文、地理、吉凶、生死之术。熙宁二年(1069)，自桂林赴成都。传说遇真人授以金丹药物火候之诀(一说"遇青城丈人，得玉液金丹之妙道"；一说"遇刘海蟾，授以金液还丹之诀)，遂改名用成(诚)，号紫阳山人。熙宁八年(1075)作《悟真篇》，宣传内丹修炼，认为道、儒、释"教虽分三，道乃归一"。而释氏以空寂为宗，若顿悟圆通，则直超彼岸，如

有习漏未尽，则尚徇于有生；老氏以炼养为真，若得其要枢，则立跻圣位，如其未明本性，则犹滞于幻形；其次《周易》有穷理尽性至命之辞，《鲁语》有毋意必固我之说，此仲尼极臻乎性命之奥"。主张以道修炼性命之说来撮合三教，认为独修金丹道术，仍不能深究"本源真觉之性"，故《悟真篇》先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其妄幻，以达到"归于究竟空寂之本源"。《悟真篇》及其"三教合一"思想，对道教的影响甚大，南宋以后，被奉为南宗或紫阳派祖师。列"南五祖"之首，称紫阳真人。《正统道藏》中题名张伯端所著的还有《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》、《金丹四百字》。

张君房 宋代道学气功家。安陆（今属湖北）人。景德进士，官至尚书度支员外郎，充集贤校理等职。大中祥符五年（1012）任著作佐郎，主持校正秘阁道书及苏州、越州、台州旧存《道藏》。天禧三年（1019）编成《大宋天宫宝藏》四千五百六十五卷（已亡佚）。又撮其精要万余条，辑成《云笈七签》一百二十二卷。《四库全书总目提要》称此书"类例既明，指归略备，纲条科格，无不兼该，道藏菁华，亦大略具于是矣"。其中"内丹"一部，集道家各派气功导引功法。为保留宋以前道家养生气功资料作出了较大的贡献。

邵 雍（1011～1077） 北宋哲学家。字尧夫，谥康节。其先范阳人，后迁共诚（今河南辉县）。隐居苏门山百源，后人称"百源先生"。屡授官不赴。与周敦颐、张载、程颢、程颐同称"北宋五子"。为理学象数派的创立者。他根据《周易》关于八卦形成的解释和道教的宇宙生成说，再加上孟子"万物皆备于我"的思想，提出宇宙构造图式和学说体系，以推衍解说自然和人事变化，形成其象数之学（也称先天学）。他认为宇宙的本源是"太极"或"道"。"太极一也，不动，生二，二则神也。神生数，数生象，象生器"。把"太极"或"道"看作是绝对的"一"，其因"神"而分为二，产生"数"、"象"，并由此而生成万物。其"合之斯为一，衍之斯为万"。认为"太极"或"道"是主观意识"心"的反映，他说："心为太极，又曰道为太极"，又说："心在天地前，天地自我出"，"万化万事生乎心也"，把宇宙的变化归结为"心"的妙用。在物我关系上，提出"反观"的认识方法。"观之以理"，才能"以一心观万物，一身观万身，一物观万物，一世观万世"，"天地亦有终始"。将历史分为"皇、帝、王、霸"四个时期，提出了一代不如一代的历史退化论。撰有《皇极经世》、《伊川击攘集》、《渔樵问答》等。

范仲淹（989～1052） 宋代政治家、气功养生家。字希文。苏州吴县（今属江苏）人。大中祥符进士。工于诗文，为官清正。庆历三年（1043）任参知政事，因向仁宗上《答手诏条陈十事》新政，被贬出朝廷。他在《岳阳楼记》中，以"先天下之忧而忧，后天下之乐而乐"，明志抒怀。在气功学方面，与其子均有研究，作《鹧鸪天》三首，论内丹修炼，收入《古今图书集成·博物汇编神异典》第三百二卷。现录其一："人人都说水中金，尽向凡铅池内寻。谁识全凭真火制，水重半斤火半斤。一昼夜，十二辰，风火连天不暂停。太上当年说分明，炼铅如粉又如尘。"撰有《范文正公集》。

耶律楚材（1190～1244） 元代政治家。号湛然居士。任官三十年，官至中令书，撰有《玄风庆会录》、记录长春真人丘处机西行答世祖问长寿事。收入《道藏》，另有《西游记》、《湛然居士集》等。

林灵素（1075～1119） 北宋末术士。本名灵蘁，字通叟。温州（今属浙江）人。少从佛门，苦于其师笞骂，改从道教。徽宗笃信道教，赐号"通真达灵先生"，建上清宝箓宫以居之，徒众美衣玉食者达二万人。旋又加号元妙先生、金门羽客、冲和殿侍宸等。徽宗自此更崇信道教，令天下皆建神霄万寿宫，又于宫廷设坛作会。与道士王允城称霸京中，都人称之为"道家两府"。宣和元年（1119）京城大水，上城作法，有役夫举梃袭击，仓皇逃走。徽宗觉其虚妄，贬为"太虚大夫"，后因对太子无礼，被斥还故里而死。

知 礼（960～1028） 北宋高僧。字约言，俗姓金，又称"法智大师"、"四明尊者"。四明（今浙江鄞县）人。七岁丧母，从师太平兴国寺洪远出家，十五岁受具足戒，专研律部。二十岁从义通天台宗教观圆顿之旨，三年后代师开讲说法。咸平六年（1003）为日本僧人寂照携来其师源信关于天台宗教义之问，著《问目二十七条答释》。又著《扶宗释难》以驳悟思的"广本"为"真心观"之说（以所观之境为真心，即真如）、认为"广本"为"妄心观"（以所观之境为妄心，即六识）。继承发展了天台宗智𫖮、湛然的学说，如认为只讲"别理随缘"（亦称真如"随缘"）还不行，只有"理具随缘"才是真正的圆寂等。此外，还撰有《金光明经文句记》、《金光明经玄义记》等。

邱处机（1148～1227） 金、元时气功养生家。一作丘处机，字通密，自号长春。登州栖霞（今属山东）人。十九岁出家，拜王重阳为师。金·大定十年（1170）又从马丹阳学道。十四年（1174）穴居陕西磻溪，历时六年。后在陇州龙门山（今宝鸡市东南）隐居潜修七年，为全真道龙门派创始人，"北七真"之一。二十八年奉金世宗召至燕京（今北京）主持"万春节"醮事。明昌元年（1190），金章宗以"惑众乱民"为名，下诏禁罢全真道等教，他即回栖霞。泰和七年（1207），章宗元妃赠予《大金玄都宝藏》一藏。次年，章宗赐所居观名太虚观。贞祐二年（1214）秋，请命招安山东杨安儿义军获成，名噪一时。兴定三年（1219），居莱州（今山东省掖县）昊天

观，南宋及金先后遣使来召，未应。元太祖自乃蛮(今蒙古人民共和国境内)召请，次年正月，偕弟子尹志平、宋德方、李志常等十八人出发，行程万余里，十七年(1222)春到达西域大雪山。《元史·释老传》称:“太祖时方西征，日事攻战，处机每言欲一天下者，必在乎不嗜杀人。及问为治之方，则对以敬天爱民为本。问长生久视之道，则告以清心寡欲为要。”尊为“神仙”。李志常作有《长春真人西游记》，记述其事。回到燕京后，元太祖赐以虎符、玺书，命其掌管天下道教，封“混元大宗师”，先后在燕京建立“平等”、“长春”、“灵宝”等八会，居白云观。至元六年(1269)死后，赠“长春演道主教真人”号，至大三年(1310)加封为“长春全德神仙明应真君”，世称“长春真人”。他继承王重阳、马钰的思想，主张清心寡欲为修道之本。认为“一念无生即自由，心头无物即仙佛”。在《大丹直指》一书中详述修炼内丹的理论和方法，先天真知和后天之气可修炼而相互交接结成大丹而成仙。他主张儒、释、道三教平等，但又附和“老子化胡”说。撰有《大丹直指》、《磻溪集》，收入《道藏》，另有《摄生消息论》及后人所编《丘祖宝书》。

周敦颐(1017～1073) 北宋哲学家、理学家。字茂叔，号濂溪。道州营道(今湖南道县)人。他继承《易传》和部分道家以及道教思想，撰有《太极图说》，提出一个系统的宇宙构成论，说“无极而太极”，“太极”一动一静，产生阴阳万物。“万物生生而变化无穷焉，唯人也得其秀而最灵”。明确“主静”，以静为做人之基本原则，不但对理学发展有很大的影响，而且对气功理论有指导性作用。古代气功学家认为，人如果按照八卦、阴阳、五行的规律去做，就能达到祛病、延年、健身、长寿的目的。而要达到这一目的，就必须有一套修炼方法，即是气功的功、法、理。

陆　游(1125～1210) 南宋大文学家、气功养生家。字务观，号放翁，越州山阴(今浙江绍兴)人。绍兴中试礼部，因遭秦桧忌，被黜免。孝宗时赐进士出身，任枢密院编修，后任建康、夔州通判。转入王炎、范成大幕府。光宗时以宝章阁待制致仕。力主抗金，屡受排挤。一生写诗近万首，题材广泛，为南宋第一大家。他的诗作中有一些关于养生方面的作品，如“新辟虚堂痛扫除，萧然终日屏僮奴。此间恐是维摩室，除却藜床一物无。”(《夏日》)，还有记述练功方法“默观鼻端白，正气徐自还”的《病后作》，等等。他不信金丹、仙药，主张实实在在地进行养生活动，强调养生要有术，认为粗茶淡饭，情绪乐观，有利养生，提倡静养和运动。撰有《剑南诗稿》、《入蜀记》、《渭南文集》、《老学庵笔记》、《放翁词》。

陆九渊(1139～1193) 宋代哲学家。字子静，号存斋，抚州金溪(今属江西)人。曾在江西贵溪象山讲学，称象山先生。他从“心即理”出发，提出反省内求的“简易”、“直捷”的认识方法。认为“此理本天所以与我，非由外铄。明得此理，即是主宰”。“人孰无心，道不外索，患在戕贼之耳，放失之耳”。古人教人，不过存心、养心、求放心。此心之良，人所固有。人惟不知保养而反戕贼放失之耳”。他不赞成朱熹“即物穷理”的方法，认为“六经皆我注脚”，为儒家气功的理论的发展作出一定贡献。

陈　楠 宋代气功家，生平不详。字木南，号翠虚，人称陈泥丸(因其常捻土为丸治病)。惠州博罗县(今广东惠阳东)人。得太乙金丹诀于薛道光，为“南五祖”第四代，撰有《翠虚篇》，其中《紫庭经》以七字韵文谈炼内丹的全过程:“千句万句曾一言，教人只在寻铅汞”，“化作玉液流入口，香甜清爽透舌端，吞之服之入五内，脏腑畅甚身康安。”

陈　抟(?～989) 北宋著名气功养生家。字图南，自号扶摇子，又称麻衣道者、布袋和尚。亳州真源(今河南鹿邑)人。举进士不第，遂隐居武当山九室岩，后移居华山云台观和少华石室，与隐士李琪、吕洞宾为友，服气、辟谷、内养几十年。五代末，后周世宗赐号“白云先生”。据传，他善知人意，知人祸福，对内丹胎息尤为精通，所创五龙盘体睡功最有名，常百余日不起，世称“隐于睡”或“以睡玩世”者。北宋太平兴国年间，宋太宗赐号希夷先生。创作《无极图》、《先天图》，并将《无极图》刻于华山石壁。据记载，前者为一种宇宙生成图式，后者为六十四卦图式。邵伯温《经世辨惑》称:陈抟之易学，“不烦文字解说，止有图以寓阴阳消长之数，与卦之生变”。或称两图式均为道家修炼术。其易学对宋代理学有较大影响。《宋史·朱震传》称:“陈抟以《先天图》传种放，放传穆修，修传李之才，之才传邵雍。”或称周敦颐《太极图说》亦由《无极图》演化而来，撰有《易龙图》《九室指玄篇》、《人伦风鉴》、《三峰寓言》、《高阳集》、《钓潭集》及诗六百余首。均佚。现存题名陈抟之作《阴真君还丹歌注》、《陈希夷二十四气坐功治病图》、《易龙图序》、《玉尺经·原经图式》、《麻衣道者正易心法》等书。

陈　直 宋代气功养生家。生平不详。撰有《养老奉亲书》，主张老年人应注意四时调摄，避免精神刺激，提倡应用气功防治疾病。他说“安乐之道唯善保养得之……一者少言语养内气；二者戒色欲养精气；三者薄滋味养血气；四者咽津液养脏气；五者莫嗔怒养肝气；六者美饮食养胃气；七者少思虑养心气。人由气生，气由神往，养气全神，可得真道”，均为气功学的基本理论。

陈景元(?～1094) 北宋道家气功养生学家。字太虚，号碧虚子。建昌南城(今属江西)人。庆历二年(1042)师事高邮天庆观道士韩知止，次年试经，度为道士。年十八，从天台道士张无梦学，得老庄

微旨。尔后，隐逸江淮。礼部侍郎王琪荐之于翰林承旨王岐(一说为王珪)讲经，公卿大夫无不欲争识者。神宗闻其名，累迁至右街副道录，赐号“真人”。后乞归庐山，诏赐白金三十镒为助。行李百担皆经史。临别，王安史问其乞归之意，答以“本野人，而今为官，身有吏责，触事遇嫌猜，不若归庐山为佳”。撰有《道德真经藏室纂微篇·开题》、《冲虚至德真经释文》、《碧虚子亲传直指》等，收入《道藏》，另有《庄子阙误》。

陈致虚(1289～?) 元代气功养生家。字观吾，号上阳子。江右庐陵(今江西吉安)人。元·天历二年(1329)年已四十，从兼承南、北二宗之学的全真道赵友钦为师，学金丹之道。其内丹理论，具有融合南、北二宗和佛、道思想的特点，他既注《道德经》、又注《金刚经》；既著《金丹大要》专述内丹理论，又以内丹理论注解《度人经》。为元代内丹理论家。撰有《金丹大要》、《元始无量度人上品妙经注解》、《周易参同契分章注》等，均收入《正统道藏》、对后世气功学的发展有较大贡献。

陈显微 宋代气功家。生平不详。号抱一子。《性命圭旨·乾坤交媾去矿留金》载其所作《显道图》云：“造福原来本不难，工夫只在定中间。阴阳上下常升降，金水周流自返还。紫府青牛交白虎，玄宫把轴合本关。云收雨散神胎就，男子生儿不等闲。”撰有《文始真经言外旨》、《周易参同契注》，收入《道藏》。另有《立圣篇》、《显微卮言》、《文始真经解》等。

陈冲虚 元代气功养生家。生平不详。字虚白，号虚白子、真放道人。在福建武夷山当道士，撰有《陈虚白规中指南》二卷。上卷为止念、采药、识鼎炉、入药起火、坎离交媾、乾坤交媾、攒簇火候、阳神脱胎、忘神合虚九章；下卷分论内丹功法三要素：玄牝、药物、火候。全书图文并茂，文理简约，有益于指导实修实证。其观点载于《性命圭旨》。

延　寿(904～975) 五代宋初高僧。俗姓王，字冲元，浙江余杭人。自幼信佛，三十多岁从龙册寺翠碧禅师出家。后从天台德韶习禅定，为传法弟子。他认为唐末以来，禅宗颇多流弊，禅师胸无点墨，邪正不分。因而发愤撰《宗镜录》，“举一心为宗”，“照万法如镜”。还倡导禅、教(禅宗外诸宗)一致，性、相融合。曾集慈恩、贤首、天台三宗僧人，分居博览，互相质疑，最后“以心宗旨要折中之”。主张禅净双修，注意净土宗的实践。另撰有《唯心诀》、《神栖安养赋》等。

草　堂 北宋高僧，生平不详。佛教禅宗云门宗、越南草堂禅宗派的创始人。十一世纪中叶至占婆(今越南中部)，弘传佛教，后卒于当地。他是名僧重现的弟子，倡禅净一致，实行禅宗的修禅与净土宗的念佛相结合。深受李朝皇室、大臣的支持，圣宗、英宗、高宗三个国王和太傅杜武、杜常等都为传承弟子。

赵缘督 古代气功家。生平不详。《性命圭旨·安神祖窍翕聚先天》载其所作七绝一首：“虚无一窍正当中，无生无灭自无穷。昭昭灵台相非相，杳杳冥冥空不空。”又在《紫中道人答问》中记有“自晋之伯阳、宋之紫阳绝唱斯道，厥后缵其绪者即海琼、紫琼、黄房、缘督、上阳诸真迭继，则金丹之草，一丝之脉，至今不断，代不乏人。”

重　现(980～1052) 北宋高僧。俗姓李，字隐之，号雪窦。遂宁(今属四川)人。从禅宗云门宗光祚参学。一日问曰：“不起一念，云何有过?”光祚以拂子打之，遂“豁然开悟”。留居五年，又游历各地，乾兴五年(1022)住明州(治所在今宁波)雪窦山资圣寺，以“雪窦”为号。曾于法座前顾视大众曰：“若论本分相见，不必高升法座。”以手画一画曰：“诸人随山僧手看，无量诸佛国土一时现前；各各子细观瞻，其或涯际未知，不免拖泥带水。”有僧问：“如何是诸佛本源?”答曰：“千峰寒色。”被誉为“云门中华”。卒谥“明觉大师”。撰有《颂古百则》、《明觉禅师语录》、《祖英集》等。

皇甫坦 南宋医学气功家。字履道，临淄(今山东淄博市东北)人。善于布气治病。答宋高宗问治身之道，坦曰：“心无为则身安，人主无事则天下治。”并为太后韦贤妃治目疾立愈。又答其长生久视之术曰：“先禁诸欲，勿令放逸。丹经万卷不如守一。”其养生观与道家清静无为、节欲的思想是一致的。

俞　琰(1258～1314) 宋、元气功理论家。字玉吾，自号全阳子、林屋山人、石涧道人，吴郡(今江苏苏州)人。擅长词赋，精于内丹理论，对内丹阐述精详，多为后人所引用。撰有《周易参同契发挥》、《黄帝阴符经注》、《沁园春丹词注解》、《席上腐谈》等，收入《道藏》。

郝大通(1140～1212) 金代气功家，字璘，又字太古，自称“太古道人”，法名大通，号广宁子，世称“广宁真人”。宁海(今山东牟平)人。自谓曾梦神人授以《周易》秘义，后师从王重阳。为全真道华山派创立者，为“北七真”之一。元·至元六年(1269)赐“广宁通玄太古真人”。撰有《太古集》、《太易图》等，收入《道藏》。

程　颢(1032～1085) 北宋哲学家，理学奠基者。字伯淳，学者称“明道先生”。河南洛阳人。嘉祐年间举进士。与弟颐，师从周敦颐。任上元县主簿时，传说石佛放光，远近聚观。他谓寺僧说：“吾有职事。俟复见。为吾取其首来观之。”自是光不复见。神宗时数召见，以正心、窒欲、求贤、育才为言。资性过人。充养有道。辩异端，辟邪说，提出“主敬说”，要于“动中求静”，认为“自忘可以养生者，以其不留性也。”坚持静功，功夫颇深。有“程门立雪”

之传说。文集收入《二程全集》。

程　颐(1033～1107) 北宋哲学家,理学创立者之一。字正叔,河南洛阳人,学者称"伊川先生"。十四、五岁时与兄程颢同学于周敦颐,年十八入太学,著《颜子好学论》。哲宗初擢崇政殿说书。为学本于诚。以大学论语孟子中庸为标指,而达于六经,动止语默。亦主"主敬说","动亦定,静亦定;天将迫,天纳外"。谓"性静者可以为学"。文集收入《二程全书》。

道　济(1150～1209) 南宋高僧。又名湖隐、方圆叟。俗姓李。十八岁就杭州灵隐寺出家。狂嗜酒肉,人称"济颠",在民间有许多传说。在净慈寺时,火发寺毁。他行化严陵,以袈裟笼罩诸山,山木尽拨,浮江而出。报寺众曰:"木在香积井中";又一次,临湖居民食螺时,他乞放水中,活而无尾。嘉定初坐逝。临终前作偈曰:"六十年来狼藉,东壁打倒西壁。如今收拾归来,依旧水连天壁。"

曾　慥 南宋气功养生家。字伯端,自号至游子。晋江(今属福建)人。曾任仓部员外郎、庐州知州、右文殿撰修等职。隐居银峰。博学多能,收集道家学说、方术、气法,编成《道枢》四十二卷,取名源于《庄子·齐物论》:"彼是莫得其偶,谓之道枢",含有道术精要之意。此书保存了大量宋以前的气功文献。另有《至游子》,收入《百子全书》,以及《真诰篇》、《类说》、《集仙传》、《高斋漫录》等书。

蒲度贯 宋代气功养生家。撰有《保生要录》,包括养神气门、调肢体门等六节。大多选集前人有关导引及日常摄养方面的论述,内容极为丰富。

雷思齐(1231～1303) 宋元时道家气功家。字齐贤。临川(今江西临川县)人。自幼出家,宋亡后独居空山,时称"空山先生"。元世祖定江南后,三十六代天师张宗演掌教请为玄学讲师,晚年讲授于广信山中,卒于乌石观。人称其文"不蹈世俗绳墨,合神以穷变,尽变以翼道"。谓圣人作《易》本于河图,且称河图四方四维四十之数为"本数","天五地十虚用,以行其四十"。其"图说"合于"筮法";其"筮法"亦合于"图说"。图为象,筮为数,图筮相兼,象数合一。为宋、元道教象数学代表之一。撰有《易图通变》、《易筮通变》、《老子本义》、《庄子旨义》等。

谭处端(1123～1185) 金代气功养生家。名玉,字伯玉,一字通正,号"长真子"。宁海(今山东牟平)人。幼年病弱,后师事王重阳,调神炼气,尽得真传,为"北七真"之一,全真教南派创立者。元世祖至元六年(1340),追赠"长春云水蕴德真人",世称"长真真人"。撰有《云水集》、《水云集》,收入《道藏》。

薛道光(1078～1191) 北宋气功养生家,名式,又名道原,字太源,法号紫贤,一号"毗陵禅师"。阆州(今四川阆中)人(一说陕西府鸡足山人)。道教天台宗"南五祖"之第三代。他由释入道,研习金丹炼养之术。崇宁五年(1106),从石泰学张紫阳金丹秘诀,丹术乃成,传陈楠。《性命圭旨·天人合发采药归壶》有其所作口诀:"无不为之有以为,坎中有白要归离。水源初到极清处,一点灵光人不知。"撰有《紫阳真人悟真篇注》、《还丹复命篇》、《丹髓歌》等,收入《道藏》。

赞　宁(919～1001) 北宋高僧。俗姓高。吴兴德清(今属浙江)人。在杭州祥符寺出家,入天台山受具足戒,精研三藏。后往灵隐寺专习南山律。与人谈论,辞辩纵横,有"律虎"之称。内学之外,兼善儒、老、百家之言,博闻强记,擅长诗文。太平兴国七年(982),奉召回杭州编纂《大宋高僧传》、历时七年成书三十卷;《大宋僧史略》三卷,记载佛教事物及典章制度的起源和沿革。撰有《四分律行事钞音义指归》、《舍利宝塔传》等。

明清时期(1368—1911)

丁其誉 明末清初养生家、医学家。字蛰公,如皋(今江苏如皋)人。清·顺治五年(1684)中副榜,八年中举人,十二年中进士。读书之余,喜学医术。曾任石楼令,时石楼民病贫,无力就医,因施药济生,为众人爱戴。著有《寿世秘典》九卷。第二卷调摄部分,强调养神调气,认为节饭食、摄起居、饵药物为养生之道。

了　空 清代气功养生家。北京人。嘉庆时在北京前门外仁寿寺当家。四年八月十五日,得柳华阳传受性命细功诀,破周身关窍。常说:"道者人人有分,位位可得。大则成仙佛,小则延年寿,不可吝惜。"后传俗家弟子赵避尘。

万尚父 明代人,生卒年月不详。自号庐山山人,撰有《听心斋客问》(见明·陈继儒:《宝颜堂秘籍》)。全书不分章节,以答客问的形式阐述内丹问题,对诸如鼎炉、元精元气元神、鼓橐籥、先天后天、任督二脉、火候等,都作了较好的说明。

马学礼(约1715～1790) 清·康乾时武术家,回族。河南洛阳马坡村人。出身贫苦,早年以卖面为生。嗜习武艺,得曹继武(一说为南山郑氏)真传,精"心意拳"。清·乾隆十五年(1750)遇同门戴龙邦来访,两人切磋拳艺,"谈势甚洽"。马学礼是河南早

期"心意拳"传人，其弟子以马三元、张志诚、马兴为著。

王夫之(1619～1692) 明末清初古代唯物主义哲学家。字而农，号姜斋，衡阳(今属湖南)人。晚年居衡阳石船山，世称"船山先生"。他精研气功，撰有《释远游》、《前愚鼓乐》、《后愚鼓乐》等著作，对天文、历法、数学、地理也有造诣，又擅长文学、史学、经学，继承发展了东汉王充和北宋张载的"气一元化"理论；认为"尽天地之间，无不是气，即无不是理也"，是中国古代唯物主义哲学的集大成者。

王肯堂 明清时医学家、气功养生家，有同名二人。①明代医学家，重视气功疗法。认为眼病中无障翳、无气色病之青盲症，"有能保真致虚，抱元守一者，屡有不治而愈"，撰有《六科证治准绳》。②清代气功养生家，又名玉枢真人，撰有《仙术秘库》四卷。

王锡鑫 清代医学养生家。字文选，号席珍子，又号亚拙山人。万邑(今四川万县)人。行医四十余载，颇有医名。光绪二年(1876)辑成《寿世医鉴》，分上、中、下三卷。卷中辑有保生延年、导引法、服食药、勿药元诠、物理论、道言浅说等养生学内容。

王文禄 明代气功养生家。字世廉，号沂阳生，浙江海盐人。嘉靖时举人，后从医数年，倡"上医治未病"说。嘉靖三十七年(1558)著《胎息经疏略》一卷，着重阐述胎息法的基本理论和具体做法，尤其注意发挥"神"与"气"的相互关系。此外还撰有《参同契证疏》等书。

王守仁(1472～1528) 明代著名哲学家、教育家，亦通气功。字伯安，余姚(今属浙江)人，曾筑室于故乡阳明洞中，故世称"阳明先生"，是我国古代唯心主义哲学的集大成者。自幼博览群书，后以军功封新建伯，官至兵部尚书，卒谥文成。正德年间，因反对宦官刘瑾，被贬为贵州龙场驿丞，"……因念圣人处此更有何道？忽中夜大悟格物致知之旨。……始知圣人之道，吾性自足，向之求理于事务者误也……"(《年谱》)初建其心学思想体系。他在哲学上继承发展了陆九渊学说，主张"万事万物之理不外于吾心"，提出"致良知"的学说，要求用反求内心的修养方法达到"万物一体"的境界，并以"知行合一"说来反对程颐的"知先行后"说。从心物合一、心理合一出发，提倡儒家静坐法，认为这是"收放心一段功夫"，只要"于静处涵养"即可，不必"以厌外物之心"去山中求静，以免养成"骄惰之气"。有其门人所辑《王文成公全书》三十八卷行世。

王祖源 清末气功家。生卒年月不详。自幼体弱多病，后因习练气功，体质增强，气力过人。又曾在少林寺三个月，学习内功图及枪棒谱。归家后从政，戎马驰逐四十余年，至晚年仍步履轻健如少年。又将《卫生要求》重新编纂，定名为《内功图》，包括《十二段锦总诀》及图解，《分行外功诀》、《易筋经》、《却病延年法》等。

天修子 清代医学气功家。又称"乾一先生"。生于清乾隆年间，祖籍苏州。著有《修昆仑验证》传世。他认为"百病皆以气血为主，通则无疾，不通则积，积而变生疾病"。故提倡应用气功按摩防治疾病，曰："惟籍揉之一法，疗百病之源。"

尤　乘 清代医学养生家。字生洲。江苏吴县(今苏州市)人。早年业儒，后弃而习医，师李中梓，后遍访名家，终成一代名医。曾任太医院御医，回乡后悬壶于世，求医者日盈其门，积岁沉疴无不立起。尤氏在临床上，重视食疗，认为"五谷得五行之正气，人赖以养者也。"著有《寿世青编》，对四时调摄，呼吸锻炼、气功、按摩，以及饮食、居处、劳逸、情绪等均有详细的阐发。主张防病于未然。此外尚有《经络全书》、《食治秘方》等著作。

尤　侗 清初文史学家。字展成，号悔庵，晚号艮斋，又号西堂老人，长洲(今江苏省苏州市)人。历任永平推官、检讨、侍讲。诗文并茂。顺治帝称其为"真才子"；后人翰林，康熙又称其为"老名士"。性情和易，酷爱养生学，曾为《性命圭旨》和悟一子《西游记注》作序，谓"《西游记》殆《华严》之外篇，其言虽幻，可以喻大；其事虽奇，可以证真；其意虽游戏三昧，而广大神通具焉。"卒年八十九岁。撰有《西堂杂俎》、《艮斋笔记》、《鹤栖堂文集》等，凡百余卷。

仇兆鳌 清代气功学。号知几子，甬江(今宁波)人。精研《周易参同契》、《悟真篇》，认为历代注本各有长短，乃集彭晓、朱熹、陈显微、俞琰、陈致虚、杜一诚、徐渭、陆西星、李文烛、王九灵、蒋一彪、彭好古、甄权、陶素耜、姜中贞、尹太玄诸家之注，并增益己见，撰成《周易参同契集注》和《悟真篇集注》，对气功学文献作出重要贡献。

石成金 清代医学养生家。字天基，号惺斋愚人，江苏扬州人。精医道，善养生之术。康熙三十六年(1697)撰《传家宝》一书，论述立身、养生、治家、处世之道。提倡"常存安乐想"以调养精神，不狂妄乱思，不虑张烦恼，宜七情调和；平心静气，摄生寿养，以顺延年。主张节欲养生。原书卷帙浩繁，杨瑞葆取其专论养生之《长生秘诀》、《真益笺》、《救命针》、《快乐原》等篇；删订而成《养生镜》一书。此外尚有《石成金医书六种》、《秘传延寿单方》等著作。

叶天士(1667～1746) 清代医学气功家。名桂，字香岩。江苏吴县人。集众人之长，自成一家。撰有《温热论》，对温病学说颇有发展，并认为医家应将气功与方药配合应用："子午参以静功，俾水火交，阴阳偶，是药饵以外功法，皆植生气之助。""用

元功经年按法，使阴阳交，而生生自振。徒求诸医药，恐未必当。”年近八十，仍精神矍铄，劳不知倦。后人编有《叶案存真》、《未刻本医案》等数种。

冯 曦 清代养生学家。字晴川，通气功功法。撰有《颐养诠要》。书中注重养神，推崇太乙真人养生七法。认为采用调息、服气、叩齿、咽津、胎息等方法，可达到延年益寿的目的。

吕 坤(1536～1618) 明代哲学家。字心吾，一作新吾，宁陵(今属河南)人。主张气一元论，认为“天地万物只是一气聚散，更无别个。”批判理学家“道”与“器”，“理”与“气”分剖开来和“理为气先”之说，反对“轮回”，认为人“呼吸一过，万古无轮回之时；形神一离，千年无再生之我。”撰有《救命书》、《黄帝阴符经注》、《续小儿语》、《省心记》、《呻吟语》、《吕新吾集》等凡二十余种。

朱元育 清代气功家。号元阳道人、北宋道人。撰有《常清静经阐幽》、《参同契阐幽》、《悟真篇阐幽》等。

朱本中 清代气功养生家。字泰来，号凝阳子，古歙(今安徽歙县)人。撰有《修养须知》、《饮食须知》等，书中论述了调摄、养精、炼气、服食、居止等养生方法和八段锦、十六段锦、叩齿、运睛、搓涂等气功导引按摩方法。

朱 权(1378～1448) 明代气功养生家。明太祖朱元璋十七子，封于大宁，世称宁献王，自号大明奇士、臞仙、涵虚子、丹丘先生。精戏曲、古琴，通气功养生，信奉道家学说，研习气功养生之术。强调保养精、气、神为养生要旨，谓“凡人修养摄生之道，各有其法。大概勿要损精、耗气、伤神。此三者，道家谓之全精、全气、全神也。”撰有《神隐书》、《活人心法》、《寿世神方》、《乾坤生意秘蕴》、《运化元枢》等书介绍炼功方法。还有杂剧、琴曲等共有几十种。

朱震亨(1281～1358) 元代著名医家。字彦修，号丹溪翁，金华人。金元四大家之一。曾从罗知博学医，又取各家之长，自成体系，为养阴派代表人物。撰有《格致余论》、《局方发挥》、《丹溪心法》等。在《丹溪心法》中论及用“导引”治疗气滞痿厥、寒热等病。

伍守阳(1552～1640) 明代气功家。原名阳，字端阳，自称“三教逸民”，后因入道，按龙门百字排为第八代“守”字，故名守阳，号冲虚子，江西南昌人。其父早亡，初业儒，十岁时偶见王重阳之著作，十三岁时在其叔父立斋处复见道书，遂萌修道之念。二十岁举明经后弃儒从道，师事全真教龙门派传人曹还阳、王昆阳、李泥丸等，得受内外丹法。曾在南昌及南京讲学，与其弟子柳华阳合称伍柳派，是明清时代较为著名的气功流派。主张三教合一，性命双修，把佛、道功法合二而一，并把儒、道、释三家的高深功法用通俗的语言加以说明，把古代气功书中所用的比喻、隐语，如铅、汞、龙、虎等难懂的术语，都用直接的语言、通俗的表达方式加以解释，使读者一目了然。撰有《天仙正理》(与伍守虚同注)、《金丹诀》、《伍真人丹道九篇》、《仙佛合宗语录》等书。

伍守虚 明代气功家。自号真阳子，江西南昌人。伍守阳堂弟、师弟。撰有《仙佛合宗语录校注》、与伍守阳同注《天仙正理》。

刘一明(1734～1821) 清代哲学家、气功养生家。号悟元子，又号素朴散人、被褐散人，山西曲沃人，全真教龙派传人。家累万金，弃而学道。结庐甘肃栖云山，挂单白道观，精研周易、参同、悟真之理。擅医术。谓：“丹道即易道，圣道即仙道。”“修真之道，返还之道也。返者，我已去而又来之谓；还者，阳已失而复得之义，是于纯阳之内而返还其本来真阳也。”撰有《阴符经注》、《悟真直指》、《黄庭经解》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《金丹口诀》、《金丹四百字解》以及医书《经验奇方》、《眼科启蒙》等凡二十余种。

刘思敬 明代医学家。生平不详。通气功，著有《内镜》一书，提出“身内有三贵，热以为生，血以为养，气以为动觉。故肝脑为贵……脑生动觉之气。”认为脑是身之元首，运动、感觉、知觉都为脑所主。他的观点对后世气功研究者应用气功开发脑的潜力，提高智力影响较大。

刘渊然 明代气功家。生平不详。赣县人。幼为祥符宫道士，为人清静自守，有道术，传说能呼召风雷。洪武二十六年(1393)，太祖朱元璋闻其名，赐号“高道”。仁宗又赐号“长春真人”等。宣德初，进“大真人”。七年乞归朝天宫，卒年八十二，阅七日入殓，端坐如生。

兰 茂 明代医学气功家。字廷秀，云南嵩明县人。除《滇南本草》、《医门揽要》等医学专著外，尚有《性天风月通玄记》气功专著面世。该书以云南民间文艺——戏剧形式写成，将气功养生理论寓于其中。

杜一诚 明代气功家。字通复。江苏苏州人。正德年间，整理《周易参同契》，以四言为经，五言为传，开古本《周易参同契》学之先河。

李 梴 明代医学养生家。字健斋，江西南丰人。有气功养生专著《医学入门》，认为“心至乎息，息依乎心，心息相往，则精神满而病却矣。”在“保养说”中应用气功养生防病，如开关法、起脾法等。在治疗实践方面，应用静功治疗肺痨，也有实际意义。

李时珍(1518～1593) 明代著名医学家、药物学家。又名可观，字东璧，号濒湖。蕲州(今湖北蕲春)人。其父李言闻为当地名医，他因幼羸疾，而改习医。禀承家学，终以医术名四方。曾为太医院判，后告归于乡。一生注重研究及实践，广参历

代本草文献，深入民间，鉴别纠正了古代药书中关于药物产地、品种、名称、治疗等谬误。积三十年之心力，考证八百余家，搜罗百氏，三易其稿而成《本草纲目》五十二卷，收药物一千八百九十二种，为明以前药物总结性著作之集大成者。另有《濒湖脉学》、《奇经八脉考》、《命门考》、《五脏图论》、《濒湖医案》等书。对内丹术有深刻研究，力僻服食“水银”等外丹以求长生之谬说，而肯定了内丹术之健身作用,认为“然内景隧道,惟返观者能照察之”。他对经络的论述，对后世医家有重要影响。

李　贽(1529～1602)　明代思想家。字卓吾，号笃吾、宏甫、温陵居士。晋江(今福建泉州)人。历任教谕、国子监博士、刑部主事、郎中等职，弃官著述，移居湖北黄安、麻城二十余年，后因贬斥六经、四书，年七十余被陷死于狱中。撰有《藏书》、《续藏书》、《焚书》、《山中一夕话》、《文字禅》、《养生醍醐》等凡二十余种。

李文蠋　明代气功家。生平不详。字晦卿，自号梦觉道人，丹徒(今属江苏)人。撰有《黄白镜》。专言丹汞之术，自“取药”至“成仙”，共列二十九条，属道家气功著作。

李涵虚(1806～1856)　清代气功养生家。名西月，字团阳，号涵虚子、长乙山人、紫霞洞主人、圆峤外史。四川乐山人。自称得张三丰亲授秘传丹法；后又于峨眉山受吕洞宾密付真旨。曾编定刊印《张三丰先生全集》和叙述吕洞宾年谱事迹的《海山奇遇》。主要著述有《太上十三经注解》、《无根树注解》、《九层炼心法》、《后天串述文终经》等。李涵虚及弟子主要活动于西蜀乐山一带，被称为“内丹西派”。西派既有阴阳双修的一面，又强调清静自然，意念有时外注的锻炼法，对后世道家气功的发展有一定影响。

罗福至　清代气功养生家。湖南湘乡人。年幼多病，及长因苦心攻读，遂成痨瘵，方悟生命之至要。于是开始研习养生之道。经过三十余年倾心钻研，他在继承《内经》养生学说的基础上，遍览《性命圭旨》、《周易参同契》、《吕祖全书》、《悟真篇》等书，博采众家之长，结合自己的实践经验，将养生理论、有效方药及气功导引熔为一炉，形成理法、方药、气功导引相结合的综合性摄生保健学说。并将心得编成《延龄纂要》，书中推崇气功健身，讲究动静结合的功法。

闵一得(1758～1837)　清代气功养生家。名苕旉，字小艮，一字补之，号守一子、懒云子、懒云氏、金盖山人，浙江吴兴人。幼时体弱，九岁尚步履艰难，因此家人送往桐柏山从高东篱学习气功导引术。学成返家，立志于气功。常游历名山大川，遍访海内气功名家。自称龙山派第十一代传人，又云传自白玉蟾。晚年隐居吴兴南金盖山，论道讲学，传授气功。撰有《金盖心灯》、《还源篇阐微》、《古法养生十三则阐微》、《医世说术管窥》、《智慧真言注》、《龙门派丹法诀要》、《全真法脉清规全旨》等数十种。

汪　晸　清代气功养生家。咸丰二年(1852)撰成气功专著《寿人经》，介绍以导引术调理五脏和疏通气血的养生方法。收入清·叶志诜《颐身集》。

汪　昂(1651～?)　清代医学气功家。字讱庵，安徽休宁人。早年习文，举秀才。三十岁后潜心医学，广览诸家医书。撰有《医方集解》、《素问灵枢类纂约注》、《经络歌括》等书。《医方集解》所附《勿药元诠》，是他一生练功实践的结晶。介绍了道经六字诀、一秤金诀、金丹秘诀及导引按摩等气功养生法。其书简明扼要，浅显易懂，为广大中医学习者所喜爱。

冷　谦　明代气功养生家。字启敬，号龙阳子，武林(今杭州)人。生卒年不详。善音律，更通气功养生。据载元代末年已达百岁，永乐年间去世，年约一百四十岁。撰有《修龄要旨》，简练易行。其中有“四时调摄”、“起居调摄”、“延年六字总诀”、“长生一十六字诀”、“十六段锦法”、“八段锦法”、“导引歌诀”、“却病八则”等气功导引养生方法。他的养生方法，重于实践，叙述具体清楚，简便易行，是便于普及、收效又快的养生方法。

沈金鳌(1717～1776)　清代医学气功家。字芊绿，晚号尊生老人，江苏无锡人。工诗文，通气功，致力医学。博采诸家，详加考证，参以己见，积数十年功夫编成《沈氏尊生书》，对医理、诊法、内、妇、儿各科临床证治均有论述。并重视气功疗法，在《杂病源流犀烛》中，列述了四十六种病症的导引运动方法，认为“导引运动本养生家修炼要诀，但欲长生，必先却病，其所导所运，皆属却病之法”，“病者遵而行之,实可佐参药力之所不逮”。其中“运动规法”一节阐述气功基础理论，介绍作法，说明注意事项，对后世医学气功推广有一定的影响。

张三丰　年代籍贯各说不一。(一)元、明时气功家。名通，又名全一，字君实(一作“君宝”)，号玄玄子(元元子)。因不修边幅，又号张邋遢。辽东懿州(今辽宁彰武西南)人。《明史》有传，称其龟形鹤背，大耳圆目，须髯如戟。曾幽栖武当山，精于气功,寒暑只一衲一蓑。明太祖、成祖数遣使录之，不遇。英宗正统元年(1436)封为“通微显化真人”，成化二十二年(1486)封为“韬光尚志真仙”，嘉靖四十二年(1563)封为“清虚元妙真君”。清·李西月编有《张三丰先生全集》。他认为古今仅正邪两教，所谓儒、释、道，“修己利人，其趋一也”。又称“一阴一阳之谓道，修道者修此阴阳之道也，一阴一阳一性一命而已矣。《中庸》云：修道之谓教。三教圣人皆本此道以立其教也”。“玄学以功德为本，金丹为用，而后可以成仙。”(二)宋代技击家，亦作张三峰。精内家拳术。张三丰其名尚有金、思廉、玄

素、玄氏、山峰、铉一、昆阳等；其籍尚有平阳、猗氏、金鸡、天目人等，在气功史上有重要贡献。

张　璐(1617～1700) 明清时医学气功家。字路玉，自号石顽老人，长洲(今江苏吴县)人。“少颖悟，博贯儒业，专心医学之书，自轩、岐迄近代方法，无不搜览”(《清史稿》)。行医数十年，后隐于洞庭山十余年。撰有《伤寒缵论》、《伤寒绪论》、《千金方义》及论脉法大义之《诊宗三昧》等。另有《张氏医通》是历数十年，参百余书，数易其稿而完成的。其中有论述气功偏差——走火入魔的内容，认为是“由役心太甚，神心舍空，痰心乘凌所致。”其症状为“壮火飞腾，头面赤热，膈塞心中，喘逆蒸汗，而成上脱之候；亦有阴气消亡，强阳不制，精髓不固，二便引急，而成下脱之候。”建议用黄芪建中汤、天王补心丹治疗，是最先论及练功走火入魔的医书。

张静虚　明代气功家，生平不详。亦称张真人。据伍守阳《天仙正理》记载：他常携虎皮为坐，时称“虎皮张”。初与三友寻访仙道，夜半见白毫光于西而冲天。次日西行夜宿，又见，日又趋之。二友去而独行，独见得光处在之蜀碧阳洞也。入见仙师。师授道命修，数年而成。对他说：“今日四大部洲绝无半个人儿知道，你与我广开教门。”明万历已卯年(1579)传李虚庵。李传曹还阳，曹传伍守阳。

张志聪　清代医学气功家。字隐庵，浙江钱塘(今杭州)人，业医数十年，卓有盛名，与张卿子、张锡驹并称“钱塘三张”。喜静雅，幽居侣山堂，著述宏富，门徒甚众。在养生学方面有一定造诣，临床上常用气功治疗疾病，他在《戊癸合化论》中详细记载了用气功治疗奇病的验案。

张介宾(约1563～1640) 明代医学养生家。字会卿，号景岳，原籍四川绵竹，明初迁居山阴。年十三，随父至京师，学医于金梦石。壮岁游燕冀间，从戎幕府，曾到榆关、凤城、鸭绿江。经数年返乡，致力于医学，卒成名医。他于医学之外，兼通象数、律吕。他对《内经》有较深入研究，积数十年的经验，著成《类经》和《类经图翼》及《附翼》，以及整辑他一生临床经验的《景岳全书》，在理论和临床经验中均有创见，以图、文互解，纳医学于易理，论音律与医时，远近互比，哲理性深，说服力强。他对三焦、包络、命门以及阴阳、精气、形神、水火等都有论述。如谓三焦，大体指胸腔、腹腔、盆腔；包络指心包膜的功能；命门即下丹田等，纳医药、道家养生与《易》学于一炉。

胡文焕　明代气功养生家。字德文，号全庵、抱琴居士，钱塘(今浙江杭州)人。晓诗文音律，兼通医学，撰有医书《素问心得》、《灵枢心得》；辑校《医学权舆》、《太素脉秘诀》等。对气功养生颇有研究，辑养生书十二种为《格致丛书》，又广集前人气功歌诀、格言、警句，撰成《类修要诀》，对指导习炼气功、推广用功法治病起到积极作用。

林兆恩(1517～1597) 明代思想家、气功养生家。字懋功，号龙江，又号“子谷子”、“心隐子”，弟子称“三教先生”、“三一教主”。福建莆田人。因科举不第，转而学道，嘉靖三十年(1551)自谓“路遇明师，授以真诀”，乃创立“三一教”，主三教合一。在养生方面提出“九序说”，一、艮背，以念止念以求心；二、周天，效乾法坤以立极；三、通关支窍，光达练形；四、安土敦仁，以结阴丹；五、采取天地，以收药物；六、凝神气穴，以媾阳丹；七、脱离生死，以身天地；八、超出天地，以身太虚；九、虚空粉碎，以证极则。撰有《林子三教正宗统论》三十六册，《夏午尼注》三十六卷。

杨继洲(1522～1620) 明代著名针灸学家。字济明，三衢(今浙江衢县)人。曾任太医院太医。所著《针灸大成》中有许多有关气功的论述。如注重用导引法调理五脏。指出导引心经应“燕居静坐，调神息气，……返光内照，降心火于丹田，使神气相抱”；导引肺经应“想气遍毛孔出入，通用无障，令息微微”等等，是针灸学的名著。

罗洪先(1504～1594) 明代气功养生家。字达夫，号念庵，吉水(今属江西)人。授翰林院修撰，后告归云游。撰有《仙传四十九方》。

罗钦顺(1465～1547) 明代气功养生家。字允升，号整庵。认为“气”为宇宙万物之根本。天地万物都是一气之所化，“人呼吸之气，即天地之气。自形体而观，若有内外之分，其实一气往来耳。撰有《困知记》。

周学霆　清代医学气功家。字荆盛，号小颠，别号“梦觉道人”，湖南邵阳人。精研中医，尤擅气功实践。游湖湘间遇异人传以导引术。至七十高龄，尚穿单衣“挥扇大雪中无寒色”，“或盛暑衣重裘坐烈日中无热意”。“与之饮，尽十斗不乱，或经旬不食亦不饥”。撰有《三指禅》等医书，其中兼论气功的修炼。

周履靖　明代气功家。字逸之，自号“梅颠道人”，嘉兴(今属浙江)人。自幼体虚多病，及长而读《道德》《黄庭》两经。并仔细揣摩其理，精研气功导引，“取列仙熊经鸟伸之术”，撰有《赤凤髓》三卷，附导引图七十二幅，及《益龄草》，自成一家之言。对后世习练气功、导引大有补益。

念　常(1282～1341) 元代高僧。俗姓黄，号梅屋。十二岁出家，从平江圆明院体志学律。此后游历江浙各大丛林，博览群典。历时二十余年，撰有《佛祖历代通载》，主要补述宋、元二代的佛教史实，是一部编年体佛教通史。

宗喀巴(1357～1419) 佛教理论家。本名“罗桑扎巴”。生于青海湟中，藏语称湟中一带为“宗喀”，故被称为“宗喀巴”。藏传佛教格鲁派创立者，

幼时从噶当派名僧达玛仁钦出家，学习显密教法十年，在噶当、萨迦诸大师指导下研习五论、五明，兼通显密，造诣颇深。他以中观为正宗，自称为依止，以噶当派教义为立说之本，综合大小乘各派显密教法，结合自己的见解，以实践和修证为主，建立体系。同时从倡导戒律入手，进行宗教改革，主张显密教僧人均须恪守戒律，住院，严禁娶妻生子，规定学僧次第，严密寺院组织。并撰写佛教著作；复兴旧寺，建立新寺；广收门徒，讲经说法，终于形成一代宗风，正式创立格鲁派。撰有《菩提道次第论》、《密宗道次第论》等书。

陆西星 明代气功养生家。字长庚，号"潜虚子"。撰有《老子道德经玄览》、《参同契口义》、《楞伽经句义通说要旨》、《崔公入药镜测疏》、《丘长春真人青天歌测疏》、《龙君子金丹印证诗测疏》、《紫阳真人金丹四百字测疏》、《金丹就正篇》、《玄肤论》、《纯阳吕公百字碑测疏》、《金丹大旨图》、《七破论》等，对道家气功发展有重要贡献。

陈王廷 明末清初武术气功家。字奏廷，温县(今属河南)人。明武庠生，入清后隐居乡里。晚年以戚继光《纪效新书·拳经》为蓝本，创长拳十三势。拳势螺旋缠绕，快慢相间，意、气、形密切配合，把养生、健身和技击合而为一。陈氏太极拳就是经陈长兴增益创编的，他遗留的拳套还有炮捶一路，以及推手运动与粘枪方法等。

陈元赟 明代医学气功家。名珦，字义都，浙江余杭人。曾任河南登封少林寺主管。通诗文、书画，善医药、针灸、气功、养生之学。万历四十七年(1619)东渡日本，侨居十二年，为传播中医药学及中国气功养生学作出贡献。

陈 卜 明代武术气功家。生平不详，河南温县陈家沟人。据陈鑫《太极拳图谱》记载："明洪武七年(1374)，始祖讳卜，耕读之余，而以阴阳开合、运转周身者，教子孙以消化饮食之法。理根太极，故名太极拳。"

陈复正(1736～1795) 清代气功养生家。字飞霞，广东惠州人。自幼好学，网罗百家。早年曾为道士，得养生导引之法。后云游天下，假医药济世。素重医德，遇贫病者，不受酬谢。行医四十余年，所济者甚众。尤善儿科，集前人有关儿科文献，结合自己的临证经验，编著了《幼幼集成》六卷。

杨 引 明代气功养生家。吉水(江西吉水)人。好学擅诗文，为宋濂、陶安所称赞。驸马都尉陆贤从其受学，引见明太祖朱元璋。一日，陆贤穿内服见他，他太息说："是其心易我，不可久居此矣。"后从事教学，以《论语·乡党》篇示人说："吾教自有养生术，安事偃仰吐纳为了乃节饮食，时动息。"后人称其学探道原，文范后世，去就出处，卓然有陶潜、徐穉之风。

柳华阳 清代气功家。江右株林桥人。师从伍冲虚，融合佛道两家，主张性命双修，精内丹术和坐禅功法。对练功者强调"调心"，即"在人先须练己"、"己即我心中之念"。指出练功要循序渐进，不得错乱节序；重视"调息"，注意在意念指导下的呼吸锻炼；同时强调"调心"与"调息"要相辅相成，"练功初始以静为主"等。对修炼时的感觉、火候都有具体描述。撰有《金仙证论》、《慧命经》。

俞 樾(1821～1906) 清代著名学者、文学家。字荫甫，号曲园，浙江德清人。道光进士，官翰林院编修，提督河南学政。精通气功。有《枕上三字诀》论述"塑"、"锁"、"梳"三种练功方法。塑，是指调身，松静自然；锁，是指以意领气，做到呼吸匀、长、深；梳，是指通过运气调息，达到调理人体的元气，使气顺而不逆。撰有《老子评议》、《庄子评议》、《淮南子评议》、《列子评议》、《抱朴子评议补录》、《金刚般若波罗密经注》、《金刚经订义》等二百多种，总名《春在堂全集》。

姬际可 明清时武术家。字隆丰，山西蒲州(今永济县)人。精拳技，擅大枪术，创形意拳。传说在终南山访道，遇异人授以岳武穆(岳飞)拳经，内载五行、连环、龙、虎、鹰、熊、蛇、鸵、燕、鸡、鹞、马、猴、龟等形，内容具备象其形，取其意，此即是形意拳命名之由来。他研习拳经，朝夕苦练，默识揣摩，尽得奥妙。后传拳于曹继光、戴龙邦、马学礼。戴传李洛能。洛能传于河北，马学礼传于河南，形意拳传承甚多，成为人们养生自卫的好方法。

袁 黄 明代气功养生家。字坤仪，一字了凡。江苏吴江人，万历进士。历任宝坻知县、兵部主事，博学多才，文武兼备，精研气功。撰有《摄生三要》。论述了聚精、养气、存神以及三者之间相互关系。强调养气要从调息开始，息调则胎息成，即可返老还童。另有《袁了凡静坐要诀》、《历法新书》、《皇都水利》等。

圆 悟(1566～1642) 明代高僧。俗姓蒋，字觉初，号密云，江苏宜兴人。初习儒典，偶读《六祖坛经》，于二十九岁投龙池传祖出家。三十三岁剃落，苦修三年，得龙池衣钵。后迁台之通玄、禾之金粟、闽之黄檗、明之育王天童。凡六坐道场，三十余年，弟子逾三万。倡临济宗棒喝禅，直打出法堂说：这就是临济宗旨。门下问他：问也打，不问也打，饱领多矣，今请别垂方便。师便喝。他教徒方法，既非心传，亦非讲经说法，而是棒喝交施，其意在于使人不要开口动念，不要外求，而要返观自照，以达明悟"自性"。崇祯十四年(1641)主南京报恩寺，以老病辞。十五年圆寂于通玄寺。撰有《语录》传世。

真 可(1543～1603) 明代高僧。俗姓沈，字达观，晚号紫柏。吴江(今属江苏)人。十七岁在虎丘云岩寺出家，二十岁受具足戒，后入庐山学法相深

义，游五台受老宿指授，万历元年(1573)至京师参禅僧遍融。后与德清相会，成为至交。与莲池、憨山、蕅益并称明代“四大高僧”。主张释、道、儒三教一致。万历七年(1579)，他为流通大藏，谋易梵筴为方册。万历十七年(1589)，方册藏始刻于五台山，后因北方寒苦，又移至浙江径山(在今浙江余杭)寂照庵继续刊刻，因称《径山藏》(即《明藏》万历版)。万历三十一年(1603)因“妖书”(关于宫庭内部倾轧的匿名书)案被诬，死于狱中。撰有《紫柏老人集》、《紫柏老人别集》。

徐春甫(1520～1596) 明代医学养生家。字汝元，号东皋，又名思鹤、思敏。新安(今安徽祁门)人。家世代业儒，学医于名医汪宦，博览医书，精研气功，通内、妇、儿各科，曾在太医院任职。隆庆二年(1568)发起组织我国最早的民间医学团体宅仁医会。在学术上推崇李杲，认为良医应兼通药学及针灸，用药不可泥于古方，而应灵活化裁，随证变通；并很重视气功养生方法的研究。在所撰《古今医统大全》中，记载大量包括古代气功在内的养生导引按摩法，对后世研究气功养生方法具有重要参考价值。另有《内经要旨》、《老徐编》、《古今医学捷要六书》、《医学未然金鉴》等。

高攀龙(1562～1626) 明代儒学气功家。字存之，又字景逸、云从，江苏无锡人。万历十七年(1589)进士，官至左都御史。与顾宪成在无锡东林书院讲学，时称“高顾”，为东林党首领之一。后魏忠贤党羽矫旨往捕，草《遗表》，从容投水而终。生平操履笃实，涵养邃密，粹然一出于正，文章道德，志行气节历来为人尊崇。撰有《高子遗书》。致力于儒家静坐研究，提倡“半读书，半静坐，为涵养德性”，以陶冶性情，祛病延年，砥砺意志，养浩然正气，增益心智。在《困学记》中，对气功现象、境界的论述，深得松静、自然、无为之趣。如七律《静坐吟》中描述静坐所达到的深远境界，点明师法自然，以“平常为究竟”，以“无为”为妙诀的静功修持要领。

高　濂 明代气功养生家、戏曲作家。字深甫，号瑞南、瑞南道人。钱塘(今浙江杭州)人。工文学，精气功养生之术。撰有《遵生八笺》，溶汇儒、释、道三家功法及诸子百家之论，阐述精、气、神、形的关系，及在气功养生中的重要意义。其中《清修妙论笺》，介绍了多种养生调摄方法和传统气功功法，是研究气功养生学的重要参考文献。1895年美国人德贞(J. Duageon)已有节译本流传世界。

袾　宏(1535～1615) 明代高僧。俗姓沈，字佛慧，自号莲池，浙江杭州人。青年时习儒学，三十二岁出家，为偏融、笑岩弟子。学华严，参禅要，历游诸方，遍参知识。隆庆五年(1571)居杭州云栖寺，故称“云栖大师”。本属禅宗，其教理之解释多用华严宗，一生注重传布持名念佛的净土信仰，并主张儒、释、道三教一致。他在《竹窗二笔》中有《儒佛交非》、《儒佛配合》条，前者主张儒佛不该互非；后者认为“儒主治世，佛主出世”不宜分歧，亦不必合。撰有《弥陀疏钞》。

黄宗羲(1610～1695) 明清时思想家。字太冲，号南雷，学者称“黎州先生”。浙江余姚竹浦人。在哲学上肯定张载的虚空即气的观点，指出“盈宇宙间一气也。即使天地混沌，人物消尽，只一空虚，亦属气耳。”“天地之间只有气，更无理。所谓理者，以气自有条理，故立此名耳。”他从气一元论出发，反复论证气是物的本源，理本身不是物，更不是物的本源。他说：“抑知理气之名，由人而造。自其浮沉升降者而言，则谓之气；自其浮沉升降不失其则者而言，则谓之理。盖一物而两名，非两物而一体也。”他说：“此至真之气本无始终，不可以先后天言，故曰一阴一阳之谓道。若谓别有先天在形气之外，不知此理安顿何处？盖佛氏以气为幻，不得不以理为妄。世儒分理气为二，而求理于气之先，遂堕佛氏障中”。撰有《明夷待访录》、《南雷文案》、《南雷文定》等一百二十种。

曹廷栋 清代气功养生家。乾隆时人，撰有《养生随笔》，又称《老老恒言》，是一部老年气功养生专著，其特点是从日常生活作起，从老年生理特点出发，总结了一整套衣、食、住、行的简单易行的养生法。

曹还阳 明代气功养生家。生平不详。南昌人。万历十五年(1587)从李虚庵学道。万历二十一年(1593)起授伍守阳《仙佛合宗》全旨达二十年之久。曹传授《仙佛合宗·门人问答》中载有他所作绝句二首；其一云：“一阳初动本无心，无心拨动指南针。仔细临炉分老嫩，送归土釜结姻亲。”伍守阳评其诗句云：“皆重宜大药者耳。金丹大道至难明者，真火、真药也。二真人(注：李虚庵与曹还阳)不得不为之反复悉言之详也。”

戚继光(1528～1587) 明代军事家、武术家。字元敬，号南唐，晚号孟诸。山东莱芜人，出身将门。少年时便中武举，十七岁从军，历任指挥佥事、参将、总兵等职，于浙、闽、粤等地抗击倭寇，屡获大胜，解除了东南倭患。他主张武艺训练重实践，反对“花法”、“虚套”，提倡“对打”、“对练”，反对脱离攻防的“单练”，强调体质全面训练，主张“练心之力”、“练手力”、“练足力”、“练身力”，还提出“因材授器”等，其所倡导的武术训练要强身、自卫，重实践亦是养生的重要组成部分。撰有《纪效新书》、《练兵实效》、《止止堂集》等。

龚廷贤 明代医学养生家。字子才，号云林，江西金溪人。太医院吏目。撰有《寿世保元》，为综合性医学著作。其中对呼吸静功和用六字气诀治疗五脏六腑疾患有专门论述。认为“人生以气为本，以息为之，以心为根，以肾为蒂，……人呼吸常在心肾之间，则气血自顺，元气自固，七情不炽，百

骸之病自消矣。”

龚居中 明代医学家。生平不详。对气功养生有研究。撰有《红炉点雪》，介绍了气功养生祛病延年六句术：1. 鼓呵消积滞法；2. 叩齿治牙病法；3. 运睛除眼疾法；4. 掩耳去头旋法；5. 闭摩通滞气法；6. 凝抱固丹田法。另有《万寿丹世》传世。

郭静中 明清时气功养生家。生平不详。号还阳子，人称“还阳真人”。武修（今属河南省）人。精通易学及养生学。大医学家傅山师事之，并手录其《修真秘旨》传世。

渔阳老人 明清时武术家。生平不详。明末清初的隐名武艺家，生平待考。渔阳为今河北蓟县，疑即蓟县人。顺治十八年(1661)吴殳第二次游历燕上时，老人向他传授了剑术，嘱其“慎勿轻传于人”。后吴殳写成《剑诀》、《后剑诀》两歌，并以其斫削粘杆之法移人双手刀法中，从而发展了由日本传来我国的双手刀技法。

徐文弼 清代气功养生家。字勷右，号荩山、鸣峰，丰城（今江西省丰城县）里垱人。约生活于康熙、乾隆年间。曾任河南伊阳知县。撰有《寿世传真》，以摄生修养为中心，分门别类叙述内外功诀法、精气神之护养、四时调理及起居饮食、日用习行事宜和疾病预防等，且文图并茂，简明易懂。有《洗心辑要·寿世传真》合刻本。

徐灵胎(1693～1771) 清代医学养生家。名大椿，又名大业，晚号洄溪，人称“洄溪真人”。江苏吴江人。对气功养生有一定研究。撰有《医学源流论》，认为“所谓元气者，五脏六腑之真精，此元气分体者也。而其根本所在，即道经所谓丹田，《难经》所谓命门，内经所谓七节之旁中有小心。阴阳阖辟存乎此，呼吸出入系乎此，无火而能令百体皆温，无水而能令五脏皆润，此中一线未绝，则生气一线未亡，皆赖此也。”另有《道德经注》、《阴符经注》、《洄溪道经》等二十余种及《管见集》未刊稿。

董海川 清代武术家。直隶顺天府安县人。自幼喜习武术，曾出游四海，访求名师，涉迹江、皖间，遇道士毕澄霞，从习穿掌三年，拳术、剑术及各种器械，无不造其极。下山之后，往来南北，颇获盛名，后至京师，供职肃王府，始以八卦掌传人。与太极高手杨福魁（露禅）较，连斗三天，势均力敌。有弟子七十二人，以程廷华最力，至年八十五岁，端坐而逝。弟子葬于北京东直门外红桥道旁，1980年北京武术界迁于万安公墓。八卦掌内外兼修，以《易经》中八卦为外掌，变化为六十四卦，则为六十四掌。其内容取自卦中坎离既济，先无后天互转之理，含《易》理、内丹功与技击于其中，是为后世养生、健身与技击之妙法。

智 旭(1599～1655) 明人高僧。字蕅益，自号“八不道人”。俗姓钟。江苏吴县人。少习儒学，反对释老之教，著辟佛论。后读莲池《自知录序》及《竹窗随笔》后，思想倾向佛门，乃焚过去所作。二十四岁就憨山弟子雪岭剃度出家。他继承真可、袾宏、德清等学说，主张儒佛一致。性相融合，提倡禅、教、律三学统一。宣称禅是佛心，教是佛口，律是佛行，同归一念。撰有《周易禅解》、《四书蕅益解》、《灵峰宗论》、《阿弥陀经要解》、《楞伽经义疏》、《般若心经略解》等。

程国彭(1662～1735) 清代医学养生家。字钟龄，号普明子。天都（今安徽歙县）人。自幼勤学，后因病而专攻医学，四处访医拜师，博采众方。行医三十余年，结合自己行医体会，总结前人经验，写成《医学心悟》，有保生四要、治阴虚无上上妙方、人参果等篇。其养生主张，以养阴补肾为主，用吞津液法补阴，进行自身调摄；以真水补真阴，方法是“以舌抵上颚，令华池之水充满口中，乃正体舒气，以意自口送至丹田，口复一口，数十乃至”。方法简要，效果明显。

傅 山(1607～1684) 明清思想家、医学养生家。初名鼎臣，字青竹；后改名山，字青主；又字啬庐，号朱衣道人，亦号石道人；青羊庵主、侨黄老人、侨黄之人、浊党老人、酒肉道人、龙池道人、五峰道人、大笑下士、龙池闻道下士、丹崖翁、丹崖子、酒道人、老楠禅、公之佗、观化翁等。山西阳曲人。明亡后，衣朱衣，居土穴中，养母。博通经史诸子和佛道之学，曾师事寿阳五峰山道人郭还阳（静中），手录《修真秘旨》传世，兼通晓导引内丹之术。并工诗文，书画，金石，又精医学和武术。后人辑有《傅青主女科》、《傅青主男科》等书。并曾秘传导引内功、养生技击兼而有之的拳法，被称为《傅山拳法》。

傅金铨 清代气功养生家。生平不详。号“清一子”，撰有《道书试金石》，分长生、师恩、二十四问三章，专释气功养生诸问题。认为气功养生法简便易行，目标只在自己身中，不必四处寻讨。主张性命双修，成就金丹大道。另有《崔公入药镜注》、《吕祖沁园春注》、《天仙正理读法点睛》、《采金歌》、《心学》、《丹经示读》、《鼎器歌》等十几种。

鲍 山 明代气功养生家。字之则，又字尼齐，江西婺源县人。尝入黄山修道，筑室居白龙潭七年余，备尝野蔬诸味。后选可食者，别其性味，详其调制，辑刊《野菜博录》行世。

德 清(1546～1623) 明代高僧。字澄印，别号憨山。俗姓蔡。安徽全椒人。十九岁在栖霞山从法会受禅法，从明信受具足戒，听《华严玄谈》，后又从法会受净土念法佛门。万历二十三年(1595)，被诬下狱，以“私创寺院”罪充军。二十八年(1600)秋，应请入曹溪（广东曲江）复兴南华寺，尊为曹溪中兴师祖。他精通内外学，不立门户，主张各宗并进，禅净双修，儒、释、道互相补充，认为“不知《春秋》，

不能涉世；不精老、庄，不能忘世；不参禅宗，不能出世”。撰有《观楞伽经记》、《华严经纲要》等。其弟子辑有《憨山老人梦游集》传世。

颜　元(1635～1704) 明清时思想家、教育家。字易直，又字浑然，号习斋。博野(今属河北)人。一生以行医、教学为业。晚年主讲肥乡漳南学院，建立规制，设文事、武备、经史、艺能诸科，与学生李恭倡导一种注重实学，强调“习动”、“习行”、“致用”的学风。要求学生“当立志学礼、乐、射、御、书、数，及兵、农、钱、谷、水、工、虞”等。提倡文而兼武，反对死读书以致“耗尽身心气力，做弱人、病人、无用人者”，他的动静兼修的教育方法和强调“行”的作风，为后世养生家所推崇，并开创了教育与养生的新路。他还有静动祛病的手法：“正冠整衣，挺身平肱，，手交当心，目视鼻准，头必直，神心悚。如此则扶起本心之天理。天理作主，则诸妄自退矣。此乃发挥元神作用，以祛除识神而祛病延年之良法。”撰有《四书正误》、《四存篇》、《习斋记余》等书。

薛阳桂(1796～1850) 清代气功养生家。字心香，江苏苏州人。师从全真道龙门派第十一代弟子闵一得。撰有《梅华问答编》：内容兼及先儒的理性、释氏的性宗和道家的性命双修，深入论述了内丹术中性命、精气神、内丹三要、内外三宝、炉鼎、药物、火候、调息、玄关祖窍、采取、金丹还丹诸问题，有很高的文献参考价值。另有《金仙直指性命真源》。

潘　霨(?～1892) 清代气功养生家。字伟如，江苏吴县人。任贵州巡抚，工书法，精医学，善养生。辑有《卫生要求》，是其“参之医经各集”，增删《内功图说》而成。内容包括：十二段锦、外功、内功、神仙起居法、易筋经、却病延年法(即《延年九转法》)六个部分，简便易行少偏差，为历来流行的功法书。

民国·现代时期(1911——至今)

丁福保(1874～1952) 近代训诂学家、医学家。字仲祜，号“畴隐居士”，江苏无锡人。自幼嗜古诗文，及长致力于经学、古文字学，对中西医学亦有较深研究。清·宣统元年(1909)一月，赴南京考医科，获最优证书后赴日考察，归国后在上海行医，创医学书局。著作极多。对医学基础及临床亦有研究，并翻释了大量西医书籍。中年后信佛，编印《佛学大词典》，其主要著作有《内经通论》、《古方通今》、《静坐法精义》、《医话丛存》、《历代医学书目提要》及《不费钱最正确之长寿法》等。他对我国医药学及养生学的发展均有较大贡献。

万籁声 近代武术家，师承杜心武、王芗斋等名家。撰有《内功静坐》，收入《武术汇宗》等。

马礼堂(1903～1989) 当代医学气功家。河北省河间县人。祖传中医，並精武术、气功。1932年在华北大学学习时，从师普照老人，几十年来结合我国传统武术健身方法和中医理论创编了包括：六字诀、洗髓金经、太极功、行功、站功、坐功、卧功和循经按摩等八个部分的“养气功”。他积极向社会传授普及，认为学练气功最重要的是：“养浩然之气，传健身之道。”解放后，历任中国气功科学研究会名誉理事、中国人民解放军后勤部顾问、广州大学兼职教授等，著有《养气功健身法》、《养气功问答与实践》、《经络道行图解》等书。

王芗斋(1887～1963) 近代著名武术家。大成拳和形意拳站桩功的创始人。字宇僧，河北深县人。自幼体弱多病，十四岁时在形意拳大师郭云深门下学习，后与河南少林寺少林派武术名家林禅师互相切磋武术，对中国拳学进行了多年研究和实践，以形意拳为基础，吸收太极拳的柔化之力，八卦拳灵活的步法，少林拳中的立禅功，结合禅学的道理，创立了大成拳，成为武术界的革新派。“站桩、试力、磨擦步、发力、试声、推手和实作”等为大成拳中的“七妙法门”。站桩是大成拳的基本功，分技击桩和养生桩，其中养生桩是锻炼和休息相结合的一种养生法，长期习练，有祛病强身之效。大成拳和站桩功，国内外享有盛名，广泛流传。

王松龄(1924～1991) 当代气功理论家。自幼从师徐园道习佛家功，后参修道家性命之学，从事古典气功的理、法研究数十年，1956年4月由部队转业至青海省干部疗养院任气功医师，在气功理论实践及发展历史的研究上有杰出成就和贡献，晚年精心总结，成《中国气功的史、理、法》总结性专著。在本书《溯源篇》写作中，积劳成疾，幸完成了主要部分的写作，得以充实本书的内容。历任北京气功研究会顾问兼功理功法委员会副主任、中国气功科学研究会文献委员会副主任、海淀走读大学气功学院教授等。

王伽林(1939～1991) 当代气功家。彝族，云南省楚雄彝族自治州禄初县人。他为气功研究机制原理，作出了无私贡献。以自身为实验对象，首先采用科学方法直接观测气功状态下内脏功能变化的先驱者，写出了《气功与胆汁分泌—我的实验研究》这篇具有重要科学价值的论文。曾任中国气功科学研究会理事、云南省气功科学研究会常务副理事长、云南省人体科学研究所所长等职务，因积劳成

疾，以身殉职。

王子平(1881～1973) 近代武术气功家、医学家。河北省沧州人，回族。六岁开始习武，在武术和气功方面都有很深的造诣。在医术上尤精于伤科整骨，先后任中国武术协会副主席、中国摔跤协会委员、上海伊斯兰教协会副主席、上海市第五届人民代表等职。并在社会上亲自传授练功和养生的经验。他汲取古人精华，根据自己的经验加以创造发挥，创编了"祛病延年二十势"的练功方法。撰有《拳术二十法》并整理发展了民间广泛流传的《十三太保功》。

太　虚(1889～1947) 近代高僧、佛学家。俗姓吕，本名淦森，法名唯心，别号悲华。浙江崇德(今浙江省桐乡)人。十六岁出家，在宁波天童寺寄禅和尚受具足戒。后又从杨文会学佛经、苏曼殊学英文。太虚一生对弘扬佛法作了很大贡献。1912年与同学仁山等创设中国佛教协进会；1917年应请至台湾弘法；1925年率佛教代表团出席在日本东京召开的东亚佛教大会，并考察日本佛教；1928年秋，出访英、法、德、比、美诸国，宣扬佛教。与英、法等国学者共同发起，在巴黎筹组世界佛教学苑，为中国僧人去欧美传播佛教之始。1947年病逝于上海佛寺。太虚对法相唯识深有研究，并主张把唯识思想应用于现实社会。主要著作有《真现实论》、《法相唯识学》等。

巨　赞(1908～1984) 近代高僧、佛学气功家。俗姓潘，名楚洞，江苏江阴人。江阴师范学院毕业后，曾肄业于上海大夏大学。1931年在杭州灵隐寺依却非和尚出家，法名传戒，字定慧，后改号巨赞。同年于宝华山受具足戒。他钻研唯识法相、天台教观、华严义理、四论、禅宗等学识，对唯识和禅宗更具独到见解。1950年在北京开办大雄麻袋厂，组织僧尼劳动生产，提倡恢复农禅生活。此外，还广泛涉猎诸子百家以及康德和黑格尔哲学等。对佛学气功有较高造诣，生前曾出版《灵隐小志》、并在报刊上发表佛学论文百篇。

月　霞(1858～1917) 近代高僧。俗姓胡，名显珠，湖北黄冈人。幼习医学，后于南京观音寺出家，于大通莲光寺受具足戒。曾游历名山，遍参知识。清·光绪二十五年(1890)至常州天宁寺谒住持冶开，受到器重，承其法嗣。后到句容寺山真如寺参见法忍，备得其传。初习天台宗，后改学华严宗，对杜顺的法界观及法藏和澄观的章疏均有研究。先后到武汉、北京、江苏、浙江等地讲经，并到过泰国、缅甸、锡兰(今斯里兰卡)和印度。1917年移居常熟虞山兴福寺任主持，续办法严大学。著述均已散佚，仅有《维摩经讲义》行世。

包桂文(1917～1990) 近代气功家。浙江绍兴人。1946年至1956年在安徽黄山芙蓉居从师萧昌明法师修行。八十年代初，配合流行病学免疫学专家冯理达教授进行的发放外气对细菌生长影响的研究，开辟了外气对人体健康"双向调节"的气的实质的认识；1988年进行一百零八天气功辟谷的试验。

边治中(1918～1991) 近代气功家。祖籍山东。自幼从师于道家华山派第十三代传人冯礼贵，为华山派第十四代传人，法号止观。1983年根据密传养生术，创编了《中国道家秘传养生长寿术》并公诸于世。其功法旨在调节人体内分泌、改善新陈代谢，具有增强性功能、延缓衰老的效益。

任继愈(1916～　) 当代佛教哲学家。山东省平原县人。1941年毕业于西南联大北京大学研究院文学研究所，历任北京大学哲学系教授、中国社会科学院世界宗教研究所所长等职。多次在国外讲学并进行学术访问。致力于以唯物史观研究中国佛教史和中国哲学史。撰有《汉唐佛教思想论集》、《中国哲学史论》；编有《中国哲学史简编》、《中国哲学史》等。另主持了《中华大藏经》(汉文部分)的编辑出版工作。

刘贵珍(1920～1983) 近代医学气功家。河北省威县大寺庄人，自幼家贫，后患重病，1948年师从威县大寺庄刘渡舟老人学内养功，百余日后病愈。1949年举办内养功学习班，并对该功法作了最初的文字记载。此后他一直从事气功疗法的实践工作。1956年创办了北戴河气功疗养院，任院长。应用气功治愈了许多慢性病和疑难病症，并为国家培养了大批气功师资，还多次与苏、日、美等国进行学术交流，受到卫生部的表彰和嘉奖。他在近四十年气功医疗实践中，一贯提倡古代气功与现代科学相结合的研究方法，发掘整理了临床上有显著疗效的内养功、强壮功和保健功，并撰写《气功疗法实践》一书，对在全国普及气功疗法起了示范和推动作用，作出了重大贡献。

朱文彬 近代气功家。号玄中。崂山道人，曾整理赵泰昌所赠《大成捷要》和王全启所赠《道乡集》，对此多有发明。

印　光(1861～1940) 近代高僧。俗姓赵，名绍伊，法名圣量，别号常惭愧僧。陕西郃阳(今合阳)人。初好儒辟佛，后皈依佛教。清·光绪十九年(1893)始至法雨寺安居，在藏经楼阅《大藏经》，钻研佛教三十年。1923年在南京与人合作创立放生念佛道场，开办佛教慈幼院。1930年2月移往苏州报国寺，完成普陀、清凉、峨眉、九华四大名山志的修辑；同年在苏州灵岩山寺建立专修净土道场；在上海创办弘化社，流通佛教经典。著作有《净土决疑论》、《印光法师文抄》正续篇。

杜心五(1869～1953) 近代武术气功家。又名星武。字慎媿，号儒侠，道号"斗米观居士"。湖南慈利县岩板田村人。幼时曾拜名师习少林拳械及鹰爪拳、梅花桩等。十三岁拜徐霞客(又名徐矮子)为师习自然门武艺。凡八年，艺大成，身轻腿快，世

称"神腿"。曾走镖于川、滇间。1900年赴日，考入东京帝国大学农科。就读期间加入孙中山领导的同盟会。第二次国内革命战争失败后，杜闭门谢客，潜心道学。

李青云 清末民初气功养生家。生平不详。四川开县人。原卖药为生，后得气功养生诀，寿至一百余岁(传为二百五十余岁)。撰有《健康长寿秘诀》一卷，主张炼养相兼，多有独到之处。

李小龙(1940～1973) 近代武术气功家。出生于香港，其父是香港粤剧武打演员。自幼随父练武功，十三岁从泳春拳师叶问学艺，揣摩苦练，勇于实践。他还运用哲学知识参研技击原理。他传授的武术，不受传统门派和套路的束缚。是一种吸收一切有效方法，发挥个人特长，以打倒对手为目的的实战拳道。李小龙自名之为"截拳道"。撰有《截拳道》、《截拳道研究》等书。

张明武(1920～1990) 当代气功家。山东省临朐县人。中国自控气功创编人。1979年成立的北京气功研究会发起人之一，任副理事长兼功理功法委员会主任；1986年任中国气功科学研究会名誉理事；1988年任中国癌症研究基金会自控气功防治肿瘤研究会理事长，并历任北京、宁夏、河南、陕西等省市及高等院校气功组织的名誉职务和顾问。1986年6月创办了北京密云京华肿瘤医院任院长。1989年北京气功研究会为表彰其长期从事气功科普活动和气功研究及发展组织，特授予"气功科普杰出贡献奖"。著有《中国自控气功》等书。

张锡纯(1860～1933) 近代医学气功家。字寿甫，河北省盐山县人。主张参考西医理论、方法，以发挥中医特长，在中医学上有所突破，用药多独到处，笃好养生，并重视医学与哲学、丹学的关系，认为"中医原出道家，初皆注重于修养。功夫既深，能明了自身之腑脏，便能得生人气血循环。"他首次辨别了"意通任督"和"气通任督"。创办国医函授学校，培养中医人才，撰有《医学衷中参西录》三十卷，为当代中医学名著。

林厚省(1839～1992) 当代气功家。福建省福清县人，太极气功十八式功法创编人，並最早与人合作对气功的物质基础"气"的研究，进行了多次有效实验，取得重大成果。他以科学方法进行多学科研究，揭示了气功的物质性和科学性，实事求是地宣传气功的作用，对中国气功事业的健康发展作出了贡献。曾任上海市气功研究所副所长、国际气功信息研究所所长。

杨践形(1891～1965) 近代气功家。字中一，江苏无锡人。长期从事教育工作，晚年应聘任上海市中医文献研究馆特邀馆员。杨氏学识渊博，涉猎百家，尤精《易》学，其易学著述汇编成《学铎社丛书》。1941年出版《指道真诠》，书中以丹经为主，密切联系中医学术，且繁征博引，义例谨严，不偏一家之言，集《道藏》全书之精华，是杨氏的气功代表作。

易心莹(1896～1976) 现代道教学者。四川遂宁人。童年于城山常道观出家，师从全真教龙门派碧洞宗魏至龄。诵学儒经，精读《云笈七签》。民国初年又入专收道教徒众的成都青羊宫蚕桑学校。中年穷研儒家和道教学理。任常道观知客和住持时接谈十方，与道教学者陈樱宁、陈国符等相过从，好藏道书，今常道观残存道书千余册，皆其毕生所积聚。晚年专事著述与讲学，以《春秋繁露》和《阴符经》解黄老，以"常道"为纲而参及儒学。以平易简啬为事，主"知奇守正"之学。撰有《道教三字经》、《读老心解》等；又辑有《女子道教丛书》、《老子八十一图》。

周潜川(1907～1972) 原籍四川威远县人，当代气功家。自幼从师峨嵋山永严法师，法号镇健。得师传《莲花宝笈》和《密典》、《四大丹》、《八十一小丹》及伤科、杂病的治疗方法，并经师口授密传《峨嵋十二桩》、《天罡指穴法》等上乘功法，是峨嵋气功密部法门的第一个俗家弟子，为临济宗第十二代传人。著有《气功药饵疗法全书》、《养生学简史》、《养生学理论浅释》、《峨嵋十二桩释密》、《导引按摩术》以及静功口诀、动功口诀、搬运法、清静法、小练形等气功养生专著。为弘扬气功科学做出了显著贡献。

法　尊(1902～1980) 现代高僧。俗姓温，字妙贵。河北深县人。早年于五台山显通寺玉皇顶出家。曾入武昌佛学院，受教于太虚，学法相、因明及显密各宗教义。1925年从大勇学藏密。后随大勇组赴藏学法团到西康甘孜(今属四川)，从昌都安东格西专攻藏文。1933年，从东本格西深究藏文三藏及藏传佛教制度。1950年到北京，主持菩提学会藏文译事。生平译作甚多。有关西藏佛教格鲁派的重要论著，如宗喀巴的《菩提道次第论》、《密宗道次第论》、《辩了不了义论》以及汉文三藏阙译之要典《现观庄严论》、《辩法法性论》等，均由他首次翻译成汉文而得以流传。

陈樱宁(1880～1969) 近代气功养生家，道教学者。安徽怀宁人。清末秀才，毕业于安徽高等政法学堂，无意仕途，转而学道。二十九岁起游历九华、武当、崂山等名山，求师访贤，习修炼养生之术。三十年代在上海任仙学院教授，主编《扬善半月刊》、《仙学月刊》等道学杂志，曾研读《道藏》，写出部分道藏目录、索引及道书多种。对中医理论也有研究和著述，在道学和医学界有广泛影响。曾任中国道教协会副会长、会长等职。晚年研究静功修持，主张由后天神气合一，返还先天性命，再使先天之性命合一，归本于清静自然。他认为《庄子·在宥》篇中的"广成子语皇帝至道"和《高上玉皇心印妙经》是道家修持之上乘。撰有《黄庭经讲义》、《灵

源大道歌注解》、《孙不二女功内丹次第诗注》等书。

陈照奎(1928～1981) 近代武术气功家。河南温县陈家沟人。幼从父陈发科习本门武艺，凡三十载，尽得其精奥。毕生致力于陈氏太极拳艺的传播、发展与研究。先后赴北京、上海、广东、河北、河南、江苏等地办班授艺。撰有《陈氏太极拳体用法》。

欧阳竟无(1871～1943) 近代佛学家。名渐，江西宜黄人。早年习程、朱、陆、王哲学，因受桂伯华影响信佛，三十四岁到南京杨文会从学佛学。1911年杨去世，承其遗志，经营金陵刻经处，并附设佛学研究部。1917年刻成《瑜伽师地论》五十卷，并为之写序：分唯识、法相二宗，阐明"约观心门建立唯识义，约教相门建立法相义"的宗义纲要。1920年在南京成立支那内学院，后又在四川江津建立支那内学院蜀院。曾筹画编印《精刻大藏经》，未完成即逝世，撰有《竟无内外学》二十六种，三十余卷。

赵中道(1843～1962) 近代武术气功家。原名宗潘，字宪章，沈阳新民县人。生前传授了几十年的健身功法——太极棒气功，又名乾坤尺、定心针和太极柔术球功，是先天气内功之一，创太极柔术健身社，广为传练。太极棒气功的主要作用，是通过做柔和缓慢的动作，诱导较快入静，兼有太极拳和气功之效，为典型的动静结合之功法。享年一百一十九岁。撰有《太极柔术说明书》、《柔术简章》等书。

赵朴初(1907——) 当代佛学家，安徽太湖人。中国佛教协会会长、中国佛学院院长、中国人民政治协商会议全国委员会副主席。幼承家学，勤于文史哲的研习。大学时代开始接触佛学，后遂深入探索佛教各宗哲理教义。一生从事佛教及社会救济事业。1952年发起成立中国佛教协会。历任该会秘书长、副会长、会长等。领导和团结全国各族佛教徒发扬佛教优良传统，爱国爱教，推进佛教事业的发展，促进世界佛教徒之间的友好团结和文化交流，维护世界和平，积极参加有关国际和平会议及世界宗教徒和平会议。1982年日本佛教传道协会特授予传道功劳奖。撰有《滴水集》、《片石集》、《佛教常识答问》等。

赵避尘 近代气功家，道号顺一子，人称"千峰老人"，北京昌平县阳场镇人。自幼好玄学，遍访名师数十年，不下三十余人，知性命双修者只五六人。清·光绪二十一年(1895)，在镇江金山师从了然、了空禅师，才得正传。因此他认为：凡求真道者，投一位师不成，非得多位师互相印证，不知真假。个中苦味，虽极难言，但若无长远坚韧之心，何能得见普照之大道乎。学人需咬紧牙关，不生退却之心，终有收获之日。为道教龙门派十一代传人，其与诸弟子养生修炼问答辑为《性命法诀明指》。

胡耀贞(1897～1973) 当代武术医学气功家，山西榆次人。曾任山西国术馆馆长、北京武术研究社社长。一生从事医疗气功事业。1942年师从彭庭隽学练霍广成道家功法，六十年如一日，熔各家之精华，创编了"静动气功"，其特点是静动相兼，欲静则静，欲动则动，动静自如。并首先阐述了"动静"的规律和自发动的原理，对气功学发展有一定影响，传承多人，撰有《气功和保健功》、《保健气功》等书。

圆　瑛(1878～1953) 现代高僧，俗姓吴，名宏悟，别号韬光，又号一吼堂主人。福建古田人。十九岁于鼓山涌泉寺出家，二十岁从妙莲和尚受具足戒。先后于常州天宁寺、宁波天童寺从冶开、寄禅等参学禅法，其后又从通智、谛闲、祖印、慧明等修习教观，精研《楞严经》。一生为佛教事业做了很多贡献。1909年于宁波创办佛教讲习所。1924年于泉州开元寺创办佛教慈儿院。为援助抗战曾组织僧侣救护队，办难民收容所。1939年，在上海突遭日本宪兵逮捕，但坚决拒绝合作。1953年中国佛教协会成立，为第一位会长。撰有《楞严经讲义》、《大乘起信论讲义》、《一吼堂诗集》、《一吼堂文集》等近二十种，合编为《圆瑛法会》。

铃木大拙(1870～1966) 日本佛教学者。生于金泽市。原名贞太郎，后因学禅，改名大拙，别号也风流居士。1892年秋，师事临济宗圆觉寺派宗演学禅。次年，美国芝加哥召开世界宗教大会，随师参加，任英语翻译，后应邀到美国从事汉文典籍《老子·道德经》、《大乘起信论》等的英译，并出版《大乘佛教概论》等，前后达十四年。明治四十二年(1909)回国，历任学习院大学教授，东京大学讲师。大正十五年(1926)任大谷大学教授，出版英文杂志。晚年住镰仓松岗文库，从事禅书、经典的英译工作。著有《禅与念佛心理学基础》、《神秘主义和禅》等。

郭　林(1909～1984) 当代女气功家、国画家。原名林冠明，号妹殊。广东中山市三乡人，自幼随祖父学习气功及国画。以后为写生作画，走遍了祖国名山大川，拜访过许多气功名师，取长补短，造诣颇深。总结近六十年的自身练功实践和抗癌经验，创编了《郭林新气功疗法》。此功法集古气功动静相兼之优势，以调动病人自己的"内气"为主，使之按常理循行于经络，以调整阴阳，疏通瘀滞，促进新陈代谢，以达防病治病的效果。经二十多年的实践证明，这种气功新疗法对不少沉疴痼疾，特别是许多难以治愈的慢性病，如肝炎、心脏病、红斑狼疮、神经衰弱、糖尿病等，确有显著疗效；同时也可治疗癌症，有效率极高，为气功科学及人民保健做出了很大贡献。晚年她走遍全国二十余省市，并亲自在北京等地设辅导站，传授功法。目前此功法已在全国各地流行，海外修此功法者亦大有人在。

虚　云(？～1959)　近代高僧。俗姓萧，初名古岩，字德清，别号"幻游"。原籍湖南湘乡，生于福建泉州。清·光绪九年(1883)至福州鼓山涌泉寺从妙莲和尚出家并受戒。后遍参各大名山。从天台华顶镜清法师习天台教义。光绪三十年(1904)去泰国槟城等地，考察东南亚佛教。1920年重建昆明西山华亭寺并改名云栖寺。1953年任中国佛教协会名誉会长，其禅功和苦行为世人所重，现代中国禅宗代表人物之一。

韩清净(1884～1949)　近代佛学家。原名克宗，又名德清。河北河间人。因研读瑜珈唯识，不解其义，从而发愿从事研究。他所写的《十义量》论文，在日本召开的东亚佛教大会，得到好评。1927年于北京创立三时学会，讲学、刻经并重。讲学专重唯识学，对六经十一论，都作深入研究，撰有《唯识三十颂诠句》、《唯识三十论略解》等。

谛　闲(1858～1932)　近代高僧。俗姓朱，名古虚，号卓三。浙江黄岩人。二十岁到临海白云山从成道出家，后因兄迫令还俗；三年后兄死，再到白云山出家。1882年入平湖福臻寺从敏曦学《法华经》。后于慈溪圣果寺，专研天台教义。二十七岁升座讲经。著有《念佛三昧宝王论义疏》、《水忏申义疏》。

蒋维乔(1872～1960)　近代哲学家、佛学家、气功养生家。号因是子，江苏常州(武进)人。青少年时期体弱多病，后经练气功治愈。1914年撰《因是子静坐法》，1918年又撰《续编》，将道教、理学、医学、佛学中静坐修持方法冶于一炉，明白晓畅，流传甚广。他于1915年开始致力研究佛学，以天台宗止观法和六妙法门为主，在诱导入静和呼吸法方面具有其特色。1918年后修炼密宗"十八道次第"、"开顶法"、"大手印"、"多宝阁妙藏法"等，经三十六年的实践，在八十二岁时完成《因是子静坐禅定法》。此外他还组织过研习静坐的团体，对近代中国气功的普及推广作出了一定贡献。

阙阿水　近代气功家。七岁入寺为僧，学得"内劲一指禅"绝技真功。解放后开门授徒。到六十年代末，一批身患顽疾的病人学功得愈，渐渐被社会所知。1978年与上海中医研究所，上海交通大学合作，研究了气功在人体产生的超生理常态的特导效应，发现了发功过程中不仅对光子发射有控制能力，而且还能控制自身的红外幅射强度及其在体表的分布状况，探讨了内气外放的生理基础，提示了"外气"通过空间的传递及"外气"的物质性，为气功科学的研究做出了贡献。

霍元甲(1869～1909)　近代武术家。字俊卿，外号"黄面虎"。祖籍河北东光县，世居静海小南河村(今属天津)。出身武术世家，因幼时体弱多病，其父虑其学武不成有损霍家名声，便命霍元甲攻读诗书，而不准习武。霍元甲立志图强，每日窥摩父传兄弟之技，潜心苦练于枣林僻处。父知其志，乃悉心传授。经十年督教，承家学，通迷踪艺；并旁参各派，益以内功，技愈精湛。1890年与河南拳王杜某较技获胜，以后，又与中外拳手比武，多次获胜。为弘扬中华传统武术的中国精武会的创始人。

霍东阁(1894～1956)　近代武术家。天津人。幼从其父霍元甲习迷踪艺，兼修文、医、书法。先后在沪、穗传播精武精神与武艺。1919年赴南洋传艺，成立精武分会，在侨界享有盛誉。后卒于印尼万隆。

年代不详者

尹　轨　古代气功家。生平不详。字公度，太原人。博览群书，晚年学道。常服黄精，年百余岁，言天下盛衰安危吉凶，未尝不效。入太和山仙去，事见《太平御览》引《三羽珠囊》。

袁天纲　古代气功家。生平不详。撰有《胎息诀》。认为"学道者当取四时正气，纳入胎中，是为真种，积久自得。心定神定息定，龙亲虎会，结就圣胎，谓之真人胎息。"

吕　恭　古代气功家。字文敬。于太行山采药忽逢异人，授以仙方得道。其孙吕习年八十，服神方还少，至二百岁。乃入山中，子孙世不复老。其事载《真诰》。

朱桃椎　古代气功家，生平年里不详。人称妙通真人。据《九江通志》载："桃椎在一庵中，与冒风雪路过此地的皇甫坦抵足而睡，坦觉热气自两足入。

帛　和　亦作白和，《太平经》的作者或传人。其生平有二说。(一)字仲理，辽东(今辽宁省辽阳市)人。入地肺山，从董奉受行气服术法。据说在西域山得《太清中经》、《神丹方》、《三皇天文》、《五岳真形图》。(二)"名护，益州巴郡(今四川省重庆市北嘉陵江北岸)人。"

刘无名　古代气功家。生平不详。成都人。据《仙术秘库》记载：他少时即好道，习服气朝拜，尝夜坐存真内修，以希长生。长乃云游访道，入青城山，于崖下得一洞，有真人居其中。刘恳求学习气功，真人授之。归雾中山修炼三年乃成。

刘　凭　古代气功家。生平不详，沛人。据《真诰》记载：他学道于稷丘子 常服石英，年三百余岁，

有少容。后人太白山，数十年归乡里，颜色更少。

性空子 古代气功家。生平不详。著有《胎息诀》，内称："我之本体，本自圆通。圆通者，是我身中天地之真胎也。我之本体，本自空寂。空寂者，是我身中日月之息也。惟吾身之天地有真胎矣，而后天地之胎与我之胎相为混合，而胎我之胎。惟吾身之日月有真息矣，而后日月之息与我之息相为混合，而息我之息。惟吾身之本体既虚空矣，而后虚空与我之虚空相为混合，而虚空我之虚空。"为历来气功家所习诵。

负局先生 古代气功养生家。姓名生平不详。吴郡人。据《列仙传》载：他"负石磨镜，肩循吴中，辄问人'得无有疾苦乎？'即出紫丸赤丸与之服。服药病无不差，如此数年。后吴有大疫，先生家至户到，与药，活数万许人。后上吴山绝崖，悬药与人。欲去时，语人曰：'吾欲还蓬莱山，为汝曹下神水。'崖头一日有水，色白，从石间流下，服之疾愈。"又据明·周履靖《夷门广牍》，记其精于气功，创"负局先生磨镜势"，可治遍身疼痛。方法是"以身端坐，直舒两脚，两手据拳，连身向前，运气一十二口。"

杜巽才 古代气功养生家。生平不详，号铁脚道人。撰有《霞外杂俎》，注重精神修养，其中《警身纂要十五条》，系劝人为善、清心寡欲之说；《摄生纂要二十八条》为养神炼气、饮食调理之道，皆是老年保健的良方，主张学炼气功为养生防病之道。

沈文泰 古代气功养生家。生平不详，据葛洪《神仙传》记载，他得到"红泉神丹法"，去土符还年之道，传李文渊曰："土符不去，服药行道无益也。"文渊受其秘要，令以竹根汁煮丹及黄神，为去三尸法。

许栖岩 古代气功家，生平不详。著有《胎息诀》，主张"凡修道者，常行内观，遣去三尸，驱除六贼。纳气于丹田，定心于觉海。心定则神灵，神灵则气住，气住则胎长矣。胎之长者由于息之住也。无息不胎，无胎不息。住息长胎，圣田神孩。故曰胎息定而金水交，心意宁而龙虎会也。"

张景和 古代养生家。生平不详。撰有《胎息诀》云："真玄真牝，自呼自吸。似春沼鱼，如百虫蛰。灏气融融，灵风习习。不浊不清，非口非鼻。无去无来，无出无入。返本还元，是真胎息。"为历来气功养生的重要文献。

董汉醇 古代气功家。生平不详。《性命圭旨·炼形》载其所作炼功之法："金用矿消，形由气炼。炼形之法，总有六门：其一曰玉液炼形；其二曰金液炼形；其三曰太阴炼形；其四曰太阳炼形；其五曰内观炼形。若此者总此虚无大道，终不能与太虚同体。惟此一诀，乃曰真空炼形。虽曰有作，其实无为；虽曰炼形，其实炼神，是修外而兼修内也。依法炼之百日，则七魄七形，三尸绝迹，六贼潜藏，而十魔远遁。炼之千日，则四大之身，俨如水晶塔干，表里玲珑，内外洞彻，心华灿然，灵光显现。灵光者，慧光也，故曰慧光生处觉花开。盖慧觉花开非炼形入微与道冥一者不能有此。"

紫中道人 古代气功家。生平不详。《性命圭旨·亨》载《紫中道人答问》，论及坐禅："凡言内外兼修者，其精在杳冥恍惚之中。此精姓金，唤九三郎，讳元晶，号曰金华商、夫君。居玉池之西，出入跨虎，乳名婴儿，晚则唤为金公。凡到邻家，便称主人。其情嗜交梨。此乃先天地之精，却为人之至宝。其气乃虚无中来。姓白，唤太乙郎，名元气、号宙宙主宰、素练郎君，寄居西川，出入骑白虎，乳名唤真种子，晚则呼白头老子。到邻家，便称父母。好食乌龟而多情。此为先天地之真气，即是人之至宝。"

鲁妙典 古代女气功家。生平不详。据《太平御览》引《三珠囊》记载：居九嶷山。生而好道，忽谓母曰："人之上寿，所传得者稀。喜乐悲哀日以相害，况埋没真性，混于流俗乎？"有道士过其门，授以《大洞黄庭经》，谓曰："所患人不能知，知不能修，修不能精，精不能久。不惟有玄科之责，亦将苦极无穷也。妙典奉其言，入九嶷山累有魔试，介特不挠。"

书 目 篇

先秦时期(公元前221以前)

《子华子》 战国·子华子著，生年、成书年代不详。本书为养生专著，论“六欲(指生、死、耳、目、口、鼻之欲)皆得其宜”，“全生为上，亏生次之，迫生为下”，否则将损寿。又提出“营卫之行，无失厥常，六腑化谷，津液布扬，故能长久而不敝”。二卷，收入《道藏》。

《五橱经气法注》 即《老子说五厨经》，参见该条目。

《太上无极混元一炁度人妙经》 托名上古·玉皇著，成书年代不详。本书为气功学专著，有：一、元炁源流；二、栽培元炁；三、坎离交媾；四、涵养沐浴；五、朝元胎就；六、神化无方等六篇，认为修炼首先当保守先天元炁，次当栽培元炁，以达常聚不散，再次当引取坎填离法，以复先天本位，待元炁充盈，则行沐浴温养之功，从静默涵养中，使元炁上行于顶，久而成胎。此时自然神化无方而达妙境。收入《道藏精华录一百种》，有元·赵孟頫手书本传世。

《太上老君虚无自然本起经》 托名春秋·李耳著，成书年代不详。本书为气功专著，论述道家关于宇宙起源的学说和修炼方法，主张人体的修炼为守虚无自然之法有三种：一曰解道根源，深洞微妙；二曰神升昆仑，无复有进俗之念；三曰除去情欲，闭塞耳目。着重指出修炼必须施行功德等，收入《道藏》。

《太上老君日用妙经》 托名春秋·李耳著，成书年代不详。本书为气功专著，论述日常静坐引气以及存神定意，一心内守等要点。收入《道藏》。

《太上老君内观经》 托名春秋·李耳著，成书年代不详。本书为气功专著，认为修道即是“内观”。论述时多有牵强附会处，但有些内容予人启发，如云：“知道易，信道难。信道易，行道难。行道易，得道难。得道易，守道难”；“道也者，不可以言传口授而得之，当虚心静神，道来也。愚者不知，乃劳其形，苦其心，役其志，躁其神，而道愈远而神愈远。背道求道，而道不慈”等等。收入《道藏》。

《太上老君说常清静妙经》 即《清静妙经》，参见该条目。

《太上老君说了心经》 托名春秋·李耳著，成书年代不详。本书为气功专著，论述道家修炼之关键，首在“心观其心，排除杂念”，而后可以谈气功修炼。收入《道藏》。

《内经》 即《黄帝内经》，托名上古·黄帝著，约成书于战国晚期。本书是古代许多医家的经验总结，是我国传统医学、养生学和气功学的理论渊源之一。它包括《素问》《灵枢》两大部分。在《上古天真论》《四气调神大论》《生气通天论》《宝命全形论》《刺法论》《夺神篇》《天年篇》等五十余篇章中，根据气的一元论思想，对气在人体生命活动中的地位作了深刻阐述；最早提出了决定人体生命活动的主宰“神机”的概念，并把“神机”同人的精神、意识相区别，认为：“外不劳形事，内无思想之患”是养生的根本原则；最早论证了气功防病治病的特殊功效；最早指出炼功的时间性和方向性；提出了“运气”等气功治病方法。本书所包含的气功内容，指导了历代的气功家，其基本观点，至今仍是中国传统医学、养生学和气功学的指导思想。有十八卷，一百六十二篇。

《文子》 即《通玄真经》。战国·辛钘著。本书为气功专著，以道家思想为主，兼杂名、法、儒、墨各家。《道藏目录详注》认为本书“归本太上之言，历陈天人之道，时变之宜萃万古于一篇，诚经世之枢要”。有唐·徐灵府、宋·桂道坚注本行世。收入《道藏》。

《文始真经》 即《关尹子》，参见该条目。

《古文龙虎经》 又名《金碧古文龙虎上经》、《金丹碧潜通诀》。托名上古·黄帝著。本书为炼丹家的重要专著。在“内丹术”中，“龙、虎”指元神、元气。有《神室者丹之枢纽》《出阳入阴》《制由王者》《坎离数一二》《刚柔有表里》《变化既未神》《水火各一方》《神室设位》《有无桐制》《诀不辄造》《金火者铅也》《于是玄润光泽》《玄女演其序》《故演作丹意》《坤数变成震》《十六转相减》《乾坤指终始》《调火六十日》《发火初温微》《神色先施行》《阳气发坤》《华盖上临》《火炼中宫土》《土镇中宫》《水土独相配》《金德尚白》《有无互相制》《炼银于铅》《银为铅母》《壳为金精》《圆中高起》《磁不吸铁》《火记不后作》等三十三章。书后所附《攒簇周天火候图》《金火相交生药图》是行功的方法。收入《道藏》、《道藏辑要》、《道藏

精华录一百种》。

《老子》 即《道德经》,传为春秋·李耳著,约成书于战国晚期。本书为道家经典,有八十一章,多五千言。其中包含了某些朴素的辨证法思想,有关对气功的论述,奠定了后世气功学的基础。如"虚其心,实其腹,绵之若存,用之不勤"、"致虚极,守静笃"、"专气致柔"、"归根复命"等观点;主张"道法自然""返朴归真"而实现"长生久视"等,为历代道家等气功家所利用、引申和发挥,成为我国传统气功的理论渊源之一。

《老子说五橱经》 又名《五橱经气法注》。托名春秋·李耳著。本书为养生专著,论述修道方法,所谓"五橱",比喻人体的五脏。认为"五脏静正"。五脏充则滋味足,五神静则嗜欲除。主张练功者通过调节呼吸,调节精神,协调五脏功能,保持全身稳定。因此应自然入静,不能强守虚空等等。全书以歌诀形式叙述,含蓄难懂,经注后,对认识本经含义有一定作用。

《老子清净心经》 托名春秋·李耳著,成书年代不详。本书为气功专著,前半部分即《太上老君说常清静妙经》;后半部分论述不能"得道"之原因是在于"有心"(未能排除杂念)等,对练功者有指导意义。

《老子河上公章句》 托名东汉·河上公作的《老子》注本,是养生学专著,包含了丰富的气功学内容,为历来气功著作及流派所引用。

《老子想尔注》 东汉·张道陵著。(据《唐玄宗道德真经疏外传》:"《道德经》笺注,有《想尔》二卷。三天法师张道陵所著")。本书为气功专著,现存者系燉煌千佛洞石室藏残卷抄写本,书中最早提出"道教"一词,多处从医学气功角度解释和阐发《老子》,强调:"人清静,合自然,可久也","真思志道,学知清静"、"有道者,不处祭锻祷祠之间也"等炼功大要,多为历代修炼气功者取法。

《列子》 托名战国·列御寇著。本书为我国古代哲学著作,其中有关于气功的论述和记载。如云:列子能"御风而行"等。首篇《天瑞》云"清轻者上为天,浊重者下为地,冲和气者为人,故天地含精,万物生化",论述了对自然的认识和气功养生的观点,又云"莫如静,莫如虚。静也虚也,得其居矣;取也与也,失其所矣",主张"贵虚"等等,则是对道家气功观点的继承和发挥。八卷。

《吕氏春秋》 又名《吕览》,战国·吕不韦等编著。本书为我国古代哲学著作,以儒道思想为主,兼及名、法、墨、农及阴阳家,是杂家代表著作。全书分《八览》、《六论》、《十二纪》,其中收有饮露、食气等古代气功家事迹。在《季春纪第三》中论述了人生寿限是遗传的,主张安神延年,认为"精神安于形,而年寿得长焉。长地者,非疑而绪之也,乃毕其数也。"在《尽数》中说"流水不腐,户枢不蠹,动也;形气亦然,形不动则精不流,精不流则气郁"等,说明人体生命活动的规律,富有养生修炼的意义。

《庄子》 即《南华经》。战国·庄周著。本书为道家典籍之一。全书分内、外、杂三篇。学术界认为《内篇》为庄子自著,外、杂两篇屡有门人后学之作。它继承和发展了老子"道法自然"的观点,但有相对主义和宿命论倾向。如认为万物皆统一于"道",无界限、是非,生死如一;主张"齐如生""不知悦生,不知恶死";强调一切顺乎自然,追求精神的"绝对自由"。其"自然观"只是指宇宙规律,故其"顺物自然"之说,并非出于养生需要。但其中有一些符合养生原则的词语,如"无已"、"形如槁木,心如死灰"、"保身"、"尽年""心斋""有人之形,无人之情""踵息"、"堕肢体,黜聪明""离形去知,同于大道,此谓坐忘"等等。在《外篇》《杂篇》中则有丰富的养生思想,如《外篇·在宥》所记黄帝同广成子的对话,是先秦古籍中主张以静养生的最明确论述;在《刻意》中最早提出"导引"及其方法:"吹呴呼吸,吐故纳新,熊经写伸,为寿而已矣。此导引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也",是常为历代气功养生家所引用的,有十分重要价值。

《关尹子》 即《文始真经》,全称《无上妙道文始真经》。托名战国·关尹著。本书为养生专著,有许多重要论述,如云"人之厌生死,超生死者,皆是大患。譬如化人,若有厌生死心,超生死心,此名为妖,不名为道。"又云"吸炁以养其和,孰能饥之;存神以滋其暖,孰能寒之;养五脏以五行,则无伤也,孰能病之;归五脏于五行,则无知也,孰能痛之",等等。《四库全书总目提要》认为本书"为唐、五代间方士之解文章者所作,其内容为释氏及神仙方技家之法,借儒言以饰之"。收入《道藏》,有上海涵棻楼《四部丛刊》影印本。

《论语》 春秋·孔丘著。本书为我国古代哲学著作,是孔氏学生辑记的治学、修身、治国等言论。书中所述及提倡的饮食卫生,是我国养生文献的最早记载,如"君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。"(《季氏》篇),把人生从少、壮、老三阶段不同身心状况提出不同的养生方法,也是开了阶段养生论之先河。全书二十篇,合《大学》、《中庸》、《孟子》为"四书",是儒家经典文籍。

《阴符经》 即《黄帝阴符经》,参见该条目。

《枕中经》 托名春秋·李耳著,成书年代不详。本书为养生专著,其中有很多避邪、却鬼等荒诞迷信之言,但其所论"长生久视"之法,是气功修练法,有一定参考价值。收入《道藏精华录一百种》。

《易经》 佚名著,约成书于殷周时期。本书原

为卜筮之书，后列在“六经”之首。旧说伏羲制卦，文王系辞，孔丘作十翼。其主要内容为反映上古自然、社会的复杂关系，是研究人与自然、社会的历史文献。在六十四卦中的谦、小过、无妄、履、豫、震、艮、复、井、巽、恒等卦象所论人的行为修养等，对我国的政治、思想、道德观念均有影响。宋·王安石说：“履以和行，谦以制礼，复以自知，恒从一德，损以远害，益以兴利，困以寡怨，井以辞义，巽以行权，此其处之之道也。”(《王临川集·九卦论》，其中无妄、艮等卦所论的调节精神、意识、思维活动的方法，实际上即是古代气功的修炼记载，故历来为气功家所奉行，对后世有极其深远的影响。

《金碧古文龙虎上经》 即《古文龙虎经》，参见该条目。

《金丹金碧潜通诀》 即《古之龙虎经》，参见该条目。

《周易大传》 托名春秋·孔丘著，约成书于春秋战国间。本书为我国古代哲学著作，其中兼论及气功基本理论。全书包括“彖”、“象”、“系辞”各上、下两篇；“文言”、“说卦”、“序卦”、“杂卦”各一篇，计十篇称为“十翼”，是对《易经》最古的注解。它应用《易经》的数学、哲学、社会学、医学、心理学理论，在气功养生法的论述上，又有所发挥，建立了一分为二论、舍二而一论、平衡论、整体论等，为气功学的发展奠定了坚实的基础理论，历来为气功家所重视。

《孟子》 战国·孟轲著。本书为我国古代哲学著作。主张性善说。书中有多处述及养生思想理论，如“养心莫善于寡欲”；(《尽心·下》)“耳目之官不思，而蔽于物”“心之官则思，思则得之，不思则不得也”。(《告子·上》)此外，提倡要积极思想、积极用脑。又如“吾善养我浩然之气”等言论主张，是儒家气功的代表。有《梁惠王》等七篇。

《荀子》 战国·荀卿著。本书为我国古代哲学著作，主性恶说，书中有论天道、节欲养生内容，主张“制天命而用之”(《天论》)，反对向天祈祷；“强本而节用”，反对奢侈浪费。强调要按自然规律办事，不可“倍(背)道而妄行”，要以礼来节制诸欲，以礼来修性养性。此外，还提倡积极养生防病，要充足营养、适应自然、坚持运动等。二十篇。

《真龙虎九仙经》 托名上古·“天真皇上”所传，成书年代不详。唐·罗公远、叶法善注。本书为气功专著，论修炼养性云：“子欲修其身，先须静其意……内安其神，外去其欲，当修其事，若众患起，以气理之。”本文及注介绍了观鼻定法、仙家睡法、炼五脏法、河车运转法、炼婴儿法、炼地仙法、九等仙侠法等方法，较切实用。收入《道藏》。

《南华经》 即《庄子》，参见该条目。

《通玄真经》 即《文子》，参见该条目。

《黄帝内经·素问》 佚名著，托名上古·黄帝，约成书于春秋战国而在汉代改编，是我国现存最早的一部医书。本书共二十四卷，八十一篇，(原缺《刺法论》《本病论》两篇，据别本补入，附于书后)。有脏象、经络、病因、病机、诊法、症法、治疗原则以及针灸等，并运用阴阳、五行学说，着重说明因时、因地、因人制宜的“辨证施治”的医疗原理，体现了人体内外环境统一的整体概念等重要论述，既是中医基本理论的根据，又是中医治疗方法的根本原则，也是后世中医学术发展的最重要的基础，并一直对中医的临床实践起着指导性作用，是研究中医学、提高中医理论水平必读的古典医书之一。一册。参见《内经》条目。

《清静妙经》 托名春秋李耳著，成年年代不详。本书从清心除欲谈气功养神，论述清静为修道之要旨，如云：得道者“内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无其物。三者既悟，惟见于空”。一卷，收入《道藏》。

《彭祖摄生养性论》 即《摄生养性论》，参见该条目。

《韩非子》 战国·韩非著，本书包括《解养》、《孤愤》、《五蠹》等五十余篇。其中有关于养生之道的论述，如：“柔弱随时，与理相应”，“弃道理而妄举动”，则“非全身长生之道也”。又如论述“虚”和“无为”：“虚者，谓其意无所制也。今制于为虚，是不虚也。虚者之无为也，不以无为为有常。不以无为为常则虚，虚则德盛，德盛之谓上德。故曰上德，无为而无不为也。”“神静而后和多，和多而后计得，计得而后能御万物，能御万物则战易胜敌，战易胜敌而论必益进，论必益进，故曰无不克”等。收入《道藏》。

《楚辞》 战国·屈原、宋玉及汉·东方朔等著，西汉·刘向辑。本书是我国古代文学名著，其中有关于记载气功感受现象的内容，如：“见王子而宿之兮，审气之和德。日道可受兮，而不可傅。其小无内兮；其大无垠。无滑而魂兮，彼得自然。一气孔神兮，于中夜存。虚以待之兮，无为之先。庶类以成兮，以德之门。”“餐六气而欲沆瀣兮，漱正阳而含朝露。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”(屈原：《远游》)说明作者对自然、宁神、守神、采外景、吐故纳新、食气等问题，均有体会。

《摄生养性论》 托名上古·彭祖著，成书年代不详。本书为养生专著，主张养生要淡泊平和以保神，强调养性保神可享高寿，如说“神强者长生，气强者易灭。柔弱畏威，神强也；彭怒骋志，气强也。凡人才所不至而极思之，则志伤也；力所不胜而极举之，则形伤也；积忧不已，则魂神伤也；愤怒不已，则魄神伤也；喜怒过多，神不归室，憎爱无定，神不守形，汲汲而欲，神则烦；切切所思，神则败。……是以真人常曰淡泊，不亲狂荡，而愚

者纵意，未至损身，已先败其神魂”，即是摄精受气、清静养生的气功用神法，收入《道藏》。

《管子》 托名春秋·管仲著，约成书于春秋、战国初期。本书为我国古代哲学名著，原有八十六篇，现存七十六篇。其中《内照》、《心术》、《白心》等篇中，有关于养生问题的论述：如："凡人之生也，必以平生。""专于意，一于心。""不虚则忤于物矣。""静则精，精则独立，独则明，明则神。"等等。

两汉三国时期（前221—265）

《马王堆导引图》 佚名绘制，汉代帛画，湖南长沙马王堆三号汉墓出土，原有工笔彩绘形态各异的导引姿势图四十四幅。由于帛画残破断裂，仅有二十八幅较为清楚。图中图象，有男有女，有老有少，或著衣，或裸背，以黑色线条勾画轮廓，填以朱红或青灰带蓝，除个别人像持器物外，别无背景。部分图像有文字，记载功法名称二十三个，如图二十九"以丈(杖)通阴阳"、图三十"遥(鹞)背"、图四十九"印(仰)谑(呼)"图五十六"熊经"等。运动形式有两类：一类是仿生的，如"沐猴""熊经"；一类是自我肢体行动，如弯腰、举臂等。此图填补了秦汉时期"导引法"的空白，为气功学研究提供了极有价值的资料和线索，是我国古代导引术的一份珍品。

《太平经》 又名《太上清领书》。托名东汉·于吉著，约成书于汉顺帝时。本书是道教最早经典，保存了一些道家气功文献资料。内容庞杂，有宣扬宗教迷信和封建伦理之说，也有反映当时社会的许多情况。但其中有不少篇章论述了气功的一些理论和功法，认为"夫物，始于元气"，是一切事物的根源；"元气有三名：太阳、太阴、中和。形体有三名：天、地、人"。论述了"内视"，"存想"，"火候"，"守一"以及炼功高度入静后的感觉和效应等。汉时曾流传三种《太平经》，后均散失，《道藏》所收为残存部分，计一百七十卷。

《太上清领书》 即《太平经》，参见该条目。

《太上老君养生诀》 东汉·吴普著。本书为气功专著，论述气功养生法的基本知识、各种功法的习练方法及防病效用。共分三节：一曰五禽，简述五禽戏的起源和动作姿势，功在"消谷气、益气力、除百病"，"延年益寿"；二曰服气，吐纳六气，即"呬"、"呵"、"呼"、"嘘"、"吹"、"嘻"，呼气时念之，以治肺、心、脾、肝、肾、胆诸病；三曰养生真诀，是涵养道德、培养正气、稳定精神的真诀。三者对临床实践，有一定的指导作用。收入《道藏》。

《太清金液神丹经》 又名《金液神丹经》。托名东汉·张道陵等著。近代学者认为成书时代当在《黄庭外景经》之后，下卷兼论外丹和内丹，所言"达观兼妄，同归于玄"、"穷理尽性"，以及服食引气、炼丹守一之道，有可取处。三卷，收入《道藏》。

《中藏经》 托名东汉·华佗著，本书为养生专著。明确提出"夺天地之机"，由适应到改造自然的主张。但又认为"顺阴者多消灭，顺阳者多长生"(《阴阳大要调神论》)，重视养阳而忽视养阴，代表了汉代的养生特点。

《中论》 汉·徐幹著。本书以阐述儒家经义，提倡"疏神达思，怡情理性"。指出君子应"虚其心志，恭其音貌"，这对调节精神、稳定情绪有一定的意义。

《申鉴》 汉·荀悦著。本书为以儒术谈政治的论集。在其中《俗嫌》篇中提出"邻脐二寸谓之关。关者，所以关藏呼吸，以禀四体也。""故道者常致气于关，是为要求。"认识到气沉丹田这一关键功夫，指出"过则失中"，会引起偏差，在气功史上有一定价值。

《论衡》 东汉·王充著，本书为我国古代哲学著作，共八十四篇。其有关养生论述，在《自纪篇》中有十六篇，并提出"养气自守，适时则活，闭明塞聪，爱精自保，座冀性命可延，斯须不老"的养生原则。在《气寿篇》中指出人的生命长短，与先天禀赋即遗传有关，而且后天的社会因素也影响人的寿命等，因此更重视养生。

《安般守意经》 东汉·安世高译。本书为佛教经典，论述佛教坐禅时通过专心计数出入息次数，使自己意识安定、精神集中、进入禅定意境的方法。最早提出了呼吸的四相——风、喘、气、息，强调呼吸锻炼等气功方法。

《却谷食气篇》 佚名著，本书为气功养生著作，湖南长沙马王堆三号汉墓出土，书中论述了各种自然环境中"气"的名称、性质及对人体的影响；提出了一年四季进行气功锻炼的方法和要求；介绍了气功辟谷养生的方法，是古代气功名篇。

《针灸甲乙经腧穴重辑》 晋·皇甫谧原著，张善忱、张登部编。本书为我国现存最早的一部针灸专著，系《素问》《针经》(《灵枢》)和《明堂孔穴针灸治要》(已佚)三部分内容整理而成。全书十二卷，一百二十八篇，包括阴阳、五行、脏腑、经络、营卫、气血、病因、病理等基本原理和腧穴、刺灸等针灸学基础知识及内、外、妇、儿、五官等临床各科的针灸治疗方法共载三百四十九腧穴，（单穴四

十九个、双穴三百个)分列头、面、耳前后、颈、肩、背、胸及四肢等三十五个区域及主治内容，但因分在两处，不便阅读。重辑本参考了多种医书，经调整、补充、校勘，系统连贯，词释流畅、层次分明，有较大学术和实用价值。一册。山东科学技术出版社1982年版。

《金液神丹经》 即《太清金液神丹经》，参见该条目。

《金匮要略》 东汉·张仲景著。本书为其《杂病论》节略本。其中包括了四百四十一个病症，二百二十六方，另有附方二十八首。书中论及导引吐纳可以疏通经络，防止外邪："若人能养慎，不为邪气干忤经络，适中经络未流传脏腑即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸按摩，自会九窍闭塞。"介绍了气功疗法的方法和疗效。

《〈金匮要略〉通俗讲话》 汉·张仲景原著、何任编著。本书为中医古典著作之一，以内、妇科为主，涉及外、皮肤科等共二十二篇，文字古奥，不易理解。本书用通俗讲话方式，作扼要分析，以表达原文的精神为主，复参酌历代注家精义，贯彻古为今用，并以临床实践为依归，便于读者对原书有概括的认识和体会。一册。上海科学技术出版社1978年版。

《周易参同契》 又名《参同契》，东汉·魏伯阳著。本书为内丹气功重要经典，系统论述炼丹的最早文献，流传较广，注家甚多，被尊为"丹经之祖"。有内丹说、清修派、阴阳派，等等，据所附《参同契五相类》，其说似为解释《周易》，实为借用爻象，以乾、坤、坎、离、水、火、龙、虎、铅、汞等以论述炼丹修仙之法。认为"人所秉躯，体本一元。元精云布，因气托初，阴阳为度，魂魄所居"，万物生化，均为阴阳交媾而得，欲求长生，必须阴阳，故以乾坤六十四卦运行规律，从事修炼，即所谓"炼日"，大旨是参同"大易"、"黄老"、"炉火"诸家论法而会归于一，能"妙契大道"，故名"参同契"。它以八卦学式为内丹术建立了数学模式，并创立周气功理论。此书"隐藏本根，托号诸石，覆冒众文"，即说明"隐语甚多"是其行文上的特点。明·杨慎说其多"形似之言，譬况之语"，故常常为人误解，"或流而为房中，或认以为炉火"。这些都是研究《周易参同契》值得注意的地方。本书四十余家注中，以后蜀·彭晓《分章通真义》、宋·朱熹《考异》、宋·陈显微《解》、元·俞琰《发挥》、元·陈致虚《分章注》为最著。全书有上、中、下三篇，末附"五相"一篇，收入《道藏》。

《春秋繁露》 西汉·董仲舒著。本书为我国古代哲学著作，以公羊学阐发《春秋大一统》之旨，其在养性方面提出："义以养其心。心不得义不能乐"，"休莫贵于心，故养莫重于义，义之养生大于利。"养生方面主张"循天地之理，养中和之气"。提出"非中和之气"之"十害"说："太实则气不通，太虚则气不足，热胜则气耗，寒胜则气滞，太劳则气不入，太逸则气宛至，怒则气高，喜则气散，伏则气狂，惧则气摄。凡此十者，气之害也，而皆生于不中和。"认为"治身者，以积精为宝"，"精积于其体，血气相承受。""气血相承受，则形体无所苦。""身可得而安也。"其法是"谨淤于房"，等等。

《黄庭内景经》 即《上清黄庭内景经》，参见该条目。

《黄庭外景经》 即《上清黄庭外景经》，参见该条目。

《淮南子》 即《淮南鸿烈》。西汉·淮南王刘安等编著。本书以道家思想为主，间杂儒、法、阴阳各家之言。原有三篇，中篇言外丹之术，已佚；现存内篇二十一卷，其中有关气功论述，谓"食气者神明而寿"、"不食者不死而神"，提倡"恬然无思，淡然无虑"，"除其嗜欲""捐其思虑"以抱神和静，稳定神形。提出熊经、鸟伸、凫浴、猿躩、鸱视、虎顾等六种动作名称，有人认为是华佗"五禽戏"的起源。此书对后世气功学发展有一定影响。

《淮南鸿烈》 即《淮南子》，参见该条目。

《养生论》 三国·魏·嵇康著。本书为我国现存最早以养生为题之著作，论述养生对健康长寿的作用，重视调摄，认为"树养不日，功收相悬"；主张形神共养，因为"形恃神以主，神须形以存"，而养神之法，则以法虚静泰以宁神，音乐怡神以悦意；提出过用则病生和积微成伤等养生观点。

《道藏气功书十种》 汉·魏伯阳等著，吕光荣、楼羽刚、吴永骏点校。本书是十种道家气功专著汇编，有《周易参同契》(汉·魏伯阳)、《黄庭经》(佚名)、《破迷正道歌》(汉·钟离权)、《敲爻歌》(唐·吕岩)、《太清导引养生经》(佚名)、《胎息经》(佚名)、《诸真圣胎神用诀》(佚名)、《悟真篇》(宋·张伯端)、《入药镜》(宋·崔嘉彦)、《金丹问答》(元·萧廷芝)。一册。中医古籍出版社1987年版。

魏晋南北朝时期(265—581)

《大丹问答》 晋·葛洪著。本书为养生著作，书中强调形神(元神)不可分，认为"神以形用，形以神生。神之去逝，形其斯毙。"它是最早以"周天"喻为炼丹的一个周期："运火一昼夜，象一周天。四时生成，阴阳合度，自然之道。抽添和合，火候合符。若无师授，据按文修，终无成理，固不可造次也。"收入《道藏》、《四部备要·子部》。

《上清大洞真经》 佚名著，约成书于东晋。本书为气功专著，是道教上清派重要经典。全书分三十九章，每章一户(身体之一定部位)存想并诵歌诀，辅以服气咽津、念咒佩符等，以求"存养神气""长生不死之道"。六卷，收入《道藏》。

《上清黄庭内景经》 佚名著，约成书于南朝。中国传统气功的道家经典文献，为修炼内丹的必读要籍。务成子注《解题》说："黄者，中央之色；庭者，四方之中也。外指事，即天中、地中、人中；内指事，即胸中、心中、脾中：故曰'黄庭'"。有上清、上右、口为、黄庭、中池、元中、至道、心神、腹部、心部、肺部、肾部、脾部、胆部、脾长、上睹、灵台、三关、若得、呼吸、琼室、常念、冶生、隐影、五行、高奔、玄元、仙人、紫清、百谷、心典、经历、肝气、肺元、隐藏、沐浴等三十六章七言歌诀。以论五脏六腑神的形式，详述五脏六腑的功能，主张清静无为，调节自身机体，指出养生并非听其自然，而是顺其自然等，其学术渊源于《太平经》及《道德经》，实质是脏腑功能拟神化，而以三丹田及黄庭宫为枢纽，存思黄庭，炼养丹田，积精累气，以求长生。所言人体生理，多与祖国医学相通，有独到之处，如重视脑的作用，与现代科学不谋而合，值得进一步研究。另有唐·梁丘子(白履忠)注。收入《道藏》及《云笈七签》。

《上清黄庭外景经》 晋·魏华存传，约成书于魏晋间，本书与《内景经》同为道教著名经典文献，主张"扶养性命守虚无。恬淡无为向思虑"，其基本观点与修炼六法，均和《上清黄庭内景经》相同，并以七言歌诀形式写出。传说书圣王羲之曾写此经换鹅，宋·陆游有"白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中"诗句。有务成子注本，收入《道藏》、《云笈七签》。参见《上清黄庭内景经》条目。

《上清握中央》 佚名著。约成书于南北朝。本书为气功专著。全书三十九章，分上卷九章："乘虚蹑学"、"游行三命"、"徘徊三阳"、"朝四极"、"列行事诀"、"服日气法"、"服月精法"、"拘三魂法"、"制七魄法"。中卷二十章："守玄丹法"、"大静法"、"朝太素"、"朝玉晨"、"朝青君"、"精思"、"恶梦"、"善梦"、"存日在心法"、"服日月象法"、"服日芒法"、"服月芒法"、"服三气法"、"服雾法"、"守玄白法"、"服开心符法"、"遏邪大视"、"丰都大视"、"六玄名视"、"丰都颂"。下卷五章："苏君传行事诀"、"茅君传行事诀"、"王君传行事诀"、"魏夫人传行事诀"、"修行宝神诀"。这些功法包括导引、吐纳、存思、守神、内视、内修等，并辅以符箓、咒语、颂词以助修炼。切实致用，现在仍可资参考。三卷，收入《道藏》。

《童蒙止观》 又名《修习止观禅法要》、《小止观》。隋·智𫖮语录，由弟子灌顶整理成书。分"具缘"、"诃欲"、"弃盖"、"调和"、"方便"、"正修"、"善发"、"学宽"、"治病"、"证果"十章，论述佛家修禅和觉悟的原则、方法、作用、意义。其中修行方法属于传统气功。二卷，收入《中国佛教思想资料选编》。

《太上无极总真文昌大洞仙经》 即《上清大洞真经》，参见该条目。

《太上黄庭外景经》 晋·魏华存著。本书是魏氏定本，因鉴于"内景经"文字奥衍晦涩，结构重繁，遂以原作精神改写而成，分为《上部经》《中部经》《下部经》三章，均为七言词语。为《黄庭》三经之一。

《六妙门》 即《六妙法门》，参见该条目。

《六妙法门》 即《六妙门》。隋·智𫖮著。本书系根据《安般守意经》中的"六结意"改编而成，介绍了修禅时由浅入深的一种"六阶段法"：一数、二随、三止、四观、五还、六静。每个阶段均有修、证两步，论述详细、精当，认为"六妙门者，盖有内行之根本，三年得道之要径"，为佛教修行的重要著作。

《六祖坛经》 即《六祖大师法宝坛经》，参见该条目。

《正一法文修真旨要》 佚名著，约成书于南北朝时期。本书为气功学专著，有"服日月光芒法"、"青牛道士存日月诀"、"孟先生暮卧法"、"明耳目诀"、"序元气"、"服气诀"、"导引十九法"、"奕巴气诀"、"服食气并治病法"、"导引法"、"察候形色"、"五脏相乘"、"行禁治病"等，时有精辟处，如云："右诸所摄养，皆须调和气息；每以入定静时，宽衣大坐，背倚软物，缓衣解带，放纵身体，应念性情平等，死生无二。故使心平，心平则气调无损。故曰，能不以生为生者，是乃真于养生也。"本书还强调外气治病，但要选择时候，患者配合，又要有医德；强调对疾病诊断要观察行色等，但部分内容抄自《真诰》、《神仙传》等，收入《道藏》。

《抱朴子》 东晋·葛洪著。本书为内丹学之祖，有内、外篇。内篇论述神仙方药、鬼怪变化、养生延年、禳邪却祸之事，为现存体系最完整之“神仙家言”，对道家理论、化学、制药、养生等术都有发展，提出“金丹”命名以及气功学的一些重要原则和具体功法。主张愉淡泊、宝精气、不伤本、居常制、练吐纳等。外篇论述“人间得失”，把神仙道教理论与儒家纲常名教相结合，有荒诞迷信成分。

《养生要集》 东晋·张湛著。集东晋前许多养生资料。原书已佚，部分内容保存于《养生延命录》、《医心方》、《太平御览》等书中，其防止过用病生、服气等养生观点和方法，简便可行，有一定价值。

《养性延命录》 南朝·梁·陶泓景著。本书为养生专著，上卷有“教诫”、“食诫”、“杂诫祈禳”三篇；下卷有“服气疗病”、“导引按摩”、“御女指益”三篇。收入大量古籍中的养生语录，如列子、彭祖、张港；保存了许多失传的原文，并根据自己的医药学知识和养生经验，对养生的原则及其实施等，在《服气疗医篇》和《导引按摩篇》中都有具体论述，特别是收入许多行之有效的气功功法，如“六字真言”的呼气方法等。二卷，收入《道藏》。

《洗髓经》 印度·达摩著，约成书于南北朝时期。其中《行住坐卧篇》和《洗髓还原篇》等章介绍了不少具体的养生方法。

《神灭论》 南朝·宋·范缜著。本书阐述形神之间的关系，认为形生神，有形才有神，“形存则神存，形谢则神灭”，精神意识思维活动不能离开形体而独立存在。书中关于神形辨证关系的论述，对后世气功调节神形说的建立有较大影响。

《神仙传》 东晋·葛洪著。本书叙述了古代传说中的八十四位仙人的事迹。在《汉魏丛书》合《太平广记》的引文，增至九十二人。其中所述及的人物如邛疏、修羊公、陵阳子明等，常为后世气功文献中所引用。

《真诰》 南朝·梁·陶弘景编著。本书为道家经典专著，论及气功养生之处极为繁富。全书七篇：《运题象》，《甄命授》，《协昌期》，《稽神枢》，《阐幽微》，《握真辅》，《翼真检》。其中有关气功部分，主要论述气功基本理论，介绍了守元白法、服雾法等导引及静功。

《将摄保命篇》 佚名著，疑为六朝人所作。本书论述功理的有“明补”、“禁忌”、“方便”三章；功法的有“化身坐忘法”、“胎息法”、“影人法”、“服紫霄法”四章。其中“影人法”最具特点，所谓“影人”即存思之法，一向为道家气功所重视，收入《云笈七签》、《道藏精华录》。

《黄帝阴符经》 托名上古·黄帝著，约成书于北朝时期。本书为道教重要经典文献，全书三篇：一曰《神仙抱一演道章》；二曰《高同安民演法章》；三曰《强兵战胜演术章》。以阴阳五行理论，论述人体内气。主张相机而动，不违自然，修真养性。提出“人知其神而神，不知不神而所以神”的著名论断。注家甚多，有赤松子、张良、葛云、许逊、钟离权、吕洞宾、施肩吾等，见解各异，宋·夏元鼎《黄帝阴符经讲义图说》以内丹法释注，成为气功专著，一卷。《悟真篇》云“阴符宝字逾三百，道德灵文止五千。”此书常为历代气功文献所引述。

《博物志》 晋·张华编著。本书以学仙道致命的实例，否定成仙得道之说；以因故而死的事实，揭穿古方士之谎言，以此证明神仙乃无稽之谈，所谓仙道无非骗局而已。其中所记青牛道士的养生法，因切合实际，为唐·孙思邈所转引。

《登真隐诀》 南朝·梁·陶弘景著。本书为道家专著，其中有部分内容谈及修身养性、祛病延年。收入《道藏》。

《颜氏家训》 北朝·北齐·颜之推著。本书主张积极的养生观，反对“遁迹山林，超然尘滓”的炼丹学仙之道；提倡“爱养神明，调护气息，慎节起卧，均适寒暄，禁忌食饮，将饵药物”的养生之道。认为“生不可不惜，不可苟惜”，认为应对儿童“须早教”，而老人也应“晚学”。

隋唐五代时期(581—960)

《八祖金丹心法》 即《天仙金丹心法》。参见该条目。

《入药镜》 唐·崔希范著。本书以歌诀形式，论述道家修炼之术。语简意深，为内丹术的经典，也是气功静功的重要文献，有元·王玠注，施对后世影响甚大。

《三住铭》 唐·施肩吾著。本书为气功专著，仅见《至游子·碎金篇》著录：“施肩吾《三住铭》：心常御气，气与神合。”

《三宝心镫》 唐·吕岩著。本书为气功专著，主张三教合一，尤重心性之修炼，有七言诗云：“大道从来名强立，学人何事更旁求？若是真士为中道，奚义骑牛更觅牛。”“人人本具一天真，出格风流最上乘，消息不通言语际，一毫端上现全身。”这和《坛经》：“菩提只在心觅，何劳向外求玄。”的观点有相通处。收入《道藏辑要》。

《千金方》 即《备急千金要方》，参见该条目。

《千金要方》 唐·孙思邈著。本书为古代重要

药学专著，有关于养生原理及方法的论述。《自序》云"人命至重，贵于千金，一方济之，德莫逾于此"，故名。其中包括了诊病之诀，针灸之法，养生之术，如论养生："习以成性，性自为无不利也。性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害，亦无由作，此养生之大要也。善养性者，则治未病之初，是其义也"。有《道林养性》、《房中补益》、《服气法》、《居住法》等，参见《千金翼方》。全书三十一卷，宋时与续集《千金翼方》三十卷合刊，附《案经》二卷。

《千金翼方》 唐·孙思邈著。本书为《千金要方》的续集，是重要的医药学专著，汇本草、妇儿、补益、诊断、针灸、养生、食疗、导引为一书，载方二千九百余首，药物八万余种。卷十二、十四论述了养生的禁忌和方法，主张道德涵养和"静神灭思"，从实际出发"不违惰性之欢，而得俯仰可从；不弃耳目之好，而顾眄五行""易学易知，简则易从"；提倡积极的养生思想，"不但饵药飡露，其在兼于百行，虽一药饵足以遐年"；对按摩、导引、调息都有论述，引录印度《达摩法》等，是一个享年一百零二岁的长寿老人的经验总结。三十卷，宋时与《千金要方》合刊，参见该条目。

《天仙金丹心法》 又名《八祖金丹心法》，简称《金丹心法》。托名唐·吕纯阳等八洞先祖合著。疑为清代早期作品。详述修炼"内丹"的理论和方法与步骤，强调性命双修、培补后天以复先天等。分"立志"、"端品"、"悔过"、"迁善"、"筑基"、"炼己"、"安炉"、"采药"、"起火"、"熄火"、"结胎"、"养婴"、"积行"、"行功"、"面壁"、"飞升"等十六卷。后合成二卷，收入《道藏辑要》。

《天隐子》 又名《天隐子养生书》。唐·司马承祯著。本书为气功养生专著，篇幅不长，新见很多，如提出："神仙亦人也，在于修我灵气，勿为世俗所论惑；遂我自然，勿为邪见所积滞，则成功矣。"对练功过程中许多繁琐、神秘、形式主义的东西，持批判态度，并强调练功必须循序渐进；提出练功不同阶段的特点，有"信"、"闲"、"定"、"慧"四解，有"神仙"、"易简"、"渐门"、"安处"、"希戒"、"存想"、"坐忘"、"神解"八篇，收入《道藏》。

《天隐子养性书》 即《天隐子》，参见该条目。

《太上九要心印妙经》 唐·张果著。本书为气功丹学专著，凡九章：一、《真一秘要》；二、《橐籥枢要》；三、《五一枢要》；四、《三一机要》；五、《日魂月魄真要》；六、《日月五行的要》；七、《返还丹简要》；八、《八卦朝元总要》；九、《九还一气总要》。其记"还丹"云："一心归命谓之还，五气不散谓之丹。"丹有二种，内丹者，真一之气。外丹者，五谷之气。以气接气，以精补髓，补接之功，不离阴阳二气。""神者好静，气者好动，动静常在坎离之间。"收入《道藏》。

《太乙金华宗旨》 唐·吕岩著。本书为气功养生专著，全面论述道教养生原理，介绍一些养生方法和练功中注意的问题。虽偏重道家性功，但也借用了一些佛家理论。

《太上养生胎息气经》 佚名著。约成书于唐、宋时。本书为气功专著，详述胎息养生法，对辨证行功施治，有独到之处。有《六阳时法》、《上清法》、《上清气秘法》，以及配合肺、心、肝、脾、肾、胆的服气图法、《捡时含景补泻图》等。一卷，收入《道藏》。

《日月玄枢论》 唐·刘知古著。本书为气功专著，是现存最早以内丹学说解释《周易参同契》之作。对钟吕派内丹学说的形成，有一定影响。收入《道藏》。

《中山玉柜服气经》 唐·碧岩先生著。生平不详，黄元君注。本书为气功专著，《宋史·艺文志》著录，论吐纳胎息功法和养生戒忌。凡四篇：《录神诚戒序》、《服气绝粒》、《胎自羽化》、《圣正规法》。收入《云笈七签》。

《六祖大师法宝坛经》 简称《六祖坛经》。唐·慧能口述，由弟子北海录存，后人陆续有所增订。本书为佛教禅宗经典，有"行由"、"般若"、"疑问"、"定慧"、"坐禅"、"忏悔"、"机缘"、"顿渐"、"宣诏"、"咐嘱"等篇，以"自性本自清净"立说，宣扬"明心见性"。一卷。

《幻真先生服内元气诀》 唐·幼真先生著，生平不详。本书为气功专著，共收气诀十五种：《进取诀》、《询气诀》、《调息诀》、《咽气诀》、《行气诀》、《炼气诀》、《委气诀》、《闭气诀》、《布气诀》、《六字诀》、《调气液诀》、《食饮调护诀》、《休粮诀》、《守真诀》、《服气胎息诀》等，并说明各法调身、调息、调神的要点、功效应用及适应证。一卷，收入《道藏》、《云笈七签》。

《气法要妙至诀》 佚名著，约成书于唐代。本书是养生专著，主要论述"气法"的巧妙和深奥之理，有气法、调气、节气、助导引咽气、导引新候要诀等方法，认为炼功要义在于认识神和气的相互关系，其作用可促进身体阴阳变化，同时要节欲、调食、避精神刺激，收入《道藏》。

《仙佛真传真解》 托名唐·吕岩弟子著，成书年代不详。本书为论修养之术的专著，如云"渐者有序，即为盈科而后进；顿者是遽然要此，而即长长如此也"等。

《仙籍旨诀·道生旨》 唐·裴铏著。本书为气功专著，主论"生生所由"之道，甚详。收入《道藏精华录一百种》。

《外台秘要》 唐·王涛编著。本书汇集数十种医学著作分类选编，内容广博，保存了唐以前许多古医书文献资料，有极高的学术价值，其中的《养生导引法》，为已佚《养生方》一种，部分内容见于孙思邈的《千金要方》，所引导引法繁杂难于掌握，

但当时重视养生，且已认识体育锻炼是延年益寿的可靠方法，对后世养生学发展有一定影响。

《玄珠录》 唐·王玄览述、王大霄整理。本书为气功专著，收"道物"、"真妄"、"使用"、"空有"、"动寂"、"心性"等语录一百二十余则，多从佛教理论中脱化而来，如谓"心生诸法生，心灭诸法灭。若证无心定，无生亦无灭。""莫令心不住，莫令住无心，于中无抑制，任之取自在，是则为正行"等。收入《道藏》。

《玄真子》 又名《玄真子外篇》。唐·张志和著。本书为气功养生专著，论述内丹气功养生知识和具体方法。一卷，收入《道藏》。

《玄真子外篇》 即《玄真子》，参见该条目。

《西山群仙会真记》 唐·施肩吾著、李竦编。本书为气功专著，以阴阳五行理论，系统地论述内丹术的原理和方法，有《识道》、《识法》、《识人》、《识时》、《识物》、《养生》、《养形》、《养气》、《养心》、《养寿》、《补内》、《补气》、《补精》、《补益》、《补损》、《真水火》、《真龙虎》、《真丹药》、《真铅汞》、《真阴阳》、《炼法入道》等二十五篇，引述了《人药镜》等几十种道书。书中又有超然子王志昌集，论太极、水一、火二、木三、金四、土五、五行生成之数图说；十合枢要、八卦还元图说、五行颠倒图说、木金间隔、金木入火、辨益气、浮沉、水火即未、坎离气变、还元等，强调补养、主张根据不同气节和时辰，采用不同功法，饮食起居亦因时而异，值得研究。但书中也有一些牵强附会的内容。此书与施著《钟吕传道集》内容大体一致。五卷，收入《道藏》。

《存神练气铭》 唐·孙思邈著。本书为气功专著，论述神、气关系上的深刻形象；分析练功时各阶段的体验，其中论"炼身成气"、"炼气为神"、"炼神合色"，即为后世所称之"炼精化气""炼气成神""炼神还虚"的要诀，为传统气功学中一篇重要的有特色的论著。在《摄养枕中方》中改名为《太清存神练气五时七候诀》，收入《道藏》。

《吕祖正藏法奕注》 唐·默如注。对吕纯阳性命之学，多有所阐发。

《吕祖全书》 唐·吕岩著、刘体恕编。吕洞宾为传说中八仙之一，内丹术钟吕学派核心人物。明人将其本传、事迹、诗文等辑为《吕祖志》，收入《续道藏》。本书是由刘体恕增补所成，其中《敲爻歌》《沁园春》《谷神歌》《调气诀》等，均有多人作注，明·钱道体称《敲爻歌》乃"金丹大道，三乘大法，十种还丹，悉备其中"；《百字碑》则被内丹修炼家视为"吕祖真正口诀工夫，无半点虚伪"。《沁园春》论丹词，提纲挈领，简明扼要，为后世炼丹家所重，本书对中国传统气功有重要贡献。

《吕祖损益论》 托名唐·吕岩著，成书年代不详。本书为气功专著，论述养形、养神之术，认为"欲养有形，必用有为之法；欲养无形，必尚无为之道。"对后世气功家有一定影响。

《阴符经疏》 唐·李鉴注。本书为气功专著，认为《阴符经》是"神仙抱一之道"和"死生之理"，三卷。

《孙真人卫生歌》 又名《孙真人四季行工养生歌》，唐·孙思邈著。本书为气功学专著，它以七言诗形式论述日常生活中四季养生原理和简便有效的养生方法，为后世流传《六字气诀歌》之祖。收入《夷门广牍》、《正统道藏》。

《还丹内象金钥匙》 后蜀·彭晓著。本书为气功专著，以太白真人歌诀："五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎从水中生"之旨，写成《黑铅水虎论》、《红铅火龙论》两篇，结合《周易参同契》和《古文龙虎上经》推衍发挥而成。

《还丹破迷歌》 五代·刘海蟾著。本书为气功专著，用七言歌行形式宣扬内丹术，其中明确提出，反对单纯的扣齿、击鼓、闭气、参禅等法，而主张性命修炼。

《还丹赋》 五代·刘操著。本书为气功专著，作者在内丹学术史上占有重要地位，但传世著作不多，此赋详述了内丹炼养方法，收入《道藏·内丹秘诀》，改题为《海蟾子还丹赋》。

《还金术》 唐·陶植著。本书为炼丹学专著，其主张渊源于《参同契》，以内、外丹相喻论，认为"修之合道，论契自然，故能生天生地，为牝为牡"，批评术士"既不辨真，遂假他物"，"伤残既迩，精气莫全"，"终无此道，愚甚不取也"。三篇。

《坐忘论》 唐·司马承祯著。本书为气功专著。有"敬信"、"断缘"、"收心"、"简原"、"真观"、"泰定"、"得道"及"枢翼"共八篇，论述了炼功要求，认为坐忘安心之法，修炼形气、养和心灵、长生久视的关键在于静气工夫。收入《道藏》。

《灵宝毕法》 唐·钟离权著。本书为气功专著，道家内丹术经典。论述内丹术之周天功功法。有小乘安乐延年法四门："匹配阴阳"、"聚散水火"、"交媾龙虎"、"烧炼丹药"；中乘长生不死三门："肘后飞金晶"、"玉液还丹"、"金液还丹"；大乘超凡入圣法三门："朝元"、"内观"、"超脱"。《自序》云"玄机奥旨，难以尽形"，故多讳涩隐语，不易理解。

《枕中方》 唐·孙思邈著。本书为气功专著，阐述修性养生、学道求仙之法。有："自慎"、"禁忌"、"导引"、"行气"、"守一"及"饵药"等法。《自慎》章有论忧畏，论饮食之道，论十二少十二多；《禁忌》章有守甲寅、守庚申日法、服药禁忌，求仙十败、仙道十戒。《导引》章有"按摩运动"、"咽液存思"等；《行气》章有"保精"、"行气"、"服饵求仙"三法，以及《守一》、《饵药》章有："守断谷法"、"服麻油法"、"服巨胜法"、"服雄黄法"等。一卷，收入《道藏》、《云笈七签》，摘录时改名《摄养枕中方》。

《枕中记》 佚名著，约成书于唐宋间。本书有

"禁避忌"、"导引"、"行气"、"服日月光芒"、守一、饵药、断谷常饵、长生服饵、服油、"服巨胜"、"饵云母"、"消玉"、"服雄黄"、"合仙药"等法服药禁忌、仙人养生延年、服玉灵芝方等，与唐·孙思邈《枕中方》基本相同。后半部为唐·符度仁的《修真秘录》，收入《道藏》。

《钟吕传道记》 即《钟吕传道集》，参见该条目。

《钟吕传道集》 又名《钟吕传道记》，唐·施肩吾著。本书为气功专著，以钟离权、吕纯阳师徒问答形式，提出"穷理尽性致于命，全命保生合于道，当于天地齐其坚固，而同得长久。"系统论述道家关于宇宙、阴阳、五行、养生的理论。共分十八论。一、《论真仙》；二、《论大道》；三、《论天地》；四、《论日月》；五、《论四时》；六、《论五行》；七、《论水火》；八、《论龙虎》；九、《论丹药》；十、《论铅汞》；十一、《论抽添》；十二、《论河车》；十三、《论还丹》；十四、《论炼形》；十五、《论朝元》；十六、《论内观》；十七、《论魔难》；十八、《论证验》，是内丹术的重要著作，对后世气功学的发展起了积极的推动作用。

《周易参同契分章通真义》 后蜀·彭晓注解。本书为气功专著，解释"乾坤为鼎器；阴阳为提防；水火为化机；五行为辅助；真铅为药祖；互施八卦；驱役四时；得药忘言；假易显象"，使丹道学成为简明易学的炼功法。一卷。

《服气精义论》 唐·司马承祯著。本书为气功养生的重要文献，共有八论，一曰"五牙"，论五脏生理功能及培育真气功法；二曰"服气"，论服气方法及注意要点；三曰"导引"，论导引功能及炼法；四曰"符水"，论符水之作用；五曰"服药"，论气功与服药相结合；六曰"情忌"，论气功疗法贵在坚持，顺应自然；七曰"五脏"，论五脏各部间之关系；八曰"服气疗病"，论气功的功能和作用；九曰"病候"，论五脏疾病及临床特点，诸论多从《内经》等说，主张服气与导引、符水、药物相结合，是辨证施功的一部实用专著。一卷，收入《道藏》、《云笈七签》。

《备急千金要方》 简称《千金方》，又名《千金要方》。唐·孙思邈著，三十卷，为中医学名著，其中特设《养性》一卷，收有气功、养生等内容，如"道林养性"、"居处法"、"按摩法"、"调气法"、"服食法"、"黄帝杂忌"、"房中补益"等。详细论述了"恬惔虚无"止心定念，保持意静这一气功锻炼的基本原理，同时论述了十二种和神导引法、炼精法、迎气法、腹部按摩法、婆罗门按摩法、老子按摩法等功法。其法简单易学，至今仍有重要的实用价值。本书比较系统地总结了唐以前的医学成就，是医学气功的珍贵文献。

《顿悟入道妙门论》 唐·慧海著。本书为佛教禅修专著，介绍了不少修炼经验，如"学人若心无所染，妄心不生，我所心灭，自然清净"，"无念者，无邪念，非无正念"等等。

《胎息经注》 唐·幻真先生注。本书论述胎息养生法，指出"胎息"能开通关节，疏通毛孔，形成体呼吸；人如能常伏气于脐下，守其神于体内，则可以使神气相合而结玄胎(内丹)，收入《道藏》。

《保生铭》 唐·孙思邈著。本书为养生专著，简要论述了日常生活中养性保健的一些原理和方法。收入《道藏》。

《神仙可学论》 唐·吴筠著。本书为气功专著，论述凡人不能养性修命而长寿的原因，书中提出了七种可以长寿的要求，认为"长寿"即为成仙，是可以通过学习气功达到的。

《神仙起居法》 五代·杨凝式著。为重要气功养生文献。是由书法家杨凝式墨迹传录，原文是："行住坐服处，手摩胁与肚，心腹通快时，两手腹下踞。踞之彻脐腰，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使人永助。行之不厌频，昼夜无穷数。岁久积功成，渐入神仙路。"有题识："乾祐元年，冬残腊暮，华阳焦上人尊师处传"，指出了此法的传授来历和记录时间，为后世留下了一种养生法。

《神仙食气金柜妙录》 隋·京黑先生著，成书年代不详。本书为气功专著，有《中岳郗俭食十一时气法》、《食气辟谷法》、《真人食黄气法》、《行气法》、《行气诀》、《治万病诀》等，有一定实用价值。但在《阴阳符高天甲玉女法》及《食炁辟谷法》等章中，羼入了不少迷信内容。但其中的《治万病诀》有实用价值。一卷，收入《道藏》。

《复性书》 唐·李翱著。本书为气功专著，重视内修，认为："弗虑弗思，情则不生。情既不生，乃为正思。正思者，无虑无思也。""视听昭昭而不起于见闻"。

《养生辨疑诀》 唐·施肩吾著。本书为气功养生专著，论述了气功养生的基本理论及具体功法，并且指出了行功前要调和饮食，保持安定情绪，通过调神调气稳定形神、协调五脏功能，故"闲暇其身，澄心绝想，三关俱通。"收入《道藏》。

《破迷正道歌》 唐·钟离权著。本书为气功养生专著，用七言歌词形式，论述内丹理论，有论气功的作用、原理、功效、功法等内容，并简明叙述了"水金交并法"，反复说明习练气功的注意事项，防止出偏等。认为内丹说为"正道"，概斥服饵、胎气、行气、咽律、采补、辟谷、符咒、科仪、存思、守丹田、瞻星礼斗为旁门小道，后世多受其影响，且常引证发挥。一卷，收入《道藏》。

《修习止观坐禅法要》 隋·智颉著。本书为佛学禅修专著，有："具缘"(修止观须先外具五缘)、"河欲"、"弃盖"(弃贪欲、瞋态、睡眠、掉悔、疑五盖)、"调和"(调食、调睡眠、调身、调息、调心)、

“方便”(进修习止观方便法门)、“正修”(修止观者有二种,一者于坐中修,二者历缘对境修)、“善发”、“觉魔”(修炼出现的应验、幻境及对待方法)、“治病”(辨脏腑病,用止观禅法及六字气诀治疗)、“证果”(即修止观达到的境界)等内容,是气功学的重要参考文献。二卷。

《修真精义杂论》 唐·司马承祯著。本书为气功专著,有《导引》、《符水》、《服药》、《慎忌》、《五脏》、《疗病》、《病候》等篇,论述医药和锻炼之方,可资借鉴。其中《符水》、《服药》二篇,为道教方术,有迷信内容。

《座右铭》 唐·施肩吾著。本书为气功养生专著,论述养生之道,认为“心澹而虚,则阳和集。意躁而欲,则阴气入。心悲则阴集,老乐则阳散。不悲不乐,恬淡无为者,谓之阳和”等。

《诸病源候论》 又名《巢氏病源》。隋·巢元方主编。本书为我国第一部中医学病因病机专著。五十卷,分六十七门,一千七百二十论。其中三十八卷、一百五十七候之末,附有“养生方导引法”,计二百六十条养生方、二百七十八条导引法,按病种开列导引处方,内、外、妇、儿及各科全有,对疾病的发生、发展和演变都有合理阐释,见解独到,影响深远。是隋以前气功治病经验大总结,为历代医学、养生家尊为“医门七经”之一,为医学气功奠定了基础。唐·王焘在《外台秘要》中大量录用,后人又从而分编为《养生导引法》和《巢氏宣导法》。

《通幽诀》 佚名著,成书年代不详,但书中有“大唐国”字样,应为唐人之作。本书为气功专著,较早地明确区别内、外丹:“气能存生,内丹也;药能固形,外丹也。服饵长生,莫过于内外丹。”又云:“万物因水而生,因火而成,火金相伐,水土相克,以成大丹”;“五行合而为还丹”;“夫人内修道德,元和之气冲融,思养含道,结精为殊,自然长生”。收入《道藏》。

《黄庭内景五脏六腑补泻图》 唐·胡愔著。本书为气功养生专著,按《黄帝内景经》基本理论,集各种养生方法,详述了五脏六腑的“六字气法”、“修养法”、“相病法”、“导引法”、“食忌法”等,主张寓气功于生活中,平素“养性以全气,保神以安心,气全则体平,心安则神静”,为历代养生家所重视。收入《道藏》。

《崔公入药镜》 简称《入药镜》。唐·崔希范著、元、王玠注。本书以歌诀形式论述道家修炼之术,为重要气功文献之一,其流传及影响极其深远。“入药镜”之名,据崔希范解释说:“其可资而生者,曰精,曰气、曰神,谓之三业。”“以吾心为镜,身为之台。”精、气、神为炼丹之药,心火内照,能见五脏六腑,故称为“镜”。气功家吕岩曾说:“因看崔公《入药镜》,令人心地转分明。”

《清波杂志》 唐·张皋著。本书为养生专著,强调清心寡欲,认为“神虑澹则气血和,嗜欲盛则疾疹作。”

《摄养枕中方》 本书为《枕中方》摘录部分,参见该条目。

《童蒙止观校释》 一名《小止观》,又作《修习止观坐禅法要》。隋·智顗原著、李安校释。本书为我国佛教天台宗对初学佛教禅定止观的入门书,也是佛教气功的入门书,有“具缘”、“河欲”、“弃盖”、“调和”、“方便行”、“正修行”、“善根发”、“觉知魔事”、“治病”、“证果”等十章,其中“治病”章的“六种气”:吹、呼、嘻、呵、嘘、呬;“十二种息”:上、下、满、焦、增长、灭坏、煖、冷、种、持、和、补;“十法”:信、用、勤、常住、缘中、别病因法、方便、久行、知取舍、持护、识遮降等,当属气功功法。校释本一册。收入《中国佛教典籍选刊》,中华书局1988年版。

《敲爻歌》 唐·吕岩著、清·刘一明注。本书为气功专著,以歌词形式论修炼要旨,先论性功,后论命功,认为进行气功锻炼,平日宜放松形体,逍遥自在,顺应自然,注意精神稳定平和,其次阐述气功功法,并说明坚持炼功的注意要点等。但诗中多隐语,神秘繁琐。

两宋辽金元时期(960—1368)

《了明篇》 宋·毛日新编。本书为气功专集,全书由《和朗然子诗》三十首,《遇真歌》、《解迷歌》、词二十二首组成。论述气功甚为简明,如介绍“神气相随”在炼功中的作用说:“气随神,神随气,神气相随,透入泥丸里。长把全关牢锁闭,提得金晶,暗地深欢喜。下辛勤,须发志,十二时中,莫把工夫弃。阴尽阳全神出体,功行成时,名列神仙位。”一卷,收入《道藏》。

《三元延寿参赞书》 元·李鹏飞著。本书为养生专著,认为人能善自修养,可得上寿,不善调养则短寿。姚辙《序》说:“首以三元(天元、地元、人元)一定之数为纲,次以起居饮食之节为目。”收有《人说》、《天元之寿精气不耗者得之》、《地元之寿起居有节者得之》、《人元之寿饮药有度者得之》、《神仙教世却老还童真诀》、《神仙惊世》以及《阴德延寿论》、《成之为一固歌》等篇章。如其释“欲”:有“欲不

可绝"、"欲不可早"、"欲不可纵"、"欲不可强"、"导引有法"、"滋补有药"等，详明透析。五卷，收入《道藏》。

《三天易髓》 元·李道纯著、王道渊校正。本书为气功专著，全书四篇：一、《儒曰太极》(《火符直指》)，以《周易》卦理释内丹；二、《金丹了然图》，分"下手"、"安炉"、"采药"、"行动"、"持盈"、"温养"、"调神"、"脱胎"、"了事"；三、《释曰圆觉》(《心经直指》)，释《盘若心经》；四、《阴符经直指》，释《阴符经》，强调三教合一，但有牵强处。一卷，收入《道藏》。

《三极至命筌蹄》 宋·王庆升著。本书为气功专著，主要内容是：《诸法象图注》，收有无极、太极、两仪、四象、八卦、九宫等图十七幅。另有《五车三乘》、《丹经举要》、《三要总叙》、《三关总叙》、《修真六用》、《修丹十戒》、《注紫清白真人金渔大还外丹诀》、《述赞纯阳真人霜元晓角》、《天宝炼神泥元入药妙法》、《炼药指真歌》、《九鼎总叙》、《阴符破迷赞》、《古仙真诀集句》、《五空颂》、《修仙善恶劝戒》等诗文十七篇，内容丰富，功法显明。介绍内丹书籍时，有独特见解。一卷，收入《道藏》。

《士大夫食时五观》 宋·黄庭坚著。本书为养生专著，提出治养心性的诀要："治心养性，先防三过，养则贪食；恶食则嗔；日食而不知食之所以来则痴；君子食无求饱。"

《大丹直指》 元·丘处机著。本书为气功专著，全书据天地生成、人体生育经过，阐明内丹的基本原理，指出："先使水火二气上下相交，升降相接，用意勾引，脱出真精真气，混合于中宫，用神火烹炼，使气周流于一身。""气满神壮，结成大丹。"并以图、诀、诀义等介绍了"龙虎交媾"、"周天火候"、"肘后飞金晶"、"金液还丹"、"太阳炼形"、"三田既济"、"炼神入顶"、"炼神合道"、"弃壳升仙"等九种炼丹方法。前三法谓之"小成之法"，可补虚益气，返老还童；继三法谓之"中成之法"可长生不死；后三法谓之"大成之法"，可成仙。二卷，收入《道藏》。

《上乘修真三要》 金·高道宽(园明老人)著，生平不详。本书为养生专著，内容讲述了修炼内丹气功的"内药"、"火候"、"法像"三要，并附有图象示意。二卷，收入《道藏》。

《上清太玄九阳图》 宋·侯善渊(太玄子)著。本书为气功专著，有"混沌"、"未见"、"制魄"、"炼魂"、"动静"、"有无"、"升降"、"三要"、"六合"、"九阳"、"震象"、"兑象"、"乾象"、"巽象"、"艮象"、"坤象"、"离象"、"坎象"等图共二十幅，各附论述内修大道的颂文。其中图颂皆为比喻，指出："未悟须凭万法，心开一物全无，内有玄珠出现，寂然无侣太虚。"结尾有《太玄十二时歌》，分述子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥等十二时辰的修炼秘法。一卷，收入《道藏》。

《上阳子金丹大要》 元·陈致虚著。本书为总结全真道北派内丹术理论之性功专著，认为精、气、神为金丹之上药三品，顺则成人，逆则成丹。主张息意静念，见性明心，穷理尽性，性命双修，则丹成道就。卷一至十四，讲金丹大还，最上乘之道；卷十五、十六，为上阳子与门人讨论元·释氏见性之语。十六卷，收入《道藏》。

《上阳子金丹大要图》 元·陈致虚著。本书是作者所著《金丹大要》附图专集，共有"无极、"太极"、"先天"、"后天"、"九还"、"七返"、"五行"、"顺逆"、"元气、"金丹"、"清浊"、"宝珠"、"火候"等十三图。

《广成子解》 北宋·苏轼著。本书为气功养生专著，托名上古广成子答黄帝问，表述作者对修道、养生的颇有见地的看法。主张"守一"、"处和"、"清静无为"等，说明气功锻炼可以长寿。

《元阳子金液集》 宋·元阳子著。本书为气功专著，以七言绝句三十首阐述内修功法，且详加注释，多精辟处。此外，还简要解释内丹术隐语如黄芽、神水、华池、青龙、白虎、赤禽、丹砂、坎离、铅汞、日魄、月华、金公等。收入《道藏》。

《云光集》 金·王处一著。本书为气功专著，以诗词歌赋六百余首，阐述了清静无为，割断尘缘，修心养性，悟真返本，保气养神，修炼内丹，以求长生之大意。主张性命双修，尤强调修性，有"心是道，道是心"之说，与《三论元旨》所云"即道是心，即心是道"相合。四卷，收入《道藏》。

《云笈七签》 北宋·张君房编纂。是摘录《大宋天宫宝藏》精要而成的道教类书。道教称书箱为"云笈"，又因道书分为三洞(洞真、洞玄、洞神)和四辅(太玄、太平、太清、正一)，总称"七签"，故名。全书包括经教宗旨、仙真位籍、斋戒服食、炼气、养神、胎息守一、内丹外丹，赞颂诗词、神仙传记等。内容集北宋以前《道藏》之精华，所载《黄庭内景经注》等气功著作百种以上，《诸家气法》等气功功法五百种以上，为传统气功学重要文献。一百二十二卷，收入《道藏》、《道藏辑要》、《四部丛刊》等。

《不二元君法语》 金·孙不二著。本书为气功专著，以五言、七律、七绝诗句专述妇女内炼功法。一、《坤道功夫次第》，有"收心"、"养气"、"行功"、"斩龙"、"养丹"、"胎息"、"符灭"、"接药"、"炼神"、"服食"、"辟谷"、"面壁"、"出神"、"冲举"等十四首；二、《女功内丹》七首。由于男女生理、心理有别，因此修炼内丹方法亦有差异，最主要者为"斩龙"，即断月经功夫，然后为炼大、小周天诸法。一卷，收入《道藏》。

《太上太清天童护命妙经注》 宋·侯善渊注。原书成于宋代。认为炼功时持颂咒语即可，"护命养生，神明佑助"，语涉迷信，但注文有可取处。对《我着我命》注："性命具备，精气神全"，颂曰："养气全

神别有方，安魂定魄不飞扬"等。收入《道藏》。

《太上老君说常清静经注》 宋·白玉蟾分章证误、元·王元晖注。本书为气功专著，卷前有《大道渊源老氏经记》，讲有关老君的历史传说。全书有：一、先天大道；二、造化自然；三、全神合道；四、资愚见识；五、应观无方等五章，注解博引《老子》、《神霄经》、《晋书·天文志》、《管子》、《大洞经》、《度人经》、《天保长生经》、《石函记》、《淮南子》、《上乘无碍经》、《九子丹经》、《了心经》、《黄庭经》等经典和烟萝子、稽康、钟会、裴清虚、吕洞宾、邵雍、朱熹等数十家言，以论清静内修之理论和方法，影响甚大。附刊白玉蟾《混元三宝图》、《初真内观静定图》、《金丹大道图》等内炼图式，有重要参考价值。收入《道藏》。

《太上洞房内经注》 即《中央黄老君洞房内经》。宋·周真一(别号周真人)著。本书为气功炼丹专著，强调"存守"，有"存无莫君法"、"存白云君法"、"存黄宁神法"、"存五方云气法"等。一卷，收入《道藏》。另有《古文龙虎经印证》。

《太上黄庭中景经》 佚名著、金·李千乘注。本书为气功专著，约成书于宋前。继黄庭内、外两经，而自成一体，叙述颇有条例，先头而脑发、眼耳口鼻；次食管喉舌，两肺双乳，又心肝胃脾肾，而终至于丹田、命门。其论重视后天之本，位居中央的脾胃，故曰"中景"，为"黄庭"三经中最后出者。

《太平圣惠方》 即《圣惠方》，参见该条目。

《太平御览》 北宋·李昉主编。本书为大型类书，成书于宋·太平兴国二年。其中卷七百二十收载《养生伏气经》、《抱朴子内篇》、《修养杂诀》、《守九精法言》、《养生论》等气功论著，对气功学的发展、推广有一定的促进作用。一千卷，收入《道藏》。

《太平希夷志》 元·张辂编。本书为气功专著，全书收罗陈抟学行事迹，对其恬淡高隐，玄默休养，介绍尤详，较《宋史·陈抟传》多出数倍，为研究陈抟思想及其内丹理论的重要资料。收入《道藏》。

《太玄朗然子进道诗》 宋·刘希岳著。本书为气功专著，凡三十首，以诗歌形式阐述本人炼功的心得体会。描述了炼功方法和气功境界，如"三田气容相通贯，二窍循流咽不禁"；认为"外丹达恍惚杳冥之旨，内丹明溯流胎息之源。"收入《道藏》。

《太极祭炼内法》 宋·郑肖思编。本书为气功专著，以"存思"为主要方法，历述练功境界云："炼形如婴儿状，端坐绛宫中""渐登十二层楼(喉管)，上金阙玉房(上丹田)之中""婴儿即化成天尊圣像，端坐宫中。""渐次有万道金光透体。"附《内法议略》二卷。一卷，收入《道藏》。

《太清真人络命歌》 佚名著，成书于宋代。本书为气功专著，《宋史·艺文志》著录于神仙家类，论述存思脏腑、四肢、百节诸神之法，如存肾法云："常思之，令人阴阳和调，耳不聋。"强调"存想"在炼功中的作用。收入《道藏》。

《历世真仙体道通鉴》 元·赵道一编。本书为气功人物专著，收黄帝至两宋间各气功流派人物七百四十五人，《续编》收金元间王重阳等三十四人。对了解历代气功家和传统气功学史有参考价值。五十三卷，《续编》五卷，收入《道藏》。

《中央黄老君洞房内经》 即《太上洞房内经注》，参见该条目。

《中和集》 元·李道纯著、蔡志颐编。本书为气功专著，系统论述道家理论，参用儒、佛两家学说，主张"守中"为要诀，分内丹术为上、中、下三等，采用问答、歌、诗、词等形式，配以多幅图表，一论太极与道；二有《金丹妙诀》、《三五指南图说》、《试金石》述内丹；三有《问答语案》、《全真话法》；四有《性命论》、《卦象说》、《死生说》、《动静说》、《原道歌》、《炼虚歌》、《破感歌》、《玄理歌》、《性理歌》、《火候歌》、《伏虎歌》、《天一歌》、《抱一歌》、《挽邪为正歌》；五有诗《述工夫》十七首、《咏真乐》十二首、《自得》七首、杂诗十三首；六有词五十八首、《隐语》二篇，为古代气功史上的重要文献。但全书失之繁琐，有些分类也有偏颇之处。六卷，收入《道藏》。

《水云集》 全称《谭先生水云集》。金·谭处端著。本书为气功专著，收诗词歌颂二百余首，以"劝人为善"之语，论述修炼。如："轮回生死不停，只为有心"、"若一念不生，则脱生死"等，都融合佛、道两家观点。三卷，收入《道藏》。

《长春子磻溪集》 简称《磻溪集》。元·丘处机著。本书为气功专著，全书收辑诗词歌曲四百五十多首。其中《先天吟》、《度世吟》、《青天歌》、《步虚词》等叙传道度世；《青天歌》被赞为"修真之捷径，入道之梯阶"，其余为抒情作品。主张三教合一，如有诗云："儒释道源三教祖，由来千圣古今同。"与其师王重阳"儒门释户道相通，三教从来一祖风"之论，一脉相承。六卷，收入《道藏》。

《长春真人西游记》 元·李志常编著。本书为丘处机的行事、语录专集，记其应元太祖成吉思汗之命，远涉西域的途中见闻和师徒问答，以不嗜杀人及敬天爱民、清心寡欲进言，为研究西北史地和中外交通史的重要参考著作，对了解丘处机生平和思想亦很有价值。收入《道藏》、《道藏精华录一百种》。近代有英、法、俄文等译本。

《丹诀要言》 南宋·白玉蟾著。本书为气功专著，论述内丹要旨，认为："至道在心，心即是道。""神即性也；气，即命也。心静则气正，气正则气全，气全则神和，神合即神凝，神凝则万宝活矣。""必以忘其情而全其性也。性命则形自全，气亦全，道必全也。道全而神则旺，气则美，形句超，性司彻也。反复流通，与道为一"等等。

《丹阳真人语录》 元·王颐中编。本书为记录

马丹阳对学生的讲学、论谈，强调清静恬淡，力行不断。内容精辟，简明扼要。收入《道藏》。

《丹经极论》 佚名著，生平不详，约成书于宋代。本书凡六章。一、《丹经极论》，论炼气、炼形、炼神之道；二、《外药火候》；三、《内药运动》；四、《出神》，论述炼养内丹的时节、程序及效验；五、《悟真遗篇》，收有张伯端散佚诗词四首；六、《还丹复命篇遗篇》，收有薛道光散佚诗词五首。收入《道藏》。

《丹经指要》 宋·李简易著。本书为气功专著，包括《悟真篇指要》、《长生久视之书》、《辨惑论》、《丹语法语》、《羲皇作用》、《张紫阳赠白龙洞刘道人歌注》、《规中图十二字诀·序》、《纯阳真人〈沁园春〉解》等。三卷，收入《道藏》。

《丹溪心法》 金·元间朱丹溪著。本书为医学专著，认为人"阳有余，阴不足"，治疗上开养阴派先河。继承《内经》的思想，有《不治已病治未病》等，强调摄生。"与其救疗于有疾之后，不若摄养于无疾之先。盖疾成而后药之，徒劳而已。是故已病而不治，所以为医家之法；未病而先治，所以明摄养之理。"并提出"摄养为先，始论乎天真，次论乎调神，既以法于阴阳，而断之以调于四气。既曰饮食有节，又继之以起居有常。谆谆然为养生为急务者，意欲治未然之病，无使至于已病难图也。"参见《格致余论》。

《丹髓歌》 宋·薛道光著。本书为气功专著，有诗词三十四首。论述内丹养生之术，如《治子时》诗云："炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。龙飞赤水波涛涌，虎啸丹山风露清。"又《凝神入气》诗云："昔日遇师亲口诀，只要凝神入气穴。以精化气气养神，炼作黄芽并白雪"。所论甚为精辟。

《玉清无极总文昌大洞仙经》 即《上清大洞真经》。宋·元间改编、注释本。参见该条目。

《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》 北宋·张伯端著。本书为气功专著，为初学炼功者必修课，对内丹筑基、下手功夫有系统论述，有《金丹图论序》、《心为君论》、《口诀中口诀》、《神为主论》、《气为用说》、《精从气说》、《意为媒说》、《坎离说》、《下手工夫》、《精神论》、《幻丹说》、《捉丹法》、《神水华池说》、《百窍说》、《束取图说》、《交会图论》、《采取交会口诀》、《直泄天机图论》、《火候图论》、《阳尽图论》、《纯阳图论》、《总论金丹之要》、《次第秘诀》、《火候秘诀》、《采取图》等，内容丰富详实，叙述简明扼要，并附有图象，是一部较好的气功学文献。三卷，收入《道藏》。

《甘水仙源录》 元·李道谦编。本书为道家气功文献汇编，收全真教诏书、碑铭甚多。有《序》称重阳祖师"于金正隆己卯夏，遇真仙于终南山甘河镇，饮之神水，付以真诀。自是尽断诸缘，同尘万有"，故名。对研究全真教历史和理论有参考价值。十卷，，收入《道藏》。

《古文龙虎上经注》 宋·王道注。本书为气功专著，主要内容讲神丹、药物、火候等，细微处，与《参同契》合解。一卷。

《东坡全集》 宋·苏轼著。苏轼为著名文学家，本书为其平生讲究卫生，喜欢玄理，多与僧人、道士交往，对气功理论和方法均有身体力行的心得，并且用文字记录、著文成篇，因在全集中保存了不少有关资料，如《上张安道养生诀论》、《胎息法》、《侍其公气术》、《续养生论》、《大还丹诀》、《龙虎铅汞论寄子由》等篇，对后世均有深广的影响。四十卷。

《东垣十书》 元·李东垣著。本书为养生专著，所论多精辟处，如《脾胃将理法》云："夜半收心静少时，此生发周身血气之大要也。"《省言箴》云："气乃神之祖，精乃气之子。气者，精神之根蒂也，大矣哉。积气以成精，积精以全神。必清必静，御之以前，可以为元人。有道者能之，予何人哉，切宜省言而已。"盖多言伤气。《安养心神调治脾胃论》云："凡喜怒悲忧思恐惧，皆损元气。"等。

《仙乐集》 金·刘处玄著。本书为气功专著，论述老庄清静无为、主慈、俭、不争、除私去欲等修身法。五卷，收入《道藏》。

《玉溪子丹经指要》 宋·李简易著。本书为气功专著，论述内丹修炼，卷首有《混元仙派图》，列宋金道教内丹派主要承传派系。有《悟真篇指要》十六章，论九还九返、鼎器、真铅、真汞、真土、刀圭、炼人、采取、融德、烹炼、金术交并、水源清浊、温养、火候、沐浴、脱吹，附有《交会图》、《三五一都图》、《长生久视之中》，释《阴符经》要义，为内丹金液炼形之道；还有《辨惑论》、《丹房法经》、《羲皇作用》三篇；《张紫阳赠白龙洞刘道人歌》注，还有《规中图十二字诀序》、《纯阳真人沁园春》、《密语诗》五首、《赞纯阳仙家》等，三卷，收入《道藏》。

《丘祖全书》 金·丘处机著。本书是全真教龙门派之祖的语录诗词总集，论述性功的专著，他提出元神即"性海"，"修身应向本命元神自发大愿"；"心空性见，而破大事完矣"；"三分命功，七分性学"；"吾宗唯贵成性，而水火配合，其次也"；"修真慕道，须凭积行累功"；"刹那悟道，须凭长劫炼魔。欲悟一心，必假园修万行。""莫把无为当道，须知有作方真。""道本有为原非枯坐空顽。"等，有《摄生消息论》、《大丹直指》、《磻溪集》等，参见各该条目。

《玄风庆会录》 元·耶律楚材编著。本书为养生专著，叙长春真人丘处机言行，认为清心寡欲乃修身之要。主张性命双修，引丘语："修行之法无他，当外修阴德，内固精神耳。"把养身和修德相联系。收入《道藏》。

《玄机直讲》 元明·张三丰著。本书为气功专著，论述内丹功法，颇有特色，对后世有较大影响，有《炼丹火候论》、《返还证验论》、《一粒黍米记》等

篇。其次讲究及时采药，掌握火候等。其著作由后人辑成《张三丰先生全集》。参见该条目。

《玄宗内指经》 托名宋·陈抟著、壶天隐叟注。本书为气功专著，主张体用兼全，以静为宗。附:《乐道清源指要》中之内丹修炼、按摩、导引等，均有独到处。

《玄要篇》 元、明·张三丰著。本书为气功内丹歌诀专集，共收诗、词、曲、道情二百二十多首，如《打坐歌》、《铅火歌》、《固漏歌》等，内容通俗易懂，比较全面地反映了张氏内丹术的方法与观点。其他如《无根树》道情二十四首，有清·刘一明注本。在学术上提出《神仙栽接法》的内丹秘诀，注云:"吐老庄之秘密，续钟吕之心得。揭示先天妙理，劈开曲径虚悬。"后与李西月解合刻为《张三丰祖师〈无根树〉词注解》。参见《张三丰全集》条目。

《玄都道藏》 金·孙明道编。本书为金、元所修《道藏》总称。自金章宗明昌元年，奉诏修订道经。访求遗书，得一千零七十四卷，补镂经板，诠次为六千四百五十五卷，原题《大金玄都宝藏》。金、元以前的道家气功术多收录于内。

《圣济总录》 又名《政和圣济总录》。本书为宋·政和年间所修中医药方书。内容为辑历代医籍、民间验方和医家献方整理汇集而成，除各集中疾病治法及医方外，收有大量气功论述，其中第一百九十九卷有辟谷方、神仙导引法；第二百卷有神仙服气内容。在《神仙导引·总论》中说:"人之五脏、六腑、百骸、九窍，皆一气之所通。气流则形和，气戾则形病。导引之法，所以行血气，利关节，辟除外邪，使不能入也。传曰：户枢不蠹，流水不腐。人之形体，其亦由是。故修真之士，以导引为先。"它既重视"气"的作用，又提倡按摩、导引，明白实用。二百卷。

《圣济经》 又名《宋徽宗圣济经》。宋·赵佶著，吴禔注。本书为养生专著，全书四十二卷，论述养生原理，主张:"形全则神全。""阴阳不可以偏养也，不可以偏胜也。""精太用则竭，其属之肾，未以啬之可也。神太用则劳，其藏在心，静以养之可也。惟静专然后可以内守。"认为"养真有二：有籍外而修之者，有因内而养之者。籍外而修，服食补养是也，因内而养，精神内守是也。世之人知因内者少，知籍外者众。""间有自索于形体之内，息虑坐观，则内视者也。复持还精补脑，则交运丹田之术耳。是数者虽若有得，然非精神内守之正也。"十卷，收入《丛书集成》。

《圣惠方》 又名《太平圣惠方》。北宋·王怀隐等纂修。本书为医书，收录以方剂为主的综合性医学总集，共分一千六百七十门，录方一万六千八百三十四首。在其养生观中明确提出"摄生者，先须洞晓病源"，并重视食疗与药饵疗法。如《药酒序》对药酒的性能有很好的阐发，不外宣、导、通、养四字，和今日所知及临床应用相符，有实际应用价值。

《吕纯阳真人沁园春丹词注释》 元·俞琰著。本书为气功专著，博引《参同契》、《悟真篇》《先天吟》、《恍惚吟》、《珠玉集》、《丹髓歌》、《翠虚篇》、《玉芝书》、《指室篇》、《金还篇》、《还丹篇》、《金丹大成集》等数十家论说，参以己见，解释丹道的气功术语。认为习炼气功之要有二:"曰交媾，曰进火，虽有先后次序，要皆一片功夫"，对内丹学及理学发展有一定影响。一卷，收入《道藏》。

《百句章》 南宋·白玉蟾著。本书为气功专著，论述内修之道，共有一百句，如论"静"云:"无念方能静，静中气自平。气平息乃住，息住自归根。归根见本性，见性始为真。"可作习炼气功参考。

《至道至微七论要诀》 元·丘处机著。本书为内丹术专著，有"丹鼎"、"铅汞"、"真铅真功"、"作用成丹"、"火候"、"坎离之旨"等七篇。

《朱子全书》 宋·朱熹著，清·李光地等编。本书为理学家朱熹专集，创建了程朱学派主观性唯心主义的理学体系，发展完整了关于理、气关系学说，对后世影响极大。他对道家学说也有深入研究，在全集中录有不少气功养生资料，曾托名"空洞道士邹䜣"注解《周易参同契》。在《论在人鬼神》；《论修养》等篇章中主张辨证施功，指出:"今之人传得法时，便授与人，更不问人肥与瘠、怯与壮，但是一律教他，未有不败，不成病痛者。"有十九门、六十六卷。

《先天金丹大道玄奥口诀》 宋·霍济之著。本书为气功专著，有序云系传自陈抟《心书》，因旧图配口诀，有《归根图》、《金丹药物直指图》、《口诀直指》、《金丹天道指迷颂》十二首等。在《金丹药物直指图》中又有《三五一图》、《三家相见图》、《寻戊已真土直指图》，论述习炼气功重在药物、火候，而烧香、叩齿、存神、握诀则均非正道，认为修炼者当以"先天"为主，"先天之道近而了然，易见修而易成。"收入《道藏》。

《阴真君还丹歌注》 宋·陈抟注。本书为气功专著，它本天人合一观点，按天地方位、五行所属、阴阳交感、四时运转理论，论述人体脏腑部位和修炼时机、方法、功效。对内丹术语的河车、金砂、甲乙、朱雀、金华、子卯、龙虎、鼎器、火候、炉室、真砂、真汞等，作了解释。一卷，收入《道藏》。

《孙不二元君法语》 金·孙不二著。本书为女丹气功专著，有《神道功夫次第》诗十四首，一曰《收心》，二曰《养气》，三曰《行功》，四曰《斩龙》，五曰《养丹》，六曰《胎息》，七曰《符火》，八曰《接药》，九曰《炼神》，十曰《服食》，十一曰《辟谷》，十二曰《面壁》，十三曰《出神》，十四曰《冲举》。后附《女功内丹》七言绝句七首。一卷，收入《道藏辑要》。

《孙不二元君传述丹道秘书》 金·孙不二著。本书为气功专著，有《玉清胎元内养真经》、《玉清无

上内景真经》、《大道守一宝章》(《玄珠心境》)、《守一诗》等四篇。三卷，收入《道藏》。

《寿亲养老新书》 宋·陈直、元·邹铉著。宋陈一卷，原名《养老奉亲书》；邹续二、三、四卷，合为一编，更今名。本书为养生专著，除介绍前人防治病经验外，还阐述了怡神养性原理及老人自养之法，有“五事”、“十乐”之说，如云：“人由气生，气由神住，养气全神，可得真道。”“摄养之道，莫若守中实内。”书中转载的《太上六字气诀》，明·龚廷贤收入其《寿世保元》。四卷，参见《养老奉亲书》条目。

《苏沈良方》 又名《苏沈内翰良方》。宋·苏轼、沈括著。本书为中医专著。选辑临床各科验方为主，兼及医理、医案、本草、灸法、气功。其中有关养生论述为苏著，主张淡食和炼气功，并有系统的实践经验体会，有一定参考价值。

《还丹显妙通幽集》 宋·潛真子著。本书为气功专著，有《显妙通幽诗》三十首、《紫萝真人解大丹颂》诗二十首及《沁园春》、《何仙姑颂吕真人沁园春》等。一卷，收入《道藏》。

《还丹复命篇》 简称《复命篇》。宋·薛道光著。本书为气功专著，以诗歌形式论述炼丹方法，有五律十六首，以表“二八”一斤之数；七绝三十首，以明“三十日”之功夫；《西江月》九首，以应“九转”之法。论述药物采取、五行生克、主客先后、刑德圆缺、抽添运用以及火候斤两雨等，详尽明白，对后世气功学有一定影响。收入《道藏》。

《还丹金液歌注》 宋·元阳子著，通玄先生注。本书为气功专著，原歌为五言诗一首，论述修炼还丹诀要，逐段注释，简切明易。收入《道藏》。

《还丹秘诀养赤子神方》 宋·许明道著。本书为气功专著，强调入静安神和火候，有十一章，分论神室、刻漏、时晷、追二气、会三性、簇五行、进火、温水、脱胎、神化、修真、传派等，以及习炼气功的时节、要领和功成后出现的境界与特异功能。收入《道藏》。

《还源篇》 宋·石泰著。本书为气功专著，以五言绝句形式八十一首，论述内丹学说，指出积精化气，神合先天真元之气以成内丹。后序云：“金丹之功，成于片时，不可执九载三年之日程，不可泥年月日时而运用。”继承了张伯端《悟真篇》之旨。收入《道藏》。

《延寿第一绅言》 宋·愚谷老人编。本书以读书笔记形式摘录古代养生家言论，汇编成集。

《医说》 宋·张杲著。本书为中医学专著，除有医学论说外，兼有对“精、气、神”、“六气”、“存想”、“存心中气”、“叩齿得寿”的论述，并记录了“存泥丸”、“修昆仑”、“夜卧叩齿”、“服玉泉”、“精滑引气”等等健身功法。十卷。

《会真集》 宋·王吉昌(混然子)著。本书为气功专著，论述丰富。第一卷有《五行生数》、《五行成数》、《四象生八卦》、《干合枢要八卦还原》、《五行颠倒》、《五行干合》、《旋枢七政八卦》等图十余幅，并有《木金间隔》、《金木入火辨宾主》、《水火既济未济》、《水火升降因土》、《坎离气变还元》等篇章。第二卷至五卷以歌词一百八十首，论述炼神合道、水火既济、水火升降、坎离气变、九还阳火、九转功成、大圆满界、造化金丹、真坐、伪坐、真空、还老还童、全真等内炼法诀与登堂境界。五卷，收入《道藏》。

《宋徽宗圣济经》 即《圣济经》，参见该条目。

《谷神篇》 元·林辕著。本书为气功专著，自序云：“篇目之曰谷神，不过谷养元气而已。”论述气功功理、功法及炼功感受。上卷有《大药还丹诗》(三十首)、《火候行持绝句》(五十三首)、《理一真篇》；下卷有《五气朝元图》、《投壶口诀图》、《含元抱朴图》、《元气生成图》、《金木间隔体用图》、《静功虚名论》、《元气说》、《水调歌头》(六首)、《承师口诀有感》五三四韵(五首)。二卷，收入《道藏》。

《谷神赋注》 宋·赵大信(天水逸人)注。本书对《谷神赋》逐段附以七言绝句的注解。如“在玄牝门”句注云：“玄真初启牝门开，性合中宫号养孩。气逐气从荣卫生，神驱神向窍中来。”又如：“善养而一气长存”句，注云：“长存一气号神都，上法三才出妙符，玄法但依三圣则，洞天争得有殊途。”收入《道藏》。

《启真集》 金·刘志渊著。本书为气功专著，论述习炼气功的原理和方法，收炼养诗词一百三十一首。阐明“态形养气”为根，忘气养神神养真；神亦复忘虚即养，养虚合道到人”；下卷有：《真心》、《天中天》、《真土》、《心息相依》、《死阴生阳》、《气神邪》、《证明道用》、《叠用五教》、《忘形养气》、《忘气养神》、《融摄不滞》、《无修无证》等十三章，其中“忘形”两章对后世气功学发展有较大影响。五卷，收入《道藏》。

《君房服气养生法》 宋·张君房编。本书为气功养生专著，融合各家习炼气功的基本方法，内容有：一、调整身体姿势：有坐势、卧势、站势及动势；二、调节身体呼吸：使呼吸均匀、细缓、周期延长；三、调节精神意识活动：控制自身精神，使思维活动集中、稳定，或处于相对静止状态。此外，还有服气、摄生的注意事项、功效等的论述。

《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法》 宋·何守证著。本书为气功专著，有《每日服炼法》、《净明气镜篇》、《每日服气法》、《诀园掌图》等。一卷，收入《道藏》。

《张三丰全集》 元、明·张三丰述，清·李西月编。本书为武当派张三丰之专集，内容有张三丰事迹、武当派史实及传说。收入《大道论》、《玄机直讲》、《道言浅说》、《玄要篇》等。其中《大道论》阐述

性命之真，仙佛之理；《玄机直讲》包括《炼丹火候说》、《还丹验证说》、《服食大丹说》、《一粒黍米说》、《登天指迷说》、《龙虎铅汞说》、《吕祖百字碑注》；《玄要篇》包括《口诀》、《道情歌》、《炼铅歌》、《先天一气歌》、《铅火歌》、《了道歌》、《打坐歌》、《玄关一窍歌》、《大道歌》、《金丹歌》、《固漏歌》、《道要秘歌》、《真橐籥歌》、《金液还丹破迷歌》、《三还一返歌》、《龙虎还丹指迷歌》、《金丹诗》、《大丹诗》、《蛰龙吟》、《洞天清唱》、《无根树道情》等大量歌词，以诗歌形式阐述修炼理法。

《邵子月窟天根诗解》 元·黄元吉著。本书为气功专著，论析"天根"、"月窟"之含义，得出"还丹"炼法和作用。"还丹者，还其既失之金丹也。""人能以既失之丹，正心诚意以求之，养性之命以培之，使天根动而往乎月窟，月窟满而来于天根。一动一静，互为其根，则固有之元气，反之于身，如久客归，如故物重逢，是以谓之还。"可与清·刘一明《邵子月窟天根诗注》互参。

《纸舟先生全真直指》 元·金月岩编、黄公望传。本书为气功专著，有《七返七真合同印子》和《入室节目筑室阔狭各有定例》两章，首章有诗、图七篇。记述气功修炼的七个阶段：一、形神相顾，入道初真；二、形神相伴，名曰得真；三、形神相人，名曰守真；四、形神相抱，名曰全真；五、形神俱妙，与道合真；六、形神双舍，名曰证真；七、普度后学，以真觉真。后章述入室静坐功夫，以及多种气功效应。一卷，收入《道藏》。

《青天歌注释》 元·王道渊(混然子)注。本书为气功专著，指出丘处机的《青天歌》共三十二句，其诗"文简而理真，实修道之捷径，入道之梯阶"。前十二句乃明修性之本体，中十二句为复命之工夫，末后八句形容性命混融、脱胎神化之妙也。博引《道德经》、《周易》、《孟子》、《庄子》、《度人经》、《金刚经》等三教学说，阐述性命双修奥旨，使人易学。收入《道藏》。

《青华秘文》 即《玉清金笥青华秘文金室内炼丹诀》，参见该条目。

《规中指南》 元·陈冲虚(虚白子)著。本书为气功专著，论述道家内丹理论，认为内丹有三要素：玄牝、药物、火候。内容包括："止念"、"采药"、"识鼎炉"、"入药起火"、"坎离交媾"、"乾坤交媾"、"攒簇火候"、"阳神脱胎"、"忘神合虚"等九章，完整地记录了"炼丹"过程，"念起即觉，觉之即无"。"无念之念，谓之正念。正念现前，回光返照，使神御炁，使炁为神，神识炁结，乃成永铅"，并以图配文。二卷，收入《道藏》。

《陈虚白先生规中指南》 元·陈虚白著。本书为《规中指南》增订本，除原有"止念"、"采药"等九章为上卷外，又有下卷三章："玄牝"、"药物"、"火候"。参见《规中指南》条目。

《析识指迷论》 元·李道纯著。本书为气功专著，意在指导学功明性命之理和修行次第。以破疑迷。前篇《析疑》，论心性万物；后篇言内丹，对全真性命学说有所发挥。收入《道藏》。

《松雪书道德经》 元·赵孟頫书。本书是元代书法家赵孟頫(字松雪)手书《老子·道德经》及附《阴符经》墨迹拓本，卷首有《老子》石刻像。中国道教协会影印出版。

《抱一子三峰老人丹诀》 元·金月岩编，黄公望传。抱一子，号三峰老人，姓刘，有丹诀传世。本书主张性命双修，但认为性、命有真假，"真性命者出阳神也，阳神者，此是天仙大成之法也。假性命者出阴神也，阴阳者，此是鬼仙小成之法也。"书后附七言绝句十六首，"应乾坤一万之数"。一卷，收入《道藏》。参见《抱一函三秘诀》条目。

《事林广记》 元·陈元靓著，本书为成书于宋元间之类书，其中有气功养生学论述。如《防患补益》："养生以不损为延命之术。不损以有补为卫生之径，居安虑危，防未萌也。""起卧有四时之早晚，行止有至和之常制。调和筋脉有仰偃之方，养正除邪有吐纳之术，流行荣卫有补泻之法，节宜劳逸有予夺之要。""淡然无欲，了然无为，处于寂宽之境，自得希夷之趣。虽少年致损气弱体，及晚年得悟防患，补益气，气既有余，则神足矣，自然长生久视也。"《避忌之要》："古人多尽天数，今人不终天年，何则？以其罔知避慎，肆情恣欲，酣酒淫色，暗犯天地禁忌。"书中阐述五脏与胆腑的生理、病理特征，介绍并结合季节时令综合服气、咽津、叩齿、鸣天鼓等功法。

《明道篇》 元·王唯一(景阳子)著。本书阐述内修方法："要在至心诚意，格物致知，去人欲之私，存天理之公，，自然见心中无限旨材，身中无限火符，旨愈探而不穷，火愈炼而不息矣。"以诗词形式论药物、火候、斤两、法度之用。一卷，收入《道藏》。

《易外别传》 元·俞琰著。本书为气功专著，本书以图配文论述气功的基本理论和功法。自云是"《先天图》环中之我，汉儒魏伯阳《参同契》之学也"。有《月窟天根图》、《六十四卦直图》、《地承天气图》、《月受日光图》、《先天卦乾上坤下图》、《后天卦离南坎北图》、《乾坤坎离图》、《天地日月图》、《七九六图、木火金水图》、《乾坤交变十二循环升降图》、《坎离交变十二卦循环升降图》、《屯蒙二卦反对一升一降图》、《既济未济反对一升一降图》、《周易参同契·金丹鼎器药物火候万珠一本图》等。后附《玄牝之门赋》、《水中金》诗二首。一卷，收入《道藏》。

《鸣鹤余音》 元·彭致中编。本书为气功诗词专著，编集钟离权、吕洞宾、王重阳、马丹阳、丘处机、白玉蟾、谭处机等人的诗词歌赋五百二十余首，论述清静无为、理气养性、治身延命之道。一卷，收入《道藏》。

《陈先生内丹诀》 宋·陈朴著。本书为气功专著，以诗词形式描述功法，其《九转金丹秘诀》："一转降丹、二转交媾、三转养阳、四转养阴、五转换药、六转换肉、七转换五脏六腑、八转育火、九转飞升。"每转以七言一首起头，又以《望江南》词咏颂注解，口诀详明切实。如一转诗云："一转之功似宝珠，山河宇宙透灵根，红莲叶下藏丹穴，赤水流通九候珠。"解曰："内丹之功起于一，而成于九。""似宝珠者，言天一真水藏于胆，阴阳和全，降而成丹"，"所谓赤水者，九转之首，每遇九日，纳息九次，每一次纳息九口，自然津液通流，自舌下而生，以灌五脏，故曰'九候珠也'"等等。收入《道藏》、《修真十书》。

《周易参同契发挥》 元·俞琰著。本书为气功专著，论述内丹理论。取材广博，立论中肯，各卷附图，以助学者。收入《道藏》。

《周易参同契解》 宋·陈显微(抱一子)著。本书为气功专著，书中为《参同契》作解释："乾坤为神室，日月为运用，六十四卦为行火，以升降往来为枢毂。"等，言词不繁，颇为实用。三卷，收入《道藏》。参见《参同契解》条目。

《周易参同契释疑》 元·俞琰著。本书为气功专著，对《参同契》考核异同，较朱熹《参同契考异》为详备。收入《道藏》、《四库全书》。

《金丹大成》 即《金丹大成集》，参见该条目。

《金丹大成集》 简称《金丹大成》。元·萧廷芝著。本书为气功学专著，比较全面反映了南宋内丹学的观点和修炼方法，对内丹术的传布有较大作用。有《橐籥歌》)、《金液还丹赋》、《金液还丹诗》、《金液还丹论》、《金丹问答》、《读〈参同契〉作》、七言绝句八十一首以及《天心图》、《玄牝图》、《既济鼎图》、《河车图》、《金丹橐籥图》等。文中有隐语，多神秘及附会处。但在《金丹问答》中，对内丹重要术语作了明确解释，很有实用价值，是内丹学重要文献之一。

《金丹大要》 即《上阳子金丹大要》之简称，参见该条目。

《金丹四百字》 宋·张伯端著、黄自如注。本书为气功专著，以五言诗诀四十韵、即四百字，论述旨趣同《悟真篇》，但多隐言譬喻，经过黄注才简明方便。其序言，以解说内丹术语形式，阐述内丹法要，实为一篇简要之内丹概说。古人以"玉版十三行"与"金丹四百字"为对，其珍秘之意可见。收入《道藏》。

《金液还丹印证图》 宋·龙眉子著。本书为气功专著，论述内、外法象，有"原本"、"乾坤"、"鼎器"、"铅汞"、"和合"、"真工"、"采取"、"制度"、"辅佐"、"服丹"、"九鼎"、"进火"、"抽添"、"沐浴"、"金液"、"抱元"、"朝元"、"还元"、"炼丹行"、"指迷藏"等二十章，"尽造丹之微妙，条养丹之详细，破迷人之偏颇"。一卷，收入《道藏》。

《金丹破疑直指》 元、明·张三丰著。本书为气功专著，论述道家内修理论，而反对男女双修。谓："学者于昼夜晦明之时，药苗一生，方可采吾身外药，配吾身中之雌雄，一得金光入口，周天火发，顷刻其然，撤于无碍，才是金蝉大脱壳也。"书后附《正道歌》

《金莲正宗记》 元·秦志安编。本书为气功史传记。收入道家全真道北五祖、北七真的修道经历，为研究全真道历史要籍，也可供内修者参考。卢文弨《补辽金元艺文志》、钱大昕《补元史艺文志》著录。收入《道藏》、《道藏精华录一百种》。

《金碧古文龙虎上经注疏》 宋·王道著，周真一印证。本书对文词深奥的经文作了解释，使之明白晓畅。《四库全书总目提要》云：王注"厘而正之，分章定句"，"多引《参同契》语，盖炉火之说自魏伯阳始有书，犹彼法中之六经也。"著录于《文献通考》、《书录题解》、《四库全书》。

《炉火监戒录》 元·俞琰著。本书为气功专著，反对并批判了黄白外丹术。收入《道藏》、《道藏精华录一百种》。

《参同契分章注》 元·陈致虚著。本书为气功专著，分《周易参同契》为三十五章作注，详明赅要。三卷，收入《道藏辑要》。

《参同契考异》 宋·朱熹著。本书为气功专著，论述魏伯阳内丹大意，"在于'坎'、'离'二字，若于此处得其纲领，则历来之节度，魏君所不合者，自可以意为之，但使大失其早晚之期，进退之节，便可用功，不必一一拘旧说。"《四库全书提要》认为此书对《参同契》"每节之下，随文诠释，实乃笺注之体，不尽订正文字"，甚是。收入《四库全书》、《四部备要》。

《参同契解》 即《周易参同契解》，参见该条目。

《政和圣济总录》 即《圣济总录》，参见该条目。

《南岳遇师本末》 宋·夏元鼎著。本书为气功专著，以纪传体论述内丹术，认为混沌乃结丹之关键："南海之帝为儵，北海之帝为忽，中央之地为混沌，儵与忽相遇于混沌之地，则二物烹于土地而成丹矣。""混沌者，如初未形之兆，使天地金木生成之气，儵忽炼于中宫之位，则黄芽生矣。故曰二物会时为道术，五方行尽得丹名。"一卷。

《洞玄灵宝自然九天生神王章经解》 宋·王希巢著。谓论述气功要调神、调息、调身，重视保护元气，《序》中说，修炼之"大要有四：一曰爱其形，二曰保其神，三曰贵其气，四曰固其根"。三卷，收入《道藏》。

《洞玄金玉集》 金·马丹阳著。本书为气功专著，收诗歌千余首。主张清静无为，修炼性命。认

为:“命清得长生，性静能久视；命乃气之名，性乃神之字；气是神之母，神乃气之子；子母成真一，真一脱生死。”十卷，收入《道藏》。

《重阳立教十五论》 金·王嚞著。论述全真道立教宗旨、组织及炼养方法。有十五论，分三类：一为日常修习准则与功课，如住庵、公游、学书、合药、盖造、合道律和打生；二为全真道内丹修炼理论，如降心、炼性、匹配五气和混性命；三为修正成仙理论，如圣道、超三界、养身之法和离凡世，主张性命双修，修性为之。一卷，收入《道藏》。

《重阳祖师十论》 金·王嚞著。本书为气功专著，论述修炼方法，从打坐虚心，不染简事、真观、色恶、奉定、得道诸方面讲述修性之学。《论打坐》云：“身忘而不灭照，守静而不着空。”附张三丰：《修真三篇》、《运用周身经脉诀》、《打坐歌》和《打坐试训》等文。

《重阳教化集》 金·朱抱一著。本书为气功专著，辑录王重阳及其门人马丹阳的唱和诗三百余首，论述清静无为为本全真派本旨。三卷，收入《道藏》。

《复命篇》 即《还丹复命篇》，参见该条目。

《保生要录》 宋·蒲虔贯注。本书为养生专著，有《养神气门》、《调肢体门》、《论衣服门》、《论饮食门》、《论居处门》、《论药食门》等，扼要论述了饮食起居、调神养气、导引按摩、药物调理等气功养生方法，切要通俗。其简化导行术、药枕方和果谷养生防病，尤适于衰老体弱之人。收入《正统道藏》。

《养老奉亲书》 宋·陈直著。本书为医学专著，兼述气功养生，系统地阐述食治及四时养气，对老年病病机、病理及其防治。其中应用气功调节五脏功能、防治老年病，如“肝气之盛者，调虚气以利之。”“心气盛者，调呵气以疏之。”“肺气盛者，调四气以泄之。”“肾气盛者，调吹气以乎之。”等，共十五篇，一卷。

《素问·玄机原病式》 宋、金·刘守真著。本书为养生专著，论述从精、气、神来探讨养生机理，认为调息、导引、内视、咽津等有调气、定气、守气、交气以及混五脏和阴阳作用，主要有：一、认为修短寿夭皆人为，强调要“循其宜而守其常”；二、注重精气形神的保养；三、认为“所宜过度”，亦“反伤正气”，即使药食五味亦不能偏食过久；四、认为少育即“节约俭育”，是“却老全形，身安无疾”的原因之一。

《素问·病机气宜保命集》 宋、金·刘守真著。本书为气功专著，认为人能“观天之道，执天之门”，就能掌握性命，健康长寿，省约俭育，日夜流光，独立守神，肌内若一，故能寿敝天地无有终时，此其养生之要也”。它对形神关系及精、气、神问题，亦有论述：“是知形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以充气，气耗形病；神依气住，气纳神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，为神为本，以气为焉，神气相合，可以长生。”

《泰定养生主论》 元·王珪著。本书为养生专著，论述妊娠、婴幼、中年、老年各阶段的生理调摄、疾病治疗等养生方法，有很突出的“治未病”观点，主张防衰老于未老之前，是一部重要的养生书。

《格致余论》 金·朱丹溪著。本书为医学专著。其养生观多源于《内经》而有发挥，有《饮食箴》、《色欲箴》、《养老法》等均以护阴、养阴立论，其《阳有余阴不足论》的观点，对后世影响很大。由于其医学上的贡献，成为金元四大家之一。

《真一金丹诀》 宋·王常编。本书为气功专著，有《清虚无为炼神法》、《胎息炼气复本还元法》、《龙虎交媾炼形法》。主张“先性后命”，三法顺序，首重炼形，待清虚无为自然之道成功后，再炼气、炼形。记述炼功方法具体，对内气进行经络路线描途分明。末附《胎息节要》。一卷，收入《道藏》。

《真仙直指语录》 元·玄全子编。本书为气功专著，辑录道教全真派宗师言论，上卷五章，有《马丹阳语录》、《刘长生语录》、《谭长真语录》、《丘长春寄西川道友书》、《郝太古语录》。下卷有《君和清语录》。阐述修心养性，内炼丹道，如马丹阳：“清静者，清谓清其心源，静则静其心海。”丘处机曰：“圣贤提絮过也，后来眼里见者，耳里闻者，不得执著”，告诫不要去追求炼功幻境等，均极为重要。二卷。收入《道藏》。

《莹蟾子语录》 即《清庵莹蟾子语录》，参见该条目。

《修真十书》 佚名编著，约成书于宋元间。本书是一部养生、气功丛书、收隋、唐、两宋时期数十种气功和养生著作，凡二十卷。卷一为《白先生金丹火候图》、《金丹捷径指玄图》、叶和叔《金丹捷径》、《金丹论》、《修真论》；卷二为石泰《还源编》；卷三为翠虚真人《庭经》、《阴符髓》、《内三要》、《外三要》；卷四为《修炼辨惑论》、《谷神不死论》、《丹房法注》；卷五为张伯端《金丹四百字》；卷六为白玉蟾《谢张紫阳书词》；卷七为《垂世八宝》、《醉思仙歌》、《丹诀歌》、道兴《丹髓歌》；卷八为《修真十戒》、西山先生《卫生歌》；卷九为萧廷芝《无极图说》、《天心图》、《玄牝图》、《既济鼎图》、《河车图》、《周天火候图》、《泄天符火候图》、《六十卦火候图》、《大衍数图》、《金丹橐籥图》、《橐籥图》、《金液还丹赋》、《金液还丹诗》、《金液还丹论》；卷十为萧廷芝《金丹问答》；卷十一为萧廷芝《七言绝句》八十一首；卷十二为萧廷芝《乐道歌》、《茅炉得意歌》、《剑歌》、《赠高士辞往武夷歌》、《赠邹峰山歌》、《西江月》十二首、《南乡子》十二首、《读参同契作》；卷十三为萧廷芝《解注崔公入药镜》、《解注吕公沁春园》；卷十四至

十六为《钟吕传道集》；卷十七为陈朴《九转金丹秘诀》；卷十八为烟萝子《体壳歌》、《吕公缚心猿诗》、《养生息命诗》、《朱提点内境论》、烟萝子《内观经》、《存守九宫诀》、《三丹三田论》、《外丹内丹论》、《心脏总论》、《肝脏总论》、《脾脏总论》、《肺脏总论》、《肾脏总论》、《泥丸》、《三丹田》、《三焦》、《制三魂神》、《制七魄神》、《制三尸符》；卷十九为钟离权《八段锦法》、《去病延寿六字法》、《孙真人四季行功养生歌》；卷二十为《养生篇》八十一章；卷二十一为《西岳窦先生修真指南》、崔希范《天元入药镜》；卷二十二为《劝道歌》七首；卷二十三为曾慥《临江仙》、何祖翁《满庭芳》、《永遇乐》、《渔家傲》、《促拍满路花》丹词十二首；卷二十四为《太上传西王母握固法》、《抱一说》、《保精神》、《三茅真君诀》、《吕真人小成导引法》、《存想咽气》、《明耳目诀》、《养生延寿论》、《纳津法》；卷二十五为《天地交神论》、《逐日戒之辰》、《六字气诀歌》、《至游君士座右铭》、《咏道诗》；卷二十六至三十为《悟真篇》；卷三十一至三十六为白玉蟾《玉隆集》；卷三十七至四十一为白玉蟾《上清集》；卷四十二至五十二为《白玉蟾文集》；卷五十三为《盘山语录》；卷五十四为胡愔《黄庭内景五脏六腑图》；卷五十五至五十八为梁丘子《黄庭内景经注》；卷五十九至六十为梁丘子《黄庭外景经注》。本书为元代以前最重要之气功专集，很多气功古籍赖此书得以保存。收入《道藏》。

《悟真篇》 宋·张伯端著。本书为气功学内丹术重要经典。全书以诗词形式写成，自《序》："罄所得成律诗九九八十一首，号曰《悟真篇》。内七言四韵一十六首，以表二八之数；绝句六十四首，按周诸卦；五言一首，以象太乙；续添《西江月》一十二首，以周发律。其如鼎器尊卑，药物斤两，火候进退，主客后先，存亡有无，吉凶悔吝，悉备其中矣。于本源真觉之性有所未尽，又作为歌颂乐府及杂言等，附之卷末，庶几达本明性之道，尽于此矣。"继承《周易参同契》理论，融合儒释道三家在内修上之共同处，详论内丹由初生至丹成之修炼经过与方法。叙述全面、准确，如论及火候与八卦："铅遇癸生须急采，金逢望后不堪尝。""漫守药炉看火候，但安神息任天然。""自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。""卦中设本仪形，得象望言意自明。举世迷人惟泥象，却行卦象望飞升。""道在虚无合自然。"对后学有重大指导意义。但通篇多隐语，不易理解。历代注本甚多，主要有宋·翁葆光、薛道光、陆墅；元·陈致虚、戴起宗；明·张位、陆西星；清·董德宁、朱元育、刘一明等家。收入《道藏》。

《悟真外篇》 宋·张伯端著。本书为气功专著，阐述《悟真篇》所论大丹药物，火候之旨，可与《悟真篇》及《金丹四百字》合参。有清·董德宁辑本，收入《道藏精华录一百种》。

《重阳全真集》 金·王嚞著。本书是北宋内丹派文献，包括《修行》十二首及《问龙虎交媾》一首，其修炼方法是先性后命，与气功关系较南宗内丹派先命后性为浅，著述亦少。主张儒、道、释三教合流，提倡"全神炼气"、"出家修真"，不炼外丹，并制定道士出家制度。其对内丹认识于本诀中有较多反映，有传道诗词约千余首。"诱人还醇返朴，静思虚凝，养亘初之买物，见真如之妙性，识本来之面目，使复之于真常，归之于妙道。"《修行》云："本来真性唤金丹，四假为炉炼作团。"认为："诸公如要真修行，饥来吃饭，睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要冗事屏弃，只要心中清静两字"等。收入《道藏》。

《灵剑子》 托名晋·许逊著，约成书于宋末。本书为气功专著，论述道教净明派的修炼方法，有《序》及"学问"、"服道"、"道海喻"、"暗铭注"、"道诫"、"导引势"等篇章。另有《松河记》记许逊灵剑斩蛇除妖故事。全书记载了多种功法，如《导引势》，有春天用补肝脏法三种，季春用补脾脏法一种；夏天用补心脏法三种、季夏用补脾脏法一种；秋天用补肺法三种，季秋用补脾脏法一种；冬天用补肾脏法三种，季冬用补脾脏法一种。切实致用，自成一家。一卷，收入《道藏》。

《修仙辨惑论》 南宋·白玉蟾著。本书为气功专著，论述性功，认为"上品炼丹之法，本无卦爻，亦无斤两，其法简易，故以心传之，甚易成也。""中品炼丹之法，虽有卦爻，却无斤两，其法要诀，故以口传之，必可成也。""下品炼丹之法，既有卦爻，又有斤两，其法繁难，故以文字传之，恐难成也。上品丹法，以精神魂魄意为药材，以行走坐卧为火候，以听乎自然为运用；中品丹法，以肝心脾肺肾为药材，以年月日时为火候，以抱元守一为运用；下品丹法，以精血髓气液为药材，以闭咽搐摩为火候，以存想升降为运用。大抵妙处，不在乎按图索骥也。若泥象执文之士，空自傲慢，到老无成矣。"所论颇为精辟。

《修真太极混元图》 宋·萧道存著。本书以文解图，阐述内丹修炼方法，"不出龙虎交媾，温养癸生，捉出坎阳，去补离阴，潜龙滚浪，一撞三关，一息之功，能寿天地造化。然而二六时中，要审观微妙，知机下手，不许昏朦。错乱时刻，不合符节，则严冬大暑，夏月浓霜，而造化弊矣。"有《三景图》、《三才定位分道图》、《天地阴阳升降图》、《日月弦望图》、《天地日月时候与人参同图》、《不知修炼耗散走失图》、《人世七十三福地图》、《海三岛十洲图》、《虚无洞天图》、《死路正邪图》、《信心入道仙凡图》、《三田五行正道图》、《真五行配象图》、《真五行颠倒图》、《真五行交合传送图》、《匹配阴阳胎息诀图》等。收入《道藏》。

《修真太极混元指玄图》 佚名著，约成书于宋代。本书为气功专著，论述内丹修炼法，以口诀解

图象，有胎息五门，内丹九门、火候五门、肘后三门、还丹六门、炼形四门、既济二门、成神朝元六门。此外，还有"内观起火"、"秘传弃壳"两诀，简明扼要，有较高的文献价值。一卷，收入《道藏》。

《悟真篇讲义》 宋·夏元鼎著。本书为气功专著，论述修道炼功，主张不必出世、出家、苦行，只要居身市主，和光混俗，"有志之士，若能精勤修炼，初无贵贱之别，在朝不妨为治国平天下之事，在市不失为士农工商之业。"六卷，收入《道藏》。

《修道真言》 南宋·白玉蟾著。本书为气功专著，论述修炼的若干重要问题，如："学道之人，以养心为主。""大道之妙，全在凝神。""能使心不动，便可立丹基。""要令闻见是非，不入于心，是心不外受，名曰虚心。使之不逐外，是名安心。心安而虚，道自来归"等，所论简要明白，便于学者掌握。

《格致余论》 金、元·朱丹溪著。本书为医学专著，与《丹溪心法》互有补充发挥，包括《阳有余阴不足论》以及《饮含箴》、《色欲箴》、《养老论》、《茹淡论》等。

《海琼白真人语录》 宋·谢道显等编。本书为气功专著，记白玉蟾言行，卷一为语录和表文、诗词；卷二为《鹤林法语》，有"万卷丹书，不如守一"、"科书万端，不如守一"等；卷三为炼丹修行要点，如："至道在心，即心是道"、"心静则气正，正则全；气全则神和，和则凝，神凝则万宝结矣。"卷四为附文《泥丸真人罗浮翠虚吟》。四卷，收入《道藏》。

《海琼传道集》 简称《传道集》。宋·洪知常编。本书为气功专著，据云所传为白玉蟾修炼言行，有《金丹捷径》、《钩锁连环经》、《庐山快活歌》三篇以及论述内丹、火候、丹法等讲义，并附简图说明。主张凝气、聚神、忘形、绝念，可达"形神俱妙，与道合真"之境界。一卷，收入《道藏》。

《诸真内丹集要》 元·玄金子编。本书为气功专著，论述气功内炼方法，共有二十一章，上卷十一，有《老子函谷关记》、《马自然金石诰》、《钟离还丹歌》、《张紫阳石桥歌》、《吕纯阳玄牝歌》、《吕纯阳大丹歌》、《吕纯阳性命歌》、《李仙君金丹赋》、《天来子金龙歌》、《天来子白虎歌》、《刘海蟾还丹破迷歌》；中卷七，有《王母口诀》、《太上内观正诀》、《玄元口诀》、《鼎器歌》、《金丹火候秘诀》、《金丹验证》、《金丹类名》；下卷三，有《青霞真人用内秘文》、《论人关节》、《论六通诀》。三卷，收入《道藏》。

《诸真圣胎神用诀》 佚名著，约成书于宋代。本书为气功专著，论述仙佛合宗，性命双修的"胎息诀"专集。收有《御气法》及刘海蟾、袁天纲、玄胡真人、于真人、徐神公、烟萝子、达摩禅师、李子明、抱朴子、亢仓子、元宪真人、何仙姑、张果老、侯真人、鬼谷子、黄帝、陈希夷、逍遥子、张天师、郭真人、中央黄元君、柳真人、骊山老母、李仙姑、天台道者、刘真人、曹仙姑、朗然子、百虤内视等三十家《胎息诀》，详细介绍了调气法，是研究气功学的重要文献。二卷，收入《道藏》。

《诸真语录》 金·王颐中编。本书为气功专著，共摘录各派气功师语论三十一则，大部分谈养生。收入《道藏精华录一百种》。

《能改斋漫录》 南宋·吴曾著。本书为笔记杂录，分十三类，其中有吕洞宾"三断剑"说，论修炼之方法要点，云："世言吾卖墨，飞剑取人头，吾其哂之。实有三剑，一断烦恼，二断贪嗔，三断色欲，是吾之剑也。"十卷。

《琐碎录》 宋·温草编、陈晔续编。本书为养生专著，撮引前人有关养生语录，结合自身体会，从日常生活以及环境等方面注意养生。如"是笑胜如笑，是散闲甚如拘束。知止便知足，幸有数间茅屋。""避器有何法，不在泉石间。宁心无事，便到清凉山。""怒甚偏伤气，思多更损神。神被心过役，气弱病相萦。勿使悲欢极，当令饮食均。""天罪当富，天灾当福"等。朝鲜《医方类聚·养性》多处引述，已辑书刊行。三卷。

《黄帝八十一难经纂图句解》 宋·李駉著。本书为气功专著，以文解图论述修炼方法、要点及境界，有《三焦荣卫阴阳图》、《五脏三部阴阳图》、《三部脉图》、《九候脉图》、《内境侧面图》、《内境正面图》、《内境背面图》、《阴阳升降图》、《阴阳流注图》等。对五脏六腑、奇经八脉、百骸众窍的炼功效应都有切实论述。内容十分丰富，七卷，收入《道藏》。

《黄帝阴符经夹颂解注》 元·王道渊(混然子)著。本书为气功专著，以丹法解注《阴符经》，其《序》云："全真之道无他也，一要精全，二要气全，三要神全。收视则神真，返听则精真，缄口则气真。了此三全三真，自然混融于中，真火锻炼，结合金胎。依据经文逐句注解，博引《金刚经》、《老子》、《化书》、《度人经》、《中庸》以及张伯端、邵雍、尹真人、了真子、孔子、魏伯阳、白紫清、施肩吾等言论。三卷，收入《道藏》。

《黄帝阴符经注》 宋·唐淳(金陵道人)著。本书为气功专著，引用了《老子》、《易》、《素问》、《玉皇圣语》以及阳长生、魏伯阳、骊山老母、施肩吾、彭晓、吕洞宾、彭淑真、李冲、逍遥子、朗然子、张萝乾等二十余家论述修炼之道。如其释神仙曰："仙字，人旁着山。凡人修炼，性如山岳，神气不动不摇，故人旁作山也。夫神仙二字，得道之人称也，实为养生要诀。"二卷，收入《道藏》。

《黄帝阴符经注解》 宋·任照一著。本书为气功专著，以注文论述修炼，主张"学者要在虚其心而守乎静，平其气而悟乎神，则心自顺而不奸，性自静而不惑。是次神为气子，气为神母，神气相合，则真精不散，神安而形固，气使之然也。"收入《道藏》。

《黄帝阴符经集解》 佚名编，约成书于宋代。

本书为气功专著，旧题为赤松子、张良、葛玄、许逊、钟离权、吕岩、施肩吾、崔明云、刘玄英、黄道冲注以论气功修炼，有《神仙抱一演道章》，述长生守一之大旨；《富国安民演法章》，论静心存神之道；《强兵战胜演术章》，言御气内修之术。"三卷，收入《道藏》。

《清微丹诀》 宋·曾慥编。本书为气功专著，论内丹修炼，有"清微隐真合道"、"入室功夫"、"临坛召会"、"发用"四章，收各种炼养功法，如坐功晚法、黍珠造化法、清微坐功、内炼阴阳雷神法，以气发为主，兼有药法、符咒(见《发用章》)，认为"神与精乃上药之主品、当分炼精、炼气、炼神三个修炼阶段：不死者，炼精成气、炼气成神、炼神合道，能乎毕矣。"为宋代道教清微派修炼内功功法经典，收入《道藏》。

《浮黎鼻祖金华秘诀》 托名上古·广成子著、汉·葛玄注，约成书于北宋年间。本书为内丹专著。有《采金定水》、《求真踵息》、《神室变化》、《坛炉鼎灶》、《水火化育》、《浮黎清浊》、《按气生神》、《点化分胎》、《十月丹成》、《全鼎道玄》、《妙香并济》、《服食登真》十二章，对鼎炉、药物、火候之要，坎离交媾、真息橐籥之秘，均有发挥，卷首有张伯济序。

《渐悟集》 金·马丹阳著。本书为气功专著，以诗歌形式论述内丹修炼，收《悟道》、《修炼》等诗词三百余首，主张清心寡欲，炼精化气，炼气化神，炼神化虚，循序渐进。二卷，收入《道藏》。

《清庵莹蟾子语录》 元·李道纯述、柴元皋等辑。简称《莹蟾子语录》。本书为气功专著，其中卷五的《杂述》，论述内丹；卷六的《黄中解惑》、《登真捷径》、《金丹秘要》、《诗绝句》、《炼性指南》、《水调歌头》、《咏儒释道三教总赠程洁庵》等七题，分言修命、炼性和三教大旨。其心性说受禅宗影响，兼容儒、道两家观点；修炼术则分渐法、顿法。主张"潜通默语，定里细参详"，认为"渐教起手之初，炼精化气，渐次炼气化神，然后炼神还虚，顿教则不然，以精气神谓之元药物，下手一时都了。"又认为炼丹大要分下手知时，真铅真汞，采药入炉，投铅投汞，火候因天，持盈因济，固济鼎炉、温养、调神，出壳九事等。收入《道藏》。

《渊颖集问五脏诗》 元·吴莱著。本书为气功专著，以诗歌形式，借五脏之言，教人固守心志，以免自我戕拆。认为内亏当以内养为治。"粤自汝有生，躔次逆星辰，矧以汝生后，戕贼杀汝身。心宁本中居，与汝相主宾，汝何不祇敬，狂役类风轮？坎离渐违行，龙虎起战嗔，一元竟不守，散入万微尘。""天本不病汝，汝实使病臻，汝仍不耐病，虚燥复善颦。内亏但外养，众药聚毒劳，金石草木虫，刮投劚斧蓳。"词语明白晓畅易解。

《琼琯真人集》 南宋·白玉蟾著。本书为气功专著，论气功修炼，强调心性修炼。如云："心上功夫，不在吞津咽气"，"推此心与道合，即心即道也；体此道与心合，此道即心也。道融于心，心融于道也。心外无别道，道外无别物。"可与白氏其他著作互参。

《敬斋先生古今黈》 元·李冶著。本书专论三丹田之位置及所藏，云："三丹田，精、气、神之宫也。曰下丹田关元，精之宫，中丹田绛宫，神之宫；上丹田泥丸，为气之宫也。"文字明白如话，解释精与，为历代养生家所引用。

《紫团丹经》 宋·紫团真人著。本书为气功专著，记述"内药之道，在乎自己身中"，主张内修，炼精、气、神而成丹药。有"金丹秘诀"、"古仙秘方"、"偃月玄金篇序"、"神室炼养金丹"、"采红雪炼为阳丹"、"采取阴阳真丹"、"还丹证明诀"、"九还九返配类相合"、"红铅黑汞作丹头"、"偃月炉养丹火候"等十章。一卷，收入《道藏》。

《紫清指玄篇》 宋·白玉蟾(紫清真人)著。本书为内丹学专著，是清代董德宁从白氏各文集汇萃精要编成，收入《道贯真源》，有《玄关显秘论》、《修仙辨惑论》、《性命日月论》、《谷神不死论》、《阴阳升降论》、《鹤林自道篇》、《丹房法语与胡胎仙》、《金液还丹赋》、《必竟恁地歌》、《炼丹不成作》、《述翠屋真人安乐法》以及"归山"、"乐昌"、"炉鼎"、"火候"、"沐浴"、"温养"、"脱胎"、"金丹"、"冲举"、"参同"各节、《水调歌头》词四首。包括了其全部内丹学术思想及修炼方法。

《脾胃论》 金·李杲著。本书为医学专著，其养生观基于"脾胃之既伤，而元气亦不能充，而诸病之所由生也"的发病观，所以，他主张修炼脾胃之气。

《道言浅近说》 元、明·张三丰著。本书为气功专著，认为"无为之后，继此有为；有为之后，复还无为。"以浅近的语言，阐述丹道的奥秘，使学者有门径可循。

《道枢》 宋·曾慥编。本书为道教炼养大型类书，共一百零八篇。每篇题下列四言韵语四句，提示该篇大旨及传授渊源，凡道教哲学、阴符、黄庭、太极、坐忘、容成、内征、玄纲、神学、周天、水火、坎离、铅汞、三元、四神、五戒、七返、八琼、九仙、服气、炼精、归根、观空、内想、指玄、返真、金丹、胎息、圣胎等均有诸家专篇；所收道教学者、丹家，有朝元子、纯阳子、纯粹子、华阳子、海蟾子、玄和子、嵩岳山人、何真人、阴真君、含光子、任子、赤松子、烟萝子、探玄子、于真人、衡岳真人等，都注明真名，引其原作，为研究道教气法、导引、炼养、内修、丹道等炼养分术重要著作。它阐述了大量气功理论和具体功法，方便实用，极有参考价值。四十二卷，收入《道藏》。

《道阃元枢歌》 宋·彭耜著。本书以诗歌形式

论内修方法，提出“未说修丹便得仙，且图形固待延年。”揭开了内丹术的宗教神秘色彩，说明气功的却病延年在于自身修炼，也就正确的解释了内丹的修炼方法。

《混俗颐生录》 宋·刘词著。本书为气功专著，提出人生活在世俗之中，亦可修炼的观点，并讲述达到“神谧延龄”的目的和方法。认为书中所论都是“历试有验之言”。收入《道藏》。

《摄生月令》 宋·姚称著。本书为养生专著，论述四季十二月节气和养生的关系。强调炼功人当了解一年四季十二月之禁忌。《宋史·艺文志》著录。

《摄生要义》 南宋·河滨丈人著，生平不详。本书为养生专著，认为摄生之要义，只有“调息、摄性、缓形、节欲”八字。并从“存想”、“调气”、“按摩”、“导引”、“行景”、“饮食”、“居住”、“房中”、“四时”、“杂忌”等十个方面详加阐述。《导引篇》中有《八段锦坐功图》，对普及、发展“八段锦”功法起了一定作用。

《摄生消息论》 元·丘处机著。本书为养生专著，分春夏秋冬四季论述，每季标明其“摄生消息”，并录《内经》有关文字随文释义，附以摄生应注意事项；次述该季所应之“脏旺”及防治该脏疾病的方法；最后言相应之脏的相病法，加以诊断，并介绍运用气功六字诀以调和五脏；提倡叩齿、咽津、摩眼等治法。内容着重于老人生理，理论与实践并重，全面而实用。一卷，收入《道藏精华录一百种》。

《摄生纂录》 佚名著，约成书于宋代。本书为养生专著，四篇，一、《导引篇》收赤松子坐引法、婆罗门导引法；二、《调气篇》收吐纳炼气法、胎食胎息法、食日月精法；三、《居处篇》收摄理法、推岁德法、推月德法、埋沙法、老君说河曲父谢天地法、辟资贼法、居家辟邪杂用方法；四、《行旅篇》收六十甲子神名、四方相厌法等。一卷，收入《道藏》。

《简易内丹术》 宋·李博著。本书为气功专著。宋·张邦基《墨庄漫录》，记李博奏答宋徽宗问内丹术之事，梁师成录而传于世。并云：“乃简易之道，第行之者不能悠久耳”。原著并有前、后叙，可助理解文意。本条题目为《中国气功大成》编者所拟定。

《樵阳经》 南宋·白玉蟾著。本书为内丹术专著，论性命双修。如云：“未下手功夫，不在作为，作为都是后天，今之道家多流此弊，故天下少佛子。”“养性而坠于空，命在其中；守一而复归于朴，性在其中；斯性命二全。”其论明白透彻。收入《道藏》。

《翠虚篇》 宋·陈楠著。本书为气功专著，以七言绝句或散文论内丹理论，有《紫庭经》、《大道歌》、《罗浮翠虚吟》、《丹基归一论》等部分，对内丹功法及征候及注意事项，批评诸“旁门小术”，是古代气功学名篇。收入《道藏》。

《鹧鸪天》 宋·范仲淹著。本文以六阙《鹧鸪天》词论养生方法，作者是著名文学家、政治家，常与方士术者交游，此词多不协律，或即得自彼辈所传，故有此作。

《蠓真子》 宋·马永卿著。本书为养生专著，其特点在于论述四时节气对身体的关系，特别是阴阳更迭之际的“二至”，对身体的影响尤大，要特别注意养生。还指出平时也要忌生冷、护脾胃、和喜怒、保元气等养生要领。

《磻溪集》 即《长春子磻溪集》，参见该条目。

明清时期(1368—1911)

《一览延龄》 清·黄凯钧著。本书为养生专著，以笔记形式记录自身养生经验，文简意赅，有一定参考价值。一卷，收入《友渔斋医注六种》。

《二六功课》 明·程羽文著。本书为养生专著，论述一天十二个时辰的摄养方法：“但令二六时中，随方作课，使真气流行，身无奇疾。”方法简便，有预防疾病作用。收入《学海丛书》。

《二懒心话》 清·闵一得著。原题“闵一得，小艮录”。本书借懒翁对大懒的答问，论述丹道性命之学。指出儒、释、道三家在养生上的共同处，“无非治心一法”。在性、命关系上，主张性命双修：“命无性不灵，性无命不呈，谓必性命双修也。”“实以有时偏乎性而命在其中，偏乎命而性在其中，有如形影然。”他强调修性说：“修得一分性，保得一分命。”提出“降魔大秘诀”：“故凡修道者，总以见而不见，闻而不闻，为降魔大秘诀。所谓凭它风浪起，我自不开船”等。

《入药镜注》 明·李攀龙著。原题“沧溟真人注”，本书先以诗的形式述《入药镜》之大意，然后详细加注，有通悟易读的独到见解。

《入药镜陆注》 明·陆西星著。本书为气功专著，强调药物及火候在炼丹中的作用，并对内丹术中的一些隐言、譬语作了阐述。

《入药镜傅注》 清·傅金铨著。本书为气功专著，认为《入药镜》是金丹真诀。其描述气功境界云：“先天炁即隐于后天之中”“得此二气，谓之得药。得药有景，昏沉似醉，美在其中，而畅于四肢，融融若春矣。”

《入药镜集注》 清·汪东亭编。本书为气功专著汇编，收有包括混沌子、混然子、了真子和一壑居士等四家注。

《人元大道九层炼心文终经循途录》 清·李涵虚著。本书为气功专著，论修炼的九步功法，即炼未纯之心，入定之心，来复之心，退藏之心，筑基之心，了性之心，已明之心，已从之心和已灵之心，使归于空。功法比较烦琐，也容易执著。

《三车秘旨》 清·李涵虚著。本书为气功专著，论述大小周天功法。提出"功成身近论"，认为："丹士以致虚守静为无功之功，杳冥恍惚为无名之名，至还功成，圣胎名遂，退身祖窍，抱一还虚，此修丹之道也。"

《三峰丹诀采真机要》 明·张三峰著。本书为气功专著，以诗歌形式论内丹修炼，有丹诀诗十首并附注释，其次为"采真机要"，亦有诗有注，可供炼内丹功者参考。

《大成捷要》 清·赵泰昌著。本书为气功专著，摘录、阐释古代道教气功著作中的炼功理论、炼功方法的汇录，题"《大成捷要》，性命双修，心印口诀，天机秘文"，有各种炼功口诀几十种，引书《丹经目录》七十余部，"采取其中，至理名言，意秘奥语，以为六六大丹，注释详解，其开示来学，以破千古之疑团"，俾人循序渐进，学炼有得，为初学炼功者的入门书。据朱文彬（玄中子）在《大成道乡修真全集序》说，他为求师访道，"遂入崂山，至太清宫，逢赵检院泰昌，赠丹经《大成捷要》一书，赵氏生平不详。

《大政记》 明·郑晓著。存目。

《大通经注》 清·李涵虚著。本书为气功专著，论述性命双修，认为"凡人所以不见性者，为有妄心。既有妄心，其性即隐，若无妄心，其性即见。"

《万氏家传养生四要》 即《养生四要》，参见该条目。

《万育仙书》 明·曹无极著。本书为养生专著，有图有诀，包括《八段锦坐功图诀》、《六字诀》、《按摩导引诀》、《二十四气坐功图说》、《诸仙导引图》、《八卦周天图》、《五禽戏图》、《陈希夷左右睡功图》等，简便实用。二卷，中医古籍出版社影印本。

《上品丹法节次》 清·李德洽著。本书为内丹气功专著，论述内丹功法的层次，简明扼要，书末有闵一得详细解释，极有实用价值。

《卫生要术》 即《内功图说》，参见该条目。

《五养秘诀》 清·吴真人著。本书为养生专著，有养心、养肝、养肺、养脾、养肾等七言诗，并给以解说，有一定实用价值。

《太上老君常清静经直指》 清·刘一明著。本书为气功专著，论经文宗旨，认为"以遗欲为归；人能遗欲，不被一切尘境所污染，不被一切邪法所迷误，自然可得真道。"

《天仙正理直论》 明·伍守阳著并注。本书是内丹学派创始人伍守阳阐述其学术观点和具体功法的代表作，"统二余之纲目，具两藏之锁匙""乃仙佛二重之不可无，而圣真之义不参究者"，有"九天后天二气直论"、"药物直论"、"鼎器直论"、"火候经"、"炼已直论"、"筑基直论"、"炼药直论"、"伏气直论"、"胎息直论"等九章。主清修、重周天功法，参以佛家禅定功夫，作浅近说法，导人入门。对古代丹经中隐语，直接解说，揭出其奥秘，自成系统，对气功学发展作出了重要贡献。清·光绪间，本书与《仙佛合宗语录》及柳华阳《慧命经》、《金仙证论》合刻，题名为《伍柳仙宗》。一卷，收入《道藏辑要》。

《天仙正理直论增注》 清·伍冲虚著，与伍守虚同注。本书为气功专著，论述内丹术的产药、采药、烹炼、行火、止火、出神、收神以及炼神还虚等问题，有独特见解，但略显烦琐。收入《道藏辑要》及《道藏精华录一百种》。

《日用经注》 清·李西月著。本书为气功专著，认为"清静乃日用之本，十二时中，当常以清静为切，不可须臾或离。"故曰"日用"。

《内功图说》 又名《卫生要术》。清·潘霨辑。本书为气功专著，有《十二段锦总诀》及图、《分行外功诀》、《内功》、《神仙起居法》、《易筋经》等，以及"导引姿势图"三十五幅，并说明姿势、要领及方法。在《分行外功诀》中，有心功、身功、首功、面功、耳功、目功、口功、舌功、齿功、鼻功、手功、足功、肩功、背功、腹功、腰功、肾功等，可分炼，也可合炼，"随人何处有患，即择何条行之，或预防无患之先者，亦随人择取焉。"易学易行，切合实用。收入《丛书集成》。

《内经图》 又名《延寿仙图》。佚名绘，约绘成于清代。本图为内功修炼图，有刘诚印道人题跋，云此图"绘法工细，筋节脉络注解分明，一一悉藏窍要"，"悟一身呼吸吐纳即天地盈虚消息，苟能神而明之，金丹大道思过半矣。"有偈语两句："法藏云：'绀目澄清四大海，白毫宛转至（一作五）须弥。'"，"慈氏云：眉间常放白毫光，能减（一作灭）众生轮转苦。"诗三首："我家专种自家田，内有灵苗活万年。花似金黄色不异，手如玉粒果皆圆。栽培全赖中宫土，灌溉须凭上谷泉。功课一朝成大道，逍遥陆地水逢（一作蓬）仙。""铁牛耕地种金钱，刻石儿童把贯串。一粒粟中藏世界，半升铛内煮山川。白头老子眉垂地，碧眼胡僧手托天。若向此玄玄会得，此玄玄外别无玄。""真复连连涉涉周，机关拨转水东流。万丈深渊应见底，甘泉涌起南山头。"本图在表现周天功内气运行路线时，与上海抱仁子石印本有异，宜互参。图一幅，宽五十三厘米，高一百二

十厘米。

《长生秘诀》 清·石天基著。本书为养生专著，论养心、房事、饮食、起居以及天地乐事、病时禁忌等，认为是养生良方。所论“常存安静心，常存正觉心，常存和悦心，常存安乐心”，均是切身心得，故明白简易，解晰详细。

《长生诠》 清·白诚民编。本书是气功文献、语录汇辑，以笔记形式记录了古代丹经十九部及三十七位著名气功家的语录，是一部可供了解中国传统气功学梗概的有用书籍。

《长生指》 清·费伯熙著。本书为气功专著，论述长生之道。以《周易》“穷理尽性以至于命”宗旨，提出：“求全乎天赋之理而俯仰无愧焉已耳。如必以留形住世为长生，纵能住到千百年终有毁坏之时，而况旁门外道诸邪说又适足以自速其死哉！”收入《仙佛真诠》。

《丹经示读》 清·傅金铨著。本书为气功专著，认为丹经为超世之学，秘而难悟，真师未逢，肉眼无光，致使学人嚼蜡吞枣，终身门外，故著此书，为后学导读。书中对丹经中常见之微言、显言、反言、正言、疑似之言、比喻之言、敲击之言、对射之言等，多有所阐述。

《丹道九篇》 一名《伍真人丹道》，又名《仙佛合宗》。清·伍冲虚著。本书为阅读《天仙正理直论》的辅导材料，以答弟子朱太和提问形式，阐发“直论”中题旨。有：一、“最初还虚”；二、“真意”；三、“水源清浊、真丹幻丹”；四、“火足候、止火景、采大药候天机”；五、“七日采大药天机”；六、“大药过关服食天机”；七、“守中”；八、“生神景、出神收神法”；九、“末后还虚”九章，附《丘祖续传》、《小周天歌诀》等。提出性、命、性修行程序，阐述性命双修之诀要，为内丹术重要著作。

《勿药元诠》 清·汪昂著。本书为气功专著，论述《内经》关于养生、气功方面诸多内容，指出要对诸伤、风寒伤、烫伤、饮食伤、色欲伤等事注意起居生活、调摄保养；介绍了不少强身却病延年的气功功法，如鸣天鼓、擦玉枕、擦腰眼、擦面、擦耳、小周天、道经六字诀，一秤金诀、金丹秘诀等。在调息、入静、行气等，有许多经验之谈。原附于《医方集解》书后，一卷，收入《颐身集》。

《方壶外史》 明·陆西星著。本书为气功丛书，汇集《老子道德经玄览》、《天上玉皇心印妙经测疏》、《黄帝阴符经测疏》、《周易参同契测疏》、《参同契上义》、《崔公入药镜测疏》、《纯阳吕公百字碑测疏》、《紫阳金人金丹四百字测疏》、《龙眉子金丹印证诗测疏》、《丘长春真人青天歌测疏》、《玄肤论》、《金丹就正录》、《金丹大旨图》、《七破论》等书，对了解传统气功的众多理论和方法，对研究气功学中之“东派”，都有重要参考价值。一九一五年有排印本。

《心传述证录》 一作《心灯传述录》。清·蒋月纶著。本书为气功专著，图文并述，全书绘有“二仪”、“四象”、“五行”、“八卦”、“精一执中”、“圣学法灭”、“大学则易”、“中庸参赞”、“持意养气”等二十余图，每幅均配以文字，阐修养生修炼之道。一卷，收入《道藏辑要》。

《心灯传述录》 即《心传述证录》，参见该条目。

《动功按摩秘诀》 清·汪启贤、汪启圣编。本书为气功专著，叙气功、按摩治疗疾病方法，对瘫痪顽症、腰腿疼痛、遗精诸症有独到之处。全书列瘫痪、劳伤、膨胀、膈噎、眼目、耳、咽喉口齿、肩背指、心脾气、腰肾足膝、伤寒、痰火哮喘、头痛、偏疝、妇人带下、瘿病痉漏、诸杂症、鼻症、牙症、胸膈气、心症、腰背痛症、脾胃肚腹、痨症、痰火、伤寒、伤风等三十多种病症，每症下分列取穴方法、按摩方法、气功疗法及养生调摄等，其法简易可行，适应面广。对瘫痪顽麻，腰腿疼痛，遗精等症尤有特效。收入《济世全书》。

《玉皇心印妙经注》 明·陆西星著。本书为气功专著，认为“存无守有”以神弛气，能顷刻而成。丹，丹乃“无质之质，不空之空”，故不能以实质而合丹，但丹又有一定作用，常有感觉和状态体现，所以也不能一般所谓“空”字的含义来解释。

《玉皇心印妙经真解》 清·觉真子著。本书为气功专著，分经文为采取、药物、火候老嫩、消长刚柔、活丹炼己、不丹温养、胎脱神化等二十四章，每章都引三教语录，一一注释阐明。

《古文周易参同契注》 清·袁仁林著。本书为气功专著，认为《周易参同契》是参易象易理而谈“修持”。“盖易显卦象，以该天下之理，而吾身自在其中。契即假卦象以尽吾身之物，而修持不事于外。”“言乾坤，本之乾首坤腹之言，以明吾身之上下也；言坎离，本之悬象著明莫大乎日月之言，以明心肾互交，呼吸相通也。乾坤，体也；坎离，用也。虚静其体，和顺其用，升降周环，无所于阏，要皆准诸中以立极，而后形神沛焉。”八卷。

《古法十三则阐微》 清·闵一得著。本书为气功专著，对《十三则》动静相兼、性命双修的古典功法，进行阐隐发微，使后学得以修习，而去其玄秘之弊。

《古今医统大全》 明·徐春圃编。本书为中医学综合性类书，收载了按摩法、服日月法等许多气功养生资料，为气功录存文献资料。

《古今图书集成·医部全录》 清·陈梦雷等编。本书为我国一部卷帙浩繁的大类书，有历象、方舆、明论、博物、理学、经济六种汇编，乾象、坤舆、皇极、艺术、经籍、选举等三十二典、六千一百零九部，其中《医部全录》中收入《保生秘要》等祛病功法多种，可供参考。

《古今隐楼藏书》 清·闵一得著。本书为气功专著，汇辑《碧苑台经》、《修真辨难参证》、《阴符经玄解正义》、《金丹四百字注释》、《太乙金华宗旨》、《吕祖师三尼医世服述》、《读吕祖师三尼医世论述管窥》、《吕祖师三尼医世功诀》、《皇极阖辟证道仙经》、《寥阳殿问答篇编》、《如是我闻》、《泄天机》、《上品丹法节次》、《养生十三则阐微》、《管窥编》、《天仙心传》、《天仙道程宝则》、《天仙道戒忌须知》、《二懒心话》、《雨香天经咒注》、《智慧真言注》、《一目真言注》、《增智慧真言》、《琐言续》、《玄潭全集》、《西王母女修正途十则》、《李祖师女宗双修宝筏》、《持世陀罗尼经法》、《陀罗尼经注》、《清规玄妙》、《就正录》、《与林奋千先生书》等几十种重要气功典籍，对养生、气功有重要参考价值。四十卷，清·光绪年间刊本。

《东华正脉皇极阖辟证道仙经》 即《皇极阖辟证道仙经》，参见该条目。

《东坡养生集》 清·王如锡编。本书为养生专著，汇辑苏东坡有关养生的论著、信札，并对一些功法的要领、功效作了详细介绍。十二卷。

《仙佛合宗语录》 明·伍守阳集注。本书为气功专著，首创内丹伍柳派，以修气脉与小周天功夫为主，参以佛理及禅定工夫，说理浅近，玄机奥妙。全书为问答体，"斯录阐发仙宗，而以佛教为印证，故名合宗，无非使天下后世知性命双修为要也。"有《朱太和十九问》、《伍大郭公问》、《太一十九问》、《李羲人七问》、《朱星垣二问》、《顾与弢六问》、《或问十三条》、《杂问三条》、《伍真人修仙歌》，对药物、水源、采炼、火候、沐浴、鼎炉、炼精、炼气、炼神、还虚等都有所论及。有道家"胎息"、"黄庭"、"度人"诸经及魏伯阳、吕洞宾、王重阳语录，又有佛家"楞严"、"大般若"诸经，集万家之精神，混然为一体，收入《道藏辑要》。

《乐育堂语录》 佚名著，成书于清·道光、咸丰年间。本书托名元·黄元吉著，实为四川乐育堂讲义，论述性命双修之理法，近人萧天石云此书"说理朴实而不奥，述义精深而易明。传经学，极尽简易晓畅之能，尽人可解；读功法，极尽条理畅达之妙，尽人可行。"五卷。

《外经微言》 清·陈士铎著。本书伪托岐伯天师所传，为气功医学专著，论述阴阳、五行、养生等，均较《内经》有所发展，如云："阴阳之原，即颠倒之术也。世人皆顺生，不知顺之有死；皆逆死，不知逆之有生；故未老先衰矣。""探其原而守神，精不摇矣；探其原而保精，神不弛矣。精固神舍，形安能敝乎！""夫阴阳之原者，即生克之道也。颠倒之术者，即顺逆之理也。知颠倒之术，即可知阴阳之原矣。"夫五行之顺，相生而相克；五行之逆，不克而不生。逆之至者，顺之至也。""逆而顺之，必先顺而逆之。绝欲而毋为邪所白也，守神而毋为境所移也，练气而毋为物所诱也，保精而毋为妖所耗也。"等等，共有八十一篇，为气功学重要文献之一。八卷。

《玄妙镜》 清·李昌仁著。存目。

《玄肤论》 明·陆西星著。本书为气功专著，论述道家修炼理论，有《神室论》、《凝神论》、《真息论》、《抽添论》、《破疵论》等篇。如《神室》："人有三谷，乃元神之室""上曰天谷，泥丸是也；中曰应谷，降宫是也；下曰灵谷，关元是也。"《凝神》："所谓凝者，非块然不动之谓也，乃以神入于气穴之中，与之相守而不离也。"关于"踵息"，提出："踵者为深入于穴也。"《真息》："凡息既停则真息自动，而凡息之所以停者，非有心而摒之也。虚极静笃，故心愈细而气愈微耳。""调息者，自然依息之谓，非逐于息之谓。"《抽添》："顺自然非听自然也。"《破疵》谓："金丹之道，知之贵真，修之贵早。"均有所创见。

《玄修抉微》 清·海印子著。本书为气功专著，有"内外玄关"、"冲和妙境"、"自然妙用"、"自他不二"、宾主交参"、"玄关体用"、"玄关诀妙程"、"玄宗三宝"、"玄宗三化"、"大周过关"、"防危虑险"等十二节，强调修性。书末附李道纯《炼虚歌》。

《玄微心印》 清·俞太真等著。本书为气功专著，强调"静"在炼功中的重要性。主张"一味清虚为面壁，抱元守一功夫寂。九年一旦破天门，渐从太极还无极。""下乘炼精化气，中乘炼气化神，上乘炼神还虚，精生气，气生神，神合道，还本还原，入手太虚，是谓三花聚顶。"它将任、督脉不均匀地分成十二分，和十二辟卦相配合，要求周天历中内气在某一时辰必须运行至某一位置。违背自然，不符实际，其中部分内容为房中邪术。

《玄潭集》 元、明·张三丰著。本书为气功专著，论"玄关"，认为"以有形求之，而皆不能得也；"以无形求之，而又不能得也。"主张炼丹应先补虚以培其本，尤须一尘不染，万虑俱忘，此为"出家"等。

《老子说常清静经阐幽》 清·朱元育述、费阳熙校。本书为气功专著，论"清静"曰："无为而为谓之清，以言乎其性也；为而无之谓静，以言乎命也。""直指穷理尽性至命之根源，非旁门有作有为之功用也。"经文原不分章，朱氏为后学方便，分"先天元道"、"造化自然"、"全神合道"、"贤愚见识"、"应现无方"等章，并作阐释。

《老子道德经玄览》 明·陆西星著。存目。

《老老恒言》 又名《养生随笔》。清·曹廷栋著。本书为老年养生专著，论述日常生活中的养生问题。从老年人生理特点出发，总结一整套衣、食、住、行的养生方法，而且旁证博引三百余家言论和个人经验，明白易行，提出"慎药戒丹"、"调摄于未病"、"学不因老而废"等合乎科学性的意见，并主张动静结合，创立卧、坐、立功导引法；编制

了粥谱等等。在气功养生法，其“操纵二法”，不但可治失眠，也适用于炼功入静。

《存有斋医话稿》 清·赵晴初著。本书为医学气功专著，杂录见闻、心得。认为：“以药疗病，弗计其功，先防其弊。盖弊无则其功乃为真功。修养何莫不然。调息法之功效，在行之者自知之，岂容悬揣。若言流弊，则断断无之。至《勿药元诠》内载小周天法，闭息运送，苟无口诀真传，不可依法乱做。恐稍不得法，流弊无穷。尝见妄做丹道功夫，多有致疾者，或发痈疽，或结症瘕，或疝或淋，或癫或狂。盖以人身气血，升降出人，自然而然，盲修瞎炼，矫揉造作，精气拂乱，心随其所伤，而致种种疾病耳。惟得明师良友的真传，乃为有功无弊。”指出要正确习炼气功，防止偏差等要点，有益于学者。

《吕祖百字碑注》 清·刘一明著。本书为气功专著，阐述碑中性命之学，谓“以性气，以气人性，结成玄珠，然有象无质，盖是神上功夫也。”

《伍柳仙宗》 明·伍冲虚、清·柳华阳著。本书为气功专著，合伍氏《天仙正理》、《仙佛合宗》与柳氏《慧命经》、《金仙证论》为一书的重要古气功文献。他们“一道一佛”，主张佛道功法合而为一，进而主张儒、道、释三教功法合一，对古代气功功法中的铅汞、龙虎等隐语，用明白晓畅语言表达，使更多学者得以习炼。参见有关条目。清刊本，河南人民出版社1987年7月影印。

《伍真人丹道九篇》 即《丹道九篇》，参见该条目。

《延年九转法》 清·方开辑。图九幅，末附全图说明，为“其道能妙合阴阳，中按节废”的揉腹之术。功法切实，易于学习。人民卫生出版社，1982年9月版。

《延寿仙图》 即《内经图》，参见该条目。

《延龄纂要》 清·罗福至著。本书为养生专著，以《性命圭旨全书》、《参同契》、《吕祖全书》、《悟真篇》之要旨，主张习炼气功当动静结合，并提出习炼时以按摩导引外动功为先，待气行血畅，百病不生，方可行内静功。结合自身实践，将养生理论、方药、气功导引，熔为一炉，形成综合性摄身保健学说。

《会心外集》 清·刘一明著。本书为气功专著，全是关于隐居及修养的诗词，如《藏隐诗》云：“看破长生一也无，单身双影走江湖。鸟飞鱼跃藏真趣，绿水青山是道图。大罗场中常觉我，千峰顶上视迷途。终朝睡在鸿濛窍，任的时人牛马呼。”以及《女丹法》、《度迷歌》、《韬光歌》等。所论均有独到之处。

《后天串述文始经》 清·李涵虚著。存目。

《杂病源流犀烛》 清·沈金鳌著。本书为医学养生专著，认为：“医道通仙道，则修炼家导引、运动之法所以祛病延年者，未始不可助方药所不逮。”在卷首将《保生秘录》的“归元”、“周天”、“艮背”、“行庭”、“缘法”、“通关”、“涤秽”等作为总法介绍外，并在每种疾病的方论后、补充了导引、运动之法。

《阴符经注》 清·刘一明著。存目。

《阴符经类解》 清·李涵虚著。。存目。

《阴符经测疏》 明·陆西星著。本书为气功专著，论述道家“天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗”的理论，强调要明白“盗机”，提出：“心生于物而死于物”，“炼己持心，学道之首务也。”等等。

《阴符经疏略》 明·王文禄著。存目。

《红炉点雪》 又名《痰火点雪》。明·龚居中著。本书为医学养生专著，以预防痰火病而论及养生之法，有预防为主思想，强调静功，但又认为“气贵舒而不贵郁”，生命在于“动”。有《戒忌箴》、《戒酗酒》、《忌忧郁》、《切病秘诀》、《静诀》等篇，认为戒忌却病在于“使病者逆可致顺，重可致轻。即不可起，得其正命，无枉折之误也。”四卷。

《寿人经》 清·汪晸辑。本书为气功专著，有炼功法诀八章：《理脾土诀》、《理肺金诀》、《理肾水诀》、《理肝木诀》、《理心火诀》、《坐功诀》、《长揖诀》、《导引诀》。其诀简明，其法易行，“久而无间，功效自生。”人民卫生出版社1982年9月版。

《寿世传真》 又名《新编寿世传真》、《洗心篇》。清·徐文弼编。本书为养生专著，提倡综合调摄，主张应用气功预防调摄，祛邪治病，有《总述》及“外功”、“内功”“宝精宝气宝神”“知要知忌知伤”、“四时调理”、“饮食调理”“提防疾病”、“护持药物”等八章，详细介绍了内、外功、十二段锦、八段锦、六字真言法的具体作法、功效应用、注意事项，理论与实际结合，有较大的实用价值。八卷。

《寿世保元》 明·龚廷贤著。本书为养生专著，论述古人养生方法，并编为口诀，如：《呼吸静功妙诀》云：“人生以气为本，以息为元，以心为根，以肾为蒂。”“中有一脉，以通元息之浮沉。一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆合。”“人呼吸常在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不炽，百骸之病自消矣。”《太上玉轴六字气诀》有补有泻，较其他文献中有泻无补之六字法优越；《延年良箴》中提出二十一种“可以延年”之法；《摄养诗》：“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。食惟半饱无兼味，酒至三分莫过频。每把戏言多取笑，常含乐意莫生嗔。炎热变诈都休问，任我逍遥过百春。”深人浅出，学者易于掌握运用。二十卷。

《寿世青编》 清·尤乘编。本书为养生专著，论述养生却病之道，炼功却病方法及服药却病宜忌。有《气功却病法》、《十二段动功》、《导引十六势》等功法，书后附《病后调理服食法》。二卷。

《寿世新编》 清·万潜斋编。本书为医学养生专著，论及气功，列举养生要论，强调清心寡欲，调息保精等气功方法。

《寿域神方》 明·朱权(臞仙)著。本书为养生专著，在《保养遐龄部》等条所收延生药方，均简朴合用。原书已佚，今本从朝鲜《医方类聚》辑出。

《赤凤髓》 明·周履靖编。本书为养生专著，有历代功法，如《太上玉轴六字气诀》、《幻真先生服内元气诀》、《李真人长生一十六字诀》、《胎息秘要歌诀》、《却病延年六字法》、《五禽戏图》、《八段锦导引诀》以及动功功法及图绘，其中睡功功法《华山十二睡功图》及其解说，极有价值。三卷。

《医门法津》 明·喻昌著。本书为医学养生专著，论述营卫和气机升降，在人体生命活动中的作用，强调和调营卫，和畅性情，以达养生目的。认为调卫之法仍是"暮而收拒，勿扰筋骨，毋见雾露"的消极一面；和畅性情则重在养心，"去知、忘我"。其养生论是正确而新颖的。

《医方类聚》 朝鲜·金礼蒙著。本书为医学养生专著，汇集我国明代以前的医籍和养生著作一百余种，如朱权《寿域神方》、《臞仙活人心法》、《修真秘要》等，分类汇编，有些古代佚著，得此书收录以保存。

《医先》 明·王文禄著。本书为医学养生专著，本"上医治未病"之旨，论人当以养德、养生为先务，故名。其养生之法，着重在心、脾两脏，主张清虚恬淡，养神保精，认为形神不可分离等，确实可行。

《医学入门》 明·李梴著。本书是医学养生专著，论述《内经》的精神内守，不妄作劳，食饮有节，起居有常等，为"保养之正宗"，而飞升、超脱之邪说则不可信："自古有生必有死，惟不自速其死耳。乌有如今之所谓飞升、超脱、住死之说耶？"并告诫练功者："内动，运任督者久则生痛；运脾土者则腹胀；运丹田者则尿血；运顶脉者久则脑泄。""至于六字诀，虽能发散外邪，而中虚有汗者忌；八段锦虽能流动气血，而中虚有火者忌。"其养生主张为"避风寒、节劳逸、戒色欲、正思虑、薄滋味、寡言语"，为人所易知易行，无神密玄奥之处。

《医学心悟》 清·程锺龄著。存目。

《医学源流论》 清·徐大椿(灵昭)著。本书为医学专著，论述有关养生原理、方法，认为人的生命，受生之时已有"定分"，即元气，寿命长短决定于元气之盛衰，故强调"谨护元气"，既是养生之道，又是用药之道，有一丝之气，就有一丝生命。主张人不能长生不死，避免了道家炼丹术士的影响。要"待元气之自尽而死""终其天年。"

《医道还元》 佚名著，约成书于清代后期。本书为医学气功专著，有"脉理"、"症候源流"、"药法"、"天地心"、"五气心法"、"修性复命"、"真体圆成"等十章，附《奇症新方》。认为"医中有道，道中亦有医"、"调百脉使归安和，不异厥初，以身之还元也；修伍德以达到无碍，不愧本来，此心之还元也；炼精归气，炼气归神，炼神化虚，反其当来，此性命之还元也。"已病当先"医其戾者使之和，偏者使之正"它进一步论证，"诸书皆言丹还则转态为少，百病全消。自吾思之，尽美实未尽善。人虽由性命乘离，致心受其病，而后牵连于百脉。然百脉既受其病，又何暇讲龙虎之交、龟蛇之会？救死尚恐不及，纵有三家相见之法无以施，两大缔交之妙莫可惜，执此以语禅真，是犹使饿殍尚千均之任也。剥肤之灾未去，奚言修心完性命？"

《医衡》 清·沈时誉著。本书为中医学专著，兼及气功。全书以养生论治开始，以聚精说终结尾，《统论》论述气功养生、运气、奇经八脉等；《证论》和《附论》，都是以中医学论述证候、养生的专篇，共计八十一篇，并逐篇加以评议。四卷。

《护命经注》 清·李西月著。存目。

《吕祖百字碑测疏》 明·陆西星著。存目。

《针灸大成》 明·杨继洲著。本书为中医针灸学专著，全面论述了脏腑、俞穴、针法、灸法等内容，并有肺经导引、脾经导引、心经导引、肾经导引和肝经导引及小周天功法，论述对脏腑经络的保健作用及任督二脉与小周天的关系，是有较大影响的中医针灸医籍。十卷。

《体真山人丹诀语录》 清·汪东亭著。本书为气功专著，以笔记体汇编古人与其师修炼论述和本人心得体会。认为："炼已筑基，一而二，二而一者也。若是先天讲法，只是心息相依。""炼已功纯，胸无尘念，观景无心，寂然不动，即性定，内丹成。""内丹即炼性，是性功，是静功根坻。心既空，神既静，意既定，则内丹已成，所以不必讲筑基之业。""神本无为，而气机则不能不动，总是有与无两相依也。"卓有独见。

《体真心易》 清·汪东亭著。本书为气功专著，不借比喻、隐语，而直接论述内丹。自序说"自汉唐至今，所出丹书，皆是祖述《周同契》。""多是比喻隐言，使学者无罅可人，往往目眩心摇，辄生望溟而叹。""故著一宗，特为别开镜面，与诸著作不同，不但不取一象，凡是摘取印证，尽是前贤比喻，象言筌蹄，悉皆剖出，解说明白，务使学者有益无损，有利无害，再不被丹书所误。"此书本《道德经》大旨，主张道法自然，丹道始终，不能离守自然。并引陆潜虚语："自然二字，亦有口诀。顺其自然，非听其自然。"引《人药镜》"但至诚，法自然"，认为炼功人"不至诚专一，则非法自然"。又分析命功、渐法用后天八卦；性功、顿法用先天八卦等等，一扫气功之神秘感，颇切实用。

《证道秘言》 清·傅金铨编著。本书为气功专著，有《道术杯溪录》、《赤水吟》、《道海津梁》、《天

仙正理读法点睛》、《丹经示读》五种。附录辑《内金丹》、《外金丹》及丘处机《丘祖全书》、喻太真《玄微心印》、张三丰《三丰丹诀》三书。

《邵子月窟天根诗注》 清·刘一明著。存目。

《译梦》 清·王船山著。本书为气功专著，以韵语论内丹，其中第十六阕所言炼己、黄婆、水中金、子时、弦月、采药、龙吞虎髓、虎吸龙精、进火、退符、沐浴、刀圭入口、后天气接先天气、三五一、兴透帘帏、大还等，都是关于内丹修炼的理论和功法。

《陆地仙经》 清·马齐著。本书为养生专著，以歌诀形式论述气功导引和各种养生方法。如猿臂、熊经、摩涌泉穴法、搅辘轳法等，都有详细的叙说和解释。一卷。

《张氏医通》 明、清·张璐著。本书为中医学杂病专著，先后历时六十余年，十易其稿，引述了医家名著和养生书籍一百三十种。全书门类编次依《证治准绳》，方药主治本《薛己医案》和《景岳全书》，包括内、外、儿、妇、五官等科，并附医案。在《神志门·入魔走火》中第一次提出"入魔走火"一词，第一次将气功偏差作为独立病症列入医书，详加分析，并提出治法，见解深刻，对后世有很大影响。十六卷。

《灵源大道歌》 清·曹文逸著。本书为气功专著，用七言诗加注的形式，论述道家修炼方法，认为"大道之要在全神，而又要全形，全神普通叫做性功，全形普通叫做命功。""道就是阴阳，阴阳就是性命，性命就是神气，初下手功夫，就是以神驭气，以气养神。神气合一，就是修道。"书中对"透金贯石不为难"，解释说是"寻常人精神被肉体限制住了，不能直接的达到身外的人，精神可以离开肉体，而能支配肉体以外的别种物质，所以说透金贯石不为难。"这是对某些特异功能现象的不很科学的描述。对"梦里精神牢执持"，解释说："在睡梦之中也不忘记修道之子，也同平常静坐时候一样，自己有主宰。"反映了梦中炼功入静是功夫较深时的真实情况，等等，文词通俗，解释清楚，极便初学。

《青天歌测疏》 明·陆西星著。存目。

《折肱漫录》 明·黄承昊著。存目。

《奇经八脉考》 明·李时珍著。本书为中医学著作，论及气功。《总说》提出本书宗旨是"以备学仙医者筌蹄之用"，因"医不如此，罔授病机，仙不如此，难安炉鼎。"强调八脉中的任脉、督脉、阴跷在气功锻炼中的重要作用。"任、督二脉，人身之子午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。""医术谓之任、督二脉，此元气之所由生也，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。"并引用张紫阳对阴跷脉在气功锻炼中的重要地位，"八脉者，先天大道根，一气之祖，采之惟阴跷为先。此脉方动，诸脉皆通。"由于医学和气功，与奇经八脉的关系十分密切，为医学、气功家必读文献。

《奇症汇·问答篇》 清·沈秀著。本书为气功专著，论述内丹功，认为："修炼内丹，以心为主。心乃神之舍，神不外游，心常守一，又谓之知一，即圣门所谓知止而后有定，佛氏所谓无住。""无住，谓外无住外相，内无住内相。然内无住，则外亦无住。无住而住，则心自降伏，真性亦自然而见。""道家守一者，为着意玄关，守而不移，一任呼吸往来，如河车之船运，久则结成圣胎，以成真人。"等等。

《易理阐真》 清·刘一明著。本书为气功专著，以丹道解《易》："丹道即易道，圣道即仙道。《易》非卜筮之书，乃穷理尽性至命之学也。"自云"述伯阳之意，尽将丹法寓于《周易》图、卦、《系辞》之中。略譬象而就实义，去奥语而取常言。""至于《十翼》乃宣圣真言其理，学者自能推求，故余不及注，惟取《大象传》、《杂卦传》略解数语，以备参考。"全书中心是阐述修持性命之"真"，"夫《易》广矣、大矣"，"然其归根处，总以穷理尽性致命为学。阐真者，即阐其穷理之真，尽性之真，至命之真。"进而反对"我命由天"，主张"造命在我"，谓世人如能认真修炼，即可恢复"天赋之性"，而成为"无漏真人"。有独特和真实的见解。

《呻吟语》 明·吕坤著。本书为养生专著，主张养生应积极进取："老人之情，欲豪畅，不欲郁阏，可以养生。""人从容则有余年。""心要常操，身要常劳。心愈操愈精明，身愈劳愈强健，但自不可过耳。""仁者寿，生理完也。默者寿，元气定也。拙者寿，元神固也。反此皆妖道也。其不然，非常理耳。""元气已虚，而血肉未溃，饮食起居不甚觉也；一旦外物袭之，溘然化矣。不怕千日怕一旦；一旦者，千日之积也；千日可为，一旦不可为也。故慎于千日，正以防其一旦也。"

《性命要旨》 清·汪东亭著。存目。

《定观经注》 清·李西月著。存目。

《参同契疏略》 明·王文禄著。存目。

《保生秘要》 明·曹士珩著。本书为养生专著，原刊本、抄本均已佚失，有许多意识导引治病功法，存于《杂病源流犀烛》及《古今图书集成·医部全录》。因此流传甚广，其中运动规法多有独到之处，很有参考价值。

《金丹要诀》 明·伍守阳著。本书为气功专著，论述先天后天，内丹外丹。有《金丹大指》、《先天契后天说》、《制凡银凡铅真诀》、《制凡砂凡汞下手真诀》、《筑基说》、《死砂接生砂真诀》、《补因说》、《强母足子法》、《过因说》、《庶母乳哺说》、《起神脱胎说》、《采金歌》、《金丹配合歌》、《火候词》及诗十四首。一卷，收入《道藏辑要》、《道藏精华录一百种》。

《金仙证论》 清·柳华阳著。本书为气功专

著，以论述内丹术为主，但吸收了佛家的坐禅功法，注重调心，强调循序渐进；讲究调息，阐述意念与呼吸的作用。全书内容简明扼要，详记作者炼功的切身体验，内容简明扼要，易学易懂，被誉为“最真切、最显著，不待口传面授而自明”的重要气功珍典。

《金丹就正录》 明·陆西星著。本书为气功专著，论述道家修炼方法，重视火候，多用术语和玄秘处。如说：“男女阴阳之道，顺而生人，逆而成丹。”在《后序》又说：“且夫阴阳同类，感应相与之道，顺之则凡，逆之则仙”等。

《金刚经注》 清·石城金著。本书为佛教经典，注文解释精细，不涉福祸因缘，是《金刚经》注本中较好的一种。如在《诵经法妄》中说：“何必静室，何必出家，何必投像，何必急诵，何必跪讽，何必全部”，一切自然，实为修炼之要义。

《胎息经疏》 又作《胎息经疏略》。明·王文禄著。本书专论“胎息”之义，在于专气抱神，即如婴儿在母腹中一般；阐述“心、神之舍也。”、“神住、气住、天念。亦无来去出入”，则“一团纯阳，还老返童长生也。即因守虚无，以养神气。”

《周易参同契正义》 清·董德宁著。本书为气功专著，对《周易参同契》分章细解，逐句注释，为研究《周易参同契》的入门书。

《周易参同契测疏》 明·陆西星著。本书为气功专著，认为：“道之不行，由不明也。”因而作此测疏，注言无多，但能“会文释义，以义从文，剪去枝蔓，直见根本。”以免后学贻误，收入《方壶外史》。

《周易参同契集韵》 清·纪大奎著。本书为气功专著，认为《参同契》辞韵古奥，人所难读。所以略变次序，更名《参同契三类》、《三相类三篇》等，以明其大意，便于吟讽。有木刻本。

《性名风月通玄记》 明·兰茂著。本书为气功专著，论述气功的基本理论及具体功法。提倡“性命双修”。全书以戏剧形式写成，别具一格，通俗易懂。

《性命圭旨》 一作《性命圭旨全书》，明·尹真人述、尹氏弟子录。本书为气功专著，以性命双修立论，论述内炼理论与具体方法，是系统地应用气功养生法防治疾病的重要文献资料。全书博采众家之说，集道、儒、释三家气功学说于一家，分元、亨、利、贞四集，各以文配图，内容丰富，绘图精工。元集载《三圣图》(即老子、孔子、释迦牟尼)、《大道说》、《性命说》、《死生论》、《邪正说》、《普照图》、《反照图》、《时照图》、《内照图》、《太极图发挥》、《中心图》、《火龙水虎图说》、《日乌月兔说》、《大小鼎炉图说》、《内外二药图说》、《顺逆三关图说》、《尽性了命图说》、《真土图》、《真土根心说》、《魂魄图说》、《蟾光图说》、《降龙图说》、《伏虎图说》、《三家相见图说》、《和合四象图说》、《取坎填离图说》、《观音密咒图》、《念观音咒说》、《九鼎炼心图说》、《八识归元图说》、《五气朝元图说》、《待诏图说》、《飞升图说》；亨集载《涵养本原图》，第一节口诀《涵养本原救护命室》，有《洗心退藏图》、《退藏沐浴工夫》、《玉液炼形图》、《玉液炼形法则》、《安神祖窍图》；第二节口诀《安神祖窍翕聚先天》，有《法轮自转图》、《法轮自转工夫》、《龙虎交媾图》、《龙虎交媾法则》、《蛰藏气穴图》；第三节口诀《蛰藏气穴息众妙归根》，有《胎息诀》、《行、立、坐、卧四禅图》；利集载《采药归壶图》，第四节口诀《天人会发采药归壶》，有《聚火载金图》、《聚金载金诀法》、《乾坤交媾图》，第五节口诀《乾坤交媾去矿留金》，有《周天璇玑图》、《卯酉周天口诀》、《灵丹入鼎图》，第六节口诀《灵丹入鼎长养圣胎》，有《火候崇正图》、《行火候法》、《长寿圣胎图》，贞集载《婴儿现形图》，第七节口诀《婴儿现形出离苦海》，有《真空炼形图》、《真空炼形法则》、《脱离苦海图》、《端拱冥心图》，第八节口诀《移神内院端拱冥心》，有《化身五五图》、《跨风凌宵图》、《阳神出现图》；第九章口诀《本体虚空超出三界》，有《超出三界图》、《毗卢证果图》等法。书中主要应用八卦、阴阳、五行、人天观、干支甲子、形体、胎息、经络、精气神的基本知识，阐发气功学基本理论及功法的特点、操作技术、功效应用、注意事项等。有较高的实用价值。收入《道藏精华录》。

《性命圭旨全书》 即《性命圭旨》，参见该条目。

《怡情山录》 清·马大年编著。本书为养生专著，主张“怡性情而开襟怀，致恬淡而臻自然。”全书汇集各家有关摄生的诗歌、散文，如：“相对蒲团睡味长，主人与客两相忘。须臾客去主人睡，一枕西窗半夕阳。”“花竹幽窗午梦长，此中与世渐相忘。华山处士如容见，不觅仙方觅睡方。”等，易学易记。

《河洛精蕴》 清·江慎修著、孙国中点校。本书是“易学”研究中的重要学术专著，对《周易参同契》、《悟真篇》及《黄庭经》等气功文献的理解极有价值。全书共九卷，分内、外两篇。内篇《河洛之精》，讲《河图》《洛书》与阴阳、八卦、五行、占卜的关系，三卷；外篇《河洛之蕴》，讲《河图》《洛书》在天文、数学、音乐、地理、人事等诸多领域的应用，六卷。述及一百七十五题，并有附卷评议、事略、传记等。清·乾隆甲午首刻本。一册。学苑出版社1989年版。

《审视瑶函》 明·傅仁宇著。本书为中医眼科专著，兼论气功。书中除论述眼疾，卷首就有气功防治眼病及五官内科杂病的论述，收录了《动功六字延寿诀》等，六卷。

《参同直指》 清·刘一明著。本书为气功专著，为《参同契经文直指》(魏伯阳)、《参同契直指

笺注》(徐学休)、《参同契直指三相类》(淳于叔通)三书作注，名为《参同直指》。认为“经文”上篇言“御政之道”，重在阴阳；中篇言“引内养性”，当性命双修；下篇言“配以伏食”，意在全真。笺注重在“金丹之道，一易道也”，所以多涉卦爻。“三相类”为“太易情性”、“黄老之术”、“炉火之事”等三相契合之子。注中指出：“世间多少盲修炼之辈，或寂灭空守，或闺房邪行，或炉火服食，或搬精运气，是皆不知性命之根本，故修道者如牛毛，成道者如麟角。仙翁(指淳于叔通)慈悲，提出寻根二字，大是醒人。”八卷，收入《道书十二种》。有石印本。

《参同契正文》 明·王文禄订正。本书为气功专著，认为诸家注本都未能订正《参同契》，遂分《周易参同契》为上、下篇，故名“正文”。

《参同契脉望》 清·陶素耜著。本书为气功专著，认为读《周易参同契》，不可拘执于喻言隐语和易象：“参同一书，辞韵奥雅，根据古书，皆内景法象隐语，非世儒章句之学”，“不过发明一阴一阳之道尔，读者慎勿执着。”又云“魏公祖述周易作契，借易卦以发明丹道，点破重玄。见金丹与易道有合，非谓金丹必藉于卦爻也。若执易象以求丹，则丹道反晦”。收入《道言五种》。有清·遗经堂刊本。

《居家宜忌》 明·瞿祐著。本书为养生专著，论述一年中生活起居养生所应注意的事项。并载有气功导引、按摩法等，主张注重元气、神的保养。

《贮香小品》 明·万后贤著。本书为气功专著，论述五脏病导引法，对辨证施功有一定实用价值。

《修真九要》 清·刘一明(悟元子)著。本书为气功专著，认为“修真之道，乃天下至大至难之事。非深明造化，洞晓阴阳，存经久不易之志循序渐进者，不能行之”，并提出修真纲领九条：第一，勘破世交；第二，积德修行；第三，尽心穷理；第四，访本真师；第五，炼己筑基；第六，和合阴阳；第七，审明火候；第八，外药了命；第九，内药了性。由浅及深，作为初学者之阶梯，切实可行。

《修真后辨》 明·刘一明著。存目。

《修养须知》 清·朱本中著。本书为养生专著，兼及气功，论述调摄、养炼、炼气、服食、居止等气功养生方法，介绍了“十六段锦”、“八段锦”、“导引”、“叩齿”、“运睛”、“搓涂”等气功功法。

《修真秘要》 明·王蔡传著。本书为养生专著，全面论述吐纳、导引、饮食、起居等各方面，强调调气的重要性，同时还介绍了古代养生家炼养秘诀、神仙杂术及导引方法等。收入《寿养丛书》、《格致丛书》和朝鲜《医方类聚》。

《修真辨难》 清·刘一明著。本书为气功专著，以师徒问答形式阐述气功疑难问题。如论性命，认为“性命者，阴阳之体；阴阳者，性命之用。”“气即命，理即性。气不离理，理不离气，即性不离命，命不离性，焉得有性无命?”“不能修性，焉能立命?盖性者，命之存。性命原是一家，焉得不修性?”主张修性即能立命，修行必重修性，两者有密切关系，因此，内丹乃性命凝结而成，“性命坚结，是为丹成”。

《修龄要旨》 明·冷谦著。本书为气功养生法重要文献，有《四时调摄》、《起居调摄》、《延年六字诀》、《四时却病歌》、《长生十六字妙诀》、《八段锦》、《十六段锦法》、《导引却病歌诀》八篇，内容简明扼要，易学易行，如擦涌泉(足心)，能除湿、固金元；摩肾俞能固内生精，治腰痛；熨目摩耳能令耳目聪明等。主张治病却病、强身延年，均为调摄经验心得。

《皇极阖辟证道仙经》 又名《东华正脉皇极阖辟证道仙经》，明·尹真人著、南樵子注，清·闵一得补注。本书为气功专著，论述道家修炼方法，有“添油接命”、“凝神入窍”、“神息相依”、“聚火开关”、“采药归炉”、“卯酉周天”、“长养圣胎”、“乳哺婴儿”、“移神内院”、“炼虚合道”、“论命功”、“论性功”等，认为“炼虚合道”最重要，“世所传炼神还虚而止者，犹落第二义，非无上至真之道也。”三卷。

《食色绅言》 明·龙遵叙著。本书为养生专著，认为养生须着重注意食、色两个方面：“食、色根于所性，淫杀谓之恶业，二者事本粗鄙，而关涉甚大”，有《饮食绅言》、《男女绅言》，主张清心寡欲、节制房事，饮食清淡为主。

《脉望》 明·赵召鼎编著。本书为气功专著，汇编了大量古代炼养语录，并参以己见，有很高参考价值。但未注明引文出处，又将引文和己见混杂，不能分辨。八卷，收入《宝颜堂秘笈》和《丛书集成·初集》。

《养生四要》 又名《万氏家传养生四要》 明·万全著。本书为养生专著，论述养生贯通医理，多实例，附验方。总论说：“养生之道，只要不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心无烦恼，形无劳倦，而兼之以导引，助之以服饵，未有不长生者也。”论打坐说：“此心若是常清常静，虽日夜不眠，也当打坐。若是不能清静，亦似不能打坐。”“神者，精气混合之名也。”系统地提出养生四要点：“寡欲、慎动、法时、却疾”。

《养生导引法》 佚名著，明·胡文焕校刊。本书为养生专著，有中风、补益、痨瘵、养老等二十七门，所述养生法都辑自隋·巢元方《诸病源候论》和宋《云笈七签》等书约一百二十余种，实用价值较高。胡伯虎、赵晓梅有解说本，一册，收入《中国养生丛书》。中医古籍出版社1987年版。

《养生至论》 清·佚名著。存目。

《养生肤语》 明·陈继儒著。本书为养生专

著，引用古人言行，论述养生方法。认为人的寿命与先、后天养生有关，欲求长寿，应虚静寡欲以养精、气、神，大量列举养生家的轶闻加以议论，文字通俗，说理透辟。

《养生随笔》 即《老老恒言》，参见该条目。

《养生撮要》 清·孟日寅编。本书为养生专著，汇集清以前历代养生家修身养性、却老延年的理论和方法，其中有较多的气功内容。十三卷。

《养病庸言》 清·沈子复著。本书为气功专著，论述气功养生疗病的方法。认为气功导引百倍于医药，指出习炼气功当"导引必从数息入手，以心息相依为度。若初入手时，心或烦躁，不能数息，且观息。数息数至三千以外，但觉世界清凉，别有天地，其快活竟无可比拟。"

《炼丹撮要》 佚名著，成书于清代，托名元·黄元吉著，本书为气功专著，强调修性："见性在一时，而炼性则在终身。""一念操持，即一念归真，得到浑浑沦沦，无人无我，何天何地之候，即性也""盖炼而曰丹，丹即先天之性。""人之炼丹，虽曰性命双修，其实炼心要。""炼丹者，第一在凝神。""内丹贵乎用柔，不柔则丹不结。"

《活人心方》 即《臞仙活人心法》，参见该条目。

《活人心法》 即《臞仙活人心法》，参见该条目。

《活命慈丹》 清·佚名著。本书为本草学专著，兼论气功，所记导引法与《逍遥子导引诀》有相似之处。但其中摩足涌泉源、猿背和营卫、熊经免痰涎等方法，则是作者所独有的。

《济一子道术》 清·傅金铨著。本书为气功专著，收《道书一贯真机易简录》，《新镌道书度人梯经》，《自题所画》，《性天正鹄》，《新镌道书樵阳经》及《附集》，《心学》，《新镌道书五篇注》，《黄鹤赋》，《百句章注》，《真经歌》，《鼎器歌》，《采金歌》等十二种。三十七卷，清·善成堂刊本。

《神室八法》 清·刘一明著。本书为气功专著，主张修炼用法，认为"性命必用法以修之，阴阳必用法以调之，造化必用法以夺之，四象必用法以合之，五行必用法以攒之。有为无为，各有法则，毫发之差，千里之失。"并详论了刚、柔、诚、信、和、静、虚、灵八法。一卷。

《神隐书》 明·朱权(臞仙)著。本书为养生专著，论述精、气、神之理论，强调三者对养生的重要性，同时介绍一日之间的气功功法。如："鸡鸣时，起坐床上(调身)，拥衾调息(调气)，叩齿；聚神良久，神气既定(调神)，方行火候搬运数十遍。""便觉周身和畅，血脉自然流通，当此之时，华池生水，神气满谷，便当大嗽咽下，纳入丹田，以补元阳。""以两手摩擦令热，乃行导引之法，行毕徐徐下床"，"遥逍步庭，约行百步。""食毕以手扪腹，又行二、三百步。""此时天地之气尚清，阳气方盛，感到此气，令人可寿。"原书已佚，今本从朝鲜《医方类聚》辑出。

《敕洞古经》 清·李西月著。存目。

《荣生导养编》 清·张映汉著。存目。

《顿渐说》 清·费阳熙著。本书为气功专著，论述修炼内丹术的顿法、渐法及其相互关系。收入《仙佛真诠》。

《真诠》 明·阳道生述，清·彭定求校。本书为内丹专著，论述内丹修炼，阐明顿、渐二法。顿法为虚无大道之学，"虚极静至，精自然化气，气自然化神，神自然还虚。"渐法为以神驭气之学，"虚静为体，火符以为用，炼精成气，炼气成神，炼神还虚。"认为两者皆"金丹之真谛"，"大道之正宗，体之有益，修之则成"。三卷，收入《道藏辑要》。

《般若波罗密经附注》 清·翁方纲著。本书为佛教经典注释，一卷，收入《苏斋丛书》。

《般若波罗密多心经解义》 清·徐廷槐著。本书为佛教经典讲解，分讲、注、论。其"总解"云："大旨不外照见五蕴皆空六字，而其妙谛又只见心无挂碍一句"等。

《益龄单》 明·周履靖著。本书为养生专著，收人多种养生经验和方法，注重气功调摄，有"养目按摩法"、"养目运睛法"、"养目汤沃法"、"养目禁忌"等，都切实可行。

《悟真直指》 清·刘一明著。本书为气功专著，《悟真篇》重要注本之一。以诗歌形式论阐《悟真篇》，收七绝六十四首，有"鼎炉"、"偃月炉"、"真铅"、"用铅"、"不用铅"、"铅汞"、"虚无一炁"、"坎离"、"戊已"、"颠倒坎离"、"五行"、"两弦"、"调和"、"龙虎"、"炼己"、"金公"、"姹女"、"火候"、"采药火候"、"抽添火候"、"温养火候"、"结同火候"、"阴阳归中"、"沐浴"、"文烹武炼"、"卦意"、"庚申"、"玄牝"、"性情"、"无为"、"雌雄"、"有为"、"服丹"、"丹自内结"、"药自外来"、"内外二用"、"阳精"、"返本"、"慧剑"、"调和性理"、"息机"、"止足"、"生杀"、"混合和光"等，详加注解。如注中说："金液大丹，乃取真阴真阳同类两弦之气和合而成。若修命而不修性，或修性而不修命，是孤阴寡阳，大丹不结，所谓性命必须双修也。但性有性之作用，命有命之作用。性为法身上事，命为幻身上事。温养两般作用，大有不同，所谓工夫还要两段也。"是一本便于初学的导读书，收入《道书十二种》。

《悟真篇三注》 清·傅金铨(济子)编。本书收宋·薛道光、陆子野，元·陈致虚注，并常附傅氏自己的批文，实际成为四家注。四注互参，方便初学者。

《〈悟真篇〉三家注》 清·董德宁等著、石明编辑。本书为中国气功学重要文献《悟真篇》的汇注，

采用清修派董、刘、朱三家注，即董德宁《悟真篇正义》、刘一明《悟真篇直指》、朱元育《悟真篇阐幽》，其中以朱注最佳，有王松龄《序》。一册。收入《中国气功丛书》，华夏出版社1989年版。

《悟真篇正义》 清·董德宁著。本书为气功专著，是《悟真篇》注本中较简明切要的注本，很受读者欢迎。

《悟真篇约注》 清·陶素耜著、玉溪子增批。本书为气功专著，论述内容丰富。卷首有《杂义》云："《参同契》发明二八两弦之旨，《悟真篇》宣扬内外二药之微，并作丹经之祖。""参同"辞古义奥，读者难于通晓；"悟真"祖述"参同"，词旨调畅，风韵可人，读者易于入门。"于每章下，首列正解一注：可以互相参订者，以次列之，不论世代前后。敷衍阅文，概行删削。篇首冠以潜虚小序，总一章之旨。间以鄙意，请正大方，聊补各注所未及，俾诸说异同，咸归一贯。"三卷，收入《道言五种》。有清·遗经堂木刻本。

《悟真篇阐幽》 清·朱元育著。本书为气功专著，认为《悟真篇》"本有次第，多为后人所乱，以致漫无头绪，失其元初面目矣。谨参《(道)藏》本，悉依"金液还丹"工夫次第而校正之。"指出"篇中种种法象喻言，迷之即一切皆妄，悟之即一切皆真。盖言真则性命在其中；言悟则穷理尽性以至于命，悉在其中矣。"因此调整该书结构，命曰"阐幽"。

《悟真篇集注》 清·仇兆鳌编著。本书汇集各家注，有陆子野、翁葆先、陈致虚、戴起宗、陆西星、李文烛、彭好古、甄淑、陶素耜等九家，并补以己见。卷首有《原序》、《张紫阳事绩本末》、《张真人传道源流》、《陆彦浮记》、《翁渊明序》、《陆子野序》、《陈观吾序》、《悟真篇集注序》、《悟真篇集注凡例二十条》、《悟真篇提要七条》等，注本齐备，一编在手，有助于学者理解《悟真篇》。

《悟道录》 清·刘一明著。本书为笔记式气功专著，记人有关修炼气功的所学、所见、所闻、所感，以启迪后学，每每有新的见解。末附《叹道歌》七十二段。

《类经》 明·张景岳著。本书为养生专著，认为：一、寿夭与先天、后天有关；二、治形必以精血为先；三、中年开始抗衰老；四、虚精以养心神；五、防止过用病生，示人勿困于色、酒、财、气、功名及庸医之中。

《类修要诀》 明·胡文焕著。本书为养生专著，收集古人养生的歌诀、格言、警句，有《养心要语》、《养身要语》、《养生要诀》、《续附养生要诀》等。强调养生要旨在修炼精、气、神三宝，认为"元气实，不思食；元神会，不思睡；元精足，不思欲；三元全，陆地仙。"在《胎息铭》中介绍导引健身延年方法，即"三十六咽，一咽为先。吐唯细细，纳唯绵绵。坐卧亦尔，行立坦然。戒于喧杂，忌以腥膻。假名胎息，实曰内丹。非只治病，决定延年。"指出上述方法，"久久行之，名列上仙"等。收入《寿养丛书》。

《诸真玄奥集成》 明·朱载玮编。本书为内丹派南宗丹经汇辑，有张伯端《金丹四百字》、石泰《还原篇》、薛道光《还丹复命篇》、陈楠《翠虚篇》、龙眉子《金液还丹印证图序》、白玉蟾《指玄篇》、萧廷芝《金丹大成集》、赵友钦《仙佛同源》、《石函记》等。九卷。

《通关文》 清·刘一明著。本书为气功专著，论修炼过程中，有五十余个阻路关口，必须一一打通，方能成功。

《理虚元鉴》 明·绮石著。本书为中医虚劳症防治专著，阐述病症、病机、论治大法、预防措施体系。认为"虚劳者当治其未成"，未病当早预防，轻病应予早期调养；强调精、气、神的重要性："精、气、神，养生家谓之三宝。""精病者，必本于神治"，"神病者，必本于气治，盖安神必益其气，益气必补于精。"提出六节、七防、知护、知守、知禁等预防措施，还以气功调身、调神、调气贯穿在防治虚劳病的全过程。五卷。

《理瀹骈文》 又名《外治医说》。清·吴师机著。本书为中医外治专著，论述临床各科的外治方法。取"医者理也，论者药也"之意。因用骈体文写成，合而称之。在气功健身、防治疾病方面，有独到见解。强调通过调心(神)达到"心地清净"，是防治疾病最好的方法，胜过于服药。介绍了擦面、洗眼、漱齿、梳头、摩腹、濯足、赏花、听曲、灌溉中州、修天庭、修其城郭、导引诸法、小周天、按摩、补五脏法等功法及其防治的疾病。

《推篷寤语》 明·李元荐著。本书为气功专著，主张按"天人相应"观点进行摄生："圣人以天地为法相，明人身之安危。""善摄生者，吾之天地阴阳无愆，则荣卫周密，而六淫(风、寒、暑、湿、燥、火)无自入矣。"

《常清静经直指》 清·刘一明著。本书为气功专著，认为《常清静经》以遣欲为归，人能遣欲，不为一切尘境所污染，不为一切邪说所迷误，自然可得真道。不能遣欲，则本素清静之性，搀和于三毒六欲之中，而无有出期，其害不至流浪生死，常沉苦海，永失真道而不已也。

《清黄元吉养生静功心法注释》 清·黄元吉原著，邱陵编著。本书为养生专著，是以改编黄元吉《乐育堂语录》为主，收入其《道德经注释》部分注文补充而成。全书有"玄关一窍"、"玄牝之门"、"真意"、"明心见性"、"精气神"、"坎离交媾"、"乾坤交媾"、"河车(周天)"、"采炼火候"、"其他秘传真诀"及"结论"十章，每章各取原文并加注释，说理详明，功法具体，颇便学习参考。一册，中国文史出版社1990年版。

《景岳全书》 明·张景岳著。本书为医学重要著作，其中记述养生时，阐述了形与神、形与生命的关系，认为形是神和生命的物质基础，因此明确提出"善养生者，可不先养此形以为神明之宅?善治病者，可不先治此形以为兴复之基乎?"古代养生家只重视养神，而未提出过养形，认为"精血即形也"。养形之法主要是用药饵，其次是可口纯正而宜于胃气的饮食，有勿困于色、酒、财、气、功名、庸医等养生主张，还提出了"阳非有余，真阴不足"的论点，用温补药以养精血，为温补学派之祖。

《释道辨伪》 清·超溟著。本书为气功理论专著，以释、道二家争辨形式阐述修性优于修命，虽有所偏颇，但可供了解道、释两家内修奥蕴之参考。

《就正录》 清·陆世忱著。本书为气功专著，论述儒家修性方法:"两目向里视定，一意不走，自觉心中灵灵醒醒，上头全无一物，却又似长有一物，不能忘记一般，此处正是真心。""只要见个真心。真心见时，群妄自息。"行功时亦要"求放心"，即见真心。

《道窍诀》 清·李涵虚著。存目。

《巢氏病源补养宣导法》 清·廖季平摘编。本书为摘录巢元方《诸病源候论》各节中有关气功治病疗法的导引、吐纳等"养生方"、"养生方导引法"二千余条汇编而成。功法丰富多采，姿势有偃卧、倒卧、端坐、跪坐、踞坐、蹲坐、舒足坐等；动作有伸展手臂、屈伸足部、前屈后仰、旋转引伸；炼意有内视丹田、存守五脏、存念引气等，查阅极便。收入《六译馆丛书》。

《摄生四书》 清·田绵淮著。本书为养生专著，论及气功。全书以"天人合一"的思想为指导，从不同角度论述养生寿老的理论及方法。其中强调精神调摄，要求养生的人要宁思摄神、清心寡欲。将安定精神，导引清静列为养生的基本大法。

《象言破疑》 清·刘一明著。本书为气功专著，认为"象言始于《周易参同契》，实为中、下天资的人学习。以有象譬无象，以有形喻无形，始有金丹之名，但不可在象上做作也。今人不穷其理，只认其象，悲哉?丹经象言极多，学者须由象以穷理，得象望言，得意忘象，其庶几乎。"

《禅关策进》 明·祩宏编。本书为佛学专著作，对修法有扼要揭领的介绍，《诸经引证节略》中都是著名佛经的精华，所加评语也颇为中肯。

《道书十二种》 清·刘一明编著。本书为气功专著，论述性命、内丹之学，有《修真辨难》、《修真后辨》、《修真九要》、《悟道录》、《阴符经注》、《黄庭经解》、《参同契经文直指》、《参同契直指笺注》、《参同契直指三相类》、《敲爻歌直解》、《百字碑注》、《悟真直指》、《金丹四百字解》、《西游原旨读法》、《无根树解》、《神室八法》、《诗结》、《丹法二十四诀》、《学人二十四要》等，篇末附吕洞宾《黄鹤赋》。论性命、内丹之学，不乏新见。二十七卷，清·嘉庆二十四年护国庵刊本、一九一三年上海江东书局石印本。

《道书全集》 明·阎鹤州选编。本书集明·万历以前养生气功名著而成，收《金丹大要》、《金碧古文龙虎上经》、《周易参同契通真义》、《周易参同契解》、《周易参同契分章注》、《玄学正宗》、《悟真篇注疏》、《悟真篇注疏直指详说三乘秘要》、《金丹四百字内外注解》、《金谷歌注解》、《诸真元奥集成》、《群仙珠玉集成》(以上合称《金丹正理大全》)；《张位撰阴符经注》、《张位撰道德经注》，李道纯《太上老君说常清静经注》，长筌子《上古赤文洞古经注》，李道纯《太上太通经注》，王玠《太上升玄说消灾护命妙经注》，幻真《胎息经注》，李简易《无上玉皇心印经注》，尹愔《老子说五厨经注》，王玠《崔公入药镜注解》，王玠《青天歌注释》(以上合称《玄宗内典诸经注》)；《谭子化书》，《阴符经三皇玉诀》、《规中指南》、《群仙要语》、《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》、《中和集》、《钟吕二仙修真传道集》、《纯阳吕真人文集》、《文始真经言外经旨》、《太上黄庭内景经》、《太上黄庭外景经》、《黄庭内景五脏六腑图说》八十五卷。有明·万历十九年(1591)金陵阎氏刊本存世。

《道言五种》 清·陶素耜编著。本书为气功专著，有《参同契脉望》、《悟真篇约注》、《承志录》、《金丹大要》、《金丹就正录·玄肤论》。十一卷。清·康熙年间中遗经堂刊本。

《道言外中》 明·一壑居士编。本书为气功专著，收《铜符铁卷》、《石函记》各一卷。有明刊本。

《道贯真源》 清·董元真(德宁)编著。本书为气功专著，有董德宁《周易参同契正义》、《悟真篇正义》、《元丹篇》；章世乾《元丹篇约注》、董德宁辑《修真大书》、《元真录》(包括《丹道发微》、《仙传宗源》、《性学筌谛》)、《太上黄庭经发微》、《黄帝阴符经本义》、《老子道德经本义》。二十八卷。清·乾隆、嘉庆间古越集阳楼刊本。

《道藏》 明·邵以正、张国祥等编辑。本书汇集道家、道教文献资料，包括《正统道藏》(邵以正)和张国祥主持之《万历续道藏》共五百十二函、五千四百八十五卷，规模仅次于《四库全书》。除道教教义、教规外，涉及天文、地理、哲学、医学、生物、化学、气功学等，为我国珍贵文化遗产。

《道藏目录详经》 明·白云霁著。本书为研究丹术的工具书。收入《道藏》和《道藏精华录一百种》、《四库全书》著录。

《道藏辑要》 清·彭定求编。本书为道书资料总汇，有道书和修炼专著二百八十三种，其中一百六十九种引自《道藏》，其他一百一十四种为《道藏》所未收的珍贵文献。全书按二十八宿名，分二十八集，基本上满足对道家气功文献的需要，蒋元庭增编《道藏辑要目录》(一卷)。贺龙骧补编《道藏辑要子

目》(五卷),并新著《道藏辑要续编》。

《道藏续编·初集》 清·闵一得编。本书汇辑气功著作,仅有初集,收《太乙金华宗旨》、《泄天机》、《锁言续》等二十余种,多为原抄本及口授整理著作,专叙炼功的理法资料,有一部分为首次发表,特有女功修炼专篇,摘自闵氏自辑《古书隐楼藏书》。上海医学书局排印本。

《颐生微论》 明·李中梓著。存目。

《颐身集》 清·叶志说著。存目。

《颐养诠要》 清·冯曦著。本书为养生专著,论述养生、调神等法,推崇《太乙真人养生七法》:一少言语,养内气;二戒色,养精气;三薄滋味,养血气;四咽津漱,养脏气;五戒怒嗔,养肝气;六淡饭食,养胃气;七少思虑,养心气。主张采用调息、服气、叩齿、咽津、胎息等多种方法养生。

《楞伽经句义通说要旨》 明·陆西星著。存目。

《摄生三要》 明·袁黄(了凡)著。本书为气功养生专著,主要论述气功养生的三个主要方面及其相互关系。一曰聚精。谓摄生者,务聚其精,其法为寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味,守此则精满脏充,身自长存。二曰养气。谓摄生者,须养其气,养气起自调息、息调则胎息之功成,老者更少,日还一日。三曰存神。谓聚精在于养气,养气在于存神。万卷丹书之玄机在此,摄生之要亦尽在此。三卷,收入《道藏精华录一百种》。

《摄生要录》 明·沈仕著。本书为养生专著,主张恬淡虚无及养神,有"喜乐"、"忿怒"、"悲哀"、"思虑"、"忧虑"、"惊恐"、"憎爱"、"疑惑"八篇,并有视听、谈笑、津唾、起居、行立、坐卧、洗沐、栉发、大小便、衣、食、旦暮等调养心性之论,简洁扼要实用。

《摄生要语》 明·息斋居士著。存目。

《摄生集览》 佚名著、明·胡文焕校正。本书为气功养生专著,论述养生之大要,有三:一曰养神。"忘情去志,恬淡虚无,离事全真,内外无寄,如是则神不内耗,境不外惑,真一不杂,则神自宁矣";二曰惜气。"抱一元之本根,固归精之真气,三焦定位,六贼忘形,识界既空,大同斯契,则气自然定矣";三曰提疾。"饮食造时,温凉合度,出外无犯于人邪,瘠痓不可以勉强,则身自安矣"。指出"三者易行,人自谓难而不肯行。如此虽有长生之法,人罕专向,遂至永谢。"收入《寿养丛书》。

《新编寿世传真》 即《寿世传真》,参见该条目。

《瘀火点雪》 即《红炉点雪》,参见该条目。

《寥阳殿问答》 又名《寥阳殿问答篇》。明·尹真人著。本书为内丹气功专著,解释内丹术的名词、术语,详论内丹术周天功法,是一本入门书。

《静坐要诀》 明·袁黄(了凡)著。本书为气功专著,论述佛家静坐方法。如《白骨观法》,要求从大脚趾骨起,内观全身白骨,"觉举身温暖"。佛家此法的目的本在"觉悟",人死后仅余白骨,要人相信一切皆空,但在方法上附合养生原理。另有《内观各脏腑被虫咂食》一法等。

《慧命经》 清·柳华阳著并注。本书为气功专著,论述内丹方法,介绍修炼感觉、火候。语言通俗,阐述详明,有"集说"、"修炼直论"、"工夫直论"、"禅机"、"杂说"、"决疑"各经及"张紫阳八脉注"、"九层炼心"、《李涵虚真人后天串达》等文,并附有"漏尽"、"六候"、"任督二脉"、"道胎"、"出胎"、"化身"、"面壁"、"粉碎"等图八幅。

《管窥编》 清·闵小艮著。本书为气功专著,解释内丹术中常见问题,如"以心为汞"、"以身为铅"、"以定为水"、"以慧为火"以及"进阳火"、"退阴符"等等。提出得道之心,"即儒之仁心,释之佛心,吾道谓之天心是也。"

《臞仙活人心法》 又名《活人心法》、《活人心方》。明·朱权(臞仙)著。本书为养生专著,记述修养之道、养饵、导引、医方等,其中《八段锦歌诀》,极易读诵,有助于推广流传。朝鲜医学名著《医方类聚》收入引用。二卷,有明·嘉靖年刊本。

《增演易筋洗髓内功图说》 清·周述官编著。本书为气功专著,为《增益易筋洗髓内功图说》(悟空)的增订本,包括《演说易筋洗髓合编》、《推演易筋洗髓内功图说》、《正身图说》、《侧身图说》、《翻身图说》、《行身图说》、《坐身图说》、《定身图说》、《卧身图说》、《增益易筋内壮神勇图说》、《易筋洗髓支流汇纂》、《易筋洗髓分行外功集成》、《增演易筋洗髓内功图说翻译音释》等,功理功法并重,图画文字并茂,是一本极为有用的气功著作。有重庆印刷公司石印本。

《增像全图加批西游记》 清·陈士斌诠解。本书为气功专著,以《西游记》论述内丹术。尤侗《序》云:"长春微意,引而不发,今有悟一子陈君起而诠解之,于是钩'参同'之机,抉'悟真'之奥,收六通于三宝,运十度于五行,将见修多罗中有炉鼎焉,优昙钵中有梨枣焉,阿阇黎中有婴儿姹女焉","合二氏之妙,而通之于《易》。"是对小说《西游记》一种新的解释。

《燕巢心经直解》 清·闵际莲集注。本书为气功专著,为佛教经典《心经》的注本之一,其中涉及儒、道两家的养性之法。

《遵生八笺》 明·高濂著。本书为气功养生专著,引录古代导引、气功文献,有《清修妙论笺》、《四时调摄笺》、《却病延年笺》、《起居安乐笺》、《饮馔服食笺》、《灵秘丹药笺》、《燕闲清赏笺》、《尘外遐举笺》等八章,如《幻真先生服内元气诀》中分精气、调气、咽气、行气、炼气、委气、闭气、命气之法;《导引却病歌诀》录有水潮除后患、起火得长安、梦

失封金匮、形衰守玉关、鼓诃消积聚、兜礼治伤薯、叩齿牙无疾、升欢鬓不斑、运睛除眼翳、掩耳去头眩、托踏应轻骨、搓涂自美颜、闭摩通滞气、抱固固丹田、洗身能多补、无心得大还等十六种养生却病方法。内容广博又都实用。一八九五年，美·德贞(J·Dudgeon)译成英文，流传国外，影响甚广。

《随息居饮食谱》 清·王士雄著、周三全注释。本书为医学饮食疗法的专著，共收集日常饮食食物品种三百三十种，分"水饮"、"谷食"、"调和"、"蔬食"、"果食"、"毛羽"、"鲜介"等七类，对各类食物的性质及其医疗用途、食疗功效均有详细论述，是食疗著作中颇有影响的一本。清·咸丰十一年首次印板。一册，收入《中国烹饪古籍丛书》，中国商业出版社1985年版。

《潜溪邃言》 明·宋景濂著。本书为儒学气功专著，论述修身养性，认为贵在守正、守一、守素，"守正莫过于一，一故弗二，弗二则明，明则神，神则无不通，天下之能事毕矣。是故至人之学贵一。""守素则治，治乃昭，昭乃纯，纯乃诚。内修不暇，奚事外欲?"

民国·现代时期(1911—至今)

《大道真传》 民国·魏则之著，署名后觉道人、涵清道人、碧云道人。本书为内丹专著，录有明·张三丰语，以道家为主，融合佛、儒两家。分"总旨"、"真土"、"真意""元神""识神""胎元卦气""真息凡息""炼己筑基""五行生克"、"五元妙用""性命双修"等九章，认为"虚其心"是修炼之关键:"道自心中术，心空道可修。若为幸福果，尚隔一江舟"。书中所注丘处机《大道歌》极详，有助于了解"龙门秘旨"。文字较通俗可供初学者入门之用。

《中国的呼吸及习静养生法》 民国·蒋维乔著。参见《固是子静坐法》条目。上海卫生出版社1954年版。

《中国道教史》 民国·傅勤家著。本书为道家历史专著，共二十章，论介道教源流、方术、修炼、流传、文献等，其中第九章专论"内丹"、"存思"、"导引"、"沐浴"、"服食""烧炼"等理论方法。收入《中国文化史丛书》(第一辑)，商务印书馆1937年版。

《气功治验录》 民国·方公溥著。本书为气功专著，发表于1938年，是我国医院气功疗法的最早记录、其创办的公溥气功治疗院也是我国医院气功治疗的首创。

《世界禅》 民国·纸参著，香港1957年版。参见《固是子静坐法》条目。

《内功炼丹秘诀》 日本·伊屯光远著，本书为气功专著。作者以中国内丹术与世界各种修养法比较，认为中国内丹术从"性"的本能出发而炼成大道，有明显的实修效果，是最好的修养法。

《内外功图说辑要》 民国·席锡藩著。1930年收入刘诚《内经图》。

《因是子静坐法》及《续编》 民国·蒋维乔(因是子)著。本书为气功专著，论述静功修习法主要在于培养"定力"，并是第一个倡导自发外功的。其练"小周天"功，依汪讱庵《医方集解》所记功法，先叩齿，搅漱，然后静心默数呼吸360次，以意引气，下任脉、过尾闾，闭目上视，至头顶，下鹊桥，至丹田。略定，再行，共三次，然后擦丹田。后又修习佛教天台宗《止观法》、《六妙法门》及密宗功法，形成蒋的静坐法，先后于1914年及1918年出版正、续两编。后又有《因是子静坐法卫生实验录》及《世间禅》。(香港出版)

《延寿指南》 清、民国·傅恭弼编。本书为养生专著，认为:"养生之道，养心为主。""养心又在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。""心静便是道，道即延寿之道也。""真淡真空，一切以不要紧三字了之，此则拔去病根之神药也。然又不可著力执持，反至迟滞，拘苦其心，壅遏其气，又生病痛。祗须若有意，若无意，潇洒游衍，养得此心淡如水，空如镜，时有拈花微笑意志，斯得之矣。"

《因是子静坐实验录》 民国·蒋维乔著。介绍静功原理、方法和经验，影响较大。

《医学衷中参西录》 民国·张锡纯著。本书为中医学专著。论述医学及养生之道，均从实际出发，被誉为"第一可法之术"，认为:"内炼家有凝神入炁穴之语。诚以孟子谓志能帅气。即神能帅气；神明照指之处，即真气凝聚之处；神气充足，丹田温暖，寿命之根自然壮固。""欲补助元气于平时，当于静坐之时，还虚凝神，常于精明之府(大脑)保此无念之正觉""久之元气自有充实之候。""静坐之功原为哲学之起点，不但可以卫生，实能瀹我性灵，益我神志也。"提出"医学宜参看丹经"、"医士当用静坐之功以悟哲学"等正确主张，是颇有创见。

《国学阐微》 民国·张仲如述，门人孙诚、张信天整理。本书为养生专著，以儒、道、佛三家在养生理法上有共同点为旨，称儒家、道家之理论为"国学"，而以佛家理论解释之。

《冈田式静坐法》 民国·蒋维乔译述。本书译自日本冈田虎次郎所创之心身修养法，有一、《冈田先生》详介他的生平及创造静坐法的经过及效果；二、

《静坐之方法》,介绍静坐法的姿势、呼吸及反应；三、《正呼吸》;四、《静坐之原理》;五、《主要之注意》等五篇。系我国有关气功的早期译著，序云：原译者为吴寅斋，由蒋维乔改定。1919年上海商务印书馆出版。

《性命法诀明指》 民国·赵避尘著。本书为气功专著，论述养生修炼的理论方法和实践经验，层次清楚、答问解疑哲理详明、语言通俗。全书详介十六步性命双修养生方法，首卷有安神祖窍、安炉立鼎开通奇经八脉、小周天炼精化气四章、二卷有外文武火、卯酉周天、哲藏三章；三卷有踵常呼吸、留阳锁命、虚室生白、内景观四章；四卷有大周天服食过关、养道胎、出胎出阳神、九年面壁五章，并有《卫生性命法诀全图》一幅，附赵魁一《三字法诀经》一卷。民国二十二年自刻本。学术期刊出版社1988年11月版。

《修道全指》 民国·蒋阳著。本书为气功专著，论述修炼气功方法。有炼已不虚、性命合一等图诀十一节，自入手至了手，条分理析，逐节指点，是初学气功的入门书。

《黄庭经讲义》 民国·陈樱宁著。本书为气功专著。论述“黄庭”虽有内景篇、外景篇之别，但不必出于一人之手。认为两书精理贯连，体用相备，不可重此轻彼。

《指道真铨》 民国·杨践形著。本书为气功专著，论述气功静功法，有《论道》、《中》、《一》、《真》、《法门》、《师说》、《坐法》、《心法》、《要诀》、《术语》、《医》、《膏肓考》、《五藏辨》、《导引术》等十五章，广征博引，资料极为丰富。提出练功放松的“弛力法”，坐时弛缓筋肉，柔软身体、恍似浮藻，浮悬空中，并提倡老年男性练《返还术》，发展了具体练法、服养阴药等。

《肺痨病特殊疗养法》(简称《气功疗法》) 民国·董志红著。本书为气功专著，最早提出“气功疗法”名词，已为社会及气功界所接受，至今延用。

《道藏举要》 民国·上海商务印书馆编辑。汇编《道藏》中重要典176种。

《道藏源流考》 民国·陈国符著。本书为“道藏”史考论。其中《历代道书目及道藏之纂修与镂板》，附录五:《中国外丹黄白术考论略稿》和附录六:《说周易参同契与内丹外丹》，对养生、气功有参考价值。

《静坐入门》 民国·宝真著，本书是静坐修炼的普及读物。有1. 为什么要静坐；2. 静坐的方法；3. 佛法论静坐；4. 结论，前有静坐姿式图六幅，后附明、清时高攀龙、王阳明、俞德荫等静坐诗16首。浙江省天台县国清寺物法流通处翻印。

《静坐法精义》 民国·丁福保著。本书为气功专著，分《总论》、《静坐法基础》、《静坐之方法》、《静坐法最上乘之境界》、《杂论》等五章。论述“静坐确有口诀。若获其诀，即有事半功倍之益”，乃“偏考群籍，择静坐诀中之最精简者，著之于篇”。“深愿阅此书者，咸能打扫心地，于静中养出端倪”。《总论》静坐之益处及儒佛二家之静坐概况，引明·高攀龙诗词26首。《静坐法之基础》提出学静坐前，宜先讲修身之学，“慎动”，“绝五欲”。《静坐之方法》介绍儒释道三家常用之法，易学易行。

年代不祥者

《了三得一经》 即《太上纯阳真君了得一经》，参见该条目。

《七部名数要记》 佚名著，成本年代不详。本书从守和、守神、守气、守盈、守仁、守节、守易、守清、守弱等九个方面论述修炼方法，并提出须戒除的禁忌“七伤”:“一、带真行伪，深色伤神；二、外形在道，心抱阴贼，女疾能妒贤，毁慢同学，攻伐师友；三、饮酒洞醉，损气伤灵；四、心忿口诤，嗔喜失节；五、不依斜盟，漏泄元真；六、身履殗秽，气扰混精；七、啖食畜肉，臭气充于脏腑。”其中第五伤是说修炼未得真道，便轻易授徒，害人害己。

《七部语要》 佚名著，成书年代不详。本书论述道家为人处世之道，指出修性养神的重要作用，故曰“语要”。

《七真传》 佚名著，成书年代不详。本书详细记述了北七真成道事迹。书中主张炼功要循序渐进，先炼性功:“道者，觉路也……然必由浅入深，以小致大，依次做去，方可有功。但凡学道者，先要炼性……炼性之道，要混混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。”又强调心理对生理的重要:“却病者，非却风寒暑热之病，要却贪嗔痴爱之病，此病一却，百病不生，可以延年益寿。”“静坐之功，须止妄念，有一毫妄念，则神不纯阳，而功难成也。又要忘情，情不忘，则心绪不宁，道亦难成也。”又谓:“心意未正，偶发一念，虽不曾欲，而此意已欲馋也。虽不曾道，而此情已通也。先时原无此想，因感外而动内，犹水中之月，岸石激水，动则月亦与具动。维无其实，而形影已摇也，其道不可得也。”实际上指出了“无意识”对炼功的妨碍，有重要的实用价值。

《三元论旨》 一作《三论元旨》。佚名著，成书

年代不详。本书全书分:"道宗"、"虚妄"、"真源"三章，分别论述道、心、性之本旨，认为三者相同，故名。如认为"无为、无极、道性、理性、虚无、自然、至真、至精、清静、清虚"均为"道"之称号。在修炼上，认为"外除声色外景，内能澄滤涤想",就达到"心等于道，道能于心。即道是心，即心是道。"修心有三个阶段：摄心住一(摄心归一),名为安定、灰心忘一，名为天定，悟心真一，名为泰定等。收入《道藏》。

《三宝大有全书》 即《灵宝洞玄自然九天生神章经》,参见该条目。

《三要达道篇》 佚名著，成书年代不详。本书阐述习练气功，首先应具备"三要"。一曰：省语言，"缄其口而无言";二曰:去邪视,"蔽其目而无色";三曰:除淫声,"塞其耳而无声"。因此提出"非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言",以正"三要",达到稳定情绪，避免精神刺激，调和形体与精神，以获得炼功最大成效。

《三洞机枢杂说》 佚名著，成书年代不详。本书为指导气功习练的专著，主张炼功旨在"想身于无身之中，存心于无为之境",认为气功状态中，意识相对静止，忘记自身存在，集中于身内是炼气功的基础，并有凌晨起，先静坐，行"通百关"、"左右推"、"单展足"、"双攀脚"、"左右托宫"、"托天据地"、"龙盘凤翥"、"凤凰展翼"、"左摆右摆"、"推东推西"、"击天门"、"干沐浴"等，舒展筋骨，有益健康的"十二般导引"法。收入《道藏》。

《大威仪先生玄素真人要用气诀》 佚名著，成书年代不详。本书介绍了调气、运气、气通(即以气攻病灶)、补损、洗五脏、理顺禁忌等用气要诀。对炼气者甚为切用。如关于"气通",说:"如有病，即心存气遍注病处。如气急，即鼻中细细放通息，口不开，候气息平，还依前法闭之。摇动两足指及手指，并骨节，以汗出为度，此名气通",实是一种心有气注，气通病愈的有效气功疗法。

《大洞玉经》 即《上清大洞真经》,参见该条目。

《大洞真经》 即《上清大洞真经》,参见该条目。

《女功指南》 太虚翁著，生平、成书年代不详。本书详论妇女炼丹功，以血为本者，云"男以精为本，女以血为本";"其性偏阴，阴性喜凉",故女丹功"忌避炎就凉"。为此详述按摩法,"假按摩以微引气机"等，谓之入门指南。

《上清大洞真经》 托名文昌著,成书年代不详。本书为气功专著论述，"修性"时有独特见解。

《上清元英真童合游内变玉经》 佚名著，成书年代不详。本书内容有"以心目内视"、"精魂交接"、"上通日月之光"、"内想外来神气"、"密会神招"、"气接日月融光"、"丹田自生之英玉"等修炼方法及实效等篇章。

《上清司命茅君修行指迷诀》 佚名著，成书年代不详。本书内容包括:《上七修行炼气诀》、《天老十干第甲经》、《十二月气法》三篇。

《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》 佚名著，成书年代不详。本书是养生专著，有深合传统医学中生理医理的论述，如谓:"喜怒损性，哀乐伤神。性损害生，神伤归命。气全体平，神安形逸"等。又收有《六字补泻法》,阐论详尽，有参考价值。

《天仙心传》 太虚翁述，生平、成书年代不详。本书为气功学专著，论述性功入静方法，有一定参考价值。另著有《琐言续》一书。

《天仙心传圆诀》 定梵氏著，生平、成书年代不详。本书论述了性功中的一些问题。

《天仙直论长生度世内炼金丹诀心法》 即《内金丹》,参见该条目。

《天仙道戒忌》 太虚氏著，生平、成书年代不详。本书内容全为阐述其师泥丸氏所传修炼应遵守之戒忌，其中涉及道家的一些处世原则。

《天仙道程宝则》 太虚氏著，生平、成书年代不详。本书内容全为阐述其师泥丸氏所传之三十六字诀，强调气功修炼必先修性。

《无上内秘真藏经》 又名《真藏经》。佚名著，成书年代不详。本书系统论述了内修理论，阐明所谓真藏奥义和大乘妙法，云"一切众生，身性清静，天真正道，隐在其中，名为真藏";"离一切相，离一切行，离一切观，离一切智，离空有心，离真实际";"真道寂灭，灭无所灭"等等传统气功原理。收入《道藏》。

《元始天尊说生天得道真经》 佚名著，成书年代不详。本书揉合道、佛理论，以论心性修炼，主张"安寂六根，空其五蕴，证妙三元""杳杳冥冥，内外无事，昏昏默默，正达无为。"一卷，收入《道藏》。

《无能子》 佚名著，成书年代不详。本书阐述道家气功原理，强调"无为"乃立命之本,"夫所谓本者，无为之为心也，形骸依之以立也。其为常而不治也。""夫性者，神也，命也，气也。相须于虚无，相生于自然。"收入《道藏》。

《太上玄灵斗姆大全元君本命延生心经》 又称《本命延生心经》。佚名著，成书年代不详。本书为气功学专著，认为"斗姆"为北斗众心之母，普垂医治之功，能主宰人生。故凡修习九还七返大丹者，必皈心奉持内外清静,自然生荣了证,则道在目前。一卷，收入《道藏》。

《太上赤文洞古经》 佚名著，成书年代不详。本书为道家气功专著，着重阐述了道家无为方能有为、心死神活、静而能悲等基本理论。

《太上纯阳真君了三得一经》 佚名著，成书年代不详。本书是内丹气功专著，有：一、修性直指

天元章；二、立命直指地根章；三、规中直指元关章等三篇，各有偈语。论养神、养精、养气为习练气功的基础，通过炼精气神而产内丹，故云"了三得一"。论述内修性本，保固命根，规中守一，强调"守元关"(玄牝门)云："心肾之间，中空一窍"，"精凝于气聚，气集于神睐，神引气归功，气潜神不坏，息之归根蒂，呼吸成一派。"《古今图书集成》著录。

《太上修真元章》 佚名著，成书年代不详。本书内容阐述气功理论，有"一气化生"、"性命根蒂"、"先天后天"、"神形无用"、"金丹作为"、"虚无化生"、"修炼三治"、"神气交媾"、"动静升降"、"炼气成神"等十章。

《太平经圣君秘旨》 托名青童君著，生平、成书年代不详，疑为唐·阎邱方远辑。本书为气功专著，认为精、气、神三者相生相成。"三者共一位，本天地人之气根，神者受之于天，精者受之于地，气者受之中和，相与共为一。""夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明"为长寿之道，当"爱气尊神重精"、"守气而合神精"。又认为"一"乃万事之本，能守一，则万事皆行。可以度世、消灾、理病、生生。收入《道藏》。

《太初元气接要保生之论》 佚名著，成书年代不详。本书所载《十二月气法》，按一年季节时令的自然变化规律，详尽安排，辨证施功，颇有特色。收入《道藏》。

《太清中黄真经》 又名《胎藏中黄经》、《胎藏经》。九仙君著、中黄真君注，生平、成书年代不详。本书为养生专著，有"内养形神"、"食气玄微"、"五第咸恶"、"烟霞净态"、"百窍关连"、"长存之道"、"戚美辛酸"、"备实精华"、"三虫宅居"、"九仙真气"、"胎息真伪"、"五脏真气"、"太极真玄"、"九针真仙"、"太微玄关"、"九行空门"、"六腑万神"、"勿洩元神"等十八章，谓绝谷绝欲，服气胎息，可出元神，驱役万灵，形神俱妙，与道和真。注文按经义详述服气、辟谷养生之功法，及人体三丹田和脏腑之关系。强调理论与实际相结合，简明易作。收入《道藏》。

《太清导引养生经》 佚名著，成书年代不详。本书为集历代气功导引法的养生专著，强调行气导引的作用，如说："行气者，则可以补于里；导引者，则可以治于四肢。"收有《赤松子导引法》、《宁先生导引法》、《王子乔导引法》、《虾蟆行气法》、《龟鳖行气法》、《雁行气法》、《龙行气法》、《六字气法》等，都是一些有实用价值的气功养生方法。收入《道藏》。

《太清服口诀》 佚名著，成书年代不详。本书主要论述内服元气的方法。书中指出服气原则是："交结元气于肾鼻之间，分阴阳于脏腑之内，吐纳无爽，持摄不乖"，在此基础上方能炼功，并对炼功的方法、时间、成效等，作了详细介绍。

《太清经断谷方》 佚名著，成书年代不详。本书为养生专著，内容为辟谷诸方及还食谷解药。有服松根、服茯苓、服白术、服黄精、服萎蕤、服天门冬、服巨胜等方及服米、麦、豆等介绍。

《太清调气经》 佚名著，成书年代不详。本书为服气法专著，主张"服气当先以无思虑，绝缘息念，使和气自至，因而咽之。"收入《道藏》。

《内金丹》 又名《天仙直论长生度世心炼金丹诀心法》。佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，有《先后二天论》、《药物论》、《鼎器论》、《火候论》、《炼己论》、《筑基论》、《炼药论》、《伏气论》、《胎息论》等九篇，全面赅要的阐述了内丹理论和方法。收入清·傅金铨辑《证道秘书》，另有木刻本一卷行世。

《火记》 佚名著，成书年代不详。本书为论述炼丹火候专著，《周易参同契》："《火记》六百篇，所趣等不殊。文字郑重说，世人不熟思。"朱熹注："《火记》六百篇，盖古书，今亡，未可知。"《金丹大要·火候妙用章》："魏师吕曰……金丹之妙，在乎《火记》。"《玄肤论》："乃知丹经万卷，《火记》六百，皆可言下而废。"今已失传，存目。

《长生胎元神用经注》 佚名著、郎肇注，成书年代不详。本书为气功养生专著，阐述气功基本知识和应用方法，以补脑安神立论，详论了神与炁的相互关系，云"二景相连，可救老残"。所谓二景，就是脑和丹田；所谓相连，就是元气从丹田上入泥丸，上下交通，阴阳相抱。郎肇注："夫存养下宫，元气满则使气返流，上入泥丸宫，是名还精补脑，故曰二景相通也"。补脑的方法，郎肇注："夫欲养神，先须养气，养气先须养脑，养脑先须养精，养精先须养血，养血先须养唾，养唾先须养水。水者，五华之津，五味之津，当在舌下两齿之间，傍名曰水池。咽下肺脉之主则化为唾，唾入心之间则化为血，血二百五十日，入肾脉中则化为精，精入脑脉中，则化为泥丸宫，宫中有两条脉，夹脊膂流下，贯入于气海之中，夫气海王则聪明也"。全书杂引各家学说，尤以《胎息经》和《幻真先生内服气诀》为多，所言"进取诀"、"布气诀"等，多系前人的心得，很有参考价值。收入《道藏》。

《丹道秘书》 佚名著，成书年代不详。本书为养生专著，内容包括：一、《玉清胎元内养真经》；二、《玉清无上内景真经》；三、《大道守一宝章》，主张强调清静无为和抱元守一。三卷。收入《道藏精华录一百种》。

《六根归道篇》 佚名著，成书年代不详。本书为养生专著，直接指出如要获得有成效气功养生，首先必须"六根归道"。并对"六根"(心、身、耳、目、口、鼻)归道，即"心正乎内，身正乎外；""目不视恶色，耳不听淫声"；"守其元味，五馨之来也，得其无馨，寥寥以淡，杳杳以寂"。做到"六根"清静，"内则不为气役，外则不为事触"。因此，内外协调，上下一致，根深蒂固，以达延年益寿之境。

《方外修真》 佚名著，成书年代不详。本书是修炼丹法专著，认为咽津能还精补脑；又主张咽内气应与吐纳配合，强调这是"知四转之道，运用之理。盖所以法天而象地。"

《心印经》 即《高上玉皇心印妙经》，参见该条目。

《心圣要言》 又名《心圣图说》、《心圣图说要言》。佚名著，成书年代不详。本书为养生专著，一卷，所论偏重于性功。

《心圣图说》 即《心圣要言》，参见该条目。

《心圣图说要言》 即《心圣要言》，参见该条目。

《孔子家语》 佚名著，三国·王肃注。本书托名为孔丘语录，其中有关养生论述，主张节制、戒欲，认为"寝处不适，饮食不节，逸劳过度者"，不能健康长寿。提倡"将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不亦宜乎"。二十七卷。

《玉匣记》 佚名著，成书年代不详。原题"增广家用万宝玉匣记秘书"。本书为占卜、驱邪、风水用书，内容芜杂，语涉迷信。一册。书目文献出版社1991年版。

《玉诠》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，有陈抟佚文一篇，阐述陈抟的宇宙观、人生哲学和内功养修之术。认为："修玄无别法，只须冥心太元，体认生身受命之初而培养之，扶植之，保护之而已。故曰归根，曰复命，要不出'冥心凝神'四字。""圣人作《易》，所以指吉凶，推变化，要之必以守贞为主。故《易》者，戒动之书也。子等从此入门，庶不失高真妙旨。"收入《道藏辑要》。

《玉清元始元黄九光真经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，主张清静无为，以求真道，如云："以神为体，以空为宅，神我遍空，如波涵月，道合无为，求向真宅。"一卷。收入《道藏》。

《玉清无极总文昌大洞仙经》 即《上清大洞真经》，本书为宋、元间改编、注释本。参见该条目。

《古文龙虎经注疏》 佚名著，成书年代不详。本书有"神室"、"砂汞"、"阴阳"、"龙虎"、"火候"、"药物"等篇。三卷，并有图。

《古仙导引按摩法》 佚名编，成书年代不详。本书为气功专著，辑录《太清导引养生经》、《宁先生导引养生法》、《彭祖导引法》、《王子乔导引法》、《玄鉴导引法》、《导引按摩》及《导引杂说》等篇。其中数种为《宋史·艺文志》著录。收入《道藏精华录一百种。

《本命延生心经》 即《太上玄灵斗姆大全元君本命延生心经》，参见该条目。

《北派真传》 佚名著，成书年代不详。本书为气功养生专著，编集了马丹阳、谭处端、刘处玄、丘处机、郝大通等北派名家的"立言"、"直言"、"信稿"、"语录"而成，其中多名言佳句。收入《道学传真》。

《四气摄生图》 佚名著，成书年代不详。本书为医学养生专著，兼有气功论述。对四季变化与脏腑、五官、五味、饮食、睡眠、情志等的密切关系，提出了摄生方法和禁忌。提倡"发欲多梳，齿欲多叩，津欲多咽，气欲常清，脚欲强行，手欲在面，耳欲常按，眼欲数摩，所谓子欲不死，修昆仑之法也。"提倡习炼"六气法"以防病治病等等。

《玄宗正旨》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，系统论述了道家关于宇宙、社会、人体、修炼的理论。书中并借鉴佛家禅宗学说，极重性功。

《老子中经》 又名《珠宝玉历》。九仙君著，生平、成书年代不详。有中黄真人注。本书为养生专著，《宋史·艺文志》著录。原书以道立言，注语博引群经，论述简明，相得益彰。收入《道藏精华录一百种》。

《延陵先生集新旧服气经》 延陵先生著，生平、成书年代不详。本书为养生专著，汇集了《修养大略》、《张果先生服气法》、《鸾法师服气法》、《李奉时山人服气法》、《蒙山贤者服气法》、《王说山人服气新诀》、《威仪先生元素真人用气诀》、《胎息口诀》、《胎息精微论》、《胎息杂诀》、《秘要口诀》、《用气集神诀》、《炼气法》、《委气法》、《闭气法》等，一卷，收入《道藏》。

《西升经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，宋·赵希升《照德先生读书后志》认为此书是关令尹喜记述老子语录，主张："除垢止念，静心守一"、"以得一为妙，以飞升为余子"，与《道德经》中"道法自然"，"虚极静笃"之说相合。晋·葛洪《神仙传·老子》已提及此书。三卷。收入《道藏》。

《存神固气论》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，阐述内丹理论：炉鼎、地位、阴阳颠倒、水火相求、金木相克、五刑相反、王气盛衰、添进火候、龙虎关轴、性情动静、身色分化、胎息真趣、寂灭无为、形神具妙等，尚有可读之处。一卷，收入《道藏》。

《至言总养生篇》 佚名著，成书年代不详。本书为养生专著，提出养生有五难：名利不去；喜怒不除；声色不去；滋味不绝；神虑精散。认为"五者不去，虽炼功不能长寿。五者既去，不求寿而延年矣。"收入《道藏》、《道藏精华录一百种》。

《吕祖指玄篇秘注》 本诚子（沧海老人）著，生平、成书年代不详。《吕祖指玄篇》为著名丹经，但内容玄奥难解，本书注释详尽可读。

《因病药》 杨西山著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，论述修炼精、气、神之法颇详，且多新见。收入《道学传灯》。

《阴符天机经》 一作《天机经》，佚名著，成书年代不详。即《阴符经》注本之一。参见《阴符经》条目。

《如是我闻》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，详论命功之术，尤其对周天法中的术语作了详细解释，有极大的实用价值。

《佛祖般若心印经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，阐明合三教于一炉的理论，说：“真阳，正道也。欲得真阳，非大慈悲、大智慧、大忠孝、大福德则不得也。不得真阳，何以结婴儿？不结婴儿，何以识圣胎？”等。

《沐浴身心经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，主张沐浴为“存念真一，离诸色染”的方法。一卷。

《灵宝洞玄自然九天生神章经》 又名《三宝大有全书》。佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，主张欲求百病不侵，益寿延龄，必须“爱其形，炼其神，贵其气，固其根”。其炼养方法继承了存想、内视等传统方法，又结合念诵气功方法，效果更佳。收入《道藏》，有三种宋代注本：董思靖“解义”；王希巢“注解”；华阳复“经注”，均附有音释。

《灵宝净明黄素书释义秘诀》 佚名著，成书年代不详。本书为气功养生专著。主要内容为《内景存默养生诀》，一卷。

《灵剑子导引子午记注》 佚名著，成书年代不详。本书为气功养生专著，为《灵剑子导引子午记》的注释，在注解原文的基础上，又有所发微，如：一、调神，认为“气息平定，内视神宫”，“心无外缘，以神驭气”，调节精神，安定脑神，是气功养生法的精髓，创制了对修常居、上朝三元、闭神庐以定火候等功法。二、调气，说明“养虎咽气”、“吐故纳新”，调节呼吸，是习炼气功应掌握的关键技术。三、调身，指出调节形体，以对称缓和的动作活动一身，是动功练形的基本原则。书中所叙功法，动作简明，易于习练。四、说明气功的气化问题，以外象为喻，论述气功“气化作用原理”。五、主张气功与按摩结合，有助于提高临床防治效果。汇集了多种按摩方法。六、提出炼功时间，以一阳生、人天相应的子时为好，对后世影响极大。最后论述导引的姿势、动作要点、作用功效等。在此基础上补充形成了站势《八段锦》。

《抱一函三秘诀》 佚名著，成书年代不详。黄公望承传。本书为气功专著，内容讲人身受胎之后，人身受胎之始，神室，刻漏，五行，采取，其药生成图说，气数物理体用，论温养、赤子、神方，金液还丹，火候要旨。参见《抱一子三峰老人丹诀》条目。

《金阙帝君三元真一经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，阐述“三元真一”，曰“上一，为一身之天帝；中一，为降宫之丹田；下一，为黄庭之元土也。”书中既论述气功理论，又介绍了具体功法，有一定实用价值。一卷。

《性命双修渐法》 平常居士著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，有《性命双修》、《渐法详解》。认为：“欲求性命之双修，必得风火以同用。”其法为“未坐之先，将坐之际，必先身闲心闲，行无所事。等到心平气和，呼吸细微，然后盘足，双手附膝而坐。”二卷。

《性命真诠》 半醉半醒道人著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，主张性命双修，认为：“元性乃先天之物，无善无恶者也。后天性命之性，善性也，孟子所以主性善。后天气质之性，恶性也，荀子所以主性恶。性命之性，气质之性，初非有二。方人初时，智识未开，未经外物薰陶诱惑，以致贪嗔痴爱，逐物转移，此性不知不觉由善而恶，由此可知全由气质之变，故善恶二说皆非确论。”又曰：“元性无思无虑者也。人能无思无虑，寂然不动，当前即是元性。”等。

《定真玉箓经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，强调炼气功要安定心神。“治心之最”，不忘须臾，心神乃定。定则入道，其状在外：“慎其言语，惧触物也；节其饮食，虑贪叼也；衣粗而静，在素淡也；居陋而隐，守静笃也；恭谨一切，避凌辱也；不敢为先，挫嫉谤也；始终淳信，潜化导也；进止和光，密行教也；挫锐解纷，明道有时也；出处变化，见神应之速也。”等。

《参禅五更词》 不老仙翁著，生平、成书年代不详。本书用歌行形式，宣传内丹术，中多隐语。

《参禅悟道破偈》 洒脱山人著，生平、成书年代不详。本书用歌行形式，阐明内丹在自身内的理论。

《指玄访道》 涵谷子著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，用七言歌行形式，宣传学道修炼方法，主张儒、释、道三教归一。

《胎息抱一歌》 佚名著，成书年代不详。本书主要论述“胎息”与“抱一”的养生方法。所论“胎息”，即“神常御气、鼻不失息”，说明习炼胎息法，要内调精神，在意识的作用下，精、气、神三宝合而为一，上、中、下三丹精气流通，形神和调，阴阳平秘。所论“抱一”，即调节意识思维活动，身体“负阴抱阳”，全身各部，密切协调，高度集中统一，保持一身阴阳和平的状态。

《胎息经》 佚名著，成书年代不详。本书阐述“胎息”的含义，和行胎息气功的方法，说明神气合而为一，是健康长寿之路。认为：“胎从伏气中结，气从有胎中息，气入生来谓之生，神去离形谓之死。知神气可以长生，固守虚无，以养神气。神行即气行，神住即气住。若欲长生，神气相注。心不动念，无来无去，不出不入，自然常在。”“胎息”指呼吸出入之气，宜均匀、细缓、深长是炼功的高级境界，如胎儿之在母腹，不见呼吸往来，却有内气潜行，以极简炼之文字，概述胎息之要领，为气功养生重

要文献之一，历代都有注疏者。明·王文禄等为最著名。

《胎息秘要歌诀》 佚名著，成书年代不详。本书集气功胎息法的精深秘要编为“闭气”、“布气与他人疗疾”、“六气”、“调理津液”、“服气饮食所宜”、“服气饮食杂忌”、“四季养生”等歌诀，都是论述胎息法的操作方法、功效和应用。

《胎息精微论》 佚名著，成书年代不详。本书专论胎息要义，主要内容有：一、论述身体阴阳平秘，对抵抗衰老，增进健康的作用；二、介绍守玄元法和胎息法功法。主张“委身放体，志无念虑，安定脏腑，调极太和，长生久视”，形与精合、气合、神合，达到全身高度协调统一，延年益寿。

《胎藏中黄经》 即《太清中黄真经》，参见该条目。

《胎藏经》 即《太清中黄真经》，参见该条目。

《养生咏元集》 佚名著，成书年代不详。其中论述“荣卫”、“气”、“魂魄”、“谷神”、“返本还元”、“神与气合”、“抱一”、“胎息”、“自然”、“龙虎”、“炼阳”、“消阴”、“三丹田”、“元珠”、“元关”、“元门”等气功的基本理论，浅释明白，有一定的参考价值。

《养生秘旨》 佚名著，成书年代不详。本书为养生专著，书中论述了气功养生之道，介绍了各种功法及其作用。并指出气功无药物伤正之弊，标本兼顾，简单易行。内容明白晓畅易学，如《无机潮候篇》中以一月的日期、时辰列出了炼功最佳时间表，按表炼功收效最大，“盖此时人身气血亦朝至顶也。”有较大的实用价值，历来流传广泛。

《养生秘录》 佚名著，成书年代不详。本书为气功养生专著，收有《玉溪子丹房语录》、《玉溪子宜春心诀》、《中黄内旨》、《金丹问答》、《大道歌》等专论，故曰“秘录”。

《养性篇》 葆真山人著，生平、成书年代不详。本书为气功养生专著，阐述性功之重要。篇首《道理篇》云：“不失先天之灵，谓道根。万物不定根本，不眛生初之性。”篇末《悟性诗》云：“莫以文为重，须求至性纯。无花休问道，有酒好修真。关口调元气，清心养谷神。一尘如不染，长乐洞中春。”书中对“丹田”有创见：“玄关本元，待神气交而后有。其穴本无形，气发则成窍，机息则渺茫。”《辟邪说》反对执卦象和房中邪术：“图《清静经》调养形体，执卦象行周天”，“采阴补阳而用女鼎，都是旁门邪说，害人戕命之法。”对后世气功学有一定影响。

《洞元子内丹诀》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，应用八卦的基本知识，说明机体的生理功能、阴阳变化及气功状态下人体的气化作用。全书共二十一节，首节论《玄元》，是一书之纲。二节说明北方坎水为身体肾宫，真阳之所聚，阴中含阳；三节说明南方离火为身体降宫，真火之所在，阳中有阴；四节提出阴阳互根，水火既济，以保持脏腑功能的协调，机体形神的稳定；五、六节论述阴阳的变化，阴阳交相养育，有规律的运动变化，是形体与精神稳定的基础，健康长寿之根基；九、十节论说兑艮之间的相互作用，与坎离、乾坤之间密切配合，协调一致；十一节论水火交接的具体方法，阴阳相互作用，结而为丹；十二节至二十一节，分别说明消魔、交媾、元火、沐浴、母子、抱元守一、道数、神火、总要、广玄的基本概念，论述甚为详尽精当。

《洞玄灵宝定观经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，论述炼功步骤要循序渐进，不能操之过急，“若用心太急，反则成病，气发狂颠，是其候也”；“勿令定中，急急求慧，急则伤性，伤则无慧。”防止炼功偏差，则要做到：“不求慧而慧自生，此名真慧。”

《炼丹要诀》 佚名著，成书年代不详。本书为内丹专著，论“炼丹之法，始于炼心，继以采取，终以火候，如此而已矣。”有一定参考价值。

《神气养形论》 佚名著，成书年代不详。本书为气功养生专著，内容说明神气养形之理，云：“神者妙万物而为言，气者借冲虚以为用”，指出身体的生长变化为神的作用，神御气，神内守而不外扬，则气荣于内。神气合而为一，以养形体。同时阐述了“心游于淡，气合于漠，饮漱于玄泉，胎息于无味”的神气养形的方法。

《神仙绝谷食气经》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，介绍却谷食气方法具体详尽，对时间、地点、枕头、气法以及却谷时饥饿、却谷后复食等，都有明白记载，有较多的实用价值，为历来气功著作引录，成为重要养生文献。隋·京黑所编《神气食气金柜妙录》即收有本书的行气法。

《说常清静真经原旨注》 佚名著，汉永居士注，生平、成书年代不详。本书为养生专著，强调“在欲不为欲染，居尘不被尘劳”，符合“说常”“清静”的经文原旨。

《珠宝王历》 即《老子中经》，参见该条目。

《真人秘传火候法》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，内容讲“时中火候”、“行水方便”、“真人露火机”等，均配有附图，一卷。

《真气还元铭》 佚名著、强名子注，成书年代不详。本书为气功养生专著，内容论述养气定胎等，一卷，收入《道藏》。

《真仙要语》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，但多佛家明心见性之论。收入《道藏精华录一百种》。

《真意内照秘诀》 佚名著，成书年代不详。本书为气功养生专著，强调用意以炼精化气和炼气化神。书中有“照法”七点、《炼阴还阳诀》等，切实可行。

《破迷宗旨篇》 儒童道人著，生平、成书年代不详。本书为内丹专著，以歌行形式，宣传内丹术，反对各种“旁门邪术”，多用隐语。

《逍遥子导引诀》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，有《水潮除后患》、《火起得长安》、《梦失封金柜》、《形象守玉关》、《鼓响消积聚》、《兜礼治伤寒》、《叩齿牙无疾》、《升观鬓不斑》、《运睛除翳障》、《掩耳去头眩》、《托踏应轻骨》、《搓涂自美颜》、《闭摩通滞气》、《凝抱固丹田》、《淡食能多补》等各节，每篇即是一个具有防治作用的功法。其中有动功，也有静功，还兼有动静交相养功。这些功法根据防治需要，可单做，也可以配套连做，明白实用。

《般若波罗密多心经传灯直解》 传灯法师著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，主张“三教合一”。解“般若”二字云：“般，还也；若，顺也。般若者，返还顺行直泄之元精、元气、元神也。在儒谓之克己复礼；在道曰七返九还。”释“观”字云：“观，神光内照于黄庭也。无之神发于日，人之神栖于目，故行般若之功，必从神光内照下手，而性命双修之功，亦不外是。”

《般若波罗密多心经注》 佛教经典，香山逸士注，苦口头陀校，生平、成书年代不详。本书为气功专著，注者以道家性命观注释佛经。

《修养杂诀》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，全为气功口诀，见于《太平御览》，书中阐述调神、炼气、导引、咽液等具体方法和功用。如：“乾坤澄净，子后午前，闭目平空，握固冥然，纳息颇中，吐息天关，人息微微，出息绵绵，以意引气，脏腑回旋。然后呵之，荣卫通宣。但有不和，遣之踵前，五呵六呵，无疾不蠲。凡欲胎息，导引为先，经脉不壅，关节不烦，或树射鹏，侧身弯坏，或举腰膝，如蟾半圆，交匝脑后，左旋右旋。劲展两足，气出指端，摆掣四肢，提弱三关，热摩尺侧，气海亦然，叩齿集神，合眸回观，冥心忘形，任意往还。觉气调匀，拥塞喉间，拥气则咽，三咽相连，转舌漱入，咽下丹田，以意送之，含声汩然，一咽三咽，再咽如前。三十六咽，胎息成焉。”

《修炼须知》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，介绍了炼功中七个方面的要点：一、知火候行持；二、知朔望弦晦；三、知防危损失；四、知卯酉行德；五、知心虑沐浴；六、知生杀爻铢；七、识修真。一卷。

《修真秘旨》(杨西山) 杨西山著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，重点论调神，认为精、气、神乃人身三宝，故气功养生必须炼之、藏之、调之。参见《修真秘旨》(杳冥山人)。

《修真秘旨》(杳冥山人) 杳冥山人(无名子)著，成书年代不详。本书自序云：“因读元·陈虚白《规中指南》，觉意有未逮，而作此篇。”论述修炼气功之精要。如“渐畏腥膻，吹气疗疾，真气足而常自饱，食不多而酒无量，涕泪涎汗皆绝，魂魄不游，梦寐自少，神强气聚不分昼夜，灵府坚固，寒暑不犯”等等。书后所附《人终南山记》和《度刘海蟾》，前者叙吕纯阳人终南山遇钟离权得道成仙经过，故事荒诞不经，但关于修炼后健康状况的描写，有些可供参考。

《高上玉皇心印妙经》 又名《心印经》。佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，论述内丹修炼中精、气、神之关系，云：“人各有精，精合其神，神合其气，气合其真。不得其真，皆是强名。”“神依形生，精依气盈。”故精、气、神称“上药三品”。锻炼精、气、神可以令人“不凋不残，松柏青青”，一卷，收入《道藏》。

《悟玄篇》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，论述阴阳变化之理与火候进退之机，要而不繁，并附图多幅，收入《道藏辑要》、《道藏精华录一百种》。

《悟性篇》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，以口诀形式阐述修炼之法，如在坐功口诀中，强调“外忘其形而不著物累，内忘其心而不著事。”

《悟性穷源》 涵谷子著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，论述偏重性功，阐明道家修炼的意义，多旁征博引，故曰“穷源”。

《悟道五更词》 即《参禅五更词》，参见该条目。

《黄帝九鼎神丹经诀》 佚名著，旧题狐刚子述。成书年代不详。本书为外丹专著，书中涉及的药物如水银、铅精、丹砂、雄黄、松脂、雌黄、硫黄、曾青、磁石、空青、矾石、朴硝、黄丹、钟乳石、紫石英、胡粉、石盐等数十种，为研究古代外丹术的重要文献。

《黄庭经》 佚名著。晋·魏华存传。气功学重要经典文献，为《上清黄庭内景经》和《上清黄庭外景经》的合称，“外景经”早于“内景经”，两书均以七言歌诀，表述气功养生修炼原理，为历代气功家及研究家所重视。另有《黄庭中景经》，疑为后人伪托，故一般言《黄庭经》，仅指内、外两经，都不包括此书在内。参见《上清黄庭内景经》和《上清黄庭外景经》及《黄庭中景经》条目。

《黄庭经外景》 刘致一著，生平、成书年代不详。本书以丹术立论，进一步阐述内、外景之关系，云：“内景明五脏之次，终于脾；外景独终于肾。盖分化皆归于土，内景之意也；一气始生于水，外景之义也；互相发明。”

《黄庭经内景》 刘长生著，生平、成书年代不详。本书以丹术立论，强调培养精神，深得“黄庭”之玄蕴。

《黄庭遁甲缘生经》 佚名著，成书年代不详。

本书前半部论述六甲秘要，多有牵强迷信之处；后半部有《五脏图》，介绍“五脏补泻法”，可供参考。收入《道藏》。

《琐言续》 太虚翁著，生平、成书年代不详。本书为气功专著，除详论命功外，介绍火候与修炼时的感觉；解释“活子时”、“活午时”、“进阳火”、“退阴符”等概念。主张“动炼性，静炼命”，必须在平时炼性，才能获致成功。书中列有数种疾病的修炼方法。

《唯心五种择要》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，收有《高丽国普照禅师修心诀》、《真心直说》、《上真禅师训示》等五种功法理论，佛、道兼容，论述养心修性之重要作用。

《渔庄录》 佚名著，成书年代不详。本书为内丹术专著，有“原理”、“铅汞”、“炼铅”、“太过不及”、“用铅用汞”、“杂类”、“真铅”、“真汞”、“真上”、“附形”、“筑基”、“炼己”、“火候”、“阳火阴符”、“周天法象”、“采药”、“灰池”、“形德”、“胎息”、“解注”、“两仪”、“形质”、“服食”、“神色”、“金木直解”、“铅汞出产”、“真假问答”、“因铅不用铅”、“阴阳得类”、“五行虚实”等三十章，书中论述铅汞真假、坎离交媾、五行虚实、阴阳火候、筑基炼己、采药服食等，阐明深刻，可供习炼，《古今图书集成》著录。

《道典论》 佚名著，成书年代不详。本书为道书，兼及养生。论及丹名、导引、吐纳、服气、胎息、妙瑞等修炼方法和注意事项，可供参考。四卷，收入《道藏》。

《道法会元》 佚名编，成书年代不详。本书为道教道法的资料汇编，其中论述气功养生的基本理论和具体方法，可供借鉴。认为：“道者，灵通之至真；法也，变化之玄微。道因法以济人，人因法以会道，则变化无穷矣。”“有道中之道，有道中之法，有法中之法。道中之道者，一念不生，万物俱寂。道中之法者，静则交媾龙虎，动则叱咤雷霆。”提倡气功摄生，思想意识要集中统一，方可稳定情绪，平秘阴阳。二百八十六卷，收入《道藏》。

《禁忌篇》 佚名著，成书年代不详。本书为养生专著，详述饮食起居之所宜忌。强调养生以不伤为本，认为凡力所不胜而强举之，思所不逮而重思之，悲哀过节，喜乐过差，寝息失时，跳走乏气，均属于伤，都会减寿。收入《道藏》、《道藏精华录一百种》。

《嵩山太无先生气经》 太无先生著，生平、成书年代不详。本书为养生专著，着重论述“形”与“气”的关系，提出“形之所持者气也，气之所依者形也。气全即形全，气竭则形毙”。故摄生之士，必须认识形、神的关系，养形爱气，抵抗衰老，预防疾病。书中介绍了“服气法”（卧功），开始摄心绝想，闭气握吸，只要长久坚持，自然见效。“修存诀”（卧功），习炼时叩齿之后咽气，服津液，至夜半及五更展脚，握固两手，平身正卧，集神咽气，吞津即可；“慎气法”，说明如习炼气功养生法，平素宜爱气慎守，养气于身等。

《擒元赋》 佚名著，成书年代不详。本书为气功专著，以赋文讲述还丹、道生一、道源、龙虎、秋石、河车、五行、胎息、盗机等，辞句简易明白，有实用价值。

《摩诃般若波罗密多心经》 佛经经典。又名《摩诃般若波罗密大明咒经》、《般若波罗密多心经》、《心经》。书名之义有二：一、谓本经广大觉明，能渡人超出苦海；二、谓心乃人之本源，所有修法，均与从心着手。本书虽为佛经，但其观点与中国传统气功学观点有相通之处，因此常为历来气功家所习炼，并有多种丹道家的注本。

《霞外杂俎》 杜巽才（铁脚道人）著，生平、成书年代不详。本书为气功养生专著，论述养生之道，重在清心寡欲。收入《洪楩辑刊》。

《卫生纂要》 吴嘉猷著。存目。

附：近四十年以来气功书籍存目

《二十四式易筋经》 常维祯著，1册，人民卫生出版社1986年3月版

《十二手点穴气功》 李汉明编著，1册，湖北科学技术出版社1989年4月版

《人体气觉——丫法》 姚贞香著，1册，华夏出版社1989年5月版

《人体——宇宙学——〈大气功师〉理论剖析》 柯云路著，1册，华夏出版社1990年9月版

《八分钟练功法》 司徒杰著，1册，上海电视台1985年2月版

《八段锦》 李鸿义著，1册，吉林科学技术出版社1989年4月版

《九曲连环功》 段鸿文编著，1册

《三浴气功》 杨国权著，1册，黑龙江科学技术出版社1985年版

《30分钟的瑜伽术》 印度·M·拉尔著，刘炳成译，1册，安徽科学技术出版社1987年6月版

《3分钟强身法》 陈苏编著，1册，香港得力书局1982年3月版

《大气功师》 柯云路著，1册，人民文学出版社1990年9月版

《大气功师出山》 纪丁著，1册，华龄出版社1990年4月版

《大成功》 李平编著，1册，中国华侨出版公司1990年9月版

《大众气功》 胡美成著，1册

《万苏健八卦循导功》 万苏健、潘子化、贾万福

著，1册，人民军医出版社1988年12月版
《大雁气功》 杨梅君著，1册，人民体育出版社1983年5月版
《大道之行——访孤独居士王力平先生》 陈开国、郑顺潮著，1册，华夏出版社1991年1月版
《马礼堂养气功》 马礼堂编著，1册，学术期刊出版社1988年10月版
《马家气功》 马春著，1册，山西人民出版社1983年4月版
《王松龄养生气功理与法集锦》 王松龄著，1册，本溪老年人康复研究所1989年6月版
《天山气功》 陈伟著、沈乃信整理，1册，华夏出版社1991年9月版
《天柱气功》 刘少斌编著，1册，江苏科学技术出版社1987年11月版
《五禽戏健身法》 王勇编，1册，黑龙江出版总社1986年10月版
《五禽图》 项扬惠编著，1册，重庆出版社1983年12月版
《太极与八卦》 李晶伟编著，1册，天津大学出版社1989年4月版
《太极内功》 李经梧等编著，1册，人民卫生出版社1986年10月版
《太极内功养生术》 关永年著，1册，湖北科学技术出版社、香港南粤出版社1990年1月版
《太极气功十八式》 林厚省著，1册，上海中医学院出版社1987年6月版
《太极养生功——中国气功精华》 臧洪久、张启光著，1册，吉林省教育音像出版社1991年5月版
《太极棒气功》 关永年编著，1册，人民体育出版社1990年9月版
《太极棒尺气功》 关永年编著，1册，科学技术出版社1989年4月版
《太湖气功养生法》 李志如著，1册，福建科学技术出版社1987年6月版
《少林内劲一指禅》 金培贤、罗世洲编著，1册，同济大学出版社1987年6月版
《少林气功内劲一指禅》 王瑞亭著，1册，陕西科学技术出版社1987年10月版
《少林气功内劲一指禅》 王瑞亭编著，1册，南京气功科学研究会1989年12月版
《少林气功》 德虔等著，1册，河南科学技术出版社1985年1月版
《少林正宗气功》 德虔著，1册，北京体育学院出版社1988年8月版
《少林正宗练步拳》 吴志青著，1册，北京市中国书店1984年3月版
《少林延寿法》 德虔著，1册，河南科学技术出版社1987年8月版
《少林呼吸法》 又名《劳动者之金丹》)，禅空著
《中老年简易气功图解》 袁子府编，1册，江苏科学技术出版社1987年11月版
《中老年健身法》 陈盛雨著，1册，山西人民出版社1985年版
《中华气功》 中华全国中医学会气功科学委员会主办，双月刊，1983年创刊
《中华气功点穴疗法精粹》 黄孝宽编著，1册，北京体育学院出版社1988年5月版
《中华气功精选》(第一册) 吕凤刚主编，1册，轻工业出版社1989年4月版
《中华古代房中养生精萃》 安定萍编，1册，福建美术出版社1993年5月版
《中华古典气功文库》(1—14册) 高鹤亭主编，14册，北京出版社1991年1月版
《中华奇功》(上、下) 刘晓河著，2册，学苑出版社1988年10月版
《中华武林英豪谱》 徐士安编，1册，武汉大学出版社1984年10月版
《中华硬气功》 姚作良著，1册，香港南粤出版社
《中医长生抗老术》 田金洲、张雪亮编著，1册，华夏出版社1991年11月版
《中医男科临床手册》 王琦、刘艳娇、余晓丹编著，1册，华夏出版社1990年12月版
《中医学常识与针灸疗法》(上、下篇) 本书编辑组编，2册，人民卫生出版社1966年1月版
《中医是怎样治病的》 王明辉编，1册，人民卫生出版社1984年8月版
《中医养生大全》 白永波、孙辉主编，1册，北京科学技术出版社、香港雅谷出版社1990年9月版
《中医健身术》 曹希元编，1册，陕西科学技术出版社1986年5月版
《中国元极功法》 张志祥编著，1册，吉林科学技术出版社1989年9月版
《中国风水应用学》 张惠民著，1册，人民中国出版社1993年3月版
《中国气功》(原名《北戴河气功》) 中国气功科学研究会、北戴河气功康复医院联合主办，双月刊，1984年9月创刊(1986年改现名)
《中国气功大成》 方春阳主编，1册，吉林科学技术出版社1987年12月版
《中国气功与医学初探》 罗森、虞沛林著
《中国气功心理学》 王极盛著，1册，中国社会科学出版社1989年5月版
《中国气功史》 李志庸著，1册，河南科学技术出版社1985年6月版
《中国气功处方百法》 董刚昭编著，1册，广东

高等教育出版社1989年7月版

《中国气功学》 马济人著，1册，陕西科学技术出版社1987年10月版

《中国气功学概论》 赵宝峰等著，1册，人民卫生出版社1987年4月版

《中国气功的史、理、法》 王松龄著，1册，华夏出版社1989年11月版

《中国气功萃义》 吉良辰等编，1册，学苑出版社1989年1月版

《中国气功辞典》 吕荣光主编，1册，人民卫生出版社1988年9月版

《中国气功精选》(上、下) 广东科技出版社

《中国功法百家》 董刚昭主编，1册，广东高等教育出版社1988年10月版

《中国古代气功与先秦哲学》 张荣明著，1册，上海人民出版社1987年11月版

《中国古代气功初探》 袁鸿寿著

《中国古代功法选注》 邱陵编注，1册，广东科学技术出版社1980年12月版

《中国古代房内考》 荷兰·高佩罗著，李夏、郭晓惠译，1册，上海人民出版社1990年11月版

《中国古代房室养生集要》 宋书功编著，1册，中国医药科技出版社1991年10月版

《中国古代房事养生学》 周一谋著，1册，中外文化出版公司1989年1月版

《中国古代养生之道》 李藏山著，1册，北京日报出版社1988年8月版

《中国古代养生长寿秘诀》 竹剑平编著，1册，浙江科学技术出版社1987年2月版

《中国古代养生术》 洪丕谟著，1册，上海人民出版社1991年6月版

《中国古代算命术》 洪丕谟、姜玉珍著，1册，上海人民出版社1989年5月一版；1991年5月修订二版

《中国古典气功集成》 本社编，陕西西北工业大学出版社1988年12月版

《中国古典气功四大经典讲解》 浙江省气功科学研究会、《气功》杂志编辑部主编，1册，浙江古籍出版社1988年11月版

《中国民间推拿术》 刘光瑞、刘少林编著，1册，科技文献出版社重庆分社1987年3月版

《中国当代气功师》 郭周礼、董刚昭主编，1册，天则出版社1989年3月版

《中国传统气功学词典》 张文江、常近主编，1册，山西人民出版社1989年8月版

《中国传统气功精华》 陶秉福著，1册，香港南粤出版社

《中国传统健身养生图识》 中国书店版

《中国自在气功》 赵金香著，1册，北京出版社1987年12月

《中国医疗气功——自控快速疗法核心功》 张明武讲授，1册，中国气功科学研究会功理功法委员会自控疗法组版

《中国医学简史》 俞慎初著，1册，福建科学技术出版社1983年12月版

《中国的自身保健与美容技术》 魏慧强著，1册，长征出版社1987年9月版

《中国的呼吸习静养生法》(气功防治法) 蒋维乔著，1册，人民卫生出版社1956年版

《中国空劲气功》 黄仁忠著，3册，中国空劲气功健身院版

《中国养生大成》 方春阳主编，1册，吉林科学技术出版社1992年1月版

《中国养生回春术》 蔡一藩著，1册，中国集邮出版社1988年11月版

《中国流行气功选》 邱陵编，1册，广东科学技术出版社1987年5月版

《中国流行气功选续编》 邱陵编，1册，广东科学技术出版社1988年12月版

《中国道家秘传养生长寿术》 边治中著，1册，中国建设出版社1987年10月版；黑龙江人民出版社1987年11月版；农村读物出版社1988年8月版

《中国道家秘传养生长寿术》 王玉奎编，1册，吉林科学技术出版社1989年1月版

《中国道教史》 任继愈主编，1册，上海人民出版社1990年6月版

《中国禅秘功》 刘汉文编著，1册，黑龙江人民出版社1988年7月版

《中国慧莲功》 陈林峰著，1册，西安交通大学出版社1988年9月版

《内经知要浅解》 秦伯未著，1册，人民卫生出版社1985年版

《内养功和六合功》 沈鹤年著，1册，青海人民出版社1985年版

《气功》 浙江省中医药研究所主办，月刊，1980年12月创刊

《气功入门》(严新) 俞楠、黄达光主编，2册。正集，职工教育出版社1988年7月版；续集，学苑出版社11月版

《气功入门》 张六通主编，1册，科学普及出版社1989年6月版

《气功三百问》 林厚省、骆佩钰编著，1册，广东科技出版社1983年9月版

《气功与体育》 中共陕西省委统战部主办，双月刊，1985年创刊

《气功与养生》(焦国瑞) 焦国瑞著，1册，香港南粤出版社

《气功与养生》(萧瑞年) 萧瑞年编著，1册，湖北省荆州地区气功科学研究会1991年11月版

《气功与科学》 广东省气功科学研究会主办，月刊，1982年8月创刊
《气功与激光》 张惠民著
《气功：功法·功能·功理》 张惠民著，1册，香港南粤出版社
《气功外气疗法》 王寅编著，1册，山西科学技术出版社1987年8月版
《气功百日通》 方春阳等著，1册，中国南海出版公司、香港地平线出版社1988年5月版
《气功传统术语辞典》 四川省国医气功研究所编，1册，四川科技出版社1988年8月版
《气功自我控制疗法》 韩秋生著，1册，福建人民出版社1982年7月版
《气功自控疗法》 张明武讲授，1册，上海市气功自控疗法编委会、上海县体育运动委员会1985年10月版
《气功自控疗法》 张明武、孙星垣著，1册，山东科学技术出版社1987年8月版
《气功快速疗法》 张明武编著，1册，民族出版社1988年7月版
《气功疗法一〇〇问》 赵宝峰编著，1册，甘肃人民出版社1984年3月版
《气功疗法与保健》 秦重三著，1册，上海科学技术出版社1984年9月版
《气功疗法功法介绍》 北戴河疗养院1981年3月版
《气功疗法讲义》 上海气功疗养院
《气功疗法实践》 刘贵珍著，1册，河北科学技术出版社1985年7月版
《气功疗法集锦》(1—4集) 陶秉福、杨卫和编，4册，人民卫生出版社。1集，1981年6月版；2集，1982年6月版；3集，1984年6月版；4集，1989年5月版
《气功疗法趣谈》 张惠民编著，1册，天津科学技术出版社1980年10月版
《气功防治心血管疾病》 王崇行编，1册，华夏出版社1990年12月版
《气功防治老年病》 邝安堃主编，1册，人民卫生出版社1988年8月版
《气功防癌抗癌》 刘德传著，1册，香港南粤出版社
《气功导引》 陶秉福主编，1册，中国科学技术出版社1991年6月版
《气功导论》 曹健主编，1册，高等教育出版社1989年5月版
《气功奇人》 杨喜洁、常德编，1册，吉林科学技术出版社1988年6月版
《气功医疗机理与调治方略》 段鸿文著
《气功医疗保健常识》 北京市总工会体育部1979年版
《气功医疗经验录》 李志如著，1册，人民卫生出版社1986年7月版
《气功学》 林厚省编，1册，青岛出版社1988年7月版
《气功学术论文选编》 北京气功研究会编，1册，1981年11月版
《气功知识和流行功法》 岂志纯编，1册，吉林文史出版社1988年11月版
《气功使人健康》 林厚省编著，1册，广东科学技术出版社1981年7月版
《气功的妙用》(鹤翔庄专辑) 本社编，1册，人民体育出版社1982年11月版
《气功的科学基础》 谢焕章编著，1册，北京理工大学出版社1988年9月版
《气功实用问答》 高云著，1册，香港南粤出版社
《气功荟萃》 洪树荣编著，1册，新疆石油管理局克拉玛依市气功研究会1988年5月版
《气功荟萃(一)》 张震寰、倪弄畔主编，1册，科学出版社1988年8月版
《气功要旨》 庞明、润川著，1册，华夏出版社1989年11月版
《气功点穴按摩术》 杨树文著，1册，华夏出版社1990年8月版
《气功科学文集》(1—3辑) 胡海昌、吴祈耀主编，3册，北京理工大学出版社。1辑，1989年2月版；2辑，1989年7月版；3辑，1991年10月版
《气功、科学与现代文明》 陶祖莱著，1册，华夏出版社1990年5月版
《气功科学常识》 陈涛著
《气功修炼经穴图说》 刘福信、刘渺编，1册，内蒙古人民出版社1990年9月版
《气功养生法》 焦国瑞著
《气功养生学概要》 焦国瑞著，1册，福建人民出版社1984年10月版
《气功教学》 李含文编著，1册，人民体育出版社1988年2月版
《气功益智疗疾》 西方金著，1册，内部资料
《气功效率手册》 庚尧等编，1册，华夏出版社1989年3月版
《气功探秘》 陶秉福编，1册，中国科学技术出版社1991年10月版
《气功探邃》(贺明) 贺明著，1册，河北省老年人体育协会1983年版
《气功探邃》(庞明) 庞明著，1册，北方妇女儿童出版社1988年8月版
《气功新功理功法详解》 北京气功研究会编，1册，社会科学文献出版社1989年9月版
《气功强身法》 蒋敏达、王崇行、徐尽海编，1

册，上海教育出版社1980年4月版
《气功源流概述》 胡美成著
《气功精华录》 李远国编著，1册，巴蜀书社1987年9月版
《气功精选》 本社编，1册，人民体育出版社1981年6月版
《气功精选续篇》 陶熊等编，1册，人民体育出版社1985年7月版
《手纹与健康》 林朗晖编著，1册，福建科学技术出版社1989年1月版
《手的密码》 晓星编，1册，中国电影出版社1988年12月版
《长寿新法》 陈植编著，1册，光明日报出版社1987年4月版
《丹道周天功》 陈伟著、沈乃信整理，1册，华夏出版社1992年9月版
《风水探源》 何晓昕编著，1册，东南大学出版社1990年6月版
《六字真言》 范欣编著，1册，吉林科学技术出版社1989年1月版
《心灵学——现代西方超心理学》 英·I. G. 吉尼斯著，张燕云译，滕守先、傅志强校，1册，辽宁人民出版社
《心意气形功》 陈启斌著，1册，四川科学技术出版社1988年3月版
《心理与健康》 史仲芳著，1册，成都科技大学出版社1987年5月版
《古人养生强身功法》 白效曼等编，1册，安徽科学技术出版社1986年10月版
《古今功法集粹》 龙文宇主编，1册，吉林科学技术出版社1989年9月版
《古代名家养生箴言》 丁艾、侯文白编著，1册，华夏出版社1990年12月版
《古希腊希波克拉第养生法》 日本·岸野雄三著、吕彦译、达海校，1册，人民体育出版社1984年6月版
《古典灵宝智能内功术》 王力平著，1册，功法学习班1985年5月版
《东方气功》 北京气功研究会主办，季刊，1986年2月创刊
《四季养生与长寿》 简文政编著，1册，陕西人民出版社1988年5月版
《台湾流行气功选》 邱陵编
《生物控制论与气功》 黄秉宪编著，1册，华夏出版社1990年12月版
《生命在于静止》 张文江、常近编著，1册，山西人民出版社1989年3月版
《印度气功——诃陀瑜伽健身术》 苏·弗·沃洛宁著、王永嘉译，1册，人民体育出版社1984年3月版
《导引养生法》 张广德著，1册，中国展望出版社1984年5月版
《老年体育保健》 杨天乐、李之楠等著，1册，北京师范学院出版社1987年11月版
《老年健身术》 张士心编著，1册，西安老年人协会1985年5月版
《动意功》 郭志辰著、安奇等整理，1册，书目文献出版社1989年6月版
《百家话长寿》 刘正才著，1册，上海翻译出版公司1986年5月版
《光　功》 徐岱、徐丽莎编，1册，光功健身艺术中心1990年1月版
《当代气功——性命双修养生功法》 牛金宝(玄金子)著，1册，中国气功科学研究会1988年10月版
《当代科学新天地——严新气功介绍》 明真编著，1册，新华出版社1988年6月版
《固是子静坐法汇编》 孙维峰编，1册，江苏科学技术出版社1989年3月版
《回春医疗保健操》 吴春田编著，1册，北京市回春医疗保健操研究会1986年10月版
《先天——元气功：中国道家古气功功法》 陈炎峰等著，1册，广东科学技术出版社1989年11月版
《伍柳仙宗及要旨》 陶秉福增撰，1册，中国科学技术出版社1991年7月版
《自发五禽戏动功》 梁士丰著，1册，广东人民出版社1981年12月版
《自我保健经穴按摩法》(又名《经穴按摩》) 高敏学编，1册
《自控气功——防治肿瘤的有效功法》 张明武著，1册，科学出版社1988年12月版
《名家气功选》 庞鹤鸣等著，1册，世界知识出版社1988年7月版
《让癌症自行消退》 吴大新编，1册，中共中央党校医院抗衰老研究室1984年11月版
《阴阳开合动功十二势》 胡敬年著，1册，安徽科学技术出版社1988年3月版
《医学气功入门》 王若水编，1册，上海科学技术出版社1989年8月版
《寿道篇》 邱保国、高天星、曾宪明编著，1册，河南科学技术出版社1984年9月版
《形神庄气功》 庞明著，1册，安徽科学技术出版社1988年1月版
《走火入魔》 孔融著，1册，中国医药科技出版社1990年10月版
《走向21世纪的生物学——未来生物学(1991——2020年)预测》 王亚群、吴志纯主编，华夏出版社1992年4月版
《却病延年二十势》 王子平著

《严新气功大师演讲录》 严新著，1册，内蒙古气功科学研究会1987年12月版
《抗寒气功术》 左建设著，1册，陕西科学技术出版社1988年4月版
《足部反射区健康法学习手册》 杭雄文编，1册，中国华侨出版公司1991年2月版
《何氏气功放光芒》 何金治著，1册，1987年5月版
《佛教与气功》 贾题韬等著，1册，四川佛教协会版
《佛教气功选集》 释皖峰著，1册，安庆市迎江禅寺1984年10月版
《针灸气功经穴图谱》 本社编，1册，湖南科学技术出版社1989年2月版
《针灸甲乙经腧穴重辑》 张善忱、张登部编，山东科学技术出版社1982年6月版
《针灸治痛》 贺普仁编著，1册，科学技术文献出版社1987年11月版
《饮食抗癌疗法》 萧德桢编著，1册，金盾出版社1987年7月版
《沈钧儒先生的健身方法》 方学武记，1册，人民卫生出版社1987年2月版
《灵魂·气功·特异功能之谜》 本社编，1册，吉林人民出版社1985年11月版
《青少年益智明目功》 高志祥编著，1册，经济日报社1991年7月版
《武术汇宗》 万籁声著，1册，
《武当气功》 谭大江编著，1册，北京体育学院出版社1990年4月版
《奇功妙法》 新乡市职工意拳研究会编，1册
《国术概论》 吴图南著，1册，北京中国书店1984年3月版
《易经入门》 孙振生著，1册，文化艺术出版社1988年8月版
《易经十六讲》 美·钟启录著，1册，中国华侨出版公司1989年9月版
《易骨经·易筋经健身功法》 常维祯编著，1册，科学普及出版社1991年10月版
《易象通说》 钱世明著，1册，华夏出版社1989年3月版
《罗汉功——益智强身之法》 张玉林编著，1册，1988年10月版
《金刚气功》 孙之镐、杨少法著，1册，湖南科学技术出版社1980年9月版
《周易与中医学》 杨力著，1册，北京科学技术出版社1989年8月版
《周易参同契新探》 周士一、潘启明著，1册，湖南教育出版社1981年9月版
《周易参同契集解》 周士一、万方著，1册
《肿瘤病人自家疗养》 李岩编著，1册，北京科学技术出版社1982年10月版
《肿瘤病人的康复指导》 美·E. H. 罗森鲍姆著、宋三泰等编译，1册，科学技术出版社1984年11月版
《治病养生气功图解》 范云江主编，1册，广东人民出版社、香港万里书店有限公司1989年9月版
《实用中国养生全书》 施杞主编、吕明方执行主编，1册，上海学林出版社1990年9月版
《实用气功》 曹钟刚编，1册，河南科学技术出版社1983年3月版
《实用气功外气疗法》 毕永生编著，1册，山东科学技术出版社1989年6月版
《实用气功疗法问答》 赵宝峰编，1册，河北科学技术出版社1989年8月版
《实用医学气功辞典》 马济人主编，1册，上海科学技术出版社1989年版
《实用武当气功》 裴锡荣著，1册，江苏科学技术出版社1986年11月版
《实用养生法》 曲元著，1册，甘肃人民出版社1985年12月版
《实用意功》 王培生著，1册，新世界出版社1987年12月版
《实验深呼吸练习法》 王怀琪著
《经络电测量诊疗法》 李春浩、李丹、李宗莲编著，1册，冶金部钢铁研究院经济研究组1973年2月版
《药膳食谱集锦》 翁维健编著，1册，人民卫生出版社1982年12月版
《柳柏春吐纳导引气功疗法》 刘为文、柳智惠编著，柳柏春审订，1册，学林出版社1983年11月版
《研究气功哲理的意义和目的》 吕继唐著，1册，山东气功科学研究会1988年6月版
《昆仑功》 昆仑功功法研究组1987年5月版
《怎样练气功——介绍几种气功功法》 北京气功研究会编，1册，科学普及出版社1983年1月版
《保健气功》 胡耀贞著，1册，人民体育出版社1964年版
《保健拳操》 浙江省老人体育协会编，1册，浙江科学技术出版社1981年5月版
《食物养生180题》 孟庆轩、陈国珍编著，1册，金盾出版社1987年2月版
《食物养生200题》 孟庆轩、陈国珍编著，1册，金盾出版社1989年2月版
《食疗粥谱》 张德生编著，1册，福建科学技术出版社1985年6月版
《独特的治疗法则》 伊青著，1册，科学普及出版社1988年8月版

《养气功经络循行图解》 马礼堂著，1册，江苏省沛县气功协会1984年版
《养气功健身法》 马礼堂著，1册，新体育杂志社1985年8月版
《养生与长寿》 翟昌礼著，1册，科学普及出版社1985年9月版
《养生五百忌》 郭中元编，1册，上海科技教育出版社1990年9月版
《养生长寿术》 本社编，1册，中国体育杂志社版
《养生长寿诗歌诀》 徐霖主编、宋书功注释审订，1册，华艺出版社1990年1月版
《养生气功》 《中国气功》杂志社编，1册，中国卓越出版社1989年11月版
《养生气功学》 林海编著，1册，广东科学技术出版社1987年3月
《养生气功健身法》 马礼堂著，1册，《新体育》杂志社1985年8月版
《养生寿老集》 林乾良、刘正才编著，1册，上海科学技术出版社1989年1月版
《养生撷英》 汪佩琴著，1册，广东科学普及出版社1984年版
《炼气功者戒：走火入魔》 尹口、文曲、子木著，李万勇审定，1册，成都科技大学出版社1990年11月版
《练功十八法》 庞元明等编著，1册，上海科学技术出版社1985年8月版
《练功十八法》 上海青浦区东昌路地区医院编，1册，上海教育出版社1982年1月
《练功与养生》 吴诚德、乐秀珍编，1册，人民体育出版社1982年1月版
《练功药饵疗法》 周潜川著，1册
《练功秘诀》 金鸿飞著，1册，1932年版
《练功三十六法》 张安祯著，1册，福建科学技术出版社1985年5月版
《神手奇术》 霍永华、王迪斌著，1册，文艺出版社1990年4月版
《神奇的八卦文化与游戏》 王红旗著，1册，中国民间文艺出版社1989年5月版
《神奇的气功与特异功能》 东西南北杂志社编，1册，吉林人民出版社1988年6月版
《神秘的星宿文化与游戏》 王红旗著，1册，解放军文艺出版社1991年4月版
《真气运行法》 李少波著，1册，甘肃人民出版社1979年11月版
《真元窥密》 李兆生、李鸿贞编，1册
《峨嵋天罡指穴法·内功导引按跻术》 周潜川著，1册，山西人民出版社1985年7月版
《峨嵋十二庄释密》 周潜川著，1册，山西人民出版社1960年9月版
《峨嵋养生系列气功教材》 刘治邦著，1册，北京峨嵋养生气功研究中心功法委员会1991年3月版
《峨嵋健美功》 刘治邦编著，1册，北京气功研究会峨嵋健美气功中心1988年11月版
《峨嵋临济气功外气发放基础庄法函授教材》（一、二、三讲） 傅伟中讲授，河南省气功协会函授部1987年10月版
《峨嵋临济气功——峨嵋十二桩述真》 傅伟中著，1册，北京体育学院出版社1988年版
《秘传简明彭祖五部功》 刘德华编著，1册，黑龙江人民出版社1987年5月版
《特异心理学纵横谈》 王雷泉等编译，1册，华夏出版社1990年4月版
《健身妙法》 本社编，1册，人民体育出版社1980年1月版
《健身祛病小功法》 王培生著，1册，科学出版社1992年8月版
《健身益寿梅花桩》 王雪斯著，1册，人民卫生出版社1986年3月版
《健美与长寿》 古林、裴植同主编，1册，人民体育出版社1981年版
《健美减肥气功疗法》 周士渊等编著，1册，清华大学出版社1989年1月版
《健康顾问》 本社编，1册，人民体育出版社1985年9月版
《健康良法——站桩》 于永年著，1册，知识出版社1982年2月版
《健康食品趣谈》 滕守义、佟丽梅编著，1册，辽宁人民出版社1982年8月版
《徐氏太极功》 徐国君编，1册，黑龙江科学技术出版社1987年7月版
《郭林新气功——癌症与慢性病患者自学教材》 1册，金盾出版社1988年1月第一版；1988年9月第二版；1992年7月第三版
《郭林新气功功式图解》 何正仓、高明祥主编，1册，山东科学技术出版社1991年12月版
《郭林新气功治癌功法》 郭林新气功研究会编，1册，吉林科学技术出版社1989年1月版
《郭林新气功保健功法》 顾平旦编著、单长礼校订，1册，广东人民出版社1992年2月版
《郭林新气功保健法》 顾平旦编著、单长礼校订，1册，香港万里书店1989年7月版
《郭林新气功辅导员培训教材》 本会编，1册，北京郭林新气功研究会1991年5月版
《站桩》 于永年编，1册，知识出版社1982年2月版
《站桩功疗法汇编》 北京市总工会体育部编，1册，1981年版
《站桩疗法》 秘静克编，1册，北京气功研究会

中山公园辅导站印
《益寿五法入门》 胡玉宝、李化欣编，1册，益寿五法辅导委员会功法研究组1984年版
《益寿五法初学指南》 缐春海编著，1册，北京理工大学出版社1990年1月版
《益寿阴阳养神健身》 方世绵编，1册，益寿阴阳法研究组1981年9月版
《益智延年内劲功》 张木森编，1册，科学出版社1988年11月版
《家庭保健300问》 于振江著，1册，山西教育出版社1988年5月版
《通劲功》 杨启文编著，1册，广东科学技术出版社1987年4月版
《黄道吉日析》 刘冬泉编著，1册，中国工人出版社1990年5月版
《黄鹤龟蛇功》 黄亮编著，1册，华中师范大学出版社1988年5月版
《乾卦八卦掌(内八卦、乾字门、老八掌)》 黄惠诚、崔长发著，1册，华夏出版社1991年版
《虚明功》 田宏计著，1册，河北科学技术出版社1987年6星版
《清代宫廷医话》 陈可冀主编，1册，人民卫生出版社1987年8月版
《康复疗法》 胡斌著，1册，中国展望出版社1984年3月版
《常见病气功疗法》 赵宝峰等著，1册，香港南粤出版社版
《常见病实用气功疗法》 王敬主编，1册，中医古籍出版社1988年1月版
《常用医疗保健气功》(《中国气功》第四辑) 吴根富、章胜利编著，1册，浙江科学技术出版社1988年12月版
《常用医疗健身法》 本社编，1册，人民体育出版社1982年10月版
《密宗秘法》 邱陵编著，1册，北京工业大学出版社1990年5月版
《超功能气功宝典》 俸怀邦、黄明灿编著，1册，书目文献出版社1989年6月版
《智能功讲义》 庞鹤鸣讲授，智能功编辑组整理，1册，北京邮电出版社1989年9月版
《智静功》 南京市气功研究会编，1981年5月版
《混元——气功》 金警钟编著，1册，天津市古籍书店1987年12月版
《道教观相导引术与健康》 日·早岛正雄著，郑青译，1册，华文出版社1990年9月版
《道教概说》 李养正著，1册，中国道教协会1988年8月版
《道藏养生十种》 李世华等编，1册，中医古籍出版社1987年6月版
《强身气功》 马春编，1册，人民卫生出版社1981年9月版
《强身祛病实用气功》 王寅等编著，1册，中医古籍出版社1987年6月版
《遐龄健身功》 杨茂林编
《静气功防治近视眼》 吕继唐著，1册，上海无极静功研究组1985年1月版
《静功养生三层九步功的姿势要求》 吕继唐著，上海无极静功研究组1985年1月版
《静功养生十二法》 吕继唐著，1册，上海无极静功研究组1985年1月版
《静功养生的理和法》 吕继唐著，1册，上海翻译出版公司1985年9月版
《静坐入门》 定真著，1册，浙江天台国清寺法物流通处版
《静坐修道与长生不老》 南怀瑾著，1册，团结出版社1989年12月版
《瑰宝之光——严新气功》 钱成、周新，1册，工人出版社1988年6月版
《魂系八卦》 陈恚方、陈庸等著，1册，国际文化出版公司1990年1月版
《精·气·神》 鲁兆麟著，1册，科学普及出版社1988年8月版
《漫话神鬼世界》 蓟午子著，1册，北方文艺出版社1990年7月版
《瑜伽——气功与冥想》 柏忠言、张惠兰编著，1册，人民体育出版社1986年7月版
《瑜伽——自我身心锻炼方法》 张惠兰编著，1册，人民体育出版社1988年2月版
《催眠术入门》 日·美章春彦著，纪恩、孟宪文泽，1册，科学普及出版社广州分社1987年12月版
《简易健身功法》 黄民杰等编，1册，福建科学技术出版社1988年1月版
《新气功五禽戏》 郭林著，1册，浙江人民出版社1986年10月版
《新气功防治癌症法》 郭林讲授、侯广灵整理，1册，人民体育出版社1981年12月版
《新气功治癌功法》 郭林著，1册，上海科学技术出版社1989年1月版
《新气功疗法(初级功)》 郭林讲授、陶秉福整理，安徽科学技术出版社1980年7月版
《新气功疗法(中级功)》 郭林讲授、陶秉福整理，安徽科学技术出版社1983年版
《新气功疗法图解(初级功)》 郭林讲授、黄松笑编，科学普及出版社广东分社1983年版
《新气功疗法图解(中级功)》 郭林讲授、黄松笑编，科学普及出版社广东分社1983年版
《新气功疗法图解(高级功、特种功)》 郭林讲授、黄韵晓编，科学普及出版社广东分社1988年4月版

《意气功详解》 王贤宾著，1册，天津古籍出版社1987年4月版
《意气体》 贝嘉德等编，1册，武汉体育学院1982年5月版
《意拳养生法》 晏耀群编著，1册，人民卫生出版社1986年12月
《意拳养生站桩功》 王玉芳著，1册，吉林科学出版社1989年版
《禅定指南》 徐兆仁编，1册，人民文学出版社1989年4月版
《禅密功》 刘汉文献著，1册，中国禅密功辅导站1987年4月版
《鹤翔庄气功》 赵金香著
《癌症与我》 翁广安著，1册，中国友谊出版公司1984年7月版
《癌症≠死亡》 柯岩著，1册，四川文艺出版社1987年9月版
《癌症≠死亡》 柯岩著、顾平旦编，1册，华夏出版社1989年7月版
《癌症≠死亡——上海癌症患者俱乐部纪实》 黄京尧、高慎盈、表正平编，1册，上海人民出版社1990年12月版
《癌症患者话抗癌》 高文彬著，1册，海军出版社1988年10月版
《癌症康复者话抗癌——写给患癌朋友》 高文彬著，1册，金盾出版社1989年6月版
《癌症康复资料汇编》 于大元、张钟禄、桑魁寅编，1册，北京郭林新气功研究会地坛辅导站1991年9月版
《戴提尼——自我心理调节技术》 L·罗思·哈伯德著、于晓等译，生活·读书·新知三联书店1988年10月版
《藏密气功》 中国气功研究会藏密气功研究室编，1册，求实出版社1989年7月版
《藏密修法精粹》 邱陵编著，1册，北京理工大学出版社1991年6月版
《密宗入门知识》 邱陵编著，1册，北京工业大学出版社1993年1月版
《古代养生术》 沈庆法、朱邦贤编著，1册，上海古籍出版社1991年12月版
《医学看相入门》 刘邦明主编，1册，吉林科学技术出版社1992年5月版
《佛论阿弥陀经·般若波罗密多心经直解》 道岸法师撰，1册，普陀山佛教协会1992年12月版
《新世纪》 柯云路著，2册，内蒙古文学出版社1992年7月版
《人类神秘现象》 柯云路著，2册，花城出版社1992年10月版
《体育气功学》 钱云主编，1册，北京体育学院出版社1993年2月版
《夫妻双修功》 杨林编著，1册，内蒙古人民出版社1993年2月版
《气功与骗术》 刘正、司马南著，1册，中国医药科技出版社1990年10月版
《中华养生文献精华注释》 王贵元、邵淑媚主编，北京广播学院出版社1993年3月版
《中华气功学基础教程》 本书编辑部编，9册，中华气功进修学院1985年8月版
《西藏密宗神功内幕》 逸夫编译，1册，国际文化出版公司1993年6月版
《面对气功界——气功修炼的奥秘与误区》 1册，柯云路著，作家出版社1993年10月版
《秘戏图考》 荷兰高罗佩(R.H. Van Gulik)著，杨权译，1册，广东人民出版社1992年7月版
《梦幻天堂——中国气功现象面面观及其思考》 1册，陈海萍著，长江文艺出版社1993年4月版
《新编大气功师出山》 纪一著，1册，国际文化出版公司1992年10月版
《超生命现象》 纪一著，1册，中国广播电视出版社1991年7月版
《藏密气功宝典》 俸怀邦、刘小平、刘正编著，1册，山西科学技术出版社1991年9月版

科　研　篇

一、“气”的基础理论研究

气功“外气”物质基础的研究——微粒流的初步实验结果

（上）

波动学说和量子学说是近代物理学的基石；波动性和微粒性是物质运动的两种形式。生物体能发出各种波，早已被实验所证实，但是否也能收到生物体具有微粒性的信号，在科学界还是一个谜。我们曾在本刊1978年5月的创刊号上报导了运气疗法中“外气”之一是受低频涨落调制的红外辐射。证实了气功者发射了带有信息的红外电磁波。本文报导在气功者赵伟发功时，收到了微粒流信号。

（一）探测装置

赵伟在运气时发射的“外气”能在1米远处打动悬空的缝纫线，并能使粉尘作向前和旋转运动。据此，自行设计并试制了目的为探明其究竟是某种声振动抑或某种“流”的接收装置，其原理如图1。

微粒流探测装置输出涨落范围小于5毫伏。

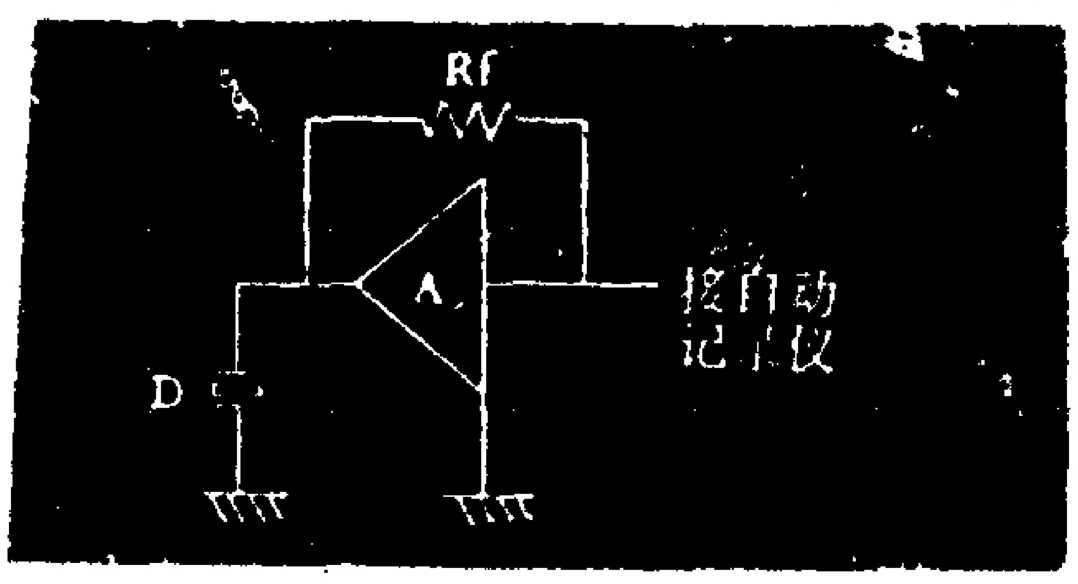


图1　微粒流探测装置原理图

D：探测器，弯曲型铌锂酸铅压电陶瓷，直径5毫米。

A_0：微电流放大器：电流灵敏度：1×10^{-13}安培；零点漂移小于5×10^{-14}安培/小时。

（二）实验

对赵伟发出的“外气”信号作了四种不同的测试：(1)作用距离和范围实验，(2)运行速度实验，(3)对流实验和穿透实验。(4)铜网截获实验。

1. 作用距离和范围实验：微电流放大器使用5×10^{-9}安培量程。如图2所示：甲、乙两探头，左右相距30厘米，赵发功手指对准甲探头，距甲探头为d，使d＝50厘米；100厘米；150厘米。测得甲、乙两探头收到的信号如图3。

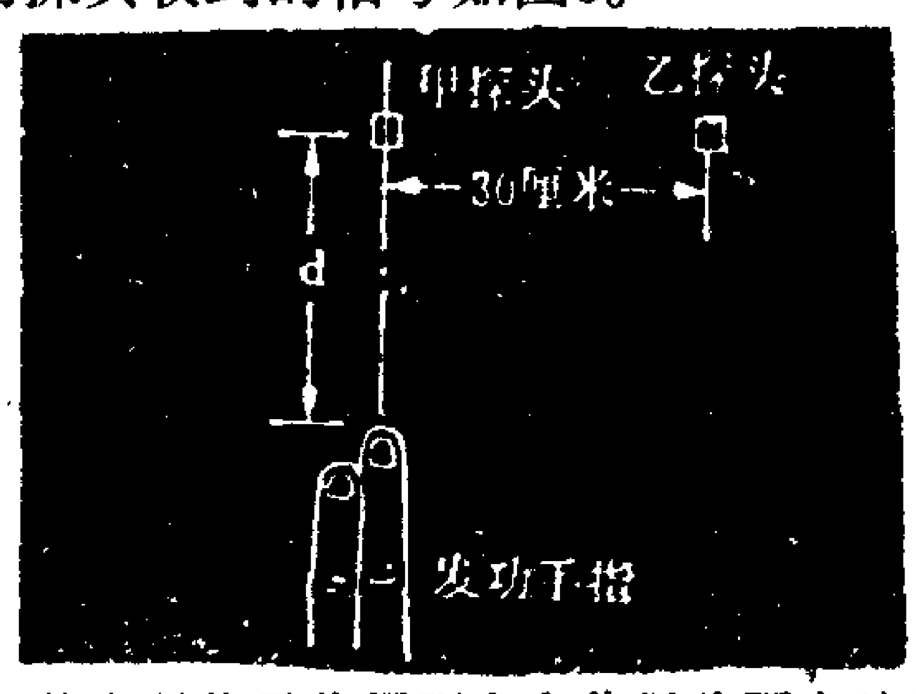


图2　赵伟发射信号作用距离和作用范围实验示意图

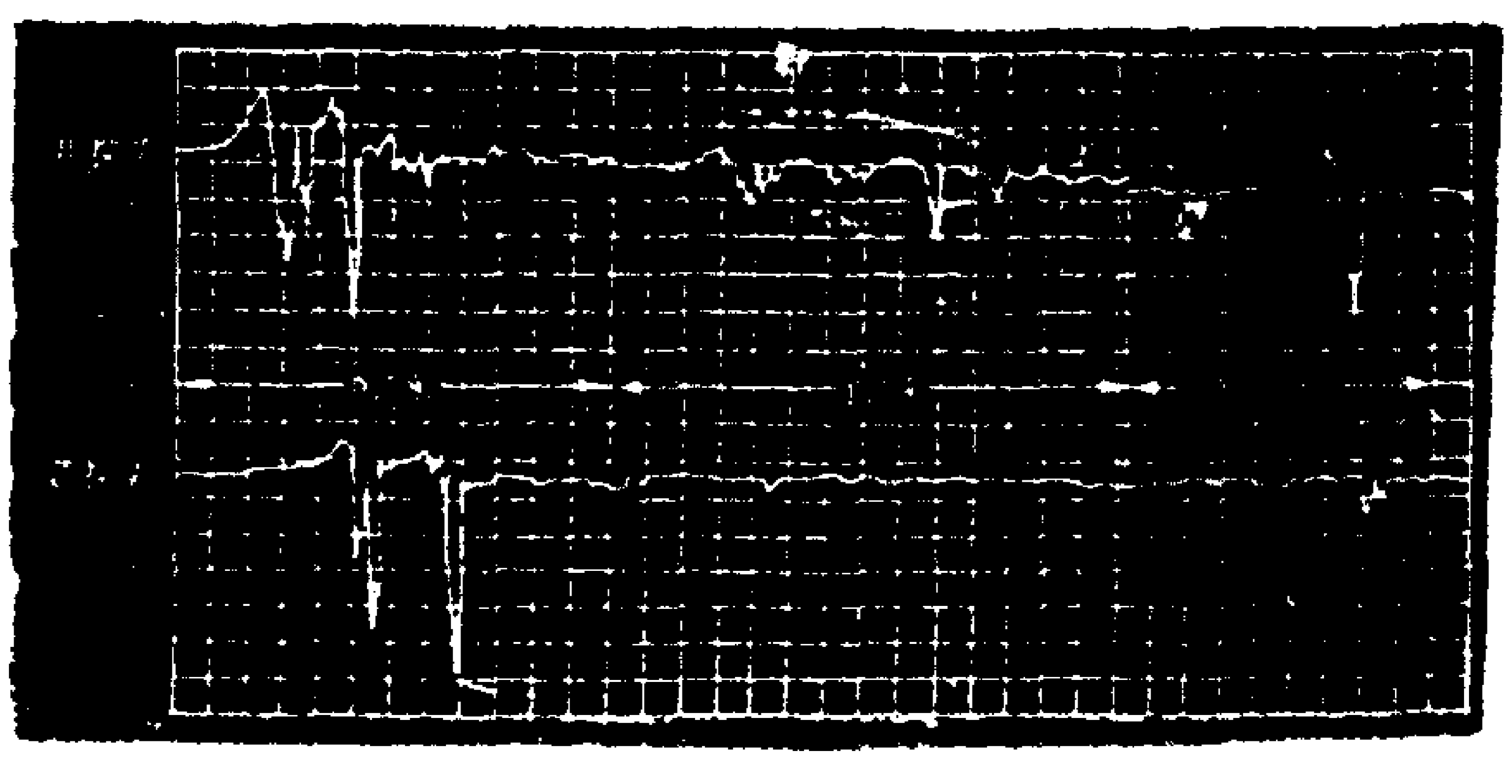


图3　赵伟发功信号作用距离和作用范围波形图

（横标：时间，每格为2.5秒，纵标：电压，每格为5毫伏，以下各图除注明外均同此）

从图3中得出表1结果：

表1　发射信号作用距离和作用范围数据表

信号作用距离（厘米） 信号大小 探头型号		50	100	150
甲探头（中心探头）	原始记录数据（毫伏）	27.5	22.5	10
乙探头（偏30厘米探头）	原始记录数据（毫伏）	30	6.5	2.5

为了探明赵伟所发信号的方向性，在赵发功时曾用探头在赵伟身前和身后各处接收信号，发现背后不能收到信号，身前都能收到信号，而以正前方最强，最远在3.5米处收到信号。从表1中得出：离正前方距离愈远，信号作用宽度愈小，强度也愈小。

2. 运行速度实验：微电流放大器使用5×10^{-9}安培量程。

将甲、乙两探头，在一条直线上前后放置，赵伟的发功手指离甲探头的距离为d，甲、乙两探头的距离为l，如图4。测甲、乙两探头在不同相对位置，甲探头离发功手指不同距离时的信号速度。

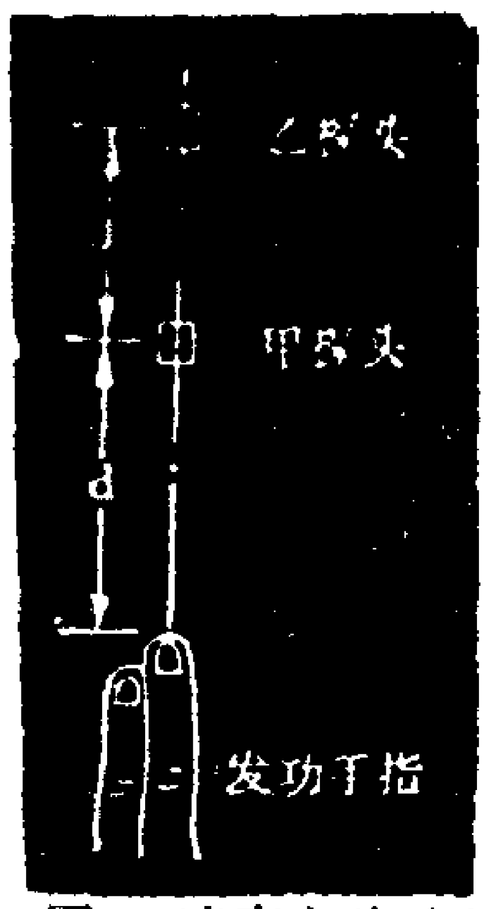


图4 速度实验示意图

l=0；9厘米；18厘米；36厘米四种距离。

d=10厘米；40厘米；90厘米三种距离。

在已定l时，测得甲、乙两探头的时差，即求得信号前峰的运行速度。

以d=10厘米，l=0；18厘米；36厘米为例，测得信号的时差如图5。从图5中得出表2结果。



图5 甲、乙两探头收到信号的时差图。左图l=0，时差为0；中图l=18厘米，时差为0.55秒；右图l=36厘米，时差为1.125秒。

表2 d=10厘米时，信号速度表

时差及速度 \ 甲、乙两探头距离(厘米)	0	18	36
甲、乙两探头收到信号的时差(秒)	0	0.55	1.125
信号运行速度(厘米/秒)		32.7	32

上述实验曾多次重复，赵伟发功手指距探头10厘米及40厘米范围内，信号的运行速度在20～50厘米/秒的范围内，但赵伟自感健康状况不佳时的少数情况下，速度曾下降到15厘米/秒左右。

3. 对流实验：方法如图6，探头置于抽气瓶中，瓶塞塞紧，上端有放气阀门，被测信号自瓶嘴正前方输入，测量在不同情况下信号对探头的作用。微电流放大器置于5×10^{-10}安培档。



图6 抽气瓶对流实验示意图。抽气瓶嘴直径5毫米，放气阀门直径10毫米。

(1)玻璃对赵伟发射信号的影响：打开放气阀门，赵伟在抽气瓶背面1厘米处发功，记录仪没有信号输出，如图7。说明赵伟发功信号不能透过玻璃。



图7 0.2厘米厚玻璃对赵伟发射信号的作用

(2)对流对接收赵伟发功信号的影响：

关闭放气阀门，赵对准抽气瓶嘴1厘米处发功，没有录得信号，如图8右所示；打开放气阀门，赵伟对准抽气瓶嘴1厘米处发功，录得信号55毫伏，如图8左所示。这说明对流是接收赵伟信号的必要

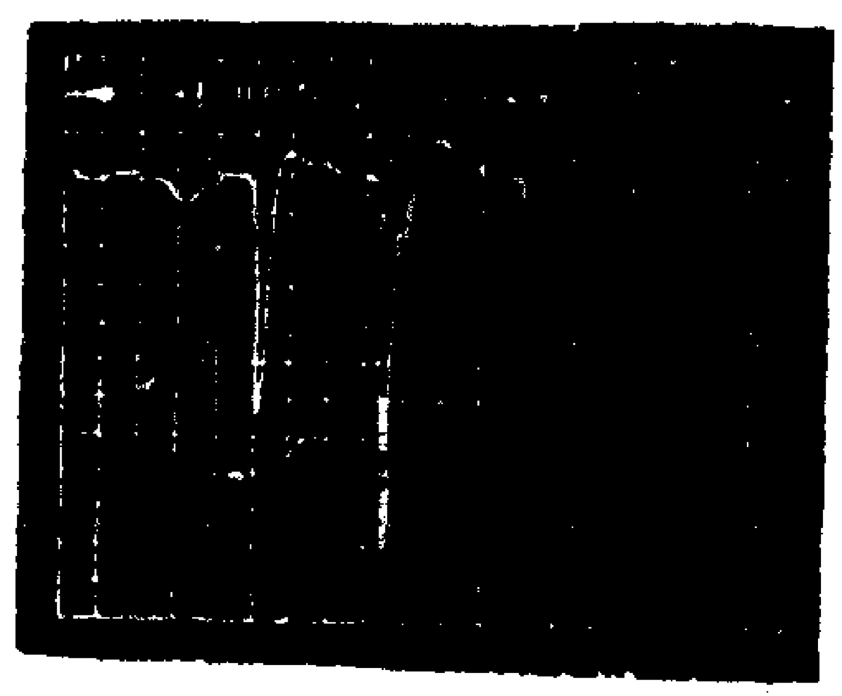


图8 对流对接收赵伟发射信号的影响

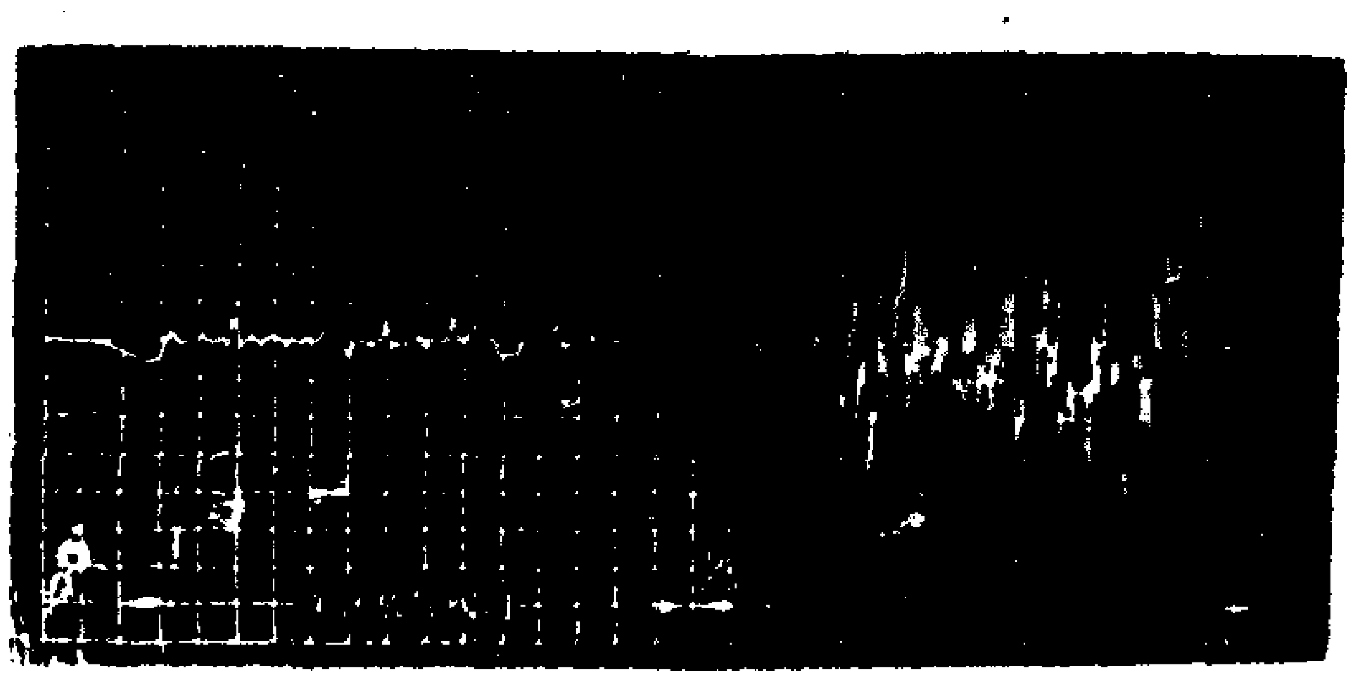


图9 电吹风对照的对流实验

条件。

(3) 电吹风对照的对流实验：电吹风嘴距抽气瓶嘴80厘米，打开放气阀门，录得最大信号55毫伏，如图9右所示；关闭放气阀门，录得最大信号5毫伏，如图9左所示。这说明对流是有效接收电吹风空气分子流信号的必要条件。

(4) 穿通激光栅实验：在抽气瓶嘴前0.3厘米处，加置直径为50毫米的60±2微米的激光栅，电吹风嘴离抽气瓶嘴80厘米，打开放气阀门，录得最大信号30毫伏；关闭放气阀门，录得最大信号1毫伏，如图10。

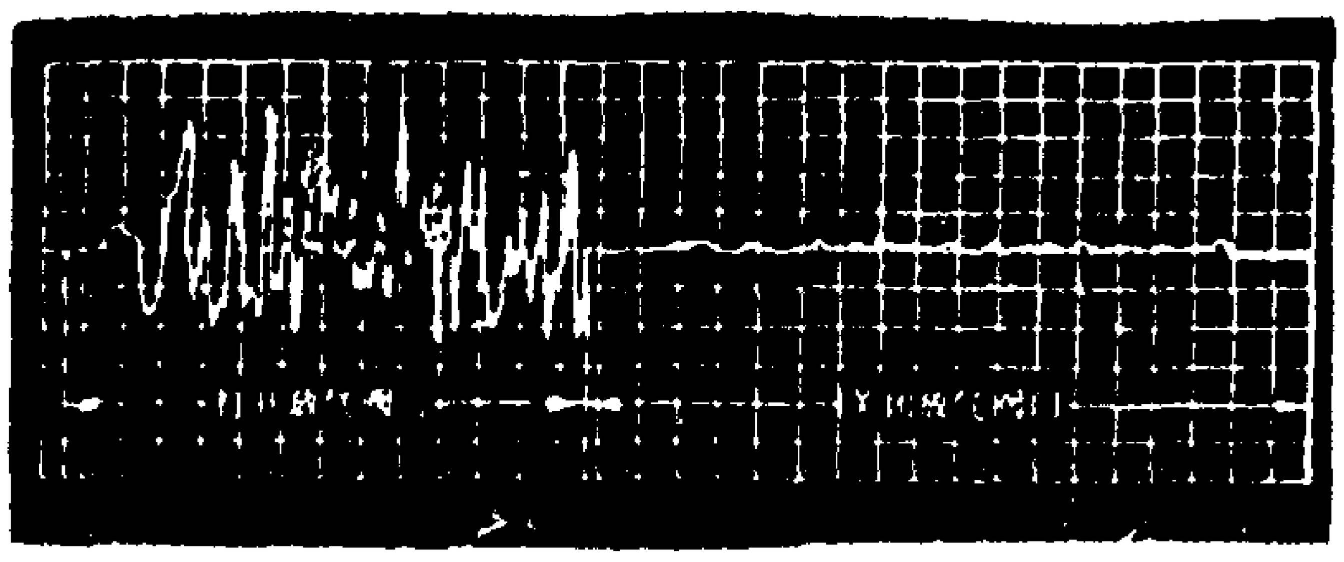


图10　电吹风空气分子流信号穿过60±2微米激光栅的实验

赵伟手指对准抽气瓶嘴1厘米处发功，打开放气阀门，录得信号85毫伏，如图11所示。

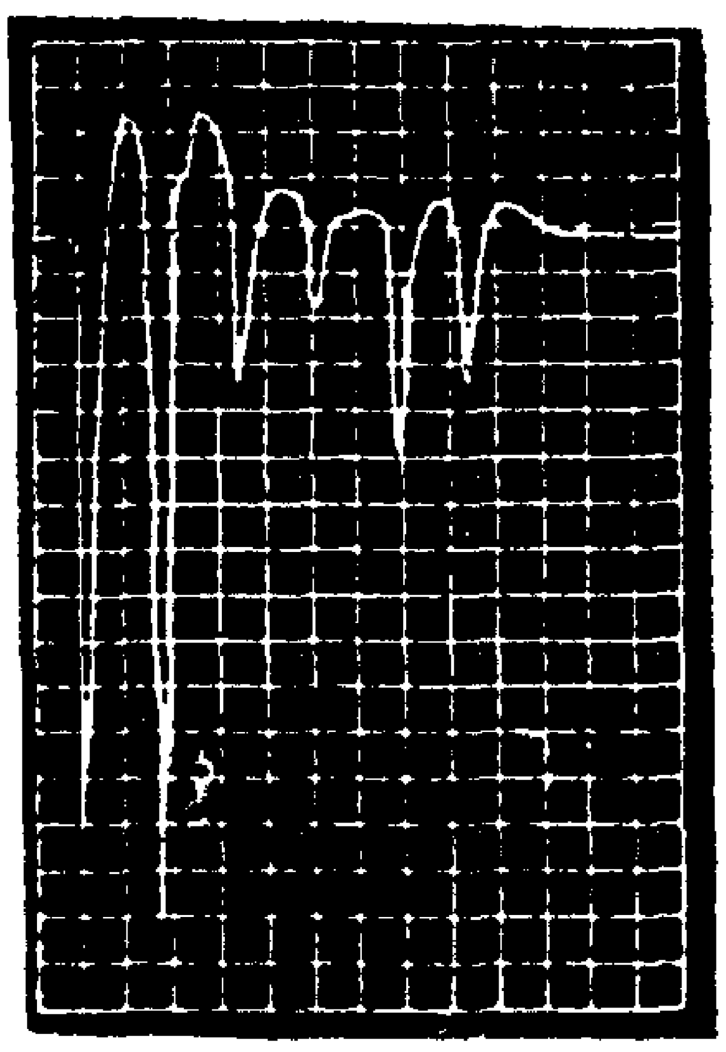


图11　赵伟发射信号穿过60±2微米激光栅的实验

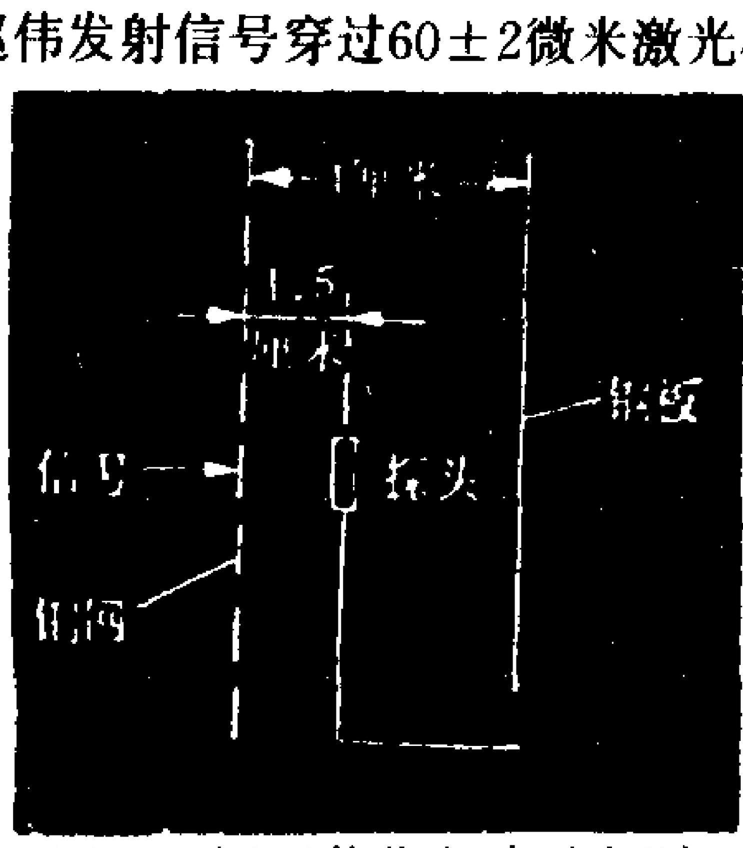


图12　铜网截获实验示意图

赵伟所发信号与空气分子流信号一样，能穿过60±2微米激光栅。

4. 铜网截获实验：如图12。铜网面积40厘米×40厘米，120孔/厘米^2。为了使铜网的每根铜丝等电位，铜四周用焊锡镶边，锡边宽1厘米，铜板面积与铜网相同，网与板间相距4厘米，探头置于网与板之间的中心位置，距铜网1.5厘米，被测信号自铜网正前方输入。

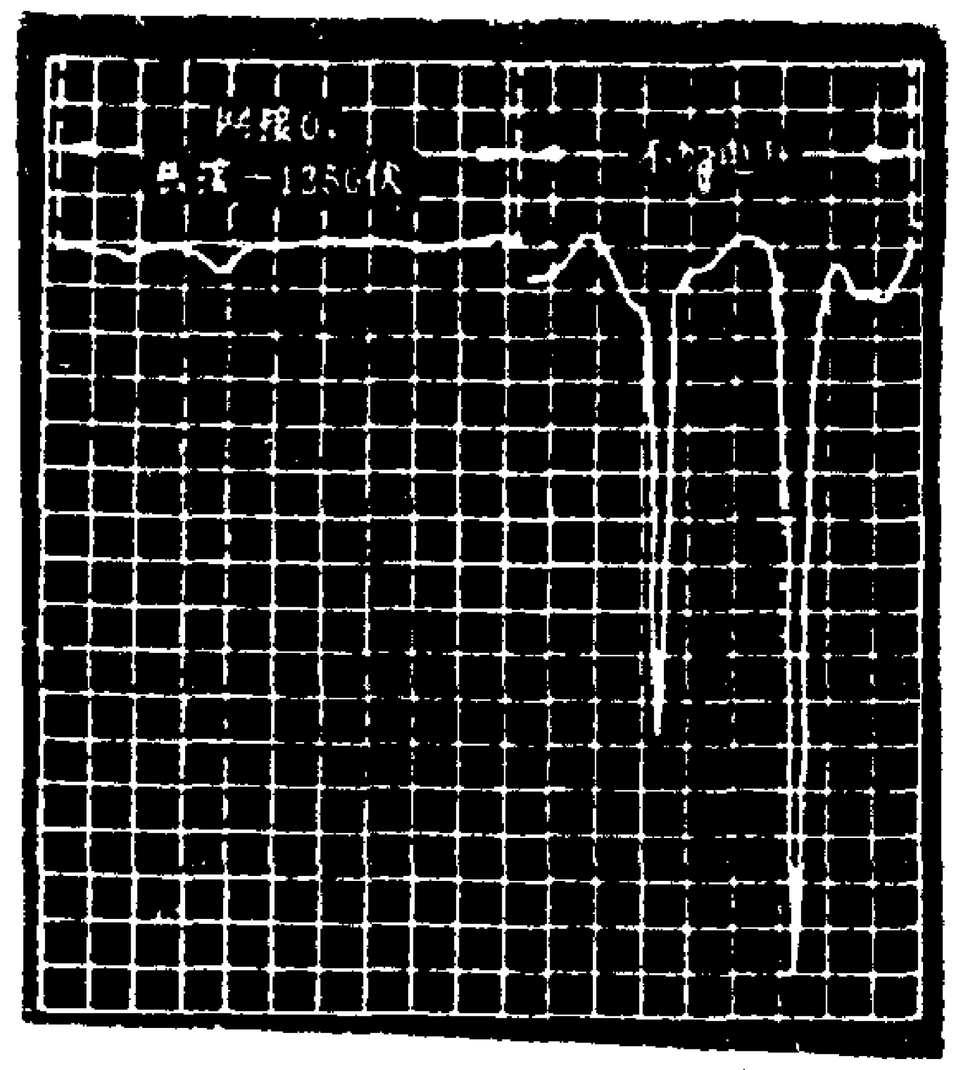


图13　铜网-铜板正向电场对接收赵伟发射信号的影响

(1) 赵伟在离铜网1米处发功，铜网与铜板间不加电，录得信号为77.5毫伏及52.5毫伏，如图13和图14右所示；板接－1350伏，网接0，录得信号为5毫伏，如图13左所示；板接0，网接－1350伏，录得信号为30毫伏，如图14左所示。这说明赵伟所发信号部分被铜网电场截获。

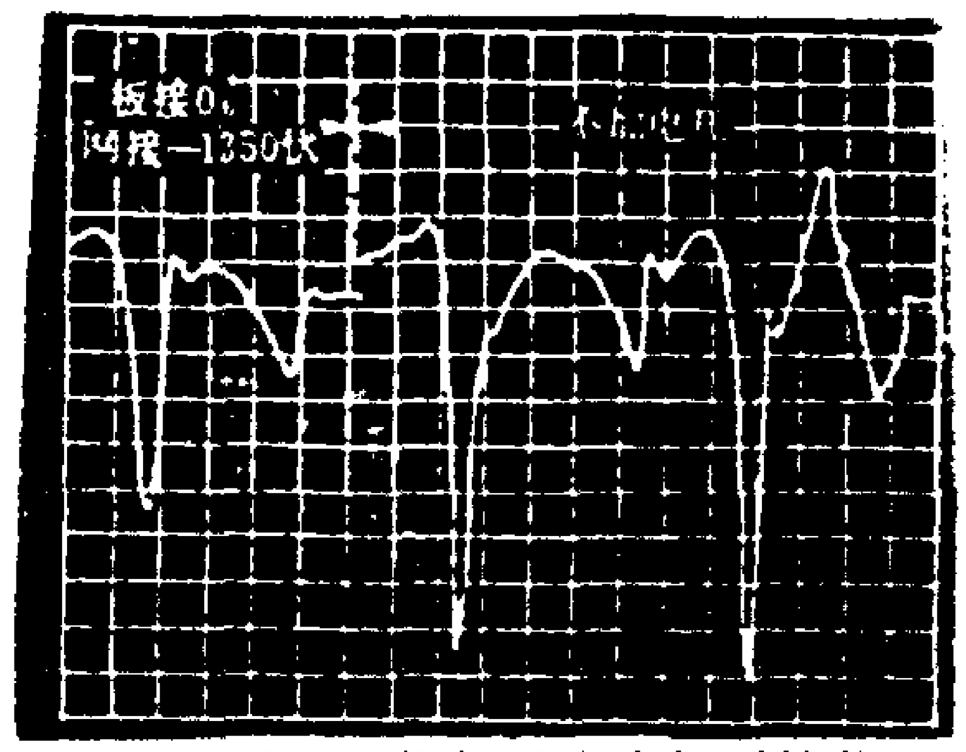


图14　铜网-铜板反向电场对接收赵伟发射信号的影响

(2) 电吹风对照实验：电吹风嘴置于铜网前40厘米处，在电吹风嘴前1厘米远，用一纸盒调制电吹风信号。使成脉冲气流，录得信号如图15所示。铜网电压为0。而铜板电压分别为＋1350伏和－1350伏。录得波形都一样。这说明空气分子流信号

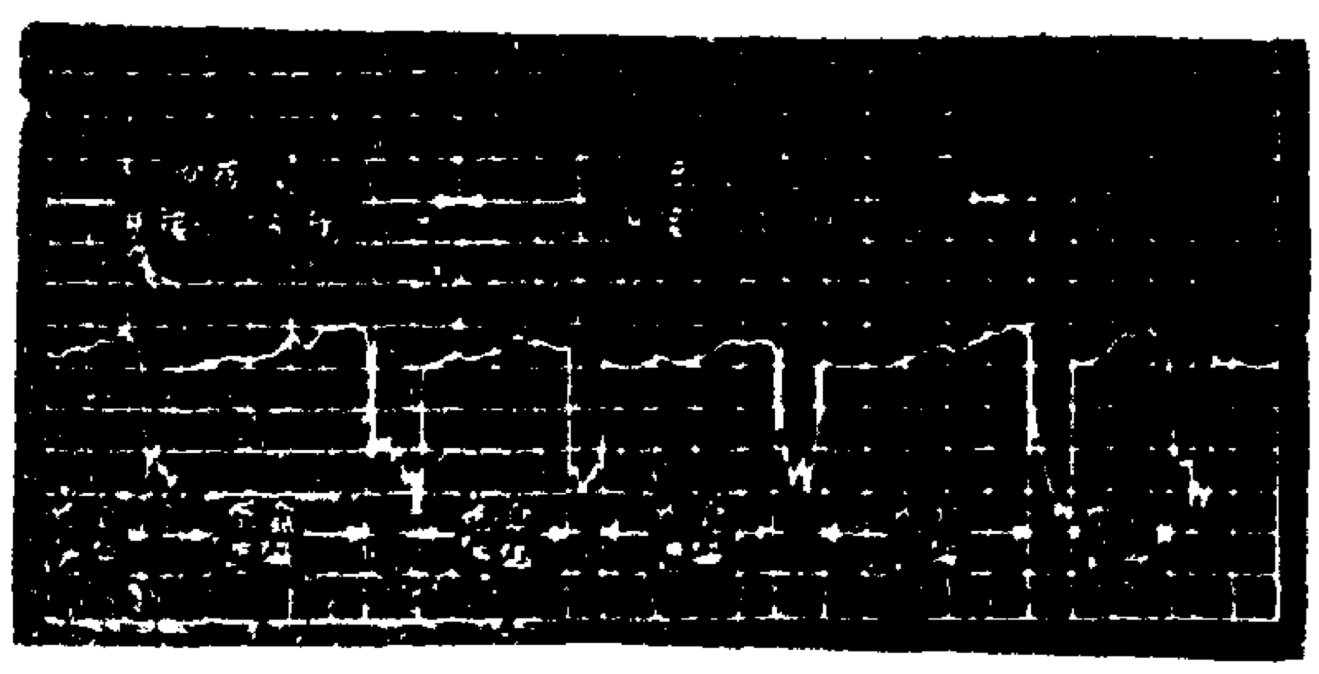


图15　电场对电吹风信号的影响

不受铜网-铜板电场的影响。

(三)赵伟发射信号物质基础的讨论

1．根据实验证实：

(1)距离愈远，信号作用宽度愈小；

(2)信号运行速度是20～45厘米/秒；

(3)对流是探头收到信号的必要条件。

上述情况必要而充分地排除了所收到的信号是电磁波或机械波的可能性，而可确定为某种微粒流。

2．根据电吹风对照，抽气瓶对流实验，电吹风信号及赵伟发功信号皆透不过玻璃瓶，而能透过60±2微米激光栅的实验，确定探头收到的发功信号与空气分子流类似，即微粒直径大于玻璃间隙，小于60±2微米。

3．根据铜网截获实验，确定赵伟发功信号不同于空气分子流，其中某些微粒带有正、负电荷。关于微粒流的其他实验和进一步分析，我们将另文发表。

× × ×

我们这次实验的初步结果得到了魏墨盦、林厚省、徐雀山、方启文、詹克明、陈文乔、冯宝康、王允令、王胜利、金杏娣、王均培等同志的热情帮助。魏墨盦同志并对本文作了审定。对上述各位同志的大力支持，谨致以衷心的感谢。

(下)

本刊上期发表了赵伟发功时仪器收到微粒流信号。本文继续报导微粒流信号的脉冲参数，流场速度特征，纵向静电场截获特征，横向静电场对信号的影响，透水实验和水中实验。

(一)微粒流信号脉冲参数

微粒流信号的脉冲上升时间在50～150毫秒之间，脉冲系列中第一脉冲宽度在250～1500毫秒之间，脉冲系列重复周期在2～20秒之间，脉冲参数的变化与健康状况有关。图1为定向脉冲微粒流全图。

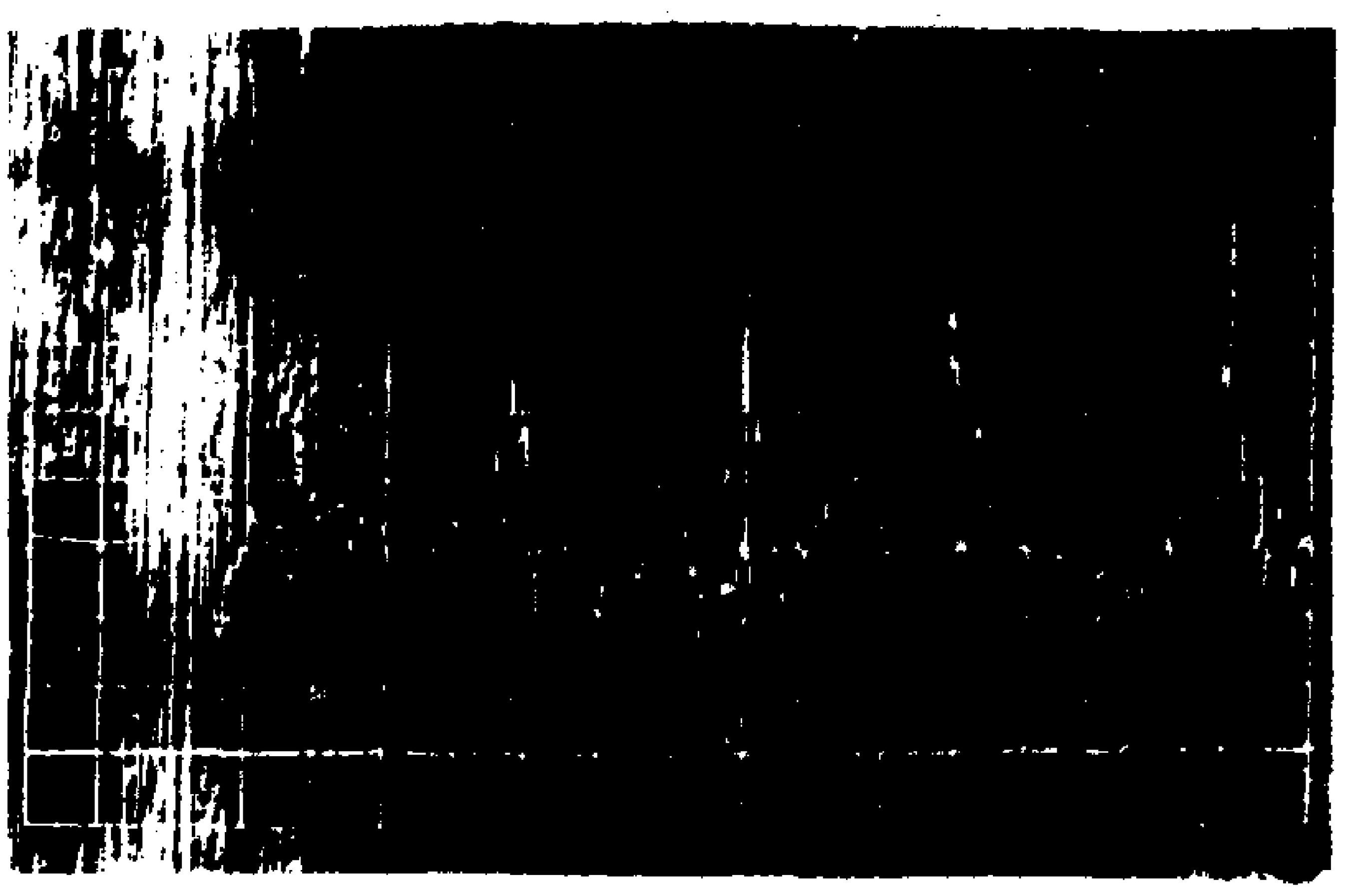


图1　定向脉冲微粒流全图

上为赵伟1米远发功信号，下为一般人对照。(横标为时间，每格为2.5秒，纵标为电压，每格为5毫伏，下同)

(二)流场速度特征

实验装置参见本刊上期传播速度实验，测量在离手指d距离后甲、乙两探头(距离为l)所收到信号之间的时差(以收到脉冲系列中第一个脉冲上升前沿起点为计时标准)，得赵伟发功信号区间速度统计如表1。

根据表1经过区间转换，计算出赵伟发功信号与传播距离的关系如图2。

赵伟发功信号在其传播途中作非等速运动，在距发功手指35厘米附近，有速度最大值。

表1　赵伟发功信号区间速度

甲探头与发功手指距离d(厘米)	10			40		90
两探头之间距离l(厘米)	9	18	36	18	36	9
两探头第一个脉冲信号时差△t(秒)	0.29	0.53	0.85	0.58	1.35	0.37
区间平均速度V(厘米/秒)	25	30.3	40.5	33	26.7	24.4
平均偏差±%	22	19.4	19.3	29.6	24.6	22.4
测量次数n	11	12	13	14	6	19

以上均为1978年5月15日上午的测量结果。本日发功者健康情况良好，接收信号距离约3.5米。

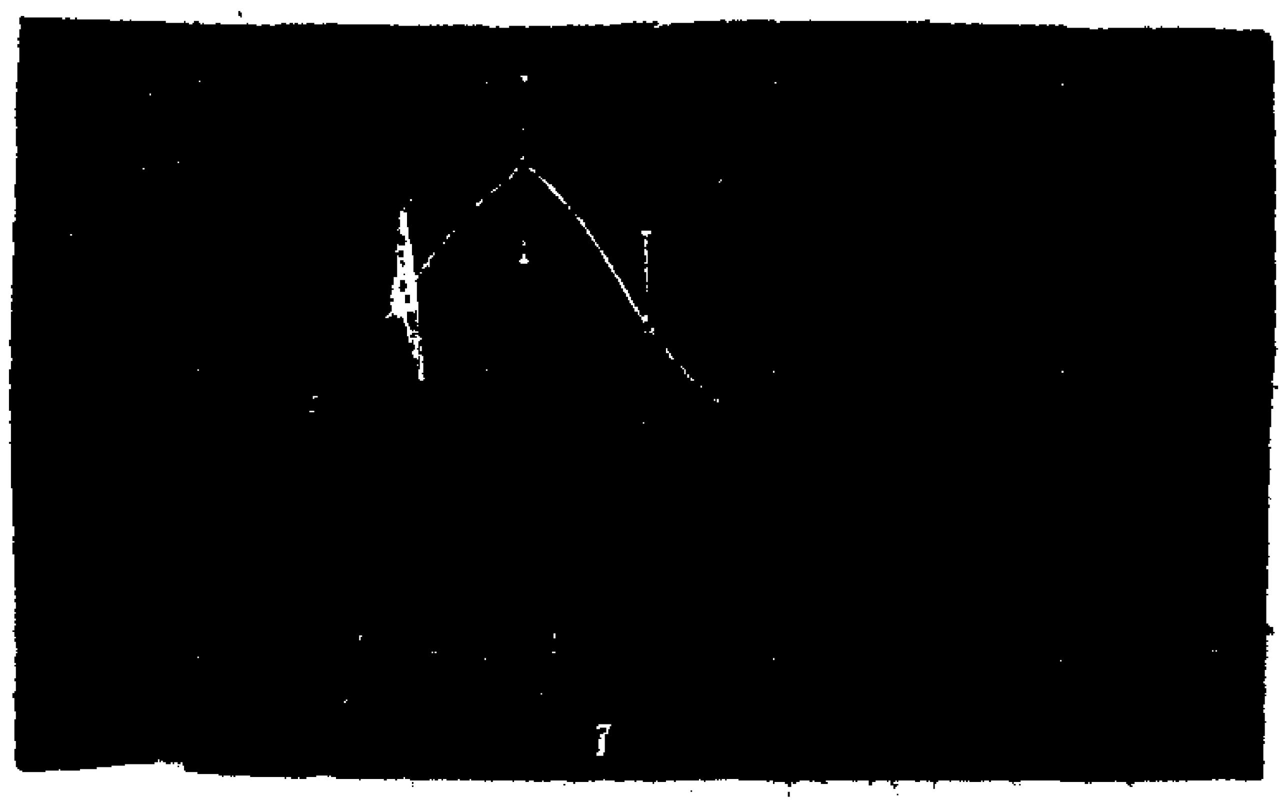


图2　微粒流速度与传播距离关系曲线

(三)纵向静电场截获特性

实验装置参见上期纵向静电场截获实验，网前另加一探头如图3。令甲探头输出信号为 V_0，乙探头输出信号为 V，即求得乙探头收到信号的归一化值为 $G=V/V_0$。赵伟在1米远处发功，±350伏/厘米的纵向静电场对赵伟发功信号的衰减情况如表2。

说明：本文中流场速度特征及纵向静电场截获特性的数据统计，由林中鹏同志协助完成，在此表示感谢。

表2 纵向静电场对赵伟发功信号的衰减

项目 \ 数据 \ 加电压情况	反向电场 −350伏/厘米	正向电场 +350伏/厘米	未加电场
乙探头归一化信号强度	0.27	0.36	0.92
测量次数 n	26	30	31
标准差 s	0.20	0.30	0.51
t 值	6.52	5.23	
p 值	$p<<0.001$	$p<<0.001$	

以上均为1978年8月28日上午测得结果。本日发功者健康状况良好。

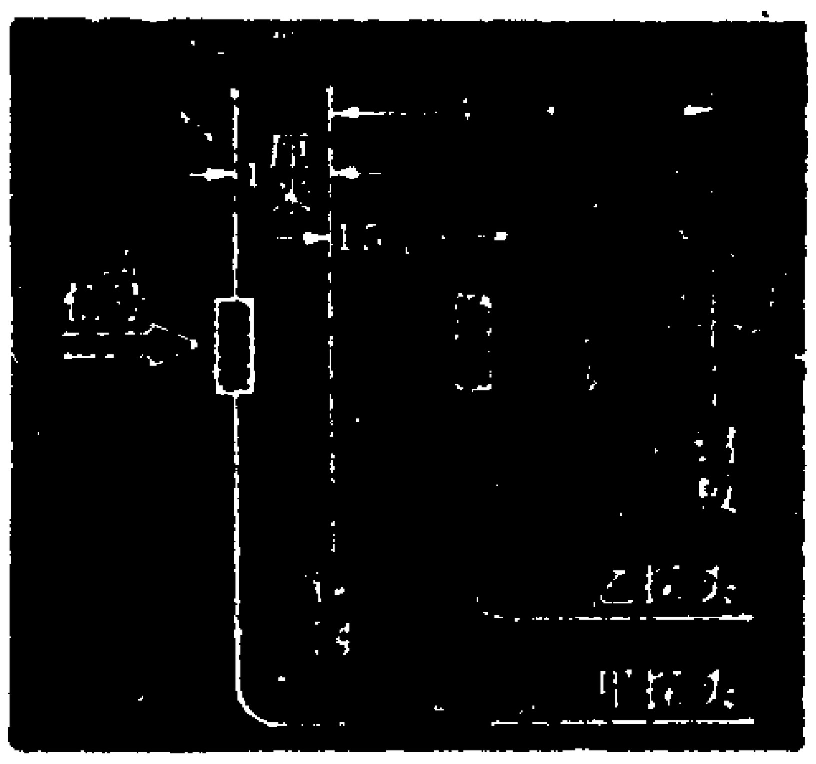


图3 纵向静电场截获实验示意图

表2指出：正、负纵向静电场对赵伟发功信号的衰减均极为显著。

纵向静电场对赵伟发功信号的影响示例于图4。

电吹风对照：脉冲气流对网前探头和网中探头输出信号的影响示于图5。电吹风信号不受电场影响。

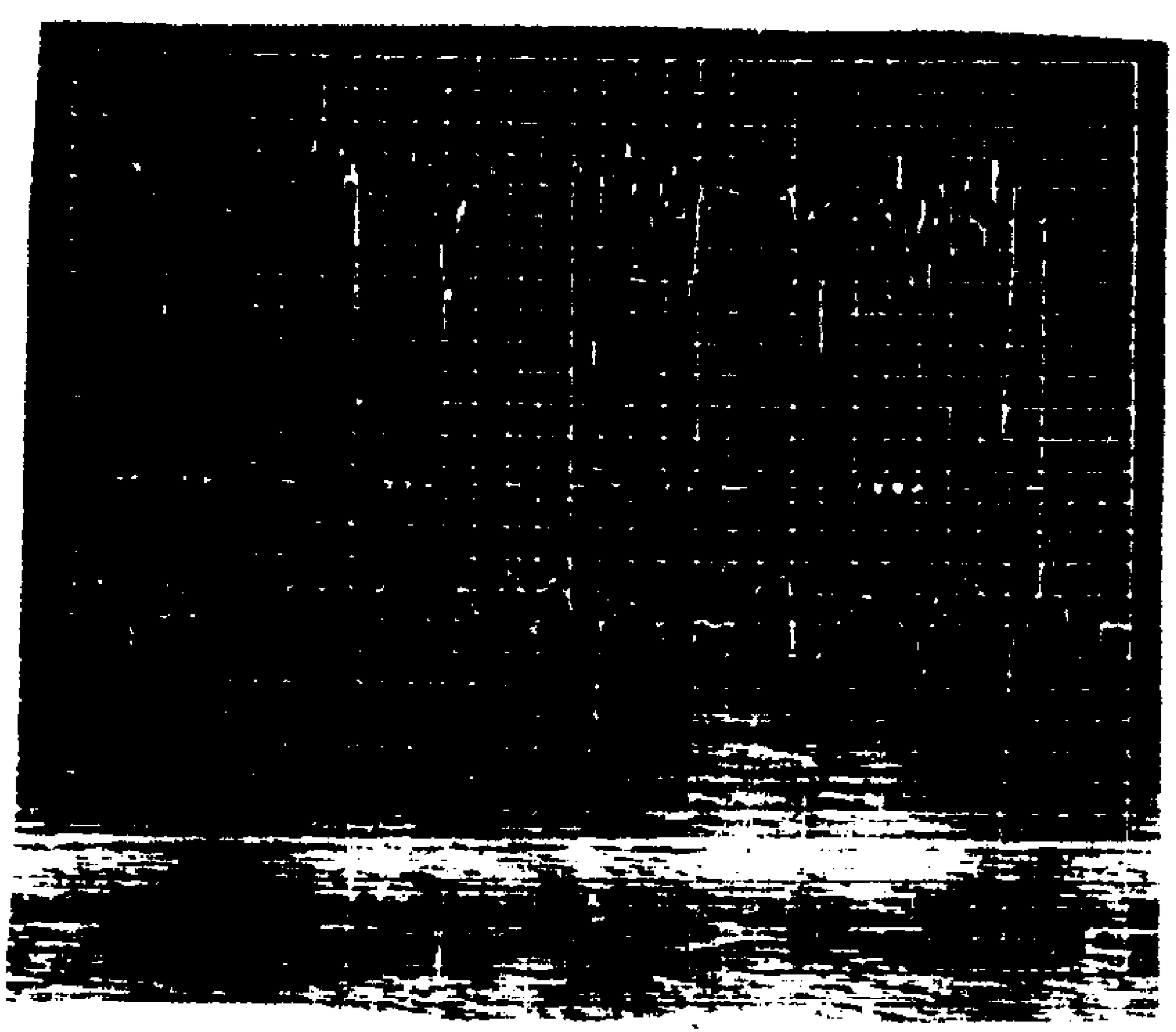


图4 纵向电场对赵伟发功信号截获图
上为网前探头信号，下为网中探头信号。

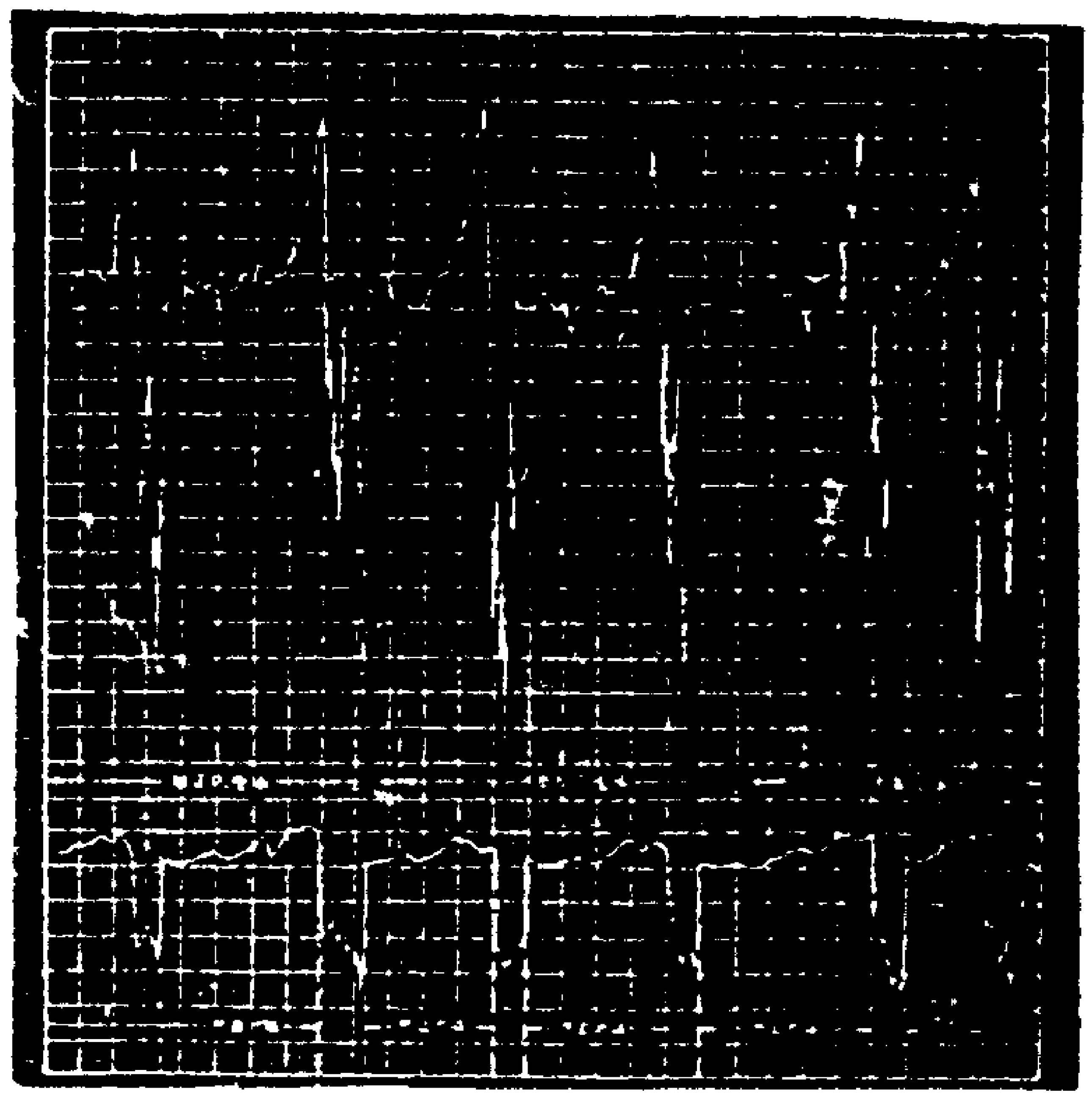


图5 纵向电场对脉冲气流的影响
上为网前探头，下为网中探头。

（四）横向静电场对信号的影响

在距离发功手指1米远处，赵伟发功信号运行方向两侧平行安置30厘米×20厘米铝电极板一对。两电极间距离10厘米，左侧板加−1350伏高压，右侧板串一微电流放大器 A_0 后接地，微电流放大器接自动记录仪，如图6所示。

赵伟发功手距电极板1米及1.5米发功时，录得波形如图7所示。



图6 横向电场对赵伟发功信号的作用实验示意图
（横标为时间，每格为1秒，纵标为电压，每格为1毫伏）



图7 横向静电场对赵伟发功信号的影响
左图为距电极板1米的发功信号，右图为距电极板1.5米远的发功信号。两图下方为该两个距离一般人对照。

赵伟发功信号在横向静电场作用下，使电路串联电流在基线上下振动，其振动频率约为3.5赫，幅度为$2\times10^{-10}\sim4\times10^{-10}$安；常人无此现象。

(五)透水实验及水中实验

1. 空白实验：探头置于盆中，灵敏面朝上。赵伟在探头上8厘米处对准探头发功，收到信号如图8。

2. 透水实验：盆中放水，探头灵敏面在水面下4厘米。赵伟发功手在水面上4厘米，对准探头发功，赵感到他的信号被弹了回来，用了很大力气，探头才收到两个信号如图9。赵伟发功信号能透过4厘米水层，但身体健康较差时不能透过水层。

3. 水中实验：实验安排如上。赵伟发功手指在水面下1.5厘米处发功，感到手指被水包裹压迫，发不出，用了很大力气才录得信号如图10。



图8　赵伟对准空盆中探头8厘米处发功信号

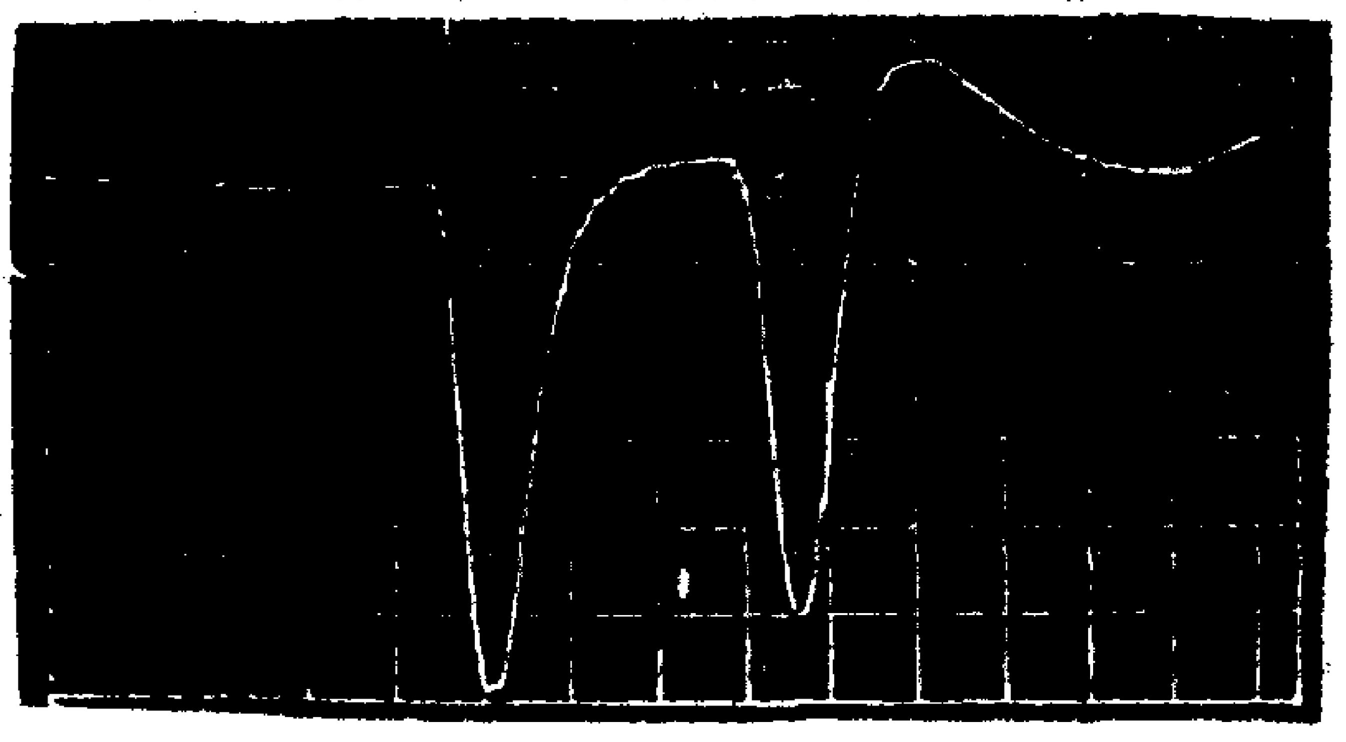


图9　水中探头收到的透水信号

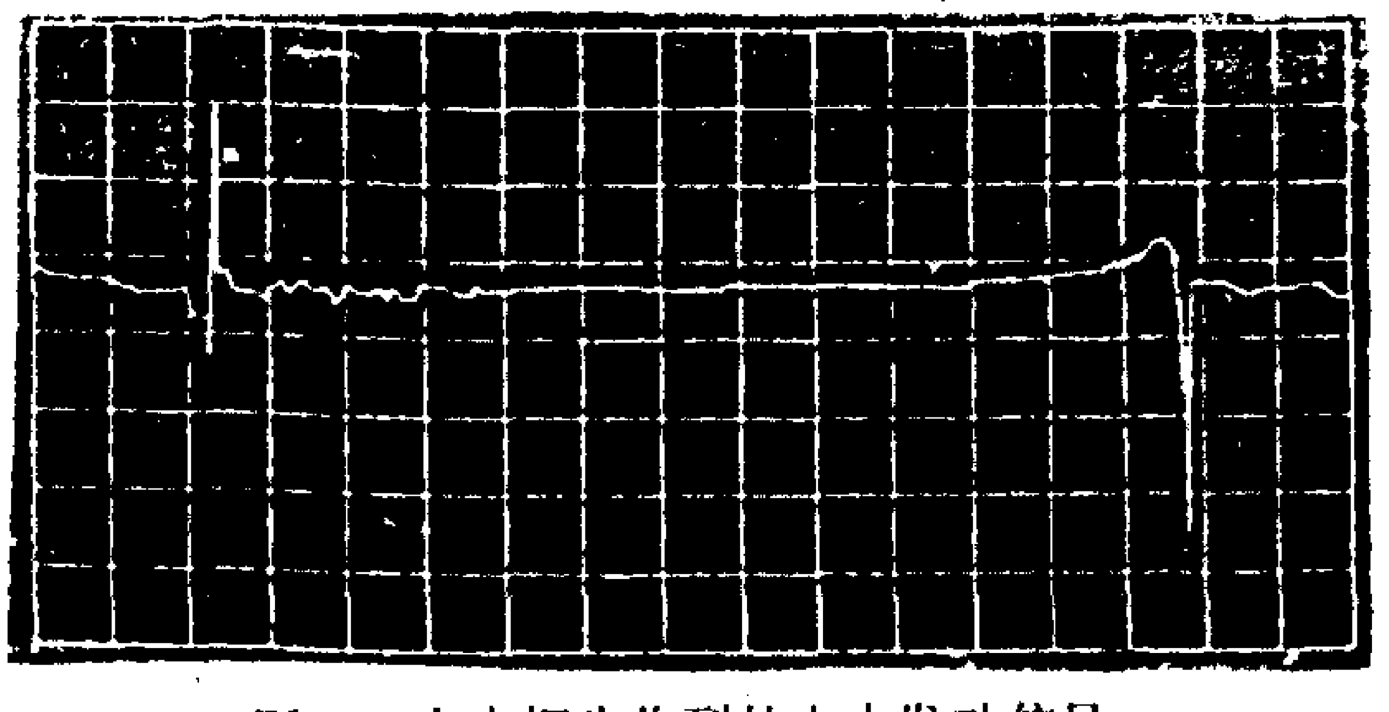


图10　水中探头收到的水中发功信号

讨　论

1. 赵伟发功信号是脉冲型的，在信号运行途中，其速度作有规律涨落，在离发功手指35厘米处有速度最大值，信号发射机制不明。

2. 信号被纵向电场衰减，正、负350伏/厘米电场对信号衰减均极为明显，赵的发功信号可能是极性颗粒。

3. 信号在梯度为135伏/厘米横向静电场中运行时，自身具有振荡特性，其振荡频率约为3.5赫，幅度为$2\times10^{-10}\sim4\times10^{-10}$安。1.5米处收到的信号比1米处收到的信号小⅓，频率不变。

4. 赵伟健康状况良好时，从水面上空气中所发信号能透过4厘米水层，水中发功信号与水面上发功信号不同，是微分型的。

关于赵伟发功信号的其他实验和进一步分析将继续发表。

(顾涵森、赵伟，原载《自然杂志》2卷5期及6期)

探测气功“运气疗法”物质基础的初步实验结果

按照建立在几千年大量临床实践基础上的祖国医学理论，人体存在着一个“气血运行”的经络系统。血液循环系统早已为解剖学家证实。但“气”究竟是什么?穴位是什么?迄今还不能明白地回答。

这篇通讯首次报道了“外气”之一是受低频涨落调制的红外辐射；首次记录到气功者穴位处电荷富集与极性倒置现象；首次测到人体某些穴位处有Ni元素的富集等等。这些都是具有重要意义的发现，值得注意。

气功运气疗法是祖国医学珍贵遗产之一。它是气功疗法的一种流派，有着几千年的悠久历史，至今还在民间流传。运气疗法是医者练功运气后，通过身体某些特定穴位发射“外气”，在不接触病者躯体的情况下，“外气”能被病者某些穴位接收，转化为病者的“内气”，而引起病者体内目前尚不明白的一系列生理生化变化，达到治病目的。据不完全统计，应用此疗法，对精神分裂症、腰椎间盘突出症、高血压以及截瘫等患者的治疗都获得较佳的疗效。

林厚省同志与这些单位曾作过下列工作：

1. 上海第一人民医院中心实验室对左足背粉碎性骨折病人施行运气疗法后，病者左足背解溪穴皮肤温度经过一小时零七分上升摄氏二点七度。

2. 中国科学院上海生理研究所，记录到运气疗法使受者肌电发生变化。

3. 复旦大学物理教研组辐射场摄影显示，气功者手指与一般人手指发光程度有较大差异

但“气”是什么?一直未有明确的答案。我们运用现代物理学的某些实验手段，对气功运气疗法进行了初步探索。本报告记录了几个气功之“气”和穴位组织的特异成分等实验结果。

(1)运用自行设计两台近距红外测量装置，对准气功医师林厚省同志的右手劳宫穴位，在距离接收探头1.2cm处，收到了林在“运气”发功时发出的红外辐射，其调制信号具有特异性：林在“运气”舒服时，远红外的调制深度达80%，而频率较低，最低仅为0.05次/秒；他憋气时，红外调制深度小于10%，而频率较高，最低为0.3次/秒；当快要发完时，调制深度在30%左右，频率最低为0.17次/秒(图1)。

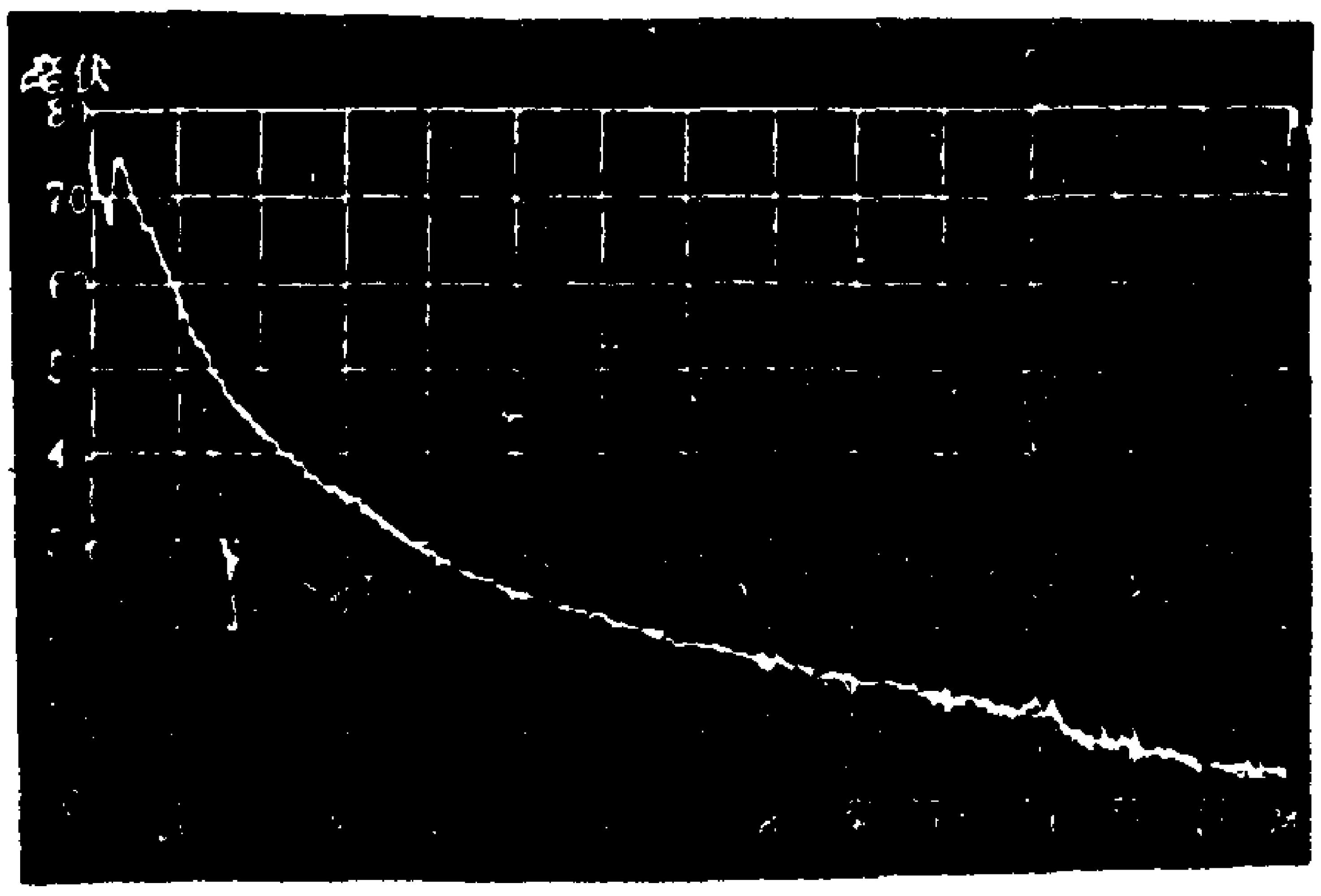


图1 林厚省同志的红外辐射图

林的红外辐射具有特异性，与推拿医生(具有15%左右的调制深度)及一般人的(调制深度小于10%)不同(图2)

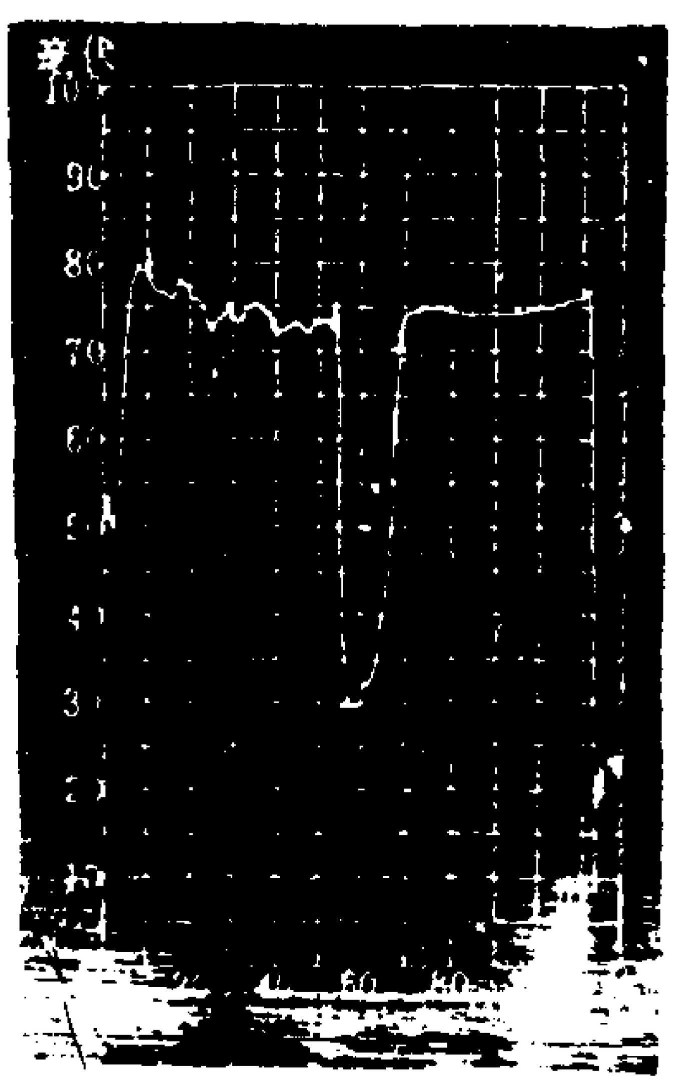


图2 推拿医生及一般人的红外辐射图

林用此穴位，在距离20cm左右，对准一大小便失禁的截瘫病人腰阳关穴位“运气”时，30秒后病人全身抖动，主诉膀胱和肛门处肌肉在强烈收缩与松弛交替运动，我们对病人腰阳关穴位进行探测，也收到与林发出的红外有相似低频基频节律的红外(图3)。

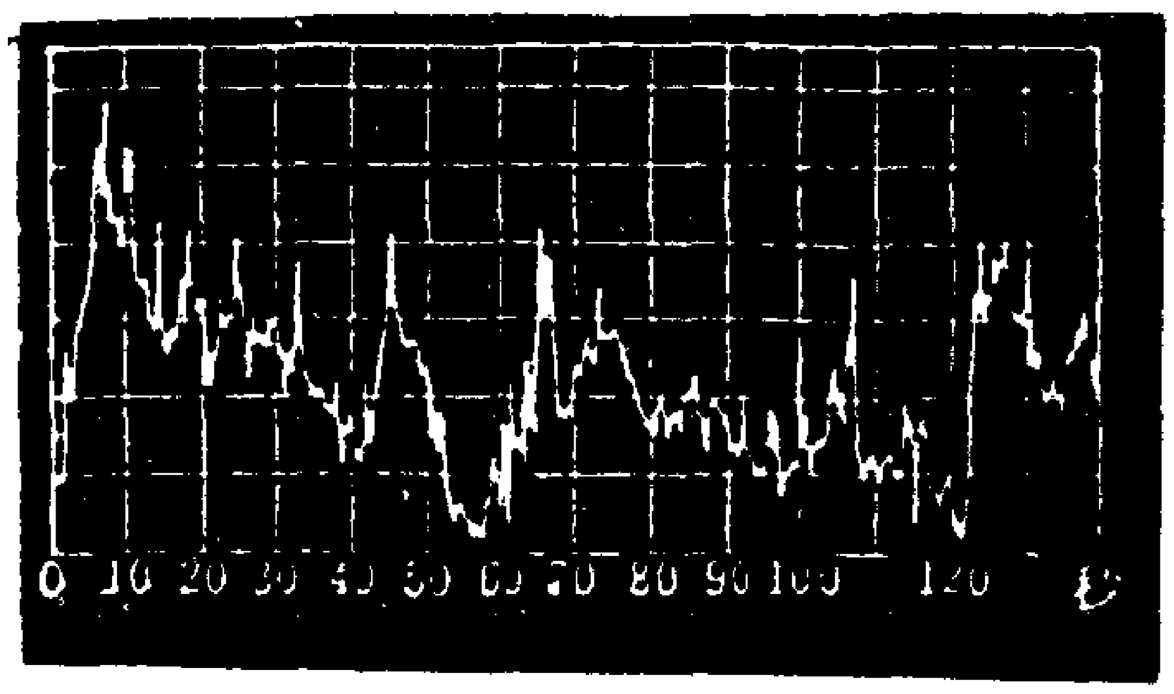


图3

我们认为：“外气”之一是受低频涨落调制的红外辐射。推测它和穴位处的组织具有共振接收效应。(和赵伟、徐雀山合作测得“外气”之二是0.1～3次/秒的次声信息。)

(2)运用电荷增量测量装置，测得功后林厚省同志的劳宫穴位静电荷富集，以及由于生理状态改变，电荷极性倒置(图4)。

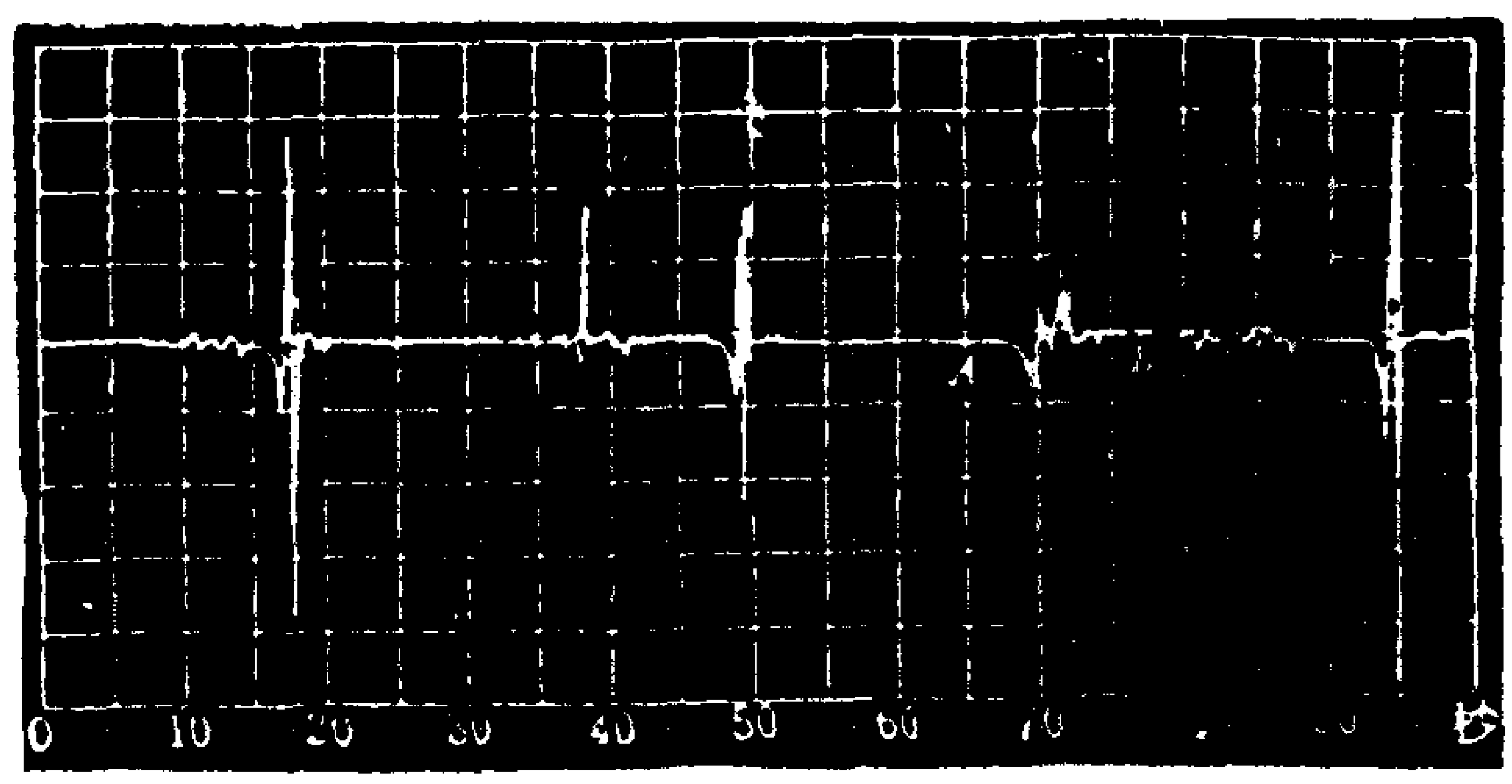


图4

当林感觉舒服时，第一增量为负，相当于负电荷增加；当林感觉“憋气”时(图中AB段)，第一增量为正值，相当于正电荷增加。

据此推测：具有一定水平的练功动作所发放的生物电，使穴位处某种生命物质的偶极子，从无序到有序。

(3)根据穴位处容易共振的推测，并测得林厚省同志练功时内关穴位电阻骤然减小(图5)，认为穴位处产生着电流共振，推测穴位组织中含有一些能够表现为铁磁性行为的物质结构单位，其中镍蛋白的可能性最大。对六具人尸体的四个穴位共八个样品，及穴位附近组织的同位素激发、质子激发X萤光能谱分析，首次发现某些穴位处组织有镍的富集达到2～10 p.p.m（与仪器下限0.3 p.p.m比，富集度近10^2数量级）如图6、7。

我们将陆续发表其他实验报告及有关论文。承有关同志和各兄弟单位大力支持，在此表示感谢。



图5

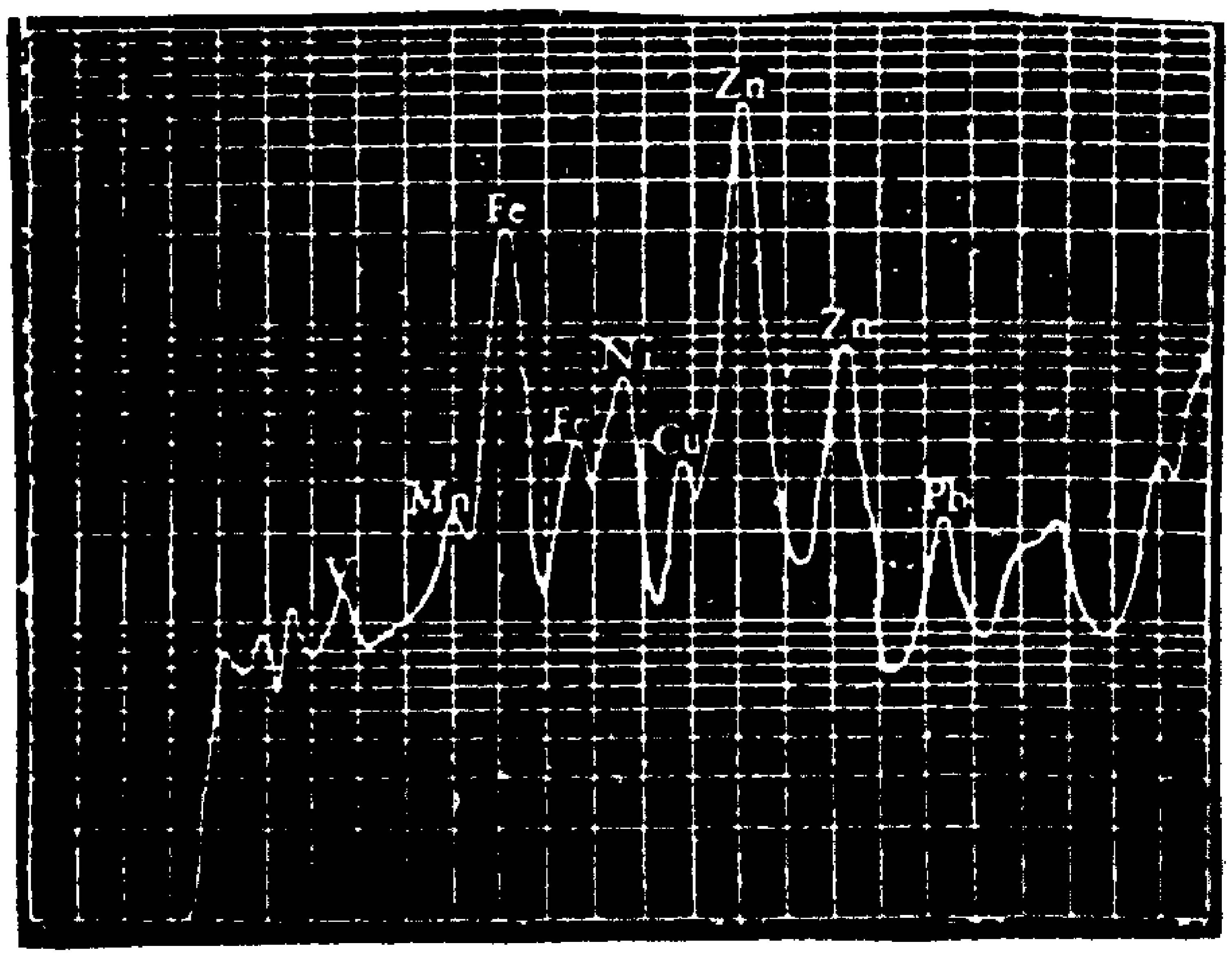


图6 穴位组织

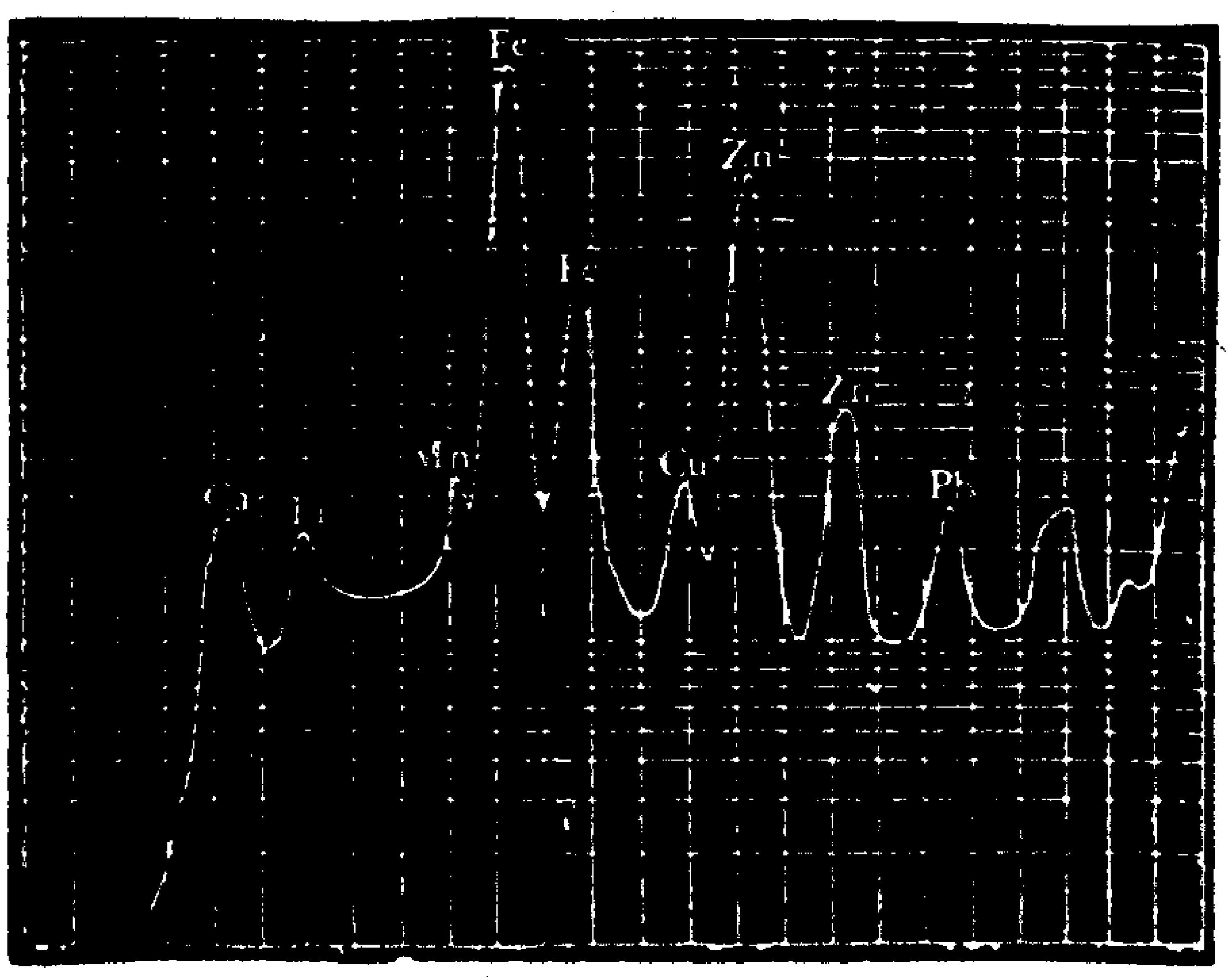


图7 对照

（顾涵森、林厚省，原载《自然杂志》1卷1期）

人体红外辐射的测试报告

为了研究人体在正常态和气功态下的红外辐射特征，我们设计了一套红外探测装置对黄仁寿同志在正常态和气功态下的红外辐射进行了测试。经过一年多的工作，现将测试方法及测试主要结果介绍如下。

测试原理及方法

测试装置如图1所示。由于我们的实验目的不仅要观察气功态下人体红外辐射的特征，而且要研究它与发功部位体表的温度关系，因此在测试装置中除设有辐射测量通道外，还设有温度测量通道。红外测量通道由红外探测组件4、选频放大器、交流电压放大器、检波器和双笔记录仪输入通道 Y_1 组成。温度测量通道则由铜-康铜热电偶、直流放大器和双笔记录仪输入通道 Y_2组成。

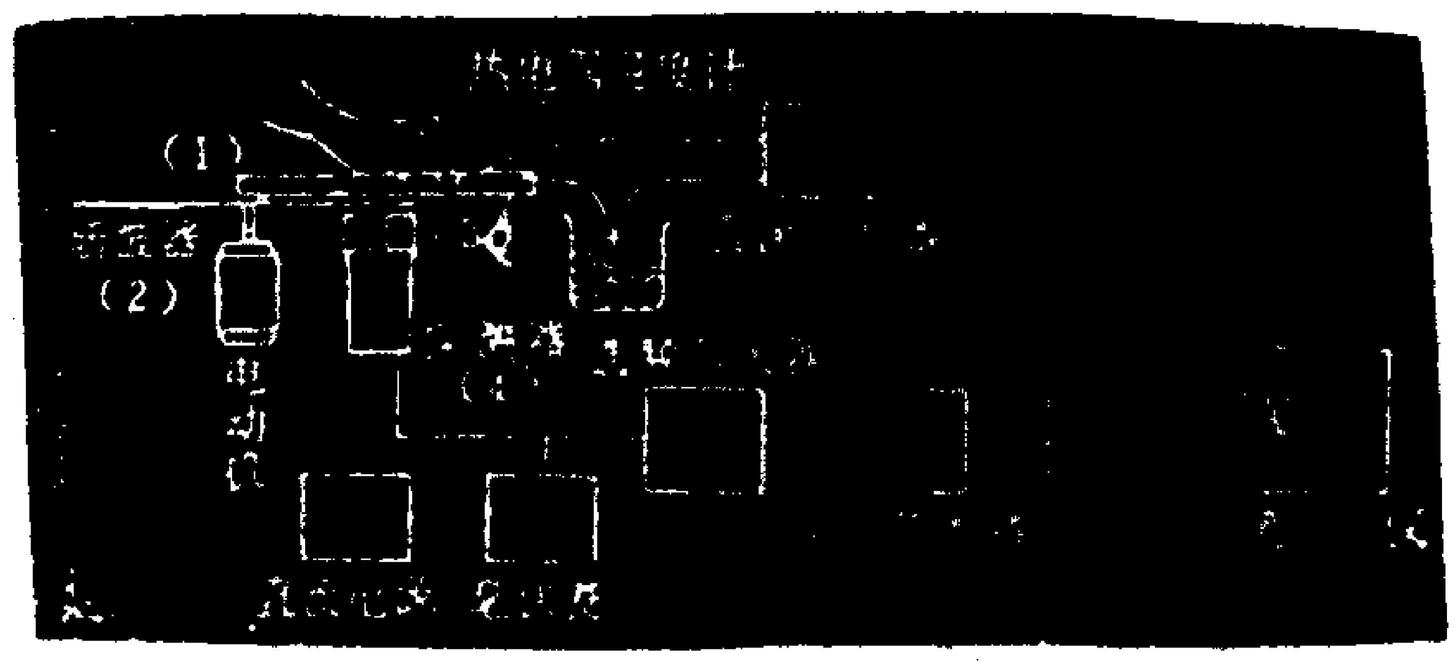


图1 测量红外辐射与温度相关性实验装置

测试时将热电偶的高温端贴在被试者的发功部位，低温端放入装有冰水混合物的杜瓦瓶内，发功部位自然地放在专用的固定支架1上，并对准屏蔽罩3上的窗口，斩波器2的斩波频率为37.5周/秒。屏蔽罩除用来屏蔽外界红外辐射干扰外，还可以通过调换窗口直径大小不同的屏蔽罩来改变接收立体角。同时由于在我们实验中所选择的接收距离和窗口条件下，对探测器敏感元起作用的发射面只是整个发射面中间的一部分，因此在测试中即使发功部位偶而有点上下移动也并不改变接收立体角，因此也不会对测试结果带来很大影响。

仪器性能的检验和调整方法如下：在固定支架1上放一杯温水，水温略高于发功部位的体温，将热电偶的高温端和刻度为0.1°C的温度计同时放入温水中。由于水温在缓慢地降低，红外辐射的强度也在缓慢地减弱，于是在记录仪上同时画出如图2所示的两条曲线。根据我们的经验，如果温度曲线

灵敏度能达到0.2～0.4°C/cm，且辐射曲线能基本上和温度曲线平行，就说明仪器工作正常并已达到测试要求。若灵敏度不满足上述要求，可调节仪器的放大倍数来达到。

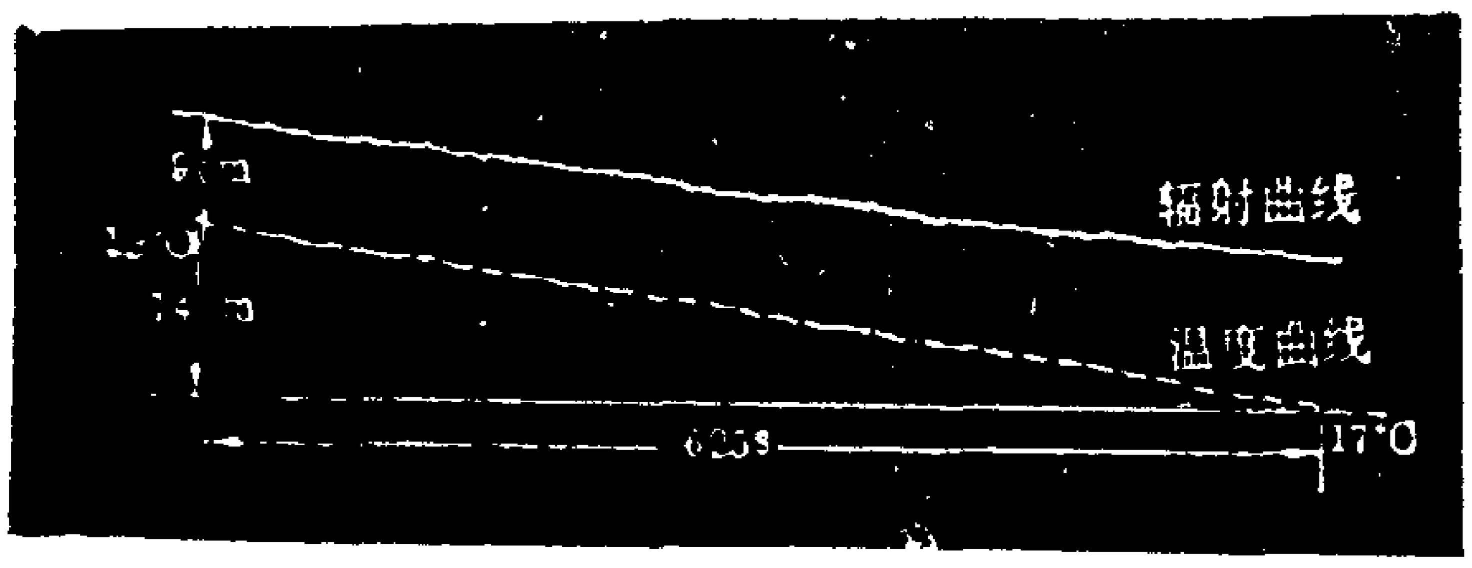


图2 温水的辐射曲线与相应的温度曲线

在研究测得的辐射曲线时，必须考虑接收到的是多大发射面积上产生的辐射。本实验装置中的发射面积可用图3所示的方法计算。图中 D_1是敏感元直径，D_2为屏蔽罩窗口直径，L_1为敏感元到发射面的距离，L_2为敏感元到窗口的距离，都可由实验测出。由于 D_1很小，因此可认为 $D_3=D_2L_1/L_2$，进而可计算出发射面积$S=\pi D_3^2/4$。

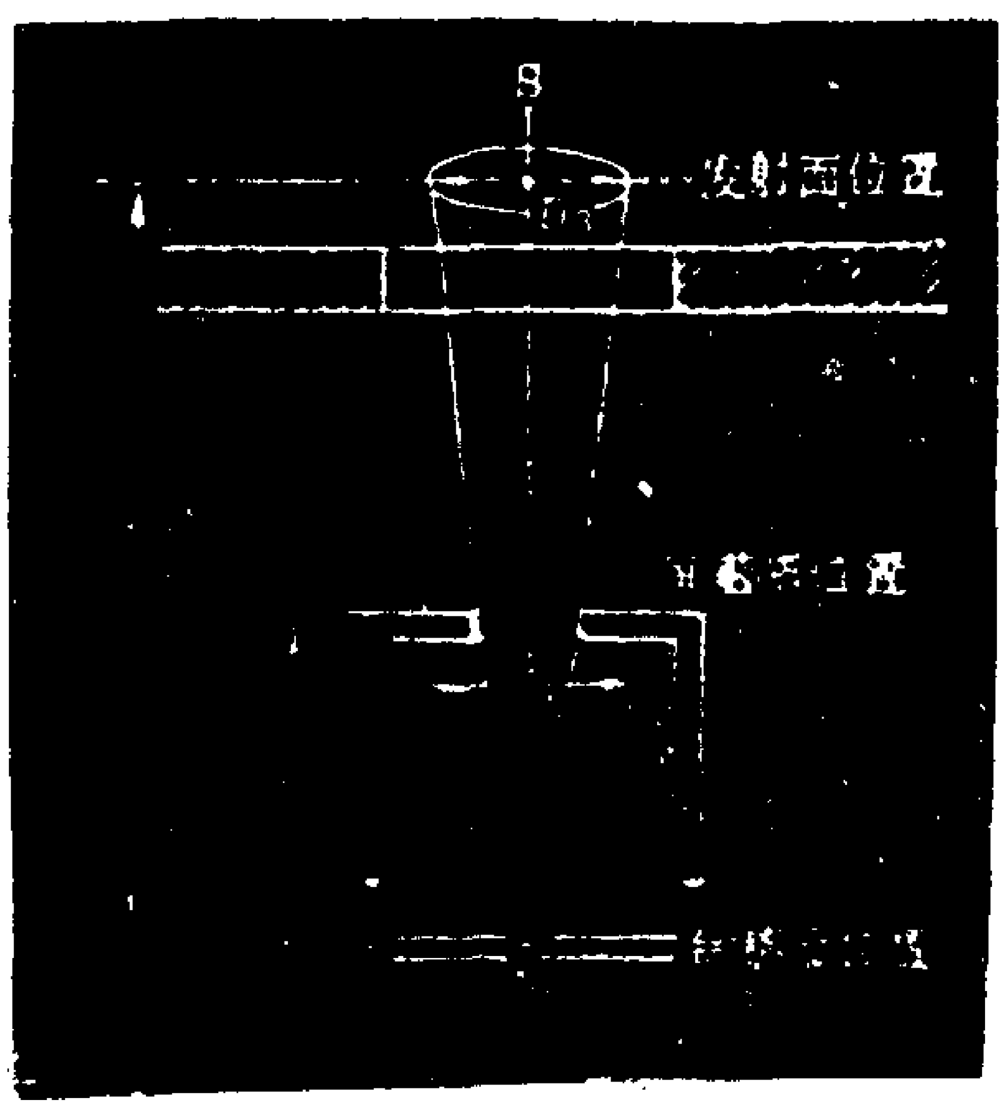


图3 发射面计算方法简图

实验结果

在初期实验工作中，实验装置中只设有红外测量通道。曾多次对发功者的右手掌心的红外辐射进行测试，图4是1982年10月7日测得的一条实验曲线。测试条件是$L_1=5$cm，$L_2=3.3$cm，$D_2=1.6$cm，记录仪走纸速度为5cm/s，记录仪 Y输入端量程为1mV/cm，室温21.5°C。计算可得发射面积$S=4.6$cm²。

为了探讨"功前——发功——停功"全过程中红外辐射与发功部位体表温度的关系，实验装置中增设了温度测量通道。在测量红外辐射的同时测量发功部位的体表温度。图5是1983年3月21日测得的实验曲线，发功部位为右手掌心。测试条件是 $L_1=$ 7cm，$L_2=3.3$cm，$D_1=2$mm，$D_2=1$cm，记录仪的走纸速度为10cm/s，记录仪 Y_1输入端量程为5mV/cm，Y_2输入端量程为5mV/cm，室温14.3°C，计算可得发射面积 $S=3.53$cm²。

图6是1983年7月11日测得的曲线，发功部位是右手中指端。测试条件是 $L_1=4.5$cm，$L_2=3.3$cm，$D_1=2$mm，$D_2=0.8$cm，记录仪走纸速度10cm/s，Y_1输入端量程10mV/cm，Y_2输入端，量程5mV/cm，室温 $T=27.1$°C。计算得发射面积 $S=0.93$cm²。图7是1983年9月27日测得的实验曲线，发功部位仍是右手中指端。测试条件是 $L_1=3.6$cm，$L_2=0.95$cm，$D_1=1$mm，$D_2=2.4$mm，记录仪走纸速度10cm/s，Y_1和 Y_2输入端量程均为5mV/cm，室温 $T=25.8$°C。计算得出发射面积 $S=0.65$cm²。

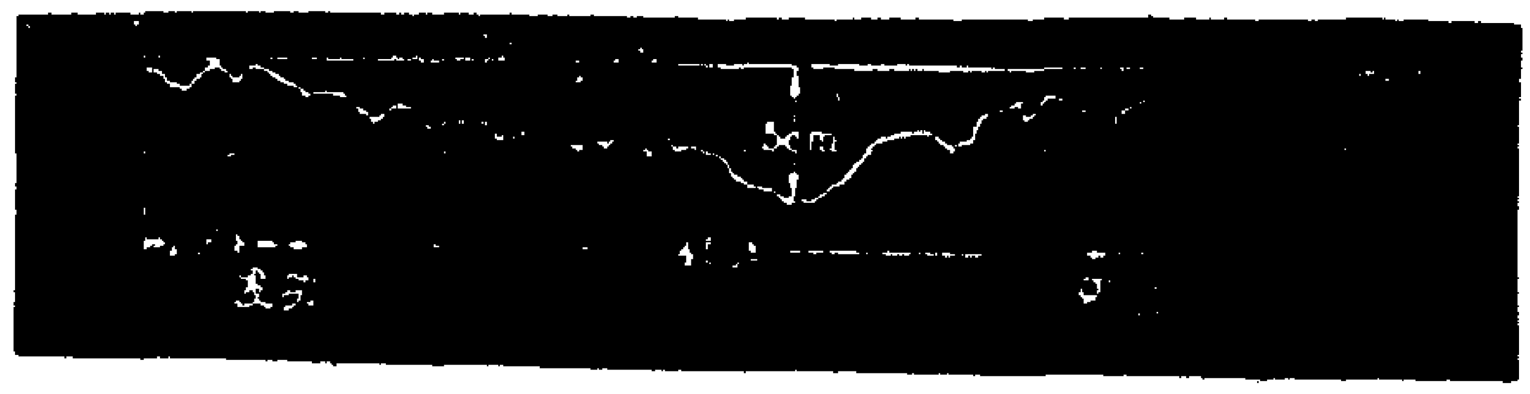


图4 红外辐射曲线(右手掌心)

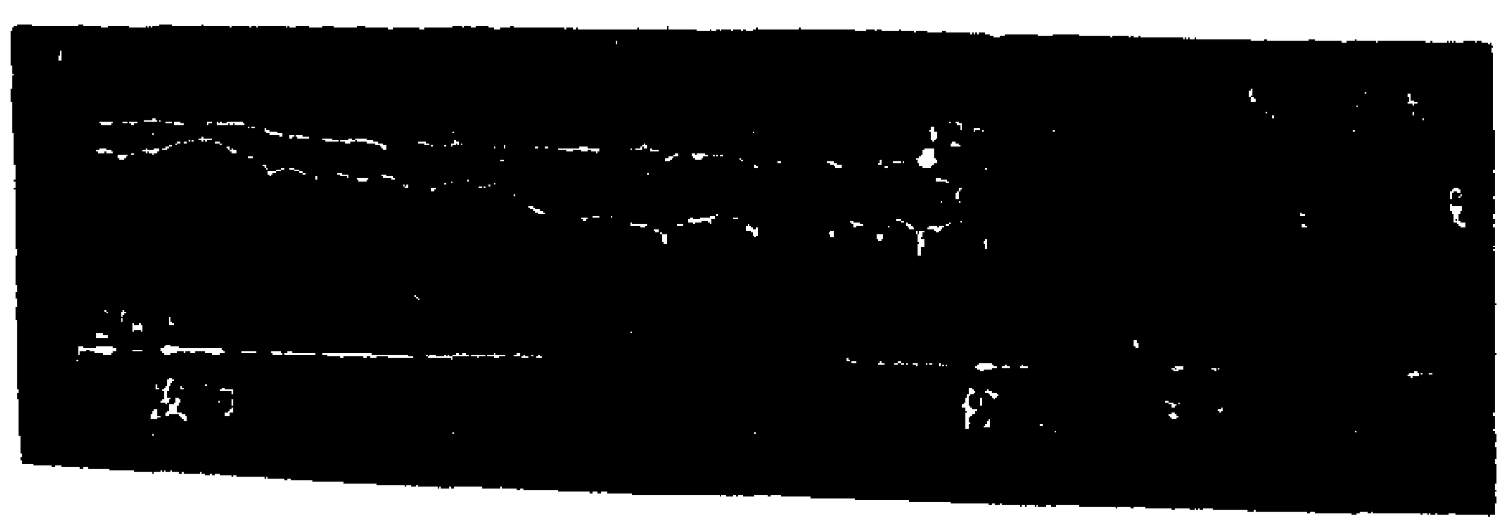


图5 辐射功率与温度相关曲线(右手掌心)

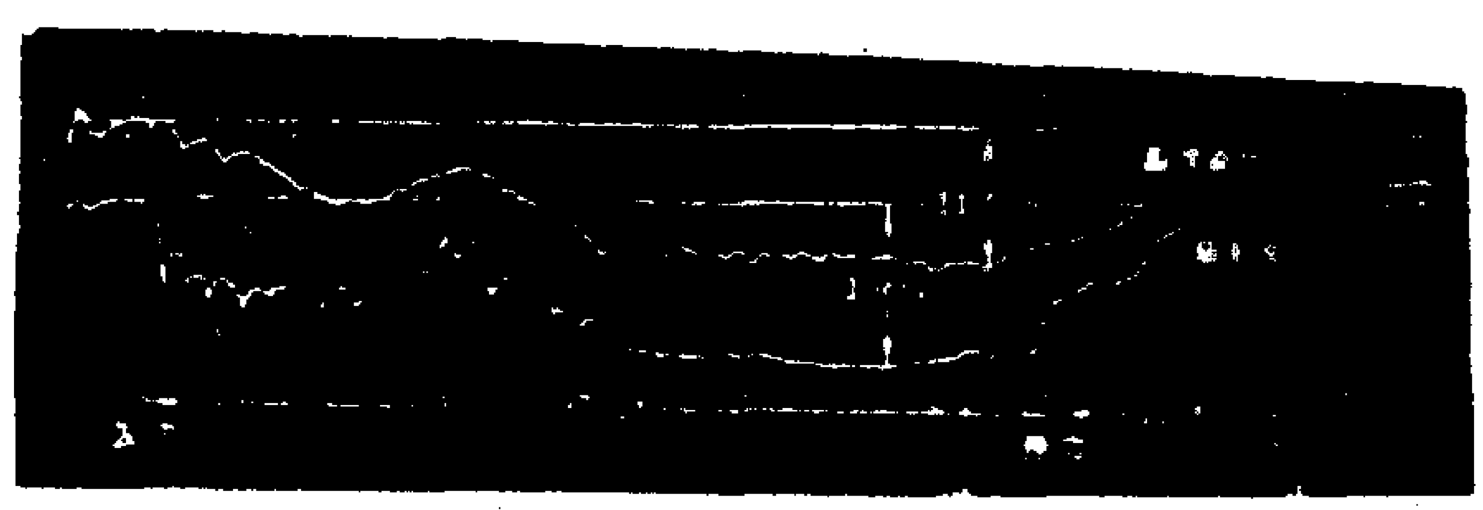


图6 辐射功率与温度相关曲线(右手中指端)



图7 辐射功率与温度相关曲线(右手中指端)

结果分析

1. 当体温高于环境温度时，人体就会向周围环境发出红外辐射。但人进入气功态后发出的红外辐射与未进入气功态时发出的红外辐射有不同。由图4～7可以看出：黄仁寿同志的发功特点是，当他进入气功态之后红外辐射功率低于未发功和停功后的辐射功率，同时辐射功率的起伏变化也相应增多。我们也测过其他气功师，当他们进入气功态之后有的辐射会增强，有的起伏变化更为明显，因人而异。在同样的实验条件下我们还做了普通人的对照实验。一般说来当手温达到热平衡之后，红外辐射曲线与温度曲线仍有随机的小起伏，但比起气功者来无明显的下降或上升趋势，且变化幅度也小得多。

2. 辐射频率问题：由于我们所用的红外探测组件（ZnS窗口）其光谱响应大约在0.57～15 μm范围内，因此可以认为发功者存在上述波长范围内的红外辐射。自然不能说只有这个范围内的辐射，也不能说这个范围内的辐射全部都有。如果人体体表在正常态和气功态下都可看做是比辐射率为0.97的灰体辐射，则可计算出辐射的波长范围，且其值基本上落在本实验所用探测组件的光谱响应范围之内。

3. 辐射功率问题：记录仪记下的辐射曲线表观上是电压曲线，实质上曲线上每一点代表着那个时刻自发射面发出并落到探测器敏感元上的辐射功率。因此是辐射功率曲线。应该指明的是：落到敏感元上的功率只是发射面所发出总功率的一小部分，若发射面为平面，则它在2π立体角内发出的总辐射功率要大得多。但是落到敏感元上的功率变化规律与总功率的变化规律相同。

落到敏感元上的辐射功率可以采用两种方法计算：一种方法是认为体表的红外辐射是比辐射率为0.97的灰体热辐射。则可根据测出的温度曲线和温度灵敏度先算出任意时刻的体表温度，然后用下式计算任意时刻落到敏感元上的辐射功率 W：

$$W=\frac{\varepsilon_1\sigma A_1A_2(T^4-T_0^4)}{2\sqrt{2}\pi L_1^2}\cdot\frac{1}{1+(\frac{D_3}{2L_1})^2} \qquad (1)$$

当满足 $L_1\geq 5D_3$时，可用下式代替(1)式，误差不会超过1%。

$$W=\frac{\varepsilon_1\sigma A_1A_2(T^4-T_0^4)}{2\sqrt{2}\pi L_1^2} \qquad (1')$$

以上两式中 ε_1——比辐射率，皮肤的比辐射率为0.97；σ——斯特藩-玻尔兹曼常数，其值为5.67×10^{-12}瓦·厘米$^{-2}$·开$^{-4}$；A_1——发射面积；A_2——探测器敏感元面积，L_1——发射面到敏感元的距离，T——体表温度，T_0——环境温度。

另一种方法是在测量辐射曲线的同时，用图(1)中毫伏表记下辐射曲线上某几个时刻的电压值。如果整个测量系统是线性的，就可求出整条辐射曲线上任一点所对应的探测组件的输出电压 V_s。由于探测器组件的电压响应率 R为已知，则可利用下式求出落到敏感元上的辐射功率 W'：

$$W'=V_s/R. \qquad (2)$$

应该注意的是当实际使用条件与探测器说明书给出的 R值的测试条件不同时，必须对 R值进行某些修正。

运用以上两种方法，从两个不同方面对同一个时刻同一发射体的红外辐射功率进行计算，如果计算结果 $W\approx W'$，则说明人体红外辐射就是体表的热辐射；如果 $W'>W$，就说明人体红外辐射除体表热辐射之外还有其他机制引起的辐射；而 $W'<W$的情况，如果不是测试和计算上的偏差，那将是不可能的。

我们对图6和图7中曲线上某些点进行的计算表明，W和 W'值都在十分之几 μW左右，且能较好的接近，较好的情况相差10%以内。由于我们使用的探测器组件还不够理想，这项计算只能是初步的。

4. 对人体红外辐射机制的一点看法：人体红外辐射是热辐射，这一点在很多书中都有介绍。问题是人体在气功态下的红外辐射是否仍然是热辐射，或者说除热辐射外还有没有其他机制引起的红外辐射。就我们多次对黄仁寿同志的测试来看，初步结论是黄仁寿同志在气功态下的红外辐射仍然是热辐射，或者更确切地说在我们实验精度下证明了起决定作用的仍是热辐射。在我们做过的测试中有两种情况，一种是象图7那样，可以明显看出辐射与温度的同步非常好。说明是与温度相关的热辐射起主导作用。另一种情况象图6那样，即在小起伏上同步不好，但在大的变化趋势上辐射与温度仍然是同步的。对此我们有两点解释：(1)从实验方法上讲，测温是测发射面上一点处的温度，而测辐射是测整个发射面上的辐射，一点上的温度不能完全代表整个面上的温度。(2)我们测量的是体表温度，不能排斥内部稍深层的红外辐射对辐射曲线的贡献。在实验过程中还几次出现过象图7那样的温度曲线基本不变而辐射曲线突然下降（负脉冲）的现象，对此暂不加分析。

5. 体表温度变化：实验表明当温度计灵敏度高到0.2°C/cm左右时，体表温度的起伏就表现出来了，但在合适的实验条件下，此起伏不会掩盖发功后明显的温度升降变化。发功与未发功时的最大温差ΔT可计算出来，以图5为例发功前手心温度为30°C，发功后温度曲线最大下降为7cm。该次实验中，温度测量通道灵敏度为0.22°C/cm，因此最

大下降温度Δ T=1.54°C，图6在未发功时手指端温度为34.1°C，发功后温度曲线最大下降为10cm，温度通道灵敏度为0.37°C/cm，因此最大下降温度Δ T=3.75°C。

(王梅生、蒋可玉、黄仁寿，原载《自然杂志》7卷5期)

气功"内气"外放的热图像

气功是我国古代流传的自我身心锻炼方法。近年来特别引起国内外科学界注意的是：练气功到了高级阶段，还能产生许多超生理常识的特殊效应。

本文应用 AGA 750型热像仪，观察"内功"气功师收发功过程中自身体表和受功者体表的红外辐射现象，目的在于观察"内劲"气功师在收发功过程中控制自身体表红外辐射强度变化及其分布状态，并通过对于受功者的生理效应及其物理属性的分析研究，初步探索"内气"外放的物理特性及其生理基础和生理效应。

仪器和实验环境

热像仪是观测和记录物体红外图像的仪器。已知任何物体在绝对温度以上就会发射红外辐射，温度愈高，红外辐射强度愈强。红外辐射可以通过透镜聚焦在红外探测器上，使之转换为电信号并在显像管屏幕成像。实验过程可以用照相或录相记录热图像。

AGA 750型热像仪是采用锑化铟红外探测器的成像和测温仪器，灵敏度高，对30°C物体的温度分辨能力为0.15°C；光谱响应范围为2～5.6微米，图像直观，并能观察动态过程。

本文实验我们聘请一名"内劲"功气功师为合作研究对象。

实验在无直射阳光的室内进行，室温25°C左右。体表温度及其分布的测量方法按 AGA 750热像仪的温度测量程序和计算方法进行。

实验方法和结果

(一)气功师控制自身体表和受功者体表红外辐射强度及其分布状态：

1. 气功师控制自身体表红外辐射分布的实验。

实验时，令气功师和无功者两人右臂都裸露，并向右侧上下并列平举，无功者在上，气功师在下，以便同时观察两人手掌和右臂内侧的热图像。实验中看到：在热平衡后，气功师发功前，自肘以下的前臂到掌均未到达高于当时体表的0.7标定温度，与无功者对比无差异，在气功师发功3～4分钟后，上臂、前臂和手掌的0.7标定温度的等温点便出现并且逐渐增多，由点连成线；而手掌最高标定的温度的等温区随着温度升高而逐渐扩大到整个掌面，此测得等温区温度升高约2°C。与此同时，无功者在肘横纹处和掌面出现了少量相同标定温度的等温区。在气功师收功后，自身体表温度回降，自手掌到上臂温度已升高的等温区便逐渐消失，此时无功者肘横纹处的温度升高的等温区也消失，但其掌部的温度升高的等温区仍能保留一些时候。从上述气功师收发功过程中，两人热图像的动态现象看来，值得注意的是：(1)气功师发功时手掌和手臂的温度升高的等温点已连成一线，其走向恰与手太阴肺经相似；(2)气功师发功时，无功者掌和肘处出现少量的红外辐射增强现象，这可能是气功师发射的生物辐射对无功者的感应现象；(3)气功师收功之后，其掌部红外辐射现象近于全部消退，而无功者掌部的红外辐射现象仍然存在。看来，生物辐射的感应现象具有滞后效应的特点。这个现象提示：人体受功是自身能量受激而产生的效应。

2. 气功师控制受功者体表红外辐射分布的实验。

实验观察了气功师向受功者大椎穴区收发功过程中，控制受功者手掌和手指表面红外辐射的强度和分布的动态变化。在避免暗示的条件下，在受功者左手掌和手指的热图像中观察其受功过程中红外辐射强度的变化和温度升高的等温区分布的状态的变化。实验结果看到：在受功时，先自掌心开始温度升高，并逐步扩展到五个指头，这时候受功者主诉掌指发热，温度从27°C上升为30°C，升高3°C。从等温区分布的动态发展的情况看来，分别从桡侧和尺侧逐渐发展，似与桡动脉和尺动脉的供血情况有关。

在受功者因受外气作用在掌指的红外辐射强度变化反应极明显的时候，若令气功师收功，则可看到：已扩展到手指端的等温区逐渐缩小，最后只剩下掌心的部分，这时候温度降为28°C，并主诉手掌感觉冷凉，但是停止收功后，虽然不再发功，掌指的温度升高的等温区又能自动恢复收功前的状态，这时掌心温度为30°C，主诉手掌恢复温热感觉。从这些实验结果看来，气功师的这种收功过程，不是单纯的减少其自身的能量辐射强度，而是对受功者起了抑制作用。以上气功师收发功时，受功者手掌出现的红外辐射分布动态变化，都伴有主观感觉过程，说明气功师"内气"外放所起的作用有其生理基础，一方面产生了人脑的主观感觉过程，而另一方面也产生了受功者掌面的红外辐射增强现象，这与一般非生命体之间相互作用的红外辐射过程不同，值得重视。

3. 受功中受功者手背和指端体表温度的测量。

前述实验中从热图像辉度变化中可以看出，敏感的受功者受功时往往手指和手掌的温度升高，当时初步测量温度升高约有1～3°C。为了精确定量地测量受功时温度升高的程度，又在一位老年病人(王××，女，63岁，肠癌)身上进行气功运气治疗时，测量其手背和指端的温度。为了尽可能地避免各种暗示因素的影响，还注意到病员从未接触过气功治疗，也不了解什么叫气功运气疗法，并且对中医理论，包括经络理论也毫无认识；同时，在实验过程中除了只问病人有什么感觉之外，不问任何别的问题。病人也只回答有无感觉产生。

测量时，病员以毛巾遮着眼睛，右手平放在台板上，台板和手之间还垫上两块各厚约一寸的木板；气功师从台板下以右手指对着病员的手掌发功治病。

实验按照 AGA 750热像仪温度测量的程序进行。为了得到精确的温度，用一杯温水作为温度参考体，参考体的温度接近于需要测量的体表温度升高的等温点的体温，并靠近测量部位进行参考测量体温度定标。再按公式计算被测体表温度。结果看到：手背温度能自28°C升到32°C，约升高4°C；而手指温度能自28°C以下升为33°C或34°C，升高5～6°C以上。在温度升高的过程中，病员常主诉手指有跳动感，并有发热感；有时感到手指重感，或主诉有一股吸力沿着手阳明大肠经上行到前臂，并且腹部有肠子蠕动感和肠鸣音增加。手指温度升高的部位与手背的三条明显的亮线连接着。这种体表的亮线也称热线，它能在手背出现，也能在手臂出现，已在前节叙述。

(二)人体受功时的主观感觉与体表红外辐射强度和分布变化的联系：

“内劲”气功师发功治病时，敏感的受功者常主诉有热、重、胀、酸、麻或痒等感觉。为了观察受功出现主观感觉的同时是否在客观上于相应部位也出现红外辐射强度和分布的变化，进行了如下实验。实验中先观察受功前受功者右手背的热图像，看到：手背的最高温度区在拇指指甲旁及虎口处，范围甚小。接着，让气功师右手掌对着受功者的右手掌发功，两手心距离约3～4厘米。为了避免暗示对于受功者主观感觉的影响，不让受功者知道其自身受功过程中在热图像上的变化。结果看到：气功师发功约4分钟后，受功者主诉手掌发热，四个指头有麻痒感觉。在发功的这一过程中，受功者手背的温度升高的等温区逐渐增大，恰好在上述主诉有感觉的部位，红外辐射强度增加也最明显，这个实验结果说明：受功者产生外气的感应现象有个积累过程，当受功者接受外气能量积累到一定程度时，才出现主诉的热、麻、痒等主观感觉。看来，受功效应也有着与一般生理效应相同的潜伏期。

(三)红外辐射增强部位与经络穴位部位分布的相关现象的初步观察：

前已述明气功师能够控制自身体表和受功者体表的红外辐射强度变化；在受功效应中，受功者的主观感觉往往伴随着客观的红外辐射强度及分布状态的变化，从热图像照片上不但看到了与肺经走向相似的红外辐射变化现象；还看到了，手背沿手阳明大肠经走向相似和沿手少阳小肠经走向相似的热线和主诉的沿经的传感现象。因此，我们在实验观察中特别注意了气功师收发功过程中自身或受功者体表的红外辐射变化效应与经络穴位分布的相关现象，为此进行了下列实验。

选择健康的受功者(陆×，女，22岁)进行实验。实验中排除受功者通过视、听感觉的暗示作用，气功师在她背后发功，也不说话，只请受功者说明有无感觉。在初几次实验中，若气功没有发功，而实验者以语言“发功”作暗示，则受功者不但没有主观感觉产生，而且也不能在热像仪上看到热图像的变化，当气功师真正向受功者大椎穴区发功而不加语言暗示时，受功者却能主诉头部有重胀感觉，似有一条粗宽带样东西向上缓缓移动，同时，热图像上可见到沿督脉走向，过百会穴向前出现一条粗而宽的明显的温度升高的等温区，温度从29°C升为30°C。这时候，若悄悄地移向肘后鹰嘴区发功，受功者也能无误地主诉在掌和手指产生重胀感觉；在热图像上也看到手掌和手指温度升高。若再移向大椎穴区发功时，又能主诉头颈重胀感觉。在背部的热图像中，背部温度升高的等温区有向上集聚的倾向，尤以右侧较高，说明能量辐射有向上向右臂倾注的趋势，这可能与气功师平时均以右手发功治病有关。从腰部看来，脊柱两侧温度较高，且背部能量辐射强度增大于腰部；脊柱两侧能量辐射增强的部位恰与膀胱经走向相似。

这种红外辐射增强现象也在受功者的肘部的尺泽穴和脚底的涌泉穴看到，这些红外辐射强度和分布的动态变化，除了说明气功师能控制自身体表的红外辐射强度和分布状态之外，其分布似与经络穴位的分布部位有关，值得进一步研究。

(四)“内气”外放的物理特性的初步分析——“外气”穿透力实验

前述气功师能从台板底下向台板上的病人的手掌发功治病，若在病人手下再垫上两块厚木板，其结果不论是病人主诉或热图像的观察，都能得到同样的阳性结果。

此外，我们还观察了在气功师和受功者之间，隔着一大块木板、铝板或铅板发功时对受功者的效应。木板的面积约为1×1.9米，厚约0.5厘米，可把受功者和气功师两人完全隔开，双方互不看见。实验中，气功师向受功者上背部发功，约经20分钟，结果受功者掌心温度自30°C升为32°C，升高2°C，同时受功者主诉背部和掌心发热；若以语言暗示发

功，则手温没有变化，也无主诉感觉；若以面积和木板相同，而厚度约为0.4厘米的铝板代替木板，重复上述实验时，结果也一样，手温也能从30°C升为32°C。但在另一次实验中，以铅板（铅屏风）隔开进行实验，虽然也得阳性结果，但反应程度较小。这些实验是否可以说明气功师发射的“外气”对不同物质都有一定穿透能力呢？木、铝和铅三种物质结构不同，铅为X射线不能透过，而气功师的外气尚有一定穿透能力。这些现象，目前还不能解释。看来，气功师“外气”的物理特性尚需进一步探索才能说明。在整个实验中按照发功者体表温度计算，波长相当于9.3微米左右的红外辐射，其能量要穿过厚木板是有困难的，何况是铝板和铅板。因此，这些穿透效应的出现还需进一步进行实验研究和分析。

（林雅谷、郑荣谷、柴剑宇、周鼎新、陆国平，原载《自然杂志》5卷5期）

气功外气显示研究

摘　　要

本文利用流动显示技术对人体气功外气场进行了显示。从而首次把人们肉眼不能直接观察到的外气现象，以直观的形式显现出来，并给出了人手外气场的一种流谱。文中首先对显示方法的基本原理进行了简述，并给出了实验布局。最后结合对几位气功师发放的外气的观测结果进行了简要分析。从文中给出的几张显示结果照片，可以清楚地观察到外气场的存在及作用形态，从而为气功机理研究提供了一定依据。

前　　言

随着“气功热”浪潮的形成，对气功机理的研究也不断在深入与扩大。近些年来，一些科学工作者与气功师相配合，从不同角度对人体气功“外气”信息进行了探讨。认为外气场具有红外辐射特性、静电效应、低频磁效应、次声效应、生物物理、生物化学效应等，并认为外气是一种物质场、生物能场。发放外气，可以使受气者身上产生发热、发凉、发麻、发胀、发酸、发酥、有虫走、电触等各种感觉。并有不少文章报导利用外气诊治各种疾病的病例，诸如癌症等均可收致难以想象的疗效。但也有人认为“外气”具有物质性的依据尚属不足，而所谓“外气”仅仅是发功者局部发功部位血流量加大而已。由于血流量的加大，使局部的所谓“热”发生改变。在此情况下，即使有其它物质存在，其量值也不足以产生特殊效应。

对于外气机理的探讨，除了有人作了一些上述类型的测量外，能否设法让人们用肉眼客观地直接观察到外气的性态，从而把不可见的现象变为可见的，这就是气功场显示问题。所谓气功场显示，就是采用一些特定的方法或专用仪器，把气功作用场的全部信息，以直观的形式显示出来。这一技术便称作气功显示技术。气功显示的结果所形成的图谱，有助于人们对气功本质的认识，也有助于对气功场理论研究建立数学模型及研制气功外气模拟仪器，从而为人类医病。

我们从1979年以来，先后对上海、北京、西安等地的几位气功师发放的外气进行了观测，并对所观察到的外气场做了摄影记录。

基本原理

迄今为止，人们对外气的本质尚未完全认识，外气场的信息量并非采用人们现有的测试手段所能完全观测到。所以如何使显示的结果能包含有外气场的大多数信息量，这是摆在科研工作者面前的一个难题。为了对外气场逐步进行探讨，我们先从流体力学角度对外气的流场进行显示。鉴于发放外气的气功师能在与患者保持一定距离情况下，采用非接触方式为患者治病，那么就可以先假定从气功师发功部位真的有一股“外气流”作用到受功者身上。于是在气功师与患者之间便有一个气流场存在。这样，我们便可选用光学方法进行显示。

众所周知，当一束光线穿越变密度介质场时，便要产生折射而偏离原有未经扰动的方向。于是在原来未受扰动的光线与扰动后的光线之间便形成一个偏折角，其大小与折射率有关，关系式为

$$\varepsilon'_x=\int_{Z_1}^{Z_2}\frac{1}{n}\cdot\frac{\partial n}{\partial x}dz$$

$$\varepsilon'_y=\int_{Z_1}^{Z_2}\frac{1}{n}\cdot\frac{\partial n}{\partial y}dz$$

式中 ε——折射角；n——介质折射率；z——未经扰动的方向。

取n_0为扰动区外四周空气介质的折射率，n为扰动区内的介质折射率，扰动区的宽度为L，则上式可改写为

$$\varepsilon_x=\frac{L}{n_0}\cdot\frac{\partial n}{\partial x}$$

$$\varepsilon_y=\frac{L}{n_0}\cdot\frac{\partial n}{\partial y}$$

依此可设计成一组如图1所示的纹影仪光路图，原来的光线偏转后，使焦平面K处的光源象发生相对位移。此时，如果在K处放一刀口，把光线切去一部份，则在屏幕Q上的光亮度便要发生变化，

从而便可在屏幕上给出 P的象。

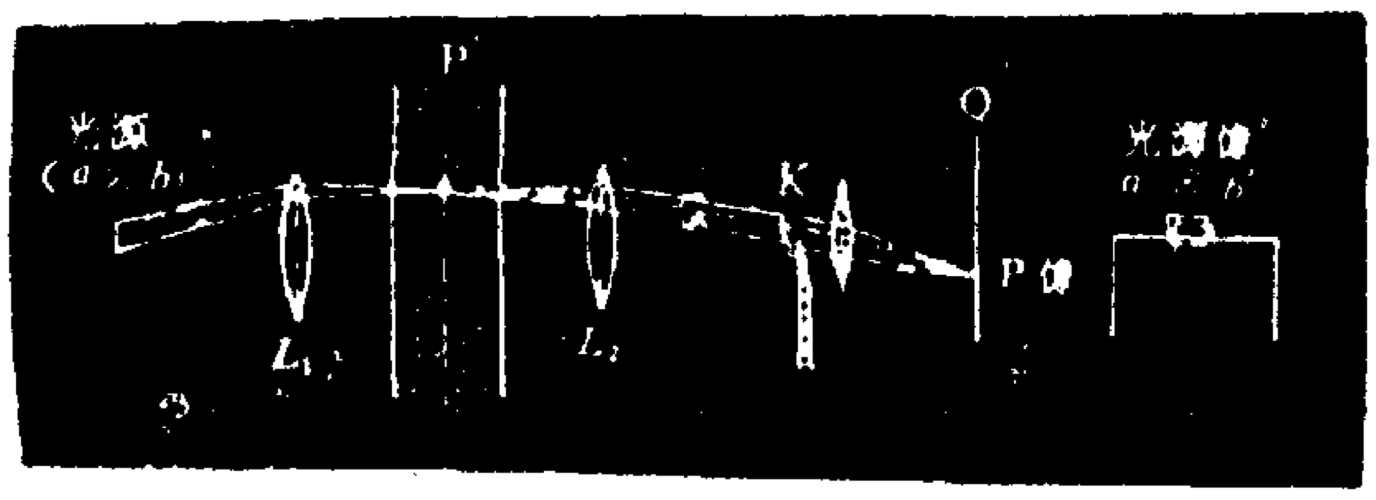


图1 纹影仪原理图

实验布局

所用的仪器为640-A 型纹影仪，其光学系统如图2所示。光源 S发出的光，经反射镜 M_1变成平行光束穿越测试区 L投射到反射镜 M_2上，反射后的光线在刀口 K处聚焦，然后经照象镜头由摄影机或录像机进行记录。让气功师的发功部位——手，放入测试区内，一边发放外气，一边由摄影机进行连续记录。仪器的通光口径为292mm，镜头焦距为3m。仪器灵敏度为1/100(亮度变化)，偏折角灵敏度为0.7×10^{-6}rad。

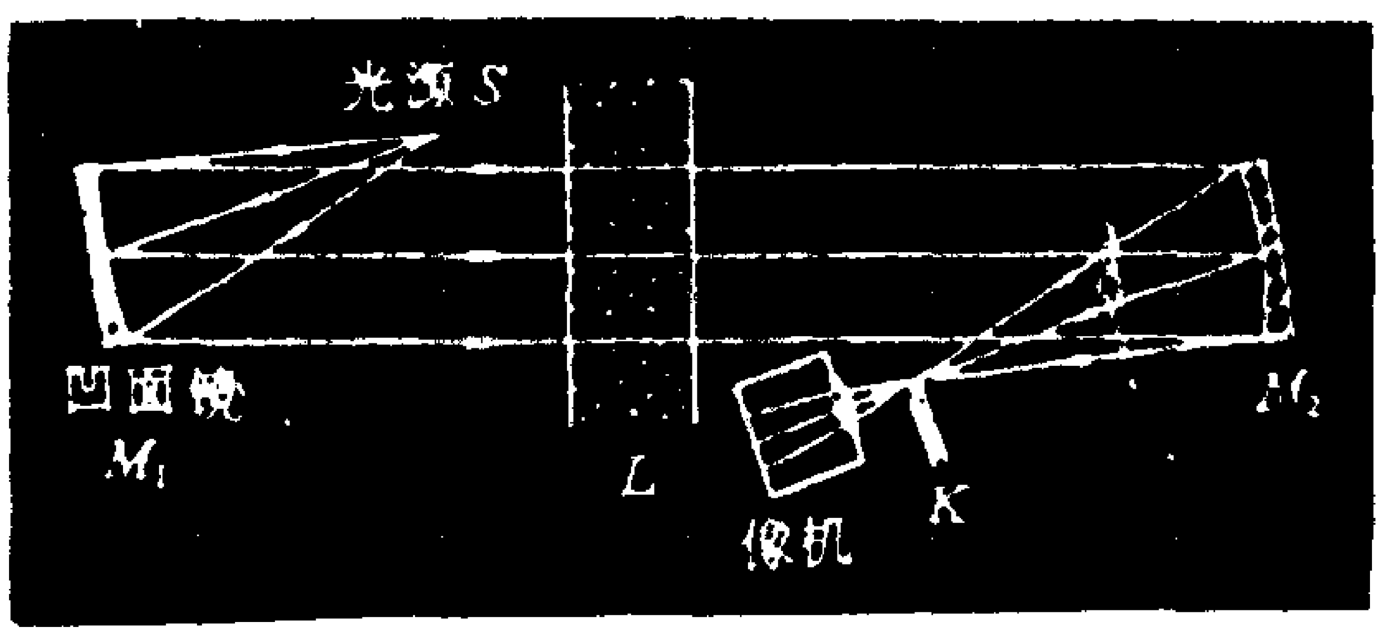


图2 640-A纹影仪系统图

结果与分析

气功师手掌外气场典型显示结果，可清楚地观察到，气功师手掌外气发放的过程是从无到有，从小到大，开始时只在手指尖端周围的介质场有一点点扰动，然后外气扰动区逐渐向周围及前方发展，直到发功高潮，然后收功。实验过程中发现，不同的气功师每次发放外气的时间长短不一。有的气功师每次仅能发放外气1～2分钟，而有的气功师则可长时间连续发放。从拍摄的照片和录象中可见到，该气功师发放的外气扰动周围空气介质后，从纹影仪中观察好似烟囱中排出的滚滚浓烟，形成一股气流作用到受气者身上。

为了进行对比，普通人手的纹影照片，虽然也能观察到手指周围介质场密度有些变化，但是没有形成有方向的运动，其量值也小。

通过分析，可以认为：

1. 对外气场，可以采用光学方法进行外气场中流体力学信息量的显示，并可用摄影机或录象机记录气功师发放外气的全过程显示结果；

2. 显示的结果清楚地表明外气场的存在，外气的作用可以使周围空气介质场发生密度变化；

3. 在被观测的几位气功师中，并非所有气功师发放的外气都能被记录到气流的信息。有的气功师虽然能发放外气，但是其手掌的纹影图谱与普通无功者手掌纹影图谱无明显差别。这就提示人们，气功师外气的类别是不同的，这也许就是不同气功师能医治不同类疾病的一个原因。

(罗明晖、闰明山、马文驹，原载《气功科学文集》第1辑)

大脑太极图——左右脑特征空间结构

引　言

在传统神经生理学长期强调“微观”水平分析研究的背景上，以斯佩里(R. W. Sperry)为代表的大脑两半球不对称研究是从“宏观”水平进行整合研究的一个重大突破，斯佩里也因此获得了诺贝尔奖。随之出现了大量关于这方面的研究报告和著作，对两半球不对称提供越来越多的细节。左右脑功能的精巧的分化和合作给人留下了深刻的印象。

我们曾经从空间脑科学研究出发，探讨了地球重力场与脑功能演化的关系，提出了中枢神经功能经历了“头部化”、“皮层化”、“侧脑化”、“额脑化”等阶段，为从发展和进化的观点研究左右脑关系提供了线索。根据这一线索，左前脑作为进化上较新的左脑和额脑的交叉点，似应具有突出的作用。埃克尔斯(J. C. Eccles)也曾提出左额与意识等高级过程有关。因此，对左右脑关系还可作进一步分割，有可能把左脑和右脑都再分成前部和后部来观察它们的关系。即把大脑分成左前脑、左后脑、右前脑、右后脑4个大区。

与此同时，用CT扫描方法对人脑进行的形态学测量，也发现了一个意想不到的事实。原来人的大脑不是一个圆形结构，而是在左前脑(左额)、右后脑(右枕)方向比较紧缩，在右前脑(右额)、左后脑(左枕)方向比较厚凸(图1上)。这种奇特的形态在功能上有什么意义?

用我们试验室发展的ET扫描技术，研究不同功能状态下的左右脑功能，也发现了类似的关系。我们深信它在脑功能研究中具有原则意义。有些资料已散见在我们的其他总结文章中，本文对此作一个概括性论述。

气功状态的观察

我们对两种较极端的气功状态——兴奋功和抑制功进行了连续两年的观察，发现了左前/右后脑的明确关系。兴奋功引起S谱第2谱线（S 2）的优势活动，其活动中心在左前脑；抑制功引起S谱第1谱线（S 1）的优势活动，其活动中心在右后脑。S1/S2和左前/右后脑的区别都达到显著水平。

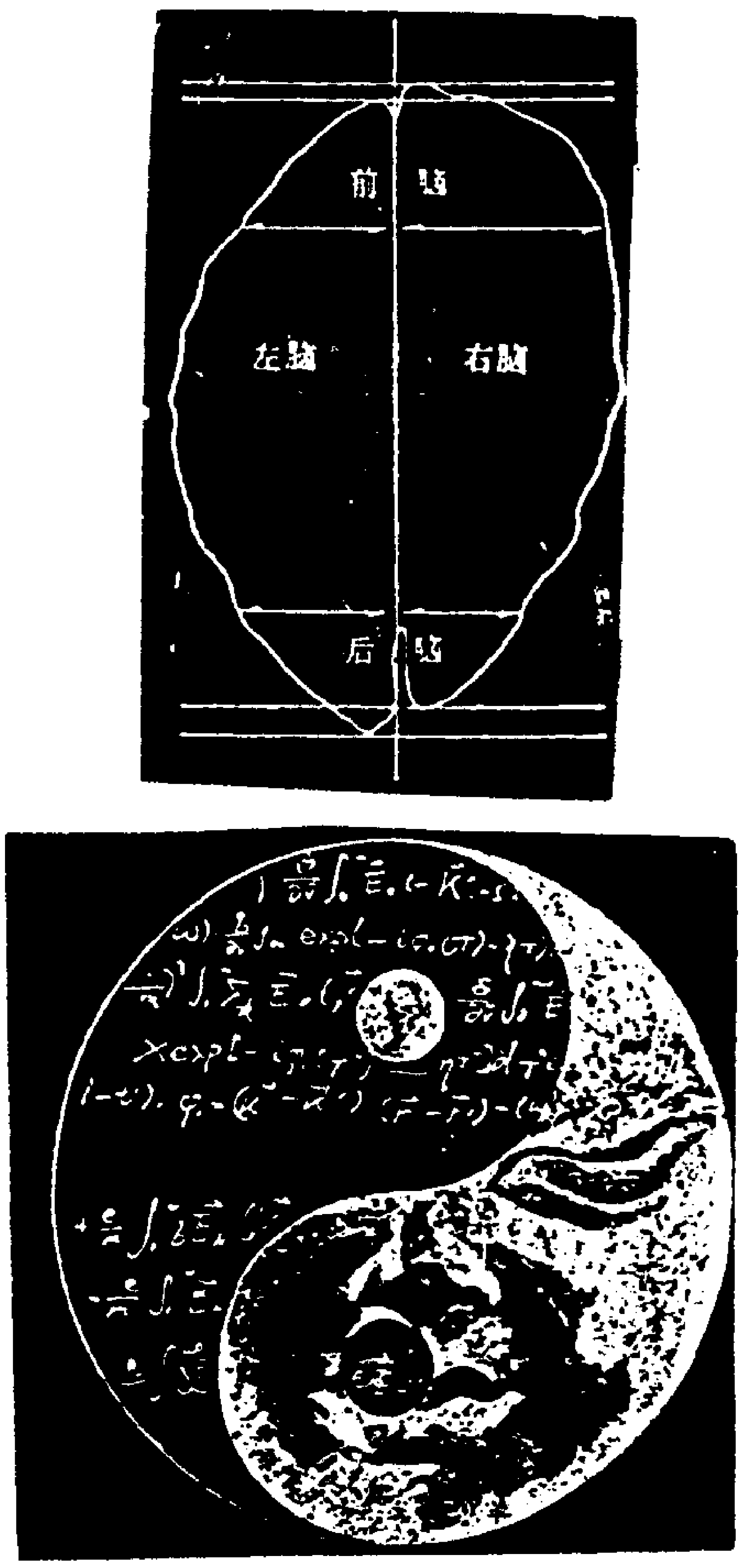


图1 大脑CT图像（上）和太极图（下）

可见，左前脑和右后脑在两种较极端的功法中分别代表兴奋和抑制，两者构成拮抗关系和交叉结构。

在转为平稳的入静状态时，则左前/右后脑的关系转向平衡，而且8个导程（F 3、F 4、C 3、C 4、P 3、P 4、O 1、O 2）连接成一个S形图像。每对交叉点（F 3-O 2、F 4-O 1、C 3-P 4、C 4-P 3）两两对称，形成一个漂亮的镶嵌式结构，我们称之为镶嵌式交叉对称结构。

我们在一系列其他试验中也观察到这种镶嵌式交叉对称结构，它常与功能状态的好转有关，因而是大脑最佳功能结构的一种表现。这将在后文中进一步举例说明。

大脑太极图

中国气功理论中，太极图具有根本的意义（图1下）。太极图象征着宇宙的和谐，在宇宙统一体中包含着世界最基本的阴阳二极，二仪生四象、四象生八卦，由此衍生出世界万物。太极学说在国际学术界有重大影响。李约瑟在其《中国科学技术史》中详细记载和论述了这一学说。某著名量子物理学家曾将太极图用作一个科学学会的会徽。

当气功状态出现交叉对称图像时，我们对它与太极图极为相似感到惊讶，反映出明显的阴阳二极：左前脑属阳，右后脑属阴。并出现中间的S形曲线，形成一个天然的大脑太极图。兴奋功主阳、抑制功主阴，入静状态则阴阳平衡。

这种太极图式的交叉对称图像是否反映了大脑的结构和功能服从某种根本的宇宙法则？目前我们还难以从大脑演化的具体环境中找到对大脑在形态和功能上的这种奇特现象的解释。非常可能的是，对称原理是宇宙的一种根本法则。交叉对称是这种根本法则的反映。它出色地表现在中国太极图里。中国古籍中的河图所描述的宏观世界甚至从数字上反映了这种交叉对称的原理。在微观世界中我们可以找到强子对称模型的特征也有交叉对称存在。生物大分子的螺旋式结构也具有交叉对称的因素。总之深入探讨这方面的问题，对于理解人和宇宙的关系，对于理解宇宙间多个层次上的某些普遍规律将具有重大意义。

动物试验

对大白鼠进行的药物试验和对家兔进行的超重、悬吊等试验，进一步证明了大脑各区的上述关系。

1. 用大白鼠脑皮层埋藏电极的方法，观察了多巴胺（L-DOPA）、5-羟色胺、巴比妥对大脑各区（左前、右前、左后、右后）的影响。结果证明，多巴胺选择性地使S11谱线增强，其优势活动区在左前脑；5-羟色胺使S 4谱线增强，其优势活动区在右后脑。即两者在左前/右后脑关系上表现出明确的拮抗效应。而巴比妥麻醉则出现S 13系增强，它导致大脑反应的抑制，而且主要是左前/右后脑轴受到较深的抑制。

文献中已有报道，指出神经化学物质在左右脑的分布是不对称的。本工作结果进一步表现神经化学在各脑区的活动强度服从大脑空间结构的某些基本关系。不同神经化学物质具有不同的特征S谱线，这些谱线的有关参数在各主要脑区的分布方向取决于这些化学物质的作用方向。特征谱线和特征空间结构结合在一起，构成该化学物质的特征时空

图像。最明显的差别出现在左前/右后脑轴上，它们对应于太极图的两极。

2. 用家兔脑皮层埋藏电极的方法，观察了超重、悬吊、药物的作用。它们在一系列ET指标上是很不相同的。就空间关系而言，在模拟失重条件的头低位悬吊试验中，左前/右后脑的谐振强度和功率数值之差都较大，即两者间显著不平衡(图2(a))；而且它是随着悬吊天数的增加(2、4、7、15天)而增加的。悬吊过程中给予改善微循环的抗晕药物(合剂B)，这种左前/右后脑不平衡关系有所减轻(图2(b))。在相反的试验条件下，即给予+2 Gz的超重刺激，这种左前/右后脑关系达到最平衡的水平(图2(c))。

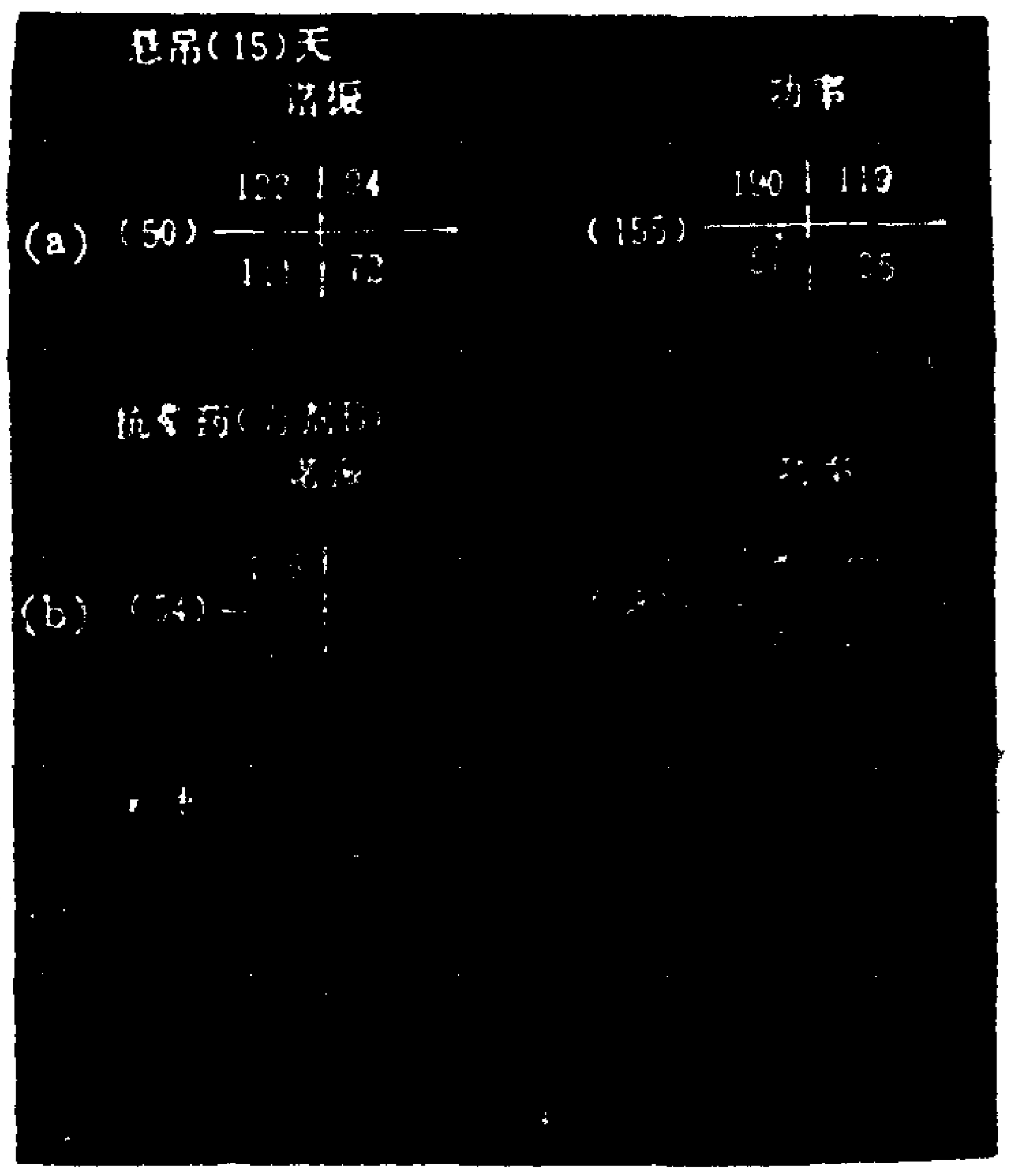


图2 3种状态的空间图像

图中数字为S系指标在4个脑区的分布；括号中数字为左前/右后脑差数。

这些结果说明，类似空间失重的状态导致脑功能失平衡，适当的药物或轻度超重刺激改善这种失平衡状态。最明显的变化是发生在与太极图的两极对应的左前/右后脑轴上。本结果同时说明轻度超重刺激对脑功能有着有利的影响，这支持我们早先提出的论点：地球重力环境在大脑演化中起着重要作用。

动物试验的已有结果，进一步揭露了大脑太极图式结构，并且为在神经化学和空间脑科学研究中应用ET技术展示了前景。

人体试验

我们对一批20±2岁的年轻试验员进行了4种正常状态的研究：闭眼安静状态(CL)、睁眼安静状态(OP)、记忆状态、(M 1)、记忆更新状态(M 2)。图3为4种状态下S谱基频段的比较。图中用纵线表示各频率(S 1～S 13)左前/右后脑出现率之比。向上为正值，表示左前脑的出现率高于右后脑；向下为负值，表示右后脑出现率高于左前脑。为了一目了然，按正负值大小排列。左前脑的最大正值和右后脑的绝对值最大的负值代表各区最优势的频率活动。可以清楚地看到，闭眼安静状态中右后脑(负值)占优势；睁眼安静状态中负值的绝对值减小，但右后脑仍占优势。记忆状态转为左前脑(正值)占优势，而且记忆强度较大的M2高于M1。这组结果明确证明不同的意识活动水平在空间上的分布是服从大脑太极图原则的。左前脑代表意识活动加强，右后脑代表安静和休息。与本文前面提到的埃克尔斯的意识在左前脑占优势的看法是一致的。同时，本结果还表明，不同意识活动水平的上升和下降可以由大脑太极图的两极——左前/右后脑S参量的比值来定量地描述。这种趋势十分出色地证明：起着序参量作用的优势频率主要在大脑太极图的两极进行着竞争和合作等优势活动。

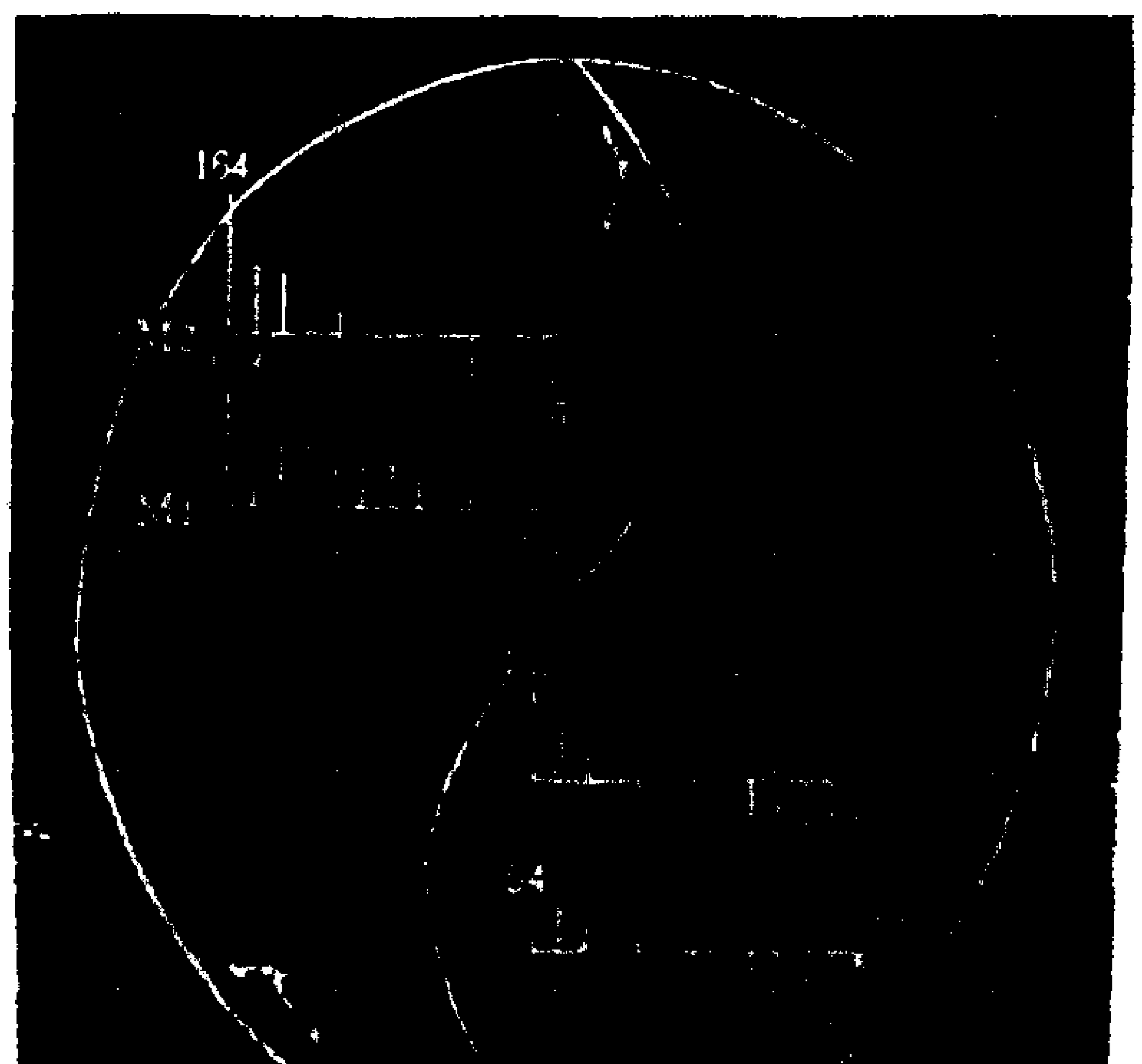


图3 正常人意识状态转化的证明

CL——闭眼安静； OP——睁眼安静；
M1——记忆； M2——记忆更新。

临床观察

我们用ET技术进行临床观察已超过200例，在一系列病症中观察到特征S谱线及其空间图像与本文所讨论的问题有密切关系。

1. 弱智儿童的S 2谱线减弱，与正常人相比主要在左前脑偏低最明显($p < 0.05$)(图4A、B)。

判读试验中左前/右后脑 S 2关系显著低于正常记忆状态。

2. 帕金森病人中代表多巴胺活动的 S 11谱线减弱，与正常人相比也是主要在左前脑偏低最明显(图4 C、 D)。服用多巴胺类药物的作用与动物试验结果相同，即左前脑 S 11系显著增高。左前/右后脑 S 11系比值在帕金森病人最低，服用多巴胺后最高，正常人较为平衡。

3. 一般脑病人中视病情轻重和性质也较多地出现左前脑 S 参量低于右后脑的图像，左前/右后脑平衡性较差。

4. 各类脑病人治疗前后相比，左前/右后脑关系大多在治疗后趋向平衡。

已有的临床观察资料表明，左前/右后脑关系有可能成为脑病诊断的 ET 指标之一。

大脑空间结构的“黄金律”

我们曾证明左右脑优势 S 频率在功率关系上存在着“黄金分割律”，即对应左右脑区的功率比值在较佳状态时趋向于0.618。在记忆试验中，高效组比低效组更趋近0.618这个数值。在脑血管病人中，也可用这种趋势来区分病情的轻重。取大于0.6的数据定义为左右脑平衡系数(L /RQ)，可

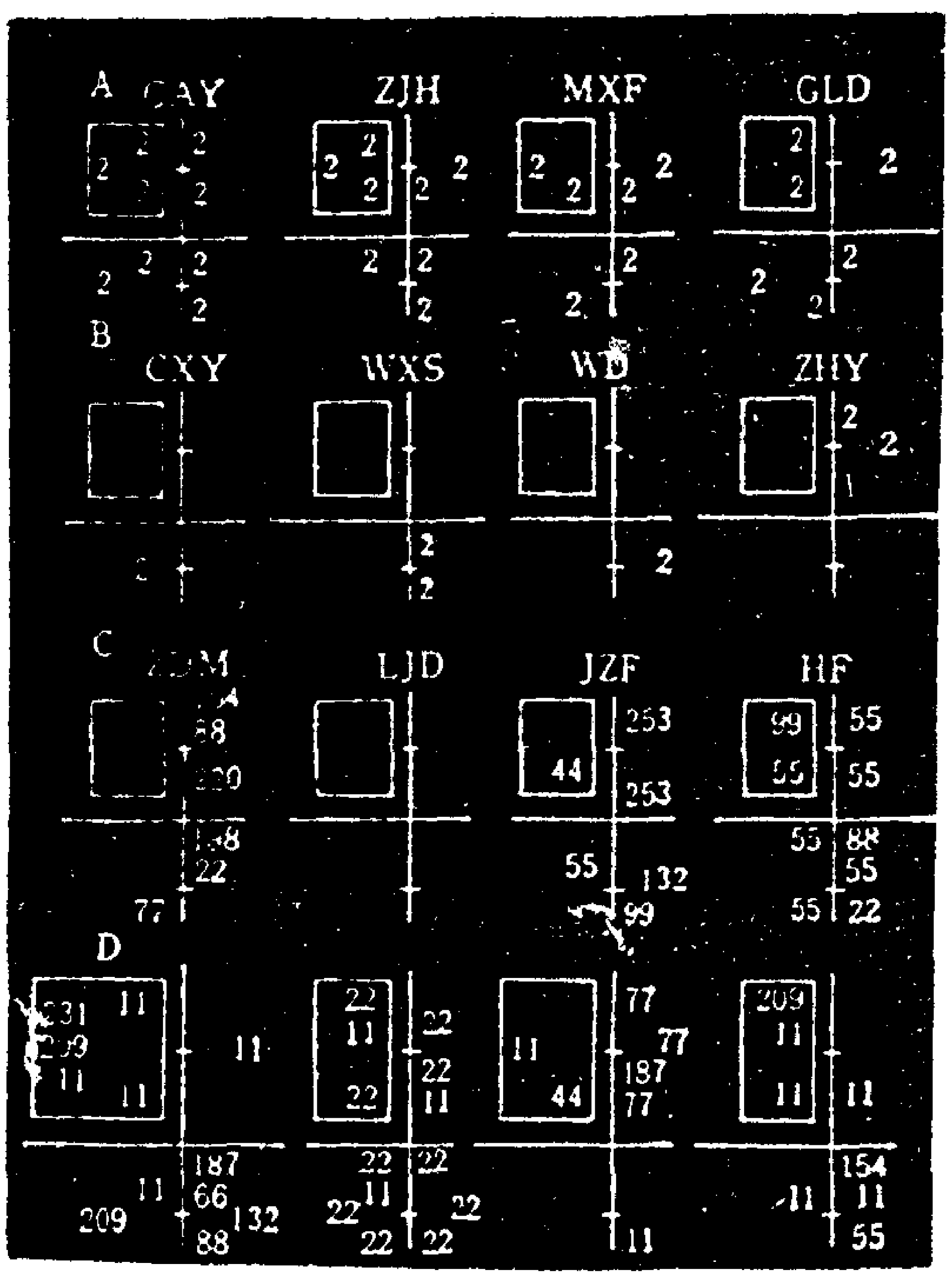


图4 S 2和 S 11系的正常和异常分布
A. 正常记忆； B. 弱智儿童；
C. 帕金森病治疗前； D. 用多巴胺类药物治疗后。

同样令人惊异的是：这种黄金律不但存在于左以很好地评价脑血管病人治疗前后的变化。大多数在治疗后平衡系数增大。因而这一系数成为临床脑病人疗效监测最灵敏的 ET 指标之一。有人报道在大脑和心脏之间也存在着黄金律的关系。右脑之间，尤且也存在于本文讨论的4大脑区，尤其是左前/右后脑之间。左前/右后脑是大脑太极图的两极。

从图5可以看到，从大脑正常态转向气功态时，左前/右后脑优势 S 频率的比值趋向0.618。在12道脑波记录中，把左前、右前、左后、右后的各3个脑区的参数合起来分析，即可看出左前/右后脑的平衡系数在气功态时增加。取各单个脑区进行交叉比较，也都一概显示出这种平衡系数增加的趋势。尤其是 F 3- O 2的比值，包括 F 4- O 1的比值，实际上都已精确地达到0.618这个数值。 F 7- T 6的比值也十分接近0.6。 C 3- P 4间则在正常态时比值很低(0.18)，气功态时有显著升高(0.79)。

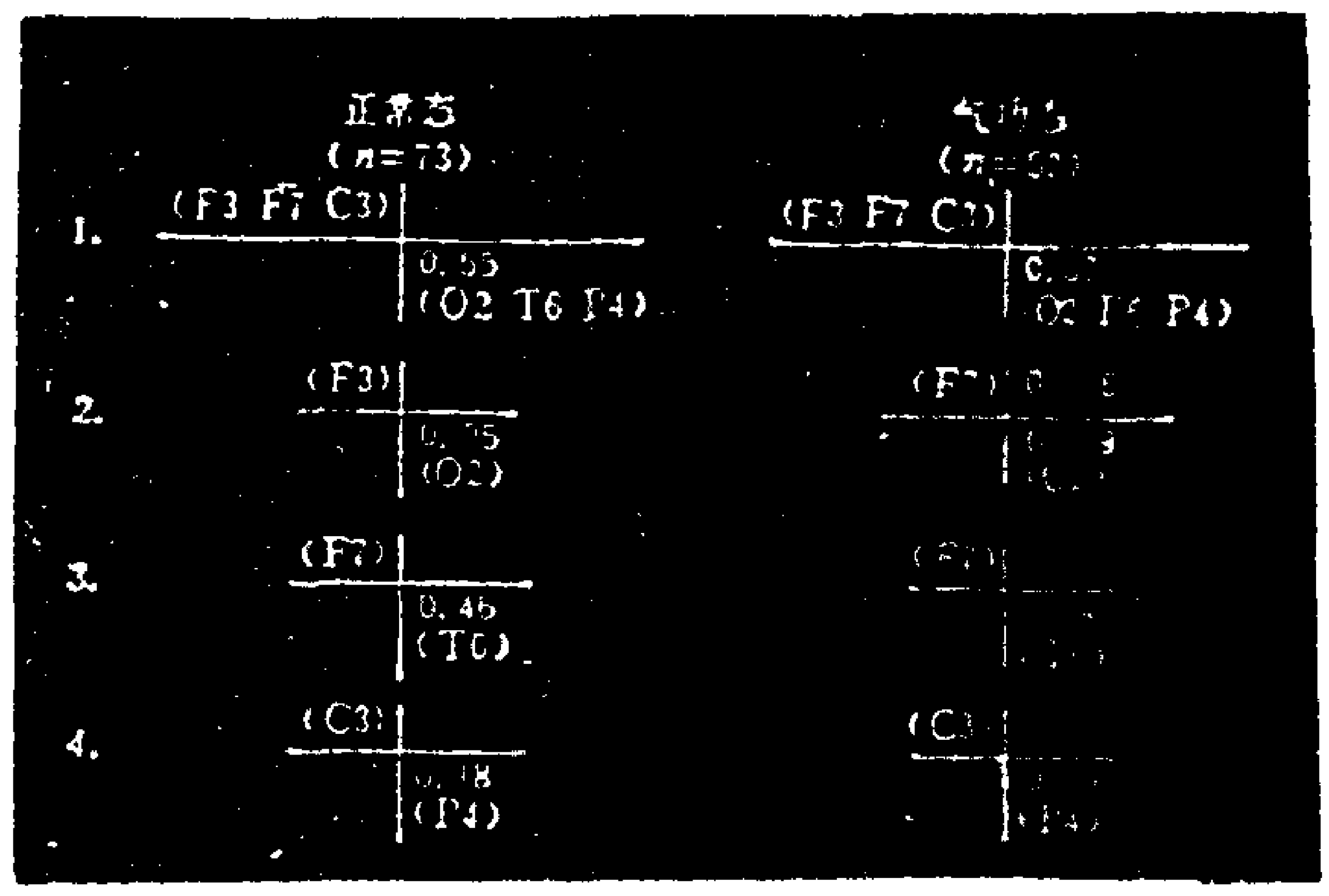


图5 左前/右后脑优势 S 频率比值在气功态中趋向0.618。

这个结果又一次证明，大脑太极图不仅是一种定性的描述，而且是可以用以进行精确定量研究的。大脑太极图更不是一种粗略的类比，而是某种深刻的宇宙法则的反映。我们不想在这里作过多的解释和推论，而想请神经科学家、物理学家、宇宙学家及研究中国传统哲学和太极学说的专家们去思考和作出结论。我们作为事实的发掘者只想说，面对如此美妙的科学事实，我们不能不对宇宙、生命和大脑的无限完美性赞叹不已。

本文利用了气功师夏双全、王永怀的测试结果，和白延强、兰景全、沈羡云、周云龙的动物试验资料，在此一并表示感谢。

(梅磊，原载《自然杂志》13卷10期)

一个从“天人合一”理论导致的关于经络本质假说

（一）试略论当前两家关于经络本质的看法

中医研究院已把近年来对经络学说的主要看法作了综合。笔者是有着“经络可能是人体尚未被现代医学所发现的另一种东西”这种看法的。这里仅限于谈这个看法范围内的不同见解。自1959年全国中医经络针灸学术座谈会后，属于这种看法的文献有瞿养刚的“内气的电力吸聚说”及“经络即组织交流的通路”，还有福建中医研究所人民医院经络研究小组的“经络实质的探讨”。它们都提出了许多可贵的资料与线索，再次地显示出在认识人体上科学所面临的一次飞跃的许多征兆。

如果照瞿氏的理解，内气乃“带电的胶体微粒集合体”，则除了瞿氏自己所提出的“现代生理学认为组织液的流动范围很小”的困难外，还有一个难以解决的体液运行速度的问题。针刺治病时针响的自觉速度为每秒15至48厘米，经反复刺激，在针响现象发生过敏时期时则每秒竟可达100厘米。有着管道来流动的血液一般尚不能达到针响速度，则根据对组织液所经过的通路性质（如几何形状及大小等）及组织液本身的性质（如粘滞系数的大小等）来看，很难理解这些带电的胶体微粒如何可以运动得与针响一样快，很难理解其运动速度的变化竟可如此巨大。利用示踪原子进行实验，可澄清此说。

对于福建诸同志所提出的“电子沿经络运动”的说法，同样也有“速度”这一困难。根据近代电学的知识，在施加电压下离子在液体中的定向运动速度很小，每秒不到一毫米；电子在金属中的定向运动速度也很小，才每秒几毫米。而一般所谓的电流的传导速度实际上乃指电场的传播速度，此速度很大，每秒近于30万公里。电子显微镜中的电子流速度也很大，但那是在“真空”中、并在很强的场的作用下的结果，而人体却不具备这类条件。那么电子运动作用何能解释针响？

如果把沿着经络运动着的“气”不理解为胶体微粒或电子，而认为是人体中的其他东西，则就可能克服这些困难。

（二）由天人合一理论出发的若干推论

“内经……拿人身认做了一个‘小宇宙’，宇宙间所有的，人身也有。”

从这个论点出发，试作以下的推论：

1. 生物学当重视生物体内的“光”①。

自从C. И. 瓦维洛夫明确地提出“光是物质”后，不能认为生物学对“光”的意义有足够的认识。现代生物学只从生物体是由原子、分子这些“实物”（或称之为“实质”）所组成的观点来寻求生物活动的依据，却没有相称地寻求生物活动的“场”的依据。笔者认为在生物体内、在人身体这个“小宇宙”里，“光”这个成分决不是一个不值一谈的东西，而是一个十分重要、与“实物”所组成的系统要平分天下的个角色。请看下列材料：

(1) 光可以引起许多化学反应——从照相底板的感光、生成含硫胺基酸、绿色植物的光合作用到人眼内光化学反应都是。这方面专书专文甚多。

(2) 生物界普遍地存在着“发光”现象②——许多有机物都具有发光的性质，如利用蛋白质发萤光的性质制成蛋白计；在组织学、生物学、生物化学和医学中已广泛地应用了“发光分析”。有趣的是从这些发光里还能够显示出各种程度的生命力：“新收割的小麦用紫外线照射后放出绿色的光，而去年收割的则发淡蓝色的光”。许多细菌（腐朽的木头鱼肉里繁殖的）、植物的花和叶、萤光虫等都能“自动地”向外发光。

(3) 光与生物体间有着多式多样的关系——光照射的变化能引起生物体相应的显著变化③。如各种光疗法、电磁波疗法等皆是。有些药物（如伊红、奎宁等）能引起人对光的过敏，又有些药物具有强发光的性质，如A. 哈治奥洛夫的研究成果。从生物体细胞内部也放出波长介于2,500—1,900埃之间的紫外线。

更请注意下列事实：“……当实验者开动一架无线电波发射器之后，许多杂乱的阿米巴立刻摆列成行；当发射器的电波频率改变时，排列的方向也有秩序、有规则地变化着。”在人体穴位处“不仅能测出极其波动的电位以及电位的易变性，而且也能测出温度的升高、极强烈的红外线。”

引用的材料就到此。目前已确认：光既具有能量（光不是能量）又具有质量，光与分子原子间的联系是千丝万缕的，这样，光在生物体内的意义是可以理解的。但总的说来，目前的生物学似乎还把光看成是生物体外的东西，而把“场”这一半竟熟视无睹。C. И. 瓦维洛夫有本著作叫作“光的微观

---

① “光”乃泛指各种频率的电磁波，本文皆作此意义。

② “发光”乃指“……被激发了的复杂粒子或由这些粒子组成的物质的本征的非平衡辐射”或“发光是物体辐射中超出热辐射并具有约10^{-10}秒或更长期间的部分”。

③ 本文乃笔者的“从周期性变化着的若干物理因素通过天人合一理论来看经络的气血周流”（全国中医经络针灸学术座谈会之内部资料）一文的继续。在那篇资料里笔者曾有意地为此文的若干观点累积了多方面的材料，此处即其一。

结构"，书名叫得好。光以及其他基本粒子的微观结构与"宏观物体"的微观结构正在被物理学及其他科学大规模的研究着，而生物学则面临着"生物体内场(光)的结构"这一重要的研究课题。

即然用"胶体微粒"、"电子"这些实物在体内的运行通路来解释经络有困难，那么何尝不可以用"光"这个"场"在体内的运行通路来试着解释经络呢？天人合一理论启示我们要多从"被生物学丢掉的物质运动形态——场"这一半来考虑。

在早也有过把电磁波的作用引到人体上来解释某些催眠的生理机构，最近也有人以广播通讯来作"通俗例子"以说明经络有物质基础。

2. 用"模拟"①法来研究经络

利用模拟法，在过去曾把血液循环用流体力学的概念去研究，如今则"模拟电子计算机和自动控制技术模拟分析器的活动即感觉过程"。

根据以上对于"光"的生物学意义的分析，根据近代微波技术所应用的波导管元件波导管分件及谐振腔的作用原理与它们的几何形状，笔者建议用特种波导管(定名为"经络"(或经脉)波导管")来模拟经络，用特种谐振腔(定名为"脏腑谐振腔")来模拟脏腑。②只要我们想到一些物理学中的波动规律，如干涉、衍射、反射、折射、共鸣、各种频率与振向不同的波可以同时在一齐传播又可以被一定的滤波装置区别开……等，并想到生物科学的特点，就可以接受下述的可能性：

由波动的角度完全可能从性质方面及从数量方面阐明丰富的经络现象

3. 经络波导管系统(包括脏腑谐振腔，以下仿此)是个进行无线电波化学反应的系统，是个人与天地相应的系统

科捷利尼科夫提出了"无线电波化学"的概念，并指出"可以选择一种无线电波，它的频率与我们所需要的原子的振动周期(本文作者按：周期当为频率二字之误)一致，引起共鸣，这时分子就会分裂"张国纲进一步推论说："如果我们真能产生这样的电波，那么世界上就会出现一系列的奇迹……在医院里，病人不再吃药、打针，他们接受'电波共振疗法'，有的电波能杀死有害的细菌，有的电波能加强某些细胞的活动能力，这样病人很快就恢复了健康。"再请看下列可追寻的迹象：

"一个分子的电子激发态，通过共振可以引起一定距离内其他分子内基态转化到激发态。能量由甲分子转到乙分子的条件是：甲分子的萤光光谱与乙分子的吸收光谱有重合部分。生物体内氧化还原酶系的辅基，它们的萤光光谱及吸收光谱正好构成这样一个传递系统。"

"蛋白质、核酸这类大分子中有大量的氢键。氢键中氢原子的位置是不固定的，它摆动在两个氧原子或一个氧原子和一个氮原子之间，摆动能量子的波长相当于2.7μ左右，与重要的能量传递物质三磷酸腺苷高能磷键的能量子的波长2.6μ非常靠近。这很可能不是一种偶合的现象。……"

"现在发现在代谢过程中有着完全意想不到高的运转速度，组成生物结构的那些复杂的有机复合物是在进行着不断地分解和重建。这个速度是这样的，一位大生物化学家说：早先我们说新陈代谢，而现在则确定了存在着'代谢旋风'。"

"原来认为，在代谢过程中分解通常要一直进行到出现最终的产物。可是现在发现，大的分子碎片可以再次地被利用来建造复杂的结构，并且借助于这种方法，在分解过程中，可以发生多次的周转，而合成作用似乎可以利用整体局部脱解作用产生的同一产物重复地进行。这种多次周转的现象……也揭示了代谢过程中合成作用的完全不同的新机制。"

我们能不能认为代谢旋风的"风道"(指活动最强区域)即经络，而经络即在其中传播着可以引起"无线电波化学反应"的"光"的特种波导管？

当认为分解代谢与合成代谢过程中不仅分子碎片发生多次的周转，而"光"也是要发生多次(甚至更多的次数)的周转。而"周转"这一词的概念里应当包含着"场"与"实物"间广泛的相互联系之变化在内。照此推理，则在代谢旋风的"风道"中，由于引起无线电波化学反应的光较多，便会造成同种分子碎片的数目也相对的多(相对于经络区以外的部分而言)③，于是可形成人体内(包括体表)电阻与电抗较低的"良导络"。

门捷列夫、居里夫人及龙顿(E. C. ЛOH ЛOH)等曾企图把某些重要的机体器官机能和外界环境中电离辐射对它的作用以及人体内放射性物质的存在联系起来。而我们的祖先却早把经络与外界环境，特别是宇宙因素，联系起来建立了天人相应、天人合一的理论。沿着这些想法前进，我们为什么不可以假设一个象眼、耳那样与外界物理因素相应的、一个象神经系统那样分布周密的一个经络波导管系统呢？生物自出现在地球上以来，当它们受有可见光(阳光)、机械压强(气压或水压)变化这些物理因素作用以来，也已受到电离辐射及各种场

① 模拟法是对发展现阶段生物学而用的一种合理而有效的研究方法。"非常有害的是，有时模拟的方法是在研究工作者完全而且清楚地了解模型和被研究的对象有着根本的差别这种情况下加以利用的，却遭到笼统地、不正确的指责，指责说简单化了"。

② 这里所说的乃中医传统所指的脏腑。

③ 此处线索可作为检验本假说之实验的出发点之一。

等因素的作用。

H. 谢苗诺夫在“向自然界学习”一文中指出：“……生物聚合物，特别是活机体内的蛋白质具有许多惊人的特性……我们还不知道，活机体中生物聚合物的这些特性是由什么决定的，应该怎样解释。”

在解决经络之谜时，肯定会附带解决医学之外的许多问题，如有机化学问题。初步想来，在人体内下列四者间，通过人体的整体作用（包括神经系统的作用在内），有一定的相互依从关系：

(1) 经络波导管的构造；

(2) 在经络波导管中传播着的光；

(3) 分子碎片的种类与数量分布；

(4) 代谢过程进行的性质；

由于体外物理因素可以影响(2)(3)两者，所以经络波导管系统是个人与天地相应的系统。

（三）经络本质的天人合一假说

1. 素问气穴论：“分肉之间，溪谷之会，以行营卫，以会大气。”——人体分肉之间，溪谷之会处，乃经络波导管，“气光子”①在其中传播着。不同种的气光子（如频率不同）之无线电波化学作用不同，于是分别有着“营”与“卫”的作用。

2. 灵枢海论：“夫十二经脉者，内属于五脏，外络于肢节”——十二经脉乃十二个不同的特种波导管，它们内连脏腑诸振腔，外分布于肢节。

3. 灵枢本脏篇：“经脉者所以行血气而荣阴阳，濡筋骨利关节者也。”——在经脉波导管中的气光子控制着分子碎片的形成与存在、转化，决定着代谢过程进行的性质，因而可以影响人身的整体与局部状况。

4. 灵枢经别篇：“夫十二经脉者，此五脏六腑之所以应天道……”——在十二经脉波导管中，气光子及分子碎片皆受外界物理因素（如宇宙线的起伏，磁暴等）的影响，因而会使经络波导管所联系的脏腑作相应的变化。

5. 灵枢经别篇：“夫十二经脉者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起……。”灵枢经脉篇：“经脉者，所以决生死、处百病、调虚实，不可不通。”——正是由于经脉波导管系统密切影响着代谢过程，所以它的情况如何，对人体是极其有关的。因此这种知识不可不通。

6. 经络与良导络、皮肤活动点——在经络波导管中流通的、来自脏腑及肢体（代谢所转化）的气光子有强烈的无线电波化学作用，因而使波导管内有较多的离子式的或偶极子式的同种分子碎片，这些众多分子碎片所处的区域（包括体表）便电阻、电抗较小而形成良导络。经络波导管上有许多可以向外辐射气光子的开口，这些开口处由于有众多的气光子（红外线、微波）通过而使其代谢情况异于他处，于是形成了皮肤活动点。古人用“气穴”二字恰当地称呼这些经络波导管的开口处与气光子的会聚处。

7. 天应穴（阿是穴）——天应穴也是一种向体外辐射气光子的开口。当某病灶发生时，与病灶有关的经络波导管内之气光子的成分及数量等皆要改变，因而使得与此病灶相关的天应穴处之代谢失常，于是触之则生痛感。

8. 针刺及推拿等手法的作用——手法不同，则：

(1) 可以改变经络波导管的参量值：如施术者手向下按压患者某穴位时，则此穴位处的经络波导管的几何形状及大小即改变，同时也可导致局部经络波导管内的实物成分变化；

(2) 可以使穴位处的气光子发生变化：当针下得气、施术者有如鱼吞钩饵之浮沉感时，实由针下之肌肉收缩运动，而肌肉收缩时则放出较多的气光子与热量，这部分产生的气光子可借经络波导管送达患处、或间接引起患处以及全体的气光子的变化而发生疗效，手法之不同可引起气光子阵流的强弱及其起伏频率等之不同；

因而会对人体起不同的作用。

9. 经络与神经的关系——经络之影响神经主要是通过代谢作用，而神经之影响经络则是由于它可以改变经络波导管的“实物”成分（通过神经性体液），改变经络波导管的形状（通过肌肉的收缩等），同时神经状态不同时神经对各种频率的气光子的吸收与发射也会不同，这样可以影响经络波导管内的气光子的成分与数量等等。

当然不该把经络现象归之于神经，但也不该过分强调经络的作用而贬低神经的应有作用。

10. 药物归经——不同的经络波导管系统具有

---

① 这样命名是因为：

(1) 笔者以为古人所说的与经络有关的“气”，其本质是“光”；

(2) 为了强调其生物学的特点；

(3) 纪念古人的贡献；

(4) 空气比饮食对人体更需要。我们习惯上称充满了空气的水杯为“空杯子”。并且对初学自然科学者要证明空气的存在。

“光”在生物体内是个必然的组成成分，但是如今却要来论述其存在，要强调其重要性，以唤起注意。应附带指出，许多概述性的著作中只提能量代谢而不区分哪是光能哪是实物之能，只讨论生物的“热辐射”而对“冷光”（即发光现象）则熟视无睹。皆不当。

不同参量值。药物进入体内即会影响经络波导管系统内的实物成分。不同参量的波导管及谐振腔之内涵的实物变化后所引起的参量数值变化情况是不一致的。因此，即便是药物及其后代均匀地（实际不会绝对均匀）分布于各经，还会有着某种药物对某经有特别显著的作用的可能。

11. 气在经络中运行的速度（针响或作气功时的热气团的运行主观速度）——首先这些速度决定于经络波导管之内涵实物成分，这些实物主要由神经系统调节。在发光现象中，微量的杂质所引起的作用可以是很大的。发光实物成分不同可使发光的"期间"与"猝灭"程度起变化，因而会使气光子之有效传递速度（一种可招致主观感觉的"平均"速度）改变。

这里再通过两个比喻来说明微量杂质之作用与速度问题：

(1) 原子反应堆的控制棒好比分布在经络波导管系统（反应堆）周围的神经末梢及其支配物，而中子则比作气光子。这样来说明微量杂质所起的作用。

(2) 气光子好比被邮递的信函，经络波导管之内涵实物成分比作邮局。信件被传递的快慢不仅决定于信件在车船上的速度（光子透光介质中的或在真空中的速度），更重要的是看信件在中间邮递局内停留的期间。这样来说明气光子之有效传递速度远低于光速。

总结

本文首先着眼于"气"运行速度的解释问题，然后从天人合一理论出发，指出"光"（电磁波）在生物体内的重要意义。由此引导到：内气的本质是光，并用波导管模拟经络，用谐振腔模拟脏腑。并把有关经络的一部分问题的实质，就此观点作了简短的性质上的阐述。于本文中并未打算讨论如何检验本假说，发展本假说的问题。

（张秉武，原载《青医学报》1961年6月第1期）

现代科学对"精""气"物质性的研究

近些年来，对"气"的研究有了新的突破，初步证实了"精""气"是有物质基础的。

国内好几个科研单位相继用不同探测仪测到了外气的红外辐射频谱图像与对照组有明显差异。从而，客观证实了气功的精气有红外成分。

外气的红外效应测试

实验与仪器	测试结果
HD-Ⅱ型红外测温仪测试	测得有受低频调制的红外辐射，调制深度达80%，频率则低至0.05米/秒，外气运行速度为20—60厘米/秒
HWX-L型热象仪测试	热象由暗变亮，温度值大幅度上升
AGA 750型热图仪测试	发功部位出现高热点
半导体温度测试	发功部位体温上升3—4°C
AGA 680 LW型热象仪测试	在离仪器探头1—2米处，测得外气红外信息升高
红外感光实验	在红外感光胶片上，反应出发功部位亮点密布

外气电与磁效应测试

实验与仪器	测试结果
电荷增量装置测试*	外气含静电增加量为10^{-16}库仑量级的电荷富集信号
感应转换，在脑电图机上***	监视到深辐度入脑电波信号
离体生物电信号测试**	电信号强度达到$10^{-8}-10^{-6}$安
磁敏二极管探测仪*	测到百会处发出磁信号
高灵敏磁场计**	在1毫高斯量程内，反复记录到外气有自激磁场存在。其无规则脉冲信号持续时间为1—5秒

* 为上海有关单位所做的实验 ** 为北京有关单位所做的实验 *** 为国外科学家做的实验

对于离体生物电生物磁国内外均有报道。国内研究表明，气功师的外气可轻便的改变指北针方向，并随意转动之，甚至电信号强到使日光灯闪烁，而且发现不同气功锻炼使穴位处某种偶极子呈现不同有序趋向，还可直接影响静电增量信号的形状、强度和极性。

外气有声效应测试

实验与仪器	实验结果
丹麦BSLK公司检测分析仪测试	在印堂、劳宫、气海有一次声波信号发射，发功后频谱升高达到15赫
次声接收器	在气功师外关上测得低频振动信号
声谱仪接收测试	压穴位能产生机械振动，并由经络传导至其他体表穴位产生声发射

测试表明：外气有声效应信号。据资料介绍，这种信号响应在每次测试均明显的表现出来。

外气力学效应测试及其对液晶作用

实验与仪器	实 验 结 果
高频扫频仪测试*	外气将 L—C 网路的电感磁蕊旋动，引起扫频仪上曲线的中心频率以2.5兆周移到3.3兆周
力学测试仪*	外气作用应变片后，使其振子示波器的光点偏离原点
铁丝弯曲实验	φ2.3毫米的铁丝弯曲成30°→60°→90°→75°角
液晶实验	外气使铌酸锂晶体分子排列的有序性破坏，偏离振光干涉圆环显示出向外移动、胀大

*为上海有关单位所制

试验表明：外气存在某种力的作用，它既能作用宏观物质，也能作用微观分子，乃至原子、电子等。

外气光量子辐射及微粒流作用

实验与仪器	实 验 结 果
浮伞花叶探头测试卯	外气经放大在 x—y 记录仪上记录到辐射信号
粒子辐射仪卯	测得外气有微粒流作用
微粒流探测装置*	信号脉冲型，脉冲上升时间为50—150毫秒，信号运行速度为20—25厘米/秒，信号可达2—3米，行进中作用宽度有所衰减，但频率不变
胶片实验，热释片实验，生物探测实验，光重子探测器，电磁波接收器测试**	，频发生后作用时间50—300秒，频谱单脉冲宽度1～10秒

*　为中科院原子能研究所所做。

**为中科院高能物理研究所做。

人体是一个光量子辐射。用一块双花青染料印染过的玻璃屏，就可以看到人体15毫米宽的彩色辉光，其形状和色彩会随人体健康、心情状况而改变。对于生物体电磁波的发射和接受的研究，苏联科学家早在50年代就开始了，称为生物波通讯。他们长期研究得到结论是：植物存在辐射，昆虫的辐射比植物大3—5倍，最强的是人体神经细胞的辐射。据资料报道：发明家克尔良夫妇利用一种奇特的高频摄影法，看到人体内一串串闪烁的“珍珠”。据称，最近苏联有关部门已捡取并人工产生出蜜蜂电磁信号，用来控制和管理蜂群。

对此，美国、英国专家也分别研究了有关现象。认为这种辐射存在于任何物体中，包括大分子之间、活细胞、磁铁、晶体、植物、水溶液等。被誉为1982年世界十大科学事典的一个发现，就是美国科学家大卫·路德关于植物之间通信联络的研究。据气功师和有特异功能的超视儿童说：已能直接“看”到有一些带色的光，从树叶和芽的尖端发放出来。1895年5月7日，亚历山大·波波夫向人们展示了他制作的利用电磁波接收信号的仪器——雷电指示器，它标志无线电的诞生。正是这个无线电发展史上的里程碑式的成就，证实了大气在雷电过程中存在电磁辐射，成为许多不断更新的无线电发射源。而量子化学向人们展示了物质结构、化学过程的量子辐射。在量子物理、量子化学前的自然科学中有燃素论。它认为物体内总存在有燃素，且在不停“燃失”。燃——气化过程也就是电磁辐射过程。要知道现代天文学正是基于这种量子辐射的探测才发展起来的。

然而，最早系统地致力于生物辐射研究的是19世纪中期的德国化学家 Von Reieh en becoh 。他认为在生物体内存在一种“生物紊流”，它时而又表现为“某种内场力的聚集”，发射到体外能为透镜聚焦，也能被吹散。对此，当时没有人相信。今天，中国科技工作者通过大量实验研究，不但证实了这点，而且获得了一些初步数据。在经络感传带宽为1—3厘米范围(人体)内，已测得经络感传平均速度，胃经为12.2厘米/秒，心包经为10.6厘米/秒，任脉为8.5厘米/秒。

笔者1979年、1980年在写给有关方面的信上曾提到人体场(外气)含有电磁成分。现在看来是肯定的，它的辐射范围为紫外0.18微米—中红外5.6微米。

外气生理、生物效应测试

国内开展外气麻醉，外气治疗急发病、慢性病、疑难病的医疗技术研究，成果是令人鼓舞的。在此基础上海军总医院冯理达副院长等对外气的免疫效应进行了大量的研究。他们发现“外气”发功后，对大肠杆菌的杀伤率为24—89%，对痢疾杆菌的杀伤率为66.7—98.9%，对白色葡萄球菌杀伤率为34.5—81.5%。经外气作用后，绿脓杆菌体内葡萄糖含量较对照组低。经外气作用40分钟，宫颈癌细胞存活率为对照组的69.28%；作用12分钟，乙型肝炎病毒携带者血清表面抗原转阴率为17%，强阳性滴度下降。这进一步证实了“外气”作用的客观存在性。

内气生理效应

50年代后，国内对气在人体内的生理作用及疾病治疗中的作用作了大量研究。如：气功治疗肺结核、高血压、阑尾炎的机制探讨，及近年来中医对气虚症的临床观察等。

实验研究表明：练气功的人，其红血球、白血球总数，嗜酸性细胞、唾液 SIgA（分泌型免疫球蛋白 A）、溶菌酸、胃液、胃总酸度、胆汁、尿17—KS、肾上腺皮质激素、五羟色胺等有不同程度增值，而气虚者往往表现为内分泌代谢受到影响。机体免疫力（主要为细胞免疫力）低下，微循环与甲皱循环受阻，经过补气治疗均有好转。据测定：治疗一个月，56人白细胞平均增值达到800。可见气虚、气足是有其生理、病理和形态学及生物化学物质基础的。

离体精、气是一种场性物质和实体物质的阴阳组合体。其场性物质受到实体物质补给，而实体物质的运动，受到了场性物质的调制。精、气具有多参量响应的特点，电、磁、声、光、力、电离、热、生物、化学效应、微粒作用等均有可能引起响应，其中有些已为人们检测到，从而客观上体现了其作用与反作用的物质性。它有运动速度、非动本领、时空响应特性及其他特有的功能。总之，精、气不是什么玄虚，而是一种客观存在的物质。目前，因现代科技水平有限，还不能完全认识它，要给精、气概念下一个确切的定义还为时过早。但笔者拟不懈努力，继续为这一课题进行探讨。今天，在科学发展的十字路口，世界著名的科学家们开始注意到对中国传统科学的研讨，耗散结构理论创导者普利戈京曾预言：“西方科学和中国文化对整体性、协同性理解的很好结合，将导致新的自然观和哲学观。”李约瑟博士则说：“中国传统科学思想复合体，可能曾在科学发展的最终状态中发挥大于人们所承认的作用。”这里笔者仅立于前辈们辛勤开辟的路上，拿出这篇习作，以期会友求师。在此，特向有关资料的原作者表示衷心感谢。

（尹沙林，原载《气功新功理功法详解》，社会科学文献出版社1989年9月版）

二、气功的临床及应用研究

气功治疗高血压病204例20年疗效，预后对照观察和有关机理探讨

高血压病是中老年常见疾病，在气功综合治疗高血压取得良好效果的基础上，为了肯定气功对稳定血压、预防高血压性脑卒中、改善预后的确切作用，我们于1963年制订了前瞻性对照研究方案，在本所专科门诊和住院诊疗了原发性高血压患者共218例，并按设计进行了长期的系统的诊治和随访。至1984年仍在本所诊治随访或明确死亡者204例，随访率为93.58%。本文就随访资料完整的204例进行分析统计。

材料和方法

（一）对象分组：

204例患者接受治疗时，按设计随机分为气功合并小剂量降压药物组（简称气功组n＝104）及小剂量降压药物组（简称对照组n＝100），两组除气功锻炼外在年龄、性别、职业、病程、病期、血压水平均一致，有可比性。

（二）研究方法：

1. 药物和气功：两组服用相同品种小剂量降压药物，药量和加减采用统一的浮动用药标准，气功参照我所原订的高血压病练功基础加以修订，其基本要领是心静、体松、动静结合。坚持规律性服药，并不断强化气功锻炼，每两周复诊一次。

2. 降压疗效分析：住院患者取住院第一周7次血压平均值作疗程前血压，住院第七周7次血压平均值作为疗程后血压，门诊患者以气功锻炼前二周3次非同日血压平均值作疗程前血压，治疗后八、九周3次非同日血压平均值作疗程后血压；随访期间取疗程同期二个月（3～5次）血压平均值作为治疗后逐年血压，治疗后舒张压下降≥20mmHg为显效、下降10～20mmHg为有效，下降＜10mmHg为无效。

3. 预后转归分析：对治疗后5年（1969年）、10年（1974年）、15年（1979年）和20年（1984年）两组总累计死亡数、因高血压病并发症和合并症死亡数、高血压性脑卒中发病数、死亡数，以及1984年随访时健在者20年治疗前后心电图、眼底情况进行对比分析统计。

（三）实验观察：

1. 脑电功率谱分析：95例原发性高血压患者(男性，45～65岁，高血压Ⅱ期)分为气功组(坚持练功二年以上，33例)和高血压组(62例)。，并设同年龄血压正常、无心脑血管疾病的对照组(42例)，运用电子计算机对受试者脑电信号进行信息处理，引用封根泉等建立的脑电功率谱低频高宽、θ频段高功率和α主峰频移等指标，对各组功率谱异常阳性率进行对比分析。

2. 血浆多巴胺-β-羟化酶(DBH)活性阶段性对比测定：高血压病20例治疗前作DBH测定(根据Nagatsn法结合我所实验室条件改进)，锻炼六个月后进行复查。

3. 紧张性升压反应对照观察：采用自制紧张测试仪观察高血压患者气功(或休息)前后紧张性升压反应，对升压幅度差值作自身对比和组间对照分析。

4. 血液流变学阶段性对比测定：20例患者，治疗前作血粘度(毛细管法)和血小板聚集(比浊法)测定，锻炼六个月后进行复查。

5. 血脂变化对照观察：气功组和对照组各30例，治疗前作甘油三酯、胆固醇、HDL-C测定(改良磷钨酸钠－毫克法)，治疗六个月后进行复查。

6. 体表(手背部)红外辐射现象动态对比观察：采用HW-I型体表红外探测仪作遥感探测，进行气功(20例)和休息(20例)过程中手背部红外辐射变化动态观察，以电表和函数记录仪显示和记录，并按温度一电压特性曲线推算出气功或休息过程中手背部温度(红外辐射)变化参量，以资比较。

结　果

(一)疗效比较：

气功组和对照组近期疗效分别为91.35%和91.00%，无显著差异，随访一年时气功组疗效92.31%，而对照组下降为80.00%，此后长期随访期间，气功组逐年疗效稳定于85.00～90.20%，而对照组仅维持在66.67%～69.07%，气功组疗效明显优于对照组(见表1)。进一步分析发现，气功组患者因血压稳定药量逐步减少，随访20年时，40.70%病例减药，而对照组有30.88%病例增药，两组之间有非常显著差异。

(二)预后转归：

(1)两组各阶段死亡情况分析：20年随访时，气功组的累计病死率明显低于对照组，分别为17.31%(18/104)和32.00%(32/100)，P＜0.01。其中因高血压并发症和合并症死亡者，气功组为13.46%(14/104)，对照组为27.00%(27/100)，经统计学处理有显著差异，见表2。

表1　气功组与对照组各阶段疗效对比

年数	组别	例数	显效		有效		无效		总有效	
			例数	%	例数	%	例数	%	例数	%
近期	Q组	104	48	46.16	47	45.19	9	8.65	95	91.35
	C组	100	43	43.00	48	48.00	9	9.00	91	91.00
1	Q组	104	60	57.69	36	34.62	8	7.69	96	92.31○
	C组	100	34	34.00	46	46.00	20	20.00	80	80.00
5	Q组	102	64	62.75	28	27.45	10	9.80	92	90.20△
	C组	97	29	29.90	33	39.17	30	30.93	67	69.07
10	Q组	100	48	48.00	37	37.00	15	15.00	85	85.00*
	C组	84	18	21.43	38	45.24	28	33.33	56	66.67
15	Q组	93	50	53.76	33	35.49	10	10.75	83	89.25△
	C组	71	18	25.35	30	42.26	23	32.39	48	67.61
20	Q组	86	50	58.14	26	30.23	10	11.63	76	88.37△
	C组	68	19	27.94	26	38.24	23	33.82	45	67.18

Q组代表气功组，C组代表对照组，下同

组间比较：○ P＜0.05　* P＜0.01　△ P＜0.001

(2)两组各阶段脑卒中发生和死亡情况比较：气功组在随访期间脑卒中发生率16.35%(17/104)、病死率11.54%(12/104)；对照组分别为30.00%(30/100)和23.00%(23/100)、气功组显著低于对照组(P＜0.05)。

表2　气功组与对照组各阶段死亡情况分析

		总死亡		脑卒中		心肌梗塞		其它	
		Q组	C组	Q组	C组	Q组	C组	Q组	C组
5年	例数	2	3	1	2	1	0	0	1
	%	1.92	3.00	0.96	2.00	0.96	0.00	0.00	1.00
10年	例数	4**	16	2**	11	1	3	1	2
	%	3.85	16.00	1.92	11.00	0.96	3.00	0.96	2.00
15年	例数	14***	29	7***	21	1	4	3	4
	%	60.58	29.00	6.73	21.00	0.96	4.00	2.83	4.00
20年	例数	18*	32	12*	23	2	4	4	5
	%	17.31	32.00	11.54	23.00	1.92	4.00	3.85	5.00

组间比较：*P＜0.05　**P＜0.01　***P＜0.001

(三)心电图、眼底20年复查比较：

20年随访时，健在者154例心电图、眼底复查与治疗前比较，发现治疗前气功组和对照组眼底Ⅱ

级以上变化者分别为39.53%和32.35%，复查时则分别增到68.60%和88.24%，但气功组仍有31.40%保持在轻度病变水平(I级)，而对照组仅11.76%，有非常显著差别(P＜0.05)；治疗前心电图正常者两组分别为66.23%和69.12%，复查时则减少到46.51%和29.49%，气功组保持正常者显著多于对照组(P＜0.05)。

(四)脑电功率谱分析：

从表3可见高血压组功率谱三项指标阳性率均明显高于对照组，而气功组仅一项指标高于对照组，气功组与高血压组相比，α主峰频移阳性率明显减少(P＜0.01)。

表3 各组脑电功率谱阳性率比较

单位：%(例)

	例数	脑电功率谱		
		α主峰频移	低频高宽	θ频段高功率
对照组	42	4.8(2)	16.7(7)	23.8(30)
高血压组	62	19.4(12)*	40.3(11)*	48.4(30)*
气功组	33	0(0)△△	33.3(9)	51.5(17)*

注：*与对照组相比，P＜0.05

△△气功组与高血压组相比，P＜0.01

(五)血浆DBH阶段性对比：

20例治疗前平均血浆DBH活性为19.67±1.45IU(平均数±标准误)，锻炼六个月后平均为18.23±1.5IU，降低差值为1.44±0.66IU，经自身对比t测验有显著差异(P＜0.05)。

(六)紧张性升压反应对照观察：

气功组锻炼前升压幅度为23.5±11.4/12.5±5.1mmHg，锻炼后为13.1±7.2/7.1±3.0mmHg，差值为10.4±4.1/5.4±2.2；而休息对照组两次升压幅度分别为24.1±9.4/12.8±6.1mmHg和20.1±8.6/11.1±5.2mmHg，差值为4.0±2.3/1.7±1.1mmHg，两组升压幅度变化差值相比有非常显著差异(P值：SP＜0.01/DP＜0.001)。

(七)血液流变学阶段性对比测定：

20例气功锻炼六个月后，血液粘度明显降低，血小板聚集情况亦趋向于改善。见表4。

(八)血脂变化对照观察：

气功组治疗六个月后，血脂水平有明显降低，HDL-C上升，LDL-C下降，HDL-C/Te比值明显增高；而对照组治疗后无明显改变。见表5。

(九)体表红外辐射动态对照观察：

气功组随着进入气功状态，5分钟时手背红外辐射能量(温度参量)开始上升，20～30分钟时达到显著水平，平均升温1.51±0.81°C。而休息对照组在20～30分钟休息过程中手背部红外辐射能量(温度参量)变化不明显，平均仅上升0.21±1.2°C，两种状态下温度变化差值有显著差异，(P＜0.001)。

表4 气功前后血液流变学对比观察

n=20

	血粘度			血小板聚集mi	
	全血粘度比	血浆粘度比	全血还原粘度	M1	M3
治前	5.91 ±0.95	1.87 ±0.12	11.22 ±2.35	45.84 ±7.45	54.15 ±9.49
治后	4.85 ±0.66	1.75 0.01	9.10 ±1.39	38.36 ±11.80	48.31 ±18.19
P值	＜0.001	＜0.001	＜0.01	＜0.05	＞0.05

表5 气功(对照)治疗六个月前后血脂对比观察

	气功组(N=30)			对照组(N=30)		
	前	后	差值	前	后	差值
甘油三酯	219.27 ±16.8	180.70 ±12.18	38.57△△△ ±8.94	220.90 ±11.49	208.03 ±11.39	12.87 ±10.23
胆固醇	201.97 ±6.63	177.60 ±4.93	24.37△△△ ±5.21	207.10 ±6.18	208.40 ±6.71	1.30* ±6.75
HDL	45.59 ±1.27	55.33 ±1.14	9.34△△△ ±1.66	45.66 ±1.61	45.33 ±1.84	0.28 ±2.12**
LDL	112.51 ±6.43	96.02 ±4.10	16.49△△ ±4.84	117.91 ±6.64	123.82 ±5.42	5.91 ±7.52
HDL/Tc	0.230 ±0.009	0.351 ±0.009	0.085△△△ ±0.010	0.227 ±0.008	0.230 ±0.013	0.003*** 0.014
HDL-C/LDL-C	0.440 ±0.024	0.602 ±0.028	0.162△△△ ±0.031	0.431 ±0.028	0.395 ±0.028	0.036* ±0.043

自身对比△P＜0.05；△△P＜0.01；△△△P＜0.001

组间对比：*P＜0.05；**P＜0.01；***P＜0.001

讨论

1. 高血压病系中老年常见疾病，其主要并发症脑卒中为我国主要致死临床病因之一，影响人们健康和四化建设。我们应用气功治疗高血压病28年研究实践证明：气功对稳定血压、巩固疗效有良好效果，本文通过具有可比性的204例原发性高血压患者20年系统的对照随访观察发现，气功组逐年疗效稳定在85.00～90.20%，而对照组维持在66.67%～69.07%；气功组脑卒中发生率16.35%，病死率

11.54%，而对照组则分别为30.00%和23.00%，两组药物治疗方案相同，提示预后的差异主要由于气功锻炼所致，从而为预防高血压性脑卒中，改善高血压病预后，展示了广阔的前景。我们在临床观察中，发现气功在改善高血压病同时，对一些伴同的或潜在的疾病如冠心病、糖尿病等亦有一定的治疗作用，因此气功用于患病频率高的中老年人疾病的防治，较之一般药物治疗有其优越性，是防治老年病和老年保健的有效措施。

2. 气功预防高血压性脑卒中和改善预后的可能机理探讨。我们以往研究曾发现气功锻炼对机体内部机能具有综合性调整作用。本文部分实验研究结果：(1)脑电功率谱电子计算机分析等研究提示气功能改善脑功能状态，促进皮层活动有序化；(2)阶段性血浆DBH活性对比和紧张性升压反应测定等研究提示气功能降低高血压患者过亢的交感神经活动、纠正机体异常高升压反应；(3)血粘度、血小板聚集检测提示，气功能改善血液流变学的异常；(4)血脂组间对照观察发现气功锻炼有降低血脂水平，升高HDL-C的有益作用。结合以往研究，从不同侧面说明气功锻炼具有增强机体调控功能和缓解多种心脑血管疾病危险因子不良影响的积极功效，从而为气功预防脑卒中，改善高血压预后可能机理提供了线索和部分实验依据，值得进一步研究。

(邝安堃、王崇行、徐定海、赵光胜、钱岳晟、蒋敏达、蔡明德、袁晓源、黄美玲、应爱娣，原载《中西医结合研究》1986年第6卷第1期)

100例气功治疗病人练功时的临床现象分析

气功是祖国医学遗产之一，我国自古以来就将其用于防病、治病、强身、延年。解放以后在党的中医政策照耀下，这份宝贵的遗产，得到发扬，在防病治病中显示了重要的作用，对其理论及机制也正从各方面着手研究。本文准备从临床资料出发对气功疗法练功过程中所产生的一些临床现象进行分析，并就某些现象产生的机制，提出一些看法：

气功疗法包括外功和内功两方面，本文讨论内容，主要涉及内功方面。

临床资料分析

(一)资料及方法：

本文资料系上海市气功疗养所病人练功小结，部分参考了病史记录，小结由病人自已写出，我们对他们在练功中间临床现象未加启发、诱导和追问，记录的现象是较为真实的，但部分病人难免漏掉一些症状，因此我们选择了100份写得较为仔细的小结进行分析，这样使症候出现的百分率不致影响太大。

(二)疾病诊断：

全部病例中患溃疡病、胃下垂、慢性胃肠炎等胃肠病的占63例，内脏下垂5例，神经衰弱23例，其他疾病包括青光眼、慢性肝炎、哮喘等共9例。

(三)练功期限：

本组病人，住院者90例，练功时间都在3～4个月，门诊病例10例，写小结时练功期限最短的是两周，长者有达半年以上的。

(四)练功种类：

一般都从上海市气功疗养所的放松功入手，继则内养功、动功，普遍练习保健功，部分病人兼打太极拳；此外结合不同病种，练功又各有特点，如神经衰弱病人多采取站桩功，胃肠病人多用卧式内养功，青光眼病人则以放松功(全身及眼部放松)为主。

(五)练功时的各种临床现象：

现将病人练功中产生的各种症候分为运动现象，感觉及知觉异样、效感及反应三个部分加以阐述。

(一)运动现象：

1. 肌肉跳动：比较常见，在本组病人中占40%，表现为某部肌肉跳动一下或数下，并不引起病人太多不适。

2. 抽筋：仅两例有此现象，为某一肌肉之痉挛，多与姿势及疲劳有关，某些病人也表现为功后反应。

3. 震颤：有4例出现肢体、下颌、或全身的颤抖。

4. 自发运动：身体某部或全身出现自发运动，即所说之外动现象。在本组病例中占7%，多表现为自发性的身体摇动，还未形成明显的运动不安现象。

上述的症候都属于运动中枢或末梢的兴奋现象，故我们将其归纳在一起，但究其发生机制则不尽相同，某些现象后面还要讨论。

(二)感觉及知觉异样：

1. 热感：本组病例中，66%有发热的感觉，是练功中常见的现象，按其部位有全身与局部之分，局部热感以守窍(意守点)发热更为多见，发热程度也各有轻重，有的感觉温暖，有的感觉热烫，其中有一例产生灼痛感。

2. 冷感：18%的病人有此现象，发冷部位多为手足部分，本组也有一例，全身发冷甚则战抖如疟。

3. 皮肤发痒：占15%，有时迫使病人抓搔，亦可自行消失。

4. 麻木感：本组病人中，一例为半身麻木，一例为全身麻木。

5. 酸胀：占16%，多发生于肢体部分，病人自己感到多由姿势不正确而产生，经过纠正姿势，可以消失。

6. 松弛：21例病人有身体松弛的感觉，在全身肌肉及姿势放松，思想入静的情况下，病人感到四肢关节好象松开来了，肢体若存若失，或是全身松软得象一堆棉花，这是在一般休息时肌肉松弛情况下所不能得到的感觉。

7. 紧缩：9%的病人有全身或身体某部产生紧缩的现象。

以上诸种证候系偏重于感觉方面的异样。

8. 轻、浮及重、坠：练功中感到身体变轻，或有上浮现象的占33%，病人常形容有一种"飘飘然"或"浮在水面上"的感觉，感觉身体下坠者仅占6%，一病人感觉吸气时身体上浮，呼气时身体下降。

9. 感觉形体变大或形体缩小：前者占11%，后者占7%。变化形态也各式各样，表现为全身及局部的变大、变小或变形。如一个病人感到自己"身体及手皆变粗，全身圆似一个面袋"。也有表现为身体随呼吸而胀大缩小的。

10. 感觉形体消失：本症发生率占25%，感觉四肢失去者最多，有病人叙述其全身形体都消失，只剩下一个肚子在呼吸。

11. 姿势及空间体验的异样：感到身体腾空的有2例，身体倒下及倒置者各1例，一病人随呼吸有荡秋千的感觉，一例练功中曾失去对空间时间的理解。

这许多复杂的现象，我们认为都可归属于感觉综合的障碍。其发生主要关系到练功时皮质机能的特殊状态，以后还要讨论到。

12. 内气运转：练功到一定时候感到有气在体内流动，本组有气转的28例中，形成任督循环(小周天)者仅2例，遍身循环者1例，局限于头部、四肢、腹背、丹田者共17例，其中单纯腹部气动者即占7例，气行不定者亦占较多比例。

13. 其他特殊感觉：从病人的叙述中，还有许多特殊的体验，不少病人练功中出现些奇怪的感觉，在各个病人间内容又不尽相同，本组病例中感觉到电流在身上流动或有麻电感者4例，有蚁走感者3例，也有病人感到自己的血在流动，每一根脉都在跳动，胸内有液体流向腋下，体内气团行走，身体某部呈一点或线状发热，心口有东西滑下去；一个病人感到自己呼吸之气呈椭圆形出入，有一病人背部有束了根带子的感觉；一病人感觉到身体外有一层东西盖在身上；一个病人每于练功之际，头内象机器开动，嗡嗡作响，一病人某次练功后自感嘴里口涎似蛋白稍带甜味。同一病人常是交错地呈现着各种感觉。如有一个病人这样记述了自己练功中的感觉："脚踏大火球，丹田冒火，丹田之旁皮肤下面，有一桂圆状小物带动呼吸，脐下左侧增加一大圆形物指挥呼吸……"。在我们接触到的病人中，有的还可见到各种颜色，眼前明亮或是黑暗，甚或出现各种幻象，本组100例病人中，未有此等现象。

上述种种现象系练功时高级神经活动处于特殊机能状态，同机体各种感受器敏感性变化的情况下所产生的，这些证候包括了幻觉、伪幻觉(假性幻觉)及某些错觉等的知觉过程及表象障碍的临床形式。

(三)效感及反应：

练功过程中，有许多不属于上述运动及知觉方面的其他症候，我们把它分为效感及反应二类：前者是通过气功对机体的调整而出现的，预示着病情改善的征状，所谓反应则是练功中不希望得到的不适感，多由于姿势不正确，呼吸锻炼不得法，用意太过等因素而产生，当予纠正或避免。

1. 反应：

(1)头晕、头胀：在本组病人中，前者占11例，后者占28例，是较常见的反应，多由头部姿势不正及用意太过而致。

(2)昏沉欲睡：18例有此现象，多因头部姿势不正确，或是疲劳时练功，意未抓紧，形松意松所致。

(3)疲劳：1例病人叙述有此症状，练养相兼则可防之。

(4)心跳、心烦：亦较常见，前者多系练功时过分紧张，后者常由于情绪等各方面因素所引致。

(5)胸闷、气塞：本组中胸闷占20%，气塞者9%，亦有二症兼见者，主要表现在腹式呼吸锻炼之初，个别病例呼吸道不畅，是气塞原因之一。

(6)腹胀：练功时出现腹胀者共5例。多由呼吸不得法而形成。

(7)腰酸：共有12例出现此症，多由练养安排不当及姿势过于紧张有关。

(8)病灶疼痛加剧：共6例，本组某些溃疡病患者，常因练腹式呼吸而胃痛耐忍。

2. 效感：

(1)腹鸣：本组病例中32%有腹鸣现象，部分病例还伴有嗳气或放屁，是胃肠病练功中最常见的有效感应。

(2)饥饿：练功中出现饥饿感也是较为普遍的，本组中占27%，随之而来的是食欲增加，营养及全身状况改善，作为一种有效感应是容易理解的。但是对某些病人也要注意防止过度肥胖，给心脏增加负担。

(3)唾液分泌增加：本组8例病人有此现象，一般都是出现满口涎液，其中一例病人曾出现稠厚似蛋白样之涎液，可能属于交感性之分泌。

(4)出汗:都本组病人中占20%，大部分病人都伴有身体热感，虽在冬季练功，此症亦不少见。

此外，还需说明，效感之中感到脑子轻松、精神愉快，原有症状减轻，是一般性现象，未予列出分析。前述之运动及感觉现象，亦有部分是属于效感或反应的，还有部分其临床意义目前还有争论，凡是前面提及的，我们就不再予列出了。根据我们的观察，效感及反应与疾病诊断有很密切的关系，本组患者以胃肠病最多，故消化系症候表现较多，其中有一呼吸系疾病，练功中有痰上涌的现象，二例青光眼患者，效感集中于眼部，有眼球扩张感、胀痛减轻、流泪等现象。

讨　论

练功中所出现的各种临床现象非常复杂，对练功时各种临床现象所代表的意义，特别是“外动现象”及“内气运转”，目前还存在着不同的看法，部分人将其作为气功有效标志去加以追求和锻炼，另一些人则认为是练功中不必有的反应，掌握不当，会导致偏差，因此对这些现象的本质加以探索和研究是十分必要的。

关于气功的外动现象，古代有“静极思动”、“强抑则狂”的解释，虽不完备，但已把外动现象从宗教神秘的解释引向朴素辩证唯物的观点上，是可贵的。

最近发表的一些文献中，都根据巴甫洛夫学说来加以阐明，认为练功时内抑制过程对皮质运动区域的兴奋灶及皮质下中枢的正诱导作用，使该部分兴奋加强而致产生外动的现象。我们认为这的确能较圆满的解释临床现象，同意这种看法，对于外动现象的解释，就不再多作讨论。

至于气功锻炼时的感觉现象，情况就更复杂，目前研究尚少。练功中身体的各种感觉，古人有所谓“轻、重、冷、暖、动、痒、涩、滑”等记载，对于这些现象的原因，由于历史条件限制，尚缺乏完满的解释，古书上关于感觉方面记载较多的是“内气运转”现象，认为练功到了相当程度，经气满溢就会随着经脉道路流动，也有主动用意引导气血流行经隧的练功方法，如大小周天即是此类，这里边有许多值得深入研究之点。

对前述练功中所产生的各种感觉现象，从症状学上看，它包括了各种感觉的异样、幻觉(主要是伪幻觉)、类幻觉、部分的错觉以及感觉综合障碍等内容，这方面我们还将从高级神经活动的生理病理机制上加以探讨。

要理解上述复杂的临床现象，还必须从考查练功时中枢神经系统的状态入手。练功达到“入静”的境界，这时候皮质进入内抑制状态，但由于注意呼吸、默念字句及意守某部而使皮质保存某些兴奋的区域，皮层内抑制不是扩散到整个大脑皮层，这是气功锻炼时内抑制状态的第一个特点。另一方面气功锻炼的练功过程是由病人自己来掌握的，对练功者的要求是：意要抓紧，主动调节，保持“半睡状态”，因此抑制过程在深度上，也不能达到睡眠状态及较深的催眠下的内抑制状态，亦即练功过程中，皮质活动始终保持由兴奋到抑制间的位相状态，这是气功锻炼时内抑制状态的第二个特点。再加上其他的特点，我们不难把气功的内抑制状态和睡眠及催眠下的内抑制状态区别开来。中枢的这种机能状态，对我们理解气功练功时的各种感觉现象有很大意义。

练功时，皮层保持在位相状态，对各种末梢感受器的刺激，不能象完全觉醒时那样去感知，特别是当着皮层活动处于反常相时，可以把本来比较弱小的刺激扩大化地去理解，也可以把强烈的刺激当作弱小的兴奋去接受，从而出现各种特殊的感觉，这时也许一粒微小的灰尘落在皮肤上，病人就会感到大片皮肤发痒，甚而感到象虫子在爬，同样内外各感受器所受到的微小刺激，都可以传导到相应中枢，从而我们不难去理解练功中出现的热、冷、酸、胀、痒、麻等各种感觉异样。被生理学者证明了的练功时意守点皮肤电位的变化，肢体容积的扩大，血管渗透性的增强，也都联系到这些感觉产生的物质基础。

练功中有许多特殊的感觉是属于幻觉、类幻觉、错觉的，根据精神病临床的观察，上述症象特别容易在觉醒与睡眠的中间状态发生，苏联精神病学家E. AY. 波波夫特别重视了反常相及均等相对幻觉产生的意义。气功锻炼时，人为地造成了与病理情况下错幻觉产生相类似的中枢机能状态——催眠时相，因而出现幻觉等现象是可以理解的。但是应该说明一点，气功时产生的某些特殊感觉，我们虽从症状上确定其为幻觉或错觉，这和病理情况下的幻觉错觉还有本质上的区别，它没有精神病幻觉的全部病理基础。气功疗法幻觉及错觉的出现与病人心理因素、对某些特殊感觉的期待和追求、暗示、自我暗示和相互感应起到一定作用。

气功疗法中出现的知觉异样，还有一大部分表现为感觉综合障碍，其中包括对空间知觉关系的改变、躯体位置感觉的综合发生障碍等。苏联精神病学家B.A. 基里亚罗夫斯基认为感觉综合障碍这一症状的产生机制，可能是有关运动分析器感觉的错觉或外分析器、内部及本体的刺激、迷路的感觉等的皮质综合的破坏，因而对周围事物及本体内所发生现象的知觉出现障碍。皮质综合能力的破坏，与气功练功时所造成的皮质特殊动力结构有关。

通过以上的探索，我们认为气功练习中，运动及感觉现象的产生，与练功时高级神经活动的机能状态，某些心理因素及体内外动因等有关。当然有许多现象还未能圆满的说明，练功中的某些感觉涉

及到了经络现象的奥秘，许多问题，还需进一步深入地研究。

（徐声汉、彭松生、钟念，原载《中医杂志》1961年第5号）

气功镇痛的实验研究

一、自练气功的镇痛研究*

研究气功的功能对于探讨气功的本质与在实践中有目的、有针对性地推广气功是有重要意义的。从大量临床实践的观察来看，气功可能有镇痛的生理功能。本实验的目的在于从实验镇痛角度去研究气功的镇痛作用。

方　法

实验仪器：本实验所使用的测痛仪为弹簧压力测痛器，最小压力为0克，最大压力为1000克。

测痛部位：测定部位是右外关、左外关、右内关、左内关。

测定程序：练气功的病员在练功前先测定右外关穴等四个部位的痛阈。在练功10分钟后，再测定这些部位的痛阈。

实验对象：本实验的被试者都是北京气功研究会组织的气功站的病人。本实验所报告的是高血压病人、心脏病人、癌症病人、肝病病人、与杂病病人（即肾炎、神经衰弱等多种病人合在一起简称杂病病人），共266人。

结　果

（一）气功镇痛作用

1. 高血压病人练功的镇痛结果如下：

25人右外关练功前痛阈均数为108.80克，练功中痛阈均数为151.80克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

26人右内关练功前痛阈均数为83.46克，练功中痛阈均数为111.54克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

25人左外关练功前痛阈均数为111.20克，练功中痛阈均数为140.00克，t考验$P<0.05$，差异显著。

25人左内关练功前痛阈均数为94.80克，练功中痛阈均数为129.60克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

2. 心脏病病人练功的镇痛结果如下：

49人右外关练功前痛阈均数为126.33克，练功中痛阈均数为156.73克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

58人右内关练功前痛阈均数为94.83克，练功中痛阈均数为120.60克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

49人左外关练功前痛阈均数为119.59克，练功中痛阈均数为154.49克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

49人左内关练功前痛阈均数为108.49克，练功中痛阈均数为141.02克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

3. 癌症病人练功的镇痛结果如下：

59人右外关练功前痛阈均数为122.20克，练功中痛阈均数为164.07克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

59人右内关练功前痛阈均数为100.00克，练功中痛阈均数为125.76克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

59人左外关练功前痛阈均数为119.66克，练功中痛阈均数为148.31克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

59人左内关练功前痛阈均数为106.78克，练功中痛阈均数为146.69克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

4. 肝病病人练功的镇痛结果如下：

19人右外关练功前痛阈均数为90.53克，练功中痛阈均数为168.42克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

23人右内关练功前痛阈均数为90.43克，练功中痛阈均数为120.44克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

19人左外关练功前痛阈均数为94.74克，练功中痛阈均数为146.32克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

19人左内关练功前痛阈均数为101.58克，练功中痛阈均数为145.79克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

5. 杂病病人练功的镇痛结果如下：

96人右外关练功前痛阈均数为106.25克，练功中痛阈均数为150.42克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

109人右内关练功前痛阈均数为96.33克，练功中痛阈均数为119.31克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

96人左外关练功前痛阈均数为116.46克，练功中痛阈均数为149.82克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

95人左内关练功前痛阈均数为99.89克，练功中痛阈均数为132.74克，t考验$P<0.01$，差异很显著。

* 本工作得到北京气功研究会的大力支持，谨此致谢。

（二）学会气功的时间与镇痛的关系：

把准确记录下学会气功时间的被试分成四组：1个月及1个月以下的、1个月以上到3个月、3个月以上到6个月、6个月以上。四个组的人数分别为47人、63人、24人、21人。

练功时间长短与痛阈提高的关系结果列在表1，痛阈差数的均数是每个人练功中的痛阈减去练功前的痛阈的差数平均数，单位是克。

（三）镇痛的个体差异

练功中的痛阈与练功前的痛阈之差可分为三类，即痛阈增加、痛阈减少、痛阈不变。高血压、肝病、心脏病、癌病、杂病等五种病人的右外关、右内关、左外关、左内关测痛点练功中与练功前的痛阈变化的个体差异情况见表2。

表1 练功时间与痛阈差数均数的关系

部位＼分组	1个月及1月以下	1个月以上及3个月	3个月以上到6个月	6个月以上
右外关	37.02	42.22	47.08	92.86
右内关	18.72	26.83	40.83	54.29
左外关	14.04	30.16	43.75	85.24
左内关	15.53	34.76	47.92	67.14

表2 气功镇痛的个体差异

痛阈变化／部位／人数／病种	痛阈增加				痛阈减少				痛阈不变				总和		
	右外关	右内关	左外关	左内关	右外关	右内关	左外关	左内关	右外关	右内关	左外关	左内关	增加	减少	不变
高血压病	21	20	17	21	2	4	5	2	2	2	3	2	79	13	9
肝　　病	16	17	16	17	2	4	2	1	1	2	1	1	66	9	5
心 脏 病	31	38	36	33	16	15	11	14	2	5	2	2	138	56	11
癌　　症	42	38	43	45	12	11	14	13	5	10	2	1	168	50	18
杂　　病	74	72	68	73	17	31	18	18	5	6	10	4	287	84	25

高血压病人共101个测痛点，痛阈提高的占78.21%，痛阈不变的占8.92%，痛阈减少的占12.87%。

肝病病人共80个测痛点，痛阈提高的占82.5%，痛阈不变的占6.50%，痛阈减少的占11.25%。

心脏病人共205个测痛点，痛阈提高的占67.32%，痛阈不变的占5.37%，痛阈减少的占27.31%。

癌症病人共236个测痛点，痛阈提高的占71.19%，痛阈不变的占7.62%，痛阈减少的占21.19%。

杂病病人共396个测痛点，痛阈提高的占72.49%，痛阈不变的占6.32%，痛阈减少的占21.21%。

讨　论

1. 自练气功具有镇痛作用。

本实验被试者无论高血压病人，还是心脏病病人、癌症病人、肝病病人、杂病病人，他们自练气功，都明显地提高痛阈，在统计学考验上都达到了显著水平。本实验的测痛部位为左右外关、左右内关，这四部位的痛阈提高都很显著。

2. 练功时间越长，痛阈提高越大。

本实验研究结果表明，练功时间越长，练功中与练功前痛阈之差的均数越大，它表示练功时间越多，其镇痛效果也越好。

3. 自练气功的个体差异较大，从本实验结果表2中可以清楚地看出，自练气功痛阈变化显示出了较大的个体差异性，多数人痛阈提高，少数人痛阈下降或不变。

（王极盛、张明武）

二、精源气功外气的镇痛研究

探索精源气功外气镇痛，对于研究精源气功的生理效应与心理效应，治疗与防止疼痛都有着重要的实践意义与理论意义。

方　法

使用的测痛仪是弹簧压力测痛器，最小压力为0克，最大压力为1000克。

测痛部位：上肢、胸部、下肢各一点，上肢的测痛点相当于左外关部位，胸部的测痛点为胸骨上缘正中点，下肢的测痛点是左外踝上5厘米处。

实验程序：被试者在接受黄瑞森气功师的外气前，先分别测定三个部位的痛阈，黄瑞森在发功10分钟时，再测定被试者三个部位的痛阈，在发功停止后10分钟又测定被试者三个部位的痛阈。

结　果

被试者41例，实验的主要结果如下：

1. 发功前上肢部位痛阈平均值为86.34克，发功中为148.53克，气功外气使痛阈提高72.03%，两均数的t考验P<0.001，差异极其显著。

2. 发功前胸部测痛点痛阈平均值为85.61克，发功中为142.93克，痛阈提高66.95%，两均数的t考验P<0.001，差异极其显著。

3. 发功前下肢部位痛阈平均值为92.65克，发功中为175克，痛阈提高81.82%，两均数的t考验P<0.001，差异极其显著。

4. 发功前上肢、胸部、下肢三部位之和的痛阈均值为89.34克，发功中为155.33克，两均数的t

考验P<0.001，差异极其显著。

5. 发功前上肢部位的痛阈平均值与发功停止后10分钟的痛阈均数的t考验P<0.001，差异极其显著。

6. 发功前胸部痛阈平均值与发功停止后10分钟的痛阈均数的t考验P<0.001，差异极其显著。

7. 发功前下肢部位的痛阈均数与发功停止后10分钟的痛阈均数的t考验P<0.001，差异极其显著。

8. 发功前上肢、胸部、下肢三部位之和的痛阈均值与发功停止后10分钟痛阈均数的t考验P<0.001，差异极其显著。

讨　论

1. 黄瑞森发放的精源气功外气，确有显著的镇痛作用。

2. 精源气功外气的镇痛作用，具有全身镇痛的特点。

3. 精源气功外气的镇痛作用有着显著的后效应的特点。

4. 精源气功外气的镇痛具有镇痛不全的特点，即痛觉迟钝但不消失。

（王极盛、黄瑞森、黄建鸣）

三、气功外气的镇痛研究

气功师所发放的外气，它是否具有镇痛作用，这是本实验研究的目的。

方　法

测痛器：弹簧压力测痛器，最小压力为零克，最大压力为1000克。

测痛部位：上肢、胸部、下肢各一点，上肢的测痛点相当于左外关部位，胸部的测痛点为胸骨上缘正中点，下肢的测痛点是在左外踝上5厘米处。

实验程序：在气功师林厚省发放气功外气之前，先分别测定被试者的三个部位的痛阈。在林厚省发功10分钟时，再测定被试者三个部位的痛阈。在发功停止10分钟时又测定被试者三个部位的痛阈。

结　果

被试者29例，主要实验结果报告如下：

林厚省气功外气的镇痛作用见表1。

由表1可见，气功外气对上肢、胸部、下肢及其三者之和均有显著的镇痛作用，在统计考验上都分别达到了极其显著的水平。

气功外气镇痛的后效应即发功停止后仍具有镇痛作用，见表2。

由表2可见，气功外气镇痛的后效应对上肢、胸部、下肢及其三者之和均数都是很明显的，在统计学上都达到了极其显著性水平。

表1　气功外气镇痛作用

统计项目 / 部位	功前痛阈均数	功中痛阈均数	提高的百分数	功中与功前均数的t考验
上肢	119.65克	169.66克	41.78%	P<0.001
胸部	90.69克	138.28克	52.47%	P<0.001
下肢	123.10克	172.76克	40.35%	P<0.001
三者之和的均数	111.15克	160.23克	44.16%	P<0.001

表2　气功外气镇痛的后效应

t考验 / 部位	t值	显著性水平
上肢	3.6469	P<0.005
胸部	3.5741	P<0.005
下肢	3.8868	P<0.001
三者之和的均数	6.3761	P<0.001

讨　论

1. 被试获得气感，气功师是在被试背后约2尺远距离用双手发放外气，尽管气功师并没接触被试身体，可是，被试却获得气感，多数被试者感到背部发热，甚至腰部、上肢、下肢、全身也发热；也有的被试者感到背部有重压感等。

2. 气功外气镇痛存在个体差异，大多数被试的痛阈显著提高，但也有的被试者的痛阈基本无变化，有的被试者痛阈下降。

3. 本实验结果表明，气功外气对上肢、胸部、下肢及其三者之和均数的镇痛作用是明显的，在统计学上有着显著性意义，气功外气镇痛是通过什么途径进行的？暗示因素在此中是否起作用？这些都有待进一步进行研究。

4. 气功外气镇痛如同针刺镇痛一样，都具有镇痛不全的特点，即没能达到使痛阈消失。

5. 气功外气镇痛具有明显后效应的特点。

（王极盛、林厚省）

四、气功信息仪的镇痛研究

气功信息治疗仪是否具有镇痛作用？它与气功师发功的镇痛效果是否有着明显的差别？这就是本实验所要探索的主要问题。

方 法

测痛器、测痛部位与实验程序均与前文相同。

本实验采用的气功信息治疗仪是模拟林厚省发放的气功信息，气功信息治疗仪的刺激端接触被试的体表，例如颈部，为了与气功师发放的外气的镇痛作用比较，本实验的被试都同时接受过气功师林厚省发放的外气。

结 果

气功信息治疗仪的镇痛作用，见表1。

表1 气功信息治疗仪的镇痛作用

统计项目 / 部位	人数	刺激前的痛阈均数	刺激中的痛阈均数	提高的百分比数	t考验
上肢	17	116.47克	171.17克	46.95%	P<0.001
胸部	17	92.94克	123.53克	32.91%	P<0.001
下肢	17	127.4克	173.5克	39.16%	P<0.001
三者之和的均数	17	111.38克	156.07克	40.14%	P<0.001

由表1可以看出，气功信息治疗仪镇痛作用对人体的上肢、胸部、下肢及其三者之和的均数都有极其的显著性。

气功信息治疗仪镇痛后效应见表2。

表2 气功信息治疗仪的镇痛后效应

t考验 / 部位	t值	显著性水平
上肢	4.0049	P<0.005
胸部	3.8946	P<0.005
下肢	2.8426	P<0.05
三者之和的均数	5.8777	P<0.001

表3 气功治疗仪的镇痛作用与气功师发放外气镇痛的比较

	t 考 验	
	功 中	后 效 应
上肢	t=0.8469 P>0.05	t=1.8319 P>0.05
胸部	t=0.4386 P>0.05	t=0.7040 P>0.05
下肢	t=0.0766 P>0.05	t=0.694 P>0.05
三者之和均数	t=0.1719 P>0.05	t=0.7708 P>0.05

由表2可以看出，气功信息治疗仪镇痛后效应对人体的上肢、胸部、下肢及其三者之和的均数都有显著性。

气功治疗仪与气功师发放外气的镇痛比较见表3，这是同体实验，被试15人的结果。

从表3可以看出，气功治疗仪与气功师发放的外气，无论镇痛效应与镇痛后效应，都没有显著性差异。

讨 论

1. 被试获得气感，被试接受气功信息治疗仪的刺激端部位，都有气感，例如颈部发热，有的被试在气功信息治疗仪停止刺激后，颈部还在发热。
2. 气功信息治疗仪对人体有着显著性镇痛作用，它的作用机制有待进一步研究。
3. 气功治疗仪的镇痛作用具有后效应的特点。
4. 气功治疗仪的镇痛具有镇痛不全的特点。
5. 气功治疗仪与气功师发放外气的镇痛效果没有显著的差异，气功治疗仪可以代替气功师发放外气。

（王极盛、林厚省、李春荣，原载《自然杂志》7卷3期）

气功状态下唾液中SIgA、溶菌酶含量变化的实验观察

我们对少林金刚禅自然门功法（由本所王信得同志教授）练功前后唾液中SIgA（分泌型免疫球蛋白A，简称SIgA）、溶菌酶、淀粉酶作观察指标，发现练功前后唾液中SIgA、溶菌酶、比功前有明显差异、淀粉酶的变化则似与病种有关，现将结果报告于下。

对象和方法

（一）实验组：

学习《少林金刚禅自然门》功法的学员，在练习站桩——"金刚禅形"，"罗汉桩"时，入静较好者会自发出现各种姿势的动象（静中动），以此为实验对象，随机选择。分别留取练功前和练功40分钟后的唾液，进行SIgA、溶菌酶、淀粉酶的测定。

（二）对照组：

1. 安静组：不练气功的进修生10人，男女各半，分别留取安静状态（上课）40分钟前、后唾液进行SIgA、溶菌酶测定。

2. 运动组：体校学员10人，男女各半、分别留取运动前和中等度运动（跳跃）40分钟的唾液进行

SIgA 溶菌酶的测定。

（三）检测方法：

1. SIgA 测定方法：按“单项琼脂扩散法”测定，为使测定条件完全一致，将每一受检者练功前、后两次唾液，加样在同一块免疫板上。（单糖人 SIgA 诊断血清由上海生物制品研究所生产，单价效价1：60。）

2. 淀粉酶测定方法：用比色法测定。

3. 溶菌酶测定方法：用本所基础室改良的平皿法（菌种M.L/Sodeikticus，酶标准由中国科学院生化所生产，批号81—278）。

结　果

1. 从表1可以看出，30例练功者功前唾液中 SIgA 均值为6.5±3.5mg%，练功后上升为12.1±5.1mg%，二者有明显差异（P＜0.01），说明练功后唾液中 SIgA 明显升高，而不练功的对照组中安静组（上课）和中等度运动组（跳跃）唾液中 SIgA 无明显差别，且发现少数人运动后 SIgA 的量因消耗略有减少，

表1　实验组和对照组唾液中 SIgA 均值数

		例数	性别 男	性别 女	功前 SIgA 均值（mg ±SD%）	功后 SIgA 均值（mg ±SD%）	P值（各组前后对比）
实验组		30	21	9	6.5±3.5	12.1±5.1	P＜0.01
对照组	运动组	10	5	5	6.03±2.8	5.6±2.9	P＞0.05
	安静组	10	5	5	8.04±2.7	7.9±3.1	P＞0.05

2. 从表2可以看出，38例练功前唾液中溶菌酶均值为76.99±52.92mg/1ml。功后上升为162.95±111.25mg/1ml，二者有显著性差异（P＜0.01）。而进行中等度运动者则运动前、后无明显差异（P＞0.05）。

表2　实验组和对照组唾液中溶菌酶均值数

	例数	性别 男	性别 女	“前”溶菌酶均值（mg/1ml）	“后”溶菌酶均值（mg/1ml）	P值（各组前后对比）
实验组	38	21	9	76.99±52.87	162.95±112.25	P＜0.01
对照组	10	5	5	81.84±53.20	72.88±48.83	P＜0.05

3. 观察了实验组学员中，练功前、后唾液淀粉酶的含量无明显差异，但有3例冠心病，2例糖尿病患者淀粉酶含量由功前4195单位，上升到功后6514单位（均值），提高64.4%，因例数较少，尚需进一步观察（见表3）。

表3　练功前、后唾液中淀粉酶值

姓　名	性　别	主要疾病	功前值（单位）	功后值（单位）
王××	男	冠心病	3800	7300
骆××	男	冠心病	2182	3455
张××	男	冠心病	3900	5800
丁××	男	糖尿病	6900	9300
陈××	女	糖尿病	1400	2500
5例		（均值）	4195	6514

讨　论

1. 现代医学认为管理唾液分泌的神经装置是由延脑的分泌中枢组成的，并通过副交感神经和交感神经发出传出神经来支配腺体。本实验发现当练功者进入气功状态后，出现自发性动，而其动象形态不一。在此状态下唾液中 SIgA，溶菌酶含量均明显增高，淀粉酶含量改变则仍与病种有关。而安静状态和中等度运动时则无明显差别，说明气功状态与一般的运动和安静状态不同。在气功状态下唾液中的 SIgA、溶菌酶明显升高则说明大脑皮层尤其是延脑分泌中枢参与了这一过程，并起了自我调节的作用。

2. 现代医学研究表明，人的唾液中含有粘蛋白、球蛋白、淀粉酶、溶菌酶、唾液腺激素等许多生化成分，并认为经常保持唾液旺盛对于增加机体免疫功能、延缓衰老，促进身心健康、延年益寿有十分重要的作用，而且唾液中 SIgA、溶菌酶有抑制细菌和病毒等抗原吸附到粘膜表层的免疫排除作用，增强局部免疫功能。因条件所限未能进行更多项目的测定，但本实验提示通过气功锻炼可以通过调节唾液分泌来调整人体生理功能和增强局部免疫能力。

3. 祖国医学认为，唾液是津液的一种，且认为唾液能维持人体“内而五脏，外而肌肤七窍关节”的正常生理功能，而历来练功者则称为“玉液”、“琼浆”，功中出现唾液分泌的现象要求分数次慢慢吞咽下去。本实验通过练功前后唾液中某些生化成分变化的观察，说明中医理论和历来练功家重视津液（包括唾液）在整个机体代谢的作用是有生理依据的。

（罗森、王信得、周振鹤、章建民，原载《自然杂志》7卷2期）

练气功对人体血浆中三种激素含量的影响

皮质醇(F)是人体内的一种糖皮质激素，其作用十分广泛，对人体的物质代谢、各器官的正常运行，免疫功能和抗感染能力等都有着重要的作用，且又与其他激素密切相关。

近年来，菲力浦斯(Phillips)首先报道雌二醇(E_2)增多对人体是有害的，是心肌梗塞等发病的重要原因。这些工作引起了人们的注意，邝安堃等几次报道E_2以及E_2与睾酮(T)比值的增加是冠心病、病态窦房结综合征、糖尿病、高血压和男子性功能减退等疾病的重要发病原因，并且与男子的衰老也有关系。

本工作主要研究练气功对人体血浆F、E_2和T的含量以及E_2/T比值的影响，并探讨气功的治病作用原理。

对象和方法

(一)对象:

练功者A、B及其教功病人共13例。全部男性，年龄25～74岁。

(二)方法:

1. 血浆皮质醇测定：放射免疫法。采用北京化工厂的试剂盒。

2. 血浆雌二醇和睾酮测定：放射免疫法。采用上海内分泌研究所的试剂盒。

每次功前抽血时间在上午9时左右，功后在上午10时左右，练气功约半小时。运动对照实验抽血时间相同，做一套广播体操。

结　　果

练气功前后人体血浆皮质醇的变化:

实验观察了上述13例对象(30例次)在四个不同日期的练功前后血浆F含量的变化。看到练功后F的含量有明显的增加；30例次中增加的有22例次，降低的仅8例次；功前为9.77±0.67，功后增加至12.32±1.02微克/100毫升(均数±SE，下同)，两者间有非常显著的差异(P＜0.01)见表1。

对上述13例对象中的9例进行了运动对照实验，看到其中8例在做广播操后血浆F含量有所降低；操前为11.14±1.08，操后为7.88±1.05微克/100毫升，下降显著(P＜0.05)见表2。练气功和做广播操对人体血浆F的作用有着明显的区别，见图1。

练气功前后人体血浆雌二醇、睾酮的含量和两者比值的变化:

实验观察到A、B两位练功者在三次实验中，血浆E_2的含量练功后比功前都有非常显著的减小(P＜0.01)，功前为39.75±7.49，功后为20±3.16微微克/毫升。

表1　练气功前后人体血浆皮质醇变化的观察(单位μg/100ml)

抽血日期		1982.3.18		1982.5.7		1982.6.21		1982.9.16	
编号	年龄(岁)	功前	功后	功前	功后	功前	功后	功前	功后
1	50	7.75	10.0	—	—	7.5	9.5	8.25	13.0
2	35	5.9	4.7	—	—	13.25	9.5	13.5	11.75
3	49	—	—	7.0	11.0	—	—	7.25	10.5
4	53	—	—	9.5	9.0	13.25	9.5	11.5	15.0
5	38	—	—	4.8	12.0	15.5	17.0	5.25	5.75
6	74	—	—	7.0	8.25	6.75	10.5	—	—
7	25	—	—	7.0	15.5	—	—	—	—
8	37	—	—	4.3	12.0	—	—	—	—
9	51	—	—	9.0	11.75	14.0	34.0	13.25	17.5
10	50	—	—	12.5	14.5	16.5	15.0	6.5	11.75
11	40	—	—	9.0	9.5	—	—	8.5	10.75
12	55	—	—	—	—	14.0	12.5	17.0	23.5
13	36	—	—	—	—	6.5	7.0	11.0	7.5
均数±SE	46	6.83±0.93	7.35±2.65	7.79±0.84	11.5±0.80	11.92±1.30	13.83±2.72	10.2±1.17	12.7±1.60
P值	＜0.01								

表2 做广播操前后人体血浆皮质醇变化的对照(单位μg/100ml)

抽血日期＼编号		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	均数±SE
1982.11.15	操前	5.75	13.5	13.5	8.5	—	—	—	10.5	—	11.0	17.0	11.0	9.5	11.14±1.08
	操后	3.8	4.6	15.0	8.0	—	—	—	7.5	—	8.5	8.5	8.0	7.0	7.88±1.05
P 值		<0.05													

表3 练气功前后人体血浆E_2、T、E_2/T变化的观察

练功者	抽血日期	E_2(pg/ml)		T(ng/100ml)		E_2/T 比值	
		功 前	功 后	功 前	功 后	功 前	功 后
A 50岁	1982.3.18	66	30	250	175	0.0264	0.171
	6.21	22.5	15	350	275	0.0064	0.0055
	9.16	30	15	300	200	0.0100	0.0075
B 35岁	3.18	60	30	300	250	0.0200	0.0120
	6.21	30	15	430	250	0.0070	0.0060
	9.16	30	15	225	325	0.0133	0.0046
均数±SE		39.75±7.49	20±3.16	309.17±30.01	245.83±21.81	0.0139±0.0032	0.0088±0.0020
P 值		P<0.01		P>0.2		P<0.05	

注：E_2/T比值是将E_2、T值换算成相同单位后之比。

血浆T的含量功后也有下降，功前为309.17±30.01，功后为245.83±21.81毫微克/100毫升，但这种变化无显著意义(P>0.2)。

分析E_2/T比值，功前为0.0139±0.0032，功后为0.0088±0.0020，练功后比功前有显著的减少(P<0.05)见表3。

对这两例也作了运动对照实验，在广播操后，E_2含量，A从15增加到21.4，B仍是15微微克/毫升；T含量，A从420降至300，B从325降至250毫微克/100毫升；分析E_2/T比值，A从0.0036增加至0.0071，B从0.0046增加至0.0060，两例都有升高，见表4。

表4 做广播操前后人体血浆E_2、T、E_2/T变化的对照

练功者	抽血日期		E_2 (pg/ml)	T (ng/100ml)	E_2/T 比值
A	1982年11月15日	操前	15	420	0.0036
		操后	21.4	300	0.0071
B		操前	15	325	0.0046
		操后	15	250	0.0060

讨　论

已有工作报道，人体血浆F的浓度在24小时内有明显的昼夜变化，一般在清晨6～8时最高，而午夜24时最低。本实验的功前抽血时间上午为9时左右到功后抽血时间上午为10时这段时间内，人体血浆F的正常浓度是下降的。因此，本实验观察到的功后F浓度的显著增加是练功的效应，是有生理意义的。

由于F对人体有着广泛的、重要的作用，所以当人体缺乏F时，机体的一些功能会降低；而补充生理剂量的该激素，又可使之恢复正常。因此，F类药物有抗炎、抗过敏、抗毒和抗休克等重要的药理作用；在过敏性、变态反应性、自身免疫性疾病方面，迄今还没有别的物药可以代替糖皮质激素。但是，长期服用此类药物，就会产生各种明显的副作用。在我们的工作中看到，病人通过一个阶段的气功锻炼，对某些病症有着较明显的治疗作用。与此同时，实验观察到这些病人在练功后血浆F浓度有显著增加的现象。综上所述，气功的治病作用可能与练功后F浓度的增加有一定的关系，值得重视。

无锡市医学研究所报道，22例冠状动脉硬化性心脏病患者在爬山运动后，血浆F浓度有非常显著的降低(P<0.01)；爬山前(上午8时)为12.62±6.20，爬山后(约半小时后)降至8.61±3.63。本实验中做广播操对照的结果与这结果趋势相同。

本实验对象练的气功功法中也配合了一些肢体运动，可是，其结果对人体血浆F的作用与一般的运动有着明显的区别。这可能与功法中的以静为主、动静结合、松紧相兼、意气升降、逆式呼吸和

提肛、提睾等等练功特点有关。

菲力浦斯发现15例年轻男子在出现心肌梗塞以前，就有7例胡须生长缓慢，3例乳房发育，3例性欲减退；测量这些病人血中E_2和T的含量，发现前者明显升高，与对照组有非常显著的差异($P<0.001$)，而后者与正常人无显著差别。他讨论到应用各种方法使血浆E_2浓度降低，来预防心肌梗塞等疾病的发生，但是，至今尚未找到理想的方法可使其降低。本实验看到，两位练功者在练功后E_2和E_2/T比值的明显下降现象，为探讨气功这种独特的方法，能使E_2、E_2/T比值的下降提出了初步的实验论据。

菲力浦斯和邝安堃都认为，男子随着年龄的增大，E_2、E_2/T升高，各种老年病的发病增加，男子逐渐进入衰老时期。因此，雌激素的增高似与男性衰老有一定的关系。这提示，练功能使E_2、E_2/T明显下降的现象，对气功具有抗衰老作用的观点提出了值得探讨的课题。

九、非数值应用的未来

当前，计算机的应用已经渗透到社会的各个领域，国防建设、工农业生产、经济管理、学校教育、医药卫生、交通控制、文化娱乐和衣食住行都离不开计算机。

未来的非数值应用发展主要是依赖软件的研制、微机的推广和数据库及智能软件。为了克服计算机发展中的“软件危机”，近年来国外重视了系统程序语言和程序设计方法的研究，力图为软件人员提供较好的工具。另一方面，微机的出现，使得计算机应用向整个社会及家庭渗透，从而使计算机的非数值应用更具有广阔的前景。再有，智能软件的研制，将开创计算机发展的新阶段。今后人们设计程序，只需涉及基本算法和推理规则，而不必再去考虑机器每一步运行的细节(这些可交给机器自动安排)，机器还可以进一步推理和演绎。人们将利用计算机的高速运算和大容量存贮量的优越性，来获取演算和推理的结果。这将在质的方面代替或减轻人类更多的脑力劳动，这也是第五代计算机的奋斗目标。

总之，计算机的非数值应用，前程似锦，光辉灿烂。

(沈再文、臧文毅、柴剑宇、林雅谷、钱序平、尤银珍、方军、莫启忠、唐庚、顾立篪，原载《自然杂志》7卷4期)

气功过程中血压变化的实验观察

练气功过程对血压水平影响的有关实验，所见资料不少，可以归纳为练功对低血压、高血压、正常血压的影响三个方面的问题。

练气功过程中能使高血压患者的血压下降，趋于正常范围；也能使低血压患者的血压上升，趋向正常范围。但是要进一步掌握练功中血压变化的规律及其原理、进一步搞清练功中引起血压变化的根本的作用因素、搞清练功中血压正常者的血压变化规律，是一项十分重要的工作。国内早在60年代，北京医学院对50名单纯溃疡病患者，练松功和调息功时的实验发现，练功时血压稍下降，但变化不大。然而就在同时期，张镜如与上海市气功疗养所合作的实验，以及辽宁兴城工人温泉疗养院赵立明等同志的实验，均得到气功过程对正常血压无明显影响的结果。

1979年11月，云南大学物理研究室临时组织气功研究小组，王伽林对唐瑞林等作了一些生理普查，今年2月21日，由于经费中断，其他人都返回原单位，但唐瑞林一再要求继续测试，因此我们合作在气功状态下血压变化方面作了进一步的深入研究，得以完成了二十次系统的观测。

实验方法

用753型血压表测定血压，小钟计时。在测定血压的同时观测心率的变化情况。

为了排除其他因素的影响，静息、沉气、提气时均取相同体位，血压表与心脏位置同处一定高度。

首先把唐在静息时的血压稳定值或平均值找到，接着唐气沉丹田，测出相应的各个时间的血压；接着命唐气沉脚底涌泉穴，又测出相应的各个时间的血压，接着又让唐把气提到头顶百会穴，也测其相应的各个时间的血压。在不同过程之间，是连续进行的。为了防止连续测量时血压有小幅度下降之可能性，同一状态每两次测定时间相距2分钟以上。

为了搞清血压表的波动范围及其准确性，曾在实验前和实验期间邀请云南大学卫生科刘晓泰等医生协助校正，结果为：在测定刘医生的血压时，最低与最高血压波动为6/4mm汞柱；测定云南大学物理系75级学生魏民和77级学生高伟时的血压波动分别为4/6和6/4mm汞柱。

唐今年70岁，身体健康，血压正常。

实验结果与分析

实验共做了20次，每次都出现了同样的变化规律。1980年3月11日，云南省个旧市卫生局局长、人民医院院长徐声灏、光明日报记者刘全健等同志和王伽林，再次作了观测，也看到了同样的变化规律。其中，有十天的实验观测数据较多，故集中分析其结果。

（一）血压变化情况：

十天的实验结果如表1所示。静息时的血压用平均值。为了便于深入分析研究，将每天实验中气沉丹田、气沉涌泉的血压变化取平均值和最小值两种数据，气至百会时取血压变化的最大值，然后十次测定的相同过程取平均值，结果如表2所示。一般在静息的基础上气沉丹田1～2分钟左右，只要气沉良好，血压即可降到气沉丹田时的较低水平；在气沉丹田的基础上再气沉涌泉1～2分钟左右，血压就可降到气沉涌泉时的较低水平，根据这一特点，我们可将表2中的数据表示为图1。图1中 a 或 a′ 及 c 或 c′、b 或 b′ 及 d 或 d′ 分别为气沉丹田和气沉涌泉的时间，此时间有长有短，长达60分钟以上，短则为2分钟左右。

表1 静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会时血压变化情况

状态 血压 时间	静息时平均值	气沉丹田				气沉涌泉							气至百会处		
2.26晚	136.7/85.6					130/**84	124/76	118/78	118/76	118/78			162/120	162/125	
2.27晚	136/82					120/76	140/*84	132/*82	114/76	108/76			166/124	180/130	
2.29晚	140.2/90	136/82	138/*88	128/84	120/80	120/80	118/82	128/88	122/82	134/*94	126/86	138/*98			
2.29上午	138.8/82.4	122/78	124/78	114/78	114/78	112/78	120/78	118/80	108/70	134/*94			162/124	150/108	158/118
3.4晚**	138.7/96	130/86	130/84	126/80	128/80	132/86	138/*88	132/86	140/*80	122/80	132/88	140/*90			
3.5下午**	136.3/93.6	128/84	128/82	116/76	126/86	124/80	124/80	124/80	126/80	122/80	126/86	122/80	157/122	150/124	152/120
3.6下午	141/96.5	132/92	132/92	132/92	132/92	128/86	128/86	134/*98	118/86	130/*90	128/90	132/*92			
3.9晚	137.7/90	126/86	120/78	114/82	114/84	126/84	122/82	126/82	108/78	126/86	110/82	124/88			
3.19晚	135.2/93.2	124/88	126/86	124/84	126/88	130/80	128/84	116/82	116/78	120/76	122/84	132/*88			
3.13晚	148/96.7	122/88	128/87	126/86	124/84	118/80	124/80	128/80	122/82	124/80			158/128	168/128	178/132

*主诉回升　　**主诉沉气较差

表2 静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会时血压变化

状态 血压 时间	静息时平均值	气沉丹田		气沉涌泉		气至百会最大值
		平均值	最小值	平均值	最小值	
2.26晚	136.7/85.6			119.5/77	118/76	162/125
2.27晚	136/82			114/76	108/76	180/130
2.29晚	140.2/90	128/82	120/80	122.8/82.6	118/82	
2.29上午	138.8/82.4	116.3/78	112/78	114.5/78	108/76	162/124
3.4晚*	138.7/96	128.4/82	126/80	129.5/85	122/80	
3.5下午*	136.3/93.6	124/83	116/76	123.3/81.7	120/80	154/122
3.6下午	141/96.5	131.8/91.8	130/80	126/88.4	118/86	
3.9晚	137.7/90	119/84.3	114/82	121.1/83.1	108/78	
3.10晚	135.2/93.2	122.5/84	118/78	121.3/80.7	116/78	
3.12晚	148/96.7	124.6/85.3	122/82	122.7/80.3	118/80	178/132
平均血压	138.9/90.6	124.3/83.8	119.8/79.5	121.5/81.3	115.4/79.2	167.2/126.6
平均脉压差	48.3	40	40.3	40.2	36.2	40.6
与静息时血压差	0	14.6/6.8	19.1/11.1	17.4/9.3	23.5/11.4	28.3/31

注：表中单位为mm汞柱；主诉未能沉气和气回升时的血压值作数据处理　　*主诉沉气较差

另外，静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会时脉压数据如表2所示。为了便于观察分析，用图2表示脉压的变化规律。

从表1、2和图1、2中可清楚地看到：

第一，在静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会的整个过程中，每次实验中气沉丹田和气沉涌泉时，平均血压的平均值的变化规律与最低血压的平均值变化规律是一致的，高压的变化规律与低压的变化规律一致。

第二，脉压的变化规律是气沉丹田、气沉涌泉和气至百会时，尽管高压和低压有不同的水平，但脉压很相近，没有明显差别，均比静息时明显减小。

气沉丹田、气沉涌泉时脉压均减小，而收缩压（高压）和舒张压（低压）均明显下降，但收缩压的下降比舒张压的下降更为明显，提气至百会时，脉压也减小，收缩压和舒张压却明显比静息时增加，但舒张压的上升变化比收缩压的变化更明显。

第三，沉气时血压发生了明显的变化，与静息时相比，气沉丹田时血压平均下降14.6/6.8（平均）或19.1/11.1（最低）mm汞柱，气沉涌泉时血压平均下降17.4/9.3（平均）或23.5/11.4（最低）mm汞柱。这与血压表波动范围6/4mm汞柱相比，显然不是一般的变化。为了搞清变化的性质和程度，我们对其平均值采用数理统计法加以处理。因其分布不一定遵从正态分布规律，故用秩和法检验。静息时平均高压数值及秩和气沉丹田时平均高压及秩如表3所示。从而可计算出静息时高压值的秩和：

$T=12+10+16+15+14+11+17+13+9+18=135$。

当$n_1=8$，$n_2=10$，取显著水平为0.05时，$T_1=57$，$T_2=95$，故得$T>T_2$，说明气沉丹田时与静息时相比，高压发生了显著的变化。

表3　静息时和气沉丹田时平均高压值及秩

时间＼数据＼状态	静息时 高压	静息时 秩	气沉丹田时 高压	气沉丹田时 秩
2.26	136.7	12		
2.27	136	10		
2.29晚	140.2	16	128	6
2.29上午	138.8	15	116.3	1
3.4	138.7	14	128.4	7
3.5	136.3	11	124	4
3.6	141	17	131.8	8
3.9	137.7	13	119	2
3.10	135.2	9	122.5	3
3.12	148	18	124.6	5

用t检验法验证也得到了同样的结果。

用秩和法处理气沉丹田和静息时平均低压的差别时得到 $T=121.5>T_2$的结果，说明与静息时相比，气沉丹田时平均低压的变化是显著的变化。

由此可知，气沉丹田时最低血压的变化和气沉涌泉时平均血压或最低血压的变化，对静息状态来说，更是显著的变化，这就是说，沉气时人体内所发生的生物物理、生化和生理过程与静息时不同。



图1　静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会过程中血压变化图

注：虚线为平均血压的平均值，实线为最低血压的平均值。

此外，还要搞清气沉丹田时平均血压变化与最低水平的血压变化的差别性质，用数理统计法处理表明，二者的差别不显著。那么，气沉丹田与气沉涌泉时血压的变化是不是显著差别呢？用数理统计法处理证实，二者有一些差别，气沉涌泉比气沉丹田时的变化更明显，但二者没有显著差别。这说明气沉涌泉与气沉丹田是相似的过程。

第四，提气过程中血压发生了显著变化。气沉涌泉后，接着把气提至百会时，血压迅即升高，平均由115.4/79.2→167.2/126.6mm汞柱，与气沉涌泉时最低水平比较，平均变化51.8/47.4mm汞柱；与静息时相比，平均变化了28.3/36mm汞柱，如此变化决不是一般变化，数理统计结果也证明了这一点。

第五，沉气过程中血压的变化与是否能沉气、沉气的程度有密切关系。从表1中可看到，主诉气未下沉时，血压就不下降；一旦气已下沉时血压就迅即下降；气稳定的下沉过程中，血压也稳定地下降，如果主诉气回升时则血压迅即回升，表1中2月26日和2月27日等的情况就是这样。

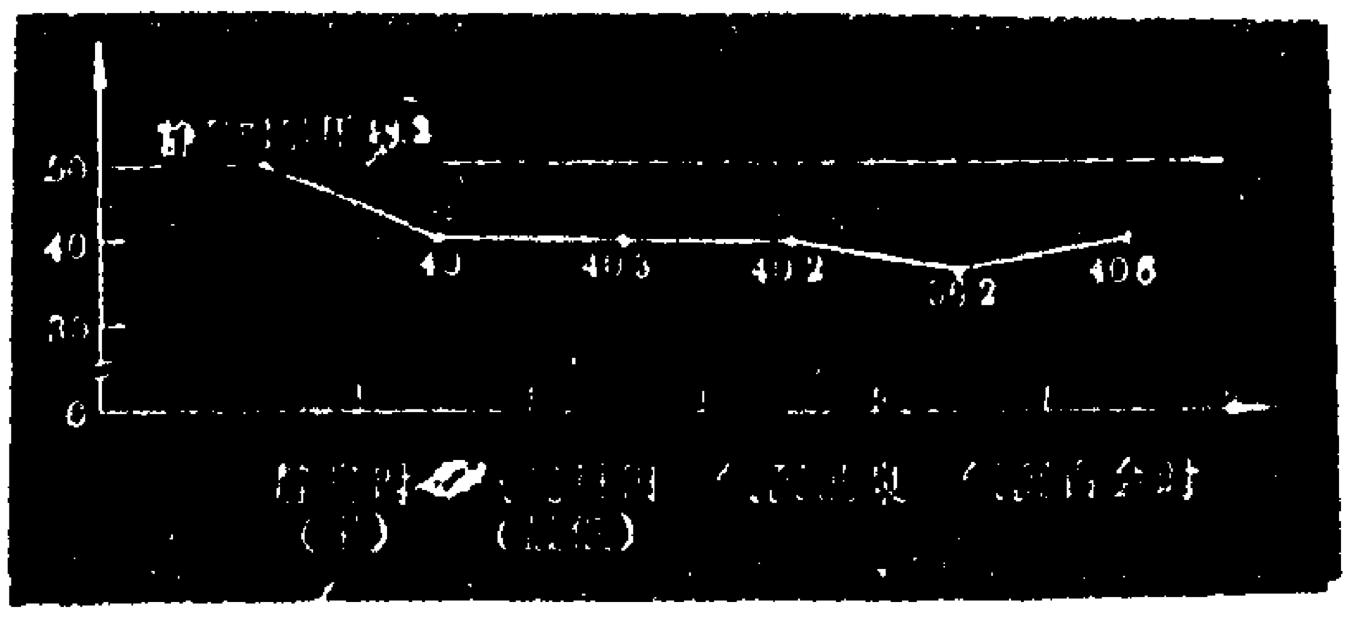


图2 静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会过程中脉压变化图

沉气过程中血压的下降程度还与沉气过程的好坏程度密切相关，沉气较好时血压下降的变化就大，沉气较差时变化就小。3月4日和3月5日唐主诉沉气较差，血压下降的变化就不大。

(二)静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会过程中心率的变化:

在测定血压的变化的同时，也测定了心率的变化情况，取四种状态时心率的平均数，结果如表4。

表4 静息→气沉丹田→气沉涌泉→气至百会时心率变化情况

状态/心率/时间	静息时 次/分	气沉丹田 次/分	气沉涌泉 次/分	气至百会 次/分
2.26晚	63.5		63	
2.27晚	63		65	71
2.29晚	68.8	67	65.4	58.8
2.29上午	72.5	67.7	66	
3.4上午*	72.3	71.2	71.6	66
3.5晚*	71.3	72.3	68.9	
3.6下午	68	69.4	67.9	68.3
3.9下午	87	78.3	74.1	62
3.10上午	87.8	78.6	75.7	
3.12晚	67.3	65	63.8	63.8
平　均	72.2	71.2	68.1	65

* 主诉沉气较差

由表4可见，气沉丹田、气沉涌泉和气至百会时心率均比静息时稍有减少，但变化不太明显。

讨　论

现代生理学认为，动脉的弹性大小、每搏心输出量、心率和外周阻力对脉压及血压有不同形式的影响。

从实验结果的分析中看到，唐气沉丹田、气沉涌泉时脉压减小，收缩压和舒张压均明显减小，且收缩压的变化比舒张压的变化明显。按现代生理学的观点，气沉丹田、气沉涌泉时每搏心输出量就应比静息时明显减少，外周阻力明显比静息时减小，动脉弹性比静息时应增大。现代生理学又认为，每搏心输出量减少、外周阻力减小，是交感神经、交感缩血管神经兴奋性降低，心交感神经兴奋性降低而心迷走神经兴奋性增强的结果。因此应该认为，唐气沉丹田、气沉涌泉时，首先是改变了中枢神经系统的活动规律，从而使交感、心交感、交感缩血管神经兴奋性比静息时明显下降，而心迷走神经兴奋性比静息时明显增强。

练功提气至百会时，收缩压和舒张压均比静息时明显升高，且舒张压的变化比收缩压的变化明显，脉压仍比静息时减小。按现代生理学的观点，唐提气时每搏心输出量可能仍比静息时减少，而外周阻力应比静息时明显增大，动脉弹性也应比静息时增大。如果是这样的话，那么唐提气时心迷走神经仍处于比静息时增强的状态。缩血管交感中枢的活动也比静息时增强，而心交感神经兴奋性可能仍比静息时下降。

然而，在我们的研究中出现了新的问题。现代生理学认为，心率减慢时脉压增加，心率加快时脉压减小。可是实验中发现，唐气沉丹田、气沉涌泉和提气至百会过程中，心率均比静息时减慢，然而脉压非但不比静息时增大，相反却比静息时减小。现尚不清楚，但可以推测，气沉丹田、气沉涌泉与提气至百会时的生物物理、生化、生理过程不同于一般休息过程，而沉气过程与提气过程有着共同性的作用过程。

沉气和提气过程的实质是什么呢?所谓沉气于丹田就是在放松同时意贯丹田或意守丹田，气沉涌泉就是在放松同时意守涌泉处，提气至百会就是引意去守百会处。由此可知，所谓沉气和提气就是意守的意识反作用于丹田部位、涌泉处和百会处的过程以及机体放松过程。所谓未能沉气就是出现杂念未能意守和放松，气回升就是出现杂念而心情烦躁，不能进行较好的意识反作用过程。因此，尽管目前还说不清楚意识反作用过程的物质形式和意识反作用过程是怎样引起血压升降变化的过程，但是可以认为，引起练功过程中血压升降变化的本质的作用因素是经过训练的意识反作用过程，对机体不同部位的意识反作用过程对外周阻力的变化有着不同的影响，机体放松本身对血压的升降也有一定的影响。也就是说，引起功中血压升降变化的根本作用因素并不是中枢神经的抑制状态，也不是呼吸形式改变所引起的。要说调息有什么作用的话，主要也是调整呼吸过程中的意识反作用过程的作用。

(王伽林、唐瑞林，原载《自然杂志》3卷10期)

气功外气治病机理的探讨——对微循环的影响

临床及实践证明气功师发放外气可以治疗很多疾病，尤其是某些疑难病。但至今对外气治病机理研究不够。根据“久病必瘀、怪病多瘀”的中医理论，外气治病机理可能与“活血化瘀”有关。已知“血瘀”是一种与微循环有联系的病理过程，而“活血化瘀”与微循环的改善密切相关。因此，本实验的目的是观察气功师发放的外气对“血瘀症”兔耳微循环的影响，为探讨外气治病机理提供依据。

方　法

发功者分为两组：(1)对照组——14名未经气功训练的正常人，年龄23～50岁，每人“发功”2～3次，共发功23次。(2)气功师组：7名，年龄25～48岁，每人发功1～7次，共发功24次。受功者为健康大耳白兔21只，体重2.5～3.5kg，雌雄兼有。两组分别对其中的12只兔发功。用头低位20°悬吊方法，造成兔耳微循环改变。在悬吊后3～10天，兔出现明显的微循环障碍时进行实验。

用微循环显微镜观察兔耳尖部毛细血管和细静脉管径、流速、流态、自律性运动、密度和血细胞集聚性的变化，采用录像的方法记录及分析，用wx5-3血流速度测量仪测量血流速度。具体的实验步骤是：发功前记2～3分钟对照值，然后发功。对照组用手放在兔耳上方2～3cm处，用“加快血流速度”的意念发功，气功组采用不同的功法(静功、动功、目视功、点穴功)发功10分钟。观察发功中及发功后10分钟内兔耳微循环、耳温、耳容积、心率的变化。实验后让发功者详细叙述发功中的主观感觉，以便与测量结果对照。

结　果

表1是两组发功时兔耳廓微循环指标的相对变化(发功时值/发功前值)。两组差别较大的指标是毛细血管和细静脉的血流速度。对照组发功时流速减慢，气功师发功时流速加快，两组差别明显。考虑到“血瘀症”改善最明显的指标是毛细血管和细静脉内血流速度的加快和血细胞解聚，本实验以此三项为微循环改善指标，评定两组发功对兔“血瘀症”的影响，结果见表2。气功组发功时出现变差和明显变差的均为6号兔。

表1　对照组和气功组对兔耳微循环的影响

	血细胞聚集	毛细血管		细静脉		密度
		管径	速度	管径	速度	
对照组	99.5±5.1	98.3±9.2	76.2±39.8	94.4±9.6	72.6±45.9	98.9±3.1
气功组	88.4±34.1	98.1±12.3	274.1±144.7	92.7±9.6	385.5±520.0	101.5±4.9
p	>0.1	>0.5	<0.001	>0.5	<0.01	>0.05

表2　对照组和气功组对兔“血瘀症”的影响

	人数	兔数	发功次数	明显变差	变差	不变	改善	明显改善
对照组	14	12	23	0	21.7	73.9	4.4	0
气功组	7	12	22	4.5	4.5	41.0	22.7	27.3

表3　对照组和气功组对兔耳微血管运动的作用

		毛细血管			细静脉		
	n	变慢	不变	加快	变慢	不变	加快
对照组	22	22.7	77.3	0	18.2	72.7	9.1
气功组	24	8.3	29.2	62.5	16.7	25.0	58.3

两组发功对兔微血管的节律性运动有不同的影响(表3)。对照组影响小，甚至有20%兔微血管节律性收缩变慢。气功师发功时，兔微血管节律性收缩发生变化，表现为：(1)由原来的节律性变化不明显到出现节律性收缩。(2)节律性变化周期缩短。(3)原有的节律消失，此时流速突然加快。并可见节律性变化与气功师发功时手的运动有一定关系，手运动频率增加，节律性收缩时间缩短。

气功师在发功中除了感觉到自己有“气”发出外，也感到兔体有气外放，两种气之间有相互作用。按气功师自己认为的与兔之间“气”有否沟通的感觉，将兔分为沟通与不沟通两组。实测结果两组之间有明显差别(表4)。主观感觉与客观指标完全符合占91.7%，基本符合占8.3%，无不符。图1是气功师伍××发功时兔耳微循环的变化，伍××开始发功时觉兔有一股冷气，他的气发不进去，兔微血管内流速及血细胞聚集状态均无改善，发功后1分钟，感到有气传入，此时流速增加，血细胞解聚。

8分钟后又觉气打不进去，浮在兔耳表面，此时流速减慢，出现血细胞聚集，此例证明气功师发功时的主观感觉与微循环的变化是一致的。

表4 两组兔微循环的改变

	n	血细胞聚集(度)	毛细血管内流速(mm/s)	细静脉内流速(mm/s)
沟通组	12	−0.49±0.59	0.284±0.293	0.331±0.204
不沟通组	12	0.05±0.26	−0.019±0.099	−0.036±0.164
p		<0.02	<0.01	<0.001



图1 气功师感觉和兔微循环变化之间的关系

实验中观察到发放外气时的功法、意念、作用时间、手运动频率及发功方向均能影响兔微循环。图2是气功师于×发功时兔耳微血管内血流速度的变化。于×开始用静功，流速变化小，甚至下降。之后改用动功，兔微血管内流速加快。而且与发功者手运动频率有关，运动频率快，流速增加较多，运动频率慢，流速增加较少。流速的变化与发功方向也有关。图3是气功师徐××以不同方向对兔发功时兔耳细静脉内流速。当他由兔头向兔尾发功时，兔微循环变化小，反方向发功，微循环变化大。气功师发放外气时的意念也十分重要。图4是张××以不同意念发功时的变化，前7分钟他用“加温”的意念发功，兔耳温明显上升，但流速变化不大，7分钟后改用“加速”意念，兔血管内流速明显加快，耳温却有下降趋势。发功时间也有一定影响，尤其是对那些变化小的兔，延长作用时间，可促使其改变。23号兔是属于对外气不敏感的兔，气功师发功的前10分钟，兔耳微血管内流速几乎无变化，反而有下降趋势，延长发功时间，至第13分钟时流速加快(图2～5)。



图2 不同功法对微血管血流速度的影响

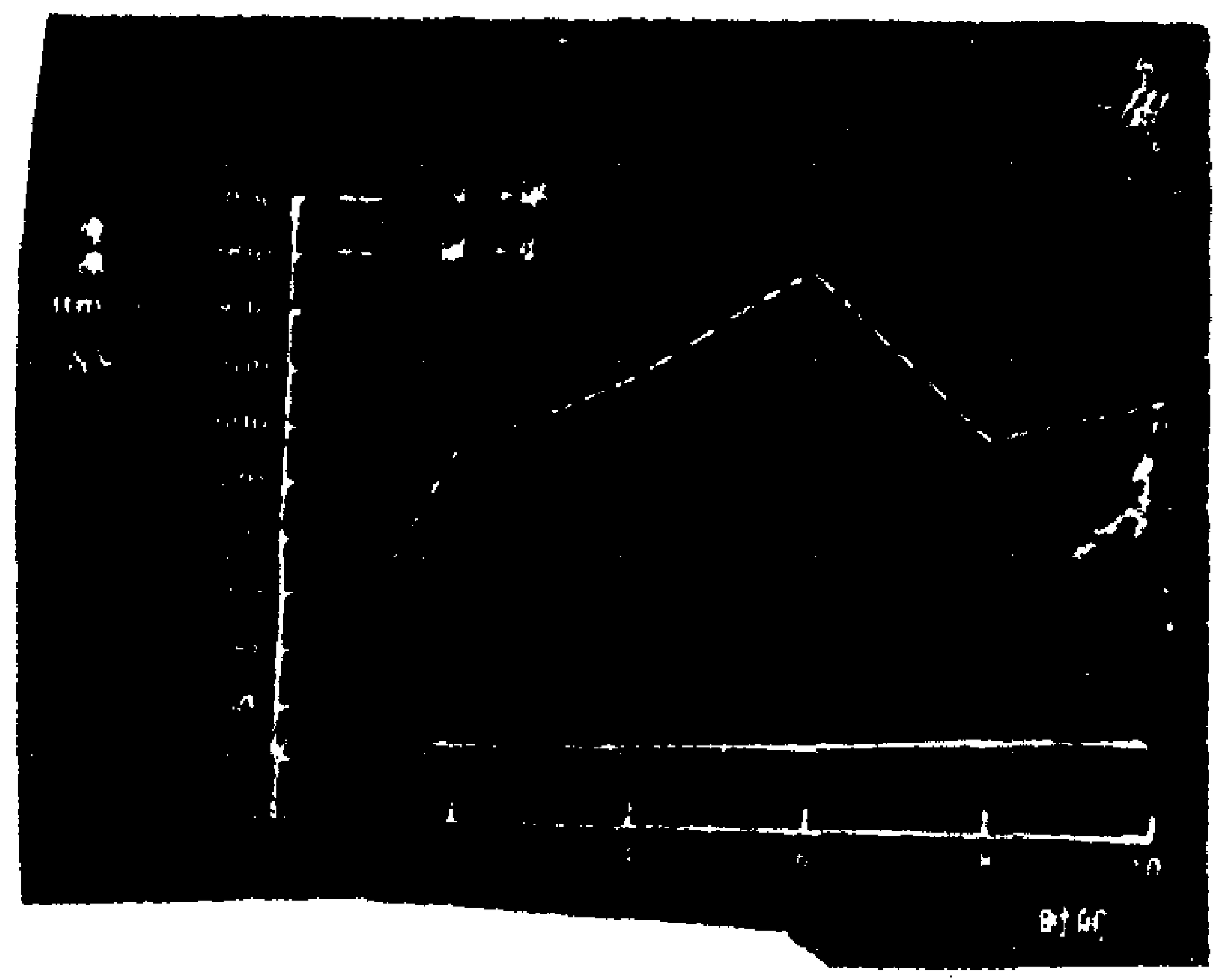


图3 不同方向发功对细静脉血流速度的影响

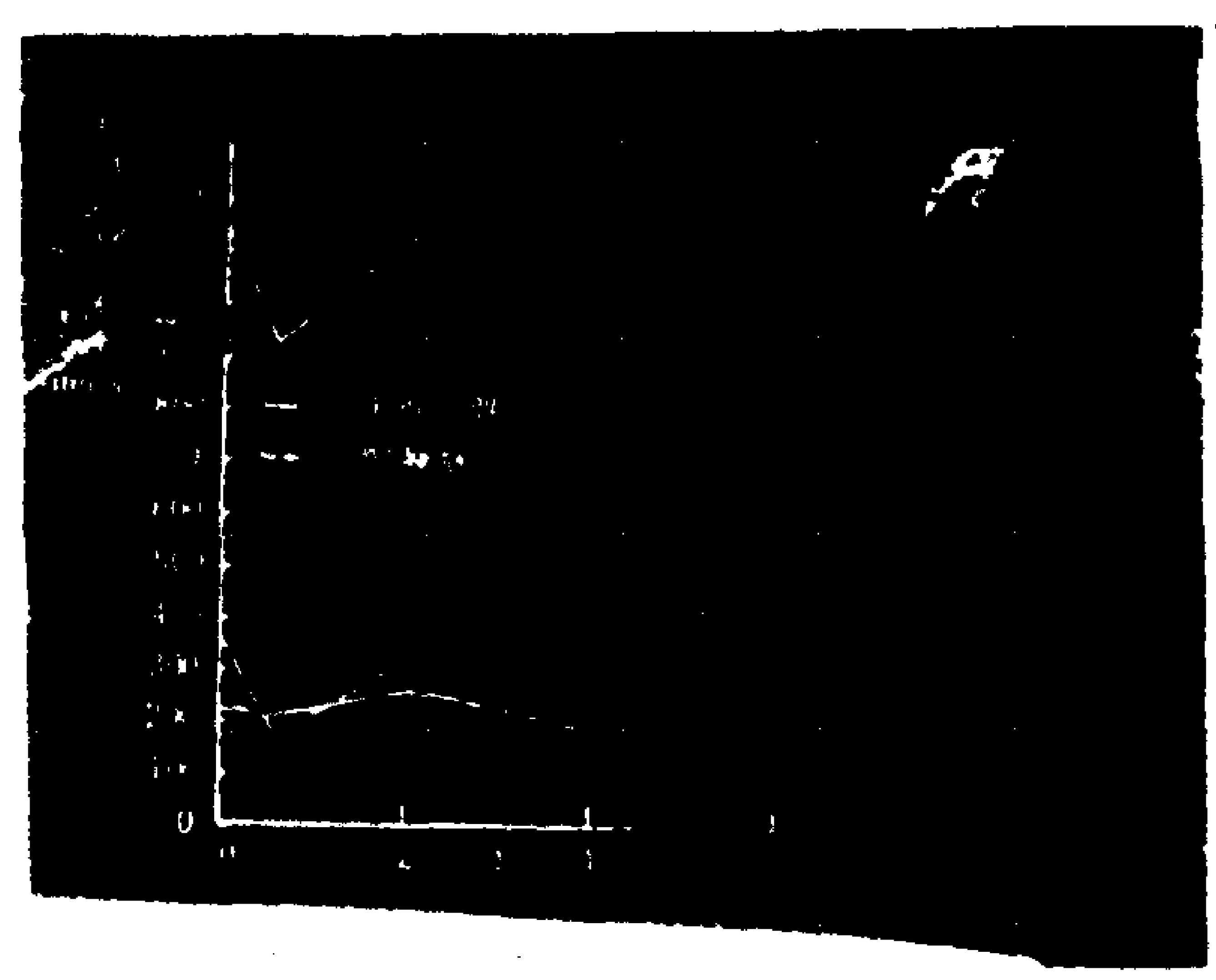


图4 气功师的意念对兔耳微循环的影响

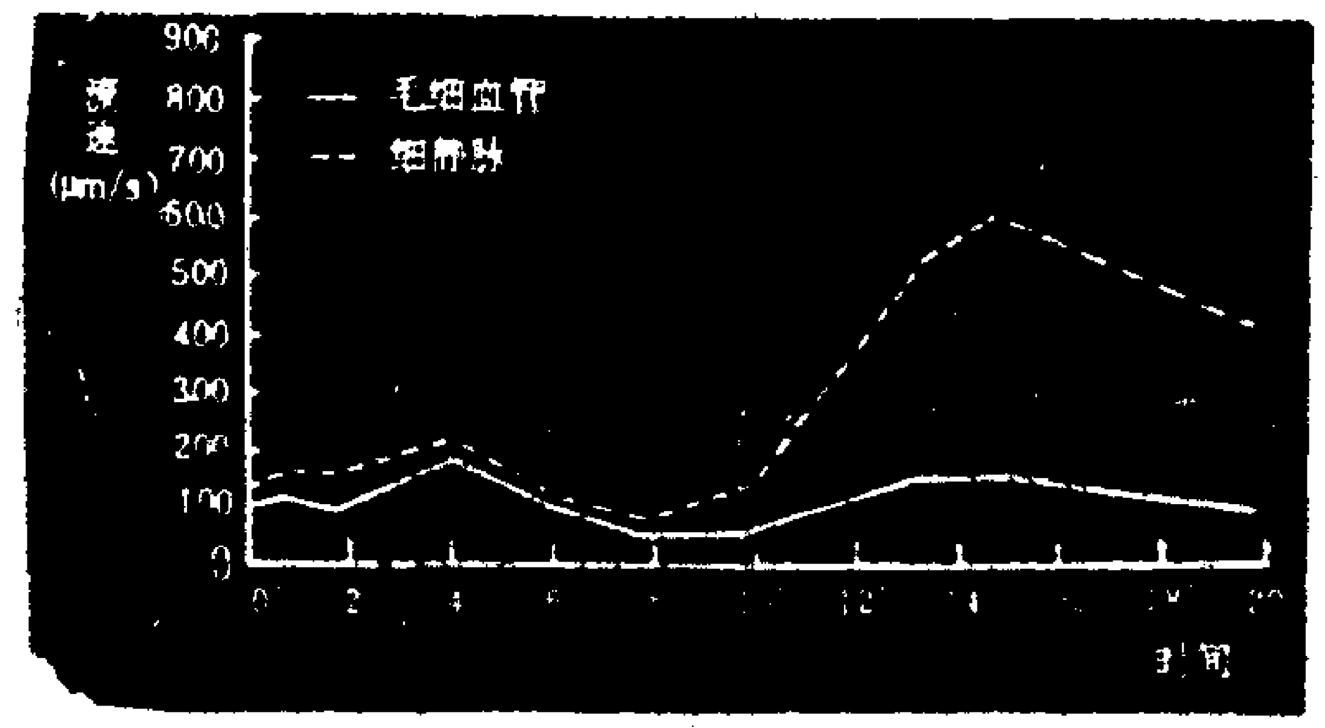


图5　发功时间对兔微循环的影响

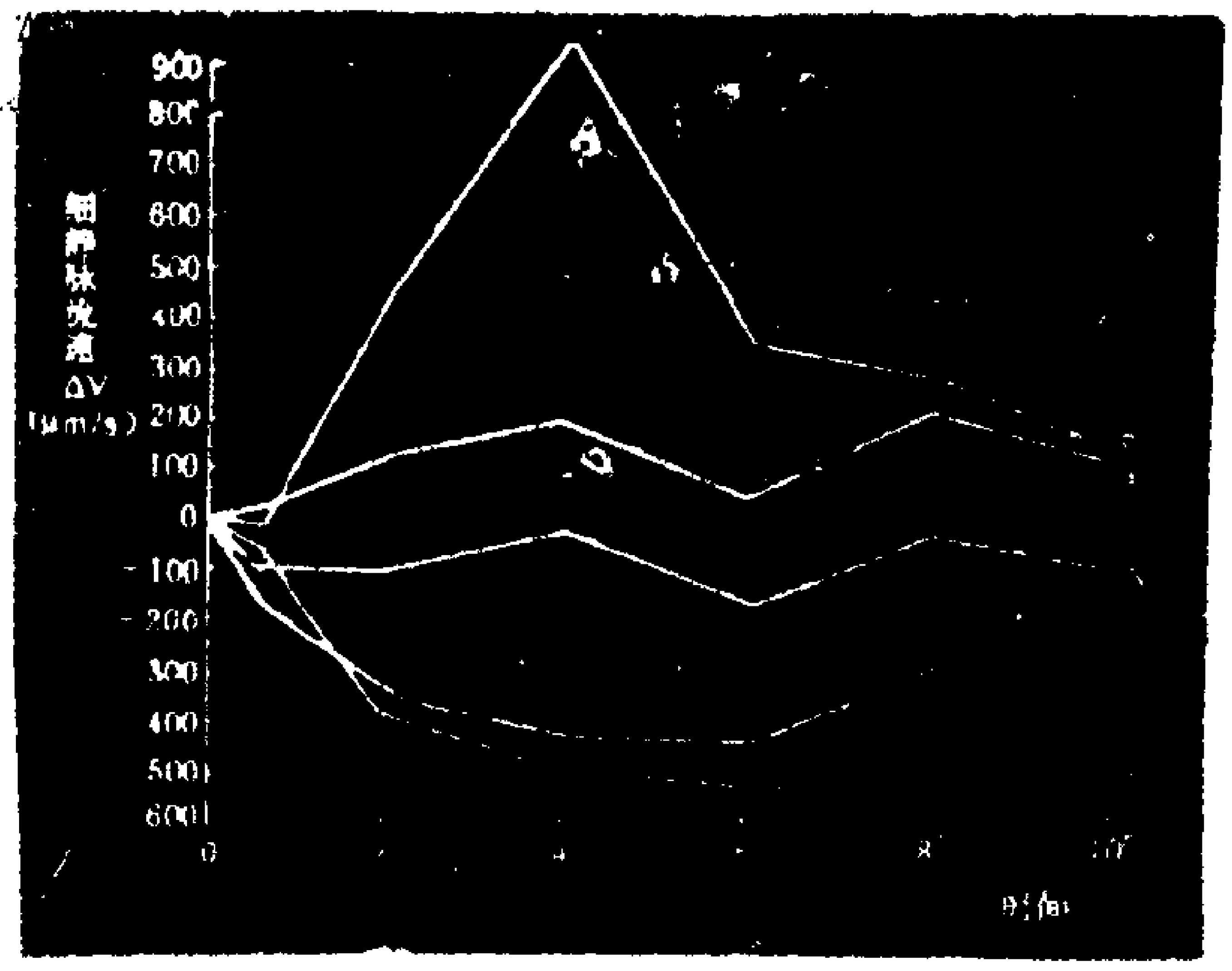


图6　五次发功对6号兔细静脉流速的影响

实验中发现一些兔对外气作用不敏感，6号兔尤其突出，但多次对它发功，有促使其改变的作用。图6是气功师对6号兔5次发功时，细静脉内流速的逐渐变化过程。由图6可见随着发功次数的增加，流速也逐渐加快。

两组发功时，兔耳温、耳容积、心率无明显差别。

讨　论

据报导气功师发放的外气可治疗多种疾病，如高血压、冠心病、中风、脑外伤、恶性肿瘤、脉管炎、神经性头痛、胃炎等。尽管这些疾病的体症及病理改变不同，它们都有明显"血瘀症"时的微循环变化，患者的甲皱、球结膜微血管的血流速度减慢，血细胞聚集、出血，血液流变学指标也出现血粘度增高、血细胞电泳速度变慢。这些变化与头低位悬吊兔的变化是一致的。因此本实验采用头低位20°悬吊兔作为"血瘀症"的动物模型，观察气功师发放外气对它的影响，以便揭示外气治病的机理。

实验结果表明气功师发放外气时，兔耳毛细血管和细静脉内血流速度明显增加，同时出现血细胞解聚和血管密度增加的趋势，说明外气有"活血化瘀"的作用。已知微循环障碍是多种疾病的病理、生理变化基础，因此可以认为外气治病的主要机理之一是活血化瘀。从本实验中看到外气作用时，微循环障碍改善大的兔，血管的节律性运动也有较大的变化，因微血管周期性的自律性运动，是调节血流速度的重要环节，提示外气可能通过调节微血管的节律性运动，促使血流加速。

气功师用发放外气的方法治病时，常出现对某些人、某些病有"神效"，而对另一些人和病则"无能为力"。我们的实验证明这是由于发功者和受功者之间有"信息沟通"问题。气功师在给患者治病和对兔发放外气时有同样感觉，当发功者感到自己发出的外气和对方的气"可以连在一起、拉得住"或"气可打入对方经络"，往往可以收到较好的疗效，兔的微循环有较大的改变。当发功者感到"抓不住对方的气"，"无法调制对方的气"或"气打不入"时，疗效差，兔的微循环障碍也无改善。追溯其机理，我们认为这是由于人和动物体内都存在着一种生物场，它可以对自身或外来的信息加工、处理或利用，它是潜在的。对人来说常态下并不意识到它的存在，也不能有意识地去控制它。但在气功态时，激发了这种生物场，练功者不仅可以有意识地利用生物信息去调节自身的生理功能(内气)，而且可以发出信息流去影响其它物体(外气)。外气有一定的频率和振幅，它可以激发其它人或动物的信息流，从而达到调制对方生理功能的目的。但由于气功师的体质、功法、功力不同，发出的信息流是不同的。同时受功者也因体质、病因、病情不同，有不同的感受阈和生物场，这就出现了发功者与受功者之间信息波的调制和互感现象。如气功师用外气可以调制或激发对方的生物场，受功者的变化就大，否则就小。气功师在对人或动物发功时感到可以"抓得住"或调制对方的气，就属于这种信息沟通或调制的过程。气功师对兔发功时的主观感觉与微循环变化一致，这又进一步证实了上述看法。

未经气功训练的人同样有气的存在。一些人用意念发功时，有时也感到手发热、麻、胀感或觉有气从指尖向外放。但是由于他们未经训练，不会掌握如何用气，这种气的能量不大，不能改变兔耳的微循环，有时反而因发功中过度紧张，发出一种"抑制气"，使兔血流速度减慢或停滞。在实验中也看到这种现象，一些对照组的发功者在意念集中时，兔耳微血管流速减慢，意念不集中，流速反而加快。

经络通畅与否和受功者气感的强弱是外气治病的关键。气功师良××给病人治病时，首先对其劳宫穴发放外气，按患者气感不同，分为6段。治疗效果证明气感达到三级，一般可有效，级别越高，效果越佳，如只有一级或无气感，则治疗无效。本实验中不同兔对外气的反应不同，也可能与此有关。对气功师发放外气不敏感的有5只兔(占41.7%)，其中6号兔与23号兔最明显，几名气功师对

此二兔发功，微循环改变甚少，甚至出现流速反而减慢的现象，气功师对这些兔发功也感到“发不进去气”，“抓不住对方的气”或感到“发外气很吃力”。这些兔平时表现为交感兴奋性较高、活泼、爱动、抽血困难。在解剖动物时我们也发现6号与23号兔在去头、去内脏、去皮后，全身肌肉仍出现阵发性的收缩达20分钟左右，这些特征与接受外气之间是否有一定的联系，是个有趣和值得注意的问题。但经络是可以疏通的。由图6可见第一次对6号兔发功时，气功师感到很吃力，发功7分钟就中止实验。第一、二次发功，流速反而减慢，第三次发功流速变化不大，第四次发功流速加快，可能闭塞的经络已打通，第五次发功流速明显加快，此现象说明外气有疏通经络的作用，它也是外气治病的主要机理之一。

实验结果证明气功师发放外气有改善兔耳微循环的作用，但也看到不同的功法，手运动频率、作用方向、发功时间及意念都影响到微循环的变化。这可能是由于在不同的情况下，气功师发出外气的属性、波幅、相角、频率不同，对受功者有不同的影响。本实验的结果似乎是动功较静功作用强，手运动频率快变化大，由兔尾向兔头发功较反方向好及作用时间长可使原来无变化的兔出现改变，这些都是初步的观察，有待进一步证实。但提示我们在用外气治病时，必须采用中医的四诊八纲及脏腑辩证的分析方法，分析疾病的症候群，针对不同的患者，采用不同的功法、穴位、发功方向，发功强度及疏通不同的经络，将会取得更好的疗效。

结　论

1. 气功师发放的外气可改善“血瘀症”兔耳的微循环，外气的这种活血化瘀作用是外气治病的主要机理之一。

2. 通过外气对兔耳微循环的影响证明发功者与受功者之间有：“信息沟通”问题，两者沟通，外气的作用大，反之则差。

3. 气功师发放外气时的功法、手运动频率、方向、意念和时间不同，对兔微循环的改善有不同的影响。

(沈羡云、向求鲁、孟京瑞、吕广君、张宇、徐洪涛、于雷，原载《气功科学文集》第2辑)

气功处理工业菌种方法的可行性实验研究

人体可以不接触物质而影响物质，改变其分子性状；人体发出的气功外气甚至能影响生物体的遗传特性。虽然对气功外气的物质性还有着喋喋不休的争论，虽然对人体的奥秘还探索得远远不够，但我国的人体科学工作者，已经将气功研究成功地应用于工业微生物菌种的选育，从而创立了一项前所未有的生物处理技术。

数十年来，随着人们掌握了愈来愈多的诱变菌种的技术和方法，工业生产中应用的许多生产菌株的生产能力得到了几十倍乃至几千倍的提高，从而极大地推动了发酵工业的发展。

将气功与现代科学技术相结合形成一种新技术而应用于工业微生物菌种的选育，这不仅是一个饶有兴趣的科研新课题，而且有着广阔的应用前景。

为此，我们组织了校、厂、所三结合的大规模协作研究，先由清华大学的研究者提出科研思想，实施可行性基础研究及实验室内对微生物和生产菌种的实验研究；然后分别由华北制药厂和中国科学院微生物研究所等单位予以实验验证。历时3年多，较圆满地论证了这项技术的可行性，并适时地在工业规模生产中进行了试验性生产应用。例如在华北制药厂，用气功处理灰色链霉菌、龟裂链丝菌、去甲基金霉素生产菌和青霉素球状菌等工业生产菌种，均取得了良好结果。本文简要报道这一实验研究的部分结果。

实验设计思想

10余年来，我国的气功科研不断深化，人们正在为构建唯象人体科学的体系框架提供愈来愈多的可贵素材。在此过程中，清华大学的研究者率先提出了“气功外气对物质分子的作用”这一研究课题。

自1986年起，我们以各种物质材料为对象，对气功外气作用这些样品前后的各种谱图进行了大量实验观测，结果表明：气功外气能够对物质分子产生作用。

在此基础上，我们进而考虑气功外气能否对携带生物遗传信息的生物大分子产生影响，从而影响生物体的遗传特性的问题。

由于微生物具有个体小、繁殖快、培养方便、容易变异、代谢类型多样化等特点，很适合实验室研究，同时，微生物菌种是发酵工业的基础和核心，因此，如果我们以上的推测得到证实，就可以将气功用于工业微生物菌种的选育，这是气功在生产上应用的一个突破口。

另一方面，科学发展的历史也毫不留情地告诉我们：任何科学理论，无论多么美妙和深奥，如果不能转化为技术，为人类的物质文明建设作出贡献，最终也不会为社会所接受。有鉴于此，我们认为，在当前如何将气功科学研究与现代科学技术相结合，使之在某些科技领域内转化为技术而直接为生

产服务，已成为进一步推动气功科学深入发展的一个相当紧迫的任务。

因此，有必要从可行性基础研究着手，探讨这一新型生物处理菌种技术的理论基础，进而以各种生产菌种为对象，进行广泛的实际处理实验，以最后确证这项技术的实用性。

可行性基础实验的方法

我们选择以下一些生物分子样品作为实验材料，考察气功对下列样品的作用。

鱼精 DNA：生化试剂，中国科学院上海生物化学研究所生产。

酵母 RNA：生化试剂，中国科学院上海生物化学研究所生产。

L-色氨酸：生化试剂，中国科学院上海生物化学研究所生产。

维生素 B_2：生化试剂，上海化学试剂采购供应站分装。

牛血清白蛋白：生化试剂，电泳纯，上海化学试剂采购供应站分装。

胸腺嘧啶：生化试剂，上海试剂二厂生产。

以上样品的选取原则为：①有代表意义的重要生物分子；②实验期间内稳定存在；③便于分析仪器检测。

实验的控制条件为：

1. 气功师和实验主要设计者不得参与样品的制备和监测，以保证双盲法的实施条件；

2. 实验样品必须分成气功处理组和对照组；

3. 气功处理组和对照组样品必须同时从同一样品储备容器中取出；

4. 气功处理组和对照组的外界控制条件的差别仅在于放置地点的不同(地点不得造成对样品的影响)；

5. 样品运输时须放入保温瓶(该瓶对样品无影响)；

6. 实验期间，对气功处理组及对照组样品实行交叉随机检测，以确保实验结果的真实、准确；

7. 凡不满足以上条件的实验，其结果将被排除。

气功师对样品处理时间为5～20分钟。

可行性基础实验的结果和讨论

下面介绍部分实验结果。

1. 气功外气对酵母 RNA、L-色氨酸、牛血清白蛋白和胸腺嘧啶样品的影响

酵母 RNA 的实验条件及结果如图1和表1所示。



图1 酵母 RNA 水溶液气功处理样品与对照样品的紫外吸收光谱(室温15℃)

0——对照样品(即本底)，1～3——气功处理样品。

标度0 30，灵敏度1档，带通2.0nm，扫描时间3分钟/FS。

表1 酵母 RNA 样品的紫外测量结果

编号	0	1	2	3	极 差 (max－min)
相对吸收强度(256nm)	66.5	65.1	63.0	61.0	5.5
吸光度	0.200	0.195	0.189	0.183	0.017
测量时间	12:00	12:30	15:30	16:00	4(小时)

我们在8.5小时内对本底的多次监测表明，在最大吸收波长256nm 处，本底波动为1.3单位。

L-色氨酸的实验条件及结果如图2、3和表2所示。

牛血清白蛋白的实验条件及结果如图4、5所示。

胸腺嘧啶的实验条件及结果如图6、7所示。

表2 L-色氨酸样品的紫外测量结果

波长	ABS 244nm				ABS 280nm			
编号＼时间	初始	终止	ABS	增长率	初始	终止	ABS	增长率
Ⅰ	0.085	0.110	0.025	29.4%	0.247	0.257	0.010	4%
Ⅱ	0.085	0.133	0.048	55.9%	0.245	0.270	0.025	10.2%



图2　相隔13.5小时L-色氨酸的吸收光谱稳定(室温16℃)

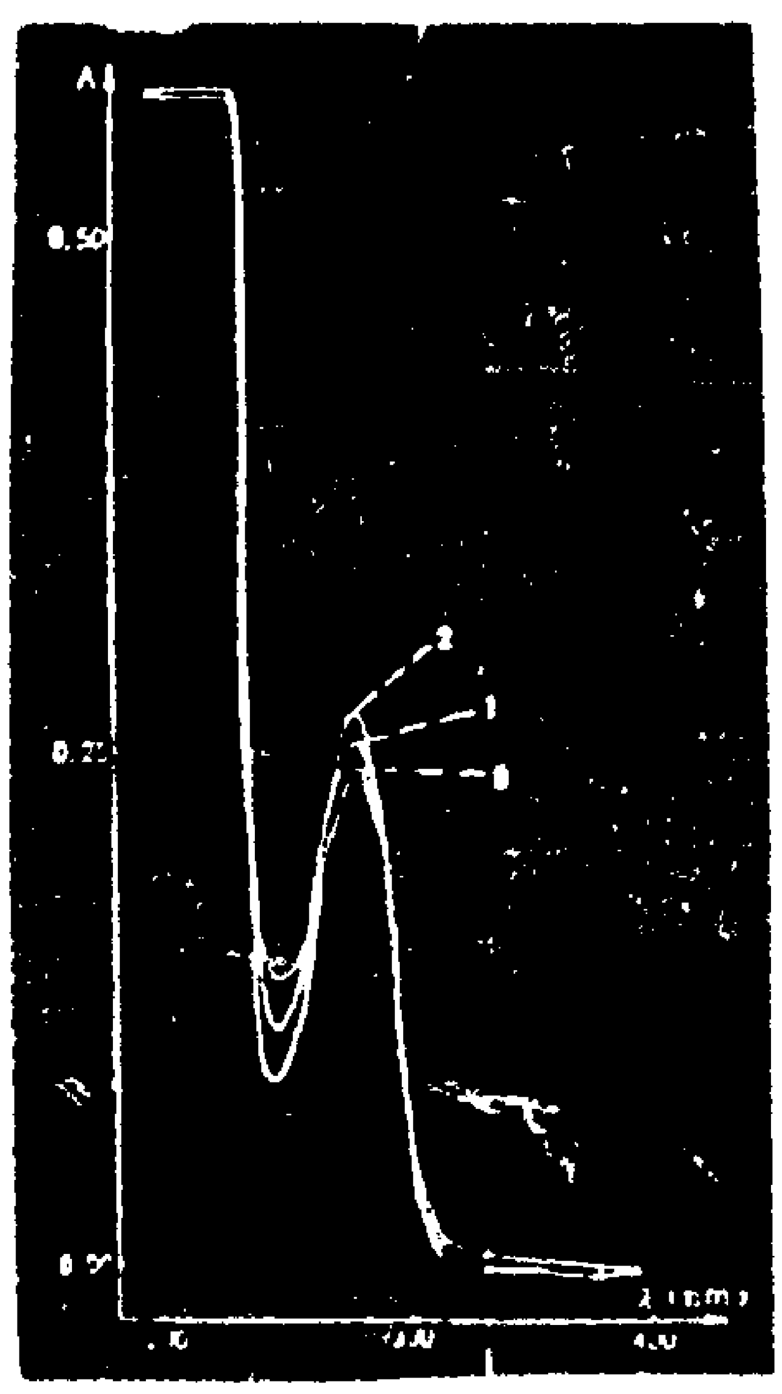


图3　L-色氨酸的吸收强度的变化(室温16℃)

0——对照样品(13小时)，1、2——气功处理样品。

2. 气功外气对鱼精DNA样品的影响

众所周知，DNA是最重要的生物大分子，是研究生物遗传特性的最重要的对象。在此我们较详细地介绍一下气功外气对鱼精DNA的作用。

使用仪器：日立340型紫外-可见分光光度计。

试剂制备：用去离子水在实验室配制成10μg/ml浓度溶液，分成气功处理组和对照组。

DNA实验的典型结果见图8、9和表3～6。

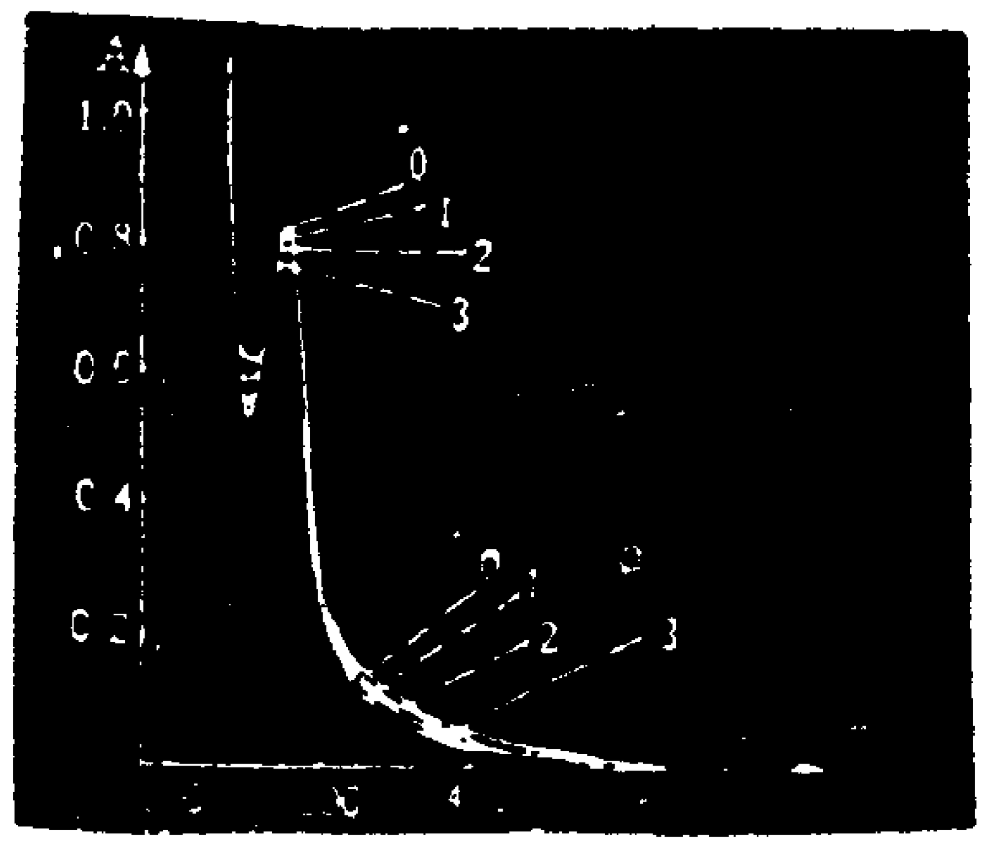


图4　紫外-可见分光光度计对牛血清白蛋白样品的检测

0——对照样品(9小时)，1～3——1号样品在9小时检测时间内的3个检测谱。

ABS＝0.50，带通2.0nm，扫描时间3分钟/FS。

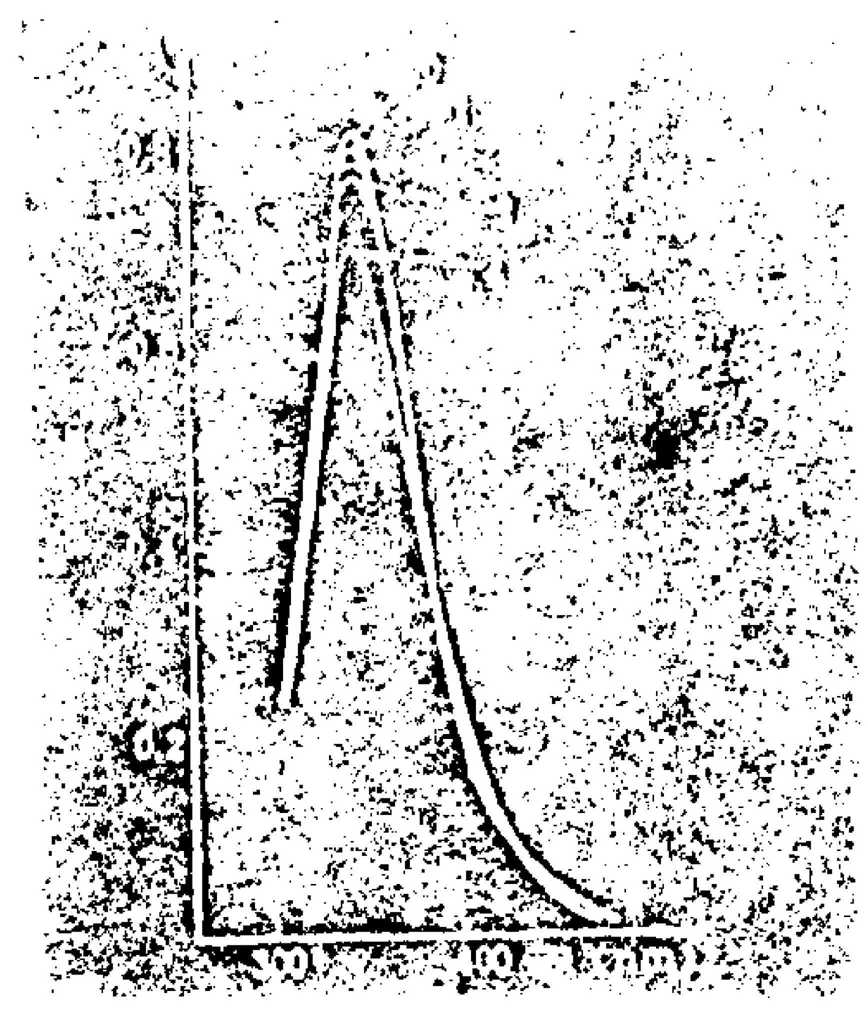


图5　荧光光谱仪对牛血清白蛋白样品的发射谱检测(室温11℃)

0——对照样品(7小时)，1、3——1号样品相隔7小时检测谱图，2、4——2号样品相隔7小时检测谱图。

扫描速度60nm/分钟，EX谱检测特征峰280nm，样品浓度0.5mg/ml。

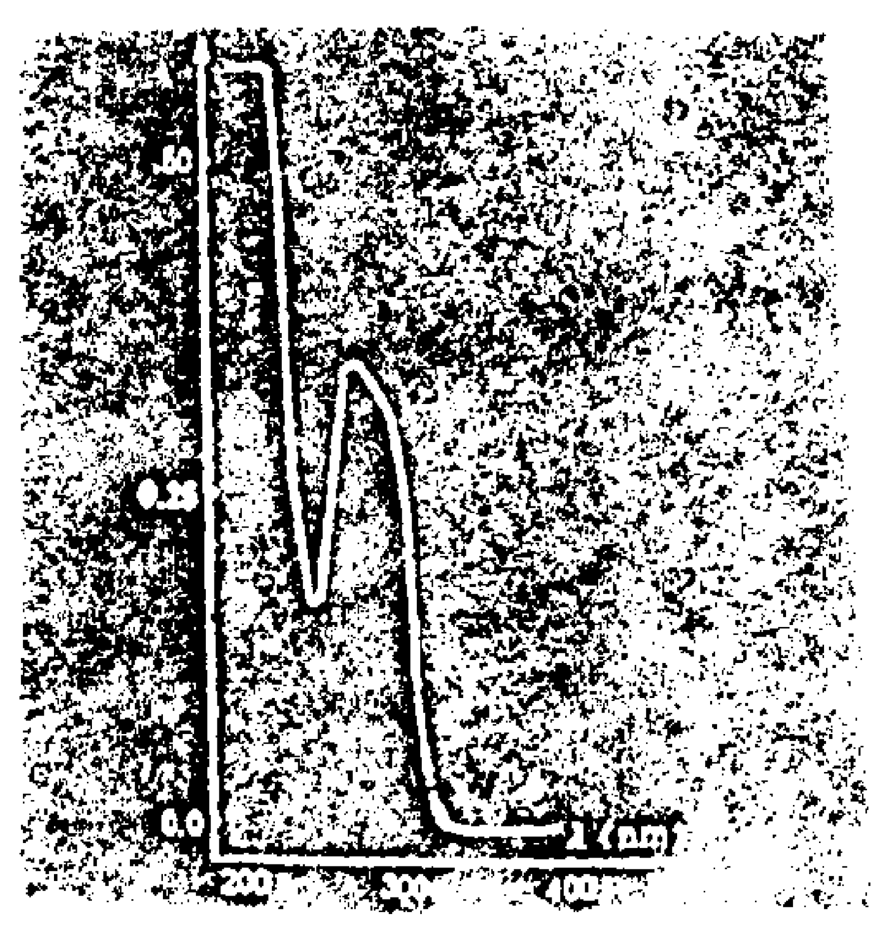


图6　紫外对胸腺嘧啶对照样品相隔14小时的多次检测曲线(室温16℃)

ABS＝0.50，带通2.0nm，扫描时间3分钟/FS，样品浓度10ug/ml。

表3 鱼精 DNA 对照样品在18.5小时内的稳定性

编号		0_1	0_2	0_3	0_4	0_5	0_6	0_7	0_8	0_9
测量时间	3月8日	14:18	14:22	14:24	14:31	14:34	14:36	14:04	18:39	
	3月9日									8:45
相对吸收强度(256nm)		34.7	35.2	35.1	34.0	34.1	34.2	34.7	34.8	34.7

表4 鱼精 NDA 气功处理样品在近15小时内的连续测量结果

编号		1	2	3	4	5	6	7
测量时间	3月8日	18:10	18:15	18:20	18:30	18:34	18:35	
	3月9日							8:52
相对吸收强度(256nm)		35.7	37.4	38.5	40.6	42.2	45.0	52.8

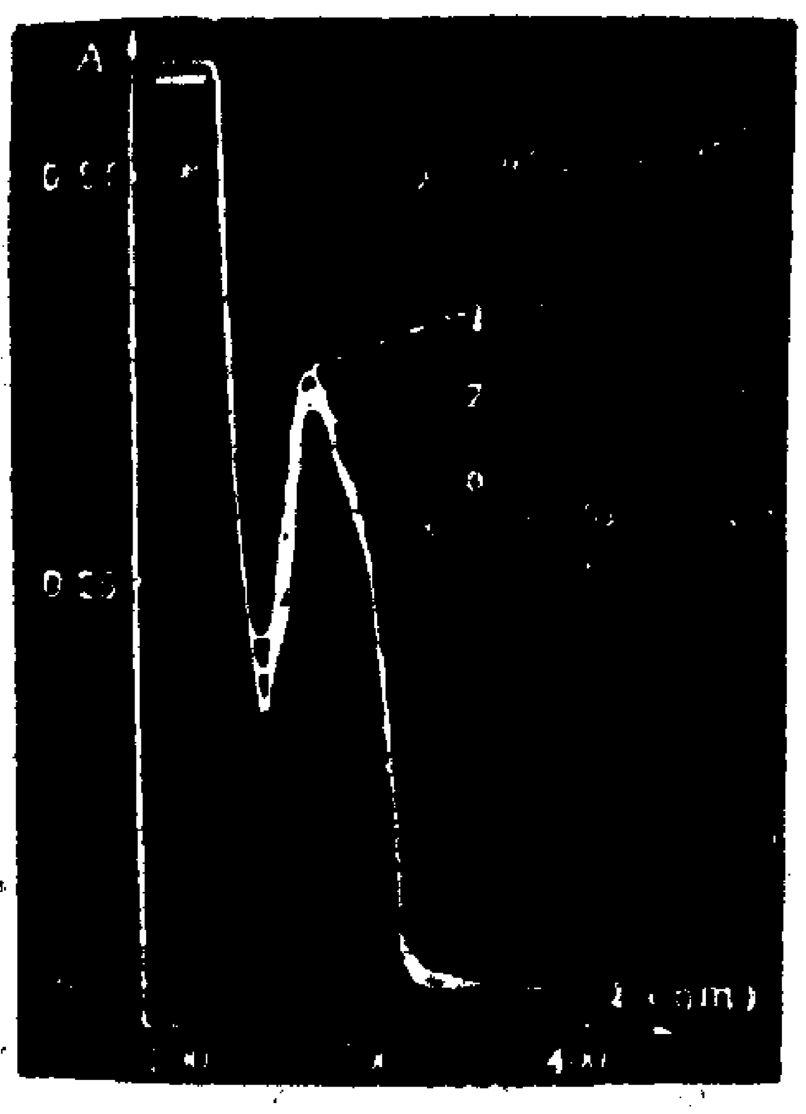


图7 胸腺嘧啶(3个样品)吸收光谱

0——对照样品(14小时)，1、2——气功处理样品。

ABS＝0.50，带通2.0nm，扫描时间3分钟/FS，样品浓度10ug/ml。

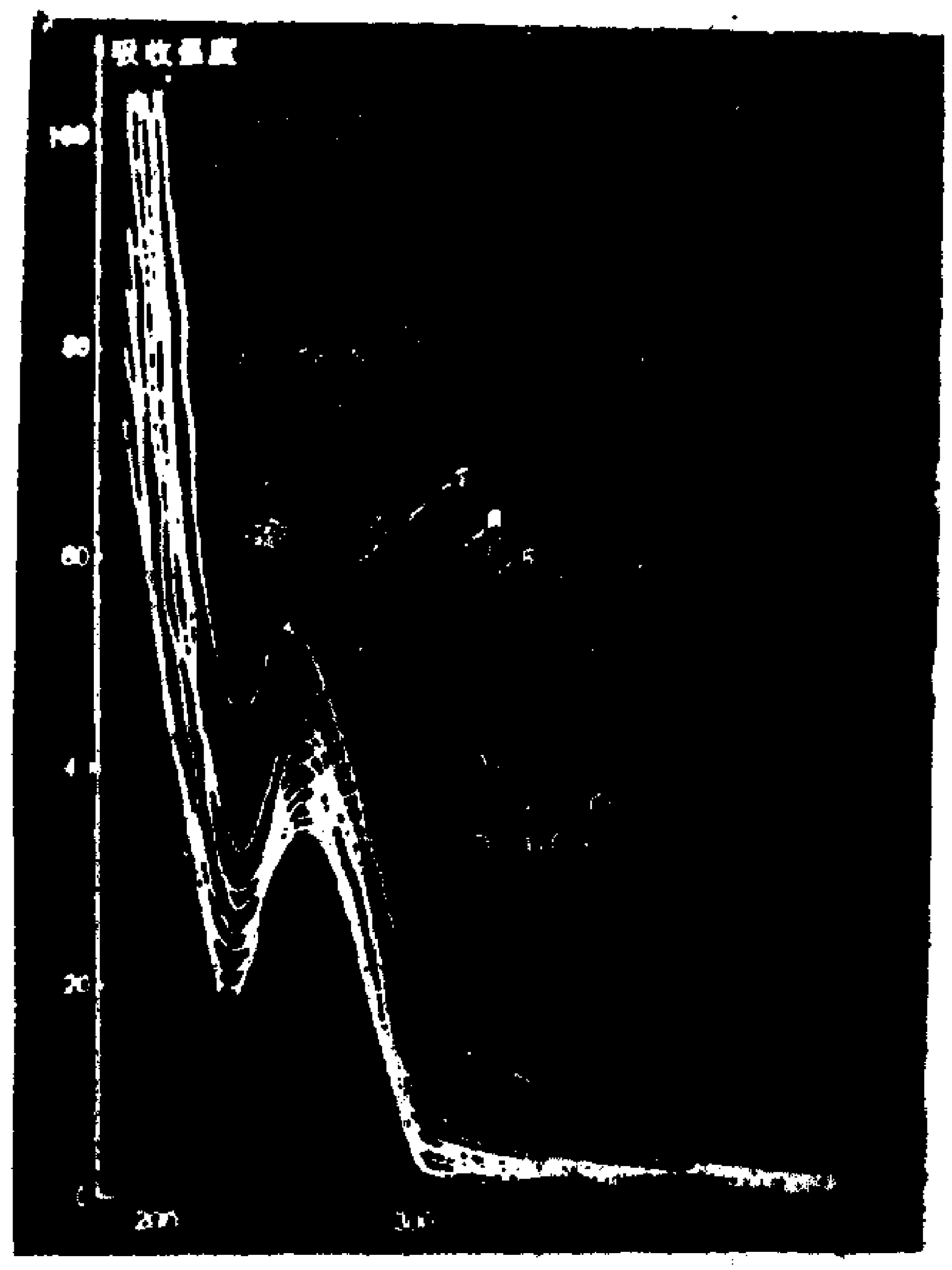


图8 鱼精 DNA 水溶液气功处理样品与对照样品的紫外吸收光谱(室温17℃)

0——对照样品，1～7——气功处理样品。

灵敏度1档，带通2.0nm，扫描时间3分钟/FS.

表5 鱼精 DNA 对照样品在78小时内的稳定性

编号		0_1	0_2	0_3	0_4	0_5	0_6	0_7	0_8	0_9	0_{10}
测量时间	5月3日	13:15	13:20	13:25	13:40	13:45	13:50	19:00			
	5月4日								19:40		
	5月5日									19:50	
	5月6日										19:00
相对吸收强度(256nm)		61.5	60.4	60.8	61.5	61.5	61.5	61.5	62.3	62.0	62.1

由实验结果我们可以看出以下现象。

(1)由于气功师发功的方法和种类不同，在紫外谱图上我们可以看到两种截然不同的作用效果：即256nm 处的“增色效应”和“减色效应”。

(2)我们用紫外光谱仪对样品进行了长达70小时以上的追踪监测，发现气功外气对样品确实存在着持续的作用效果。

必须指出的是，在比监测气功处理样品时间更长的时间内同时监测对照样品，对照样品稳定存在。

以上的长期追踪监测为本实验必备条件之一，气功外气的效应现象每次均可观察到。

(3)随着追踪时间有限加长,“增色效应”和“减色效应”不断加剧，其256nm 特征峰强度变化之大极令人吃惊(最大变化60%以上)。

表6 鱼精 DNA 气功处理样品在72小时内的测量结果

编号		1	2	3	4
测量时间	5月3日	19:03			
	5月4日		19:40		
	5月5日			19:50	
	5月6日				19:10
相对吸收强度(256nm)		61.0	60.7	50.0	21.6

要对以上现象作出满意的理论解释，目前尚难做到。但至少可得到两点结论：一是气功外气可以对 DNA 的分子结构产生某种连续强烈的影响；二是该种影响具有多向性。

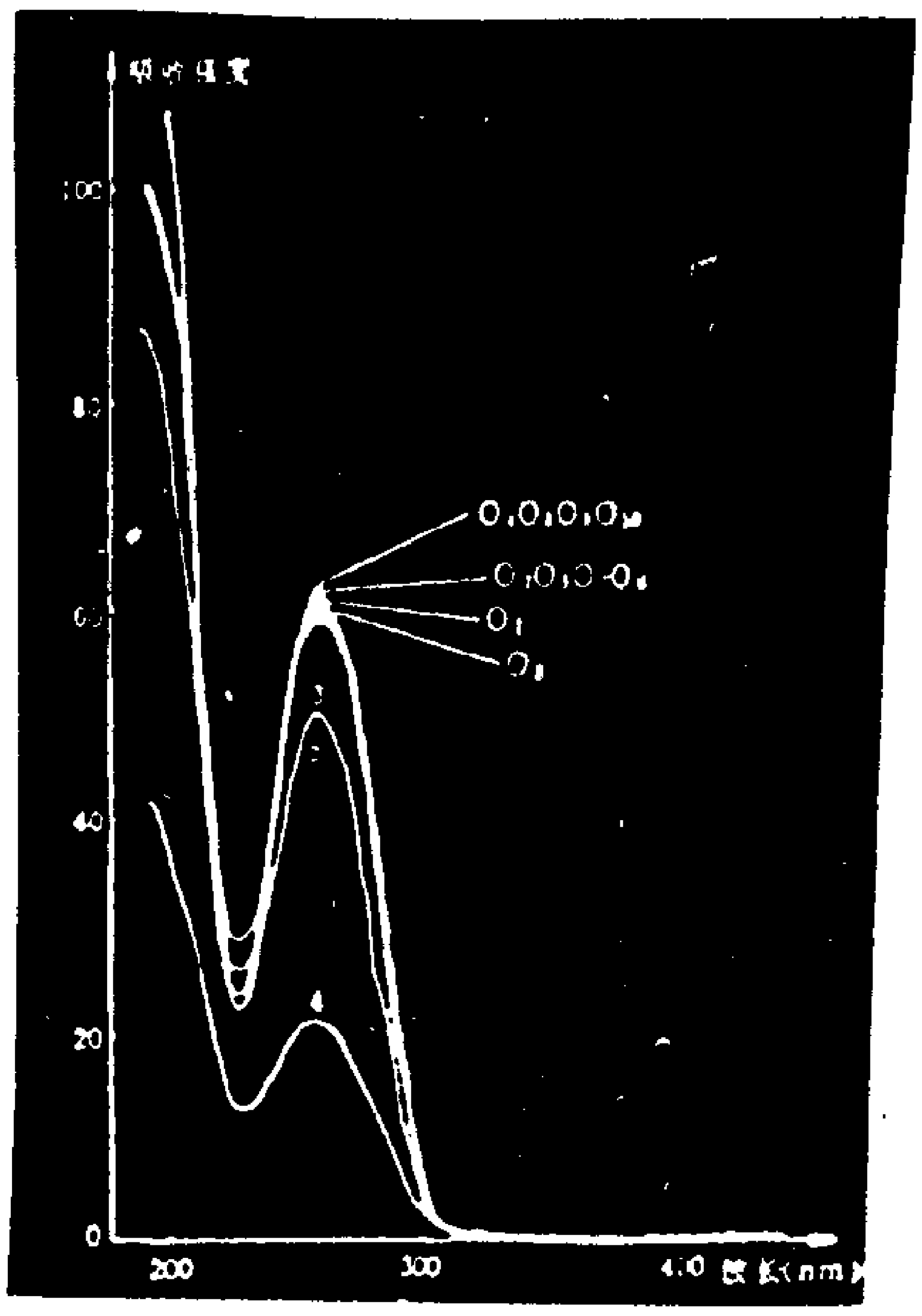


图9 鱼精 DNA 水溶液气功处理样品与对照样品的紫外吸收光谱(室温22℃)

0——对照样品，1~4——气功处理样品。

灵敏度1档，带通2.0nm，扫描时间3分钟/FS.

根据以上的实验事实，我们有较大把握从理论上推测气功处理微生物菌种的可能性。

气功外气对大肠杆菌和葡萄球菌的影响实验

由于大肠杆菌和葡萄球菌容易得到，我们先以此两种细菌作为实验对象。

微生物来源

大肠杆菌菌种：北京市生物制品检定所提供，编号41101—8。

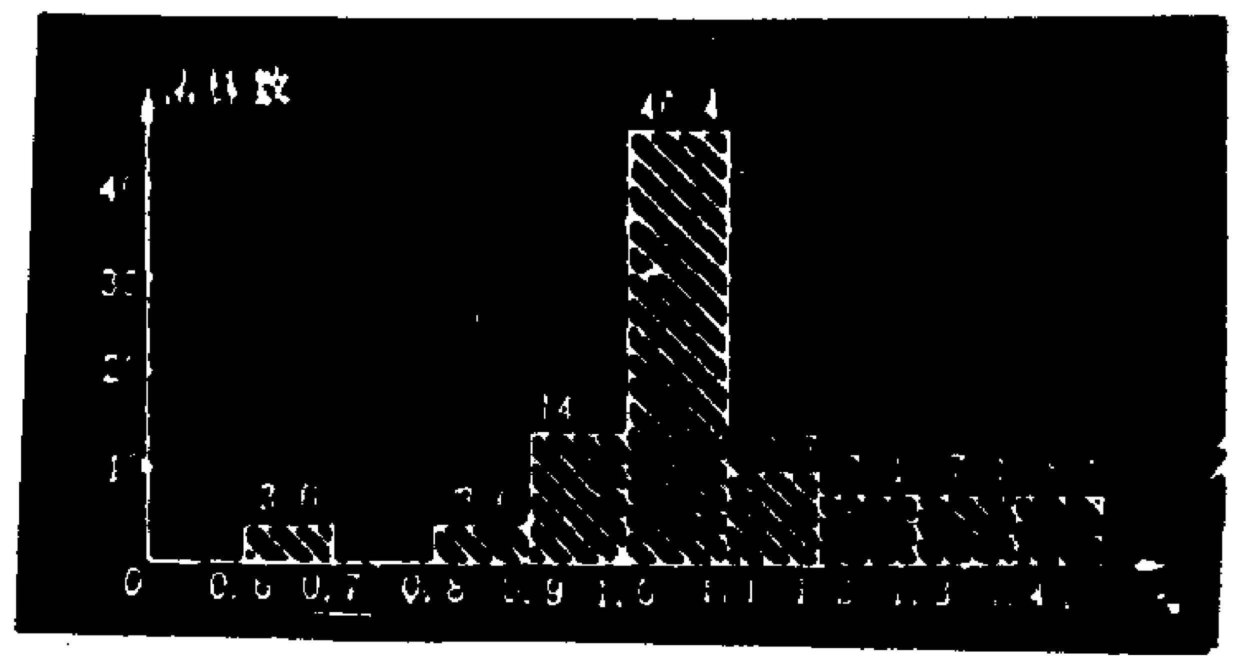


图10 9-30号摇瓶初筛产量分布图

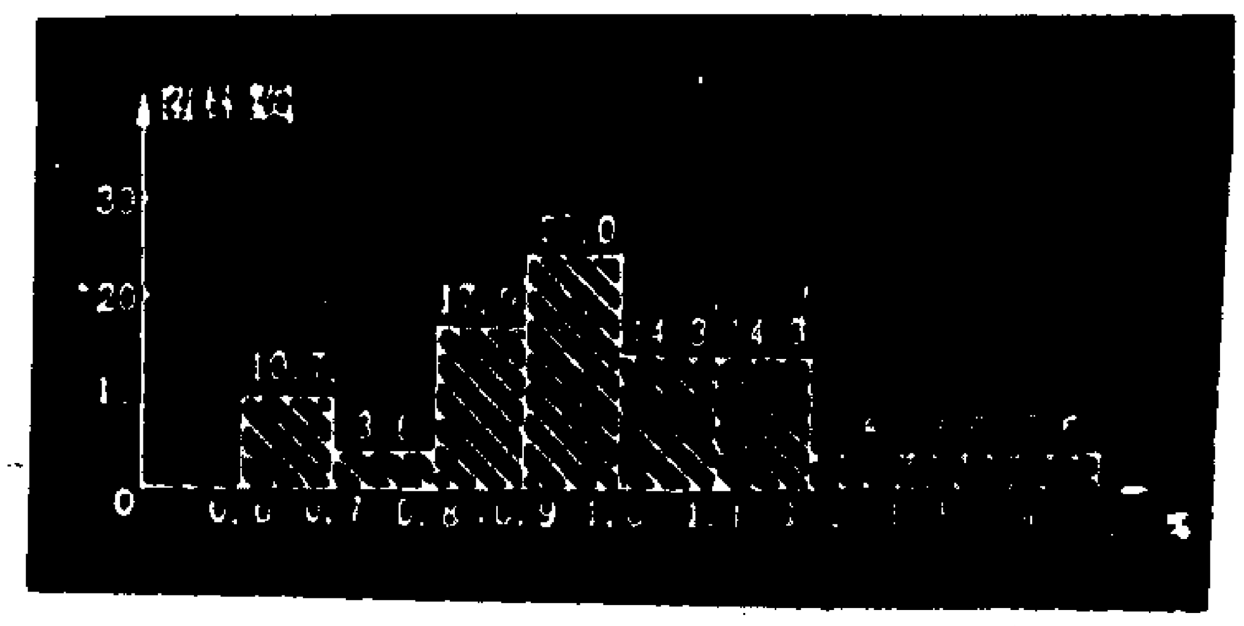


图11 25号摇瓶初筛产量分布图

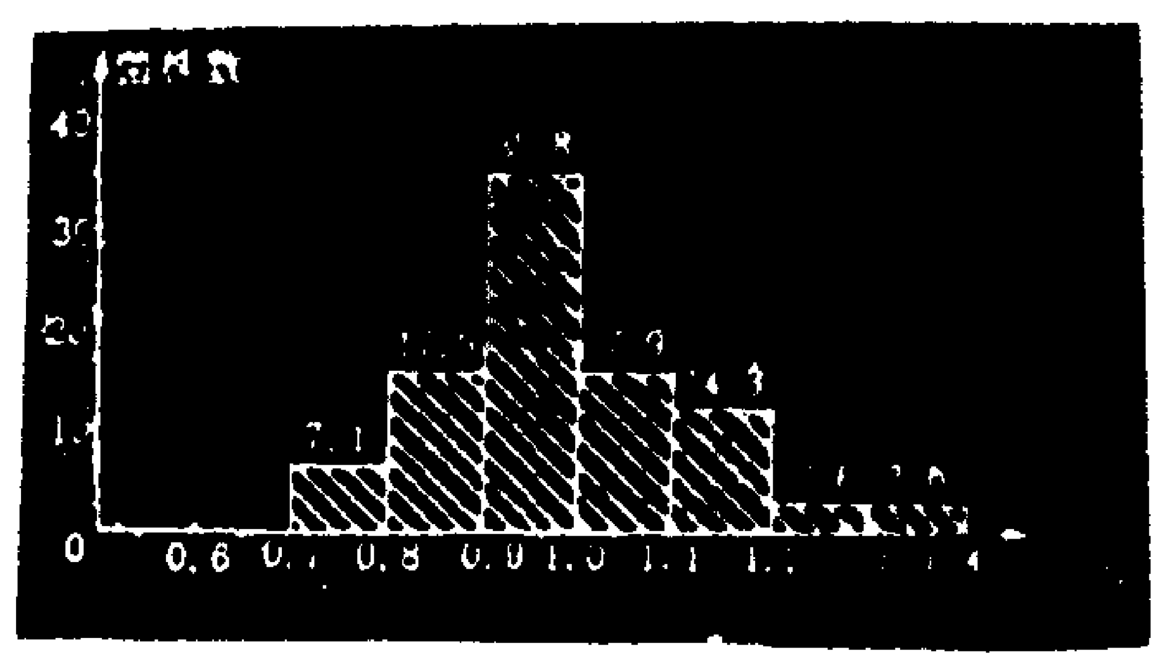


图12 3-10号摇瓶初筛产量分布图

表10 卡那霉素菌种初筛结果

菌株号	正变率(%)	提高10%以上	提高20%以上
285	67	39%	7%
9-30	50	15%	—
25	43	7%	4%
461	67	33%	—

表11 部分卡那霉素菌种初筛、复试平均结果

新菌株号	17	24	105	115
初筛及二次复试平均提高(%)	16.5	8.4	6.5	10

孢子存活率见表12。气功处理组与对照组相比，菌落形态无明显变化。摇瓶培养时发现菌浓提高，发酵周期缩短一天左右。气功处理过的菌种斜面孢子丰满，增灰，增厚。初筛80株，挑出高单位菌株15个，正变率19%，效价提高幅度5～40%。复试两次，选10株，平均提高9～33%，部分核糖霉素菌种筛选结果见表13。

表12 部分核糖霉素菌种气功处理存活率

出发菌株号	存 活 数	存活率	死亡率
218(对照)	5260×10^4/ml	100%	
218+气功	4630×10^4/ml	88%	12%
521(对照)	568×10^5/ml	100%	
521+气功	493×10^5/ml	87%	13%
688(对照)	5640×10^4/ml	100%	
688+气功	4660×10^4/ml	82%	18%

表13 部分核糖霉素菌种初筛和两次复试结果

出发菌株号	新菌株号	初筛提高(%)	初筛、复试平均提高(%)
521	521-11	19	14
521	521-14	15	23
218	218-15	40	33
218	218-19	12	11
218	218-25	10	14
218	218-43	33	17
218	218-60	24	10
218	218-61	6	9
218	218-62	15	15
218	218-17	19	17

气功处理去甲基金霉素产生菌的实验结果

选取出发菌株为89-3-92号(华北制药厂提供)，实验结果如下。

1. 存活率

共做4组实验。气功处理孢子液及对照孢子液一起分离到平皿，经培养后，活计数，结果气功处理组孢子存活率均大于对照组(第3组实验操作失误，不计)，见表14。

表14 去甲基金霉素气功处理组孢子存活率

组 别	对 照	1	2	4
孢子数(个/ml)	1.13×10^7	1.3×10^7	1.55×10^7	1.32×10^7
存活率(%)	100	115	137.5	116.8

2. 变异率

去甲基金霉素菌种的菌落形态多种多样，因此容易变异。气功处理组菌落形态变异率28～46%，对照组由于比气功处理组菌落晚成熟2天，光秃型菌落很多，变异率更高。

白色葡萄球菌菌种：北京市生物制品检定所提供，编号26101-6。

3. 培养基

普通营养琼脂：北京市海淀区微生物培养基制品厂生产。

4. 实验样品的制备

在37℃条件下，将细菌的12小时肉汤培养物以生理盐水倍比递次稀释取10^{-5}～10^{-8}四个稀释度作为试验浓度。

5. 气功实验的方法和结果

(1)取灭菌空试管，将实验浓度的菌液以无菌手续吸取1/2量分成两组。一组气功处理，一组作对照。

(2)待发功结束后，将气功处理及对照各试管摇匀。从各试管中取1ml菌液移至9cm灭菌平皿中，随即倾入已溶化好的，并已冷却到45℃的普通营养琼脂培养基，混匀待凝固后置37℃恒温培养24小时后计数，并观察菌落形态。

该实验进行了近百次，其典型结果见表7～9。

表7 气功对白葡萄球菌作用影响(平板计数)

白葡萄球菌 \ 稀释度	10^{-6}	10^{-7}	10^{-8}
对 照	220	79	57
气 功 处 理	381	184	105
	364	150	120
	368	170	90

表8 气功对白葡萄球菌作用影响(平板计数)

白葡萄球菌 \ 稀释度	10^{-6}	10^{-7}	10^{-8}
对 照	454	76	12
	488	46	14
气 功 处 理	1480	219	140
	1520	330	164

由实验结果可清楚地看到气功外气影响了细菌的平板计数及菌落大小。气功处理组与对照组在相同条件下的平板计数，结果有显著差异；并观察到细菌数增加和减少两种现象。

现在我们清楚了：气功外气确实可以对微生物产生影响。如果这种影响能在微生物的代谢水平上产生良性作用，那么气功处理工业菌种将以一种新型生物处理技术的面貌出现。

表9 气功对大肠杆菌作用影响(平板计数)

大肠杆菌＼稀释度	10^{-5}	10^{-6}	10^{-7}	10^{-8}
对照	350	55	14	8
	380	48	18	9
气功处理	752	330	68	30
	732	310	62	35

气功处理卡那霉素和核糖霉素生产菌的实验结果

我们以卡那霉素和核糖霉素生产菌为实验对象，在实验室的摇瓶中实际考察了气功处理工业菌种的结果。

1. 气功处理卡那霉素菌种结果

(1)出发菌株：285号、25号、461号、9-30号、3-10号，由北京制药二厂提供。

(2)实验结果：

气功处理组与对照组比较，孢子存活率变化不大，菌落形态也无明显变化。但气功处理过的菌种斜面丰满，产白色孢子，增白，增厚。摇瓶培养时，菌体生长旺盛，菌浓增加。摇瓶初筛产量分布见图10～13和表10。部分菌株的摇瓶复试结果见表11。

2. 气功处理核糖霉素菌种结果

(1)出发菌株：218号、521号、688号，由北京制药二厂提供。

(2)实验结果：

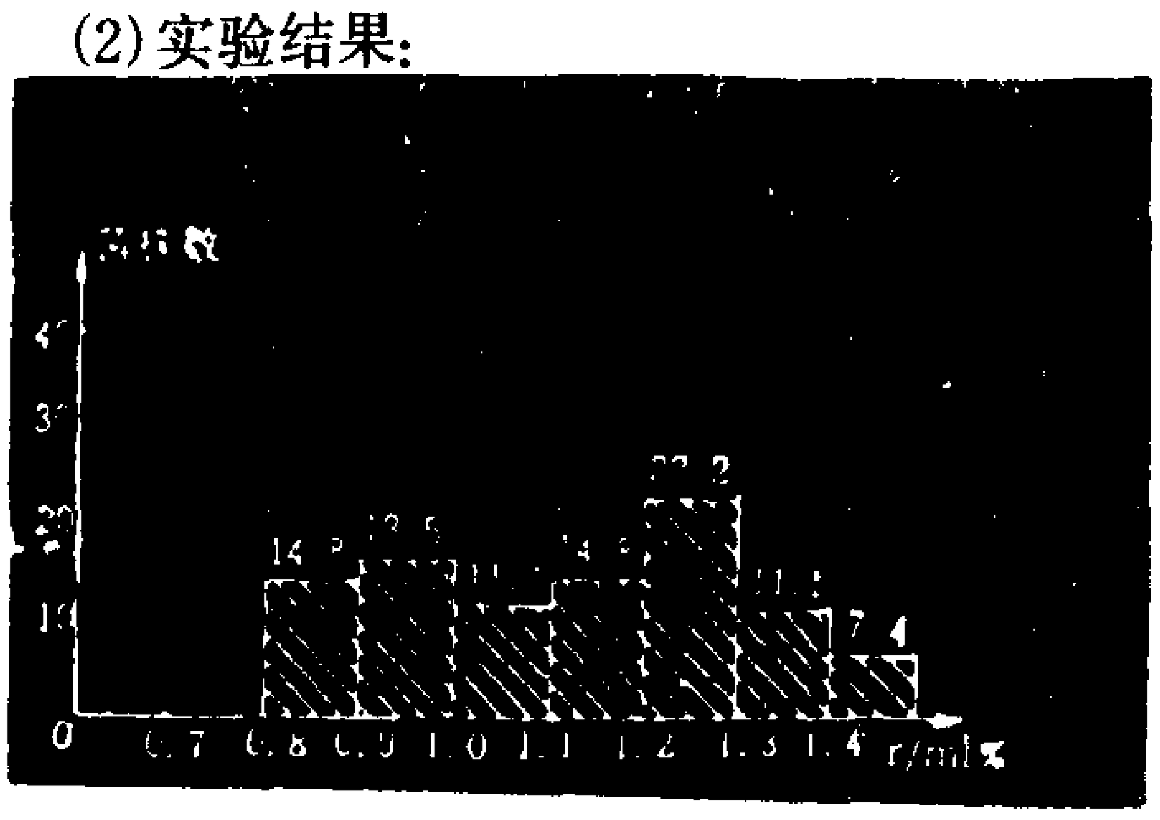


图13 285号摇瓶初筛产量分布图

形态特征 (1)单菌落形态：

对照组：圆形扁平或微凸起菌落，大小为11～16mm，多数有20多条放射纹，孢子颜色灰白，生长丰满，有的带角变，中间浅灰色，外圈灰薄层，有的光秃或半光秃，背面可溶性色素为棕色。

气功处理1组：菌落大小为15～18mm，孢子浅灰色，有多条放射纹，个别有角变，边缘整齐，背面可溶性色素为棕色。

气功处理2组：菌落大小约15～16mm，孢子丰满，灰色，有多条放射纹，中间灰白色，外圈光秃，最外层有一圈薄薄的浅灰色，背面可溶性色素为红褐色，有的菌落中心有个小圆点，孢子灰色，菌落扁平。

气功处理3组：菌落大小为13～18mm，放射线在12～20条，菌落灰色，背面可溶性色素为红棕色，个别浅灰，有角变。

气功处理4组：菌落大小为13～18mm，放射纹有12～30条，背面可溶性色素为棕红色，中间灰白，外深灰，最外层灰色，圆形，外缘整齐，有的光秃或半光秃。

(2)斜面形态：

气功处理后菌落接的斜面生长较对照快，多数孢子丰满，颜色深灰色，个别斜面浅灰色，背面可溶性色素多数为棕红色或酱红色。

(3)菌落及斜面的生长速度：

处理后，菌落比对照生长成熟期快2天，斜面比对照生长成熟期快1天。

生理生化特征 气功处理的菌落进摇瓶后，做生理生化实验，结果与对照相同，见表15、16。

表15 生理生化实验

菌株号＼项目	牛奶	明胶	黑色素	纤维素
21008(出发株)	半胨	液化	微量	不利用
89-3-92(对照)	液化	液化	微量	不利用
89-6-33	液化	液化	微量	不利用
89-6-43	液化	液化	微量	不利用

表16 碳源利用

菌株号＼糖类	葡萄糖	果糖	棉子糖	阿拉伯糖	鼠李糖	木糖	肌醇	甘露醇
89-3-92(对照)	++	++	-	-	-	-	-	+
89-6-33	++	++	-	-	-	-	-	+
89-6-43	++	++	-	-	-	-	-	+

生产能力考察 初筛75株，测定生物效价，有52株高于对照株，正变率67.3%。从中选5株进行复试，结果见表17。最佳菌株产单位能力比对照提

表17 去甲基金霉素气功处理组部分筛选结果

菌株号	初筛提高(%)	3次复试平均提高(%)
89-6-14	17.75	—
89-6-22	16.94	9.8
89-6-33	13.43	17.96
89-6-43	18.95	12.58
89-6-78	负	负
对照	0	0

高17.96%，而且去甲基金霉素含量也很高。

气功处理酵母菌的实验结果

出发菌株选自中国科学院微生物研究所烃代谢组用物理和化学诱变方法选育的产长链二羧酸的热带假丝酵母突变株3号和5号。实验结果如下。

用气功处理过的处理株与原株形态无明显变化，但是单个菌落生长速度有显著差异。原株在麦芽汁平板上大小比较均匀，而处理过的菌株，菌落大小不均，差别明显。见封三照片1～6(照片1、3、5为对照组，照片2、4、6为气功处理组)。对产酸量高的处理株和对照株进行生长试验，测定其生长光密度，都显示前者生长光密度比后者提高20～40%，见图14、15。

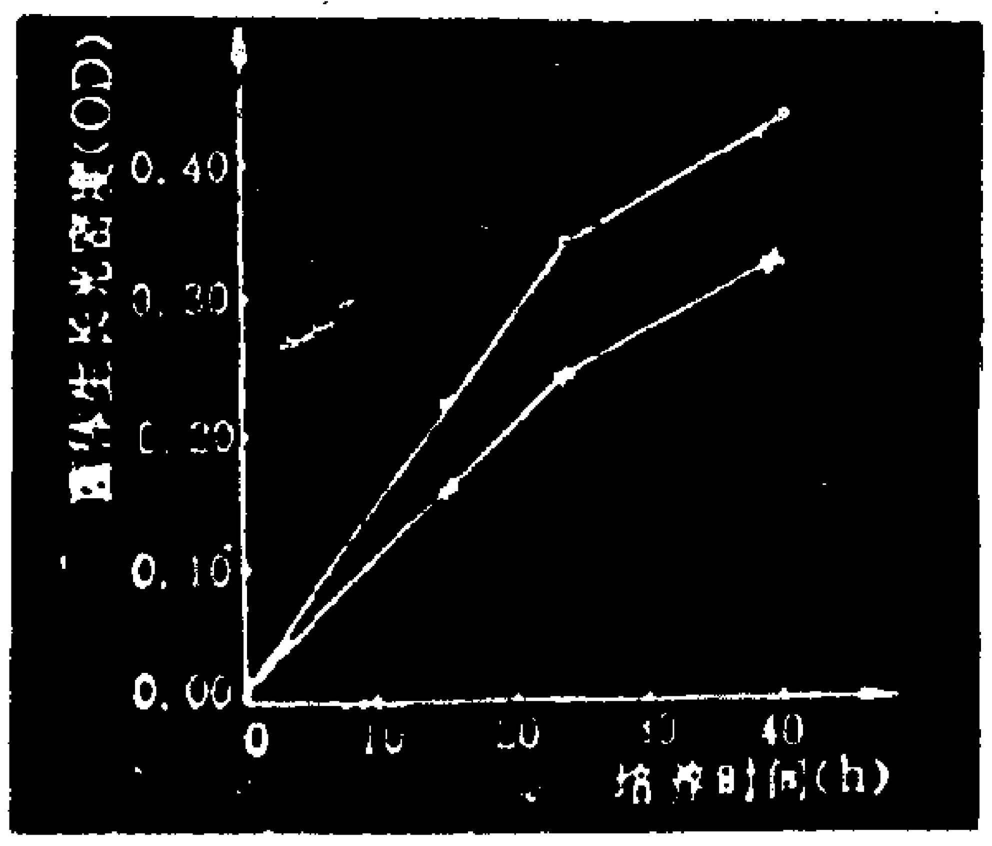


图14　5号菌生长试验曲线

×——×：5号菌对照株

•——•：气功处理株5-1-5。

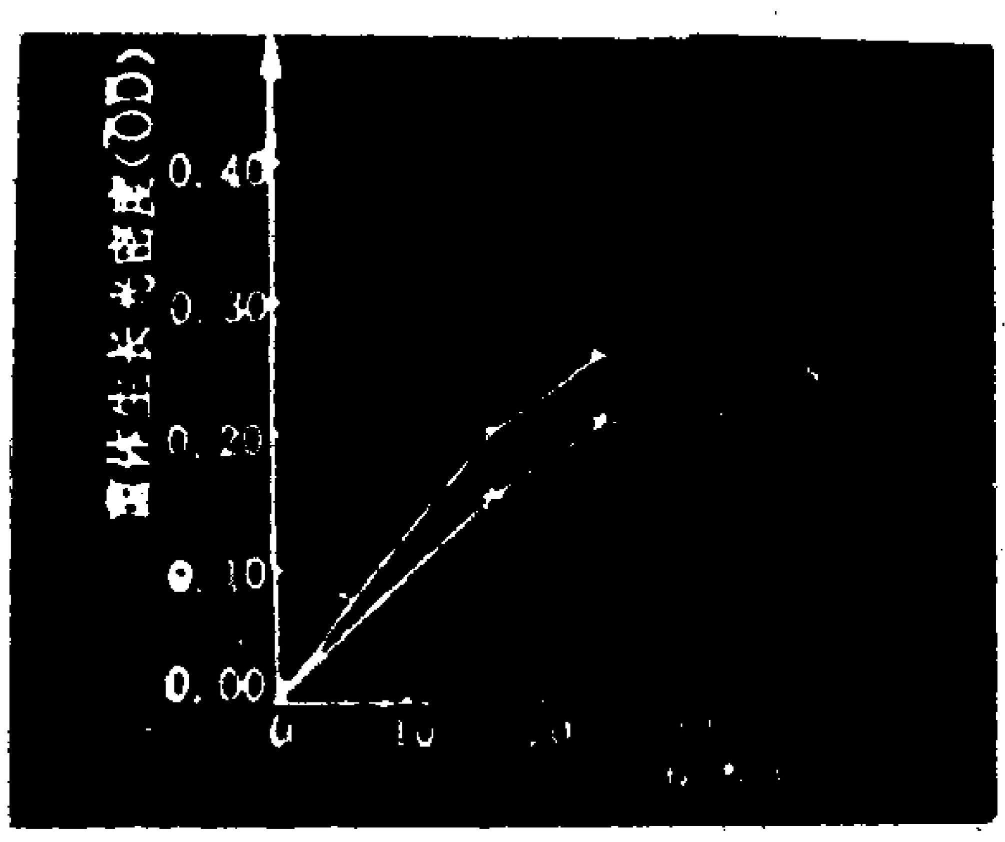


图15　3号菌生长试验曲线

×——×：3号菌对照株

•——•：气功处理株3-3-60。

对140株3号菌处理株和122株5号菌处理株的代谢研究表明：正变(指产酸量提高15%以上的)分别为40株和34株，各占29%和28%；负变(指产酸量降低15%以上的)分别为28株和50株，各占20%和41%；不变(指产酸量提高或降低15%以内的)分别为72株和38株，各占51%和31%。对10株产酸量提高40%以上的3号菌处理株，经过3次复试，获得重复性较好的两菌株3-3-60和3-1-10，平均提高44.5%和33.5%。同样，对5号菌处理株的3次复试，获得产酸量平均提高34.1%和21.3%的两菌株。部分筛选结果(摇瓶数据)见表18、19。

表18　气功处理十三碳二羧酸生产菌种筛选结果

菌　号	DC_{13}提高百分数				平均提高
	初　筛	复试Ⅰ	复试Ⅱ	复试Ⅲ	(%)
3-1-10	44.9	0	31.7	57.5	33.5
3-1-13	52.8	0	0	25.0	19.5
3-2-29	50.2	0	0	14.8	16.3
3-2-31	41.0	0	0	0	
3-2-33	54.8	13.4	0	31.6	25.0
3-2-39	88.5	0	0	18.0	26.6
3-3-55	72.5	6.3	19.0	7.3	26.3
3-3-56	44.6	0	0	11.9	14.1
3-3-60	64.6	28.7	30.4	54.2	44.5
3-3-67	44.5	9.0	0	13.6	16.8

表19　气功处理十五碳二羧酸生产菌种筛选结果

菌　号	DC_{15}提高百分数				平均提高
	初　筛	复试Ⅰ	复试Ⅱ	复试Ⅲ	(%)
5-1-2	35.5	14.0	25.0	0	18.6
5-1-5	70.5	16.2	27.3	22.4	34.1
5-1-7	52.0	0	39.8	0	23.0
5-1-15	43.9	0	40.1	0	21.0
5-2-48	72.6	0	38.3	0	27.7
5-2-60	45.2	0	0	0	
5-2-65	67.8	0	20.5	0	22.1
5-4-80	47.3	0	0	0	
5-4-82	34.9	39.1	0	0	18.5
5-2-83	28.8	5.3	33.0	17.9	21.3

气功处理生产菌种结果的讨论

气功处理菌种技术是一项在生物工程中前所未有的创新，与传统的物理和化学因子诱变处理方法相比，该方法所产生的一系列新现象特别引起我们的重视。这些特点是：

(1)气功处理后有极低的死亡率。

在传统的物理、化学因子处理过程中，对死亡率的考察通常与处理剂量和出现高单位菌株的概率联系起来。处理剂量适宜，通常出现高单位新菌株的机率就高，而且经典处理方式中死亡率在50～99.9%以上。从卡那霉素菌种和核糖霉素菌种等工业生产菌种的实验中可以看到，气功处理方式中孢子死亡率很低。在我们用气功处理其他抗菌素菌种的实验中，发现气功处理组孢子的存活率比对照组有增大现象。这说明气功处理这门新技术的作用原理

可能不是以致死微生物为特征，而是以激活微生物的某种活力为标志的。这点与经典处理方式是截然不同的。因此该方法的原理是一个亟待我们去深入探讨的理论新课题。

(2)气功处理方法的定向性高，正变分布频率宽。

大量实验表明，气功处理方法不仅使菌种死亡率低，而且使高产量分布频率明显。相当多菌株处理后变异频率主峰已向正变方向移动。这点从以上卡那霉素菌种、核糖霉素菌种、去甲基金霉素菌种以及酵母菌的气功处理实验中可以清楚地看到。气功处理后菌株正变率高，产量提高幅度较大，使菌种选育工作变得比较容易，周期缩短。这说明气功处理菌种技术确实是一种有效的手段。表20比较了气功处理方法与传统物理、化学诱变方法在选育产酸酵母菌上的差异。

表20 不同方法选育十五碳二羧酸生产菌株比较

时间		1983年6~8月	1984年3~8月	1990年2~4月
处理方法		紫外线	亚硝酸	气功
筛选总株数		164	505	122
DC_{15}提高10%以上	菌株数	27	153	51
	百分数	16.5	30.3	41.8
最佳菌株数		1	2	2
初筛、复试平均提高(%)		14.4	22.2和20.9	34.1和21.3

(3)气功处理后菌落形态正常。

气功处理株与原株在菌落形态上变化不大，属正常形态。这与传统物理、化学因子诱变处理后常出现菌落形态变异是不同的。

(4)气功处理后菌种的性状优化，有利于工业生产。

例如气功处理后菌体生长旺盛，孢子数增多，菌浓提高，发酵周期有不同程度缩短，有效组分增加，等等。

(5)气功处理对经过长期物理、化学因子诱变已产生某种饱和现象的菌种明显有效。

卡那霉素菌种和核糖霉素菌种，经多年诱变处理，生产能力很难进一步提高，而用气功处理后，生产能力有了明显的提高。酵母菌的情况也是类似的。

(6)气功处理方法对人体和环境均无害。

传统的物理、化学因子诱变方法，常常造成对操作人员和环境的危害，而气功处理方法不存在这样的问题。

多年来，经过大量的基础可行性研究及对工业生产菌种的气功选育实验研究，证实了气功处理菌种的方法不仅在理论上是可行的，而且在实践中也是有效的。

气功处理菌种方法具有普遍性，不同的气功师处理都可以得到类似的结果。但由于气功师的功力、功法和方法等的差异，处理效果的差异是很大的。

气功处理菌种方法是完全不同于传统诱变技术的新型的生物处理技术，其中的奥秘有待于我们去探寻。由于该方法面对着整个微生物界，所以也展示了广阔的应用前景。

(李升平、孙孟寅、戴钟英、张培灵、孟桂荣、刘致用、马国良、朱群英、王全来、张兰英、单龙云、孙颖、胡瑜君、陈远童、庞月川、王广顺、郝秀珍、吕爱燕、方心芳、严新，原载《自然杂志》13卷12期)

气功外气对作物生长作用的研究

概　述

气功用于治病、强身、养生在我国已有上千年的历史，是我国传统文化中的瑰宝。我们的祖先运用气功防病、治病、开发智力等，做了许多开创性的工作早为世界所瞩目。近年来，我国广大的科学技术工作者又运用现代科学技术，进一步把气功研究推向了现代气功科学研究的新阶段。在气功的生理、生化、生物、物理等方面的效应研究；气功态下脑科学的研究，以及气功的机理研究等诸方面都取得了令人可喜的成就。

仅就生物效应方面的研究而言，各领域的学者已对农作物、食用菌、家畜、家禽、水产、花草等在整体、器官、细胞、分子各个不同的层次上进行了大量实验。发现外气对动植物的生长发育有着显著的影响。例如：清华大学等单位发现外气对小牛脑腺 DNA 溶液作用后紫外吸收光谱发生改变；用电子顺磁共振谱仪测得外气能影响到正常胶元蛋白的稳定自由基及其所反映的电子转移特性。海军总医院冯理达教授等人的实验表明，外气不但能对细菌有杀伤作用，还可产生增殖作用。李彩熙、罗炽镳等人分别进行了气功外气对体外培养的心肌细胞作用的观察，看到了外气对体外培养的心肌细胞有明显的生物效应，它可以调节细胞的搏动频率，改善节律不齐，增强搏动强度等。另外、国内各单位对外气作用下的家兔、白鼠、猫……等动物所进行的一系列观测研究，均取得了显著结果。

在外气对植物及各种农作物的作用研究方面，我校及国内许多单位也都做了大量工作，有的实验获得明显增产效果。例如：王伽林所进行的气功外

气辐射对食用菌9号平菇种生长、变异作用特性的研究，发现了一种最佳辐射方法使生长周期明显缩短，单产得到提高。

显然，外气对作物生长的研究，不仅对育种和农业增产有重大的意义，对于发展气功科学、探索气功作用机理也都有重要的科学价值。

北京理工大学对外气作用下作物生长的研究状况

1984年以来，我校以谢焕章教授为首的科研人员，较为系统地开展了气功对作物生长的研究。1984年春与气功师赵光、詹树声及何庆年同志合作，以四种不同的气功外气分别对四种植物种子(甜菜、大豆、高粱、谷子)进行气功外气处理，由内蒙古农业科学院甜菜研究所试种和观察其生长情况与产量变化。农业部顾问、内蒙古农业科学院甜菜研究所前所长谢家驹参加并具体安排了种植实验。1984年秋获得试种结果和一批试验数据。试验结果表明，不同的气功外气对不同的植物影响差异很大，甜菜和大豆明显增产，其中试验代号A_4对甜菜的增产效果最为显著，比不加处理的对照组，每亩产量增加43%，试验代号B_2对大豆的单株产量比对照组增产54.4%，外气对高粱的增产效果不明显，对谷子则明显减产。详见表1、2。

表1 1984年外气辐射甜菜试验

试验代号	处理方法	平均植株高度(cm)	块根产量 斤/亩	块根产量 增产百分比	含糖率 百分比	含糖率 增减	产糖量 斤/亩	产糖量 增产百分比
A_1	手辐射10分钟	46	8800	146.4	16.7	−2.6	1469	126.6
A_2	手辐射20分钟	45	7920	131.7	17.5	−1.8	1386	119.5
A_3	手辐射10分钟，眼辐射10分钟	43	6406	106.5	18.3	−1.0	1172	101.0
A_4	弱辐射30分钟	48	10053	167.2	16.5	−2.8	1659	143.0
CK	对照不处理	40	6012	100	19.3	—	1160	100

表2

品种	代号	处理方法	平均植株高度(cm)	平均每株结荚数(个)	平均每株总重(g)	每株总干重百分比	每株结荚百分比	平均每株产量(g)	增产百分比
大豆	B_2	手辐射20分钟	38	9	650	136.8	112.5	247	154.4
	对照	不处理	42	8	475	100	100	160	100
谷子	D_2	手辐射20分钟	159	28	50	4.2	84	32.8	65.6
	对照	不处理	160	31	72	5.0	100	50.0	100

注：A_1 A_2 B_1 B_2 D_1 D_2——赵光发功　A_3 B_3 C_3 D_3——詹树声发功
A_4 B_4 C_4 D_4——谢焕章发功

1985年～1986年又在校内进行了麦子、水稻、西红柿、黄瓜等作物的试验，发现经气功处理过的麦种，出土后苗壮、根系发达、分蘖多；水稻可在旱地生长、抽穗、结籽；西红柿苗可耐寒至零下3～5°C(对照组在气温达到零度时已冻死)；黄瓜出现了罕见的三子叶情况。试验结果表明：气功对种子处理，有利于高产、早熟、抗逆(即抗寒、抗旱、抗病虫害)。

1987年6月，在湖南杂交水稻研究中心的大力协助和帮助下，我校谢焕章教授等人与气功师赵光合作，组织了试验小组，赴湖南杂交水稻研究中心进行气功育种实验。我们在总结1984年试验研究的基础上，改进处理方法，对杂交水稻种子进行了气功外气辐射处理试验，由湖南杂交水稻研究中心试种并观察记录生长情况和产量变化情况。著名农业专家，湖南杂交水稻研究中心主任袁隆平亲自参加并具体安排了种植试验。由黄志强、龙和平等同志负责观测记录和试验数据的分析处理，1987年11月完成全部工作，根据黄志强、龙和平提供的试验结果报告，摘引如表3、表4、表5及表6所示。

外气对杂交水稻作用的试验研究

(一)试验条件和方法：

由气功师赵光同志对水稻干种子和萌发种子进行不同时间的气功处理，然后按常规方法种植于大田，肥力中等偏上，栽培管理与大田相似，观察记

录各时期的性状，最后测其产量。供试验用的品种是：杂交水稻汕优63(代号A)，余赤231-8(代号B)。我们对每一品种做了两种处理：A_1A_2，B_1B_2，以不做处理的种子作为对照组CK_1 CK_2，种子数量各500 g，分别放在透气的尼龙袋中，处理方法见表3。

表3

处理	6月3日	6月4日	6月5日	6月6日	6月7日
A_1 B_1	处理水20分钟后浸种	取出洗净，处理新水20分钟后浸种	取出洗净，处理新水20分钟后浸种	取出洗净，处理刚萌动种子20分钟再浸入清水中	取出催芽
A_2 B_2	处理干种子20分钟浸入清水	换水浸种	换水浸种	换水浸种	取出催芽
CK_1 CK_2	未做处理清水浸种	未做处理清水浸种	未做处理清水浸种	未做处理清水浸种	取出催芽

催芽后的种子于当年6月10日播种，进行育秧，秧田播种量为20kg/亩，杂交水稻减半。当年7月7日，将育好秧的稻苗移栽大田，按随机区组排列，设三次重复，计18个小区，小区面积为0.02亩，插单体(一粒谷)，种植规格(4×6)，其栽培管理与大田相同。

(二)试验结果：

1. 秧苗素质考察结果(见表4)，处理组和对照组之间未发现有何异样。

2. 出叶速度

当年从6月14日至8月3日调查，其出叶速度几乎一致，8月3日止，其叶片数为：

A_1: 12.42片　A_2: 12.46片　CK_1: 12.30片
B_1: 12.96片　B_2: 12.80片　CK_2: 12.38片

表4

处理项目	叶片数(片)	苗 高(厘米)	秧基宽(厘米)
A_1	7.4	41.08	0.62
A_2	7.34	39.53	0.69
CK_1	7.26	41.45	0.76
B_1	7.58	33.08	0.66
B_2	7.34	33.18	0.70
CK_2	7.2	33.95	0.63

注：表2、表3、表4、均为1987年所做试验。

(3)各项经济性状(见表5)未有何特殊变化，即使数值上有微小变化是属于正常值上下误差。

就杂交水稻的试种情况来看：气功外气对稻种处理后，水稻的产量还是有增长趋势的，虽然增产范围在2%以内，不能作为有效增产，但我们从中看到了气功外气对农作物的生长发育确实有着一定的影响。

我们的几点看法

1. 综合我校的几次试验，使我们看到：气功外气作用下使农作物增产、提高性能的前景是好的，初步试验表明，增产的趋势是存在的。但是，对不同的作物可能存在着最佳的辐射强度和最佳的辐射时间，试验中并不是辐射越强越好。在1984年的试验中，A_4比A_1A_2都弱，然而增产的多，A_2辐射时间比A_1长一倍，结果增长效果反而不如A_1。并且从试验中我们还看到，气功处理过的种子有早熟和耐寒的趋势，试验期间恰遇寒流，普通试验田的甜菜冻死60～80%，但气功处理过的甜菜，安然无恙。

表5

处理项目	基本亩万/亩	最高苗万/亩	分蘖率%	有效穗万/亩	成穗率%	株 高(厘米)	穗 长(厘米)	每 穗实粒数	每 穗实粒数	结实率%	千粒重(克)
A_1	3.38	30.50	902.37	21.00	68.85	103.25	23.72	141.59	89.59	63.3	23.9
A_2	3.18	31.12	994.25	20.75	66.68	101.00	23.63	138.45	93.71	67.7	23.95
CK_1	3.13	30.00	958.47	20.25	67.50	102.80	23.87	140.40	90.90	64.7	23.90
B_1	3.42	31.12	909.94	22.15	71.18	106.35	21.85	109.76	79.20	72.2	22.90
B_2	3.45	31.75	920.29	22.00	69.29	106.30	21.90	107.53	79.80	74.2	22.80
CK_2	3.46	32.12	928.32	21.85	68.03	106.03	22.10	110.75	80.00	72.2	22.75

表6 (4)产量结果

处理项目	播种日期	移栽日期	始穗日期	齐穗日期	成熟日期	全生育期 (天)	亩产量 (kg)	比对照组增减产 (kg)	比对照组增产率 (kg)
A_1	6/10	7/7	8/24	8/29	9/28	110	428.3	+3.3	+0.78
A_2	6/10	7/7	8/25	8/30	9/29	111	430.0	+5.0	+1.18
CK_1	6/10	7/7	8/26	8/30	9/29	111	425.0		
B_1	6/10	7/7	8/26	9/1	9/30	112	400.0	+6.7	+1.70
B_2	6/10	7/7	8/28	9/3	10/1	113	395.0	+1.7	+0.43
CK_2	6/10	7/7	8/27	9/2	9/30	112	393.0		

2. 气功外气对植物生长有着重要影响和作用，通过国内许多单位的试验，以及我校的系统实验，已得到证实。但是影响的复杂性，作用结果的双向性，以及作用条件的控制及机理，都是十分复杂的。这里有着极为复杂、深奥的理论和实践问题，它有待于我们去进一步的挖掘和探索。并且有待于多学科的交叉渗透，特别是农业科学部门与其他学科的合作，才能使这一重大课题的研究不断得到深入。

3. 王曼新的磁化水育种实验以及国内外广泛开展的静电育种实验，给我们极大的启示，有助于我们探索外气对作物影响的机理。我校用紫外分光仪对特异功能人姜武的测试证实，经姜发功处理过的去离子水，与磁化去离子水有相近的紫外光谱吸收曲线，这表明两者间有某些相通的因素，有待于我们进一步的深入研究。

4. 生物效应是极其复杂的生命现象的一种反应，而气功也是一种复杂的生命现象。因此对这两种现象交会的研究，其复杂程度又超过其他效应的研究。这样对各种现象的确认与机理的探索意义也就特别重大，对生命科学的推动和发展有着极为重要的意义，这就要求我们做大量认真、细致、艰苦的科学工作，实事求是，任何简单的做法和想法，或轻易作出"增产"的结论对工作都是不利的。

（周荣花、吴祈耀、谢焕章，原载《气功科学文集》第2辑）

气功外气对维生素C结构和药性影响初步研究

当前，气功的热潮正澎湃于华夏大地，气功科研在不断地探索前进。气功外气对化学物质、化学反应影响的研究已有过报导。近期，我们在原有基础上对维生素、淀粉、氨基酸等进行了某些探讨。通过化学方法、仪器测试(如紫外分光光度计，激光拉曼光谱仪、X射线衍射仪等)及动物试验，均显示了较明显的影响。本文主要报导气功外气对维生素C的影响的初步研究。

维生素C又称抗坏血酸。从化学角度看，无论是它的结构还是合成都是十分特殊的。从医学上看，它可以增强机体的免疫系统的功能，解毒，甚至可以阻断某些化学致癌物(如亚硝胺)在体内的合成。因此，研究气功外气对维生素C的结构、药性的影响，对气功与化学、气功与生命科学的研究都有十分重要的意义。

实验部分

气功功法：自然门功法，由管英瑄气功师主持。采用多种手法发气，发功时间30秒至1分钟。

实验试剂：抗坏血酸(分析纯)，广州化学试剂厂产品。比旋度(25°C)+21°～22°。

实验仪器：岛津UV-260紫外分光光度计，X射线衍射仪，〔美〕SPEX 1403激光拉曼仪，旋光仪，分析天平等。

实验方法

本实验采用化学方法、仪器测试、动物试验等多种方法测试气功外气对维生素C性状的影响。每组实验均采用同一批号、同一瓶样品分成对照组和气功组进行试验。样品如需放置时，均放于干燥器内避光保存。如需配成溶液时，均采用分析天平、移液管、容量瓶等仪器配制。

实验结果

(一)化学实验法：

将对照组和气功组的试剂分别配成适当浓度，各吸取5.00ml与斐林(Fehling)溶液作用。试验结果表明，气功外气明显加速这一反应(见表1)。

其它化学方法也显示差别(略)。

表1 Fehling 溶液试验

	Fghlien溶液	现象					
		开始	2′30″	5′	10′	14′	27′
对照组	2滴(摇匀)	浅黄色(较透明)		出现红色	变红色		红色↓
气功组	2滴(摇匀)	黄色(混浊)	出现紫色	变紫红(混浊)		变红紫	

(二)仪器测试:

1. 紫外光谱测试: 我们用岛津 UV-260紫外分光光度计, 将对照样和经不同气功师发放外气的样品, 配成浓度为10^{-5} g/ml 水溶液, pH =6及10^{-4} g/ml 乙醇(95%)溶液进行测定, 并对若干样品进行跟踪试验, 发功后第二天、第四天、十几天到



图1 Vc 水溶液的紫外吸收曲线
1988.4.9分析
Ⅰ Ⅱ Ⅲ……均为气功组(不同人)
Ⅳ……为对照组。



图2 Vc 的乙醇(95%)溶液
Ⅰ……气功组
Ⅱ……对照组
1988.5.28分析

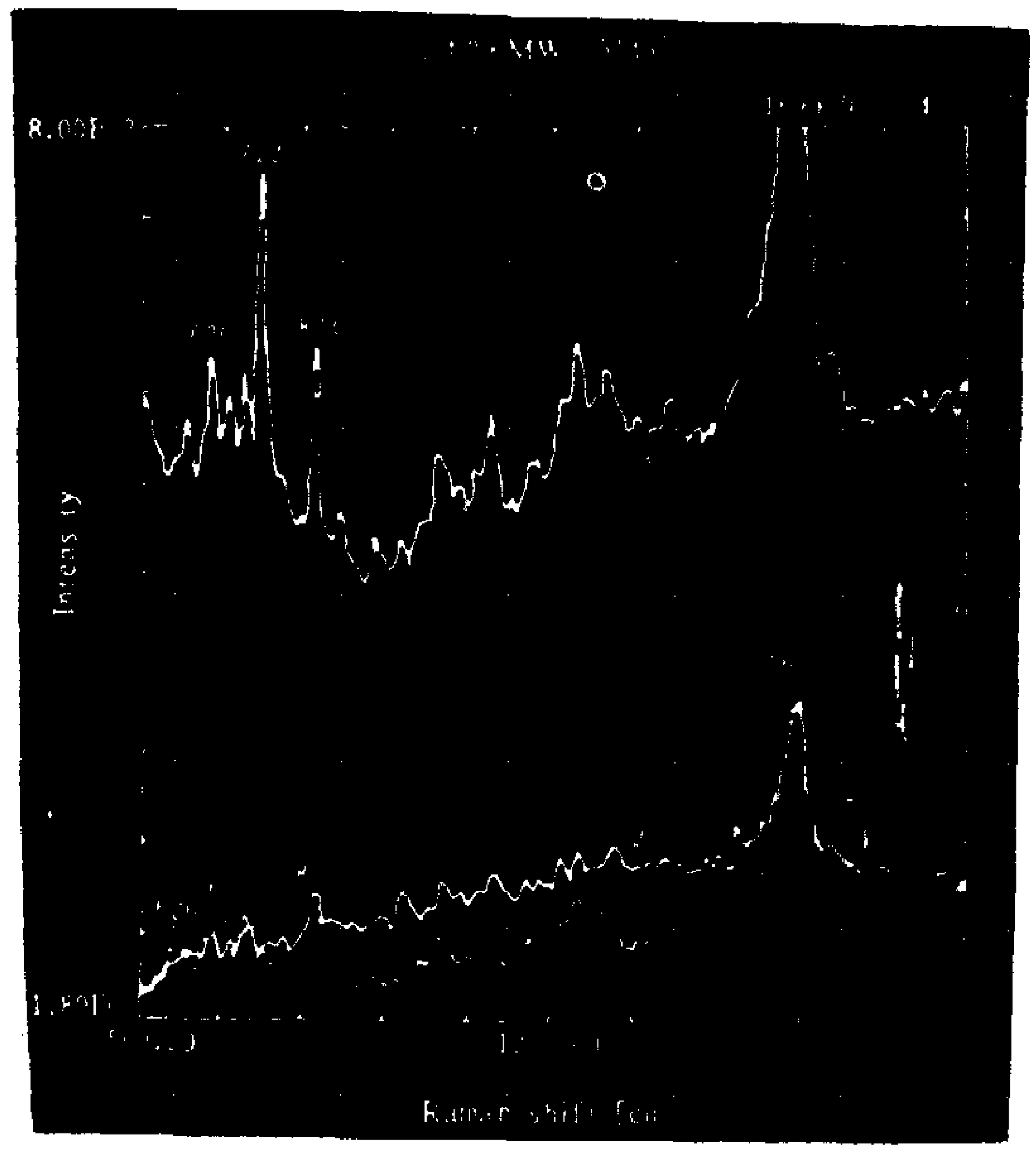


图3 同一对照样(Vc)不同时间的拉曼谱图
① 1988年4月13日分析;
② 1988年4月27日分析。

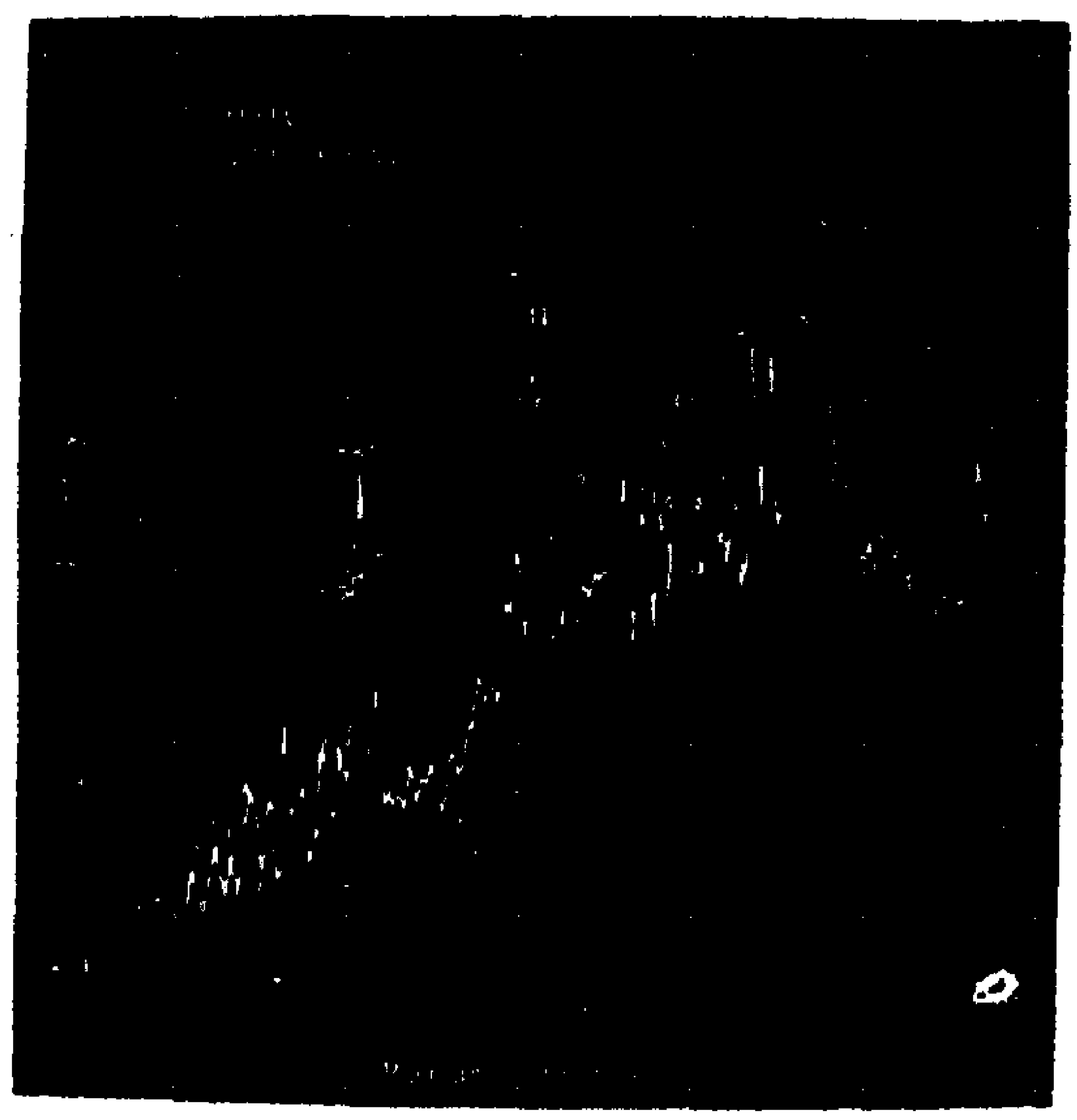


图4 外气处理前后的 Vc 拉曼谱图(C_3)
① 对照样 Vc 谱图;
② 外气处理后17天的 Vc 谱图(C_3)

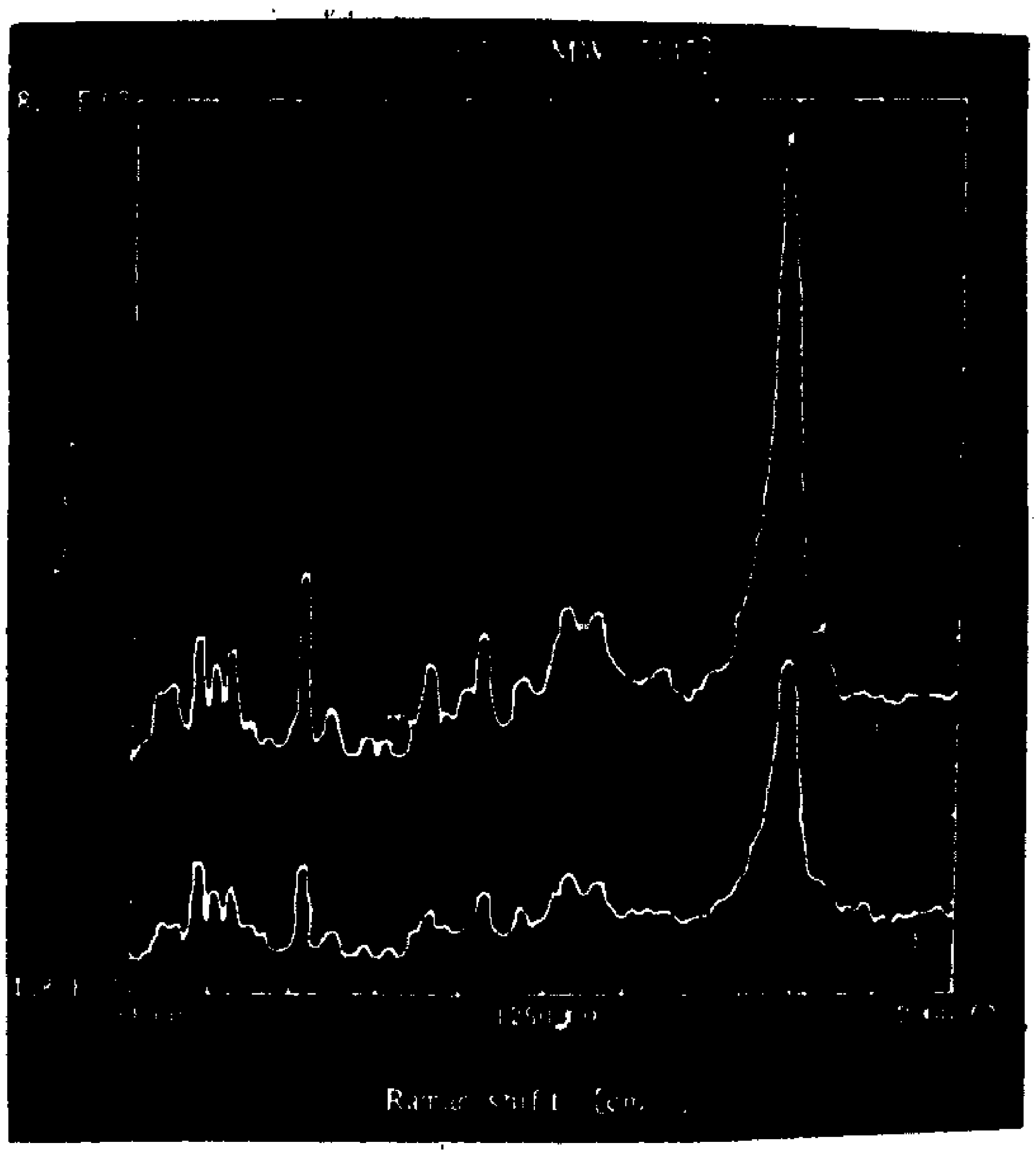


图5 外气处理前后的 Vc 拉曼谱图(C_4)
① 对照样 Vc 谱图;
② 外气处理后3天的 Vc 谱图(C_4)
③ 外气处理后17天的 Vc 谱图(C_4)

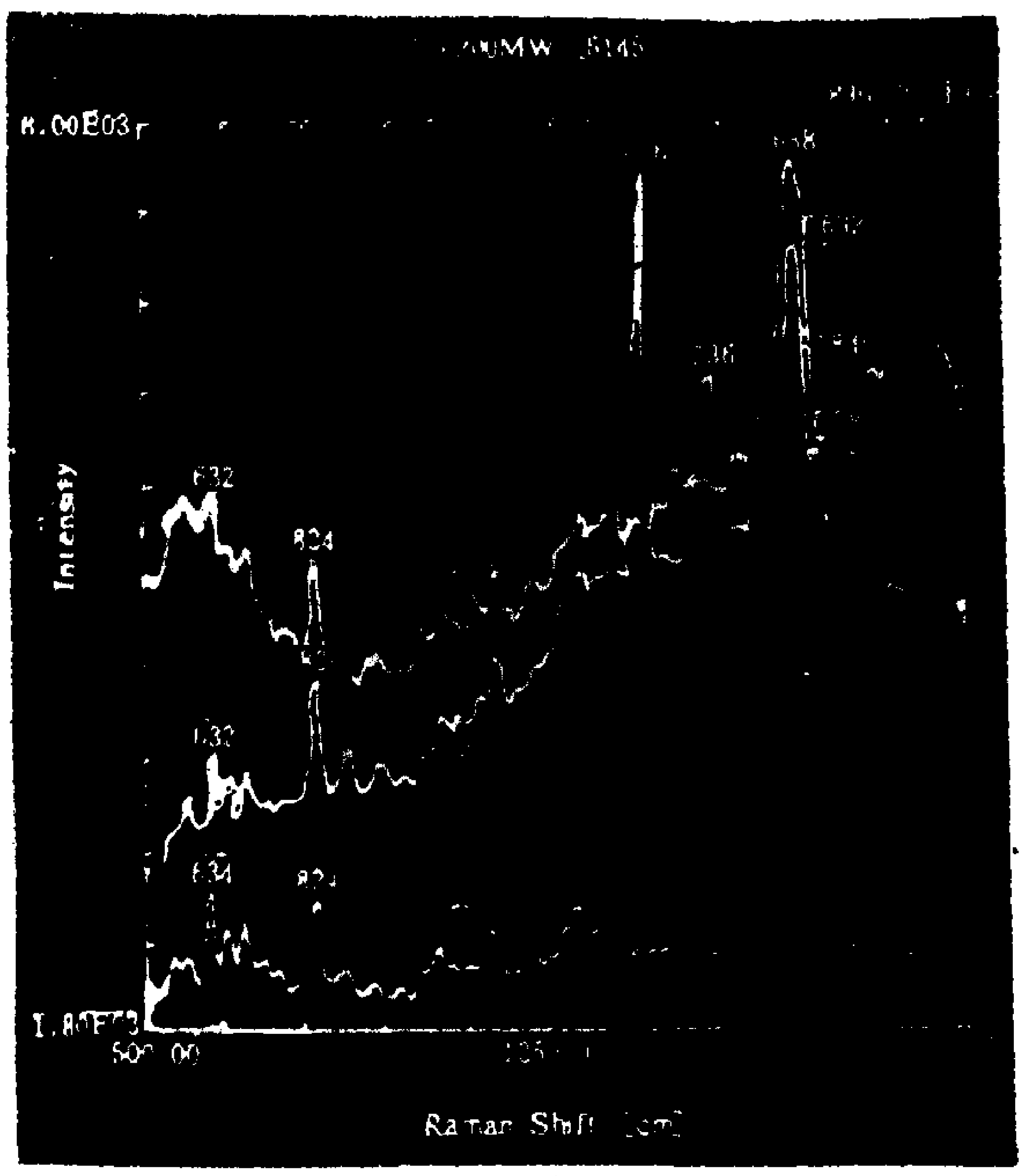


图6 外气处理前后的 Vc 拉曼谱图(C_5)
① 对照样 Vc 谱图, 1988.4.13分析;
② 外气处理的 Vc 谱图(C_5), 1988.4.13分析;
③ 外气处理的 Vc 谱图(C_5), 1988.5.21分析

近50天。实验结果表明，对照组水溶液的最大吸收峰较稳定，平均值为264.8nm（文献值265nm），s＝0.60，n＝10，无显著性差异。而气功组 Vc 与对照组 Vc的紫外光谱图有着显著差异，且最大吸收峰向浅色移动，部分结果如图1、2所示。

2. 激光拉曼光谱测定：我们用美国产 SPEX 1403拉曼仪对上述样品进行测试，也对若干样品进行了跟踪试验。结果表明，对照组 Vc 的干燥纯品是稳定的，而气功组与对照组有着显著差异。如图3、4、5、6所示。

此外，我们还作了X射线衍射仪测试。尽管谱图不如紫外和拉曼光谱图那样显著，但还是能在某个范围看到峰形和强度的改变。

(三)动物试验：

为了进一步探讨气功组与对照组的 Vc 在药性上是否有改变，我们请暨南大学医学院卫生学教研室做了小白鼠抗寒耐劳试验。小白鼠(NIH)经7天检疫后，选取健康、体重在20～30 g ♀♂各半共70只，随机分成四组，(1)空白组，(2)对照组，(3)发功(Ⅰ)组，(4)发功(Ⅱ)组。按人体10mg/4 h · kg每天二次分别灌胃，以(1)水，(2)普通 Vc，(3)发功(Ⅰ)组 Vc，(4)发功(Ⅱ)组 Vc；每次0.1～0.2mg，连续灌胃6天，然后按小鼠重的10%计，尾部负重投入温度为12°C，ø 50cm，深30cm的水中，立即计算开始时间，观察小鼠游泳情况，以小鼠头部全部沉入水面为终止时间，测定各自的抗寒耐疲劳时间。实验结果，气功组与对照组小鼠的外观(如鼠毛光泽)和抗寒耐劳时间均有明显不同，且与其它试验相符合。

讨　论

1. 气功外气对 Vc 的性状影响是明显的，而且可以保留相当长的一段时间。通过化学方法测出发功2～3个月的样品与对照组仍有差别，但差别有减小的趋势。紫外、拉曼光谱提供的数据也有近50天的。这一点，在药物的应用上，更有其实际意义。

2. 干燥纯品的 Vc 是稳定的。跟踪实验表明，对照组在激光作用下变化小，气功组 Vc 在激光作用下变化大。

3. 经上述多种方法试验表明，气功外气能改变Vc分子的性状，影响其药效，至于是哪一层次的结构变化，还有待进一步探讨。

致 谢：

本实验得到暨南大学测试中心及医学院卫生学教研室的协助，特致谢意。

(郭书好、李素梅、翁昭萤、陈力萍、钟前则、何山、管英瑄，原载《气功科学文集》第二辑)

气功外气对于激光偏振面影响的观测

〔《自然杂志》编者按〕 这几年来对气功的研究已深入到气功对生物体作用的结果的研究，以及在气功状态下，人的大脑状况的研究……从1986年底开始，清华大学、中国科学院高能物理研究所等单位的科研人员又着手对气功师在远距离发功作用于有机或无机物质后，物质的结构是否发生变化的研究。这无疑在判断气功师对作用对象的众多因素中，可以排除掉现在惯以用来否定气功实验真实性的一个重要因素，即被作用对象的心理因素问题。因此这一研究是很有特色的。

然而，由于气功师是远距离作用于物质，这就又引起了人们对这一研究的议论。因为没有经过亲身实践或没有亲身投入这一试验的人们，是很难理解或相信在气功状态下气功作用下所发生的种种与我们日常所熟知的常识违背的现象和结果，这种心情是可以理解的，每一个从事人体科学研究的科研工作者都是经历了这样一个过程的。但是不管信还是不信，我们认为广大读者还是可以冷静地对这些研究结果进行分析和做出自己的判断的。因为他们的实验报告是很详尽的。

气功科学研究还只在初期拓荒的阶段，它现阶段的任务是要发现、揭示更多的气功现象，为今后进一步研究和认识气功的科学规律、建立唯象的气功理论作好准备。

本实验也是为了上述的目的。它的具体内容有两个方面。第一是观察气功外气对于稳定工作的氦氖内腔式激光器所产生的影响。我们选择了反映激光器工作状态比较灵敏的激光偏振面的取向，作为观察的对象。

气功医生可以以远距离向病人发功治病，但是对于气功外气的这种超距特性，尚无严密的实验证明。本实验的第二个内容，是试图对外气的超距作用进行实验的验证。这也是本系列各个实验的一个共同的愿望。

实验的设计及安排

实验设计分发功的设计和实验装置设计两个部分。

(一)发功的设计：

本实验的发功均由严新气功师担任。本实验目的之一是验证外气的超距作用，因此采用了远距离对实验对象发功的方法。先从7公里的距离进行发功。实验取得成功后，进一步进行了2000公里超远距离的发功实验。

值得提出的是，从远距离发功进行实验的做法，在气功科学研究中是第一次。

远距离发功，难度大，程序复杂。每次实验前发功者要进行几个小时到一、二天的功前准备。准备时间的长短由发功距离的远近决定。临实验前要进行功前探查。发功者发功探查实验准备情况是否正常，能否进行发功实验，实验正式开始期间用传统及综合气功意念法发功。根据不同的距离加上相应距离的遥感意念法、排除干扰法、方位分辨法等等。实验结束后发功者要进行功后自理及功后补充。

进行实验时实验室离人锁门。实验结束后开门进入实验室，取出实验记录进行分析。

(二)实验安排(图1)：

实验使用了一个氦氖内腔式激光器，功率为2毫瓦。在激光管前方20厘米处斜放一块平面玻璃。当平面玻璃的法线与入射激光束成57°左右的夹角(布儒斯特角)时，平面玻璃将只能反射入射偏振激光的垂直于地平面的分量。用一块硅光电池记录此分量，光电池距平面玻璃20厘米。

设激光的偏振面与地平面的夹角为θ。当偏振面因某种原因而发生转动时，硅光电池记录到的垂直分量的光强I_p发生变化。

$$\Delta I_p = I_{\cos}\theta\Delta\theta$$

ΔI_p为I_p变化之量，$\Delta\theta$为θ转动的角度，I为入射光束强度。测量ΔI_p就可以算出偏振面的转动$\Delta\theta$，距激光管尾端10厘米处放了另一硅光电池，用以监测激光输出功率的变化。

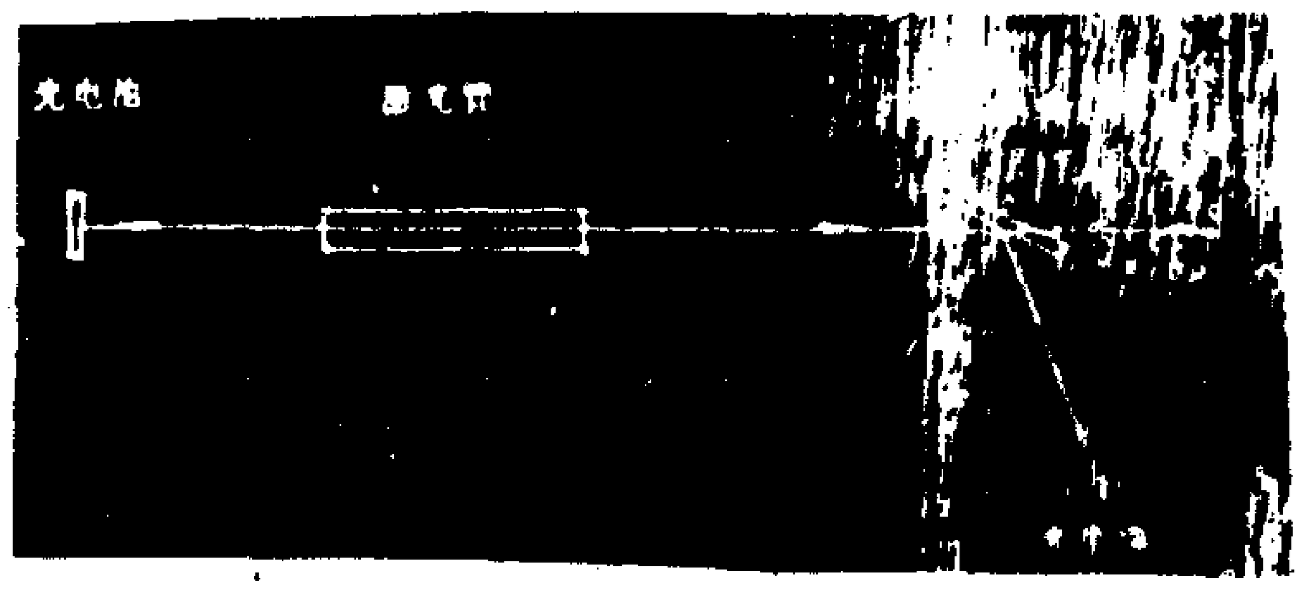


图1 实验装置示意图。

两光电池的光电流均输入在4米以外的自动平衡记录仪记录。

(三)实验装置本身可能发生的干扰：

激光偏振面可以因为下列因素的变化发生转动。

1. 温度变化。激光管内放电电流及周围环境温度的波动都会引起激光管谐振腔长度发生变化，从而改变了谐振的频率。气体内腔式激光器产生的带有偏振性的激光中，各个纵膜均为线性偏振，相邻两个纵膜偏振方向互相垂直。纵膜频率的漂移跳膜使各膜间相对强度发生变化，因而导致了激光偏振面的转动。

偏振面的转动，对温度变化很灵敏。例如对腔长30厘米硬玻璃激光管，温度改变0.26°C就会发生一次跳膜。激光管附近搧一下风，有人经过，都可能导致偏振面的转动。

2. 气体折射率的变化，也会引起频率漂移，由于放电电流的变化，管内气体成分及压力的变化会引起气体折射率的变化。在氦氖激光器中，此项影响并不重要，在本实验中，激光管是在稳定的工作状态下开始进行实验的，管中气体成分和压力实际上没有变化。此项的贡献完全可略。

实验中，必须将由于温度引起激光偏振面的转动从观察到的现象中区别出来，我们才能得到真正由于外气作用而发生的偏振面转动。最好的办法是保持激光管及周围环境温度的稳定，使得激光偏振面不发生自发转动。

激光器一般启动半小时后进入稳定工作状态。在7公里的实验中，激光器稳定运行半个小时后发功才开始。在2000公里的实验中，激光器作了更长时间(3个小时)的稳定运行后，发功才开始。

为了保持稳定的环境温度，全部实验设备都放在实验室的暗室里套间内。发功前离人锁门。远距离发功完全避免了人体对于激光管可能产生的干扰。

在外气的作用下，自动平衡记录仪可能会直接记录一些反映外气的讯号，我们需要将这些讯号与记录偏振面转动的波形区别开来。我们记录了严新直接对自动平衡记录仪发功时，记录仪上出现的讯号波形，发功的时间持续了一个半小时，典型的波形见图2。

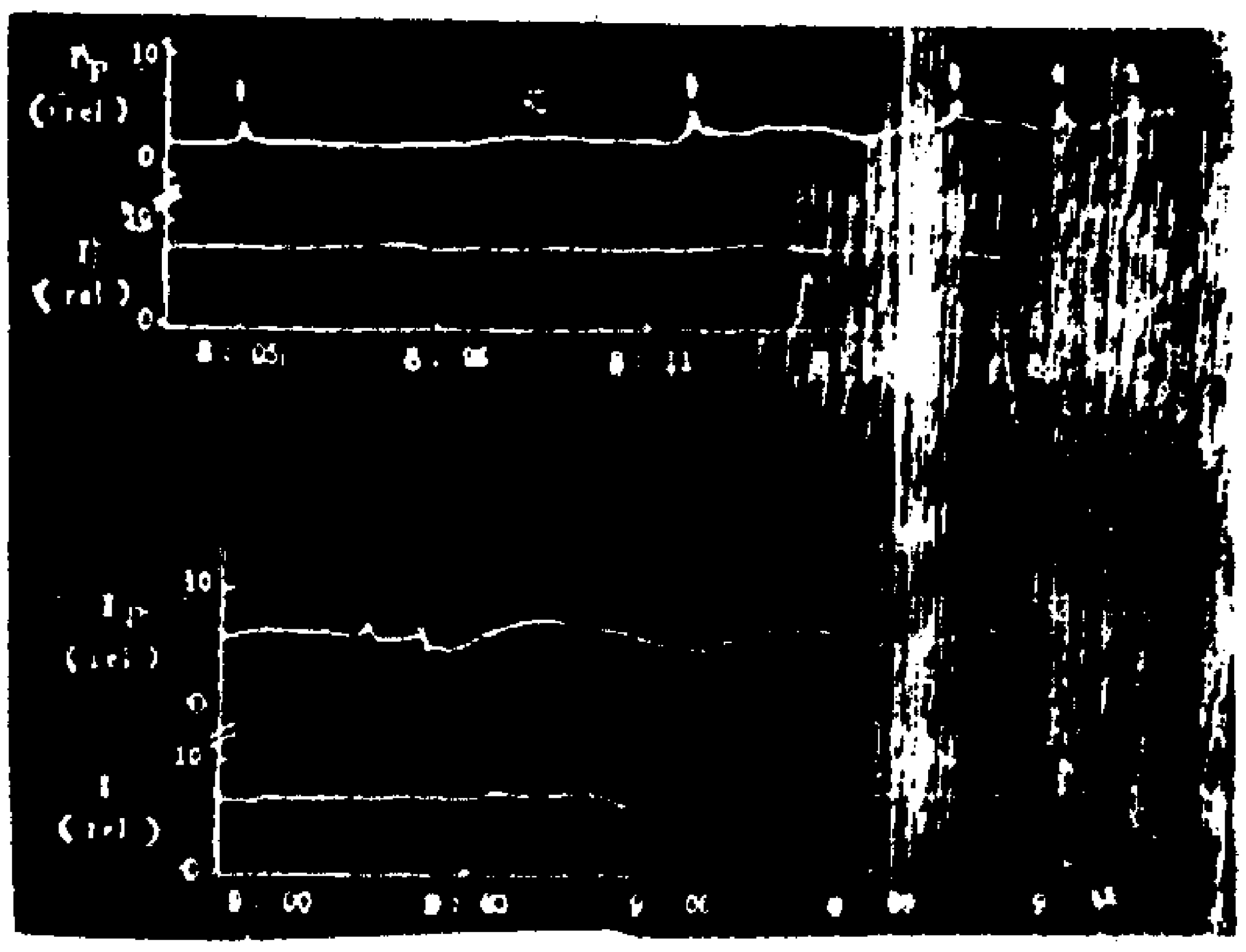


图2 严新直接对记录仪发功时记录到的讯号

在各次实验中，严新发功均带有排干扰法，不使记录仪受外气作用。在各次实验的实际测量中，也未发现有图2所示的波形。测量的记录中没有自动平衡记录仪自身发出的讯号。

实　　验

实验是从1986年12月下旬开始的，实验开始

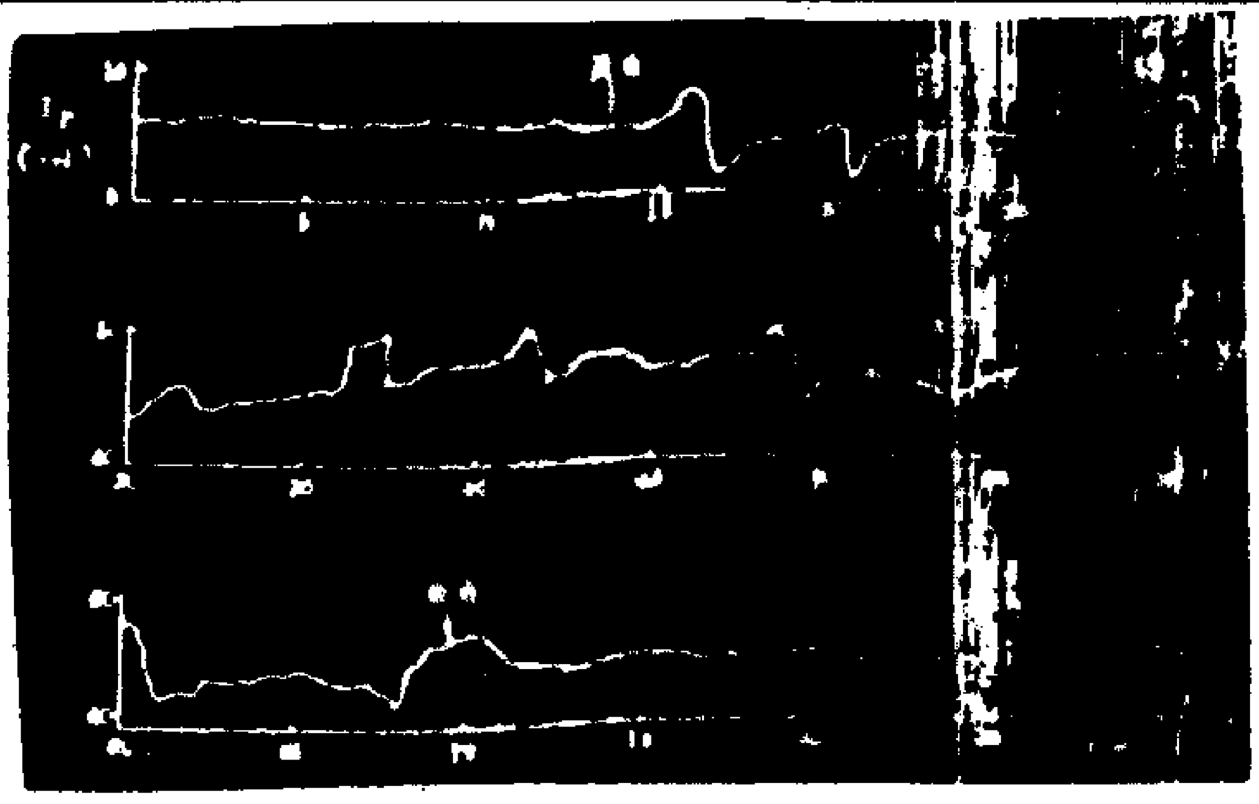


图3 7公里发功的实验结果

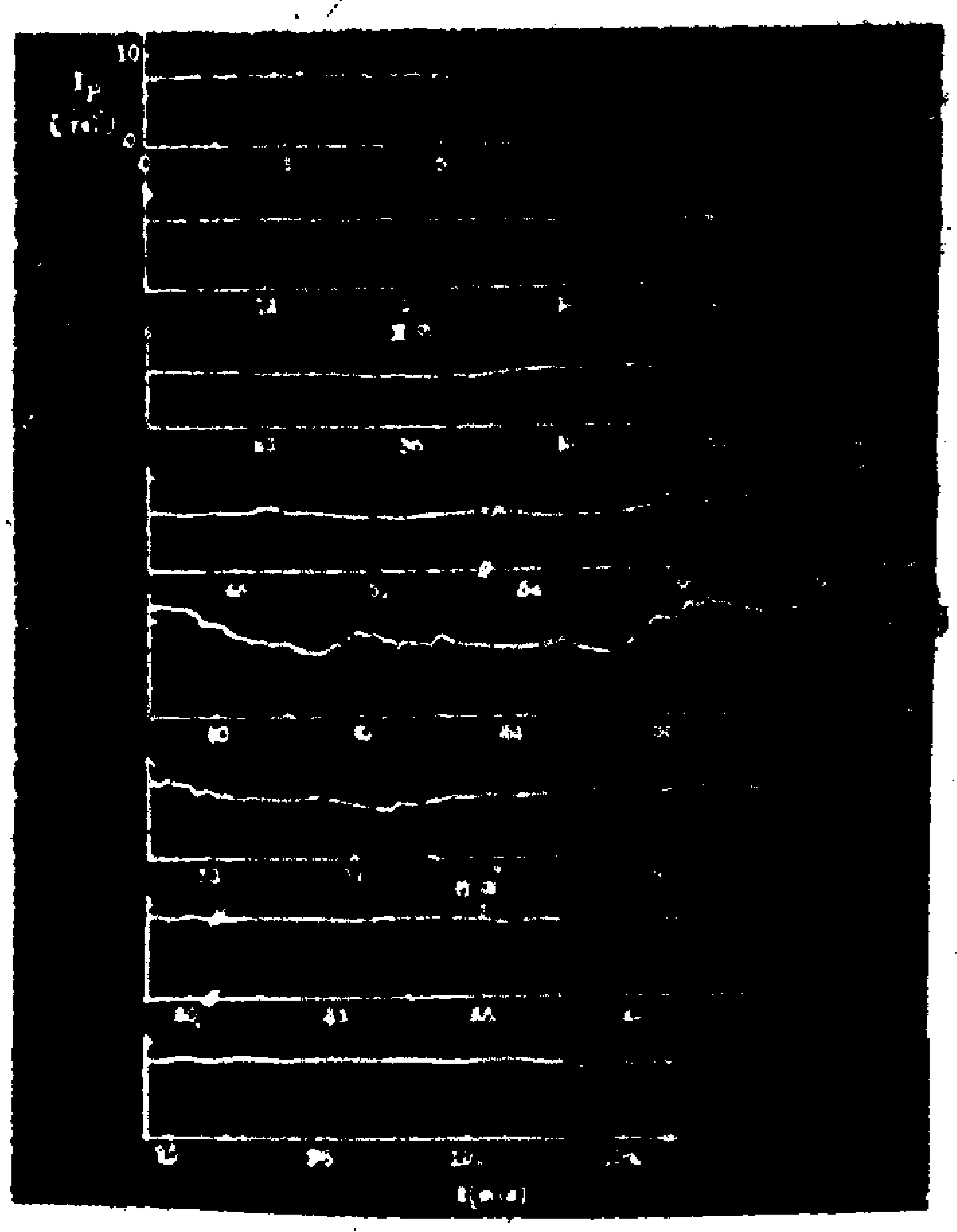


图4 2000公里发功的实验结果

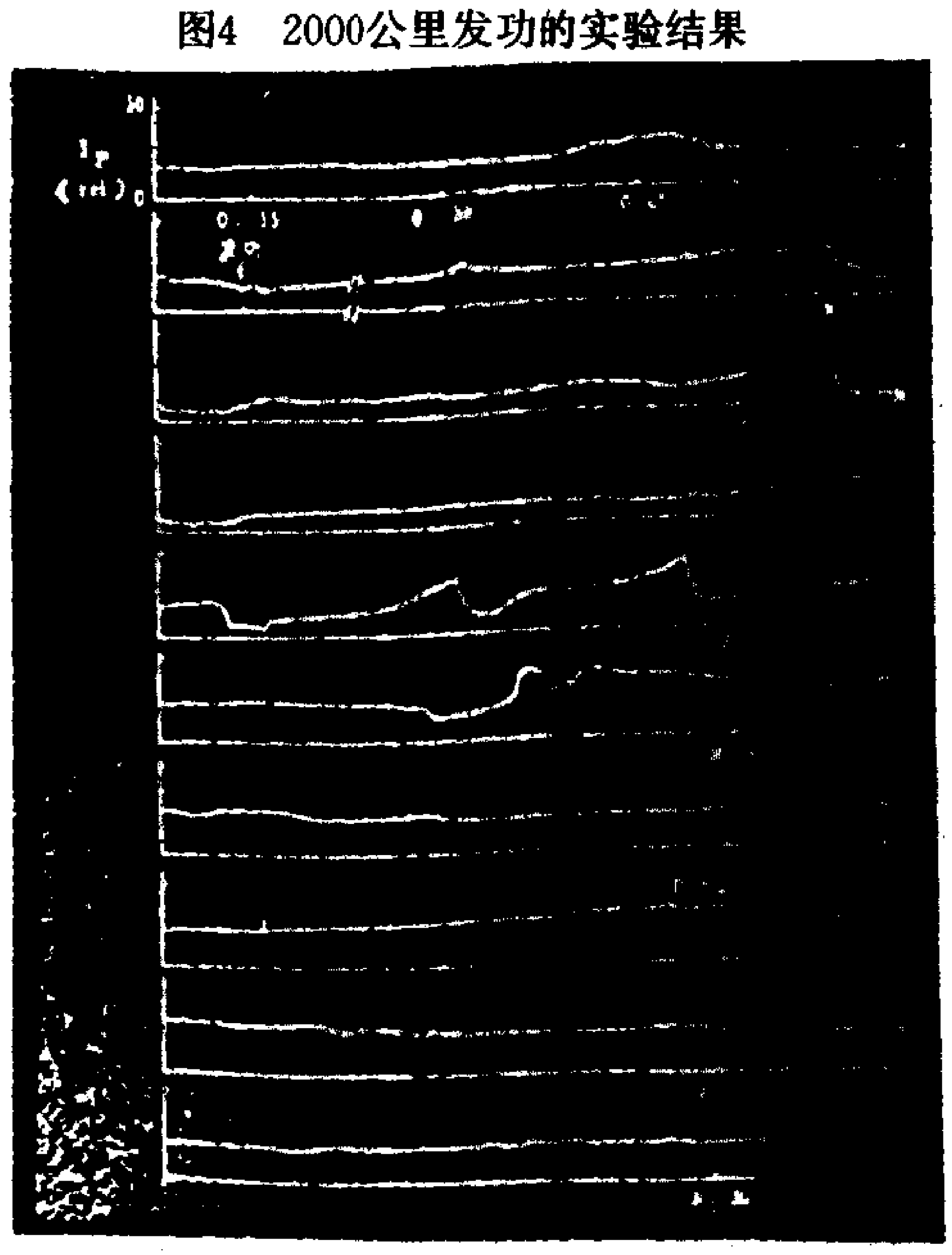


图5 又一次2000公里发功的实验结果

前，严新曾来到实验室了解实验装置及实验室所在地点，作了一次直接向自动平衡记录仪发功的实验，以后，在整个实验期间，就不再来实验室。

在一个月的实验中，我们成功地记录到了5次I_p值在发功期间有明显的起伏变化。其中7公里处3次，2000公里处2次。典型的图见图3，4，5。

图3是一次7公里发功的实验结果。在发功后的55分钟里，原来稳定的I_p值发生了10次的起伏振荡，收功以后又趋平稳。I_p值变化10%，相当于转动6°。

图4是一次2000公里距离发功的实验结果，图上画出了发功前一小时内及收功后半小时内稳定的I_p值，以及在发功的1小时45分钟内6次明显的振荡起伏。I_p波动范围为12%，相当于转动7°。

图5是另一次2000公里的实验结果。稳定的I_p在发功后20分钟出现了持续近20分钟的波动。特别值得注意的是叠加在大起伏波上一系列的纹波，在我们进行过的利用激光器的实验中，还从未观察过这种纹波现象。显然不是激光器自发产生的波形。I_p波动范围为10%，相当于转动6°。

在以上的各个实验中，激光器输出功率监测值稳定，因此在图上均未画出功率监测曲线。

以上实验，是在排除了干扰实验的各个因素条件下进行的。实验结果是可信的。如同温度一样，远距离发放的外气，使激光偏振面发生了明显的转动。

讨　论

1. 仅有几次实验记录的外气激光实验的可靠性。

作为科学上公认的概念，在科学研究中，确认一个现象或规律的必要条件是它的再现性。因此要求进行多次重复的实验观测。

但是气功实验却往往是只有少数几次观测的小样本的实验。因为气功外气实验都需要气功师来发放外气，发功要消耗元气，受到体力和精力的限制，在一个实验中气功师不大可能多次重复发功。尤其对一些难度大，耗功多的外气实验，例如远距离发功实验，在一段时期内只能要求气功师作少数几次发功。所以外气实验往往只可能是小样本的实验。

气功师每次发功，与他当时的身体状况、心理状态和思想情绪密切相关，因此每次发功不会完全相同，我们难以在完全相同的实验条件下对某一效应进行重复测量。

以上两个特点，显然不能满足实验可靠性必须满足的两个要求——足够的大样本和严格重复的实验条件，那么，如何证明这些外气实验结果是可靠的呢？

其实，对于以发现气功效应为目的的实验结果进行分析，就会看到，上述条件并不重要。因为进行统计分析，最终的目的是为了弄清楚在实验中出现的新事例，确实是一个新发现的效应，还只是通常背景的统计涨落造成的假象。回答这一个问题用的是数理统计学的“假设检验”方法，特别是显著性检验方法。在这种方法中，首先需要的是对于背景统计涨落性质确切的了解，需要背景测量的大样本，而不是新现象本身的大样本。在这个条件下，只要少数几个高显著性的事例就可以确认新现象的存在，也不需要每次实验都准确地重复出现相同的高显著事例。在近代科学的发现史上，特别是基本粒子的发现史上，这样的例子不在少数。

例如，多次测量某一物理量x，得到平均值μ，标准误差σ。某次测得一显著偏离μ的值x^*。令$|x^*-\mu|=s\sigma$，s称为该事例的显著性。当$s\geq 5$时，我们认为事例的显著性已经足够高。因为此时，由于背景统计涨落造成此事例的可能性小于5.8×10^{-7}，亦即是我们可以有把握地确认这个事例是一个新现象。

遵循同样的道理，我们也有把握地认为我们所记录的激光偏振面的转动，的确由于外气的作用所致。

2. 实验中表现出来的外气超距作用，显然违背了作用强度随作用距离平方成反比的定律。这个事实，使人感到难以理解，难以接受。

在物理学中，引力和电磁作用力服从平方反比律。但是强相互作用和弱相互作用就不服从这个定律。平方反比律不是物理学中描述作用强度与距离关系唯一的定律。有些物理现象，例如激光，由于发散角很小，可以行经千里还保持相当的亮度。因此，外气行经2000公里还保持其作用力这件事也不是不可想象的。

在外气的实验中，人们不断发现外气存在着难以用现代物理理论来解释的许多特性。除了上面提到的超距性以外，还有强烈的穿透性，多目标性，双向调整作用等等。这个情况说明，气功科学显然是超出现代科学知识范围的新学科。受到目前科学发展水平的限制，外气的许多特性尚未探明，其作用规律了解得更少。在这种情况下，简单地以是否符合现代的科学理论和规律来作为判断某个气功现象的真伪，也许是过于匆忙的决定。

（严新、陆祖荫、晏思贤、李升平，原载《自然杂志》11卷8期）

从热象仪测试看意念在练气功中的作用

无论是练气，还是发气，都离不开"意念"。多数练气功者对于"意念是练功的核心"，"意念可以控制调节气的运行"是深有体会的。但目前尚缺乏科学实验的进一步证实。为此，我们选用了红外热象仪测试，观察意念在练气功中的作用。

实验设计及所用仪器

(一)实验设计:

为了解决"意念对于调气、发气究竟能不能起作用"?"常人的意念有没有作用"?"练功者的意念作用于常人有何不同"?等问题，我们运用练气功者发气能产生红外效应这一结论，将受试者分成五组，采用瑞典生产的AGA 780红外热象仪进行测试。

1. 进一步证实气功发气时能产生红外效应。
2. 证实练气功有素者意念对气的调节强于常人作用。
3. 测试常人有没有发气能力。

我们将受试者分成以下几组:

A组：练气功者意念引动头面部发气组;

B组：常人意念引动头面部发气组;

C组：常人常态手掌测试组;

D组：练气功者意念引动手掌发气组;

E组：常人意念引动手掌发气组。

使五组受试者在相同条件下，用同一种仪器进行测试。并拍摄彩色照片，进行对比。

(二)实验所用仪器:

AGA 780红外热象仪是一种灵敏度、准确度和分辨率都比较高的热像仪。它带有镜头装置、录相装置和黑白、彩色两种监视器显象屏等。黑白显象屏左侧有刻度尺，彩色显象屏左侧有色标。当室温在30°C左右时，此热象仪的可分辨率为0.1°C。当测试对象的温度变化0.1°C时，黑白显象屏标志温度变化的亮点在左侧标尺上移动一个格；当测试对象温度变化0.2°C时，彩色显象屏上受试对象温度变化部分显示的颜色即按左测色标的顺序从0线颜色向上或向下变化成邻近的一种颜色。在实验中可根据需要将色标上相邻两种颜色所代表的温度差调成0.2°C或0.5°C。

实验和测试结果

(一)实验程序:

做实验时，选择合适的镜头，放在一定距离，对准人体待测部位。调节电平(Thermal Level)和热范围(Thermal Range)，使监视器上获得满意的热画面，记下热电平控制钮的调节位置"L"的热值读数，单位为"等温单位"，L值就是监视器读数标尺的基准数值。在彩色监视器显象屏左侧的十种色标，其总值为热范围的读数"I"。在实验中，当测试对象"发气"时有红外电磁波效应，测试部位的温度升高或降低部分在彩色显象屏上会显示出颜色变化。我们根据变化部分依色标顺序向上(或向下)移动了几格，乘以每两个格代表的温度差(0.2°C或0.5°C)所得积数即温度变化值。也就是发气部位发气前、后的温度差。

(二)测试结果:

	人数	有红外效应者	本组百分比	发气前后最大温差	全组平均温差
A、练功者意念头面部发气组	21	21	100%	4°C	0.709°C
B、常人意念头面部发气组	14	0	0	0°C	0°C
C、常人手掌常态测试组	12	0	0	0°C	0°C
D、练功者意念手掌发气组	20	20	100%	3°C	0.891°C
E、常人意念手掌发气组	12	2	16.7%	0.2°C	0.03°C

练气功者有80%以上原来是老病号，经过练气功基本恢复健康，并能发气，但这些人功能不够强。常人组的同志则全都是健康人，未发现有病症。

练气功者意念引动头面部发气组21人，有20人在发气时头面部温度升高，有1人温度是降低。

讨　论

1. 发气并不神密而是练气功中的普遍现象。

练气功的两组共41人次，这些人以意念引气用头部或手部发气都可使彩色显象屏的颜色发生变化。进一步证实了意念发气可以产生红外电磁波，因而气功师发气治病是有其物质基础的。实验证明，凡练功会运气的人都可以发出红外电磁波。发气并不神密，只不过因意念不同，练功程度不同而发气的部位和发气的多少不同罢了。

2. 意念发气产生的红外效应可以调节和自控

实验结果说明：意念调气到头面的一组21人百分之百地可使气运行到头面；意念调气到手的一组

20人百分之百地使气运行到手，而头部发气常人组14人无一个人能使气到头面部。手部发气常人组的12人只有两个人能使手部温度升高0.2°C。说明练气功者的意念调气作用及控制气运的能力比常人高的多。这当中有一点要说明的是我们选择测调气上头的人平时练功时就有此训练。

3. 练功有素的人意念作用可以使气定位定时。

练功有素的人意念作用比一般练功人强，他们的意念要气上头面部就能使气运行到头面。要气上手心部就能使气运行到手心部。而一般练功者用手部发气可以，但用其它部位，如头面部或全身发气都不行。实验说明练功有素者意念发气可以定位定时，他们意念的作用强于一般练功者。

现在有一些高级气功师可以不用手，只用意念治病，就可以见效。通过上述实验，这些事实就好理解了，而且可以推论：高级气功师的意念作用远不止定位、定时发气，其中还有极其奥妙的内容，有待于进一步探讨。根据对练功有素者发气时意念作用的观察，我们可以完全有把握地说练气功的人用意念调气、运气、发气给人治病绝对不是迷信，绝对不是玄学，而是有物质基础和科学根据的。

4. 意念发气也存在温度降低的红外效应

实验中有一位受试者在用面部发气时面部平均温度降低1.5°C，最低点降低2°C。另一位受试者在用头顶发气时头顶温度最高点升到4°C。我们认为受试者在意念发气时无论被测部位的温度升高还是降低，所发的气都是有升温的红外效应，发气时温度升高当然是说明发气部位产生红外电磁波，对于意念发气而降温的这位受试者来讲，他发的气同样可以使接受他发气的人产生热的感觉。但为什么他面部温度会降低呢？我们认为：第一，因为AGA 780红外热像仪是定点测温的，它的焦距对准受试者的面部，显象屏上的颜色所显示的温度，是受试者面部的温度，而不能测到他面部发出气的温度。因而受试者发出的气可以使接受发气的人感到发热，出汗，但他本人面部温度没有升高。第二，发气的人如果使气运行停留在面部，或从面部发出来速度较慢，那么受试者的面部温度就会升高。我们认为这位受试者由于他发气的同时损失了热量，而使他的面部温度下降。又由于他发气速度较快，他调的气没有在面部停留就发出去了，因而他面部温度没有升高的阶段，而是从意念发气开始时温度就下降了。

5. 常人在意念集中时也有可能进入初级气功态。

为了区别常人手掌常态组和意念发气组，我们让常态组在测试时看画报，以免意念集中到手掌。

通过对常人对照组的观察，我们发现常人在看画报时手心温度没有变化，但当意念集中手心部时也有一少部分人（常人组16.7%）手部温度会升高0.2°C，这同练功组手部发气升高的最少温度0.2°C相同。我们认为常人体内平时也有气的运行，由于缺乏意念的训练，所以不能运气、调气。但当他心里安静，呼吸自然，情绪稳定，意念集中时，这事实上是未练过气功的人第一次气功态。这当中有一部分人（尤其是身体较好的人）他们由于经络畅通，气血较足，可能产生发气的效应。从这个角度来看，许多心里安静，意念集中的活动都有气功的效应。如书法家，画家等在写字做画前静坐构思，意念集中，提笔前运气，做画呼吸慢、细，匀、长，精神非常集中，这实际上就有气功的效应。这大概也是不少画家、书法家长寿的原因吧？因而我们认为应当把气功的范围扩大；是否可以这样说：凡属意念集中的自我身心锻炼都可以划入气功的范畴之内。此观点供大家进一步探讨。

AGA 780红外热象仪使我们对平时看不见，摸不着的气从彩色显象屏上看到了，从计算温差上摸着了。我们不仅录了相，而且拍了彩色照片，通过意念发气前和发气后的彩色照片对比，可以清楚地看到由于发气产生红外效应而引起的温度变化，并证实了“意念”在发气当中的作用。

（杜洛伊，原载《中国气功》1986年第2期）

气功抗衰老作用的研究

内容提要 204例高血压病患者随机分为气功组（104例）和对照组（100例），20年系统随访发现：气功组较对照组血压稳定，并发症少，随访20年末与治疗一年时血压水平相比，分别增加1.0±4.8/0.3±1.3mmHg和15.3±3.9/4.7±5.3mmHg（$P<0.01$），提示气功对因疾病和年龄增长而引起的血压上升均能产生有益的影响，高血压获得控制同时，伴同的多种老年病（如冠心病、糖尿病）和衰老征象也都得到改善。血浆环核苷酸和性激素变化的研究发现，气功锻炼既能纠正阴虚、又能纠正阳虚，不仅能使男性中老年高血压病患者增高的雌二醇含量和雌二醇/睾酮比值降低，更可使绝经后女性高血压病患者降低的雌二醇、睾酮水平上升，从而为气功平秘阴阳、延缓衰老和防治老年病提供了部分实验依据。

抗衰老研究中，寻求抗衰防老有效措施和积极防治老年病应密切结合进行。我们以往研究中曾发现高血压病患者坚持气功锻炼后，血压稳定、并发症减少、预后明显改善，有的合并其它老年病也获得改善，气功锻炼对血浆性激素和血浆环核苷酸变化起着有益的调整作用。长期系统的随访观察中，发现在高血压等常见老年病获得控制的同时，多数

练功者衰老征象表现较轻，发展较慢，从而给我们以启迪，气功在抗衰老方面可能具有良好的功效。以下我们从抗衰老角度，对以往研究进行分析，并结合近年来的观察资料，对气功抗衰老作用作一简要报道和讨论。

资料和方法

1. 具有可比性的204例高血压病患者随机分为气功组（气功加规律性服用小剂量降压药104例和对照组（仅规律性服用小剂量降压药100例），系统随访20年，观察各阶段疗效、并发症发生情况，对其中154例健在者（气功组86例，对照组68例）各阶段平均血压水平进行比较分析。

2. 具有可比性的98例高血压合并冠心病患者随机分为气功组（50例）和对照组（48例），对疗程（一年）前后降压疗效和心电图异常的改善情况进行对照分析。

3. 16例高血压合并糖尿病患者，在药物相对恒定基础上锻炼气功，疗程（六个月）前后分别作血糖和尿糖测定，以供对比分析。

4. 70例男性中老年高血压病患者，根据我所高血压病中医分型标准，偏阴虚型（包括阴虚和气阴两虚偏阴虚32例）和偏阳虚—气虚型（包括阳虚和气阴两虚偏气虚38例），每一类型患者随机分为气功组和对照组，疗程前后（一年）采用放射免疫法作血浆cAMP和cGMP测定，以供对比分析。

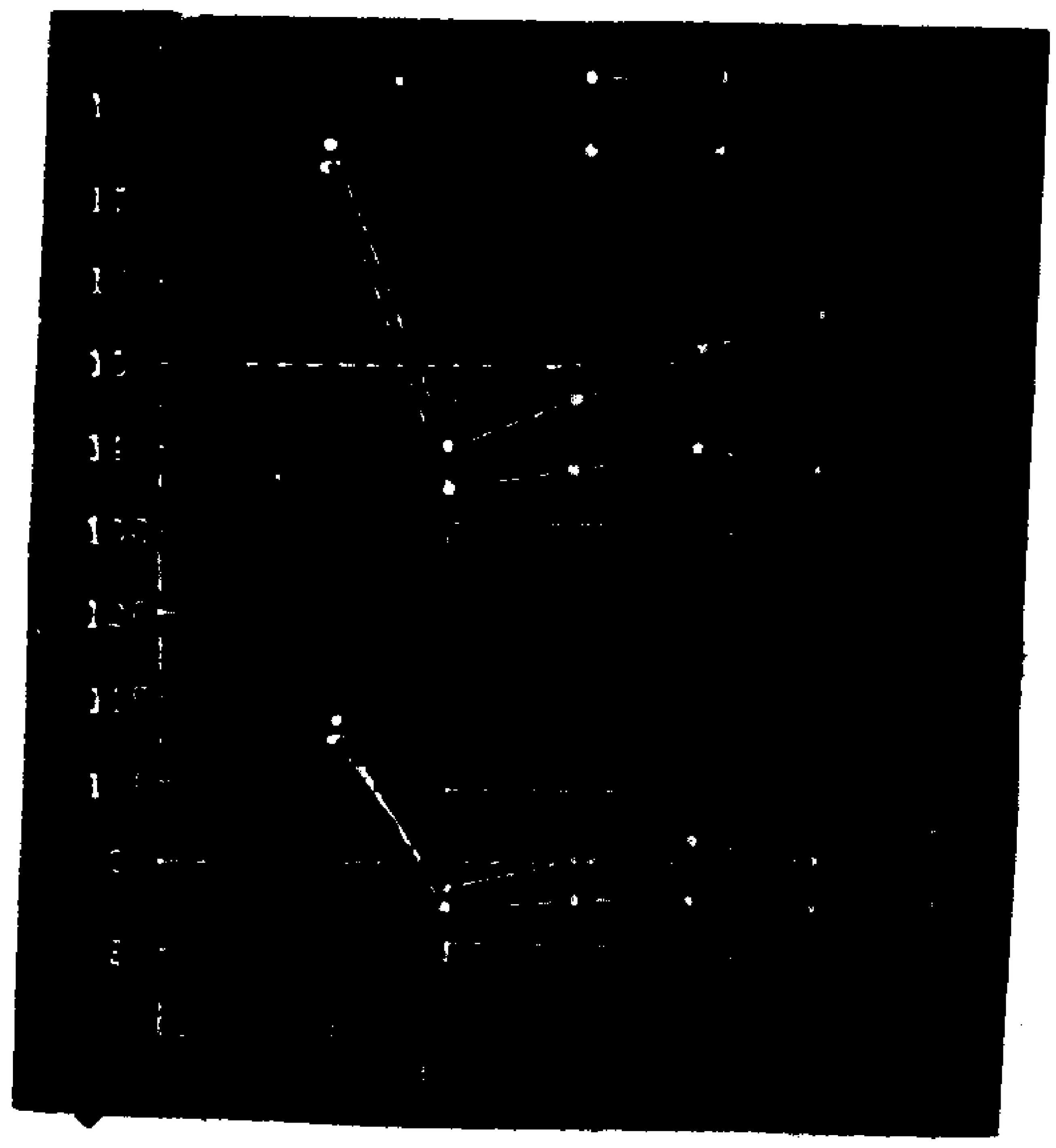
5. 70例男性中老年高血压病患者随机分为气功组（42例）和对照组（28例），疗程（一年）前后采用放射免疫法作血浆雌二醇（E_2）和睾酮（T）测定，以供对比分析。

6. 24例女性绝经后高血压病患者，在药物相对恒定基础上锻炼气功，疗程（一年）前后分别作血浆E_2和T测定，以供对比分析。

7. 作血浆环核苷酸及血浆性激素测定研究的高血压病患者，衰老征象的表现和变化采用积分法加以评定，观察衰老征象包括神疲乏力、腰痠膝软、步履不稳、耳鸣耳聋、面枯眼花、发脱齿落、畏寒肢冷、夜尿频多、健忘眠差、性功能减退等十项（严重且经常者3分、严重不经常或轻度但经常者2分，轻度且不经常者1分）。

结　果

1. 20年随访过程中各阶段血压水平比较观察：治疗前气功组血压（mmHg）平均174.3±14.2/106.7±6.9（M±SD，下同）；对照组平均175.0±11.5/106.4±6.0，治疗一年后分别降为135.7±9.6/85.3±4.4和140.3±10.4/87.9±4.7。20年随访时气功组血压平均为136.7±10.4/85.6±4.8；对照组则波动上升，血压平均为155.6±11.5/92.6±6.1，与治疗一年时相比，两组血压变化差值分别为1.0±4.8/0.3±1.3和15.3±8.9/4.7±5.3，有非常显著差异（P<0.01），见附图。



附图　疗程前后各阶段血压水平比较

一般随年龄增长机体渐趋衰老，血压上升，高血压病对生理衰老过程中的心、脑、血管有着明显的不利影响，高血压病程愈长，病情愈重，往往血压也愈高，两者都可使血压上升。气功组随访20年与1年时的血压水平相比无明显改变，提示气功对两者均能产生有益的影响，推想气功锻炼既可作用于疾病过程，又能作用于衰老过程。

2. 气功治疗高血压合并冠心病对照观察经一年治疗后气功组降压有效率为86.00%，心电图异常的改善率为52.20%，而对照组分别为64.20%和21.50%，气功组优于对照组（P<0.05）。

3. 气功治疗高血压合并糖尿病疗效分析：经六个月治疗后，血糖水平从治疗前平均171.55±11.66mg%降为151.31±14.91mg%（P<0.01）；治疗前尿糖＋＋＋～＋＋＋＋者8例，＋～＋＋者7例，±者1例，疗程后＋～＋＋者4例，±者4例，8例已转阴。

4. 疗程前后血浆环核苷酸变化分型组间对照观察：偏阴虚型气功组（16例）治疗前升高的cAMP趋向降低，而对照组（16例）则降低不明显，两组变化差值有非常显著差异（P<0.01）；偏阳虚—气虚型气功组（21例）治疗前升高的cGMP趋向降低，降低的cAMP/cGMP比值趋向上升，而对照组（17例）则变化不明显，两组变化差值有显著或非常显著差异（P<0.05～0.001），见表1。

比观 察组治疗一年后血浆环核苷酸对比观察

		cAMP (pmot/ml)	cGMP (pmot/ml)	cAMP/cGMP (×100)
偏	气功组	26.61——23.03	6.97——6.01	4.59——4.92
阴	n=16	3.58±1.04**	0.96±0.89	0.33±0.75
	对照组	26.48——26.38	6.96——6.22	4.36——4.30
虚	n=16	0.10±1.26	0.74±0.62	0.06±0.38
偏	气功组	18.13——21.33	8.26——6.10	2.46——3.66
阳	n=21	3.20±1.03**	2.16±0.79*	1.20±0.29***
虚	对照组	18.38——18.68	7.49——7.28	2.49——2.64
气	n=17	0.30=0.33	0.21±0.60	0.15=0.19
虚				

注：表中数据上行为治疗前均值——治疗后均值；下行为治疗前后平均差值=标准误；治疗前后比较：*P<0.05；**P<0.01；***P<0.001

早衰与机体阴阳失调密切有关，以往研究提示血浆中cAMP和cGMP水平和变化与中医辨证之间呈对应关系，上述分型对照观察的结果提示气功锻炼具有抑亢助虚的双相调节作用，通过锻炼，机体阴阳动态得到恢复和维持因而产生防治疾病和抗衰防老的有益作用。

5. 疗程前后男性中老年高血压病患者血浆E_2和T变化组间对照观察：正常男性中老年人随年龄增加，血浆E_2水平趋向上升，而血浆T水平降低或仍为正常，患有高血压时则血浆E_2水平进一步升高，E_2/T比值亦增加。经气功治疗后上升的血浆E_2含量和E_2/T比值明显降低，降低差值分别为22.41±4.94(pg/ml)和4.83±1.28($\times 10^{-3}$)，接近于正常水平；而对照组则无明显改变，变化差值分别为3.68±2.22(pg/ml)和0.45±1.07($\times 10^{-3}$)。提示气功锻炼既有纠正男性高血压病患者性激素环境异常的作用，对增龄而致的性激素变化亦起着有益的影响。

6. 疗程前后女性绝经后Ⅱ期高血压病患者血浆E_2和T变化观察：绝经期女性高血压病患者血浆E_2和T水平与绝经后正常人相比，水平均偏低，气功锻炼一年后，血浆E_2和T水平趋向上升，疗程前后相比，有显著或非常显著差异(表2)。

表2 24例绝经期高血压病患者疗程前后性激素变化

	E_2(pg/ml)	T(ng/dl)	E_2/T($\times 10^3$)
疗程前	41.1±3.2	25.3±2.1	174.1±11.9
疗程后	50.7±3.3*	36.5±2.1***	141.3±8.3*

*P<0.05；***P<0.001。表内数据为M±SE

女性绝经后卵巢功能衰竭，一般认为血浆E_2水平的降低是生理性衰老的不可逆现象，而本组患者经气功锻炼后血浆E_2和T水平竟明显上升，提示气功有明显抗衰老作用。

7. 疗程前后衰老征象积分值变化观察：作血浆环核苷酸和性激素测定研究的中老年高血压病患者，衰老征象治疗后有明显改善，对照观察进一步表明，坚持气功锻炼者与不练功者有非常显著差异，见表3。

表3 疗程前后衰老积分值变化观察(M±SD)

		治疗前(积分)	治疗后(积分)	变化差值
环核	气功组	16.71	7.74	8.97***
苷酸	n=37	±3.19	±2.48	±2.01△△△
测定者	对照组	16.45	10.87	5.58△△△
(男性)	n=33	±2.91	±3.21	±2.01
性激素	气功组	16.84	7.31	9.53***
测定者	n=42	±2.87	±2.36	±1.76△△△
(男性)	对照组	17.04	10.35	6.68△△△
	n=28	±2.76	±3.13	±2.14
绝经期女性		17.48	8.17	9.31△△△
(n=24)		±2.97	±2.64	±2.07

注：疗程前后比较：△△△P<0.001
组间变化差值比较：***P<0.001

讨 论

1. 历代中医文献强调摄生以防病、祛病以延年，近年来，气功防治多种老年病和抗衰老的实践效果令人瞩目。1958年以来，我们从事气功防治老年病和抗衰老的研究，从204例中老年原发性高血压病患者前瞻性对照研究中，我们发现坚持气功锻炼者并发症减少，心血管老化情况减轻，因增龄和疾病因素引起的血压上升趋势缓和，在高血压病获得较佳控制的同时，合并存在的冠心病、糖尿病等常见老年人多发病和衰老征象亦有不同程度的改善，从而表明气功锻炼是防治老年病和延缓衰老的有效措施。

2. 中医学认为身体健康的维护有赖于机体“阴阳”在不断运动和变化中保持相对的动态平衡，阴阳失调是早衰的重要原因之一。我们以往研究发现血浆中cAMP和cGMP这对矛盾物的含量变化有一定的规律性，是反映阴虚、阳虚的一项有价值的指标。气功锻炼对按中医辨证分型表现出的环核苷酸变化具有双相调整作用，提示气功既能纠正阴虚，又能纠正阳虚，具有纠正机体阴阳平衡失调的作用，

从而为气功抗衰老作用提供了客观依据，并证明中医学论述的气功平秘阴阳作用是有物质基础的。

3．男女两性的衰老过程与性激素水平有关，但其模式不同，我们的研究资料发现高血压病患者锻炼气功后血浆性激素环境异常获得相应纠正，不仅可使男性中老年人(有或无高血压)同时或分别升高的血浆E_2含量和E_2/T比值下降，更可使绝经后因卵巢功能衰竭而降低的女性高血压病患者血浆E_2含量明显上升，同时临床上观察到血压降低、衰老征象减轻，说明气功有明显的抗衰老作用。

(我所及上海市内分泌研究所有关同志参加部分工作，特此感谢)

(邝安堃、王崇行、徐定海、钱岳晟、黄美玲，
原载《中西医结合杂志》1987年第7卷第8期)

气功在高中体育课运用的有效性可行性初探

气功作为一门科学，倍受中、外科学界的重视。国外如日本、印度一些大、中学校已将气功普遍运用于体育教学；目前，国内的一些大学体育课运用气功也成为趋势。如何在中学开展气功活动，使广大青少年受益于祖国的传统体育科学，从而进一步发掘和研究它，已成为重要的研究课题。

为了创造有中国特色的体育教学，使学校体育与终身体育、竞技体育、传统体育相结合，我在任教的合肥一中高中部的体育课中运用气功，进行了普及气功的活动。现结合三个学期的教学实践，浅谈一点自己的看法。

气功活动活跃了课堂气氛，激发了学生的兴趣

我先通过室内课的教学，介绍气功的基础知识，使学生初步了解气功，从感性上认识气功。同时，课余与他们进行广泛的交谈，激发他们学练气功的兴趣。为了解决体育课运动量大，课后难以很快恢复体力的实际问题，我先在课的结束部分素质练习后，引导学生学练“三线放松功”，收到了良好的教学效果。这不仅加速了学生体力的恢复，同时也安定了学生运动后紧张、兴奋的情绪。曾经对气功表示怀疑的学生，在尝到甜头后，练功兴趣倍增。据统计，练功的学生由初时的26%，短期内上升到85%以上。调查的结果表明，认真练功的学生，课中疲劳感消失，头脑清醒，注意力集中，体育课后的文化课学习效率也提高了。

为了充分利用课前的分分秒秒，使练功与体育教学更好地结合起来，同时让学生能有更多的集体练功时间，在课的开始部分我又安排了松静功教学。学生整队，进行行之有效的全身放松，匀缓的呼吸加快了入静，仅4—5分钟的入静后，再导入有关的教学内容。运用默想，或舒缓地复习已学的武术套路或技术动作，使学生在心理上得到应有的调节，同时又形成了良好的课堂环境，避免了学生整队时打闹、闲话多的不良现象，使学生很快地适应了体育教学的运动环境。

学生反馈的信息表明了中学普及气功的重要性

一年多的尝试，效果如何?通过对练功学生的调查和统计数据，令人高兴地看到：气功深受青少年的欢迎。由于练气功产生的种种生理反应等尚未被现代科学所完全解释，许多气功、人体特异功能现象——人体科学之谜，是很能激发青少年探索科学的兴趣和志向的。在“教改班”进行的一次调查中，29名男生就有2人以气功师为自己的志向，希望能坚持练气功，同时从事气功科学的研究。更多的学生则是希望能坚持练功，同时能及时地了解气功研究的动态。一些学生自费订阅有关气功的书刊，学生中出现了“气功热”。

学生为何如此热衷于气功?这是因为：

1．练功的学生增强了体质，提高了学习效率。

练功学生的身体健康状况有了明显的好转。特别是一些易患感冒的学生，练功后不吃药自愈，而且很少复发；个别学生视力也有所上升；一些晚上在家坚持练站桩静功的学生，不仅腰、腿部的力量增强，同时晚自习的学习效果也得到了保证；更多的学生通过练功，锻炼了意志，增强了体质。

练气功能提高青少年的智力，这是气功在学校能开展下去的重要原因。目前，中学普遍存在着学生负担重、体育锻炼时间少的现象。许多学生反映，经常性的连续看书、做作业达数小时之久，常常感到头疼、失眠、视力下降等。练功后学生普遍感到精力充沛，学习时精神集中，学习效率得到提高。如一位身体虚弱的学生，上课不能集中精力听课，晚自习时间稍长，体力就跟不上了，学习成绩一直提不高。在练了气功，特别是课余练了“太极气功十八式”后，深有感触地说：“回到了教室心里感到十分坦然、轻松，老师讲的课能很快地理解，并能加以思索和记忆，对任何问题都能产生兴趣。练气功开阔了我的思路。”这个学生的学习成绩也明显地提高了，一跃跻身班级前十名之列。

2．保证了教学质量，运动成绩明显提高。

在教学过程中，我对经常练功的教学班(每周另增一节气功课)提出与常规教学班不同的教学要求，由此看出了不同的效果：如练习背越式跳高的三步助跑挺身过竿技术动作，要求练功的三班学生在看了示范动作后，松静下来，用意念示范动作，

默想自己的动作与示范的一样，放松、协调。在每人实际过竿3—4次后，辅以气功教学的与素质相近的四班学生进行了教学检查对比。(见表1)

表1

班级	总人数	过竿人数	达到要求人数	%	X
三班	30	28	16	57	<0.05
四班	27	25	7	28	

经统计学处理的对比数据，卡方检验$X<0.05$有显著意义。表明了结合气功的练意，加强学生在技术动作上的心理训练，对提高教学质量是一种有益的辅助手段。

在竞争性较强、耐力素质要求较高的耐久跑教学测验和达标测验中，针对许多学生怕途中“极点”难忍而不愿跑的心理，讲清运用气功的“三调”之益，要求意守下丹田，放松四肢，呼吸时采用自然呼吸法。根据各自体质不同，尽可能的把呼吸调匀缓。成绩表明，练功学生较预测成绩普遍都有明显提高。

从统计数据分析可看出，练功组预测成绩Σ_X是5882秒，总体平均数是235.3；对照组Σ_X是6016秒，总体平均数是240.6。两组预测平均成绩相差5.3秒。复测成绩练功组Σ_X是5511秒，总体平均成绩是220.4秒，较预测成绩平均每人提高14.9秒；对照组Σ_X是5722，总体平均成绩是228.9秒，平均每人提高11.7秒。由此可见，“气功”运用于耐久跑是有效果的。这在两样平均数的比较，进行T检验得出的结论都是肯定的，有效果的(见表2)。

表2

$\bar{X}_1$	$\bar{X}_2$	$S_{x_1-x_2}$	t	$t_{0.01}$	P值
15.4	11.7	0.9172	4.018	2.787	<0.01

气功用于耐久跑的教学，使学生意专气聚，神不外驰，配合呼吸以气催力，疏通了经络，增强了内脏器官，延缓了“极点”的出现，使机体达到新的平衡和协调，其潜在能力得到了发挥。测验后的身体反应良好，避免了以前耐久跑测验后的疲劳等现象，达到了气功与体育结合、健内又壮外全面发展的目的。

3. 练功修德，培养了学生良好的性情、道德，促进了精神文明。

古人治学修身、正心诚意、明心见性等，都是以气功锻炼为手段的。气功之所以能涵养道德，关键是练功时须入静，以增强意识活动的自控能力，从而自觉主动地排除七情干扰和私心杂念，培养乐天愉快的性格。气功养身的这一特点，对正处在发育阶段的青少年思想品德教育是有益的，对练功学生的调查也证实了这一点。

处于青春期前后的青少年，由于生理的变化影响到心理的不平衡，其性情大都急躁，不易自控，好胜，个性强。经常性的气功锻炼，使学生的自控能力有了不同程度的提高。许多学生在情绪受挫或受到委屈时，都能主动运用良性的自我诱导，以保持乐观、健康的情绪，自身修养得到了提高，又增进了同学间的团结。另外，少数性格孤僻的学生，随着练功时间的增长，性情也变得开朗了。有一个学生说：“学练气功前，我的个性很强，沉默寡言，不喜欢和同学谈话，脾气急躁，有时为了一点小事能和同学吵起来，练功后性情开朗了，能虚心向别人请教，也学会了忍让，自己的克制能力明显的增强了”。

4. 选择适合青少年特点的入静方法，有利于提高练功效果。

气功的流派很多，各种功法又各有其不同的练功效果。为此，对中学生选择适宜的功法，避免出现偏差，显得尤其重要。目前，中学生学习时间紧，功法上以静功为宜，以求得学习之余的积极性放松，尽快消除疲劳。古今练功者都把入静视为练功的重要环节。选择了适宜的入静方法，有助于尽快排除杂念，对初学者也是有益的。我们对练功学生常采用的入静方法进行了调查(见表3)。练功时意守丹田法(86.2%)、默念法(55.2%)和调息法(51.7%)是青少年经常采用的，也是比较适宜的入静方法。下丹田在气海穴的周围。气海穴，中医认为是生气之源，人生真气从此而生，意守此处，能收到加强元气、协调脏腑、通经活络、调和气血等功用；默念有良性含义的词句，如松静等有助于排除杂念，净化思绪；调练呼吸，能收到气息调和、心息相依、“息调心定”之效。

表3

常用方法 / 人数 / 总人数	意守丹田法	默念法	调息法	数息法	听息法	幻视法	幻听法	诱导法	意守内景法
29	25	16	15	7	4	8	2	5	6
%	86.2	55.2	51.7	24.1	13.8	27.6	6.9	17.2	20.7

几点想法与建议

1. 通过近几年的教学实践可知，根据青少年的特点，选择比较适宜的功法(如良性意念的动、静功)作为体育教学内容，逐步纳入中学体育教学是可行的，同时对加强青少年的思想品德修养、加强精神文明建设也是有益的。

2. 目前，大学普及气功活动方兴未艾，中学普及气功活动的报道、资料还很少，应该大力开展青少年的气功普及活动，使他们从小受益于祖国的传统科学，激发起探索人体科学的兴趣和志向，其意义和作用将是深远的。为此，我认为在师范院校应开设气功选修或专修课，尤其是体育系科要立即开设气功课，使未来的体育师资具有辅导气功锻炼的能力。

3. 利用寒、暑假，举办短期的气功讲座和功法训练班，对中学的体育教师进行培训，以加强中学的气功师资力量。同时在青少年中加强气功科学的宣传，为中学普及气功活动奠定基础。

4. 有条件的地方气功协会等群体组织，应该有目的、有计划地把培训对象放在青少年身上，不仅要开展中、老年人的保健气功训练班，同时也要配合学校，开展适合青少年特点的健体益智的强身功训练等。这对气功科学的发展，无疑将会起到积极的推动作用。

（卢　青，原载《气功新功理功法详解》）

郭林新气功治癌疗法的探索

郭林新气功治癌疗法是一种增强人体脏腑功能、提高免疫力的自我整体疗法。是已故气功大师郭林对古气功进行改革而创始的一种防治癌症的新型功法。这种功法的理论基础是阴阳五行学说；机理是输通气血、调整阴阳；功目是五种导引法；功法特点是松静为主、动静相兼、意气合一；治疗法则是用泻法，其生理效应是增强植物神经系统的功能、基础代谢率增高、吸氧量增多、血流量增加、血液循环加速等。(补法与之相反)在临床中实行辨证施治，功理、功目与病员的心理、生理、病理、病症紧密结合，从而能有效地、较快地治愈各种癌症。

郭林新气功是古气功的发展

郭林新气功是郭林老师在多年深入研究古气功的功理、功法、功效经过改革发展起来的，主要内容包括三个方面：

(一)意念导引：

古气功疗法是意领气、意守穴或意落于形。郭林新气功治癌疗法是三关分度、意引气，癌患者在治病初期不意守丹田、不意守病灶。因为“意”的活动规律与“气”的活动规律是不一样的，如“意”的传导与“气”的感传在传递物质上、路线上、速度上、量上、方向上都是有区别的，意气的合一必须通过一定的功法，经过相当时间的锻炼才能达到。因此，在治疗期要做到意气的协调一般是非常难的。如果病人一开始就盲目地意守病灶，就会或多或少把气领来，使这些部位充血、郁血、内部压力增高，其结果会促使脆性的癌细胞膜破裂、扩散或转移。郭林新气功治癌疗法所产生的内气是天然的，按其自身规律在经络中运行，故不易出偏。

(二)呼吸导引：

古气功疗法的呼吸导引是一种慢呼吸(细、长、匀、深)的补法，它不主张快而猛呼吸(风呼吸)的泻法。古气功疗法过去都用于健身益寿或治疗一些慢性病，故以补法为主、为多，而这种快猛呼吸(风呼吸)的泻法则与意念导引、势子导引为补的功法相矛盾的。

郭林新气功治癌疗法的呼吸导引是快猛的“风呼吸法”，它能快速的增加血氧、改变脏腑的功能状态。慢呼吸法由于不能使肺泡内的氧分压快速地、持久地增高，从而不能满足癌患者的耗氧需求，其结果便造成组织内呼吸抑制，免疫力下降，导致体内无氧糖酵解的亢进，促进癌细胞的显著增殖。

(三)势子导引：

古气功疗法是一种静式或肢体慢动的补法。郭林新气功治癌疗法是一种动静相兼、气引形的肢体快动的泻法。慢势子导引的气血运行慢，快势子导引的气血运行快，把高氧快速地运送到各组织，加快细胞内外物质与血管内外物质的交换。

郭林新气功治癌疗法的意念导引、呼吸导引、势子导引是一个统一整体，既有其共性——都能调动内气，又有其个性：意念导引侧重于调节内气，呼吸导引侧重于吸氧，势子导引侧重于血液的流速、流量、流向。这三部分相互影响、相互促进。例如：意念与呼吸及势子的关系，意念解决不好，就会出现气郁气喘现象，因为意念干扰了内气在经脉内的运行。呼吸与势子的相互关系，呼吸快势子慢或呼吸慢势子快，这会出现胸憋胸痛。呼吸主管肺通气量，势子主管肺血流量(及全身血流量)。当体内耗氧增高时，肺血流量与肺通气量比例不当，就会使血氧降低，破坏呼吸中枢对呼吸神经系统的调节，使呼吸肌的收缩、伸张发生混乱，干扰胸部经脉的内气运行。只有当呼吸与势子配合好时，肺通气与肺血流才得当，才能使血氧快速增高，气血流畅。在练功中，只有把意念、呼吸、势子三个部分协调地组合为统一的整体，才具有强大的生命力、治癌力。

郭林新气功治癌疗法的作用

(一)通气：

郭林新气功治癌疗法的基本功法是跷、摆、转、点，它们均能开动气机。例如：跷足、摆手刺激了五输穴、原穴、络穴、郄穴等而调动了十二经

脉、阴跷脉、阳跷脉、阴维脉、阳维脉的内气；转头转腰刺激了脏腑俞募穴等而调动了任脉、督脉、冲脉、带脉的内气；风呼吸加强了手三阴经、三阳经的内气运行。每当完成左脚及右脚各动一次或各向前迈一步、左手及右手摆动一次、一次风呼吸后，就促使内气按其自身规律在十二经络、奇经八脉中运行一周，自然形成了一个大周天。如果练功20分钟，每分钟摆手、跷脚、呼吸60次，则气血在全身中运行1200周，这可是一个可观的数字，这么多的气血必使带病的机体向好的方面转化。

在练功过程中，内气活动有两种方式，一种是沿经感传，一种是从穴位向外发放。如劳宫穴及手指就有大量的内气聚散(表现在这些部位的皮肤温度升高、皮肤电位升高等)，当手掌在体周围活动时，就会使内气运行发生变化。(因为手掌发出的外气与体表各穴发出的外气有"气势"差)例如：手掌向外摆时，就会把丹田之气气化全身；向内摆时，把在全身各经运行的真气纳回丹田，手心向下有泻的作用，手心向上有补的作用，手心向内有调整作用。

(二)高氧活血：

郭林新气功治癌疗法增加肺部吸氧有三个途径：一是通过风呼吸使膈肌快速、有力收缩、伸张而增加了胸腔的负压、正压；二是通过摆手带动了几乎所有的呼吸肌(如斜角肌、胸锁乳突肌、颈肌、背肌等)，拉动胸肋骨而增大了肺扩张；三是通过转腰改变腹内压而增强了胸负压、正压。这胸压正负快速有力的变化能使参加气体交换的肺泡数量增多，肺泡的气体交换面积扩大，肺泡的毛细血管开放的数量增加，使肺的血流量增大，血液的流速加快，肺内的氧分压增高，从而保证了肺通气与肺血流的一致性，快速促进了肺泡内外的气体交换，使血氧增高。

人体血液循环的动力有三：一是心肌的收缩力；二是血管的压力；三是肌肉的弹力。郭林新气功治癌疗法能同时把这三部分调动起来，组成一个协调的动力系统，跷足摆手推动了四肢的血液循环，尤其是下肢的血液循环。(手指与脚趾的末端有丰富的静脉吻合枝，在降低外周循环的阻力、调节血压等方面，起着极其重要作用)；转头、转腰增强了颈部、胸部、腹部、背部的肌肉而促进了头部、胸腔及腹腔内脏的血液循环。跷、摆、转、点能使全身肌肉(包括骨骼肌、平滑肌)的振颤频率与心跳频率、血管的回缩频率协调起来，使占总血量四分之一的血库(如肝、脾、皮肤等)里的血液参加大循环，从而增加了动脉血的推动力、静脉血的回心力，改善了各个组织的微循环。

(三)养神：

内气与神经系统有非常密切的关系，经穴分布于神经干及分枝附近处占百分之九十，穴位部有丰富的神经末梢。内气的产生、调节是通过神经细胞的活动来实现的。例如，郭林新气功治癌疗法的治病过程：大脑皮层运动区发出信息到运动神经，使肢体变位刺激经穴产生内气，内气感传引起全身神经兴奋，即植物神经和躯体神经。植物性神经活动表现为躯体—内脏反射、内脏—躯体反射、内脏—内脏反射。表现在内脏及体表某部位热感、麻感、跳动感等。风呼吸兴奋了呼吸神经；转头兴奋了颈丛及十二对脑神经；转腰兴奋了脊神经及内脏神经；手部及脚部有丰富的神经末梢，在皮层的运动区、感觉区的投射面积相应大，对中枢植物神经的功能有很大的影响。跷足摆手兴奋了四肢神经和中枢神经。这些神经兴奋经大脑皮质综合后再对躯体的运动及感觉和植物性的运动及感觉进行全面的调节，达到新的平衡。内气调节神经细胞有两个作用：一是促进细胞的物质代谢、能量代谢；另一是使其功能加强，提高对全身各组织器官的调节，从而提高各个系统的功能。

郭林新气功治癌疗法的治癌机理

(一)固本：

肾是先天之本、真气之源。人患病的内因归根到底是肾亏，如癌症、红斑狼疮等病的病因是肾阴虚。中医所说的肾藏精、主骨、主水、纳气等是指肾脏及肾上腺的功能。肾在人的生命中起着非常重要的作用，如各个器官的功能均受肾上腺皮质激素分泌节律的调节；肾直接影响着骨细胞的代谢及其功能，(如1.25—二羟胆骨化醇)而人体的各种免疫细胞(如粒细胞、巨噬细胞、淋巴细胞等)都源于骨髓的干细胞。郭林新气功治癌的根本就是保肾、调肾、养肾，肾俞按摩、跷足、点脚、转腰等都是在起这个作用。在调动肾气的同时也带动全身的各经脉，再通过手掌的导引来调整各经的内气。肾增强后，生命就有了动力、有了抗病力，各组织器官才能得以修复，组织的免疫力、体液免疫力才能得以增强。如在练功中，血清球蛋白IgG、AgA、AgM显升，巨噬细胞、淋巴细胞、T细胞增多等等。在临床中，由于各种原因而血象低的患者，或在化疗、放疗中使血象下降者，(因为药物、射线对骨细胞都有抑制作用)通过短期的练功，血象就能恢复到正常指标。

(二)吸氧：

世界著名的癌症研究专家、德国的瓦尔布鲁格曾发表论文说："癌细胞的发生于体内缺氧。"美国德克萨斯癌症研究中心物理化学博士雷久南也曾指出："高压氧阻止癌细胞的生长。"人体正常细胞新陈代谢所需要的能量主要靠有氧氧化而放出的能量，尤其是增殖非常快的细胞，如骨髓细胞、肠细胞等，更需要氧。癌细胞代谢所需的能量靠无氧糖酵解。对于癌患者，由于癌细胞迅速增殖，加速刺激了骨

髓细胞，使之也产生非常多的红细胞、白细胞、免疫蛋白，因而机体更需要氧。当体内血氧（即氧分压）增高时，正常细胞的各种功能才能加强。例如，肺泡巨噬细胞，在氧分压较高的环境中，巨噬细胞的细胞色素氧化酶活性增高，而与糖酵解有关的丙酮酸酶等活性降低，巨噬细胞就能充分发育，发挥其吞噬病菌和癌细胞、产生干扰素、抑制病毒复制作用。这些酶的活性平衡，由氧分压来调节。在氧分压减低时，细胞色素氧化酶的合成就减少，巨噬细胞的发育及功能受到抑制，反之使丙酮酶合成增加，癌细胞便活跃。郭林新气功的风呼吸快步行功就在于使肺气的氧分压增高，动脉血内的氧分压增高，血流加速，从而增强人体的免疫力。故郭林新气功治癌功效比其它治疗癌症的功效要好、要快，尤其是对肺癌。因为肺组织吸收氧的条件高于其它组织。用强度风呼吸特快行功来抢救最危险的癌症后期患者，就是根据这个机理而设计的，因此能很快地化险为夷。

（三）生物场：

人体生命活动中会产生微弱的电场、磁场，辐射微弱的冷光、红外线、微波等物质，形成一个生物场。这些电场、磁场、辐射物质的变化均能反映出体内生理状态及病理状态的变化。气功就是通过五种导引，首先是使各部位的电流（如肌肉的、神经的、器官的等）有序化、同步化，尤其是脑电同步化。这样可以增强人体的电场。凡是能产生电信号（电场）部位，也同时能产生磁信号（磁场）。人体组织及内脏器官电磁场增强，（如脑的电磁场、心的电磁场、肌电磁场等）增强时，人体辐射的物质如红外线、微波等也会增强，人体进入到一个气功状态，人体的某些部位产生的热感、麻感、掌与掌间或与体表的某些穴位间的相吸、相斥感、全身轻飘感等等，这些都是自身生物场增强（即气化）的外部感觉；而体内的各种生理效应（如化学的、光的）也发生着急剧的变化。这种自身产生的强大的生物场对正常细胞的代谢、增殖及其功能均有特殊的作用，对病菌、癌细胞有强大的抑制、杀伤作用。据现在一些刊物报道，电磁场能使毛细血管扩张、增强酶的活性、促进新陈代谢、增加白细胞的数量及吞噬功能。练功的过程就是自我强化生物场的过程、治病健身的过程，功时越多、功底越深，气化就越快、越强，抗癌力也就越高，治病、健身的作用也就越大。

这种生物场的形成及其特殊效应，只有气功疗法才能出现，别的疗法如针灸、按摩、药物等是没有的。

综上所述，不难看出郭林新气功治癌疗法具有同时能使肌动、穴开、脉张、气走、血行等方面的功能，通过神经细胞的活动把全身各个系统（如神经系统、运动系统、经络系统、内分泌系统、呼吸系统、血液循环系统等）同时调动起来，组成一个极为协调的（如神经的电传速度、内气的感传速度、内分泌腺的分泌速度、呼吸速度、心跳速度、血流速度、细胞内外物质交换速度等）自动调节系统，共同调整人体各组织的新陈代谢及功能，使其因疾病造成的不平衡状态很快重新达到平衡，使病变或虚弱的组织很快康复、功能增强，如神经的敏感力、传导力；内分泌腺的分泌力；肌肉的收缩力、耐力等。因而，不少癌症患者功前与功后视若两人，其神色、气血、体质都大有改观，有的晚期癌症患者也能转危为安，而重返工作岗位。

（顾平旦、向阳，原载《气功新功理功法详解》）

三、气功的生理机制研究

气功疗法生理机制的研究

气功疗法是祖国医学遗产的一个组成部分，是古人用以治病、强身和延寿的方法之一。几年来，在气功的临床实践及生理机制等方面已积累了不少资料。我们从1960至1961年间，在推行气功疗法同时，也开展了一些生理机制研究，先后在高血压、肺结核、神经衰弱与消化性溃疡等慢性病员身上，观察了练气功对人体各系统的生理机能的影响，如以每人每项测定计数，则共检验了475例。兹将结果分别报导于后。

一、气功对呼吸生理的变化

内容包括练气功时呼吸机能与机体代谢的变化，和练功过程中呼吸运动描记的两个部份。共测定84例。

实验方法

（一）练气功时呼吸机能与机体代谢的变化：

为便于比较分析，分别进行练气功、单纯调节呼吸和静息等三种状态下的呼吸机能与机体代谢变化的测定。共49例。

作练功测定者有练松静功的高血压病员8例；练内养功的肺结核、神经衰弱和消化性溃疡等病员26例。松静功取卧位，内养功取坐位，练功30分钟。功前休息15～20分钟后作功前测定。呼吸气体采用Douglas-Haldane二氏开放式法测定，加以适当修改。休息时即戴上口罩。休息末期收集5分钟的呼出气，并采取肺泡气，同时计数呼吸频率。呼出气体总量用气体流量计测定，算出每分钟通气量及潮气量。利用Haldane气体分析计测定空气、呼出气与肺泡气成分。计算每分钟CO_2排出量、O_2消耗量及每分钟产热总量。练功25～30分钟以及练功停止后5分钟时作同样处理。练功刚停止时，立即令病员作深呼气，取其肺泡气作为功中肺泡气样品。

作单纯调节呼吸试验者为练内养功最好的肺结核病员10名。受试者仅调节呼吸使与练功时的相近似，但不意守与不入静。所测结果与同一病员在练功时的变化作比较。

静息对呼吸机能的影响是在5名无练功经验的健康青年身上进行的。以静息30分钟代替练功，其余处理与练功者相同。所测结果与练气功的相比较。

(二)练气功时呼吸运动的描记：

共测定35例。其中练松静功的高血压病员13例；练内养功的肺结核、神经衰弱及消化性溃疡等病员20例；练三圆式桩功的肺结核病员2例。各种练功均取坐位。借放置在上腹与肋缘下的呼吸描记计和气鼓及杠杆系统相连接，使呼吸运动反映在记纹纸上。

实验结果

(一)练气功时呼吸机能与机体代谢的变化：

结果如表1～2所示。全部被测者在练功过程中的呼吸频率与每分钟通气量都较练功前减少，潮气量增加，呼出气与肺泡气中CO_2成分增高，O_2成分则减少，气体代谢率与每分钟产热量均明显降低。练松静功者的这些变化，不若练内养功者的显著。练气功的功夫愈深与入静良好者，上述变化即愈大。停功5分钟后，所测内容已近于功前状态。

(二)调节呼吸时呼吸机能与机体代谢的变化：

结果如表2所示。作单纯调节呼吸时，呼吸频率可以控制在与练功时基本上相一致，但是呼吸气体的变化和机体代谢状况与练功时的变化并不一样，这时肺泡气中CO_2浓度之增加与O_2含量之减少，不若练功时那样明显和有规律，产热量之减少远无练功状态下的显著。

(三)5名无练功经验的健康人在静息前后的呼吸机能与机体代谢无明显变化(表从略)。

(四)练功过程中呼吸运动的曲线描记：

综合各例实验，可以归纳如下几点。

1. 练功种类不同，呼吸形式也异。我们所测三种功种的呼吸变化，在呼吸描记曲线上即显示了

表1 练气功时肺的通气和气体代谢的变化*

病种	功种	测定时间	呼吸频率 (次/分)	通气量 (毫升/分)	潮气量 (毫升)	肺泡气成份		呼出气成份		CO_2排出量 (毫升/分)	O_2消耗量 (毫升/分)	产热总量	
						CO_2%	O_2%	CO_2%	O_2%			千卡/分	相差 %
高血压8例	松静功	练功前	14.0	6,337	452.6	5.51	15.35	3.99	16.51	250.30	289.96	1.40921	
		练功中	10.2	4,900	480.4	5.79	15.07	4.22	16.40	194.81	228.58	1.41090	
		停功后	13.6	5,910	434.6	5.51	15.10	3.98	16.44	233.64	277.83	1.34748	
		功中与功前相差数值	−3.3	−1,437	+27.8	+0.25	−0.28	+0.23	−0.11	−55.49	−61.38	−0.29831	21.17
		停功后与功前相差数值	−0.4	−427	−18.0	−0.03	−0.25	−0.01	−0.07	−16.66	−12.13	−0.06173	4.38
肺结核等26例	内养功	练功前	14.4	7,657	531.0	5.10	15.03	3.87	16.47	292.24	355.03	1.71479	
		练功中	4.7	4,745	1,009.6	5.60	14.61	4.75	15.46	223.47	260.92	1.20014	
		停功后	14.6	7,650	523.9	4.78	15.46	3.56	16.55	269.25	353.40	1.66769	
		功中与功前相差数值	−9.7	−2,912	+477.7	+0.50	−0.42	+0.88	−1.01	−68.77	−94.11	−0.45465	26.51
		功后与功前相差数值	+0.2	−7.0	−8.0	−0.32	+0.43	−0.31	+0.08	−22.99	−1.63	−0.04710	2.75

*表内数值系统计病例的平均值

表2 练内养功与调节呼吸时肺的通气与气体代谢的变化*

病种		测定时间	呼吸次数(次/分)	通气量(毫升/分)	潮气量(毫升)	肺泡气成份		呼出气成份		CO_2排出量(毫升/分)	O_2消耗量(毫升/分)	产热总量	
						CO_2%	O_2%	CO_2%	O_2%			千卡/分	相差%
肺结核10例	内养功	前	15.8	7,477	473.2	4.91	15.20	3.89	16.48	287.84	347.51	1.68125	
		中	5.1	4,359	854.7	5.55	14.60	4.65	15.70	167.82	198.40	0.96224	
		相差	−10.7	−3,118	+381.5	+0.64	−0.60	+0.76	−0.78	−120.02	−149.11	−0.71901	42.76
	调节呼吸	前	16.0	7,110	444.3	4.88	15.28	3.76	16.55	264.47	301.26	1.47226	
		中	4.1	4,613	1125.1	5.13	14.98	4.26	16.00	194.65	237.50	1.14309	
		相差	−11.9	−2,497	+680.8	+0.25	−0.30	+0.50	−0.55	−69.82	−63.76	−0.32917	22.35

*表内数值系10例的平均值

三种不同的图案：练内养功的，功中呼吸频率显著减少，幅度明显增加，有的呼长于吸(多数)，有的吸长于呼(很少)，有的呼吸均衡，有的呼与吸紧接连续，有的呼与吸之间有停息阶段；练松静功的，功中呼吸与平静呼吸相似，仅频率略减，幅度或稍增加；练三圆式桩功的，呼吸运动曲线上移，频率减少(按：原文附有四帧照片，限于条件从略)。许多呼吸的细微变化，并非病员主观所能觉察，但在呼吸描记曲线上却都一一呈现出来。

2. 练功良好与否在呼吸描记曲线上可以一目了然。例如练内养功要求呼吸能够达到"细、匀、深、长"，练功良好者的呼吸曲线能够表现出这些特征。

3. 在功中均匀的呼吸过程中，有时会夹杂一次突然深长的波动性呼吸，这时往往引起显著的血管收缩反应。

讨 论

气功锻炼需要循序渐进，逐步深入。每次练功时的调节呼吸，意守丹田，默念字句，排除杂念和保持入静状态等过程是相互制约，相互联系的各个练功环节，只有经过长期的反复锻炼，才能够相互呼应，相互协调，从而在精神方面达到"恬惔虚无"，在呼吸方面做到"细、匀、深、长"。呼吸运动的曲线描记，可以精确地反映出练功过程中呼吸运动的各种变化，可以用来检验练功锻炼水平和入静之深浅，有助于指导练功实践。呼吸运动的变化，常对其他生理活动发生一定的影响，所以在进行血管运动研究的时候，同时记录呼吸曲线可以有助于所得结果的分析与了解。

练功是机体一种特殊的积极的活动过程，并不同于一般的静息，从这两种状况下所测得的呼吸等机能变化材料可以得到具体说明。根据调节呼吸与练功对呼吸机能以及代谢影响的实验结果，可以了解功中的调息过程对于这些变化具有一定影响。但是入静欠佳者的变动不若入静良好者的显著，可见入静乃是练功改变机体机能的主要因素。

练功时气体代谢率之下降，仅能反映全身总的代谢面貌，并不能概括不同器官的代谢状况。结合本文各项研究材料，可以认为，练功过程中大脑皮层和皮层下广泛的神经系统领域内的新陈代谢率是趋于下降的。练气功对各种组织器官代谢的影响及生理意义乃是气功疗法生理机制中复杂而又重要的课题，值得深入研究。

练气功时肺泡气中CO_2浓度增加，O_2浓度减少，血液中气体的含量一定相应改变，如此，必将刺激呼吸。然而练功过程中呼吸始终自如地处于弱化状态，肺通气量持续地显著减少，但不出现窒息性反应，这就可以证明，练功时与呼吸机能有关的神经中枢是处于一定的抑制状态。练功入静良好者，这种抑制过程益加深入。

(张荣棠　李永芳　董泉声)

二、气功对心率的影响

内容包括练功过程中心率的变化、午睡过程中的心率变化、练气功对冷刺激心率反应以及眼球心脏反射的影响等四个部分，共测定39例。

实 验 方 法

1. 测定练功过程中心率改变者共16名。其中练松静功的高血压病员10名；练内养功的肺结核病员6名。前者取侧卧式，后者取坐式。练功前静息15分钟，练功30分钟，停止练功后继续静息15分钟。在全部实验过程中，每隔5分钟计数一次心率(脉搏数)，以练功前静息第15分钟时的测定数作为功前对照值。

2. 受测午睡过程中的心率改变者为4名高血压病员。被测者于上床卧息15分钟后，测定心率作为睡前值。入睡与否从病员外表动静、呼吸变化及测定中病员有无反应等方面相结合加以判断。睡眠一小时后，唤醒病员，令继续卧息15分钟，在全部实

验过程中，每隔5分钟计数一次心率。睡眠中的心率取唤醒前的6次。以上述测定结果与练功情况下的作比较。

3. 9名练松静功的高血压病员参与练气功对冷刺激心率反应影响的试验。刺激物的6°C冷水，盛于圆形标本缸内。刺激时将被测者的左手浸入冷水至尺骨小头边缘为止。测定步骤如下：

(1)练功前的测定：病员在练功前静息15分钟，这时每隔5分钟计数一次30秒钟的心跳次数。第三次测定后，立即给予冷刺激，30秒钟后移去冷水。从刺激开始起，连续测定每30秒钟的心跳次数，共测定10次。

(2)练功中的测定：经上述测定10次后，这时一般人的心率都已恢复到原来水平。紧接着练功30分钟，开始时仍每隔5分钟记录一次心率。练功至20分钟记录第四次心率以后，即予冷刺激，仍连续测定每30秒钟的心跳次数，共测定10次。

(3)练功后的测定：停功后，静息15分钟。先每隔5分钟记录心率一次，共测定二次，此后即予冷刺激，亦同样连续测定每30秒钟的心跳次数10次。

4. 10名练卧式内养功的神经衰弱病员为练气功对眼球心脏反射影响的被测者。压迫眼球是用我们自己设计的简便性双侧水银瓶加压法，两瓶各盛水银400克。以刺激前30秒钟的心跳次数作为对照值。加压40秒钟，取前30秒内的心跳次数与对照值作比较。练功前病员休息15分钟后作功前测定，练功30分钟，停止练功后立即作功后测定。

实验结果

(一)练气功时的心率变化：

1. 10例高血压病员在功前静息的15分钟内，多数人的心率已处于稳定状态。练功开始后，每人的心率都逐渐降低。如表3所示，练功30分钟内，减少的最大数值为3～9次，平均减少5.4次。有4例练功至15分钟时即降达最低水平。全组病员练功至25分钟时心率的平均数比功前平均减少5次。练功至30分钟，有3例的心率开始增加，可能与练功将毕的时间性条件反射有关。练功停止后，一般病员的心率较练功中趋于回升，有6例在停功15分钟时尚未完全恢复功前数值，从而可以了解功中心率之降低确因练功所引起，并非由于休息的结果。

2. 表3所列6例肺结核病员在练内养功时，除第6例外，其余5例的平均心率变化和上组的结果相类似，功中心率减少的最大数值为3～8次，平均减少5次，练功停止后，心率逐渐回升，其中仅一例情况相反，功中的心率显著增加，停止练功后则见回降，功后主诉练功良好。

表3 练气功对心率的影响

练功过程 \ 项目 \ 功种病例		练松静功高血压10例 平均心率与功前的平均差数	练内养功肺结核5例 平均心率与功前的平均差数	附：练内养功肺结核第6例心率
练功前		58.3	74.0	107
练功中*	1	57.0 −1.3	71.0 −3.0	105
	2	55.6 −2.7	71.2 −2.8	106
	3	54.5 −3.8	71.2 −2.8	105
	4	53.7 −4.6	70.8 −3.2	104
	5	53.3 −5.0	70.4 −3.6	103
	6	53.7 −4.6	70.3 −3.2	103
练功后*	1	65.1 −3.2	74.0 0	109
	2	55.7 −2.6	73.8 −0.2	106
	3	56.2 −2.1	74.2 +0.2	107
功中与功前相差最大数值平均值		−5.4 (−3～−9)	−5 (−3～−8)	−4

* 每隔5分钟测定心率一次

(二)午睡时的心率变化：

在4例高血压病员中仅一例在午睡期间内出现与练功时有相似的心率改变规律；其余3例无规律可循。

(三)练气功对冷刺激心率反应的影响：

9名练松静功的高血压病员在练功前后各有2例的心率不因冷刺激而改变。其余7例，练功前对冷刺激的反应(心率增加)大于练功中者5例，与之相反者2例；刺激停止后，反应持续时间有4例是功前的长于练功之中，2例相反，1例相等。总之，多数病员在练功之前对冷刺激心率反应的强度与反应持续时间都大于练功之中。该项测定的平均数值如表4所示。

从表4可以了解两个问题：

1. 如前所述，练功过程中心率逐渐减少，练功15分钟时，比练功前同时间平均减少2.5次/30秒；停止练功后心率逐渐恢复。

2. 冷刺激后心率反应可以持续一定时间，不论在功前、功中或功后，均在第一个30秒钟内到达最高值，此后逐渐恢复。因此我们取刺激后第一个30秒钟内心跳增加的次数作为反应强度。表4指出，

9例冷刺激后30秒钟内心跳增加次数的平均值在功前、功中和功后分别为2.3、1.9和2.2次，可见功中的冷刺激心率反应最弱。

表4　9名高血压病员练松静功对冷刺激心率反应的影响

测定时间		练功前	练功中	练功后
冷刺激前每30秒钟的平均心跳次数（每隔5分钟计数一次）	1	31.8	30.5	30.3
	2	31.7	30.0	31.1
	3	32.0	29.5	→
	4	→	29.1	
冷刺激后每30秒钟的平均心跳次数（连续计数）	1	34.3	31.0	33.3
	2	32.3	30.4	31.8
	3	32.1	29.6	30.8
	4	31.3	29.0	30.2
	5	31.0	29.5	30.3
	6	31.0	29.1	29.6
	7	31.0	29.4	30.4
	8	31.0	29.1	30.6
	9	30.8	29.3	30.3
	10	30.6	29.2	31.0
冷刺激后30秒钟内心跳平均增加次数		2.3	1.9	2.2

（四）练气功对眼球心脏反射的影响：

结果如表5所示。10例经眼球加压刺激后，除一例在练功之前无心率改变外，其余各例在练功前、后的试验中均有不同程度的心率减少现象。4例在功前与功后的反应差数相等；6例在功后的反应大于练功之前。练功前与停功后加压眼球30秒钟内的平均心跳次数分别减少为2.2与3.3次，可见停功后的眼球心脏反射量大于练功之前。

表5　10例神经衰弱病员练内养功对眼球心脏反射的影响

练功前			停功后		
刺激前	刺激后	差数	刺激前	刺激后	差数
31.2 (27~39)	29.0 (26~37)	−2.2 (0~−4)	31 (27~35)	27.7 (24~33)	−3.3 (−1~−6)

注：①表中数值以30秒钟内的平均心跳次数计算

②括弧内数值为10例在30秒钟内心跳次数改变的范围

讨　论

众所周知，睡眠时心率降低，觉醒后心率增加。根据我们以往的材料，不论健康男女或血压偏高者，24小时内早晨四点钟的心率最低，6点钟即开始升高。不过这类测定工作均在间隔1～2小时内测定一次，至于短时性睡眠的心率变化资料尚不多见。我们所测4例高血压病员在一小时的午睡期间内，仅一例发现有心率减慢现象。这也许是和午睡深熟有关，但更有可能是睡眠时心脏频率的变化是比较迟缓的。练功开始后，心率即迅速降低，多数人在练松静功15～25分钟内心率降达最低水平，减少的平均数值间于3.8～5.0次（见表3）。这种差异至少可以说明气功与睡眠对心率的影响并不完全相同。

完整机体内呼吸中枢周期性地影响心脏迷走中枢的活动，从而引起吸气时心率增加与呼气时心率减慢的呼吸性心率不整现象。练内养功时一般人的呼气过程长于吸气过程，因此练气功时心率变慢，或许可以归因于呼吸的改变。但是练松静功时的呼吸次数与功前差别不大，然而心率变化比练内养功者似乎更为明显，因此，练功时心率减慢现象，不能完全用呼吸变化的影响加以解释。

整体性心率变化主要决定于心脏两种支配神经的动的平衡状态，而心脏迷走神经尤起主导作用。因此，练功时的心率变慢主要反映了心脏迷走中枢紧张性增强，心脏交感中枢紧张性则相对减弱。从练功前后冷刺激心率反应与眼球心脏反射的实验结果可以进一步确定这种关系。

眼球心脏反射的机制一般认为主要是心脏迷走中枢活动增加的表现。停功后眼球心脏反射量比练功前增大，可以有助于说明练功时心脏迷走中枢兴奋性的增高。

冷刺激心率反应一般认为主要是心脏交感中枢活动增加的结果。练功过程中，冷刺激心率反应弱于练功之前与停功之后，这就具体地反映了练功时心脏交感中枢抑制过程的加强。

（董泉声、钱惠君、周保和）

三、气功对血管运动的影响

内容包含练气功对手容积变化和皮肤温度影响两部分，共测定109例。

实验方法

（一）练气功对手容积变化的影响：

共测定56例，其中练松静功的高血压病员12例；练内养功的高血压、神经衰弱、消化性溃疡、肝炎和肺结核等病员分别为2、4、3、1和32例；练三圆式桩功的肺结核病员2例。练内养功的肺结核病员中有23例系从容积计上直接观察右手的容积变化，其余33例均用手容积描记法以反映右手的血管运动。容积描记仿照 ПШОНИК 修改后的 HO-

BHHKHЙ 系统，容积适当缩小，手的入口部分附装以手能自由进出为度的椭圆形小口。水温保持在35～37°C之间，容积计外加隔热物保温，每次实验时水温变动不超出1°C。与手容积描记同时，借呼吸描记计反映呼吸变化。实验前病员至少休息15分钟。练功均取坐式，每次练功时间为20～40分钟，而以30分钟左右者为最多。观察内容为练功前后血管对电铃声的反应以及血管的他种变动情况。直接观察手容积变化的一部分实验，仅作前项测定。进行手容积描记者，记录装置系统与病员分隔两室。作手容积变化直接观察者，以刻度管替代曲线描记装置。"开始练功"与"停止练功"的信号用喊话方式。

(二)练气功对皮肤温度的影响：

共测定53例，分为五组：

1. 在夏季室温较低和较高条件下，观察练松静功对皮肤温度的影响，计高血压病员14例；

2. 在夏季室温较低和较高条件下，观察练内养功对皮肤温度的影响，计测肺结核病员14例；

3. 在夏季室温较低条件下观察练盘坐式强壮功对皮肤温度的影响，仅测得肺结核病员1例；

4. 在初冬的室温条件下观察练气功对腧穴与其邻近点温度的影响，计测肺结核病员20例；

5. 在夏季室温较低条件下观察午睡时皮肤温度的变化，计高血压病员4例。

以上各组所测皮肤点除第(4)组外，均为十二经的原穴、经外奇穴的印堂、任脉的承浆、天突、鸠尾与神阙，同时测定腋下与口颊粘膜下的温度。取腧穴作为测定点的原因，除了解练功时不同体表部位温度的变化外，拟与练功时穴位导电量变化作比较，以了解后者变化与皮肤温度的关系。第(4)组中的腧穴为合谷、印堂与天突，对照点为距离诸穴1厘米处的皮肤点。

实验前病员先休息15分钟。第(1)、(2)、(3)三组均作功前、功中(练功20分钟时)与练功刚停后的三次测定；第(4)组仅作功前与功中测定；第(5)组测定时，先令病员上床休息15分钟，然后作睡前测定，入睡30分钟后作睡眠中测定。判断入睡与否的指征同上述午睡对心率改变中的规定。温度测定仪为0～50°C半导体温度计。测定次序基本上按照实验结果诸表中自左至右各点的顺序。测定时每例一般不超过2分钟。

实验结果

(一)练功过程中手容积描记曲线的变化：

主要有下例几类现象。

1. 当"开始练功"信号发出与病员开始练功时，手容积描记曲线除少数病员的保持稳定状态者外，都发生不同程度的降落现象，即出现或大或小的缩血管反应，其持续时间因个体而有差异，有的迅速恢复，有的可以延长十余分钟之久。

2. 功中的血管状态与所练功种有一定关系。练内养功和松静功者，半数以上病员的手部血管出现舒张状态，后者的变化比前者尤为显著。与舒血管同时，脉搏的搏动度往往加大。从练功开始至出现血管舒张的间期与练功修养及入静速度关系密切，如一例在练松静功开始后2分钟内即表现出明显的舒血管现象。部分病员练功时的描记曲线无有明显的升降变化。少数人有缩血管倾向。练三圆式桩功的二例在全部练功过程中都呈现显著的缩血管反应。

3. "停止练功"信号发出和停止练功时候，多数病员的手容积描记曲线和"开始练功"时同样地降落下来，不过这时候的反应量一般都弱于前者。

4. 停止练功后的血管变化与停功前的血管状态有关。停功前血管舒张者，停功一定时间后，手容积描记曲线才逐渐回降下来，反映功中的舒血管状态在停止练功后尚可以持续许久；反之，停功前血管倾向于收缩，停功后的容积描记曲线便逐渐上升，其中练三圆式桩功者的最为明显。

5. 作血管运动实验的初次被测者，往往出现"自发性"血管波动(Traube-Hering 氏波与 Mayer 氏波)，高血压病员尤为显著。练功入静时这些波动的频率常常减少，幅度变小，容积描记曲线趋于平整；一旦入静欠佳，波动又重新出现。因此，从"自发性"血管波的振荡情况也可以大致了解入静程度。不过上述现象在部分病员身上并不明显，也许与练功程度有关。

(二)练功对血管非条件反射的影响：

在练功前后不同时间内，由电铃声刺激引起的血管反应常不相同，可以归纳如下：

1. 作手容积曲线描记者27例，在练功中多数人的反应量弱于练功之前，有一部分人看不出明显差异，也有个别人呈现相反的现象；停功时或停止练功1～3分钟内，血管反应一般犹小于功中阶段，甚至没有反应；停功较久(5～15分钟)后，血管对电铃声的反应又开始增强。

2. 直接观察手容积变化的23例，功前反应大于功中者18例，相反者3例，无差异者2例。功前与功中手容积反应的缩减量平均为0.27和0.21毫升。由于手套膜等的影响，这种容积变化仅具有相对性意义，而不宜看作变化的绝对量。

(三)练气功对皮肤温度的影响：

练功时皮肤温度变化随练功种类和环境温度的不同而有一定差异：

1. 在夏季室温较低条件下，高血压病员练松静功时，所测各点的温度都较练功前明显升高，而足部诸点尤为显著，胸腹部与口颊粘膜下等处温度改变较小；练功停止后，多数点的温度犹略高于练功之中(见表6)。

2．高血压病员在夏季室温较高条件下练松静功时，皮肤温度变化和前项测定结果大致相似，不过绝大多数点较练功前的温度升高数值显著小于前项测定结果。

3．夏季室温较低条件下，肺结核病员练内养功时，手部诸点温度升高最为显著，而足部诸点的温度却普遍降落，结果如表7所示。练功停止时足部各点温度下降更甚。

4．肺结核病员在夏季室温较高条件下练内养功时，各测定点温度的变化状况和前项相似，但其变化值也都减少。

5．一名肺结核病员练盘坐式强壮功时，所测各点温度普遍升高，而手部诸点更为显著，升高数值竟达3～4.5度；足部诸点的升高值小于练松静功者（见表7）。

6．练功时腧穴与其对照点温度改变的区别，总的看来不太显著。印堂比其对照点的温度升高较多，而合谷与天突的对照点均很相近似（见表8）。因此，练功对腧穴温度的影响尚难判定有无特异性作用。

表6　在夏季室温较低条件下6例高血压病员练松静功对皮肤点温度的影响

（室温21°C～26°C，平均22.97°C）

测定时间	室温	皮肤点温度 太渊	神门	大陵	合谷	腕骨	阳池	太白	太溪	太冲	冲阳	京骨	邱墟	印堂	承浆	天突	鸠尾	神阙	腋下温度	口腔温度
练功前	22.17	34.00	33.25	33.90	33.41	31.83	32.33	29.08	30.50	29.54	30.50	28.33	29.17	33.83	34.50	35.83	35.75	37.00	35.83	37.33
练功中	22.67	35.05	34.83	34.92	35.17	34.00	34.25	31.25	32.92	33.25	32.50	31.25	31.17	35.00	36.33	36.67	36.67	37.43	36.33	37.75
练功后	24.08	35.05	34.83	35.08	35.25	34.08	34.67	31.75	32.92	33.25	33.25	31.25	32.00	35.00	36.83	37.33	37.08	37.83	36.67	33.50
功中与功前相差数值		1.05	1.58	1.02	1.76	2.17	1.92	2.17	2.42	3.71	2.00	2.92	2.00	1.17	1.83	0.84	0.92	0.43	0.50	0.42
停功后与功前相差数值		1.05	1.58	1.18	1.84	2.25	2.34	2.67	2.42	3.71	2.75	2.92	2.83	1.17	2.33	1.50	1.33	0.83	0.84	1.17

注：表6～8内温度均以摄氏计算。

表7　在室温较低条件下4例肺结核病员练内养功对皮肤温度的影响（附盘坐式强壮功一例）

（室温22°～27°C，平均24.41°C）

测定时间		室温	皮肤点温度 太渊	神门	大陵	合谷	腕骨	阳池	太白	太溪	太冲	冲阳	京骨	邱墟	印堂	承浆	天突	鸠尾	神阙	腋下温度	口腔温度
练功前		25.25	33.25	32.87	33.37	33.00	32.37	32.37	30.33	33.00	31.75	32.25	30.25	31.50	32.63	33.62	34.50	34.75	35.12	34.38	35.88
练功中		24	35.75	36.37	36.00	35.00	34.50	34.25	29.50	32.00	30.63	31.63	29.75	30.88	34.50	36.25	35.00	35.63	36.37	35.00	36.88
练功后		24	35.63	35.75	35.75	35.23	34.75	34.62	28.13	28.88	28.88	29.50	28.50	29.00	33.50	35.50	35.25	35.50	33.13	35.63	36.88
功中与功前相差数值			2.50	3.50	2.63	2.00	2.13	1.88	−0.88	−1.00	−1.12	−0.62	−0.50	−0.62	1.87	2.63	0.50	0.88	1.25	0.62	1.00
功后与功前相差数值			2.38	2.88	2.38	2.23	2.38	2.25	−2.25	−3.12	−2.87	−2.75	−1.75	−2.50	0.87	1.88	0.75	0.75	1.01	1.25	1.00
附盘坐式强壮功一例	练功前	24.00	33.00	32.50	33.00	31.50	31.50	32.00	29.00	30.50	30.50	31.00	30.00	30.00	32.00	34.00	33.50	35.00	36.00	36.00	36.50
	练功中	25.00	36.00	36.00	36.00	36.00	35.00	36.00	30.50	32.00	32.00	33.00	30.50	30.50	35.00	36.00	35.00	37.00	38.00	37.00	38.00
	练功后	25.50	34.50	35.00	35.00	35.00	34.50	34.50	30.00	33.00	31.50	32.50	30.50	30.50	35.00	36.00	35.00	36.50	37.00	37.00	38.00
功中与功前相差数值			3.00	3.50	3.00	4.50	3.50	4.00	1.50	1.50	1.50	2.00	0.50	0.50	3.00	2.00	1.50	2.00	2.00	1.00	1.50
功后与功前相差数值			1.50	2.50	2.00	3.50	3.00	2.50	1.00	2.50	1.00	1.50	0.50	0.50	3.00	2.00	1.50	1.50	1.00	1.00	1.50

表8　20例肺结核病员练内养功对合谷、天突、印堂与其对照点皮肤温度的影响

（室温13.5°～16.5°C）

测定时间	合谷	对照点	印堂	对照点	天突	对照点	口颊粘膜下温度
练功前	24.13	23.85	28.23	29.10	32.15	32.43	33.73
练功中	24.84	24.50	29.63	29.90	32.73	32.85	35.18
功前与功中相差值	0.71	0.65	1.40	0.80	0.58	0.42	1.45

（四）午睡过程中皮肤温度略有升高，但不如在同样室温条件下练气功时改变的明显。

讨　论

手容积曲线描记部分的实验指出，练气功时手部血管运动的变化与所练气功种类有一定关系。练内养功和松静功时，多数人的血管趋向舒张，后者比前者显著。练三圆式桩功者的手部血管却发生收缩反应。手的容积变化主要决定于手部皮肤血管状

态。目前认为这种血管仅受缩血管交感纤维支配。由此可以认为练松静功和内养功时，该种缩血管中枢趋向抑制；而练三圆式桩功时，其活动反为增强。有些作者认为出汗时前臂部分皮肤血管的舒张主要是由于皮肤组织内产生一种被称为激肽(Bradykinin)的舒血管物质的作用。练功时病员手部也常出汗，这时手部血管的舒张反应，是否也会有这种物质参与作用?有待今后研究。

血管反应实验初期阶段出现的"自发性"血管波动，经过多次重复训练后，能够逐渐减弱和消失，这是由于大脑皮层内抑制发展及其对皮层下中枢发生调节作用的结果。练功入静良好时，不少人的这些血管波动也和重复训练的结果相似地减弱或消失。这一现象也可以理解为练功促使上述作用的表现。

练功过程中血管对电铃声的缩血管反应减弱，具体表明大脑皮层与皮层下缩血管中枢抑制过程的发展，反应愈小，抑制程度愈益加深。练三圆式桩功的全部过程中血管呈现收缩状态，然而功中与功后对电铃声的缩血管反应又弱于练功之前，这一现象比较复杂。我们初步认为功中的缩血管现象主要是由于这种功法对皮层下血管中枢影响的表现，而对电铃声反应减弱则主要地由于皮层之进入抑制状态。

"开始练功"和"停止练功"信号发出后经常伴随的缩血管反应，与呼吸形式发生改变会有一定关系，而"喊话"的言语刺激以及与开始和停止练功时大脑皮层机能状态突然改变的影响可能更为重要。"停止练功"引起的缩血管反应弱于"开始练功"的事实，无疑的是练功加深了皮层抑制的另一种表现。

运用手容积变化测定，仅能反映手部血管变动情况，不能概括体表其他部分的血管状态。采用皮肤温度测定法，可以弥补这一缺陷。实验结果指出，练功时全身广泛领域内的皮肤温度，也即体表血管都发生明显改变，这些变化又随气功种类、体表部位和环境温度而有差异。练卧式松静功和盘坐式强壮功时，全身皮肤温度普遍升高，前者以足部最为显著，后者以手部更为明显。练坐式内养功者，手与头、面、胸、腹等处的温度上升，而足部诸点的温度却全部降低。我们推测，练上述三种气功时，体表温度特别是足部的温度变化发生明显差异的原因，很可能和体位有一定关系。从表6～7可以概括地了解练功时手与足部皮肤温度的变化最大，头面其次，口颊粘膜下与胸、腹的较小。这与练功前体表不同区域温度的水平有密切联系。凡功中温度升高而在功前温度较低的各点，在练功时温度升高的数值比较明显；凡功中温度降低而在功前温度较高的各点，在练功时温度降低的数值也往往较大。环境温度之所以影响练功过程中皮肤温度的变化值，同样亦因功前皮肤温度水平之不同所造成。

皮肤温度之高低，主要决定于皮肤血管状态与皮肤血流量，也即与血管支配神经的活动状态有关。一般而言，这种支配神经主要是交感缩血管神经。从练功者皮肤温度的变化情况，可以了解练松静功和盘坐式强壮功时，全身皮肤血管交感缩血管中枢趋向抑制；练坐式内养功时，支配足部皮肤血管的交感缩血管中枢的兴奋过程加强，而支配其他区域内皮肤血管的交感缩血管中枢则进入抑制状态，表明练这种气功时管理不同体表部分的血管中枢的活动状态并不一致，可以朝反方向发展。由此可见练功对血管中枢的影响随功种与所支配部位而有不同。功中血管的多种反应，在停止练功后都能持续一定时间，表明练功对血管中枢的影响具有后继性作用。

午睡时皮肤温度的变化并不显著，同时练功对皮肤温度的影响又随功种而有变异，因此，练功之改变血管活动，不能沿用睡眠机制加以理解。

大量的皮肤血管舒张，必将影响全身血液动力学过程，血量发生重新调配亦属必然结果。练内养功者手与足部皮肤温度出现反向性变化即为例证之一。此外，我们在气功对呼吸生理的变化节内指出，练功时全身代谢率明显降低，而我们实验又表明功中广泛区域内的体表血管舒张，如此，则将导致体温下降。但是这些问题的真实面貌及其生理意义还待具体研究。

（董泉声　王善珍　杜瑚　黄仲荪）

四、练气功对血压的影响

内容包括练气功对血压和冷加压反应的影响等两个方面，共测定53例。

实验方法

受测气功对血压影响的对象为9名练松静功的高血压病员和4名练内养功的肺结核病员。练功30分钟。血压一律测自右侧肱动脉，舒张压以变音为标志。功前休息15分钟，以最后第15分钟测定的血压为功前值；功中仅在练功20分钟时测定一次；并在刚停止练功和停功后5与10分钟时各测一次。全部实验过程中，压脉带始终缚扎在病员右臂上。

受测练功对冷加压反应影响者共40名，计练松静功的高血压病员11名；练内养功的非高血压病员24名(包括肺结核6名，神经衰弱10名，消化性溃疡8名)；无练功经验的健康者5名。后者以静(卧)息30分钟替代练功。刺激物为置于圆形标本缸内的4°C或6°C冷水。刺激时将冷水浸没病员左手至尺骨小头下缘。刺激时间在用4°C冷水时为一分钟，用6°C冷水时减为半分钟。刺激前作对照性血压测定。刺激开始后半分钟、一分钟以及此后每隔一分钟各测血压一次，直至血压恢复为止。刺激后血压

升高，半分钟或一分钟时血压升达最高数值(绝大多数在半分钟时候)，取两次中的较高值与刺激前血压的相差数定为反应指标。实验前病员休息15分钟。练功前、中(20分钟时)、后(5～10分钟)各作冷加压试验，部分病员未作功中测定。

实验结果

(一)练气功过程中的血压变化：

9名练松静功的高血压病员中，除第1例在练功时血压升高，练功停止后继续上升，并保持于高位水平者外，其他8例的收缩压与舒张压，在功中都较功前有不同程度的下降，其差值分别间于2～14与0～10毫米汞柱之间，平均差值为6.50与5.00(见表9)。

在4名练内养功肺结核病员中有一例的功中血压升高，其余3例的变化很小。

表9 9名练松静功高血压病员的血压(收缩压/舒张压)改变

练功过程 \ 血压(毫米汞柱) \ 病例		1 2～9(平均值)	
练功前		184/102 141.50/101.50	2～9例练功前
练功时		190/104 135.00/96.50	与练功20分钟
停功后	刚停功后	200/120 138.00/97.00	时血压平均差
	停功5分钟	200/120 139.00/97.25	值：6.50/5.00
	停功10分钟	200/114 142.75/100.50	毫米汞柱

(二)练气功对冷加压反应的影响：

该项内容曾按病种、功种及不同温度的冷水刺激分四组进行测定。

1. 练松静功的高血压病员组：共11例，5例用4°C冷水刺激，6例用6°C冷水刺激。在练功前、练功20分钟和停功后10分钟分别给予冷刺激，测定其各刺激前后的血压相差值。用4°C冷水刺激的5例，在练功前的冷加压反应十分显著，平均增加31.6/19.2毫米汞柱；练功中的反应明显减弱，这时升高的平均数值仅为21.6/11.6毫米汞柱，即比功前减少10/7.6毫米汞柱。用6°C冷水刺激的6例，其结果和上组相类似，但因刺激强度减弱，加压反应量亦相应减小。功前与功中的冷刺激加压反应平均值分别为19.00/13.67与13.33/9.33毫米汞柱；停止练功10分钟后，则为17.00/6.67毫米汞柱(见表10)。练功前与练功中的冷加压反应平均相差数值为5.67/4.34毫米汞柱。

表10 练气功对冷加压反应的影响

(刺激物为6°C冷水)

项目 \ 平均血压 \ 功种、病例		练松静功 高血压6例	练内养功 肺结核6例
练功前 血压反应	刺激前	144.67/93.67	96.67/64.67
	刺激后	163.67/107.33	114.00/75.67
	相差值	19.00/13.67	17.33/11.00
练功20分钟 时血压反应	刺激前	142.33/92.00	96.67/62.33
	刺激后	155.67/101.33	102.67/66.66
	相差值	13.33/9.33	6.00/4.33
停功10分钟 时血压反应	刺激前	148.50/95.00	94.33/64.67
	刺激后	165.50/101.67	102.33/71.67
	相差值	17.00/6.67	8.00/7.00

2. 练内养功的肺结核病员组：共6例。用6°C冷水刺激。练功前及练功中的加压反应平均值分别为17.33/11.00与6.00/4.33毫米汞柱，停功10分钟后的反应值则平均为8.00/7.00毫米汞柱(表10)。练功前与练功中冷加压反应平均相差数值为11.33/6.67毫米汞柱。

3. 练内养功的其他病员组：包括神经衰弱10例，消化性溃疡8例，共18例。刺激物为4°C冷水。功前与停功后5分钟时进行试验。练功前均出现加压反应．平均增加10.66/13.33毫米汞柱，停功5分钟时，有3例收缩压与4例舒张压对同样刺激不再出现反应。18例停功后的平均反应值为5.44/6.00毫米汞柱。练功前后冷加压反应平均相差5.22/7.33毫米汞柱。

4. 5例无练功经验的健康者在卧息30分钟前后对4°C冷水刺激的反应分别为18.00/13.20与18.40/10.00毫米汞柱，其静息前后冷加压反应平均相差数值为－0.40/3.20毫米汞柱，说明不若练功前后差异的明显。

讨论

气功是临床治疗高血压病的有效疗法之一，有关机制探讨也已见于报导。

从以上实验可以看出，练松静功时可使高血压病员的收缩压和舒张压普遍下降，停止练功后降压状态尚可以持续一定时间。但是肺结核病员练内养功时却少见此种规律性变化。看来练气功的降压作用与病种有关，对于高血压病员似乎存在特异性关系。功种不同也可能是造成不同结果的一个原因。上海市高血压研究所曾报告意守丹田的降压作用大于练松静功，而意守鼻尖时却使血压升高，一例病员练逆呼吸式气功时的血压同样上升。不过，练松静功与内养功对血压的影响是否确实存有差异，还

有待作更多观察。

血压水平主要决定于心输出量与外周阻力。上海第一医学院报告练功吸气时心输出量稍有增加，呼气时则略为减少，从而认为练功时吸气长于呼气者每分输出量增加，呼气长于吸气者每分输出量减少。看来，这种变化和呼吸性心率不整有一定关系。我们在“练功对心率影响”中业已指出，练松静功(功中呼吸频率变化不大)和内养功(功中呼吸频率显著减少并且呼长于吸者占多数)时心率都变慢，前者更较明显。在我们实验中，凡练功时血压呈有规律降低者是练松静功的高血压病员，而练内养功的肺结核患者却无此种规律现象。因此可以了解，因心率变化而可能引起的心输出量之改变，至少不会是导致功中血压降低的重要因素。如此，外周阻力的变化必将成为影响高血压病员练松静功时血压降落主要的直接原因。我们在“练气功对血管运动的影响”节中曾报导，练松静功时广泛区域内的皮肤血管发生舒张反应，其阻力应当减小。从松静功的功法与功中骨骼肌中枢发生抑制(见以下“练气功对中枢神经系统机能的影响”节)等现象来看，可以预测练功时肌肉和某些内脏器官的血管可能也会出现一定的舒张状态。

冷加压反应曾被考虑作为检验潜在性高血压和探究高血压发病机制的一项研究方法。从加压反应的变化数值，可以反映出不同机体或同一个体在不同生理情况下的循环交感中枢尤其是血管运动中枢的机能状态。本文所列病员在练功过程中的冷加压反应都弱于练功之前，这和我们其他几节报告中的实验结果同样地反映了练气功能够加深循环交感中枢的抑制过程，这种影响也能持续一定时间。但是健康者经过30分钟静息后的冷加压反应与静息前者并无明显差异，可见练气功对机体的影响决不同于单纯性休息。

前已指出肺结核病员的血压，不因练内养功而有明显变化。究其原因除了功种不同而导致外周阻力等变化有异于练松静功者外，血管中枢原有紧张性不同的关系可能更为重要。高血压病员血管中枢的紧张性高，练功发生的抑制性影响较大，而血压正常者中枢的紧张性较低，此种抑制性影响亦较小。

原发性高血压是皮层一交感系统机能亢进性紊乱的结果。从气功对神经中枢和对高血压具有特异的降压作用出发，可以认为，气功锻炼能够选择性地对机能异常亢进的循环交感中枢(包括皮层部分)发生积极的调整和改善性影响，这种作用经过反复重现，可以渐次积累，以至长期持续下去，从而导致血压恢复并保持正常状态。

(杜瑚　钱惠君　费汝为　董泉声　李蕴钧)

五、气功对血液成份的影响

内容包括练气功对红血球、白血球与嗜酸性细胞数量，血球沉降率，白血球吞噬机能，血糖浓度与耐糖量影响等。共测定40例。

实验方法

测定练气功对血球数量的影响者计21例，其中练侧卧式松静功的高血压病员9例，练坐式内养功的肺结核病员12例。练功前休息15分钟，练功30分钟。练功开始前与刚停止练功后各取一次耳垂血，与此同时，并各另取血样用 Панненков 氏法作血球沉降率测定。对12名练内养功肺结核病患者各再取血样作单独计数嗜酸性细胞变化的试验。

受测练气功对白血球吞噬机能影响者是6例练坐式内养功的肺结核病员。练功前休息15分钟，练功30分钟。练功开始前与刚停止练功后各取静脉血1毫升，作为对照与试验样品。采用金黄色葡萄球菌作为检验菌种，计算每20个白血球对葡萄球菌的吞噬能力与吞噬指数。

5名练卧式松静功的高血压病员和4名练坐式内养功的肺结核病员为测验练气功对血糖浓度影响的对象。实验在早晨空腹状态下进行。被测者功前休息15分钟，练功30分钟，功前与功末各采一次血样。练内养功中的3名肺结核病员另再在停止练功后，移位至躺椅上继续静息30分钟，采取第三次血样。用修改后的 Folin—吴氏微量血糖测定法测定血糖浓度。

练气功对耐糖量影响的实验是在4例练内养功的肺结核病员身上进行的。实验亦在早晨空腹状态下开始。病员休息15分钟并取第一次血后，口服溶解在200毫升水内的葡萄糖100克，练功30分钟。功末即取第二次血。停止练功后病员在躺椅上持续休息30分钟及60分钟时，再各取血样一次。用前法依次测定血糖。第二天早晨作对照性测定，这时用躺息30分钟替代练功，其余处理和练功日的相同。

实验结果

(一)练气功对血球数量的影响：

结果如表11所示。9例练松静功高血压病员的红血球在功末增多者6例，减少者3例；血红蛋白增多者2例，减少者3例，无变化者4例。两者功后的平均值与功前的十分近似，变化很小。白血球总数的变化比较显著，除了1例略有降低者外，其余8例都升高，平均每立方毫米血液中增加700个，即比功前增加13.2%。血球分类计数(%)中，嗜中性细胞功后比例增加，而嗜酸性细胞与淋巴球却稍降低，但绝对数目则都有不同程度的增高。在12例练内养功的肺结核病员中，功末红血球数目增加者8例，

减少者4例，平均每立方毫米血液中增加238400个，为功前的5.6%。血红蛋白增加者9例，3例减少，平均增加0.42克，为功前3.63%。白血球总数增加者9例，减少者3例，平均每立方毫米增加1325个，为功前的23.06%。以上三种变化均较练松静功高血压病员的明显。在白血球分类计数(%)中，嗜中性细胞比例减少，嗜酸性细胞与淋巴球则增加(与练松静功者相反)，绝对数值亦均增多。

(二)练气功对血球沉降率的影响：

结果如表11所示。9例高血压病员练松静功后，血球沉降率增高者8例，降低者1例，平均每小时加快1.55毫米，为功前的35.8%。12例肺结核病员练内养功时，血球沉降率增高者8例，降低者4例，平均每小时加快2毫米，为功前的26.3%。

(三)练气功对嗜酸性细胞的影响：

在练内养功肺结核病员12例中，有11例于练功后，血液中嗜酸性细胞数目均见升高，每立方毫米血液中平均增加56个，相当于功前的33.33%(见表12)；一例练功前为176，练功后为110，每立方毫米减少66个，该病员主诉本次练功未能良好入静。

(四)练气功对白血球吞噬机能的影响：

结果如表13所示。6例中5例的白血球吞噬能力与吞噬指数均增高。另一例的则减少。功后根据病员主诉，前5例入静良好与持久，后一例入静欠佳。表13中将5例反应增加者作平均计算，功前白血球的吞噬能力与吞噬指数分别为35%与1.43，功后的分别为49%与2.85。练功后吞噬能力较练功前增加40%，吞噬指数增加99.3%，所以练功后白血球吞噬作用显著增高。

表11 练气功对血球数量与血球沉降率的影响

例数、检查时间 \ 测定值 \ 项目		红血球(万/立方毫米)	血红蛋白(克/100毫升)	白血球(个/立方毫米)	白血球分类计数(%)			血球沉降率(毫米/小时)
					嗜中性细胞	嗜酸性细胞	淋巴球	
练松静功高血压9例	练功前	379.77 (100%)	10.88 (100%)	5266.66 (100%)	70.5 (100%)	2 (100%)	27.5 (100%)	4.33 (100%)
	练功末	379.55 (99.95%)	10.93 (100.46%)	5966.66 (113.2%)	72.0 (102.1%)	1.88 (94%)	26.0 (94.5%)	5.88 (135.8%)
	练功前后差值	−0.22 (−0.05%)	0.05 (0.46%)	700.0 (13.2%)	1.5 (2.1%)	−0.12 (−6%)	−1.5 (−5.5%)	1.55 (35.8%)
练内养功肺结核12例	练功前	423.25 (100%)	11.55 (100%)	5745.83 (100%)	68.50 (100%)	2.41 (100%)	27.58 (100%)	7.58 (100%)
	练功末	447.09 (105.6%)	11.97 (103.63%)	7070.83 (123.06%)	64.83 (94.64%)	2.75 (114.1%)	30.16 (109.3%)	9.58 (126.3%)
	练功前后差值	23.84 (5.6%)	0.42 (3.63%)	1325.00 (23.06%)	−3.67 (−5.36%)	0.34 (14.1%)	2.58 (9.3%)	2.00 (26.3%)

注：①表内数值系统计病例的平均测定值；②白血球分类计数中嗜酸性细胞与大单核细胞数目过少，未列入表内。

表12 肺结核病员练内养功对嗜酸性细胞数量(个/立方毫米)的影响

例数 \ 平均测定值 \ 测定时间	练功前	练功末	练功前后差值
11	168(100%) [44~616]	224(133.33%) [66~660]	56(33.33%) [22~132]

注：表12~14[ ]内数值均为其变动值的范围

表13 肺结核病员练内养功对白血球吞噬能力与吞噬指数的影响

例数、测定时间 \ 平均测定值 \ 项目		吞噬细菌的白血球	白血球吞噬能力(%)	被吞噬的细菌数(个)	白血球吞噬指数
5	练功前	7(100%) [4~10]	35(100%) [20~50]	28.6(100%) [11~59]	1.43(100%) [0.55~2.95]
	练功末	9.8(140%) [8~12]	49(140%) [40~60]	57(199.3%) [35~94]	2.85(199.3%) [1.75~4.70]
	练功前后差值	2.8(40%)	14(40%)	28.4(99.3%)	1.42(99.8%)
附反应减少一例	练功前	7	35	53	2.65
	练功末	5	25	16	0.80

表14 练气功对血糖浓度(毫克%)的影响

平均测定值 例数 \ 测定时间	练功前	练功末	功前与功末差值
练内养功 肺结核4例	81.81(100%) (72.72~90.90)	113.63(138.89%) (109.09~118.18)	31.82(38.89%)
练松静功 高血压5例	130.43(100%) (95.65~156.52)	97.38(74.66%) (86.95~104.34)	-33.05(-25.34%)

表15 肺结核病员练内养功对耐糖量的影响

血糖浓度(毫克%) 测定时间 \ 病例		1~2例		3~4例	
		平均值	服糖前后差值	平均值	服糖前后差值
服糖前		128.00		99.64	
服糖后	练功30分钟	172.00	44.00	184.00	84.36
	停功后30分钟	156.00	28.00	115.64	16.00
	停功后60分钟	137.00	9.00	128.00	28.36
服糖前		127.27		122.73	
服糖后	躺息30分钟	209.09	81.82	186.14	63.41
	躺息60分钟	204.54	77.27	150.00	27.27
	躺息90分钟	145.42	18.15	140.45	17.72
备注		入静良好		入静困难	

(五)练气功对血糖浓度的影响:

结果如表14所示。5例高血压病员在练30分钟松静功后，血糖浓度全都降低。平均减少33.05毫克%，相当于功前血糖水平的25.34%。4例肺结核病员在练30分钟内养功后，血糖则全都升高，平均增加31.82毫克%，相当于功前血糖水平的38.89%。练功停止后30分钟，测定3例，2例的血糖浓度略趋回降，一例维持功末水平。

(六)练气功对耐糖量的影响:

结果如表15所示。练功与休息对耐糖量的影响不同,练功良好与否的结果也不一样。为便于分析,在表15中将2例练功良好者与2例练功欠佳的病员分别加以表示。练功良好者在服糖练功后的各个测定时间内，血糖的增高量都小于躺息状态下相同时期的数值，反应练功后血液的耐糖量增加。练功欠好的病员，在服糖练功后的血糖变化，反而略大于躺息状态下同样处理的结果。表15中第3与第4例在停功后30分钟的血糖平均值小于停功后60分钟的水平，看来是由于第三例该项测定发生误差所造成。

讨　论

(一)练气功对血球数量与白血球吞噬机能的影响:

练功后红、白血球的数目变化，在所见资料中互有出入，不相一致。我们看到，练功后血球数目变化因所练气功种类不同而有差异，或许与疾病种类也有一定关系。高血压病员练松静功时，红血球数目改变不大，白血球总数明显增高。肺结核病员练内养功时，红、白血球增加数目都大于练松静功者。各类白血球含量的比例在练这两种气功者之中虽不一致，但是每种白血球的总数都增多。

练功对嗜酸性细胞数目的增加和白血球吞噬作用之增高，具体说明练气功能够提高机体的防御机能。

嗜酸性细胞数目的增加，大致和练功时神经系统的宁静或抑制状态有关。邝安堃等曾指出24小时内白血球数目发生规律性变化，机体活动时嗜酸性细胞少于安静状态，白天的数目小于夜间，而多数人在清晨2时，睡眠最为深熟时，数字到达最高值。引起该类白血球数目升降的直接原因，在文献中的意见尚未完全一致。一般认为肾上腺皮质激素具有破坏嗜酸性细胞的作用，使在血液中的含量减少。因此，嗜酸性细胞数目降低表示垂体——肾上腺皮质活动与分泌增加,反之,则该等腺体的活动减弱。肾上腺皮质分泌增多，通过神经——垂体——肾上腺皮质分泌环节，也可使血液中嗜酸性白血球数目减少。此外，有人认为副交感系统机能亢进也能促使血液中白血球数目之上升。

从上述材料出发，练功或睡眠时血液中嗜酸性细胞数目之增多，很可能是在神经系统机能状态发生改变的主导作用下，垂体——肾上腺皮质系统与交感——肾上腺系统的活动降低，而副交感系统机能相应增高的结果。

练功过程中白血球吞噬作用提高的原因甚为复杂。到目前为止，影响白血球吞噬作用的机制尚不十分清楚。根据现有资料，已经了解除了与血清中的"调理素"(一种是补体，一种是特异性抗体)有关外，有不少事实说明神经系统的反射性活动可以改变吞噬细胞的吞噬能力,并且可以形成条件反射。此外，电针刺激也能够增强白血球的吞噬作用。王复周等把家兔双侧肾上腺切除后，家兔的白血球吞噬能力即下降，同时丧失了对电针刺激后白血球吞噬能力增强的反应能力，说明白血球吞噬机能的维持以及吞噬作用改变的机能都有赖于肾上腺的功能。如此看来，练气功对白血球吞噬机能的加强，似乎涉及神经系统、神经——内分泌系统以及抗体和补体等一系列的复杂问题。

(二)练气功对血球沉降率的影响:

练功后多数病员的血球沉降率增加。一般都认为影响血球沉降率的主要因素是血浆蛋白质。纤维蛋白元和 α 及 β 球蛋白加速血球沉降，白蛋白则使血球沉降减慢。因此练功时血球沉降率之加速，是否即意味着这时血浆蛋白质成分的含量发生相应

变化？张经济用电针刺激狗的坐骨神经，能引起血球沉降率增加，并且这种反应能够形成条件反射。可见神经系统可以影响和调节血球沉降速度。练功时神经系统活动发生巨大改变，练功后血球沉降率的改变亦必然和神经系统的机能变化有着密切的内在联系。

上海市第二肺结核病院报告肺结核病员练功后有87%的血球沉降率回复到正常范围。所以练气功对异常的血球沉降速度及其病理机转能够发挥积极的调整作用。

(三)练气功对血球浓度与耐糖量的影响：

练松静功时血糖浓度降低，而练内养功时血糖浓度升高，说明练功种类不同，对糖代谢的影响也不相同。但其原因尚待进一步观察分析。

练功时耐糖量增加，说明这时血糖的调节机能提高。血糖调节问题涉及多种关系，但肝脏是平衡血糖的主要器官。练功后耐糖量增高现象很可能由于肝糖元合成加速和分解减少的结果。如此，则迷走——胰岛素系统活动必将增强，而交感——肾上腺系统与垂体——肾上腺皮质系统活动则可能相应降低。这种推测和本文对嗜酸性细胞数目改变的理解是相符合的。

(董泉声　王善珍　鲍安铮　吴纯兰　周继雄)

六、气功对消化机能的影响

包括练气功对唾液分泌、唾液淀粉酶活性、胃腺分泌与胃运动机能的影响等四项内容，共测定60例。

实验方法

(一)练气功对唾液分泌的影响：

计47例，分别测定练气功对腮腺持续性分泌、腮腺反射性分泌以及吞咽次数的影响等。

测定腮腺持续性分泌者有练侧卧式松静功的高血压病员与练坐式内养功的肺结核病员各6例。练功前休息15分钟，练功30分钟，停止练功后继续休息10分钟。唾液用银质唾液漏斗导出，以每5分钟的分泌滴数作为衡量指标。从功前休息第6分钟起，连续记录每5分钟的唾液滴数，作功前、功中和功后的比较。

受测腮腺反射性分泌者计练松静功的高血压病员6名和练内养功的肺结核病员4名。功前休息15分钟，练功30分钟，停止练功后继续休息15分钟。全部实验过程中记录每5分钟的唾液滴数。在功前休息5分钟，练功20分钟和停功5分钟时，分别向口腔注入1.5毫升15%的葡萄糖液，以刺激味觉感受器。以每次刺激后5分钟与刺激前5分钟内分泌量的差数作为反应强度的衡量指标。

此外，我们尚以每5分钟的吞咽次数为指标，试图反映练功前、中、后唾液分泌总量的变化情况。计测定练松静功者10例，练内养功者15例。事前不告诉病员所测内容，以避免“心理性”影响。病员处理及记录次序与腮腺分泌组相同。

(二)练气功对唾液淀粉酶活性的影响：

计测定9名练内养功的肺结核病员。练功前休息15分钟，练功30分钟。练功前与停止练功时各取一次唾液样品，用 Somogyi 氏比色法测定淀粉酶活性。唾液样品先用生理盐水冲淡100倍，比色时视比色液颜色的深度，必要时再按比例冲淡比色。以1毫升唾液于该法的标准状态下水解淀粉所产生的还原糖的毫克数作为计算单位。还原性糖量用 Folin—吴氏血糖微量法测定。

(三)练气功对胃分泌机能的影响：

被测者为2名练内养功已有4～5月的肺结核病员。在早晨空腹状态下进行测定。安插胃管后休息15分钟，尽取残余胃液，饮37℃温水200毫升以代替试餐，即时开始练功，持续30分钟，刚停止练功后取第二次胃液。此后令病员在躺椅上休息，在停功后30、60和90分钟各取一次胃液。全部试验过程中使唾液自口腔外流，不让吞咽入胃。各次胃液样品中无胆色现象，估计无肠液逆流入胃。照临床常规方法测定胃液游离酸与总酸度，用 Mett 氏法测定胃蛋白酶含量。次日相同时间内作对照性实验，以静息30分钟替代练功，其余处理与练功日全同。

(四)练气功对胃运动机能的影响：

2例练仰卧式内养功的肺结核病员为被测者，试验在早晨空腹状态下进行。练功前休息15分钟，而后吞钡餐，练功30分钟。练功开始后10、20、30分钟与停止练功后30及90分钟各摄影一次。隔一日后作对照性试验，以静息30分钟替代练功。

实验结果

(一)练气功对唾液分泌的影响：

高血压病员练松静功时，唾液分泌有一定的规律性变化。被测腮腺持续性分泌的6例中，除了1例始终无分泌者外，3例在练功期间分泌量减少，1例增加，1例变化不明显。从平均值看，腮腺分泌随着练功之加深而逐渐减少，停止练功后除了无分泌的1例外，其余5例都比功中明显增加。如以功前的分泌量作100%计，则功中与功后的分别为56.2%与147.9%(见表16)。由此可以认为，高血压病员在练松静功时腮腺的持续性分泌减少，停止练功后则分泌明显增加。

表16 高血压病员练松静功对腮腺分泌的影响

例数 \ 唾液滴数(平均值) \ 测定时间	练功前		练功中						停功后	
	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2
	2.50	2.33	1.83	1.67	1.17	1.50	0.83	1.17	3.33	3.83
6	2.42 (100%)		1.36(56.2%)						3.58 (147.9%)	

注：每5分钟测定唾液分泌量一次

表17 高血压病员练松静功对腮腺反射性分泌量的影响

测定时间 \ 唾液滴数(平均值) \ 例数			6	糖刺激前后差值(%)
练功前	糖刺激前	1	3.33(100%)	4.50(135.1%)
	糖刺激后	2	7.83 (235.1%)	
		3	4.83	
练功中	糖刺激前	1	3.17	1.17(63.9%)
		2	3.17	
		3	1.67	
		4	1.83 (100%)	
	糖刺激后	5	3.00 (163.9%)	
		6	2.83	
停功后	糖刺激前	1	3.83 (100%)	6.50(169.7%)
	糖刺激后	2	10.33 (269.7%)	
		3	8.17	

注：①每5分钟测定唾液分泌量一次；②"糖刺激前后差值"一栏为糖刺激后5分钟与刺激前唾液分泌滴数及其百分率差值的统计。

作腮腺反射性分泌的6例高血压病员中，除1例始终无分泌者外，3例在功中的反应量少于功前，1例增加，1例反应不明显。停止练功后，2例的反应量大于功中，1例减少，2例区别不大。功前、功中和停功后三次刺激之后5分钟内分泌量的平均值比刺激之前5分钟内的分别增加4.5、1.17与6.50滴，即分别增加135.1%、63.9%与169.7%(见表17)。看来，练功时腮腺对糖刺激的反应也趋于减弱，停止练功后则又增强。此外，根据表17内功中前20分钟分泌量的平均值，也可以看出腮腺的持续性分泌是随着练功之深化而逐渐减少。

记数吞咽次数的10例高血压病员有8例在功中的吞咽次数减少，1例略有增加，1例无明显变化。如以功前的吞咽次数作100%计，功中与功后的则为48.57%与109.52%(见表18)，结果和腮腺持续性分泌者(表16)基本上相符合。

表18 高血压病员练松静功对吞咽次数的影响

例数 \ 吞咽次数(平均值) \ 测定时间	练功前		练功中						停功后	
	1	2	1	2	3	4	5	6	1	2
	2.5	1.7	1.5	1.1	1.0	0.9	1.0	0.6	2.5	2.1
10	2.10 (100%)		1.02(48.57%)						2.30 (109.52%)	

注：每5分钟测定吞咽次数一次

肺结核病员练内养功时，腮腺的持续性分泌、反射性分泌以及吞咽次数，大体上看来也有与高血压病员练松静功时类似的变化；但是不论从变化例数或者平均值看，都不若练松静功者的明显，其原因之一可能与练功时舌头移动与否有关。

在作吞咽试验的15例中，曾作动舌与否的对比性观察。动舌的一组中练功时吞咽次数增加的、减少的与无区别的各占1/3，而不动舌者，多数人的吞咽次数均减少。

(二)练气功对唾液淀粉酶活性的影响：

结果如表19所示。9例肺结核病员在练内养功后有8例的唾液淀粉酶活性均显著增加，仅1例减少。平均增加956.17单位，比功前增高58.21%。

表19 肺结核病员练内养功对唾液淀粉酶活性影响

例数	练功前	停功后	练功前后差值
9	1642.66(100%) (213.65～3790.33)	2598.83(158.21%) (942.71～4295.16)	956.17(58.21%)

注：①表内数字系统计病例的平均值；②( )内数字为其变动范围；③唾液淀粉酶活性单位为毫克葡萄糖/毫升唾液

(三)练气功时对胃分泌机能的影响：

受试2例的实验结果不相一致。病例1的胃液分泌量、胃酸浓度和胃蛋白酶含量在练功日与对照(躺息)状态下的变化规律大致相似，三者分别在饮水后(即开始练功后)的0～30，31～60与61～90分钟内达到最高值，不过练功日的变化量都明显地大于休息日。病例2的三者变化量不论在练功或休息日，都远低于病例1，并且无有规律，结果如表5所示。两人实验结果之所以不同，大致与入静良好与否有关。第一例主诉该次练功入静尚佳；第二例则反映未能入静。

(四)练气功对胃运动机能的影响：

二例被测者的试验结果也因练功时入静好否而有不同。一例入静良好，一例入静欠佳。摄影结果

则表明前者在练功时胃运动机能亢进，而后者在练功与静息状态时则无明显区别。

讨　论

表20　2例肺结核病员练内养功对胃液分泌、胃液酸度与胃蛋白酶含量的影响

分组	项目 / 分组及测定时间	胃液数量(毫升)	胃液酸度		胃蛋白酶含量	
			游离酸度	总酸度	Mett单位(毫米)	含酶量
练功	残余胃液		6.8　0	21.6　10.0	3.35　2.55	179.56　104.04
练功	练功30分钟	75　10	53.2　16.4	68.4　44.3	3.65　2.80	213.16　125.44
练功	停功后30分钟	25　5	72.8　4.4	98.0　30.0	5.00　2.65	400.00　112.36
练功	停功后60分钟	57　10	68.8　0	92.4　13.2	5.60　1.30	501.76　27.04
练功	停功后90分钟	40　8	67.2　0	86.8　15.6	4.80　2.15	368.64　73.96
躺息	残余胃液		11.2　5.6	26.8　24.8	3.30　3.00	174.24　144.00
躺息	躺息30分钟	30　3	44.4　0	62.0　20.0	2.75　2.70	121.00　116.64
躺息	躺息60分钟	10　5	56.0　30.4	66.4　55.6	3.35　2.25	179.56　81.00
躺息	躺息90分钟	10　3	48.0　18.0	62.4　44.8	3.65　4.00	213.16　256.00
躺息	躺息120分钟	10　2	51.2　7.0	66.0　32.0	3.20	163.84

注：①表中每格数字在左上角者为例一，右下角者为例二；

②胃液酸度单位为每100毫升胃液中和1/10当量NaOH的毫升数；

③胃蛋白酶含量测定应用Mett法

唾液是人体津液之一，在体内具有重要的生理意义，所以练功时唾液分泌问题颇受练功家重视。近年来，有的单位报告功中腮腺分泌增加，但也有报告分泌减少者。我们所得结果也不完全一致。不过，可以认为，练功时唾液分泌情况与所练功种有一定关系，此外也因个体而有所差异。概括地说，高血压病员练松静功时，腮腺的持续性与反射性分泌以及吞咽次数都减少，停止练功后则趋于增加；肺结核病员练内养功时，唾液分泌量似乎和动舌与否有关，不动舌者趋向减少，而动舌者又受个体性差异的影响，无一定规律。

练功时持续性与反射性唾液分泌减少，反映这时唾液中枢的抑制过程加深。功中吞咽次数之减少，或许尚与吞咽中枢同时进入抑制状态有关。

医疗实践业已确认练内养功能够促进消化机能，这与消化酶的作用可能也有一定关系。本节结果表明，练内养功后唾液淀粉酶的活性显著增加，究其原因，或受制于腺体支配神经机能的改变，或决定于唾液中氯离子浓度的增高。练功既能提高唾液淀粉酶活性，就有可能对他种酶或酶系统发生类同影响。文中所测一例练功良好者在功后胃蛋白酶含量增加的现象，有助于此种推测。

气功对胃活动的影响，我们观察例数过少，但综合其他单位的材料和我们所测结果，可以了解练气功对胃的分泌与运动机能都能发生促进性影响。这种关系或者与横膈过度上下移动发生机械性刺激有关；不过，练功入静欠佳者，胃的分泌与运动机能却无增强反应。如此，入静过程可能又是改变胃机能状态的主要因素，这时胃迷走神经的活动则处于亢进状态。

（董泉声　梅大琦　钟则风　蓝鸣凤）

七、气功对中枢神经系统机能的影响

从以上各节报告中已经了解了不少关于练功对神经系统活动影响的问题。本节就练功过程中肌肉运动时值与眨眼反射的变化以说明练功时中枢神经系统机能状态的改变。共计测定50例。

实验方法

（一）练气功对肌肉运动时值的影响：

共测32例，其中练卧式松静功的高血压病员10例，练坐式内养功的肺结核病员17例，无练功经验的健康者5例。应用电容式时值计测定右侧屈指深肌与伸指总肌的基强度和时值。练功前休息15～20分钟后作功前测定；练功30分钟，在练功停止前5分钟及练功停止后5分钟分别作功中及停功后测定。5名健康者以静坐或静卧30分钟替代练功。

（二）练功对眨眼反射的影响：

计测定练松静功的高血压病员与练内养功的肺结核病员各9例。观察练功前后自动眨眼、眼睑紧张度与防御性非条件眨眼反射的变化。练功20～30分钟。功前休息10分钟后作功前测定。练功至15～20分钟以及停功5分钟后分别作功中与功后的眨眼反射检查。记录采用杠杆系统。记纹器的机身埋藏在隔音箱内，以防止机声对练功的影响。眼睑开闭程度与眨眼反射的强度关系很大。因此要求病员在练功之前与停功之后将眼睑尽量保持功中状态。以免影响反应的真实性。

向眼的中部吹风作为非条件刺激。吹风管头用塑胶管与金属线缚扎制成，可以自如地变换方位。功前、功中与功后每次非条件反射检查均吹风5次，每次间隔5秒钟。取5次反应的平均值作为指标，以杠杆提升的厘米数为计算单位。

实验结果

（一）练气功对肌肉运动时值的影响：

结果如表21所示。

表21 练气功时肌肉运动时值的变化

功种、病种 / 测定项目、时间			练松静功高血压10例		练内养功肺结核17例	
			平均值	与功前之差值	平均值	与功前之差值
练功前	屈肌	基	29.0		38.5	
		时	0.21		0.18	
	伸肌	基	42.7		43.3	
		时	0.31		0.31	
练功中	屈肌	基	38.7	9.7	43.3	4.8
		时	0.32	0.11	0.32	0.14
	伸肌	基	53.1	10.4	53.2	9.9
		时	0.40	0.09	0.39	0.08
停功后	屈肌	基	31.2	2.2	39.4	0.9
		时	0.25	0.04	0.29	0.11
	伸肌	基	44.2	1.5	46.0	2.7
		时	0.31	0	0.32	0.01
备注			入静佳者与入静一般者各有5例		入静佳者9例；入静一般者8例	

注：屈肌——屈指深肌；伸肌——伸指总肌；基——基强度(伏特)；时——时值(毫秒)

练功时27名病员的屈指深肌和伸指总肌的基强度均增高。运动时值全部延长。停止练功5分钟后基强度与时值均已接近于功前数值，但尚未完全恢复。这些变化与所测的功种关系不大，而与练功修养的深度与该次练功入静状态有密切关系。练功修养久长与该次练功入静良好者，功中的变化比较显著，功后恢复速度比较缓慢；练功期间较短与该次练功入静较差者功中的变化较少，功后恢复也较快。

5名无练功经验的健康人在静坐或静卧25～30分钟后，基强度与运动时值无明显变化。

(二)练气功对眨眼反射的影响：

练功前与停功后多数病员都出现较频的“自动眨眼”现象。练功过程中，自动眨眼普遍减少与减弱，以至完全消失。停止练功后的几分钟内，约有2/3病员的“自动眨眼”强度仍弱于练功之前。“自动眨眼”频率较低者，往往发生周期性眼睑紧张度变化。练功之中这种周期性变化的频率减少，幅度减少甚至消失。练功停止后又重新出现。

功中非条件眨眼反射的强度和练功入静与否有关。18例病员中，有16例在练功时都入静，2例未能入静。凡能入静者在功中的非条件眨眼反射都弱于练功之前或者无有反应。练功停止5分钟后，眨眼反射强度已适当恢复，但一般仍弱于练功之前(见表22)。其中有一例病员，在功后检查的5次刺激下，其反应强度出现逐次递增现象。未能入静者的2例，在功中的反应强度与功前及功后的无显著差异。

表22 练气功对非条件性眨眼反射的影响

例数	练功前	练功15～20分	停功后5分	备考
练松静功	4.6	2.6	3.4	入静良好8例的平均值
高血压9例	1.5	1.4	1.6	未能入静1例
练内养功	4.8	2.3	3.3	入静良好8例的平均值
肺结核9例	3.1	3.6	3.9	未能入静1例

注：表中眨眼反射量以杠杆上移距离(厘米)为计算单位

讨　论

练功对肌肉运动时值的影响，过去已曾有过报导。我们在27名病员身上进行了屈指深肌与伸指总肌在功前、功中与停止练功后的运动时值测定，并就功种、病种、练功程度(入静状态)以及和无练功经验的健康人在静息时的运动时值作了比较。

Axmepob曾指出大脑皮层的抑制过程能引起肌肉时值的增长；而兴奋过程则使肌肉时值缩短。我们看到练功时肌肉时值显著延长，可以确实地反映练功时大脑皮层的活动是向抑制方向发展。功中时值延长的数值与入静深度存在平行的关系，这就可以进一步证实入静是大脑皮层的一种抑制状态，入静良好是皮层抑制过程的发展与深化。静息不能引起和练功相似的时值变化，这就再次指出练功对机体的影响不同于休息。

眨眼反射变化与肌肉运动时值测定相似，已被广泛用来反映神经系统的机能状态。练功时眨眼反射的强度普遍弱于练功前后，甚至完全消失，可以说明练功时神经系统的抑制过程加深。练功停止5分钟后，多数人的眨眼反射仍弱于练功之前，则表明这种抑制性影响在停功后可以持续一定时间，这和我们以上各节其他各种机能测定的结果相一致。一例病员在停功后的反应所以呈现阶梯性增强现象，看来是由于此种抑制作用随刺激给予而逐渐消除的表现。

练功未入静者在功中的眨眼反射的强度与功前、功后并无明显区别，可见练功入静与否对神经系统机能的影响确有差异。由此也可以说明练功对眨眼反射的抑制作用是由于大脑皮层进入“入静”状态的结果。

练功过程中“自动眨眼”与眼睑周期性紧张的频率之减少、强度之减弱以及这些现象消失等事实，与眨眼反射之改变同样地反映神经系统抑制过程的发展。

(张荣棠　肖忠杰　李永芳　董泉声)

总　结

综上所述，可以清楚地看到，练气功对全身许多器官的活动都能发生明显的影响。其中有些机能变化可以应用生理学现有知识得到说明，为气功疗法找到了一定的科学依据；有些变化的涉及面广，问题复杂，还需要进一步探究。由于练功引起的生理反应常因功种而有差异，因此，气功治疗需随病种而对气功种类进行适当选择。这项工作有赖于临床实践与机制研究的相互结合，才能够作出妥善结论。

练气功时需要全身放松、调节呼吸、意守丹田、默念字句、排除杂念与保持入静状态。这些措施都有一定的特殊意义，而入静乃是练功及其改变机体机能的中心环节，其余各项意识性活动都有助于入静的发展。根据已经获得的材料可以认为，入静是大脑皮层一种不同于睡眠的抑制状态，它是在长期的气功锻炼基础上发展出来的一种特殊的内抑制过程。练功停止后这种抑制性影响尚能持续一定时间。入静时并非全大脑皮层都为抑制笼罩，这时，和调息、意守及默念等活动联系着的皮层机能点，都处于一定程度的兴奋状态，这些兴奋点的存在还有助于气功性抑制的产生、持续和发展。

练功时许多皮层下中枢，例如肌肉运动、眨眼、呼吸、唾液、吞咽、心脏交感和交感缩血管等中枢，一般而言亦处于抑制状态，而发汗与迷走神经等另一些皮层下中枢的活动却趋于增强。不过，这些中枢机能变化的性质和程度又因气功种类、练功修养和入静程度等而有差异。

练气功引起的许多内脏机能变化主要是通过植物神经系统形成的。调息动作对植物神经的活动会有一定影响，但是引起变化的关键因素还是大脑之处于"入静"状态。入静所以能够产生这一系列的积极性影响，除了可以沿用巴甫洛夫学说解释部分现象外，尚有许多问题都还得不到满意的解释，有待进一步探索。

大脑和皮层下中枢机能状态的变化，不仅使整个神经系统活动发生改变，同时还影响到许多内分泌腺的功能。练功时多种血液成分的变动，便和内分泌系统的作用存在着因果关系。新陈代谢是机体活动的基本过程。练功时气体代谢出现明显变化，反映了体内新陈代谢有新的改变。气功锻炼对人体产生的积极作用，归根到底是由于体内尤其是大脑皮层发生了重要的定向的新陈代谢变化。但是这些变化的具体机制都有待于日后工作探明。练功时调节呼吸的主要意义，看来即在于控制和减少呼吸气体的出入，终而降低人体的新陈代谢，达到调整机体机能和促进身体健康。现代医学中的"低温"、"低压"疗法以及冬眠动物的新陈代谢降低，体内活动减少，但是对疾病的抵抗能力却都明显增强，练气功的自我抑制现象是否发生近似作用？这些内容都值得深入加以研究。

目前国内对于气功疗法机制的研究，虽然已经累积了不少资料，可是许多问题都还缺少进一步的探讨。在党的中医政策光辉照耀下，我们相信气功机制必将会逐步得到阐发，气功疗法亦将能得到进一步的推广应用，为人类保健事业放出更大的光彩。

（重庆医学院生理学教研室、黄山疗养院、江北疗养院、南山疗养院，原载《中医杂志》1963年第5号、第6号）

外气作用机制研究

摘　要

对外气的物理效应、生物效应以及临床治病的研究等等方面，人们作了大量的工作。本文的目的是用化学的方法考察外气的物质性及其作用机制。主要内容包括：(1)外气对化学试剂的热效应；(2)外气对酶活性的影响；(3)外气对蛋白质构象的影响。

实验部分

（一）仪器和试剂：

仪器：LC-6A 高效液相色谱系列（日本岛津）
WCX-1 阳离子交换柱（日本岛津）
超级恒温器±0.5°C
国产温度计（准确度1/10）
磨口烧瓶

试剂：Cytochroml C (BDH, England)
溶菌酶（上海生物化学研究所提供）
核糖核酸酶（上海生物化学研究所提供）
α-淀粉酶（冻干粉，上海生物化学研究所提供）
α-Chymotrypsinogen-A (SIGMA, U.S.A.)
糖化酶（兴平酶制剂厂提供）
其它试剂均为分析纯

（二）实验方法：

实验一：分别移取丙酮、乙醚、无水乙醇各5ml置于三个不同的25ml梨形烧瓶中，通过磨口插头插入温度计。将此装置固定于铁架台上，气功师运气于劳宫穴，距瓶底一定距离发功4分钟，观察液体温度的变化。

实验二：分取糖化酶、α-淀粉酶的水溶液各25ml于100ml烧杯中，气功师用劳宫穴从烧杯口向溶液发功15分钟。劳宫穴离烧杯口5cm。用部颁标准法测酶活性。

实验三：分别以不同pH值、不同浓度的醋酸

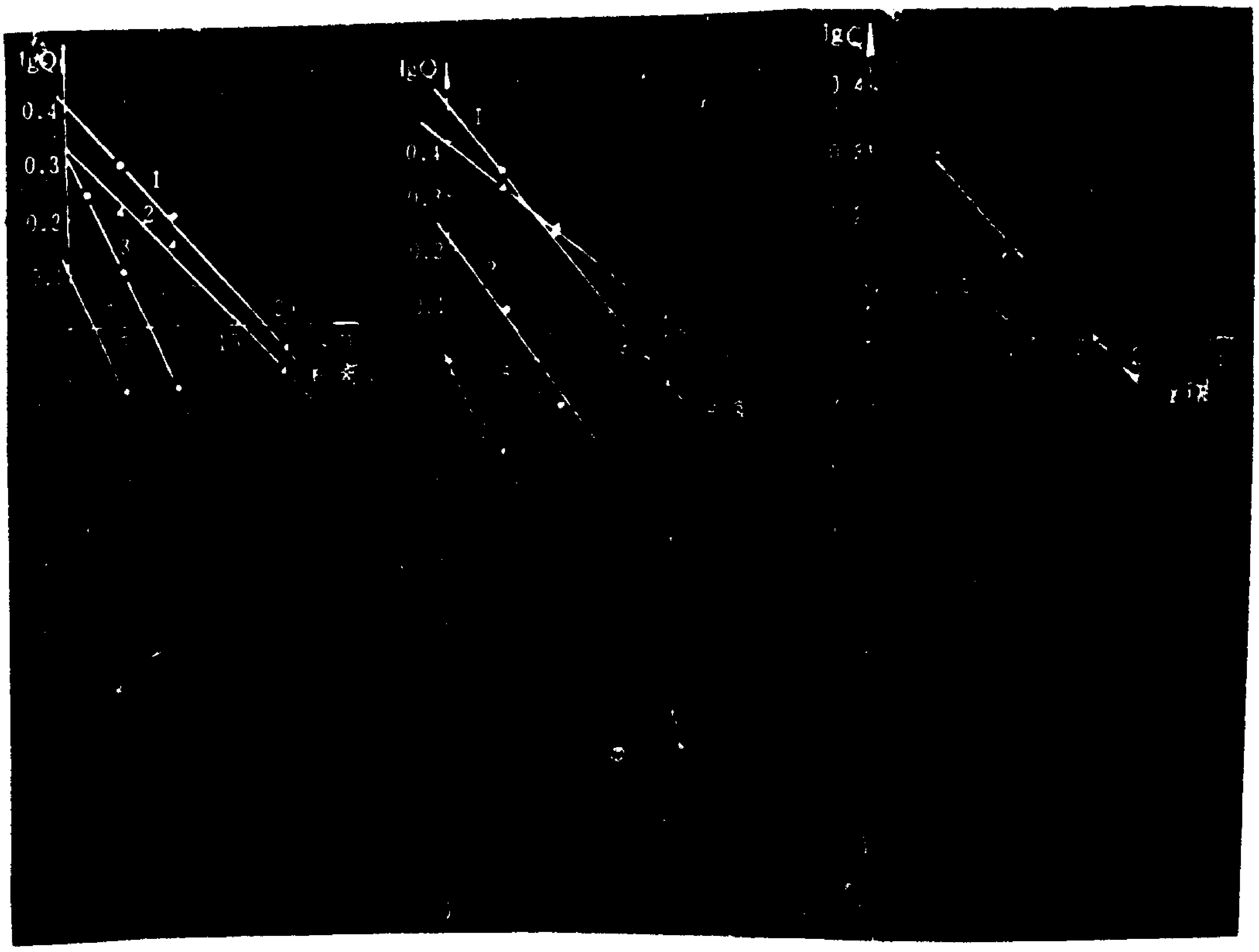
铵、氯化钠溶液为流动相，待柱子平衡后，注入10 μl蛋白质溶液，气功师对试样管中的蛋白质溶液，或者直接对柱子发功3～7分钟。观察蛋白质保留时间的变化。

结果和讨论

（一）外气对化学试剂的热效应：

气功师 A、B、D 发放外气后，丙酮、乙醚、无水乙醇三种化学试剂的温度都有升高。若把由此而引起的热量变化 Q 的对数与气功师的劳宫穴与瓶底的距离 S 作图，其结果如图所示。

为了便于比较，我们还作了非气功者的模拟对比。由图可见，气功者和非气功者的 lgQ 与距离 S 除三组数据外，其它均有线性关系。其线性回归系数 c、斜率 b、及在 Y 轴上的截距 a 由表1列出。



注：图中曲线1、2、3分别是气功师 A、B、D 的实验结果，曲线4是三名非气功者的平均结果。

表1 气功师的 lgQ-S 直线参数

线性参数	受试者	化学试剂		
		乙醚	丙酮	乙醇
斜率 b	A	−0.023	−0.023	−0.027
	B	−0.021		−0.016
	D	−0.040		−0.028
	非气功者	−0.043		−0.045
Y轴上截距 a	A	0.42	0.41	0.48
	B	0.34		0.38
	D	0.32		0.22
	非气功者	0.05		−0.01
线性回归系数 c	A	−0.9978	−0.9917	−0.9981
	B	−0.9870		−0.9990
	D	−0.9994		−0.9956
	非气功者	−0.9998		−0.9956

值得注意的是同一气功师，对不同化学试剂的 lgQ-S 直线的斜率基本上维持一个常数。对于气功师 A 而言，这个常数是−0.024；对于气功师 B 来讲，这个常数是−0.019；而气功师 D 的该常数值为−0.035。但是，非气功者的这一常数值为−0.044。每个气功师的 lgQ-S 直线在Y轴上的截距值也很接近。如果把每个气功师的值各自求以平均，那么，我们可以得到气功师及非气功者的 Q 与 S 的关系通式为：

$$Q = e^{\frac{b}{0.434}s + \frac{a}{0.434}} \quad (1)$$

其中 a 是与气功师发放外气作用于化学试剂所产生的热效应大小有关的常数。a 值愈大，热效应愈大。而 b是外气作用于化学试剂的强度随距离衰减的有关常数。b 值愈大，其强度衰减愈慢。

对于气功师 A,则为

$$Q_A = e^{-0.0553s+0.99} \quad (2)$$

对于气功师 B,则为

$$Q_B = e^{-0.044s+0.83} \quad (3)$$

对于气功师 D,则为

$$Q_D = e^{-0.078s+0.62} \quad (4)$$

对于非气功者,则为

$$Q_{非} = e^{-0.18s+0.046} \quad (5)$$

从式(2)—(5)可以明显看出,气功师 A 的 a 值是非气功者的22倍,而气功师 B 的外气热效应强度随距离衰减最慢,也就是$Q_B/Q_{非}$值随着 S 的增大而增加。这意味着气功外气中存在着不同于一般人的能量较高的某种信息。

为了证实化学试剂的温度变化是直接的热效应还是外气与化学试剂相互作用后所产生的热效应,我们将一个5ml的移液管的一端封死,另一端用丙三醇和甲基红混合溶液的液柱封住空气,让气功师 A、B 分别对其发放外气。液柱的位置并没有变化。这就说明外气并非是一股简单的热流,而是另一种形式的能。它能在空气中传播且穿透玻璃,只是在与对象发生某种作用后才产生热效应。

(二)外气对酶活性的影响:

气功师 B、C、D 对糖化酶溶液发放外气,所得数据经 Q 检验法决定取舍,用 F 检验法检验了作为参比的糖化酶溶液和接受外气以后的糖化酶溶液活性测定的精密度是否有显著性差异,最后,用 t 检验法检验接受外气以后的糖化酶活性确实都发生了变化。表2列出了这种实验的结果。

表2 糖化酶活性的变化

气功师	酶活性变化(%)			
B	-20.0	-12.1	-8.6	-7.1
C	-12.9	-7.2	-6.5	-3.2
D	+10.1	+10.5	+1.1	-2.2

表2数据说明 B 和 C 两位气功师的外气使糖化酶活性显著减小,最高达-20%。而 D 气功师发放的外气使糖化酶活性增加的三次,减小的一次,增加的程度最高达10%。另外,对 α-淀粉酶作了四次试验,结果如表3所示。

表3 α-淀粉酶活性的变化(%)

气功师	B	C	C	C
酶活性变化单位(%)	-1.9	+3.7	+1.1	t检验无显著差异

表3说明 B 气功师发放的外气使 α-淀粉酶活性显著减小,而C气功师的外气使 α-淀粉酶的活性增加。那么,接受外气以后酶活性变化的原因是什么呢?一般认为影响酶活性的因素有底物、pH、温度、变构效应、活化剂、抑制剂等等。本实验中其它条件严格控制不变,唯一可能的原因是变构效应,即外气改变了酶蛋白的构象。

(三)外气对蛋白质溶液构象的影响:

为了证明外气可能改变在溶液中蛋白质的构象,我们设计了高效液相色谱(HPLC)实验。在 HPLC 法中,在固定条件下,蛋白质的保留时间是一定的,这是用色谱法定性的基础。在其它条件不改变,仅仅对蛋白质溶液或者在分离过程中对色谱柱发放外气。保留时间的变化说明外气使溶液中蛋白质的构象或者使柱中填料的表面状态发生改变。表4和表5分别给出了气功师 B 和气功师 C 发放的外气对蛋白质保留值的影响。

表4 气功师 B 发放外气后蛋白质保留值改变百分率

发功对象	色谱柱*	样品溶液**	进样器中30μl溶液***
t_R改变(%)	-4.4	-3.2	-15

*向色谱柱中注入蛋白质,在分离过程中对柱发功。

**对样品溶液发功后再注入柱中进行分离。

***对进样器中30μl样品溶液发功后再注入柱中进行分离。

表5 气功师 C 发放外气后蛋白质保留值改变百分率

发功方法	柱箱门外对柱	直接对柱	柱箱门外对柱	隔水循环管对柱
t_R改变(%)	-3.2	-3.5~-1.71	-2.3	3~10*
温度条件	室 温	室 温	恒温25°C	恒温24°C
蛋白质	溶菌酶	溶菌酶	溶菌酶	细胞色素C

*若两人合发气,最大达65%

已有报导,用 HPLD 法测定蛋白质的 Z 值可以考察蛋白质的构象变化。因此,我们对外气作用于溶菌酶、细胞色素 C 时对这两种蛋白质 Z 值的影响作了初步的实验,其结果如表6所示。

表6 外气对蛋白质 Z 值的影响

蛋白质	发功者		ΔZ	条 件
溶菌酶	B		1.07	温度:室温,流动相:NH_4AC,pH:7.54*
	C		-0.78	温度:室温,流动相:NH_4AC,pH:7.54*
			0.10	温度:恒温25°C,其余同上
细胞色素C	C	峰1	1.49	温度:恒温24°C,流动相:NaCl,pH:6.02**
		峰2	0.3	温l,pH:6.02 流动相:NaCl,pH:6.02
			0.4	pH:2.92,其余同上

*直接对柱发功

**隔水循环管对柱发功

从表4、表5和表6所列出的数据可以说明以下几点:

1. 对柱或隔柱箱门对柱发功都使蛋白质的 t_R 值发生了变化。这说明外气确实穿透了不锈钢管。但这不能区分 t_R 的改变是蛋白质构象发生变化所致还是外气使填料表面状态发生变化所致。对试样管和进样器中蛋白质溶液发功，其 t_R 的改变情况证明，确实是外气使蛋白质构象发生变化引起了 t_R 的改变。

2. 对细胞色素 C 而言，气功师 C 发放的外气，在 pH 为6.02时使 t_R 明显变长，时间增加最多(达10%)，相应的 ΔZ 值增加1.49。这说明细胞色素 C 和柱填料表面吸附—解吸附过程中所释放出来的阳离子和阴离子的总数增加，接触表面积增加，在一定程度上改变了它原先参与色谱过程时的构象，因而，活性可能变小。

3. 对溶菌酶，气功师 B、C 发放的外气都使其保留值减小。这说明外气可能有利于蛋白质天然结构状态的保持。因而，活性可能增加。有趣的是在用醋酸铵作流动相时，气功师 B 对色谱柱发气时，他本人感觉到柱子里有种气体使他咳嗽。连续六次，均有此反应。而气功师 C 在不同的时间对同一色谱柱发功，也感觉到柱子里有东西反射，手掌有针刺一样的麻感，头也发晕、发胀，几乎忍受不了。进一步的实验证明是醋酸铵溶液有这种反射作用。那么，醋酸铵溶液为什么会使两位气功师都有这种剧烈的反应呢?这是值得进一步研究的课题。

结 论

1. 外气确实是有物质基础的。

2. 外气能在空气中传播且能穿透玻璃和不锈钢管并对其中的物质发生作用。只有在其与对象发生某种作用后，才产生热效应及其它的一些效应。其中，产生的热效应随外气源的距离 S 增大而减小。其定量关系可以用一个通式表示。

$$Q=e^{\frac{b}{0.434}s+\frac{a}{0.434}}$$

3. 外气可以使生物大分子，如酶、蛋白质的活性增加，也可以使其活性减小。而活性的变化是由于外气使酶蛋白的构象发生改变所致。人们已证明外气对细菌生长有增长和杀伤效应。那么，这种增长和杀伤的作用机制可能是菌体中的生物大分子如酶的构象发生某种变化，影响了酶的活性。

(郭英兰、耿信笃、米娟层、阎培信、柳法仁、侯运韬，原载《气功科学文集》第2辑)

从呼吸中枢实验研究来探讨气功疗法的作用机制

气功是我国几千年来一项具有独创性的、宝贵的养生学及医学遗产。解放后，由于党的重视，更恢复了它的青春，成为广大人民所喜爱健身治病的手段。但是，其治病强身的机制目前尚未被阐明，实验研究也只是有了一个开端，急待用现代科学方法从不同的角度加以探讨。我国吐纳法古已有之，气功通过调息一环能健身治病已被大量事实所证实。因此，本文仅从呼吸生理学的角度，提出一些初步的看法。

呼吸中枢位于延脑的网状结构中。从生到死，总是不停地作着有节奏的兴奋活动。此种节律兴奋不仅控制着呼吸肌的节律运动；而且，在一定条件下，也可沿中枢神经系统广泛扩散，影响其他器官的机能，如附近的心血管中枢及消化中枢、脊髓及脑干的运动中枢等；向上，甚至可以影响大脑皮层的活动。

在一百多年以前，有人(Ludowig 1860, Traube 1865, Kobaleb 　　, O.1877等)即开始注意了这一问题，发现血压有呼吸波，但是，比较专门的研究还是近年来才开始的。1921年苏联奥尔贝利(Кушелан 及 Сравени)曾发现，在切断脊髓一侧背根神经的手术后，狗的下肢出现了节律性的摆动，并确定此种下肢运动与呼吸节律完全合拍，因此，称之为呼吸性下肢运动。此后，又有些生理学家从事了该问题的研究(Черневский 1935, Смирнов 1936, Олефиренко 1937, Енне Куров 1945～1948, Шолвй 1958, 1960)，并认为：呼吸中枢的兴奋状态发生改变后，该中枢的兴奋可向脊髓运动神经原扩散，致使脊髓运动中枢也出现节律性兴奋。又根据文乐若若夫(Вино Куров В. А.)的观察，这种运动不仅在吸气中枢兴奋时出现，在呼气时也同样出现呼吸性肢体运动。在我们用电生理学的方法所作的同类研究中证明：动物只在吸气时出现四肢骨骼肌的呼吸性放电。之后，我们更发现：当将呼吸中枢的兴奋提高到一定程度时，更可以影响脑干不同水平的某些运动中枢的活动(如延脑之舌下神经核、桥脑之三叉神经运动核、中脑之动眼神经核等)。

在研究中，我们证实了如下几点有趣的事实：

1. 呼吸中枢的兴奋扩散，易于在吸气时出现，而呼气时不易影响其他中枢的活动。

2. 吸气的性质与深度对兴奋扩散的引起具有重要的意义：深、急促的吸气较缓慢的吸气，易于影

响其他器官中枢的活动，而且影响的距离也较远；吸气越深则兴奋的扩散越明显；浅而弱的吸气则使扩散性兴奋的影响消失。

3. 呼吸频率改变时，若不伴以呼吸深度的改变，尽管呼吸加快，也不易出现兴奋扩散。

4. 在病理条件下（如窒息）或缓慢的呼吸节律时，机体内部气体代谢的产物、氧及二氧化碳浓度的改变，可直接地及反射地（通过化学感受器）改变呼吸中枢的功能状态，因而也调整着呼吸中枢对其他中枢的影响。

5. 骨骼肌被牵拉时之本体冲动流，或刺激向中神经时，此类传向呼吸中枢的冲动，既可以加强呼吸中枢对其他中枢的影响，又可在一定条件下减弱其活动。

除呼吸中枢对脑干和脊髓运动中枢的影响外，不少学者更注意到呼吸与植物中枢活动的关系。

关于呼吸中枢对心血管中枢的影响，经过多年的争论，目前已经成为肯定的事实（Ludwig 1860，Нетров 1936，Tang．P．C．1957，Бирюховц．A．1946），文氏之弟小文诺若乐夫（Винокуров б．A．1955，1958）观察了在病理条件下（窒息、给药物）呼吸中枢与心血管中枢间的关系。作者发现，窒息前期，呼吸中枢对交感神经所支配的中枢发生较明显的影响，即发生心跳加快、血压升高的变化；窒息后期，该影响扩布到心脏的副交感神经中枢，发生心跳活动的抑制，特别是在呼气时更为明显。因此，作者得出结论，血压之呼吸性变化的发生，依赖于呼吸中枢的兴奋。它既向心血管交感中枢扩散，又可向副交感中枢扩散。

上海第一医学院生理学教研组，在研究中医气功疗法的机制时，注意了如下的问题，即呼吸中枢对血管系统，消化器官及膀胱紧张性等受植物性神经支配的内脏器官活动起着重要的影响，甚至可以调节其机能。

徐丰彦氏等（1958）在麻醉的兔、猫、狗身上，使用了人工的打气及抽气，使肺叶扩张或萎缩，对上述器官的反应进行了观察，并得出了如下结论：反射性的引起呼气或吸气停止，可提高副交感神经系统的兴奋状态，及降低交感神经系统的兴奋状态；反之，吸气加强时，则可提高交感神经系统的兴奋性。徐氏等在文章的结论中提及："我们认为，在一定条件下，吸气中枢的兴奋可广泛地扩散到交感神经系统，而呼气中枢的兴奋扩散到副交感神经系统"。

除此之外，近年来，有不少学者更进一步注意到呼吸中枢对大脑皮层活动的影响。众所周知，大脑皮层与皮层下结构的相互关系是现代生理学的重要课题之一。

巴甫洛夫的大弟子贝科夫（Быков К．М．1944）及其同事提出了"大脑皮层内脏相关"学说，指出皮层与植物神经所支配的各内脏器官之间具有形成条件反射的可能性。由此可见，大脑对内脏活动在调节上的意义。

至于讨论到皮层下结构，巴甫洛夫曾经提到，皮层下结构对大脑皮层的工作来讲，是"力的源泉"，没有它，不可能有完整的高级神经活动。皮层下中枢的活动，对动物的生命活动是一重要构成部分。（Павлов И．П．1930）。

目前，已知皮层下结构对大脑皮层的上行性影响是与网状结构有密切关系的。近年来，不少学者对网状结构生理学发生了浓厚的兴趣，他们认为脑干网状结构是上行性激化系统（Ascending activiting system），甚或可以引起大脑皮层的"觉醒反应"（Magoun 1950，1952，1956等）。

众所周知，延脑呼吸中枢是脑干网状结构的一部份（Liljestrand，A 1958）。因此，可以认为，呼吸中枢对大脑皮层活动的影响是与网状结构生理学具有密切关系的一个问题。

特拉菲莫夫等（Трофимов Л．Г．及Раевск цйв.С.）观察了大脑皮层活动的时值变化。刺激迷走神经时，时值可由10%增长到100%，刺激停止后又恢复到原来水平。因此，作者认为，在通常条件下，呼吸中枢的冲动可提高大脑皮层运动区的机能灵活性或兴奋性。乌柳波夫（Урюпов 1946）也作了类似的研究，他发现，呼吸中枢的兴奋可影响大脑皮层的活动，吸气开始后随着吸气的发展皮层兴奋性逐渐升高；反之，在呼气时兴奋降低；每一呼和吸的间歇，大脑皮层兴奋性也同样降低。此种皮层兴奋的变化，是由于呼吸中枢的兴奋扩散到大脑皮层的结果。之后，某些学者用电生理学的方法证实，在脑电变化中存在有呼吸节律（Ливанов М.Н. 及Поляков К. Г. 1945，Ройльак А. И．1952，1954等）。

因此，呼吸中枢对大脑皮层活动的影响，不少学者提出了肯定的意见，如谢尔格也夫斯基（Сергиевский 1950）等提及："在保持大脑皮层活动状态、张力及其兴奋程度的恒定等方面"，延脑呼吸中枢起着重要作用。目前在该问题的研究上，还存在不少有待解决的问题。

有必要指出，将呼吸中枢视为具有万能性影响、过份评价其在中枢调节中的作用，显然也是错误的。

根据上述实验研究的材料，可以看出，在呼吸中枢兴奋状态改变的情况下，它可以广泛的影响许多器官的活动，甚至对大脑皮层的功能状态也发生影响。

这里发生两个问题：

第一：在气功治疗过程中，改变呼吸的意义如何？

从上面所论述的材料，我们认为，呼吸动作的改变。如有意识地改变吸气或呼气的性质，这在治疗实践上可能具有一定的意义。因为：

1. 改变吸气的性质，如使吸气加深或吸气的急速出现，则易于引起吸气中枢的兴奋沿着中枢神经系统扩散。同时使深吸气持续一定的时间，然后再吐气，这对提高中枢神经系统的张力、兴奋性具有一定的意义。特别是对于神经系统弱化的病人。反之，使呼吸运动变为表浅，则可解除因吸气中枢的兴奋扩散所造成的中枢紧张状态。同样，改变呼吸频率，若不伴以呼吸深度的变化，则降低对呼吸调节的意义。

2. 根据目前的实验材料，了解到吸气中枢的兴奋可广泛地扩散到交感中枢，而呼气中枢的兴奋扩散到副交感中枢。同时，一般的说，临床上有不少疾病不是属于交感性紧张，即是副交感性神经系统紧张所造成的（应该说明，这里只作一般病因上的解释，实际上病的形成原因是复杂的）。那么，根据病情，随意的、更多的改变吸气的深度及起始的性质，或改变呼气的深度及起始的性质，这对调整及恢复器官的正常功能是有意义的。

3. 由于呼吸中枢的兴奋，可以改变大脑皮层的兴奋性，假若更多的改变吸或呼气的深度和起始的性质，同时并结合意守及入静的练功方法，那么，这对调整和恢复大脑皮层的正常功能是有利的，特别是在呼吸中枢兴奋的影响下，也即是说，由皮层下中枢传向大脑的冲动流的多少或性质，可引起皮层兴奋性的升高和降低，这对加强或减弱皮层的功能或使之转入抑制状态可能起到一定的调节作用，关于这一问题还有待于作进一步研究。

第二：改变全身骨骼肌的张力，对中枢调节起何影响？

根据我们的观察，在通常情况下，发自骨骼肌的本体冲动可促进呼吸中枢兴奋性的提高，并可以使其向外周扩散；但是，若强大的冲动传入中枢后，也可以引起兴奋的减弱，即产生所谓间生态。此外，由于骨骼肌的松弛，本体冲动对中枢的刺激作用亦可解除，根据此种观点，我们认为，随着呼吸运动的改变，同时改变骨骼肌的张力，也可能对调整中枢神经系统的功能状态具有一定意义。

尽管如此，我们仅不过是从实验研究的角度提出了一些参考性意见，实际上，气功的机转是复杂的，许多问题还不清楚，正有待于作进一步研究。特别是作为社会性的人，他所接受的影响就不是单纯的，近来不少学者提出了“意”，也即主观能动性的作用，这是非常值得注意的一个问题。但是，在研究时，是不应该忽略所谓“意识”活动的大脑生理基础的。因此，如何用现代科学的方法进行客观具体的研究，是摆在生理学者和临床学者面前的一项重要任务。

承蒙徐丰彦教授、刘星、林雅谷同志提供宝贵意见和文字修饰，在此一并致谢。

（刘　磊，原载《山东医刊》1961年第10期）

练气功过程中皮肤电位活动的变化

皮肤电位活动（skin potential activity 简称SPA）是人体交感神经系统机能状态及其反应性的良好指标，它与人体的精神、情绪等活动有关。以往对动物的SPA的同步对称性问题均有过不少报道，认为在正常的情况下，动物左右肢体相同部位的SPA是同步对称的，而且波幅大致相同。在对人体电阻电位平衡性问题的工作中，也有过一些报道，认为健康人左右两侧皮肤相对应部位的导电量极为接近，并经常维持平衡，但在病理状态下，左右两侧往往会失衡。人们还对人体SPA的相位问题十分关注，现在已知其相位有负向、双相、正向波，有时还有三相波等比较复杂的波形。李鹏报道，在练气功过程中，大多数练气功前用针刺引起的皮肤电反射为单向或双相型的，练气功时，变为单相负向型；同时还报道，健康人多负相，体虚病人多正向和双相。

近年来，我们观察了在练气功过程中人体两侧掌心SPA的同步对称性和相位的变化，现分述如下。

人体两侧掌心SPA同步对称性的变化

实验方法

本实验测量皮肤两点间的电位差，主要是“自发”的SPA和给予刺激时发生的快相皮肤电反射。

实验使用直径12毫米的银片电极。把“零点”电极置于汗腺活动较少的前臂内侧，与放大器负极相联；“探查点”电极置于精神性出汗区的手掌中心，与放大器正极相联。两手电极放置的部位和方法都相同。

前级放大器为上海生理研究所的FZG-81型直流前级放大器，工作时用交流放大，时间常数1秒，滤波100 Hz。两侧的SPA经放大后，同时在LZ3-200型函数记录仪上描记。放大器和记录仪都经过校正，匹配后两边各档的误差均不超过7.6%。

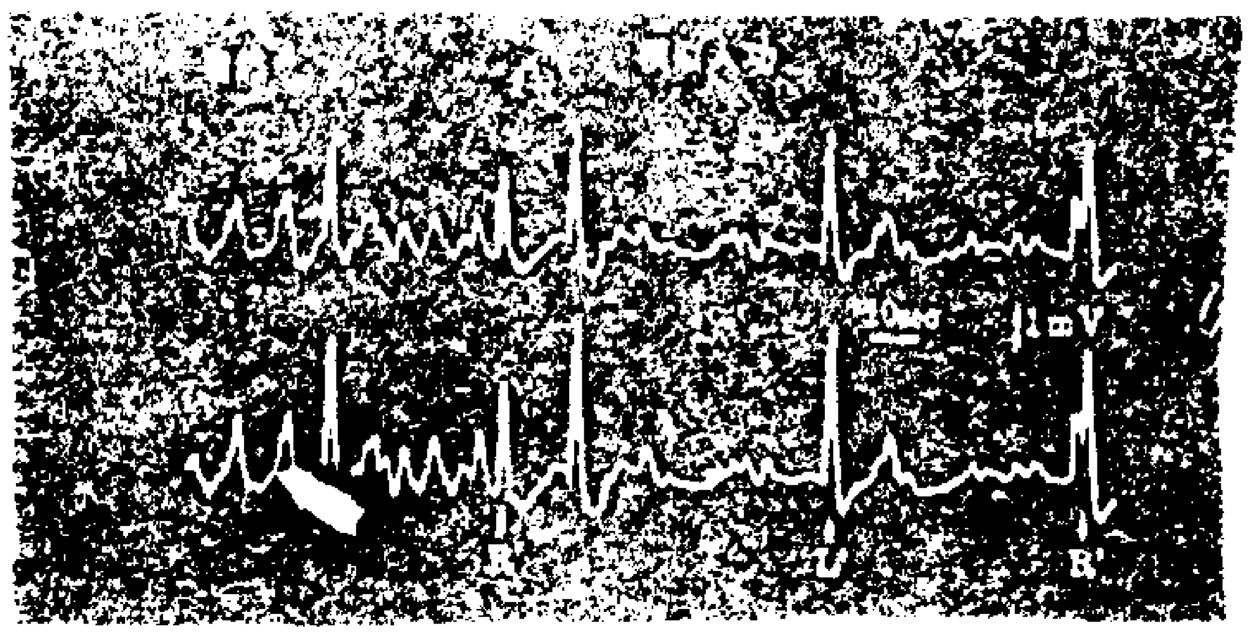


图1　健康人两侧 SPA 的同步对称现象

高　×，男，18岁，健康人，模拟入功前后两手掌心的 SPA 都同步对称，室温：21°C，湿度：60%，上线右手，下线左手，向上正向，L′—刺左手，R′—刺右手，O—声音刺激(以下各图同)。

以固定刺激量的弹簧棒作刺激器，产生刺痛刺激，或用蜂鸣器产生声音刺激。

室温条件在14～23°C范围内，每次实验的室温基本稳定。

结　果

(一)人体两侧掌心 SPA 的同步对称性现象：

实验观察了140例对象，其中20例是健康人，120例是气功门诊的各种病人。在坐位、自然安静条件下，20例健康人两侧掌心的 SPA 基本上都是同步对称的(图1)；但在120例各种病人中，看到有42例出现明显而典型的不同步不对称现象。主要表现为两侧 SPA 的波形、相位或周期等的明显不同(图2)。

在42例不同步不对称的病例中，患帕金森氏症、精神分裂症、中风偏瘫、脑外伤、神经衰弱等神经系统疾病的有25例；患颈椎病、单侧关节疼痛、单侧肢体损伤等疾病的有9例；患内脏疾病的6例；患高血压病的2例。实验观察了11例帕金森氏症病人，在自然安静条件下，17例次中出现不同步不对称的有14例次。因此，两手掌心 SPA 的不同步不对称现象与某些疾病、尤其是神经系统疾病的关系是比较明显的。

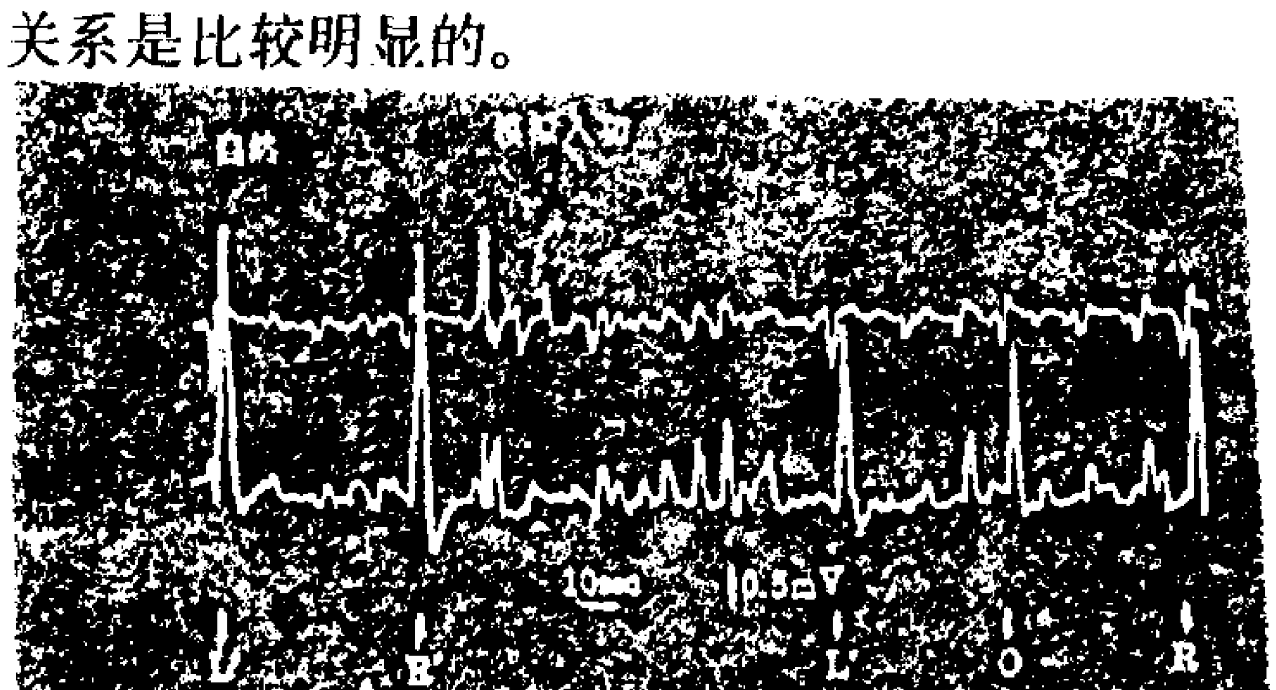


图2　病人两侧 SPA 的不同步不对称现象

朱××，男，57岁，前庭功能紊乱病人，模拟入功前后两手掌心的 SPA 在波形、相位等方面都不同步不对称，室温：19°C，湿度：74%。

(二)练气功过程中两侧掌心 SPA 的同步对称性的变化：

练气功对一部分病例的两侧掌心 SPA 的不同步不对称(如两侧波形、相位不同，甚至相反)，两侧波形周期不一致等等，有明显的调整作用(图3、4)。

实验对上述42例不同步不对称的病例作了三方面的观察：1. 让28例未学过气功者模拟练功，在模拟入功后有2例出现两侧 SPA 的同步对称。2. 教上述未练过气功者练功，通过一个多月的练功后，再复查其中的16例，其中有11例发生了变化，5例在功前的自然安静时已同步对称，6例在功前仍不同步不对称，但入功后出现了同步对称现象。3. 在14例功前不同步不对称的练功者(其中9例是练功1个多月的初练功者)中，有8例在入功后出现了同步对称现象；还有2例在再练功2个月后，也出现了同步对称现象。一些仍不同步不对称的病例中，大多是疾病较复杂、病程较长或练功时间较短的患者。

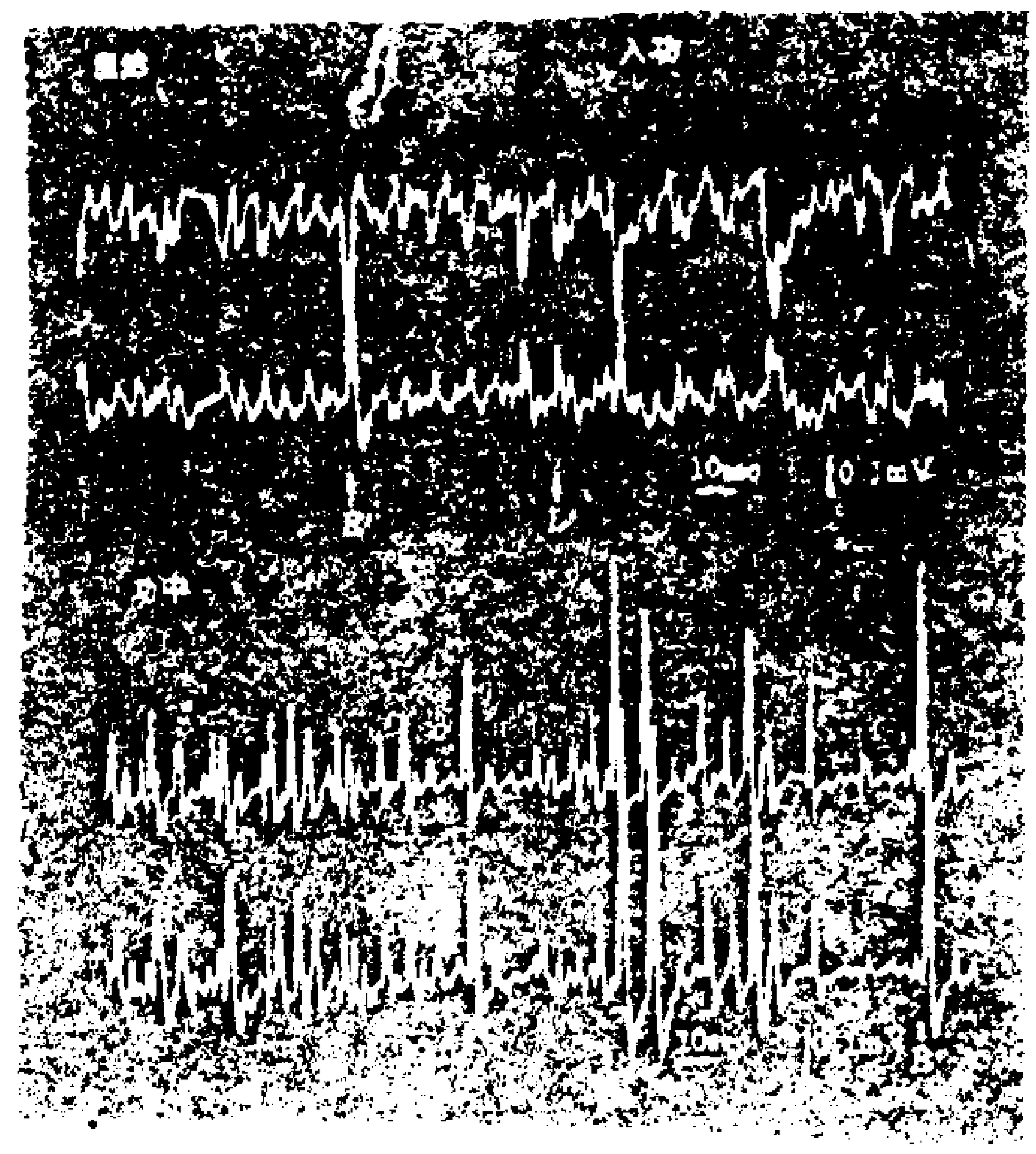


图3　练功对两侧 SPA 不同步不对称的调整作用

邓××，男，46岁，帕金森氏症病人，功史：三个月，功前两侧 SPA 的波形、相位都是反向的，入功后逐渐趋向同步对称，室温：19°C，湿度：58%。

实验中看到，不同步不对称现象除了跟上述病种有关外，与病情也有关。而且，练功对不同步不对称的调整作用似乎与疾病的好转情况也有关。例如，3例帕金森氏症病人，在练功一个阶段后，在病情有所好转的同时，尽管功前两侧掌心 SPA 仍不同步不对称(其中2例波形、相位完全相反)，但入功后却出现明显的同步对称现象(图3)。另1例同样病症的患者，第一次测定时(已练功几个月)，病情较重，两侧始终不同步不对称；但再练功两个月后，在病情有所好转的同时，两侧出现了同步对称。1例精神分裂症病人，没有学功前靠大量的氯丙嗪和安眠药物维持睡眠，在学功前和练功二周后，两次测定两侧都不同步不对称；通过两个多月的练

功，病情明显好转，服药量大减，此时尽管功前测定两侧掌心 SPA 仍明显的不同步不对称，但入功后逐渐趋向同步对称(图4)。

综上所述，气功锻炼对两侧掌心 SPA 的不同步不对称现象有较明显的调整作用，这种调整作用似与通过练功使病情有所好转有关。

除上述结果外，实验还看到下面两种情况：1. 2例未练功者、5例练功者在自然安静时，两侧的 SPA 是同步对称的，但在模拟入功或入功后，出现了不同步不对称现象。2. 6例练功者在入功后，当意守单侧时，在意守侧出现了皮肤电较明显的波动，从而使两侧 SPA 不同步不对称。

(三)练气功对两侧掌心皮肤电反射波波幅的对称性的调整作用：

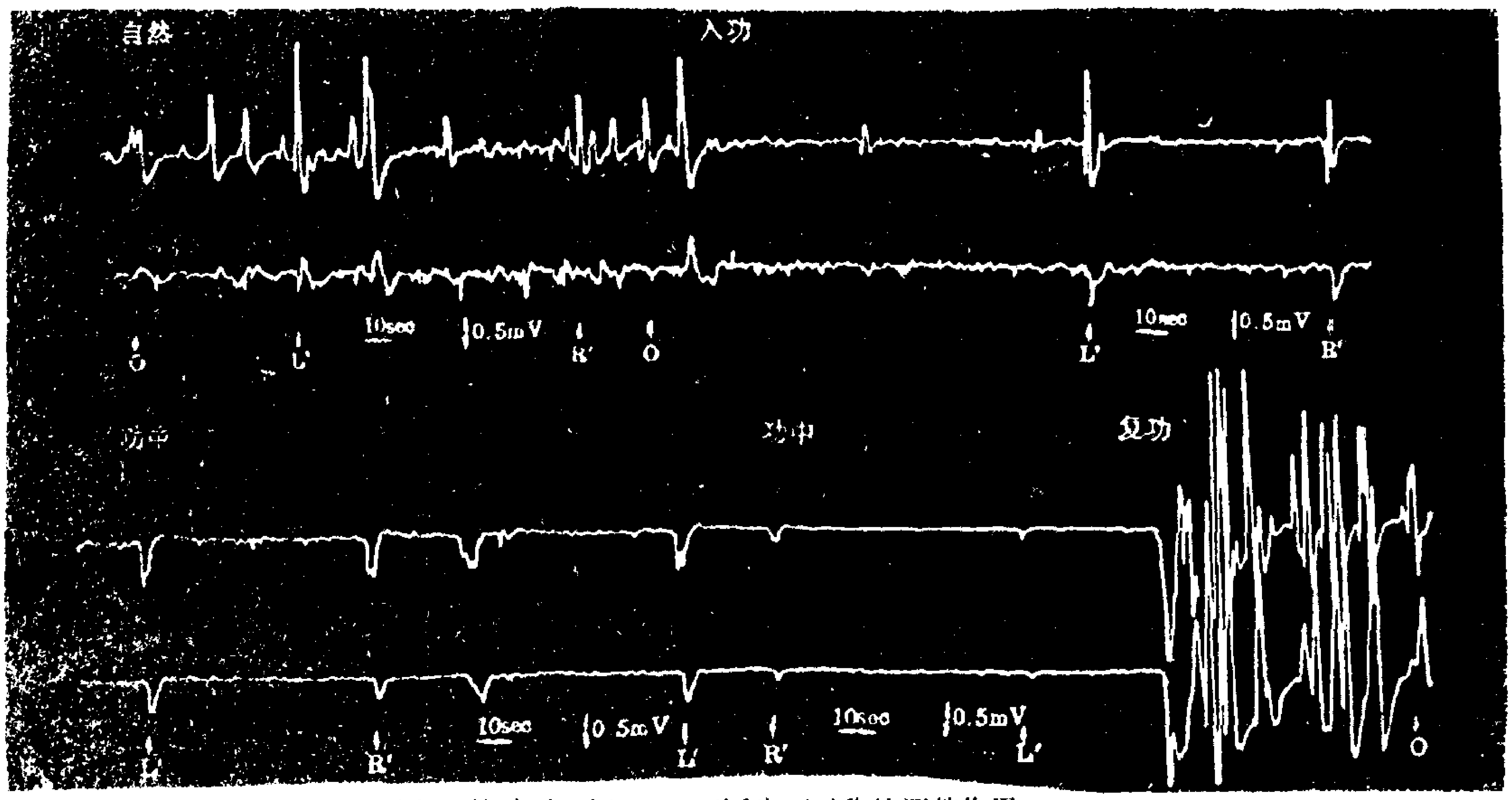


图4 练功对两侧 SPA 不同步不对称的调整作用

陈××，男，35岁，精神分裂症病人，功史：两个月，功前两侧明显不同步不对称，入功初期两侧反射波仍不同步不对称，但逐渐趋向同步对称，室温：15°C，湿度：71%。

实验观察到，有些人在入功后，两侧皮肤电反射波波幅有调整趋向平衡的现象(图4)。实验分析了练功组20例(练功半年左右或多年的练功者)、初功组30例(练功1个多月的病人)和无功组60例的情况。在功前和入功后的松静阶段，用固定刺激量的弹簧棒各刺左手一次，将每次刺激所引起的两侧反射波波幅的绝对值(mV 数)以右手与左手的比值记录下来。将功前、功中得到的两个比值进行比较，趋向平衡程度大于10%的例数归如表1。

表1 在练功过程中对二侧掌心皮肤电反射波波幅的调整作用的比较

练功过程	功前→松静	备 注
刺 何 手	左 手	
右/左比值变化	趋向平衡10%以上	
练功组(20)	11*	单位：例数
初功组(30)	13	*与**比较
无功组(60)	16**	$p<0.05$

表1说明，通过练功或模拟练功使两侧皮肤电反射波波幅调整趋向平衡的例数，练功组最多，无功组最少，两组间有显著的差别。从以上实验结果来看，通过练功不但能调整两侧 SPA 的波形、相位和周期，而且也能调整两侧 SPA 的波幅。

讨 论

汪敬熙曾详细地研究了猫的 SPA。他指出，调整猫四只脚掌的 SPA 得以同步的中枢是在纹状体。如切断纹状体以下的各级中枢，猫四只脚掌的 SPA 就有可能失去同步。我们认为，健康人两侧掌心 SPA 的同步对称是其正常生理状态的反映，而某些病人两侧 SPA 的不同步不对称，可能反映了植物性神经系统，主要是中枢机能的不平衡性。也可能与神经系统各级中枢的病理状态有关。

中谷义雄提出过良导络调整疗法，就是通过针刺来调整左右经络穴位电阻的失衡，达到治疗的效果。这种调整良导络的现象，虽然有过一些评论，但近年来玛丽(Mary)也报道用针刺络穴可以改变肢体的皮肤电位差，有利于某一肢体的不平衡趋向平衡。我们的工作看到了气功疗法不但能调整两侧掌心的皮肤电反射波波幅趋向平衡，而且还能使两侧掌心 SPA 的不同步不对称调整到同步对称的现

象。我们认为，正是由于处在练气功的特殊状态（气功功能态）之下，从中枢到外周的神经系统中发生了一系列的变化，才有可能从功前的不同步不对称调整到同步对称；而且，通过气功锻炼的不断、反复的调整，就有可能使原来的不同步不对称调整到同步对称。这就有助于说明气功疗法能够治病的初步生理基础。

实验中还看到一些例子，在入功后反而出现不同步不对称的现象。分析一下这些病例的情况，大多数患有神经系统的疾病。我们认为，这些人本来就存在着两侧不平衡的因素。在正常清醒状态下，可能由于高位脑的调整或代偿作用，没有显现出来；但在气功或模拟气功状态下，由于高位脑自上而下兴奋性梯度的下降，调整或代偿能力减弱，便使不同步不对称暴露出来了。通过意守单侧而引起的意守侧的波动，可能是由于大脑兴奋部位的转移，改变了神经中枢的整合状态而影响了一侧的 SPA 所引起的。

SPA 的相位变化

实 验 方 法

同前。

结　　果

（一）健康人与病人、男性与女性的 SPA 相位的比较以及 SPA 相位的稳定性：

实验观察了35例（40例次）健康人、60例病人在坐位、自然安静时的 SPA 相位的情况，结果如表2。

表2　健康人与病人的皮肤电相位的比较

（单位：　例数）

皮肤电相位＼组别	健康人	病　人	显著性
正向、双、三相	17	25	$p<0.05$
负　向	23	35	
合　计	40	60	

表2说明，健康人与病人两组间在 SPA 相位上没有显著的差异。

但是，在分析了100例男性病人和35例女性病人的 SPA 相位后，发现有显著的差异，女性的负向波例数显著地多于男性；还观察了40例男性、20例女性在以弹簧棒刺激左手时，所产生的皮肤电反射波波幅也有显著的差异，女性组的反射波幅显著地小于男性组。结果如表3。

为了观察这种个体相位的稳定性，实验还对42例病人在练功一个月前后（同样是坐位、自然安静状态）的 SPA 相位的变化进行了分析。结果，保持原来相位（分正向、双、三相和负向两种）的有27例，相位改变的有15例。其中，有些人相位的改变似乎跟练功后疾病的好转有关。如6例帕金森氏症病人，原来5例是正向、双、三相波的，但练功一个多月后，在症状有所改善的同时，出现了负向波。

表3　男性和女性的皮肤电相位和反射波幅的比较

（单位：　例数）

皮肤电活动＼性别	男　性	女　性	显著性
正向、双、三相	51	10	$p<0.05$
负　向	49	25	
反射波幅（mV）	2.43 ± 1.36（40例）	1.69 ± 0.99（20例）	$p<0.05$

（二）练气功过程中皮肤电反射波相位的变化：

实验观察了80例练功者，以60例未练功者作为对照，在练功或模拟练功中的皮肤电反射波相位的变化，结果如表4。

表4　练功组和对照组在入功前后皮肤电相位的比较

练功阶段	功　前		人　功		显著性
组别＼皮肤电相位	正向、双、三相	负向	正向、双、三相	负向	
练功组	45	35*	17	63**	$p<0.05$
对照组	25	35△	21	35△△	
备　注	单位：例数。二组人功后，都有少数人从负向变成正向、双、三相　**与*比较 $p<0.001$　△△与△比较 $p>0.5$				

表4说明，练功组在入功后，皮肤电反射波相位从功前的正向、双、三相变成负向的例数非常显著，而对照组的变化无显著意义；而且，两组之间在功前出现的负向波例数无显著差异（$p>0.05$），但入功后，练功组出现的负向波例数显著地多于对照组（图5、6）。

（三）不同体位练功时的皮肤电自发波相位的特点：

实验观察了30例练功者，看到在不同体位的练功过程中，皮肤电自发波的相位及其变化也不同。结果如表5。

表5说明，在功前，卧位出现的皮肤电自发波的负向波例数非常显著地多于坐位和立位。但入功后，坐位变成负向波的例数较多，与卧位间就无显著差异；卧、立位间仍有非常显著的差异。坐、立

位间在入功前后都无显著差异。

表5 30例练功者在不同体位练功时皮肤电相位的比较

练功阶段/相位/体位	功前		入功		备注
	正向、双、三相	负向	正向、双、三相	负向	
坐位	17	13***	4	26△△△	单位：例数 *与** *与*** 比较P<0.01
立位	18	12**	8	22△△	
卧位	6	24*	0	30△	△与△△△ 比较 p>0.05 △与△△ 比较 p≤0.01

注：把皮肤电自发波的消失归为负向类。

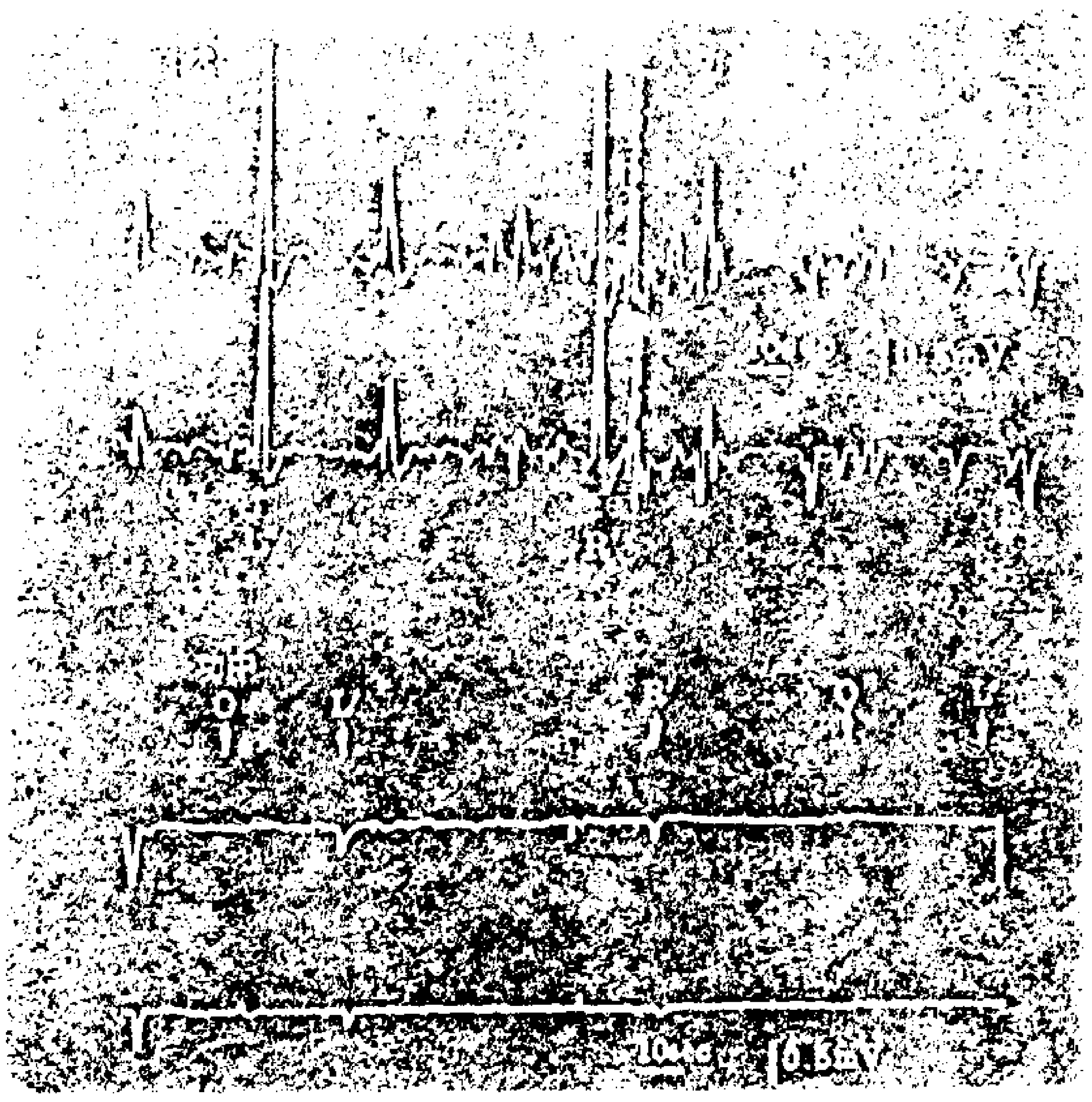


图5 练功者在入功前后的皮肤电反射波相位的变化
杨××，男，44岁，气功医师，功前皮肤电刺激波是正向波，入功后变成负向波，且刺激反应小，室温：18°C，湿度：56%。

讨 论

有关SPA相位的机制问题，目前尚未完全清楚。李鹏等认为，正向反应的兴奋阈较负向反应为高。我们在实验中看到，有些未练过功者，在模拟入功后也会从原来的正向、双相或三相波(以下简称正向波)变成负向波；但在受到干扰或痛刺激后，又会出现正向波。大多数练功者在入功后，会从正向波变成负向波，但复功后部分人又会恢复正向波。从练功组在入功后出现的SPA负向波显著多于对照组的现象来看，在气功状态下，人体的交感神经中枢兴奋性的降低是明显的。由于体位的不同，练功的效应也不同，出现的SPA相位也会不同。看来，人体SPA相位与神经中枢、尤其是植物性神经中枢的兴奋状态有关。这也可以解释有些病人在练功一阶段前后的相位变化。如实验中所观察的帕金森氏症病人，比较容易紧张，一紧张手脚抖动更加严重。通过一个阶段练功后，有的人手脚抖动有所好转，也较能控制自己入静。此时，这些人的SPA相位从原来的正向变成了负向，这可能是由于神经中枢、植物性神经中枢兴奋性有所降低的缘故。

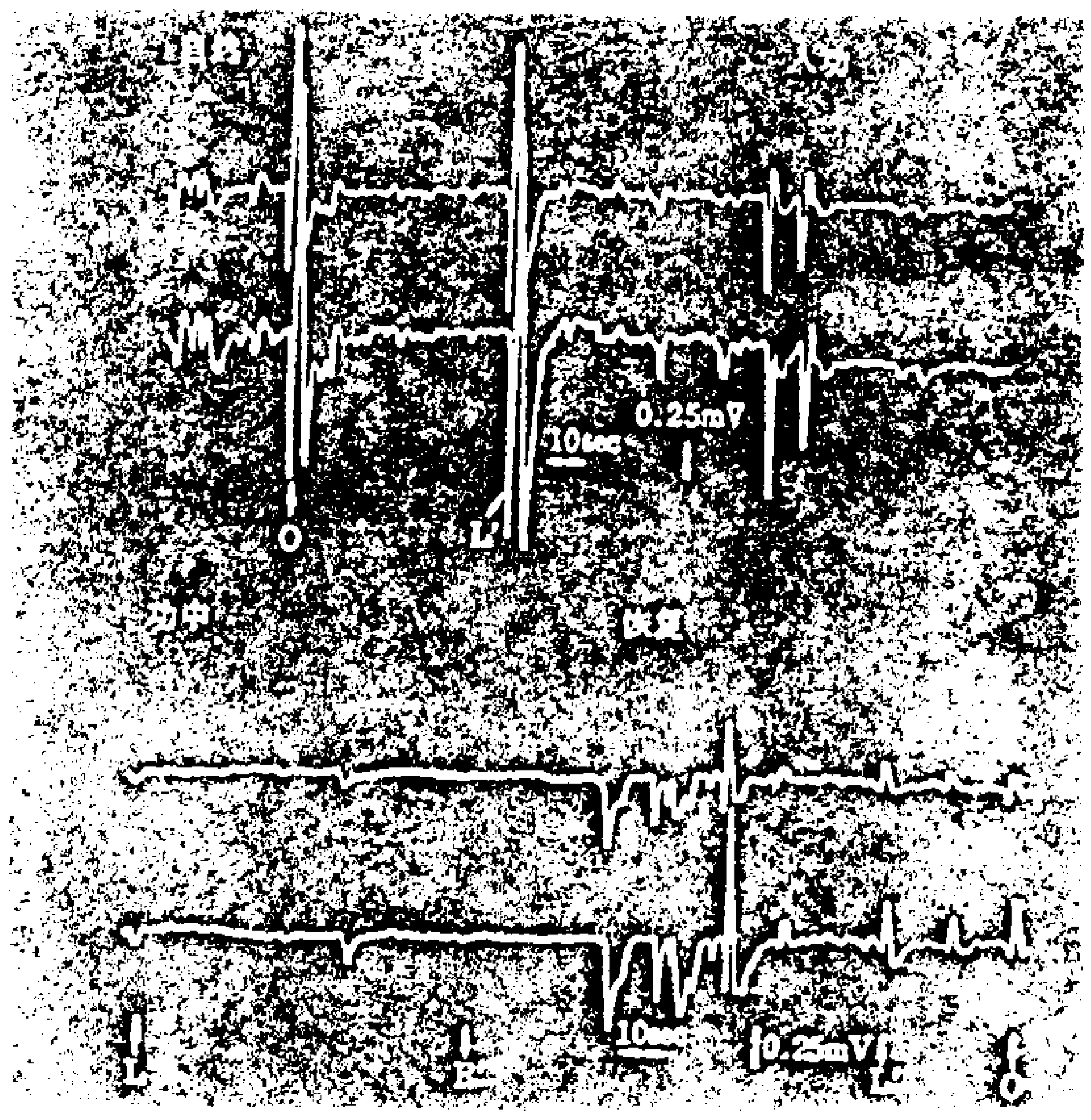


图6 练功者在入功前后的皮肤电反射波相位的变化
裘××，女，39岁，练功两个多月病人功前皮肤电刺激波是三相波，入功后变成负向波，且刺激反应小，室温：14°C，湿度：70%。

关于SPA相位的外周机制，有人认为，鼠、猫之所以只出现负向波，是由于它们的脚底排出汗液的Na^+浓度与血浆电解质的Na^+浓度等渗或高渗；但由于人体汗腺管有对Na^+进行重吸收的能力，使人体汗液中Na^+浓度较低。还有人认为，人体SPA的正向波或负向波与汗液分泌到表皮或真皮层有关。当汗液分泌到真皮层而还未到达表皮层时，是单相负向波；当汗液连续分泌，到达表皮层并使其中的汗腺管内充满汗液时，就出现正向波。因此，我们认为，练功时由于交感神经中枢的兴奋性降低，这时作为精神出汗区的手掌部位的汗液分泌受到抑制；即使这时由于受到刺激而产生汗液分泌的话，也只能到达真皮层，故就只产生负向波。同时，在练功状态下，也可能抑制了汗腺管内外钠泵的活动，使汗液中Na^+的浓度升高，而使SPA相位向负向转变。

本工作曾得到上海第一医学院生理教研组徐丰彦教授、李鹏副教授，上海生理研究所秦诒纯总工程师及裴云刚同志的大力帮助，特此致谢。

由上海中医研究所气功门诊部柴宏寿等医生提供病人，一并致谢。

（林雅谷、沈再文，原载《自然杂志》6卷10期）

气功态及外气效应神经机制的实验研究

气功的历史渊远流长，气功的流派名目繁多，但在应用于健身与养生祛病等方面却异曲同工。根据气功的目的不同，可以区分为内功与外功两大类。前者以养生为主，后者以壮身“布气”为特征，无论是内功或外功都可以看作是以正常人体功能态为基础的特殊功能态，称之为气功态。内功的气功态以入静为特征；外功的气功态则以布气或发放外气为特征。前者称为内功态，后者称为外功态。无论是内功态或外功态，都能发挥机体在常态下所不能表现出来的潜在功能，即超常功能态。可以设想内功态、外功态以及人体特异功能等，可能是具有相同基础而表现形式或功能水平不同的特殊功能态。人体的一切功能均受控于神经系统是众所周知的，因此阐明气功态这一特殊功能态的实质，首先研究气功态下中枢神经系统的功能状态，可能是揭开气功态这一“神秘面纱”的主要手段之一。

钱学森教授在“人体科学是现代科学技术体系中的一个大部门”一文中，准确地指出：气功与人体特异功能是人体科学中的重要内容之一，并指出气功是人体的一种特殊功能态——气功功能态的论述，这对于采用现代科学技术研究气功机理具有重要的指导作用。

机体机能的高度协调是基于中枢神经系统的整合作用，这一功能的实现是以神经系统的最基本活动形式，即兴奋和抑制——神经过程的相对平衡为基础的。正常功能态是在正常功能的设定水平上以反馈的形式处于自动控制之下，并恒定于一个难以超越的相对平衡的范围内，如果跨越这个界限便是异常。例如机体的代谢水平、动脉血压、心率以及体温的相对恒定。当机能处于气功态这一特殊功能态时，在中枢神经系统的调控下，产生正常状态下所不能达到的、超越正常功能水平的新的相对平衡，即特殊的功能态。这种功能态可能表现为低于正常功能态的低常功能态，或超越正常功能态的超常功能态，甚至特异功能。例如瑜珈功可以保持机体在低氧情况下的长期生存，可能是以降低机体代谢水平和耗氧量的低常功能态，而气功态下机体产生超常能力，耐受非常态下所能忍受的强力冲击，外气发放以及特异功能等，可视为超常功能态。

外气是机体超常功能态的一种表现，是产生于机体的一种生物信息。何为外气，目前仍是一个谜，但至少可以肯定外气是客观存在的，是物质的并具有一定能量级的“信息”。它不仅可由人体向外发放，同时也可以被人体所接受并产生客观效应，即不仅是超常功能态的产物，同时也是改变机体功能态的生物信息。目前，以现代科学技术对外气效应的测试中已发现有红外辐射、电磁效应以及次声波等效应与外气相伴，这只是外气物质性的一个客观证明，还远不能阐明外气的实质和外气的效应。因此，探讨外气的物理、化学以及生理效应对进一步阐明外气是什么大有裨益。清华大学陆祖荫等采用先进的科学技术有说服力地证明外气的物质性与客观效应，发现外气可以使液晶射线偏转；采用激光拉曼谱仪测定证明外气能使水、0.9% NaCl、5%葡萄糖等化学构象发生改变用同样方法也检查了外气对人工脂质（DPPC）膜也产生结构的改变。这些实验从生物分子水平证明了外气的客观效应。冯理达等采用细胞免疫学方法及电镜技术观察了外气在细胞水平方面的生物效应。众所周知，细胞是生物体一切生命活动的基本单位，外气作用于细胞以及生物膜势必会改变细胞的功能。生物电现象是兴奋细胞活动的重要特征，外气改变细胞生物电活动的规律也是在预料之中的。

综上所述，有理由认为气功态是人体的特殊功能态，很可能是基于分子与细胞水平活动规律的改变而产生的。本室采用神经电生理学的手段，以中枢神经系统的诱发电位以及脑自发电位（EEG）的变化为指标，从外周神经、脊髓、脑干以及大脑皮层等不同层次较系统地观察了内功态、外功态以及外气在中枢神经系统方面的客观效应，试图为进一步探讨气功态神经机理打下基础。

内功态对皮层诱发反应的影响

刺激外周感受器，在头皮表面记录的电位变化称诱发电位，可由各种刺激，如声音、闪光、图形以及体感刺激而引起。不同刺激所诱发的电位在皮层内具有一定的区域与空间分布，因此不同刺激所诱发的电位变化，表示皮层不同区域的活动，本实验以各种不同诱发反应为指标较全面地观察了练习内功的气功师，在进入气功态前、中、后各种皮层诱发电位的变化。对11例受试者观察了听觉皮层诱发反应中的中潜伏时（10～50 ms）成分的改变，正常的中潜伏时的听觉皮层诱发反应（MLR）是由正-负-正三相波，即 P_0、N_a 和 P_a 组成，属听觉皮层的原发性反应。当受试者进入气功态时，三个成分均有不同程度的幅度下降，其中以 N_a 为最显著，平均下降72%，于气功态之后几乎全都恢复（图1C）。在另外11例受试者测定了听觉皮层慢反应（SVR），即长潜伏时（50～300ms）成分的改变。正常SVR由 P_1、N_1、P_2、N_2 以及 N_2 等波组成，其中以潜伏时为200 ms左右的 N_2 成份最为稳定。与MLR相似，在11例受试者中，全部表现为幅度

下降，其中有2例SVR完全消失（图1E、F）。气功态对听觉皮层诱发反应中的MLR与SVR均表现为抑制效应。

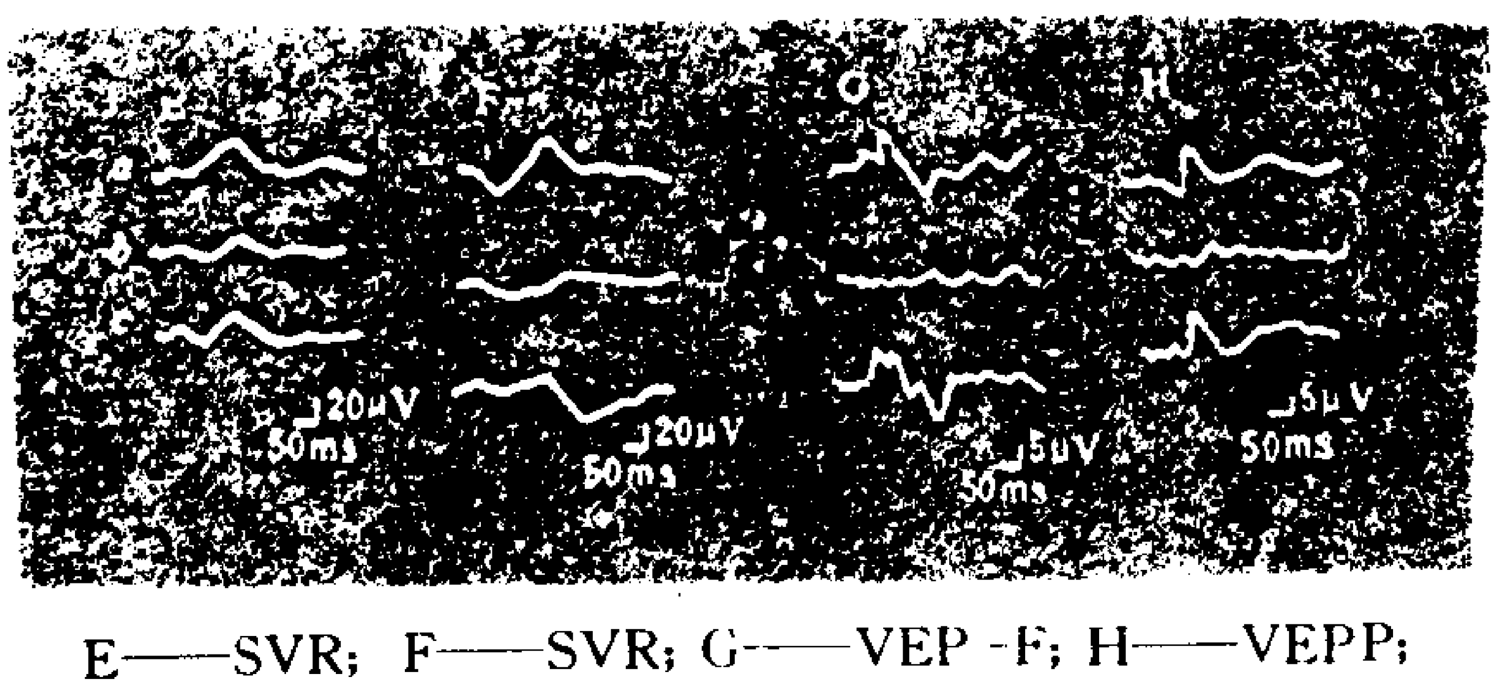
以闪光与图形作为刺激，对26名内功受试者记录了视觉闪光诱发电位（VEP-F）和视觉图形诱发电位（VEP-P）以观察气功态中视觉皮层的活动状态。正常VEP-F是由一系列的多相波组成（图1G），正常VEP-P的图形比较恒定，按各波的位相和潜伏时分别以N_{60}（潜伏时为60 ms的负相波）、P_{90}、N_{140}、P_{200}与N_{230}表示之。当受试者进入气功态后，无论是VEP-F或VEP-P的各成分均受不同程度的抑制（图1、G、H）。已知视觉刺激诱发反应发生于大脑皮层枕区原发性视皮层与颞叶的继发性视皮层。VEP-P图形的成因目前已基本明确，N_{60}来自视网膜中心凹的传入神经，投射于原发性视皮层的纹区所产生的电活动；$N_{9}0$为纹区楔状回后方的距状沟皮层的电活动；N_{140}与P_{200}的形成虽有不同的解释，但基本上可以认为是视觉传入皮层经反馈回路所形成的电活动或与心理活动有关的成分。也有人认为是与视觉信息在皮层内的处理过程有关。

采用体感刺激，如刺激正中神经诱发皮层体感区的电位活动，称为体感诱发电位（SEP）。正常的SEP在200 ms时程内可记录到一系列的电位波动（图1、I、J），并分别命名为P_1、N_1、P_2、N_2、P_3、N_3及P_4、N_4等，其中以P_1、N_1、P_2、N_2最稳定。N_1是潜伏时约为20 ms，是体感传入冲动经丘脑下部向皮层投射而产生的，是SEP中的原发性成分，其后的成分有不同的解释，N_2的潜伏时约为30 ms，可能是体感传入神经中传导速度较慢的A类纤维上行冲动所引起的，其后的成分一般认为属皮层诱发电位的继发性成分。从对21例受试者的实验中看到，当进入气功态后，SEP的各成分在大多数受试者表现为不同程度的抑制，尤其以N_1为最明显（图1、I、b），而有少数受试者则表现为不同程度的增大（图1、J、h）。

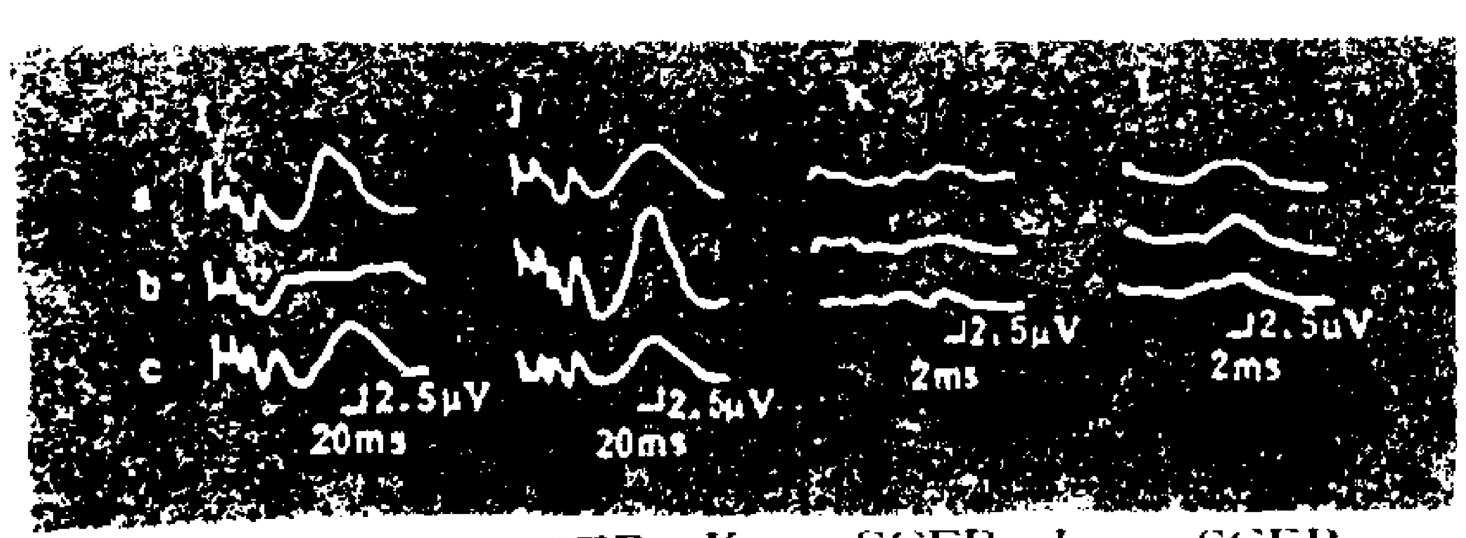
根据上述采用各种不同感受器的刺激，观察气功态时皮层机能状态的实验证明，在皮层广泛的区域内主要表现为活动水平的降低，即处于某种程度的抑制状态。但此种抑制状态是受试者处于清醒条件下的抑制。正象气功理论中所描述的那样，当人处于气功态时，可“视而不见、听而不闻”，这实际上是感觉皮层处于某种程度的、而不是完全的抑制状态，这种抑制状态是与睡眠截然不同的。根据Eliot的实验证明，当人从觉醒进入深睡的过程中，伴随EEG在睡眠中相应地发生改变的同时，SVR出现特征性的改变。当受试者从清醒进入第Ⅱ阶段开始，SVR的幅度明显增高，在第Ⅱ阶段及其后SVR的幅度可增高至原来的数倍，而潜伏



A——EcochG；B——ABR；C：MLR；D——PAP



E——SVR；F——SVR；G——VEP-F；H——VEPP；



I——SEP；J——SEP；K——SCEP；L——SCEP

图1 各种诱发反应 a 功前；b 功中；c 功后

时是显著延长的。但气功态时SVR的改变却是降低的，故此可以有力证明气功态绝非睡眠。在睡眠中SVR的增高可能提示在皮层处于广泛抑制状态下，可保留着某些区域的活动的增强，而成为睡眠中的"警觉区"，或因皮层处于抑制的不同时相而对外界刺激产生的反常反应。这一事实也说明当皮层处于某种程度抑制状态时，抑制的分布并非均等。从气功态时SEP的变化也提示了这一事实，在气功态中皮层体感区的变化主要表现为抑制，但对某些受试者，则表现为活动的增强，这说明气功态时皮层虽以抑制性活动为主，但也可能在某种情况下产生活动增强。这一事实对解释气功态下，人的植物性机能可接受意志的调控以及"静中求动"的道理有不可忽视的意义。

气功态时对听觉外周感受器及效应器的影响

本实验采用耳蜗电图（Ecoch G）作为指标观察气功态时对听觉末梢感受器的效应；采用耳后电位（PAP）作为听觉反射效应器官耳肌肉活动的指标以探讨气功态时的末梢效应。Ecoch G是了解听觉感受器与听神经功能状态的客观指标，由微音器电位（CM）、总和电位（SP）和听神经动作电位（AP）等成分组成。如图1、A所示，其中包括SP与AP中的N_1、N_2、和N_3等波。PAP是由三相波组成，分别命名为P_1、N_1、P_2、N_2和P_3、N_3，如图1、D所示。当处于气功态时，无论是Ecoch G或PAP均表现为增强。Ecoch G的增高表示听觉感受器处于易化状态，即听觉的敏感性升高；而PAP的增高则表示听觉传入至下丘后，经面神经耳后支至耳后肌及镫骨肌，以改变中耳传音系统的敏感性，属反馈性的听功能调节。因PAP的反射中枢位于脑干，PAP的增强也可视为脑干易化的结果。

气功态对脑干诱发反应与心血管功能的影响

众所周知，内脏器官的活动被动地受控于植物神经中枢，这是不受意志支配的。修练气功达到某种水平后，当处于气功态时，不仅明显影响内脏器官的活动，甚而出现意念改变内脏活动水平的效应。既能使失调的内脏活动恢复正常，又能产生在非气功态时所不能出现的意念调控内脏活动的效应，即使内脏活动的被动调控转为主动调控。这是人体在正常功能态时所不能实现的。但当人体处于气功态这一超常功能态时，可能使调节植物性功能的神经中枢处于敏感的水平，即易化状态而提供了接受皮层意念控制的条件。为证实这一可能性的存在，本研究采用了记录脑干听觉诱发反应，并观察了气功态下心血管功能的改变。

采用声音作为诱发刺激，于颅顶百会穴处记录在10 ms以内电位活动，可以观察到自延髓到丘脑下部皮层投射的多层次的电位变化。一般可以清楚地记录到7个波，分别表示脑干的7个活动水平，通常用罗马字Ⅰ～Ⅶ标记。波Ⅰ为听神经动作电位；波Ⅱ为延髓水平上的耳蜗核的电活动；波Ⅲ为脑桥尾侧，相当于延髓与脑桥之间的上橄榄体的电活动；波Ⅳ为脑桥头端水平的外侧蹄系核的电活动；波Ⅴ为中脑四叠体下丘的电位活动；波Ⅵ为相当于丘脑下部的内侧膝状体的电活动；而波Ⅶ为丘脑下部至皮层的听放射。本研究对28名受试者观察了气功态时听觉脑干诱发反应（ABER），在所有的受试者所观察到的现象中，基本上是一致的，只是变化程度有不同。当受试者进入气功态时，ABER中的波Ⅰ～Ⅵ均不同程度的增强，而波Ⅶ的变化则多为抑制，与10 ms以后MLR的变化相一致，提示向皮层抑制的过渡。

根据本试验结果，证明当人体处于气功态时，调整内脏活动的植物神经中枢主要所在部位脑干是处于明显的易化状态。这一事实不仅可以支持当人体处于气功时的一种"大脑静、内脏动"和"静中求动"的理论；同时也为解释大脑皮层主动调控内脏活动提供了神经生理学的基础。为证实当人体处于气功态时对某些内脏功能的影响，选用了9名在SVR出现抑制而ABER表现为明显易化的受试者测定其气功态时的心血管功能的改变。当受试者进入气功态后比较其心率，发现PEP/LVET、PEPI等指标的改变有明显的变化。即心率减慢，PEP/LVET减小，PEPI也减小，P值均小于0.05。在这一组实验中，提示当受试者进入气功态后，心率明显减慢而左心射血功能则明显增强。

气功态对脊髓诱发电位的影响

当人体处于气功态时，即可产生放松肌肉的效应，又能产生超常肌力，这是人们所熟知的现象。肌紧张调节的基本中枢位于脊髓前角，运动神经元包括α神经元与γ神经元，前者支配梭外肌，后者支配梭内肌。而肌紧张的维持与调节主要依靠牵张反射，同时也受控高位中枢，特别是脑干的下行易化系统与下行抑制系统。因此，脊髓前角运动神经元的活动水平，是调节肌肉运动与紧张性的基本条件，高位中枢则以易化与抑制二种机制调节脊髓前角运动神经元的活动。

本实验曾观察了20名受试者进入气功态时同步测定SEP与脊髓诱发电位（EESG）。正常的EESG也是多相电位活动，按潜伏时不同分别命名为N_9、N_{11}、N_{12}、和N_{14}，其中以N_9、N_{11}与N_{13}出现率最高。在20例的受试者中出现EESG增高者有8例，占33%，约增高32%，$p<0.001$；12例则表现为幅度的下降，占66%，约下降15%，p

<0.001。当人体进入气功态时，对脊髓中枢的活动有两种作用，一种是易化，一种为抑制。这种改变的原因可能是由于脑干易化而产生的结果，即当脑干网状结构下行抑制系统被易化而表现为EESG的降低，而下行易化系统被易化则表现为EESG的增高。在不同的受试者所以出现不同的EESG改变，是否由于不同受试者功法不同或个体差异，这尚有待进一步探讨。但气功态对EESG的效果，对于解释肌肉放松或超常肌力的原因，显然是有重要意义的。

气功态时对脑自发电位的影响

根据诱发电位的实验研究可以肯定当受试者进入气功态时大脑皮层一定区域处于某种程度的抑制状态已如前述。为进一步阐明气功态时大脑皮层的功能状态，本实验又选用14例气功师观察入静前后的EEG改变。关于这一方面的工作已有不少报导，本实验结果再一次证明了这种改变。本试验采用4个导联记录枕叶与额叶的EEG并输入7T18(s)信号处理机，绘制成功率谱阵图。实验结果表明，当人体处于正常功能态时，全脑 α 节律以枕部为主，当进入气功态后则出现瞩目的 α 节律同步，功率谱增大，尤以额叶为最明显，枕叶虽有增大，但不如额叶，即表现为与正常态时相比，出现优势 α 节律的额枕逆转现象。

至于气功态时在EEG方面所出现的变化，对于说明气功态的神经机制可能是深远的，但根据目前的神经生理学对EEG的认识尚难以解释这种变化，不过至少根据气功态时脑诱发电位所表现的抑制现象可以推测这种改变也与皮层内抑制活动之间存在某种关联。已知睡眠的Ⅱ、Ⅲ阶段，在EEG中可以出现与 α 节律相一致的梭形波(14 H_z)和KComplex (8～14H_z)，均属皮层处于不同程度抑制状态而伴随的EEG改变。本室正在进行有关气功态时EEG脑地形图(拓普图)与各种诱发反应的脑地形图分析，将有助于对这一现象的进一步探讨。

外气对正常人EEG的影响及发功态时EEG的变化

内功与外功可能是机体不同水平的特殊功能态，气功师发放外气，可以看作是比内功更高层次的超常功能态，而外气则为超常功能态效应的外在表现。因此，外气应该是具有物质性和客观效应的"生物信息"。人们曾经对外气的存在有诸多怀疑，在不能认识其性质的情况下，赋予外气以"神奇"的色彩。因此回答外气是否存在，外气是否可被生物体所接受并具有特殊效应是义不容辞的。

本室采用EEG功率谱阵图分析法和SEP与SVR测定法观察了外气对大脑皮层电活动的影响，从而肯定了外气的客观生理效应。对6名能发放外气的气功师和45名正常受试者观察了外气对EEG的影响。实验结果表明，接受外气组与模拟对照组(27例)相比较存在相当显著的差异，其前后平均功率谱相比较，$p<0.01$，接受外气前后的差异也十分显著，$p<0.01$。接受外气后正常人EEG的主要改变在41例表现为额叶 α 功率谱增大，19例出现额枕逆转，23例表现为全导 α 功率谱增大，这一事实虽然可以肯定外气作为一种生物信号由生物体发出而且能被生物体所接受并产生生物效应，但如何理解外气对EEG的影响及其意义如何，是目前难以用已知的知识加以解释的，也是向神经科学提出了一个新的课题。本室正在采用动物实验的手段对这一问题进行进一步的分析和探讨。

在研究外气对EEG影响的同时，同步记录了外功师发放外气时，即处于外功态时其自身的EEG改变。在6名外功师的发功态测定中发现，全部出现额区的EEG功率谱增大，其优势峰的频率由发功态之前的9～11 Hz转为10～13.5 Hz，并出现向 β 节律频段移行的倾向。发功态前后平均功率谱比较的T检验表明 $p<0.01$。

发功态时额叶EEG功率谱增大和去同步的倾向，可能与气功师在发功时的意念性活动或与发放外气时某种生理功能的增强有关。

外气对诱发电位中SEP与SVR的影响

外气对正常人EEG的影响，提示外气对中枢神经系统具有明显的作用，为进一步探讨外气作用，本实验又选用了28名受试者，观察外气对SEP与SVR的作用，以37名正常受试者作平行对照。结果表明，外气对SEP与SVR均有明显效应。在14名受试者中，在外气作用下有7名表现为SVR幅度平均增高35%，$p<0.01$，另7名则为降低，除1例为完全抑制外，其余6例平均降低27.56%，$p<0.01$。在14例受试者对SEP的影响除1例表现为波幅的明显升高外，余13例均表现为波幅的降低，各波抑制的程度为27%、30%、38%与46%，$p<0.01$。气功态时SEP与SVR的变化相比，虽然有某些相似之处，但仍存在着明显不同。内功态时SVR普遍为降低，而外气作用下50%为降低外，另有50%为升高；SEP在内功态时也有部分为升高，另一部分为降低，而外气作用几乎全部都是抑制的。但从总体来看，两者之间可能存在着某种共同的神经机制。

次声与外气

根据本室实验的结果，已有力地证明外气对中枢神经系统具有明显的效应，对外气的物质性已无容置疑，但外气为什么会影响中枢神经系统的机能

状态尚待回答。关于外气效应从理工角度已有诸多的研究，相继发现在外气中会有磁场效应、红外效应以及静电场等，最近由电子工业部声电研究所发现气功师发放外气时可测得高于正常人的次声辐射，并试制了以次声成分为特征的气功仿生仪，本室为探索外气作用的机理，采用次声发生仪进行了大量的实验，结果表明次声的生物效应在某种程度上与外气有相似之处，但绝非相同。

对前面所提到的外功师，在实验之前均经外气次声成分的测定，由27名外功师中选出6名次声频率为9～12.5Hz，声强级为70dB以上者参加本实验。共选用34名正常受试者分别观察次声对EEG与SVR、SEP的影响，各组均设有平行对照。

在接受次声作用的20例正常受试者中，次声作用前后EEG功率谱有明显改变。次声作用前后的平均功率谱T检验表明$p<0.01$。其主要的变化是与次声频率相同步的α功率谱的明显升高，尤以枕部为最明显，其中有11例与外气作用相似，出现额枕逆转。次声对SVR与SEP的影响也与外气相似而不完全相同。在17例正常受试者中，次声作用下12例SVR幅度明显下降，平均达38.76%，$p<0.01$，另外5例未出现明显变化，$p<0.05$。在13例正常人接受次声作用的SEP的变化，9例表现为N_1的明显抑制，而N_2、N_3为不同程度的升高，另4例无明显改变，与外气的普遍抑制作用相比，显然不同。

根据以上的实验结果看，无论是外气或次声均对神经系统具有明显的效应，而两者之间作用又明显不同。因此不能认为外气的有效成分就是次声，但也不能忽视次声效应与外气的某种一致性。有理由认为次声可能是外气有效成分中的一个重要因素或者是载运其它成分的一个载波成分。例如在外气对正常人的EEG影响的实验中，发现一种十分令人惊异的现象，当受试者的对照EEG的功率谱的主峰频率，在外气作用下，有与该气功师外气成分中的次声频率相同步的现象。这一现象不仅能肯定外气的客观效应，同时也提示外气对脑电图的影响可能是由于次声成分为主而产生的或次声振动与神经元环路发生共振的可能性。根据目前对EEG发生机制的理解，丘脑下部神经元环路的振荡经同步化神经元的上传至皮层是产生同步化脑自发电位的主要原因。如果次声确能引起丘脑下部神经元的共振，对进一步阐明外气作用的机制可能是一个重要线索。为证实外气与次声是否能作用于丘脑下部神经元环路，本室已转入采用埋藏电极的方法，在动物实验中探讨外气与次声作用后，丘脑下部神经元活动与皮层自发电位的变化及其相互关系，这可能有助于进一步阐明外气与次声作用的神经机理。

综上所述，本研究仅是对气功态以及外气效应，从神经生理学的角度作了某些现象的观察，但仍处于认识的唯象理论阶段，是深入探讨气功态神经机理的起步。根据本室实验研究的初步成果来看，无论是内功态、外气和次声作用以及发功态等情况下，均伴有显著的中枢神经系统的功能改变。因此，有理由提出以神经科学的理论与手段进一步揭开气功态这一人体的特殊功能态的奥秘，可能是一条重要的途径。

（刘国隆、崔荣庆、牛欣、彭雪艳，原载《气功科学文集》第1辑）

人体在气功锻炼时的代谢率

气功是古时我国人民应用的一种保健养生方法，近年被广泛应用于临床医疗，证明对多种疾病有一定疗效。

气功流派繁多，各家的锻炼方法不一，本文乃指上海市气功疗养所应用的方法。这种气功，在锻炼时主要要求精神安静（“入静”）和肌体弛缓（“放松”），进而在此基础上“调息”（调整呼吸运动使之深缓细匀）和“意守”（集中注意于某一点）。

掌握气功锻炼方法的人（下称练功者）在进行气功锻炼时（称练功），呈现的最明显的生理变化是呼吸减慢，一般可减至每分钟3—4次左右。在长达数十分钟至一小时的练功过程中，练功者可保持这样异常减慢的呼吸而毫无不适之感。探明在这样长时间减慢呼吸情况下机体的代谢机能，无疑是气功机制研究中的一个重要部分。

本文报告我们在气体代谢方面所观察到的一些结果，并初步分析练功时代谢率减少的原因及其与呼吸机能变化的关系。

方　法

观察对象：大部分为本院青年学生，少数为住院病员。他们多数是因病而采用气功作为主要的疗养方法。在被选择作观察对象时，他们均经过2—3个月以上的气功锻炼，并获得了一定的疗效，症状显著好转。

由于气功是一种自我锻炼方法，各被试者掌握练功程度的好坏相差甚大。但因本文的目的仅在报告练功对代谢率的一般影响，而不在于分析不同练功情况时代谢机能变化的差异，故在计算和分析结果时，对获得的资料一概未加选择。

（一）O_2耗量和CO_2排出量的测定及代谢率的计算：

O_2耗量和CO_2排出量使用Böhlau氏体力检验仪测定，根据结果计算代谢率。该仪器利用混合气

体中各成分的热传导性不同的原理，分析呼出气中 CO_2 的浓度；而呼出气中 O_2 浓度的分析，则根据混合气体中各成分的磁性不同的原理。测定时受试者通过口罩吸入空气，而呼出气则被送入仪器，自动连续进行分析。分析结果可随时由仪表读出。其读数为以浓度表示的呼出气中 O_2 减少和 CO_2 增加的瞬时值；如乘以当时单位时间的肺通气量，则得当时单位时间的 O_2 耗量和 CO_2 排出量。分析结果还可用描记器自动记录。计算记录图的面积，可求出一定时间内 O_2 消耗和 CO_2 排出的总量。该仪器还装有气量计和呼吸运动指示器，可用以随时读出受试者的肺通气量和呼吸频率。

根据测得的 O_2 耗量和 CO_2 排出量，按一般方法算出呼吸商和每分钟消耗的能量。并根据受试者的身长和体重，利用许氏体表面积检查图求出体表面积。以体表面积除每分钟消耗的能量，便得代谢率(千卡/分・平方米体表面积)。

部分观察在使用 Böhlau 氏体力检验仪连续测定呼出气中 O_2 和 CO_2 浓度的同时，曾由引导呼出气进入该仪器的通路的侧管收集呼出气体样本，用 Haldanē 气体分析仪测定其 O_2 和 CO_2 的浓度，以校准 Böhlau 氏体力检验仪所得之数值。结果用 Haldanē 分析仪所测得的数值平均较 Böhlau 氏体力检验仪所测得者高约10%。但由于本工作所考虑的主要是相对数值，故本报告直接以 Böhlau 氏体力检验仪测得之数值表示结果。

(二)练功时代谢率的测定:

受试者来实验室后，经过半小时以上的卧床休息，然后戴好口罩，用 Böhlau 氏体力检验仪测定 O_2 耗量和 CO_2 排出量。同时观察呼吸频率和每分钟肺通气量。练功时的体位有卧位、坐位和站立三种。卧位系背位平卧，坐位时两足着地，均无特殊要求，以练功者感觉舒适为准。而站立练功则要求一定姿势：两足前后方向平行，两膝微屈，两臂向前平伸做合围状。后者特称“站桩功”。卧位和坐位每次练功30分钟，而“站樁功”则每次20分钟。我们观察的以卧位练功的例数最多。练功前，先在安静状态下(如为卧位或坐位练功，此时其体位与练功时相同；如为“站樁功”此时则采普通站立姿势。)读取上列各项数值，作为对照值。然后令受试者练功。在练功过程中的第5—10分钟和第15—20分钟时各读取数值一次，以其平均值作为练功中的数值。停止练功后，经过5分钟和15分钟再各读取数值一次，求其平均值作为练功后的数值。根据练功前、中、后测得的 O_2 耗量和 CO_2 排出量，按上述方法分别计算代谢率。

(三)基础代谢率的测定:

按常规方法进行。

在测得基础代谢率的数值后，进一步令受试者练功，以观察在基础情况下练功时的代谢率。

(四)运动过程额外 O_2 耗量(W)和恢复过程额外 O_2 耗量(R)的测定及其比值(R/W)的计算:

令受试者作稳定状态的登台阶运动。台阶高12厘米，每分钟上下各20次。每次运动3分钟。记录运动过程及其恢复过程的 O_2 耗量曲线。运动前先描记一段安静时的 O_2 耗量曲线。运动过程或恢复过程的 O_2 耗总量减去相当时间的安静时的 O_2 耗量，则得运动过程的额外 O_2 耗量(W)或恢复过程的额外 O_2 耗量(R)。运动停止后立即练功(坐位)，直至 O_2 耗量曲线不再下降为止。停止练功后继续记录数分钟，以观察 O_2 耗量有无代偿性增加的现象。同一受试者在同一次观察中做同样运动，但运动后代以单纯休息(静坐)，以之作为对照。比较运动后立即练功与运动后单纯休息两种情况的 R/W 值，以观察运动后练功对恢复期额外 O_2 耗量的影响。R/W 比值的大小表示恢复期中对单位运动量实际增加的 O_2 耗量的多少。利用此比值可消除直接比较恢复期额外 O_2 耗量时，由于两次运动在强度上可能存在的少许差异而造成的误差。又考虑到在一次试验中，间隔不长时间(30′)进行两次同样的运动，在第二次运动时，有可能由于受试者对实验条件发生适应，从而使恢复期额外 O_2 耗量有所减少。为消除此可能性所造成的误差，我们在半数观察例中先作对照观察(运动后单纯休息)，再作运动后练功，另一半相反，先作运动后练功，后作对照观察。需要补充说明，因为练功过程本身可减少一部分 O_2 耗量，故欲观察运动后练功对恢复期额外 O_2 耗量的影响，应当以实际测得的额外 O_2 耗量与练功过程本身所减少的 O_2 耗量之和作为 R 进行计算。

(五)肺泡气成分的测定:

于练功(卧位、半小时)前后，按 Haldane-Priestly 方法用长管收集终末呼气各一次，应用 Haldane 气体分析仪测其 O_2 和 CO_2 的浓度。

(六)血液乳酸含量的测定采用 Barker 和 Summerson 比色法。

(七)皮肤温度的测定:

用半导体接触温度计(精确度0.25℃)测定练功过程皮肤各选定点的温度变化。选定点有：中指尖、“合谷”穴，前臂屈面肘关节下5厘米、20厘米各一点及其伸面的相对点，下肢的“足三里”穴、足背正中和拇趾尖，以及额部和背部各点。为探明练功与安静休息的区别，并为消除观察时的散热条件(如练功时的体位、身体不活动等)对测定结果的影响，先令受试者保持练功姿势(静卧或静坐，但不“放松”和“入静”)半小时，其间每隔10分钟测定一次。然后令受试者练功。练功过程亦每隔10分钟测定一次。练功共40分钟。停止练功后立即测定一次，以后每10分钟测定一次，直至皮肤温度恢复到练功前的水平为止。在整个测定过程中室内温度(20℃)保

持不变。所用温度计与皮肤接触时因接触压力变化而产生的误差不超过0.5℃。

结　果

(一)练功时的呼吸机能:

观察对象为我院青年学生。按性别分为两组，男子组21名，女子组6名。练功采卧式。男子组在练功过程中呼吸频率平均由练功前的16.5次/分减至6.9次/分。其中减至5次/分以下者有9例。潮流气量平均增加78%。每分钟肺通气量平均减少26%，其中最显著的一例由练功前的14,000毫升/分减至4,350毫升/分，减少了69%。练功停止后呼吸频率首先恢复到练功前的水平，而肺通气量恢复较慢，在停止练功后的15——20分钟时平均仍较练功前少9%。女子组结果相似(见表1)。

表1　　练功时肺通气量、呼吸频率、O_2耗量、CO_2排出量和代谢率的变化

受试者	年	肺通气量 升/分			呼吸频率 次/分			O_2耗量 毫升/分			CO_2排出量 毫升/分			代谢率千卡/分·米^2					
		练功前	练功时	练功后	练功前	练功时	练功后	练功前	练功时	练功后	练功前	练功时	练功后	练功前		练功时		练功后	
(男子组)	龄														%		%		%
孙××	20	9.1	7.8	8.6	21	20	22	205	185	180	195	170	165	0.79	100	0.65	82	0.58	73
金××	22	9.0	6.9	7.6	22	11	17	190	185	190	170	125	130	0.59	100	0.50	84	0.57	96
蒋××	22	8.6	5.7	7.7	20	4	16	185	155	165	180	140	150	0.60	100	0.46	76	0.51	85
华××	22	10.2	7.4	8.2	20	8	16	245	225	230	230	195	205	0.78	100	0.71	91	0.72	92
金××	19	7.7	6.2	7.5	14	12	17	180	155	180	150	130	150	0.64	100	0.55	86	0.64	100
林××	21	7.4	6.2	7.2	14	6	11	140	140	160	140	135	160	0.53	100	0.53	100	0.60	112
陈××	20	8.8	7.0	8.1	17	7.5	18	220	200	200	205	185	185	0.73	100	0.67	92	0.60	82
周××	22	9.4	5.7	9.0	21	4.5	21	210	185	210	175	150	200	0.64	100	0.58	90	0.68	103
曹××	24	6.9	5.3	6.7	17	3.5	13	165	130	130	135	115	115	0.57	100	0.48	84	0.46	80
陈××	21	6.5	5.8	6.2	11	5.5	12	175	145	135	150	125	110	0.60	100	0.50	83	0.46	76
李××	21	7.3	6.0	6.9	14	4.5	16	180	125	140	160	105	115	0.67	100	0.43	64	0.48	71
凌××	21	6.6	6.4	6.6	13	7	11	150	80	70	150	80	70	0.56	100	0.30	53	0.25	44
高××	22	9.2	6.2	8.1	17	6	17	200	210	220	200	190	180	0.71	100	0.64	90	0.65	91
罗××	20	7.7	5.5	7.5	15	4	18	195	150	220	195	140	190	0.66	100	0.50	76	0.70	103
陈××	21	14.0	4.4	8.1	10	4.5	12	190	130	145	180	85	110	0.54	100	0.35	65	0.41	76
马××	21	8.7	8.1	9.0	18	11	18	190	190	190	160	155	160	0.66	100	0.66	100	0.66	100
翁××	19	8.7	6.7	7.9	15	7	18	200	180	180	185	155	170	0.64	100	0.58	90	0.56	87
黄××	19	7.8	8.5	7.8	15	3.5	17	165	105	150	145	105	150	0.58	100	0.36	62	0.54	93
凌××	22	7.5	5.4	7.4	17	4	14	175	75	175	160	75	170	0.62	100	0.27	44	0.63	102
胡××	21	8.4	6.1	7.7	18	7	18	190	165	190	185	160	180	0.68	100	0.54	79	0.67	98
陈××	22	7.6	5.5	6.5	18	3.5	15	200	185	190	170	140	150	0.66	100	0.59	89	0.60	91
平　均		8.4	6.2	7.6	16.5	6.9	16	183	157	173	172	136	153	0.64	100	0.52	81	0.57	89
S.D.		1.60	0.90	0.77	3.4	3.9	3.0	23.2	40.1	36.1	25.4	34.6	34.4	0.073		0.121		0.115	
(女子组)																			
俞××	19	8.6	6.9	7.6	34	30	31	160	145	155	150	115	120	0.56	100	0.52	93	0.55	98
张××	18	8.6	5.5	8.1	25	6	22	170	140	160	150	115	140	0.60	100	0.49	81	0.56	86
金××	18	6.7	6.1	6.7	17	11	17	135	95	125	115	80	80	0.41	100	0.25	61	0.38	93
蒯××	18	7.1	5.9	6.4	18	8	16	190	160	160	160	130	130	0.86	100	0.57	84	0.57	84
王××	18	6.5	5.9	5.8	17	12	17	130	105	115	90	80	90	0.50	100	0.40	80	0.41	82
金××	18	6.9	5.8	6.4	18	15	19	110	65	100	95	55	90	0.37	100	0.27	73	0.36	92
平　均		7.4	5.9	6.8	21.5	14	20	150	118	136	127	96	108	0.52	100	0.41	79	0.47	90
S.D.		0.95	0.57	0.86	6.8	8.6	6.7	25.8	35.8	26.5	28.6	28.7	24.9	0.117		0.133		0.106	

(二)练功时的能量消耗：

这一组观察与第一组观察同时进行。男子组21例，练功时代谢率平均较练功前减少19%，其中最明显的2例分别减少了57%和47%。女子组6名，平均减少21%。男女两组27例中，除上述减少最明显的2例外，减少36—45%者3例，26—35%者2例，21—25%者3例，16—20%者7例，10—15%者5例，10%以内者3例。2例无变化。无1例增加。有6例在练功停止后的一段时间内继续减少；其余则在练功停止时立即开始逐渐恢复，但在练功停止后的15—20分钟时还未恢复到练功前的水平，此时平均仍较练功前少11%(见表1)。

关于停止练功后代谢率继续减少的现象，首先应当考虑是否与受试者对实验条件(如戴口罩)的初期不习惯及以后的逐渐适应有关。其他大多数受试者，虽然停止练功后代谢率逐渐恢复，但在停止练功后15—20分钟时尚未能恢复到练功前的水平，亦可能是由于同样的原因。为探明这一因素在观察过程中所起的作用，选未曾接受同样测定的人作对照观察，即在50分钟安静卧床的过程中连续观察其呼吸频率、肺通气量和O_2耗量、CO_2排出量。于5名受试者身上观察到，在戴上口罩开始测定的头20分钟过程中，上述各项指标的数值似逐渐的减少，而后来又有增加的趋势，但其变动范围不超过4%。推想开头的减少可能是由于受试者对实验条件发生适应，而后来的增加则可能由于受试者对继续实验不耐烦所造成。可见，这些因素即使存在，它在练功过程的呼吸和代谢机能变化中所起的作用也是很小的。其次，代谢率在停止练功后是继续降低还是逐渐恢复，与练功前的代谢水平没有一定的关系。这些现象说明练功过程代谢率的降低确由练功本身所引起。此外，停止练功后代谢率是否继续降低，也看不出与练功过程代谢率降低的程度有什么相互关系。

(三)练功时的肺泡气成分和血液乳酸含量：

练功时呼吸明显减慢，同时肺通气量减少。且这种呼吸变化，乃是在学习气功的过程中，练功者运用意识控制呼吸运动(“调息”)经过逐步锻炼的结果。这使我们考虑到练功时体内是否有缺O_2和CO_2蓄积以及由此而引起无氧代谢加强的情况；进而推想气功锻炼过程是否就是机体对缺O_2和CO_2蓄积的适应过程。如果是这样，则前述练功时测得的气体代谢水平将不能真实地反映当时体内的能量消耗情况。为探明此点，我们进行这一组观察。

选练功情况较好的5名练功者作对象。观察到，其中4例在练功时O_2耗量和CO_2排出量明显减少，与此同时他们的肺泡气中O_2浓度增高而CO_2浓度减低。气体代谢水平降低较明显者，其肺泡气成分的这种变化也较明显。4例平均，肺泡气O_2浓度增高1%，CO_2浓度减低0.4%。另一例在其他各次测定中曾经被证明练功时气体代谢水平降低，但在进行此次观察时却无明显变化；与此同时其肺泡气成分也无明显变化。其中4例同时测定血液乳酸含量，结果均未见明显变化，练功时与练功前相差在正常的变动范围之内(见表2)。这一结果证明，练功时虽然呼吸减慢且肺通气量减少，但机体并无通气不足和无氧代谢加强的情况。故上述练功时测得的O_2耗量和CO_2排出量能够反映机体当时的代谢需要。

(四)呼吸减慢与能量消耗的关系：

任选23名不会练功的青年学生作这一组的观察对象。观察时令受试者模仿练功者练功时的状态(如“调息”、“入静”和“放松”等)，主要是在安静卧床状态下主动地减慢呼吸。呼吸减慢程度由受试者自己控制，以不感到难以忍受为限。测定减慢呼吸当时及其前后的每分钟肺通气量、O_2耗量和CO_2排出量，并计算代谢率，以之与第一、第二组作比较。

结果表明，这些受试者在短时间内可以有意识地使呼吸明显减慢，达到与第一组练功者练功时相近的程度，每分钟肺通气量也有所减少，但代谢率却不见减少(见表3)。

表2　练功时肺泡气成分和血乳酸含量的变化及其与气体代谢变化的关系

姓名	性别	年龄	肺泡气O_2%		肺泡气CO_2%		血乳酸毫克%		O_2耗量毫升/分		CO_2排出量毫升/分	
			练功前	练功时	练功前	练功时	练功前	练功时	练功前	练功时	练功前	练功时
胡××	男	21	14.95	16.05	5.65	4.85	12.8	15.3	177	120	165	120
凌××	男	22	15.90	17.40	5.20	4.15	14.4	12.7	175	115	160	125
陈××	男	22	14.50	15.10	5.35	5.60	13.3	13.5	185	170	160	155
陈××	男	26	13.50	14.20	5.70	5.65	13.2	12.0	178	135	170	130
宋××	男	26	15.05	14.90	5.70	5.82	—	—	182	185	162	165

呼吸运动需要消耗能量，故在呼吸减慢时机体总的能量消耗应有所减少。但在不会练功者由于用意识控制使呼吸减慢时，必然伴有一定程度的精神和肌肉紧张，因此增加了一部分能量消耗，以致机体总的能量代谢不见减少。由此可间接说明，练功时机体总能量消耗减少的主要原因不是呼吸运动的变化。

有意识减慢呼吸并不能即刻使机体的总能量消耗减少，这一现象意味着练功时机体所保持的机能状态乃是经过一定锻炼的结果，不能由模仿练功时的某些表面现象而即时达到。这说明练功与一般安静休息有所不同。

(五)不同体位练功时能量消耗的比较：

练功时所要求的“放松”，依我们的理解，其内容之一是人运用意识主动地使自身的骨骼肌弛缓。推想这可能是练功时能量消耗减少的原因之一。为

验证此推想，我们比较练功过程肌肉弛缓程度与能量消耗水平的关系。

选一练功较好的练功者作对象。其练功时间已达一年以上，坐、卧、站三种体位练功均经相当的锻炼，皆能运用自如。三种体位练功各测两次，结果列于表4。由表可见，卧位练功时能量代谢率减少最多，两次平均较练功前减少30%；坐位次之，平均减少13%；而站立练功没有变化。

(六)练功时代谢率与基础代谢率的比较：

在这一组观察中选5名练功情况较好的受试者作7次测定，结果列于表5。观察到基础情况下练功时的代谢率平均较基础代谢率低19%(最明显的一例竟低37%)。值得注意的是，这5名受试者在一般安静情况下练功所达到的代谢水平与在基础情况下练功时的水平大致相同(平均皆为0.44千卡/分·平方米)。

(七)运动后练功对恢复期额外O_2耗量的影响：

以我院青年学生为对象，共观察6例。由表6可见运动后立即练功时的R/W值明显小于运动后单纯休息时的R/W值。这表明练功使恢复期的额外O_2耗量减少。

(八)练功时皮肤温度的变化：

观察对象大部分为住院病员，少数为青年学生，共20人。练功时身体各部皮肤温度的变化不同：手部各点明显升高，一般均升高2—3℃，更明显者可

表3　不会练功者主动减慢呼吸时肺通气量、O_2耗量、CO_2排出量和代谢率的变化

受试者	年	肺通气量升/分			呼吸频率次/分			O_2耗量毫升/分			CO_2排出量毫升/分			代谢率千卡/分·米^2		
(男子组)	龄	前	中	后	前	中	后	前	中	后	前	中	后	前	中	后
陆××	21	7.0	4.8	6.0	15	7	14	200	180	200	185	145	190	0.69	0.65	0.68
薛××	23	8.0	6.5	7.0	14	10	16	225	180	150	225	180	180	0.74	0.58	0.59
陈××	23	9.0	10.5	8.0	21	15	23	215	245	285	170	180	240	0.70	0.77	0.84
孙××	24	8.0	7.5	8.0	15	11	17	270	255	285	240	210	275	0.82	0.75	0.88
李××	23	7.0	5.8	6.6	18	9	17	200	185	170	185	155	125	0.67	0.65	0.55
樊××	21	6.1	5.0	6.7	16	7	14	135	115	140	125	125	95	0.49	0.51	0.45
施××	21	7.0	5.2	6.4	12	7	12	210	175	170	205	125	150	0.65	0.54	0.54
徐××	21	8.0	5.7	7.5	16	10	15	150	200	140	150	180	140	0.59	0.60	0.44
徐××	20	8.0	7.0	6.5	14	6	12	165	170	150	170	180	135	0.53	0.53	0.46
汤××	20	8.0	7.5	7.7	15	7	17	230	280	290	190	225	245	0.70	0.84	0.88
张××	21	8.3	7.5	7.8	17	15	16	200	225	240	190	195	200	0.65	0.71	0.76
屈××	23	8.6	6.6	8.0	19	9	17	190	190	190	170	175	170	0.61	0.62	0.61
曹××	21	8.1	5.2	7.1	22	6	22	200	195	210	185	165	175	0.63	0.60	0.64
徐××	20	7.2	6.7	6.8	16	6	17	205	170	220	185	140	135	0.70	0.65	0.69
平　均		7.7	6.5	7.1	17	9	17	200	200	200	185	170	175	0.66	0.64	0.64
S.D.		0.65	0.49	0.67	2.8	3.2	3.2	33.7	37.6	49.4	28.2	29.8	50.6	0.084	0.095	0.153
(女子组)																
史××	23	7.1	4.5	6.9	19	9	17	165	165	155	150	150	140	0.66	0.67	0.63
王××	22	5.0	5.5	7.0	18	9	17	145	150	145	145	135	130	0.55	0.54	0.53
李××	21	6.0	6.3	7.5	15	9	15	200	220	245	160	170	185	0.75	0.30	0.88
曹××	20	6.5	6.5	6.0	16	9	15	200	240	200	165	200	150	0.75	0.86	0.70
丁××	19	6.0	5.8	6.0	20	9	21	150	220	230	110	170	180	0.50	0.68	0.77
沈××	21	4.5	6.0	6.0	17	8	16	140	140	130	130	140	130	0.54	0.52	0.51
聂××	20	6.0	5.5	6.0	17	10	16	225	190	240	170	160	160	0.70	0.64	0.73
王××	21	7.0	6.5	6.0	19	12	21	225	220	245	205	190	235	0.82	0.80	0.90
王××	20	7.0	5.5	6.0	19	10	17	160	135	130	140	120	110	0.58	0.50	0.46
平　均		6.1	5.8	6.5	17	9	17	180	185	180	150	160	155	0.65	0.67	0.68
S.D.		0.91	0.63	0.61	2.4	1.2	2.4	33.9	40.0	47.4	24.7	26.3	39.3	0.112	0.132	0.159

注：前、中、后分别代表主动减慢呼吸前、中、后。

升高6—7℃；前臂、下肢、背部、额部各点均无明显变化。练功时升高的皮肤温度在停止练功后需经20—60分钟始逐渐下降到练功前的水平。令受试者于练功前静卧或静坐，在半小时过程中同样测定上述各点皮肤温度，结果未见明显变化。这证明练功过程皮肤温度的变化不是由于单纯的安静休息（见图）。

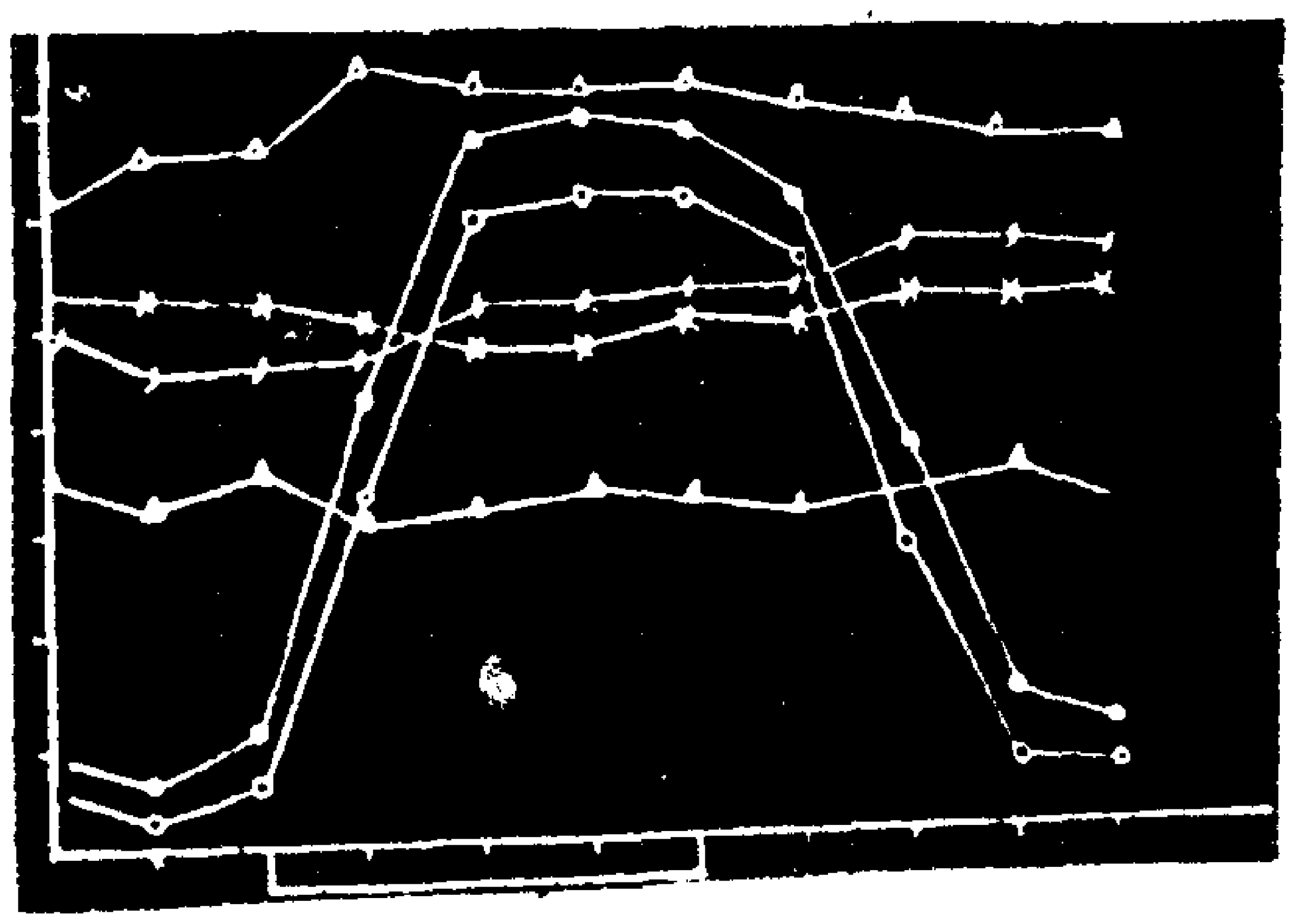


图 练功过程皮肤温度的变化
受试者：王×× 室温：20℃

表4 **不同体位练功时代谢率和呼吸机能的变化**

练功体位	观察次序	肺通气量升/分			呼吸频率次/分			O_2耗量毫升/分			CO_2排出量毫升/分			代谢率千卡/分·米²		
		练功前	练功时	练功后	练功前	练功时	练功后	练功前	练功时	练功后	练功前	练功时	练功后	练功前	练功时	练功后
站功	1	7.1	6.5	6.5	14	3.5	6	217	220	220	190	195	200	0.67	0.68	0.68
	2	7.4	6.0	6.5	13	3.5	10	220	215	220	200	195	200	0.68	0.67	0.68
坐功	1	7.2	5.4	7.1	14	4	9	230	190	200	212	180	195	0.72	0.60	0.63
	2	7.2	5.2	7.0	14	4	9	206	190	179	198	182	185	0.65	0.60	0.57
卧功	1	7.4	5.2	7.1	13	4	10	215	160	202	190	145	195	0.66	0.50	0.63
	2	8.0	6.7	7.2	14	4	9	225	150	215	192	110	180	0.69	0.45	0.66

（受 试 者：柯××男50岁）

表5 **基础情况下与一般安静情况下练功时的代谢率比较**

受试者	性别	年龄	一般安静情况下练功						基础情况下练功					
			练功前		练功时		练功后		练功前		练功时		练功后	
			$\frac{千卡}{分\cdot米^2}$	%	$\frac{千卡}{分\cdot米^2}$	%	$\frac{千卡}{分\cdot米^2}$	%	$\frac{千卡}{分\cdot米^2}$	%	$\frac{千卡}{分\cdot米^2}$	%	$\frac{千卡}{分\cdot米^2}$	%
胡××	男	21	0.62	100	0.27	44	0.63	101	0.49	79	0.40	65	0.43	69
同			0.62	100	0.27	44	0.63	101	0.53	89	0.36	58	0.53	86
凌××	男	21	0.67	100	0.43	64	0.48	71	0.56	84	0.43	64	0.46	69
同			0.67	100	0.43	64	0.48	71	0.56	84	0.46	69	0.55	82
华××	男	22	0.78	100	0.71	91	0.72	92	0.54	69	0.49	63	0.52	67
陈××	男	22	0.68	100	0.54	79	0.67	98	0.68	85	0.50	77	0.57	84
王××	男	21							0.52		0.40		0.47	
平均			0.67	100	0.44	66	0.60	90	0.54	81	0.44	66	0.51	77
S.D.			0.059		0.168		0.099		0.030		0.060		0.060	

表6 运动后练功与运动后休息时的 R/W 值比较

受试者	性别	年龄	练功时的$\frac{R}{W}$值	休息时的$\frac{R}{W}$值
张××	男	22	0.56	0.93
胡××	男	21	0.56	1.00
陈××	男	22	0.68	0.70
陈××	男	22	0.58	0.77
徐××	女	20	0.49	0.70
张××	女	18	0.58	0.67
平均			0.56	0.80

讨 论

练功者的代谢率，在练功开始后数分钟即见明显减少，以后在整个练功过程中即维持于这一低水平上，停止练功后多数立即开始逐渐恢复。

由表1所列结果可以看出，虽然在练功过程各受试者的代谢率均有所减少，但减少程度却有相当大的差异。自然应当认为这与他们当时的练功情况不同有关。我们在观察中注意到，能量消耗减少的程度与受试者当时的精神活动状态有密切关系，大凡练功后自述练功过程"入静"良好者，其能量消耗减少程度就较为明显。一名多次（6次）被证明为练功时能量消耗明显减少的受试者，一次在练功前由于静脉穿刺采血使其情绪紧张，练功时"入静"不好，能量消耗便没有减少。这说明练功时精神安静是导致能量消耗减少的原因之一。

练功过程呼吸机能的变化使消耗于呼吸运动本身的能量减少，当然也是构成机体总能量消耗减少的一个因素。

练功时的体位不同，代谢率减少的程度便有明显的差异，这可能是由于肌肉的弛缓程度不同。平卧时肌肉弛缓最完全，故其代谢率减少最多；坐位时弛缓较差，因尚需部分肌肉保持紧张以维持坐姿，故其代谢率减少的程度也较小。我们在对照观察中也看到，不会练功者在普通安静状态下的代谢率与体位有关。12例平均，如以卧位时的代谢率为100，则坐位时为112，普通站立时为117。显然这种差异与体位不同时肌肉的紧张程度不同有关。由此可见，骨骼肌弛缓是练功过程能量消耗减少的又一原因。

但仅从肌肉弛缓程度来考虑练功时机体能量消耗减少的原因，却无法解释练"站桩功"时能量消耗不见增加的现象。因为练"站桩功"时需全身绝大部分肌肉处于紧张状态以维持一定的姿势，此时肌肉消耗的能量必然增加。我们在对照观察中看到，不会练功者模仿"站桩功"的姿势时，其代谢率在测定过程中不断增加，在5分钟过程中就比普通站立时增加了34%（12例平均）。而练功者在"站桩功"过程中，O_2耗量和CO_2排出量却几无变化，且在练功停止恢复直立姿势后亦无代偿性增加（见表4）。此外，我们还观察到，练功过程的代谢率比基础代谢率还低。当然这可能是由于练功过程在意识的作用下骨骼肌得以进一步的弛缓，以致代谢率降至基础代谢率以下。但是，根据文献记载，深度自然睡眠和药物睡眠时的代谢率也不过比基础代谢率低10%—15%。而练功时代谢率降低的程度比这个数值还要大。因此我们推想，练功对代谢机能的影响可能不独限于通过肌肉弛缓，而可能还有其他原因。

练功过程指尖皮肤温度明显升高，而前臂和其他各处皮肤温度没有明显变化。皮肤温度的变化可反映皮肤血管的舒缩活动。局部皮肤血管舒张，则该处皮肤温度升高，血管收缩则温度下降。Roddie 等和Edholm等认为，支配皮肤血管的交感缩血管神经纤维，在手部有明显的紧张性，而在前臂其紧张性甚弱。故练功时的皮肤温度变化可说明当时交感神经系统的紧张性有明显的降低。我们教研组以前用肢体容积描记法所观察到的结果，如练功时血管舒张和缩血管反射减弱等现象，同样也可说明这一点。众所周知，交感肾上腺系统对分解代谢有刺激作用。因此可以设想，交感神经系统机能的抑制可能是练功过程机体能量消耗减少的重要原因。平时交感神经系统保持一定的紧张性；在练功过程中，可能由于意识的作用，中枢神经系统的机能发生更深的抑制，从而使骨骼肌获得更完全的弛缓，同时使交感神经系统的紧张性明显降低，以致能量消耗水平降至基础代谢率以下。睡眠时交感神经系统紧张性的降低程度可能还不及练功时，故练功时的代谢率还可以低于睡眠时。当然这些设想还有待进一步的实验证明。

运动后练功使恢复期额外O_2耗量减少，也可用练功使交感神经系统紧张性降低来解释。按Margaria 等的意见，肌肉运动后恢复期的额外O_2耗量中，除一部分用以偿还氧债外，还有一部分是因此时的安静代谢水平由于先前的肌肉活动而有所提高，与氧债无关。后一部分需要较长时间始能恢复，可能是交感神经系统的紧张性在运动后继续保持于较高水平的表现。我们在观察中注意到，O_2耗量不仅在运动后练功当时减少，而且在练功停止后也不再升至运动前的安静水平之上。这可能意味着，练功使因运动而提高的交感神经系统的紧张性迅速降低，从而消除了恢复期额外O_2耗量中与氧债无关的那一部分O_2耗量。

练功者在学习气功锻炼的过程中，在开始阶段需要运用意识控制呼吸运动，使之深缓细匀（"调息"）。但当练功者一旦掌握了练功方法之后，练功时不仅从气体代谢测定而算得的代谢率减少，并且肺泡气的O_2浓度升高和CO_2浓度降低，因此我们认为练功过程机体能量消耗的明显减少自然导致呼吸机能的变化（呼吸运动减慢和肺通气量减少）。故

此时练功则再无需意识控制，呼吸运动便自然减慢。但是，停止练功后呼吸机能与代谢机能的恢复过程并不完全一致，呼吸频率首先恢复，其时肺通气量和代谢率仍低于练功前的水平，而肺通气量的恢复又较代谢率的恢复快。我们认为这一现象可能是由于“停止练功”的通知对处在极其安静状态的练功者成为刺激，而在精神因素刺激的作用下，呼吸机能自然较代谢机能易于呈现反应，故呼吸频率的恢复较之代谢率的恢复为早。

总　结

本文报告气功锻炼过程机体代谢率的变化，并初步分析其原因及其与呼吸机能变化的关系。

观察对象主要为已熟练掌握上海市气功疗养所使用的气功方法的青年(仅有一例老年人)。用Böhlau 氏体力检验仪连续观察练功前、练功过程中和练功后的呼吸频率、肺通气量和 O_2耗量、CO_2排出量。根据后两数据按一般方法计算代谢率(千卡/分·平方米体表面积)。

观察到练功者的代谢率，在练功开始后数分钟即明显降低，以后在整个练功过程中即维持于这一低水平上，停止练功后多数立即开始逐渐恢复，但在停止练功后20分钟尚不能恢复到练功前的水平。

练功过程代谢率降低的程度，各受试者之间有明显的差异，凡练功过程精神安静程度较好者，代谢率降低也较明显。代谢率降低的程度与练功过程所采的体位有依从关系，卧位时降低最多，坐位则较少。这些说明精神安静和骨骼肌弛缓是练功过程能量代谢率降低的部分原因。

练功过程的代谢率一般均低于基础代谢率，也低于文献所记载的深度睡眠时的代谢率。

练功过程指尖皮肤温度升高，而前臂及其他各处皮肤温度无变化，说明当时交感神经系统的紧张性降低。推想交感神经系统紧张性降低以致体内分解代谢减弱可能是练功过程机体能量消耗减少的重要原因之一。

令受试者做稳定状态的登台阶运动，记录运动过程的额外 O_2耗量(W)和运动后恢复期的额外 O_2耗量(R)，比较运动后练功与运动后单纯休息两种情况的 R/W 值，以观察运动后练功对恢复期额外 O_2耗量的影响。结果表明，运动后练功除去练功过程本身所减少的一部分 O_2耗量，还使恢复期额外 O_2耗量进一步减少。这可能是练功使因运动而提高的交感神经系统紧张性迅速降低的结果。

练功过程呼吸减慢、肺通气量减少，在已掌握练功方法的练功者，是机体能量消耗减少的结果。因此时不仅从气体代谢测定而算得的代谢率降低，并且肺泡气的 O_2浓度升高和 CO_2浓度降低。

(萧俊、蔡雄鑫、任少珍、何菊人、张其吉、张美利，原载《生理学报》1963年第26卷第1期)

气功对心血管系统影响的初步实验观察

练气功时，常常出现手足及腹部发热的现象，这种现象表明气功对心血管系统具有一定的影响。为了进一步取得验证，我们做了有关的实验，并根据实验的结果对有关的作用机制略加探讨，报导如下。由于病例较少，仅提供研究上的参考。

实　验

(一)肢体容积测定:

方法:

测定对象分为两部分。一部分是会做气功的溃疡病和高血压患者，共8人。坐位气功前及气功30分钟后各测一次。另一部分是新入院的不会做气功的溃疡病和高血压的患者，共7人，在单纯静坐前和静坐30分钟后各测一次。

肢体容积测定，系用四个手指容积测定器进行测定。测定前先检查橡皮手套，再求出单位(高度)所代表的容积变化数，我们计算结果为10毫升等于1.1厘米。然后进行实验。

结果:

8例做气功者，气功后手指容积都有不同程度的增加。增加最多者为6.8毫升，最少者为1毫升，平均增加4.73毫升。对照组单纯静坐者7例，静坐前后比较，增加者3例，减少者4例，平均降低0.27毫升。见表1。

表1　气功和单纯静坐前后肢体容积变化情况

气功组		对照组(单纯静坐的)	
病例号	气功后增减数(毫升)	病例号	单纯静坐后增减数(毫升)
1	+1.0	1	+2.7
2	+3.6	2	+1.8
3	+6.8	3	+4.5
4	+5.0	4	−1.8
5	+5.0	5	−5.5
6	+6.8	6	−1.8
7	+3.5	7	−1.8
8	+6.0		
平均数	+4.73	平均数	−0.27

(二)皮肤温度测定:

方法:

测定对象分为两组。一组是会做气功的住院病人，共15人，测定坐位气功前后的皮肤温度。另一

组是不会做气功的新入院病人，共8人，测定单纯静坐前后皮肤温度。气功组和单纯静坐对照组的时间均为30分钟。

皮肤温度的测定系用铜——镲铜温差电偶，冷接头为22℃保持在5磅的热水瓶中，测定温度时待光点偏转稳定后，记录其数值。

测定气功组气功前后和单纯静坐组静坐前后的左、右手心，左、右足心及腹部脐下3寸，共5个部位的皮肤温度。测定时并注意下列三点：①气功(或单纯静坐)后，立即测定上述五个部位的皮肤温度。②试验均在被验者饭后1小时以后进行，试验期内不进任何饮料，以免影响体温。③气功(或单纯静坐)前后，被验者的衣着均一致。④测定时将被测部位的皮肤暴露。

结果：

15例做气功的患者，气功后14例手心皮肤温度增加将近2.0℃，仅1例稍有下降。足心温度2/3的例数增加，平均增加将近0.3℃。腹部温度有11例增加，4例减少，平均增加0.43℃。对照组(单纯静坐者)8例静坐后手心温度平均增加1.3℃。足心和腹部温度增减例数各半。见表2。总的看来，气功组较对照组的皮肤温度增加为多，尤其是手心温度的增加比较显著。

表2 气功和单纯静坐后皮肤温度的测量

部位	气功组			对照组(单纯静坐)		
	增加例数	减少例数	平均数	增加例数	减少例数	平均数
左手心	14	1	+1.86℃	7	1	+1.30℃
右手心	14	1	+1.90℃	8	0	+1.30℃
左足心	10	5	+0.30℃	4	4	+0.28℃
右足心	9	6	+0.26℃	4	4	+0.62℃
腹 部	11	4	+0.43℃	3	5	+0.01℃

(三)循环时间测定：

方法：

被检查为会做气功的溃疡病和高血压患者共4人。采用臂至舌循环时间测定法，患者取坐位，临测时伸直左前臂，以针头刺入肘正中静脉，迅速注入20%葡萄糖酸钙溶液4c.c.，并立即记时作为开始时间，至患者忽感咽部发热时为止，作为结束时间。两时间之差值即为被验者的舌臂循环时间，气功前及坐功30分钟后各测一次，以作对比。

结果：

3例气功后循环时间较气功前延长，1例无变化，见表3。

表3 4例气功前后循环时间(舌至臂)测定

例 数	气功前循环时间	气功后循环时间
梁 × ×	16秒	24秒
石 × ×	12秒	14秒
许 × ×	14秒	16秒
林 × ×	18秒	18秒

(四)血压测定：

方法：

测定对象：选择正在进行中西医综合治疗的高血压患者10名，他们都会做气功，而其中绝大部分在治疗前都练习过气功。

血压测定是采用德制圆盘式血压脉搏描记器，在气功前和气功30分钟后，各测定一次。

结果：

发现示波收缩压下降者8例，其中下降10毫米以上者有5例，下降最多的达29毫米，1例无变化，1例升高。示波舒张压下降者4例，其中2例下降10毫米以上，5例无变化，1例升高。按一般意见，以升降10mmHg(收缩压)为有效，故下降者仅算5例。见表4。

表4 10例高血压患者气功前后血压示波图指标变化

	示波收缩压	示波舒张压	中等压	示波指数	舒张压后部分	血管张力恢复部分
下 降	5	4	5	9	8	4
无变化	4	5	4	1	0	1
升 高	1	1	1	0	2	5

从以上10例高血压患者气功前后示波图的变化来看，大部分患者的示波收缩压，示波舒张压和中等压都有一定下降，这意味着气功能调整皮层机能致有降压的作用。其中有1例用逆呼吸法练功后，示波收缩压、示波舒张压和中等压都反见升高，其机制尚待进一步研究。

讨 论

1. 借助肢体容积和皮肤温度的测量，可以看出气功对体温调节的血管机制具有一定的影响。本文气功组8例肢体容积均有所增加，平均增加数为4.73，而对照组7例中仅三例有增加，平均减少数为0.27，较气功组差17倍强，说明气功后肢体容积增加是肯定的。在对照组7例中亦有3例肢体容积有所增加，可能在单纯静坐中基本姿势和某种程度上，偶而符合了气功的姿势与条件，但与主动掌握气功要

点的结果不能认为一致。

就气功后皮肤温度的测量结果来看，气功组15例中，有14例手心温度的增加近2℃，腹部温度增加次之，足心又次之。而对照组的规律亦表现了手心温度增加较足心及腹部为多，但较气功组总的增加为低。我们推想气功的膈呼吸运动以及气功中或单纯静坐中大脑皮层均处于安静状态下，会使腹部及末梢血管血流有所增加。从临床经验上观察及有关气功的文献记载来看，凡是练过气功较有成就的人，入坐三、五分钟内即具有明显的手、足和腹部热烘烘的感觉。初练气功的人这种感觉较迟出现。单纯静坐的人，其深呼吸的程度和头脑安静的程度当然更比练过气功的人为弱。

从肢体容积及皮肤温度的测量来看，气功能使末梢血管扩张，血流量增加，致使皮肤温度增加，具有肯定意义，亦与临床现象相符合。

2. 根据气功能使末梢血管扩张，即会导致血流阻力减少，而使血液停留在毛细血管内的时间较多，可能使返回心脏的血量受到一定影响，因而大循环的时间亦有所改变。本文4例气功后舌臂循环时间似有所改变，其中3例微见延长，是我们作出上述推想的基础。因例数及数字均较少，尚待进一步观察。

3. 高血压病的病因较为复杂，从巴甫洛夫学说观点来看，大脑皮层的紧张、交感神经系统的机能异常，诱使病理性兴奋灶增强，为高血压病的主要原因。练气功能以利用“放松”、“调息”、“意守”等综合方法，来达到解除大脑皮层的紧张度，使内抑制扩散，来消除病理性兴奋灶，从而改善和恢复大脑皮质机能，使得副交感神经系统的机能相对加强，可能对血管通透性亦具一定影响，因而对高血压患者具有降低血压的作用(表4)。

本组10例高血压患者气功前后所作血压示波图指标变化中，绝大部分示波收缩压、示波舒张压和中等压都有一定程度下降。文献报告，高血压患者气功治疗后，在症状上及血压测量上均见明显效果，说明气功能调整皮层机能，致有降压作用。而高血压患者采用逆呼吸法虽对膈肌运动的训练与扩展较快，但对降压作用则适得其反。本组一例逆呼吸法后示波收缩压、示波舒张压和中等压均见升高，是否由于逆呼吸法较为过度用力所致，尚未明确其机制。

(吴毅文、谈清霖，原载《安医学报》1963年6卷3期)

气功对横膈运动与胃蠕动影响的X线观察

气功疗法亦是祖国医学遗产的一部份，在《内经》中就有关于气功的记载，古人称气功为导引、吐纳、内功等，即以用运气的方法来锻炼身体，以达到养生防病及治疗疾病的目的。

近年来，气功疗法在临床治疗中得到了广泛的应用，对某些疾病有着一定的疗效。为此，进一步研究气功治病的机制，实为当前的重要工作。我院在放射科与中医气功科共同协作下进行了气功对横膈运动与胃蠕动影响的X线观察，兹初步报导于后。

横膈计波摄影所见

分气功组与对照组二组，每组各观察10例。

1. 气功组：观察气功前后呼吸次数与横膈波幅高度的改变，在气功前测定每分钟呼吸次数，并作横膈计波摄影；气功后再测定每分钟呼吸次数，并作横膈计波摄影对照。所见如(表1)。

表1 气功前后横膈波幅的改变

横膈改变 / 实验例号次	气功前		气功后	
	每分钟呼吸次数	横膈波幅高度（厘米）	每分钟呼吸次数	横膈波幅高度（厘米）
1	19	2.5	3	9
2	20	3	6	7
3	23	2.1	9	5.5
4	18	2.3	5	7.8
5	13	3.1	4	8
6	24	0.5	10	4.6
7	19	1.5	6	6.5
8	20	1.2	6	6.8
9	17	1.6	5	7.6
10	19	1.3	7	6.2

10例中以例1表现最为典型(系本院气功科鲍士南医师)，气功前每分钟呼吸19次，气功后每分钟呼吸3次，深大而缓。横膈波幅在气功前为2.5厘米，而在气功后高达9厘米，比气功前增高3倍多。

其余9例均属初练气功的病员，练功时间仅2—4月，因此，横膈波幅虽有增高(增高3.4—6厘米，平均为5厘米)，但不如鲍医师显著。

2. 对照组：选择未经气功锻炼的人，测定每分钟平静呼吸与深呼吸的次数，并在平静呼吸与深呼吸时各作横膈计波摄影一次，计算横膈波幅高度的差额，与气功组作对比，所见如(表2)。

表2 未经气功锻炼者横膈波幅的改变

横膈改变 / 实验例号次	平静呼吸		深呼吸	
	每分钟呼吸次数	横膈波幅高度（厘米）	每分钟呼吸次数	横膈波幅高度（厘米）
1	18	1.4	8	3.8
2	12	3.2	7	4.3
3	16	2.5	10	4
4	22	2.8	14	4.3
5	24	2.5	14	4.2
6	19	1.8	12	3.7
7	15	2.9	7	4.1
8	20	1.6	12	3.4
9	23	1.5	18	3
10	19	2.5	7	4.5

未经气功锻炼者，在平静呼吸与深呼吸时，比较横膈波幅亦见增高（增高1.2—2.4厘米，平均为1.7厘米）。

由上列二组对照说明，气功后横膈波幅增高程度远较未经气功锻炼者为大。

胃计波摄影所见

共作5例，观察气功前后胃蠕动的改变（鲍医师亦列为观察对象之一）。

观察方法：在气功前服钡餐250毫升，行胃计波摄影，记录胃蠕动波作为对照；练气功后，再作胃计波摄影，与气功前的胃蠕动波作比较（见表3）。为了使胃蠕动波幅宽度的测定更为正确，我们将二张气功前后的胃计波片，计算胃幽门窦大弯侧蠕动波幅各五格，取其平均值，以相互比较。

表3 气功前后胃蠕动波的改变

实验例号次	气功前胃蠕动波幅（厘米）	气功后胃蠕动波幅（厘米）
1	0.48	1.48
2	0.3	1.2
3	0.4	1.3
4	0.6	2.1
5	0.35	1.1

5例气功后比气功前胃蠕动波幅增加数从0.7—1.5厘米不等，平均增加1厘米，这个差额应认为是很大的，说明气功对于胃蠕动有显著的增强作用。

小　结

1. 练功时越安静，呼吸频率就越低，甚至每分钟只呼吸2—3次，气功锻炼以腹式呼吸为主，横膈活动幅度随着气功锻炼逐步增加。未练气功的人，平静呼吸和深呼吸间横膈幅度的差异不大（平均差额为1.7厘米）；气功锻炼后就有显著差异（幅度可相差达6.5厘米之距，平均为5厘米）。

2. 在气功前后作胃蠕动计波X线观察的5例，胃蠕动波幅在气功后有着显著的增加。练功时肠鸣音显著增加（在呼吸时尤为显著），胃液分泌亦增加（练功后常有食欲亢进现象），说明消化系统功能增强。

（任树桥、鲍士南，原载《上海中医药杂志》1962年5月号）

气功对胃部运动功能影响的观察

气功疗法目前已被广泛应用于临床各科疾病，取得了一定成绩。气功对于消化系统某些慢性疾病的良好疗效，已在临床实践中得到了证实。为了了解练功时对胃部运动功能改变的影响，以便进一步探讨气功治疗这些疾病的机制，我们特对10名患者分别在练功前和练功中进行了胃部钡剂造影观察的对照。现将观察项目和结果，作一综合汇报如下。

病例选择

共观察10例，其中女性1例；男性9例。年龄均在23～41岁之间。5例为肝炎患者；3例患十二指肠球部溃疡病（其中一例合并有胃粘膜脱垂）；1例患十二指肠球后段狭窄并有胃不全梗阻；1例胃肠道未见病变。练功史在一年以上者1例；2～3个月者2例；一个月者7例。体型方面除1例较肥胖、胃位置稍高以外，其余9例体格发育匀称。

检查项目及方法

（一）观察项目：

1. 胃部功能的改变：

(1) 胃蠕动频速时间：指胃体部大弯侧开始的前后蠕动波出现间隔时间。

(2) 胃蠕动波行时间（波速）：指胃体部大弯侧蠕动波开始处为起点，追踪观察蠕动波行至幽门部消失时为止的全波蠕动所需时间。

(3) 胃蠕动波形：包括蠕动波深度以及在胃部同时出现的蠕动波数目等两个方面[注]。

(4) 胃排空情况。

2. 横膈膜运动幅度大小的改变：以右侧横膈顶为标准进行测量。

（二）检查方法：

1. 检查前准备工作：为避免胃部运动改变的影响，在检查前二天，不服原子价高的药物以及泻药或镇静剂等；检查前一天晚上至第二天检查前绝对

禁止饮食；服钡前，患者先到X线室休息15～20分钟，待精神情绪稳定后方进行检查。

2. 检查方法：

(1) 检查体位：为便于对照观察起见，同时结合本科X线机器设备的具体情况，全部病例在测定功前休息时和练功过程中的各项检查时均采用仰卧位。

(2) 检查次数：功前休息时和练功时均各检查5次：第一至三次检查，是观察胃蠕动频速时间、胃蠕动波行时间、胃蠕动波形与波数；第四、五次检查，是观察胃排空情况，即分别在进钡餐后5分钟、15分钟、30分钟、2小时和3小时后检查。其中胃蠕动频速和波行时间是用秒表记录时间。除了测记每一次的检查结果以外，并取前三次所测的平均数及平均百分率，以分别比较整个过程的改变。前后各次检查均在同一X线室、同一机器设备并由专人负责的情况下进行的。

(3) 检查时间：为避免前后二次检查时间相隔过长而致影响观察结果的对照起见，同一患者测定功前休息时和练功时的相隔时间尽量在3～7天内进行；同时第一次至第五次检查的起止时间，两者均相一致。测定呼吸时横膈膜运动的幅度大小是在服钡后30分钟进行的。胃部摄片时间是在横膈膜运动测量以后立即进行。

(4) 练功方法：采用细、慢、深和均匀的腹式呼吸和意守丹田的“静功”方法。作为功前休息时对照的则采用平静状态呼吸。

(5) 造影剂：在前后两次检查的造影剂均相同，即用硫酸钡120克，白糖40克，加水600毫升，一次服完。服钡后五分钟起，即开始检查。

观察果结

由于每个患者的具体情况不同，检查结果各有差异，同一例前后检查有时亦多少有出入，但总的看来，休息时和练功时的改变仍有一定的规律性，尚可说明一定问题，其结果如下：

(一) 胃蠕动频速时间：

1. 从休息时和练功时第1～3次检查结果比较，在服钡餐后5分钟，练功时较休息时胃蠕动频速时间加快者6例，3例减慢，1例相同；练功后15分钟比较，有7例加快，3例减慢；练功后30分钟，则有7例加快，2例减慢，1例相同。

2. 从休息时和练功时第1～3次检查结果的平均数百分率比较，练功时胃蠕动频速时间有7例较休息时加快，各例加快程度自8.4～44.5%不等，平均每例加快25.4%；3例减慢7.9～9.5%，平均每例减慢8.76%。由此可见，练功时胃蠕动频速时间加快的例数较减慢的例数多，而且加快的百分率亦较高。

(二) 胃蠕动波行时间：

1. 从休息时和练功时第1～3次胃蠕动波行时间检查结果比较，练功后5分钟较休息时同时间的加快者6例，3例减慢，1例未明；练功后15分钟，有8例加快，1例减慢，1例未明；练功30分钟后7例加快，3例减慢。

2. 从休息时和练功时前三次检查结果的平均数百分率比较，练功时胃蠕动波行时间有8例加快0.4～61%，平均每例加快20.68%；1例减慢了3.5%；1例未明。由此可见，练功时胃蠕动波行时间加快例数亦较减慢例数为多。此外，从第1～3次检查结果看来，练功对胃蠕动频速时间和波行时间的加快作用和练功时间长短有关系，即开始练功5分钟时加快作用不及15分钟时的大，同时在15分钟后检查时加快的例数较多并且和总平均例数相一致。

(三) 胃蠕动波形：

1. 胃蠕动波的深度比较：在服钡后5分钟检查，休息时2例蠕动波呈正常状态、7例变浅、1例变深，练功时则4例正常、2例变浅、4例变深；在服钡后15分钟检查，休息时蠕动波3例正常、7例变浅，练功时，4例正常、2例变浅、4例变深；服钡后30分钟检查，休息时蠕动波3例正常、6例变浅，1例变深，练功时则4例正常、2例变浅、4例变深。

2. 全胃同时出现的蠕动波数目：服钡后5分钟检查，休息时胃部同时出现2个波的4例，3个波6例，练功时2例2个波、8例3个波；服钡后15分钟检查，休息时胃部同时出现2个波的6例，3个波4例，练功时2个波的5例、3个波3例、4个波和5个波的各1例；服钡后30分钟检查，休息时有2个波和3个波的各5例，练功时5例2个波、4例3个波；1例4个波。

练功时，胃蠕动波的改变可以由休息时是浅的或深的蠕动波转变为加深或正常。从上述观察结果看来，练功时蠕动波加深及同时出现的蠕动波数目增多的例数均较休息时者为多。

(四) 胃部钡剂排空情况：

服钡后2小时检查，休息时只有一例胃内钡剂全部排空，练功时有4例全排空。

(五) 横膈膜运动幅度大小的改变：

注：①蠕动波深度分浅、正常和深三种。正常胃的蠕动波是由胃体上部开始，呈波浪状有节奏地向胃幽门部推进。开始时蠕动波浅，随其下移而逐渐加深。在胃小弯胃角以上只有胃大弯的波较明显，而小弯侧较浅。蠕动波经过胃角以后则逐渐加深，在胃角和幽门窦部蠕动波有的可深至几乎将胃分为两个部分，若蠕动波在胃小弯胃角近端，胃体部呈环状收缩，可使胃腔暂时变窄，大小弯侧较接近，如蠕动波蠕动程度加深时，可以互相接近把胃分为几节，呈球形状态。这种改变为蠕动波加深的表现；

②正常全胃同时可见二、三个蠕动波。

10例均在服钡后30分钟进行检查。休息时见右横膈膜顶部运动幅度的范围在2～3.7厘米之间；练功时的改变范围则在2～11厘米之间。

讨　论

从10例患者在休息时和练功时的胃部检查结果看来，胃蠕动频速时间和胃蠕动波行时间在练功时大部分病例均见加快。此外练功时可以由休息时见浅的或深的蠕动波变为加深或正常，同时，出现的蠕动波数目亦较休息时为多；胃的排钡时间在练功时亦较快；右横膈运动幅度范围，练功时亦比休息时为大。上述所见和练功时所见的肠鸣增强、食欲亢进、吸收良好、营养状态迅速改善等现象是相一致的，从而可以说明，练功对大部分病例有促进消化机能加强的作用。

胃蠕动的改变，通常是受着植物神经的支配，而植物神经系统的活动，则和大脑皮层的调节有关。气功是练功者通过姿势、呼吸和意守三者的作用，使大脑皮层进入一种抑制状态，从而促进中枢神经系统正常调节功能的恢复，调整植物神经的活动，改善全身各器官系统的活动状态，增强机体内外环境协调机能统一的一种治疗方法。在慢性病理状态下，大脑皮层机能处于紊乱状态，通过练功时的人静过程，可以逐步得到纠正和恢复。此外，腹式呼吸时，横膈膜运动幅度的增加，腹肌运动的加大，对腹部脏器起有一定的按摩作用，因而对胃部的运动，血液和淋巴的循环等，均起有良好的作用，有助于消化吸收的改善。

本文承邵德华讲师和吴正庚讲师协助选择病例，并承钟寿臻医师协助记录时间，谨此致谢。

（梁慕贞，原载《中医杂志》1963年第6号）

气功与胆汁分泌
——我的实验研究

气功运气疗法，是攻克许多慢性病的有效方法之一。但是，气功疗法为什么能治病?气功状态下人体各种机能活动究竟发生了什么样的变化?等等重大课题，一直没有得到解决。我认为，关于气功运气疗法的科学研究，应当包括：应用气功运气法的研究，气功机能活动机制的研究，练功过程中体表及体外物理效应、生化过程的研究，受者接受发功信息后体内外物理、生化及生理变化的研究等等。对于气功机能活动的研究，50年代后，我国不少单位和个人曾做了很多工作，积累了许多宝贵的资料。如有些单位曾作过气功状态下胃液分泌活动变化的研究，但缺乏系统性和客观性。这一研究已初步证实，功中消化吸收活动增强。但是，消化功能主要是消化液的消化功能。胃液、胰液和胆汁是三种主要的消化液。因此，系统地观察练功时迷走神经所支配的三种消化液或其中某一种消化液分泌活动的变化，为进一步搞清功中消化吸收功能活动的变化，具有重要的意义。

要直接观测练功过程中三种消化液或其中某一种消化液分泌活动的变化，是气功机能研究工作中的重大难题。巴甫洛夫所创建的具有胃液瘘的狗，对巴氏条件反射学说的建立和以后生理学的发展，作出了极其重大的贡献，可对气功机能研究却毫无帮助。对训练有素的练功者施行外科手术，直接观察练功过程中消化液分泌活动变化情况，也是极难实现的。

为了直接深入观测练功时消化液分泌活动的变化情况，我要求外科手术。在昆明医学院第一附属医院普外科做了外科手术*，设置引流管，以便观察练功过程、休息、睡眠等不同状态下胆汁的引流量。

实验方法

试验初期我用量瓶测量胆汁引流量，以后改用了精确度为1毫升的量筒测量引流量。用手表计时，每天做一次或两次观测（两次观测时为上午一次、下午一次）。每次观测中注意排除对胆汁分泌活动有影响的各种可能因素。每次实验的具体安排为：功前一般是连续休息1小时，分两次测定胆汁引流量（第一次观测时用功前休息①表示，第二次观测时用功前休息②表示）；接着练功半小时或1小时，测其引流量；停功后接着又休息1小时，也分两次观测胆汁引流量（第一次观测时用停功后休息①表示，第二次观测时用停功后休息②表示）。为了便于比较和分析研究，我用“胆汁时值”作为胆汁分泌活动的客观指标，胆汁时值为每小时胆汁的引流量。

应该指出，引流管排出的引流量只是胆汁的一部分，另一部分由啊迪（Oddi）氏孔排至十二指肠。因此，啊迪氏孔通畅与否的变化，对胆汁引流量会有一定的影响。为了证实引流量是否为胆汁分泌活动的客观反映，曾先后在昆明医学院第一附属医院放射科和第二附属医院放射科、外科作了五次胆道逆行造影及胆道内压测试。5次造影中均看到十二指肠有造影剂分布，证明实验期间啊迪氏孔通畅；啊迪氏孔括约肌阻力为140毫米汞柱，属正常范围(正常范围为90～230毫米汞柱)。这就是说，引流量能够客观地反映胆汁分泌活动变化的实际情况。

实验结果及分析

从1979年5月26日至7月22日期间，用量瓶先后

*实验是在昆明医学院第一附属医院外科三区单人病房进行。

观测了36次。测定值已经清楚地显示出练功过程中胆汁分泌活动变化规律。为了更精确地测定气功状态下胆汁引流量的变化，7月22日后改用精确度为1毫升的量筒连续观测了11次。在一系列观测中看到：高蛋白、高脂肪的饮食使胆汁引流量明显增多，不同的生理状态对胆汁引流量也有不同的影响，这与现代生理学规律一致。另外还看到，白天的胆汁时值比夜间睡眠时多，练功过程对胆汁引流量有明显的影响。

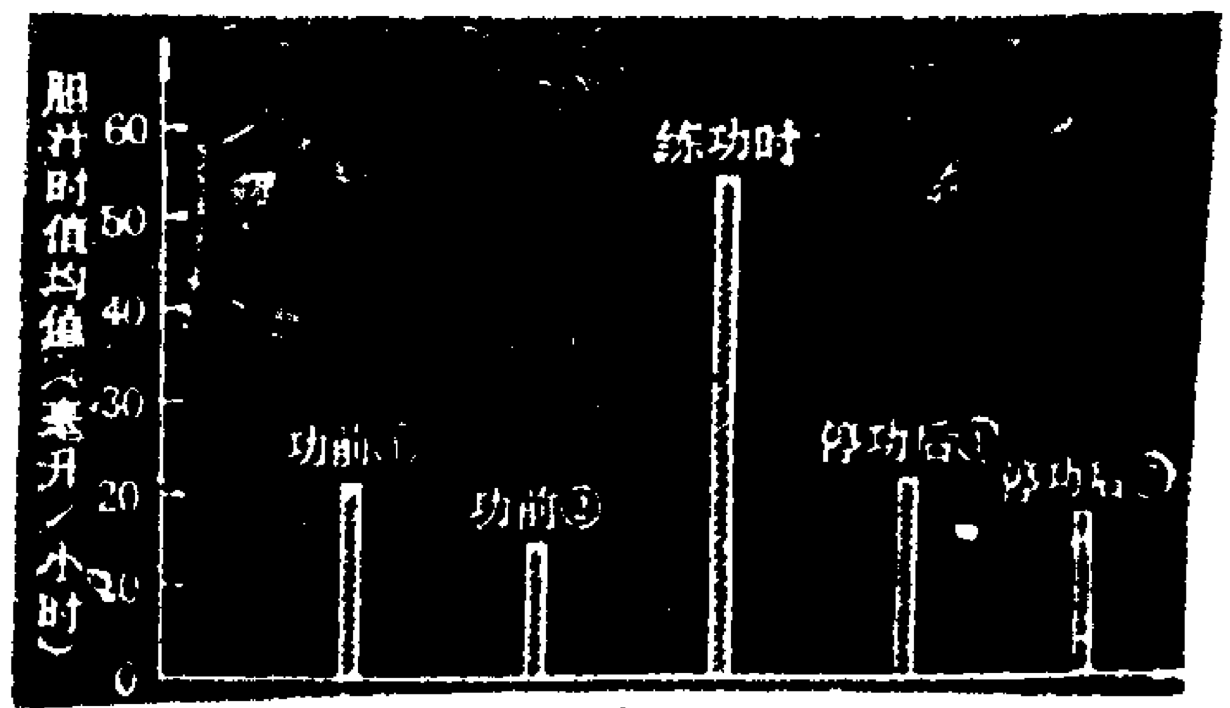
为了研究练功过程对胆汁分泌活动的影响，集中处理有关实验资料，从下述几个方面加以归纳、分析。

（一）练功过程对胆汁分泌活动有明显的影响：

47次的实验研究一致表明，与休息时相比，练功过程对胆汁分泌活动有明显的影响。为了便于精确的分析研究，集中分析用量筒观测的11次实验结果。11次观测结果如表1所示。其中，8月1日上午的实验因引流管的玻璃咀完全阻塞而中断，无分析意义。对其余10次实验中相同测定秩序状态的胆汁时值取平均值，用纵坐标表示；横坐标为实验观察秩序状态，从而可以得到图。从表1和图中可以清楚地看到：练功过程中，胆汁时值均值比功前休息时明显增加。功中时值均值为功前休息①的2.6倍，为功前休息②的3.8倍。这当然不是一般的变化。那么，是不是偶然因素造成的呢？要弄清这个问题，需要数理统计法的处理。因为胆汁时值的分布不一定遵从正态分布，所以要用秩和检验法来检验练功时与功前休息时胆汁分泌活动有无显著差异。练功时和功前休息①时胆汁时值、时值数据的秩如表2所示，功前休息①时胆汁时值数据个数为n_1，练功时胆汁时值数据的个数为n_2。从表2中可知，功前休息①的胆汁时值的秩和为：

$$T=3.5+3.5+6+5+1=19.0$$

从秩和检验表可知，当$n_1=5$，$n_2=10$时，T的下限$T_1=26$，上限$T_2=54$。由此得到$T<T_1$的结果，这说明练功过程和功前休息①时胆汁分泌活动有着显著的差异。



图

用t检验法处理也得到同样的结果。功前休息①时胆汁值均值为μ_0，练功时胆汁时值均值为x，由表1的数据可计算出

$$\mu_0=21$$

$$x=\frac{1}{n}\sum_{i=1}^{n}X_i=542.5/10=54.3$$

$$S^2=\frac{1}{n-1}\sum_{i=1}^{n}(x_i-x)=3208/9=356$$

$$S=18$$

从而得到统计量

$$t=\frac{x-\mu_0}{S}\sqrt{n}=\frac{54.3-21}{18}=5.73$$

取显著水平为0.05，当参数$N=n-1=10-1=9$时，从t分布表知$t_{0.05}=2.26$，由此得

$$|t|=5.73>t_{0.05}$$

表1 **练功前后胆汁引流量测定实验结果**

状态 / 月日	功前休息①			功前休息②			练功时			停功后休息①			停功后休息②			备注
	时间	引流量	时值	时间	引流量	时值	时间	引流量	时值	时间	引流量	时值	时间	引流量	时值	
7.22							14:00～15:00	40	40	15:00～16:00	25	25	16:00～17:00	25	25	
7.23							9.15～9:45	40	80	9:45～10:15	10	20				
7.24	14.30～15:00	10	20	15:00～15:30	2	4	15:30～16:30	20	20	16:30～17:30	35	35	17:30～18:00	9	18	
7.25	8:30～9:00	10	20	9:00～9:25	0	0	9:30～9:50	20	60							10:00冲洗
7.26	8.45～9:25	24	36	9:30～10:00	2	4	10:00～10:30	23	46	10:30～11:00	17	34	11:00～12:00	22	22	
7.27				8:00～8:30	23	46	8:30～9:10	35	52.5	9:10～10:10	25	25	10:10～11:20	15	14.2	
7.28	8:00～8:30	12	24	8:30～9:30	10	20	9:00～10:00	45	45	10:00～11:00	15	15	11:00～12:00	13	13	
7.28				15:00～15:30	5	10	15:30～16:00	30	60	16:00～16:30	5	10				
7.30	9:00～9:30	2.5	5	9:30～10:00	7.5	15	10:00～10:30	42.5	85	10:30～11:00	2	4				
8.1	8:00～8:30	1.5	3	8:30～9:00	0.5	1	9:00～9:30	0	0							引流管阻塞
8.1				14:30～15:00	7.5	15	15:00～15:30	27.5	55	15:30～16:30	25	25	16:30～17:00	7.5	15	
平均			21			14.3			54.3			21.4			17.8	

引流量单位：毫升，时值单位：毫升/小时

这也说明，练功时胆汁时值均值与功前休息①时的胆汁时值均值有显著差异。

上述分析研究表明，练功过程中胆汁时值均值比功前休息时明显增大，不是偶然因素造成的偶然现象，而是练功时胆汁分泌活动比休息时明显增强的结果。

实验期间肝功能检查证实，肝功能正常。应该认为，练功时胆汁分泌活动比正常静息时明显增强。设练功时胆汁增加量为 M,A 和 B 分别表示功中及功前休息时两次测定的引流胆汁时值均值，则得

$$M=k(A-B)$$

式中 k 为系数，其值取决于排入十二指肠的胆汁量。排入十二指肠的胆汁量=0时，k=1；排入十二指肠的胆汁量>0时，k>1，故k≥1。在我们的实验中，A=54.3毫升/小时，B=17.7毫升/小时，则可得M=k36.6毫升/小时。如每天练功三次，每次练功1小时，那么每天胆汁分泌量将增加k×109.8毫升。因实验期间啊迪氏孔通畅，k>1，所以每天胆汁分泌量将增加109.8毫升以上。由此可知,经常练功者每天胆汁分泌量比正常人明显增加。

表2

状态	数据＼时间	7.22 下午	7.23 上午	7.24 下午	7.25 上午	7.26 上午	7.27 上午	7.28 上午	7.29 下午	7.30 上午	8.1 下午
练功过程	胆汁时值	40	80	20	60	46	52.5	45	60	85	55
	数据之秩	7	14	3.5	12	9	10	8	12	15	14
功前休息①	胆汁时值			20	20	36		24		5	
	数据之秩			3.5	3.5	6		5		1	

停功后休息①时的胆汁时值均值比练功时明显减少，但却比功前休息时胆汁时值均值大；停功后休息②时的胆汁时值均值继续减少，趋近功前休息时的水平。这表明练功过程中胆汁分泌活动的增强反应，在停功后，还能持续约半小时左右。

(二)练功过程和睡眠过程中胆汁分泌活动有明显不同：

为了搞清练功过程和睡眠过程中胆汁分泌活动的差别，对同一天的练功时和夜间睡眠时的胆汁时值也作了系统的对比观察，结果如表3所示。

从表3中可清楚地看到：练功过程中的胆汁时值均值为睡眠时的2.9倍。显然，两者的差别也不是一般的差异。同样用数理统计学中的秩和检验法加以验证，睡眠时胆汁时值数据的秩和 T=33，由秩和检验表得知，T 之下限 $T_1=39$，故 $T<T_1$。这说明练功过程中胆汁分泌活动比睡眠时明显增强。

(三)胆汁分泌活动在一天中不同时间里变化的观察：

为了了解练功时胆汁分泌活动变化过程中时间因素的可能性影响，我们还观察了下午与安排实验时间相同的时间内，连续休息时胆汁分泌活动的变化情况。具体做法是，准备安排的练功时间改为休息，准备安排的功前、后的休息不变，分4次测其流量，共观察两个下午，结果如表4。从表4中可清楚地看到：下午安排做实验时间范围内的胆汁时值均值，在连续4次的测定中无明显差别。这样就排除了实验过程中时间因素对胆汁分泌活动实验的可能影响。

另外，还观测饮食前后、不同的饮食对胆汁引流量的影响，以及休息、睡眠、活动等不同生理状态对胆汁引流量的影响。

(四)意守丹田的意识反作用是引起功中胆汁分泌活动变化的根本原因：

我个人的功法中没有调息过程等，只有在放松基础上的意守丹田过程。因此可以认为：引起功中胆汁分泌活动变化的根本原因是意守丹田的意识反作用过程，放松过程本身对此也有一定的影响，功中胆汁分泌活动的变化不是呼吸形式的变化所引起的。

表3

月日＼数值＼状态	练功过程 引流量	练功过程 时值	夜间睡眠时 引流量	夜间睡眠时 时值
7.23	40毫升/30分	80	220毫升/510分	25.5
7.24	20毫升/60分	20	200毫升/480分	25
7.25	20毫升/20分	60	200毫升/510分	23.5
7.26	23毫升/30分	46	150毫升/510分	17.6
7.27	35毫升/40分	52.5	185毫升/510分	21.8
7.30	42.5毫升/30分	85	45毫升/510分	5.3
8.1	27.5毫升/30分	55	182毫升/510分	21.4
平均		56.9		19.7

时值单位：毫升/小时

表4

月日＼状态	休息①时 时间	休息①时 时值	休息②时 时间	休息②时 时值	休息③时 时间	休息③时 时值	休息④时 时间	休息④时 时值
7.30	15:00~15:30	10	15:30~16:00	18	16:00~16:30	14	16:30~17:00	20
7.31	15:00~15:30	25	15:30~16:00	22	16:00~16:30	20	16:30~17:00	20
平均		17.5		20		17		20

时值单位：毫升/小时

实验中又看到：表1中10次测定时功中胆汁时值均值为54.3毫升/小时，为功前休息②时胆汁时值均值14.3毫升/小时的3.8倍；7月24日上午练功

时胆汁时值为30毫升/小时，为功前休息②时的胆汁时值25毫升/小时的1.2倍。显然可以看出，10次测定中练功时胆汁时值均值比功前休息②时显著增加，而7月24日上午练功时胆汁时值比功前休息②时也有增加，但增加不显著。前10次实验中练功时意守丹田良好；而7月24日上午练功时正好就是意守丹田欠佳。这表明，练功时胆汁分泌活动的增强，与意守丹田的意识反作用过程的良好程度存在平行关系。

讨　论

上述实验证明，练功过程中及功后一定时间内胆汁分泌活动比正常静息时和睡眠时明显增强。练功过程是怎样使胆汁分泌活动明显增强的呢？

胆汁是肝细胞分泌的消化液。胆汁分泌的调节分为神经调节和神经-体液调节。神经因素的作用，是由于迷走神经通过释放乙酰胆碱直接作用于肝细胞，增加其胆汁分泌活动，并引起胆囊收缩排出胆汁。体液因素的作用，是由于迷走神经兴奋和食物的机械性及化学性刺激下释放胃泌素，胃泌素通过血液循环直接作用于肝细胞分泌胆汁；或者引起胃酸分泌，然后再引起促胰液素释放，促胰液素作用于肝细胞而分泌胆汁。练功过程与功前、后休息时及睡眠时相比，并无食物的机械性和化学性刺激的增强作用。因此可以认为，练功过程中胆汁分泌活动明显加强，是由于练功过程中通过意守丹田的意识反作用，首先改变了大脑神经系统的活动规律，使迷走神经的活动趋向比正常静息时增强。从而一方面是由于迷走神经活动的增强使肝细胞分泌的活动增强；另一方面，迷走神经的活动性增强通过胃泌素的释放增加，使肝细胞分泌胆汁活动增强；以及由于胃泌素的释放增加，使胃酸分泌增加，从而促使促胰液素分泌增加，促胰液素的增加使肝细胞分泌胆汁的活动增强。另外，还有经络生物电活动等物理、生化过程的变化，促使胆汁分泌活动增强的可能性。

从现代生理学的观点看，胃肠运动功能和胃液、胰液和胆汁分泌活动都属迷走神经支配、控制和调节的。因此，练功过程中胆汁分泌活动变化情况，使我们确切地知道：练功过程中胃液分泌活动和胰液分泌活动，以及肠胃运动功能活动的确趋向比正常静息时和睡眠时增强。也就是说，经气功疗法治疗后，消化功能恢复正常范围；练功过程中，消化功能活动趋向比正常静息时增强；经常练功者，消化功能比正常人增强。这与临床观察完全一致。

练功过程中，练功者消化功能活动趋向比正常静息时增强，这就为吸收过程也趋向比正常静息时增强提供了良好的条件，同时为练功过程中机体组织细胞的同化过程趋向比正常静息时为强的过程提供了物质条件或基础。因此，气功状态下胆汁分泌活动的实验研究，通过练功过程中肝脏分泌胆汁活动变化的直接观测，有力地支持了我的关于“意识反作用过程是各种功能的共同的本质的作用过程”、“意识反作用过程是气功机能活动形成和发展的根本原因”及气功状态的整体性活动过程是“气功新陈代谢定向性变化过程”的形成和发展等基本观点。

这项实验研究，是我爱人李积萍协助观测的。并得到了各方面的支持和帮助。昆明医学院副院长蓝胡教授和昆明医学院附属一院外科副主任刘晓衡同志帮助做了外科手术，提供了实验条件。实验期间，得到昆明医学院附一院副院长苏连、外三区医护人员和个旧三中语文教研组组长魏安成同志的精心护理。个旧市文教局派来的个旧三中教革组副组长谭奇伦同志监测，并亲自观测了几次。云南省科协负责人苏音同志亲自主持召开20多位专家和科学工作者会议，专门讨论了我的研究，并让我当众作了胆汁引流实验示范。我的研究还曾得到张其濬、魏叔珍、陈占杰、杨建尧、吕光荣、杨柏如、木钧、谢金伦、刘晓态、罗新、张士杰、雷吟天、唐瑞林、方国定、彭长春等同志们的热情帮助和支持。特此衷心致谢!

(王伽林，原载《自然杂志》1980年第3卷第3期)

气功状态下穴位效应的观察

入静是气功锻炼的重要环节。所谓入静是一种有意识控制和锻炼的过程，通过调身、调息和调心的作用，使大脑的思维活动相对减少，是在清醒状态下的一种特殊生理状态。

本研究的目的是观察人在静功状态下。意守不同穴位时，记录多点穴位的皮肤温度和皮肤电阻变化，为阐明在气功状态下机体生理变化的规律性提供特征参数。

方　法

被试者：练功组18人，年龄26—73岁，平均为45.8岁，练功年限为2个月至28年。对照组10人，年龄29—54岁，平均为45.2岁，不练气功。

检查室的温度在20.3—23.4°C，平均为21.8±1.0°C。

温度记录用多点温度仪以数字显示并打印，每一秒钟显示并打印一个点，其测量精度为±0.1°C。测量左、右劳宫，左、右合谷，左、右涌泉，印堂，气海穴的温度。

皮肤电阻的测量取右中冲，参考电极贴于右手

腕关节上约3cm处，以数字显示并连续打印，每秒钟一次，测量精度为±1.0K。

被试者在贴好温度传感器，皮肤电阻电极后15分钟，开始正式检查。其程序为安静3分钟，意守劳宫12分钟，恢复10分钟，意守涌泉12分钟，恢复10分钟。

被试者练功组的功法：内养功，虚明功，分心二用功。检查时取坐位姿势。

结　果

(一)穴位温度的绝对值：

练功组在意守时与其安静值相比，随着意守合谷和劳宫穴出现明显的温度效应；而印堂、气海穴的温度没有什么变化；涌泉穴的温度略有升高，但无统计学意义(表1)。

结果(表1)分析看到，在安静和意守之初，练功组的劳宫和合谷穴温度低于对照组($P<0.05$)，随着意守入静，练功组的穴位温度升高，到意守劳宫时的第7分钟这种组间差异消失。

(二)穴位温度的变化值：

由于个体间穴位温度的离差较大，又没有一种在不同基础值水平上温度变化值的生理意义的表示方法。为此，我们把每一个体在安静时的温度作为基础值，在意守或恢复时的温度增减量称之为穴位温度的变化值。

表2看到，从意守劳宫的第7分钟开始，练功组的合谷和劳宫穴的温度先后出现有明显或非常明显的升高。与此同时，练功组的温度变化值也非常显著的高于对照组，而后者的温度变化值几乎在仪器的测量精度内波动，甚至少数点还有降低，呈现负值。

就个体而言，温度变化值最大的是练功二个月的8号被试者，其左、右合谷穴均升高了4.2°C，左、右劳宫穴各升高了3.6和3.2°C。

为分析练功程度与穴位温度变化的关系，我们将18名练功者按练功年限，分为练功3年以上者(10人)和练功2－3个月者(8人)两个组。结果(表3)看到，按其温度变化值练功2－3个月者高于练功3年以上者，但统计学结果表明，练功3年以上者的温度变化值更具有统计学意义。

上述结果不难看到，在意守过程中练功组所具有的明显温度变化，主要表现在合谷和劳宫穴。就气功状态下穴位温度效应在发生的时间和变化量，对意守时间来讲存在滞后现象。

(三)穴位皮肤电阻的变化：

皮肤电阻是反映植物性神经系统功能状态的指标。我们记录分析了右中冲穴的皮肤电阻，结果(表4)表明，练功组的皮肤电阻非常明显地低于对照组。与其安静值相比，在意守过程中，练功组的皮肤电阻也有非常显著降低。

由于皮肤电阻值的个体差异甚大。为此，我们以在意守和恢复时的皮肤电阻与其安静值之比，即以相对变化值作统计。结果(表5)表明，一旦进入意守状态，练功组的皮肤电阻相对变化值即表现出显著降低。而模拟意守的对照组虽也有降低趋势，但变化量甚小。

讨　论

在意守入静状态下，高级神经中枢可以排除干扰，局部或整体的生命活动得到加强，表现出穴位皮肤温度和皮肤电阻等明显的气功生理效应。

结果分析表明，与安静值相比，从意守劳宫的第7分钟开始，练功组的合谷和劳宫穴温度开始显著或非常显著的升高。且练功组的温度变化值也显著的高于对照组。这种变化，不是随意守即产生，也不是随意守结束而终止。这种滞后效应究竟保持多长时间及其作用机理，有待进一步观察。

本研究结果表明，不论是与其安静值，还是与对照组相比，练功组的合谷和劳宫穴温度明显升高。这种不同于非练功者的温度变化，是由于练功起着通经活络，调和气血的作用，使体内气血运行发生调节性改变，血液呈再分配状态。值得注意的是我们对同一批被试者的研究结果(7)表明，在每搏量和心率均无明显变化，即心输出量没有明显改变时，在意守劳宫时其上肢血液量增加，而对照组的血流量变化极少。结果分析还看到，血流量的变化先于温度的改变，不难说明气功锻炼在调心的作用下，使机体自身各部位的血流量发生重新分配，可以认为局部组织血流量的增加是温度升高的原因，前者是物质基础，后者是外在表现。

值得指出，在意守涌泉时，下肢血流量也有较明显增加(7)，而涌泉穴的温度却变化不大。其原因是就练功过程来讲，手部的劳宫等穴得气较快，出现气感较早；而要使足部的涌泉等穴得气，产生有局部热感，需要练到有较深功夫时才出现。

就穴位温度的变化值讲，练功2－3个月者高于练功3年以上者。这可能是前者因疾病而求练气功心切，积极性高，时间又集中，练功效果好，表现在温度变化值明显，但个体间离差大。而练功3年以上者，虽温度变化值较少，相对个体间离差也小，这可能是统计显著性后者高于前者的原因。同时也启示我们寻求一种表示在不同基础水平上，温度变化的生理学意义的方法是有意义的。

本研究结果看到，在意守过程中，不论是皮肤电阻的绝对值，还是其相对变化值都减少。一旦进入意守状态，练功组的皮肤电阻相对变化值即有非常显著降低。我们知道，交感和付交感神经系统的增强或减弱，两者必居其一。随着意守过程，练功组的皮肤电阻明显降低，说明交感神经的兴奋性降低。

在气功状态下的外在表现是意守入静，但机体的生理功能在本质上是处于一种运动状态，如穴位

温度的升高，组织血流量的增加，脑电图的变化等。而对照组虽也模拟气功的意守状态，但上述指标的变化不明显。说明模拟意守的一般安静和气功的意守入静有着本质不同，可以认为气功的定向意识活动，其表现特征是脑部活动和经络活动更高一级的有序化。它是人体主动提高机体适应环境能力，发掘人体潜能；不是简单的自然本能的适应，而是有意识的积极适应。

小　结

1. 本研究观察分析了在静功状态下，意守劳宫和涌泉时劳宫、合谷、涌泉、印堂、气海穴的皮肤温度；右中冲穴的皮肤电阻变化。

2. 在意守过程中，练功组的劳宫、合谷穴的皮肤温度有明显或非常明显的升高，且表现出穴位温度变化的滞后效应。

3. 在意守入静时，练功组的右中冲穴皮肤电阻有明显减少，且其相对变化值比绝对值更有统计学意义。

（本工作得到北戴河气功疗养院的大力支持，深表感谢）

（龚文尧、张林福、侯书礼、蒋秀英，原载《中国气功》1986年第4期）

练功过程中脑电图的变化

气功是我国自古相传已久的一种养身保健和治疗疾病的方法，在气功中的“意”与“气”的相互关系，占有特殊重要的地位，所以在练功时研究与意识状态有一定关联的脑电图改变，也就成为一个饶有兴趣的课题，国内至今尚无有关这方面研究结果的论文报导。在国外，虽有学者对与气功相类似的瑜伽、坐禅及自发性锻炼法（Autogenous training）等状态时的脑电活动，进行了一些研究，但他们所观察到的变化，或者不够显著，或者相互不一致，甚至有的根本没有脑电图的改变，而且上述这些状态，与我国的气功可能还不尽相同。我们为了探索练功过程中脑电图是否有明确的、规律性的改变，对12名神经系统正常、脑电图无异常变化的练功者进行了较为系统的脑电图研究。

研究方法

参加本实验的12名对象中，7位为上海市气功疗养所的病人（溃疡病3人，神经衰弱2人，慢性肝炎及高血压各1人），5位为从事气功研究的工作人员。其中男性10名，女性2名。年龄从23－35岁（1名为50岁）。所练气功大多系按照上海市气功疗养所的方法，练习气功的时间从2个月到一年以上。

实验地点在医院的脑电图室内，时间一般安排在上午10时前后。所用仪器为英国 Ediswan Ⅱ型8枝笔脑电描记仪。工作人员在练功者到达后，将实验程序等有关事项告知；检查前安静休息半小时到一小时。检查时取坐位，按国际脑电图学会所建议的标准位置，在二侧额部、中央区、颞部和枕部安放银氯化银电极8个，以脑电描记仪的6枝笔进行“单极”（“无效”电极置于二侧乳突部）及“双极”描记，1枝笔记录心电图。（第Ⅲ导程），1枝笔记录大鱼际与前臂间的皮肤电反射。在被检查者安静闭目状态时记录脑电图5－15分钟后开始练功，练功时间为20—50分钟（一般为30分钟），在练功期间连续地进行脑电描记，停止练功后继续描记5－10分钟。在实验过程中不定时地给被试者铃声刺激，以观察其对皮肤电反射及脑电图的影响。每次实验结束后询问被试者在练功过程中的主观感觉及意识状态，将之与所观察到的脑电改变进行对照比较。练功时脑电图描记先后共作16人次（其中有2人各检查2次，另一人检查3次）。此外在其他条件大致相同的情况下记录了1名被试者在睡眠时的脑电图。

结　果

本组受试者在练功前安静闭目时的脑电图与正常人相同，为二侧对称的 α 节律，频率均在每秒9—11次的范围内。此节律在各个人虽不相同，但在同一个人则相当恒定，在练功前的5－15分钟描记过程中并无明显改变。睁目时 α 节律消失而为低幅度的快波（β 波）所替代。但在开始练功后15秒至3分钟期间，即可见到个别的 θ 波（波长约为140——170毫秒，即频率为每秒6—7次）。被试者甲（练气功已有10个月）在练功前之脑电图，在额部及中央区为50微伏左右、每秒10次的 α 波；枕部也为节律相同的 α 波。开始练功后28秒，于额部就可见到有少数波幅为50—60微伏、每秒7次的 θ 波。

除有上述少数慢活动以外，在一部分被试者于练功1—2分钟后还可见到 α 波波幅增高、α 节律周期延长和较尖的 α 波等变化。随着练功的进展，θ 波逐渐增多而明显，持续时间逐渐延长，并从额部扩散至脑的其他部位，同时整个脑电基本节律也趋向减慢。被试者甲，在练功后51秒，额部 θ 波较前增多，频率为每秒6次，θ 波延续1—2秒，在额部和中央区有少数较尖之 α 波。被试者甲至练功后6分钟，额部 θ 波更为显著，持续时间达3秒之久。此时中央区、颞部和枕部虽无明显的 θ 波出现，但 α 波的节律有时已从练功前的10次/秒减为8次/秒。至练功后8分35秒，额部 θ 波已达到最为显著的程度，持续时间甚至达到9秒，于中央区 θ 波亦变得很明显，在枕部也有个别6次/秒的 θ 波。其它被试者脑电变化的规律在大体上也与例甲相似，其表现程度与 θ 波的扩散范围等，则和受试者在该次

表1　气功状态下穴位温度(°C)的变化

		安静	意守劳宫				恢复			意守涌泉				恢复		
			1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′	1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′
左劳宫	Ⅰ	34.4±1.4	34.6±1.4	34.9±1.2	35.0±1.2	35.1±1.2	35.1±1.1	35.2±1.1	35.3±1.0*	35.4±1.0*	35.4±1.1*	35.4±1.1*	35.4±1.1*	35.4±1.1*	35.4±1.1*	35.8±0.8*
	Ⅱ	35.6±0.9△	35.6±0.4	35.7±0.9	35.7±0.9	35.7±0.9	35.7±0.9	35.7±0.9	35.6±0.8	35.6±0.9	35.5±0.9	35.6±0.9	35.6±0.8	35.5±0.9	35.5±0.9	35.8±0.5
右劳宫	Ⅰ	34.6±1.2	34.7±1.1	34.9±1.0	35.1±0.9	35.1±0.9	35.2±0.9	35.3±0.9	35.4±0.9*	35.4±0.9*	35.5±1.0*	35.5±1.0*	35.5±1.0*	35.5±0.9*	35.5±1.0*	36.0±0.6**
	Ⅱ	35.6±1.0△	35.6±0.9△	35.6±1.0	35.6±1.0	35.6±0.9	35.7±0.9	35.6±0.8	35.4±0.8	35.4±0.8	35.4±0.7	35.4±0.8	35.4±0.7	35.4±0.8	35.4±0.8	35.5±0.4
左合谷	Ⅰ	32.9±1.4	33.2±1.4	33.6±1.3	33.8±1.8	34.0±1.3*	34.0±1.3*	34.0±1.2*	34.3±1.1**	34.3±1.1**	34.3±1.1**	34.3±1.1**	34.3±1.2**	34.3±1.1**	34.3±1.1**	34.6±1.1**
	Ⅱ	34.3±0.9△	34.4±0.9△	34.5±1.0	34.5±1.0	34.5±0.9	34.5±0.9	34.5±1.0	34.5±0.9	34.6±0.9	34.5±0.9	34.5±0.8	34.5±0.9	34.4±0.9	34.5±0.9	34.7±0.4
右合谷	Ⅰ	32.9±1.6	33.1±1.5	33.5±1.4	33.5±1.3	33.7±1.2	33.7±1.2	33.9±1.1*	34.2±1.2*	34.2±1.2*	34.2±1.1**	34.2±1.1**	34.2±1.1**	34.2±1.1**	34.1±1.1*	34.5±1.2**
	Ⅱ	34.3±1.0△	34.4±1.0△	34.4±1.0	34.4±1.0	34.4±1.0	34.4±1.0	34.4±1.0	34.4±1.0	34.4±0.9	34.4±0.9	34.4±0.9	34.4±0.9	34.4±0.9	34.3±0.9	34.8±0.8
左涌泉	Ⅰ	31.0±1.9	31.1±2.0	31.1±2.1	31.1±2.2	31.2±2.2	31.1±2.2	31.2±2.3	31.5±2.4	31.5±2.5	31.6±2.4	31.7±2.4	31.6±2.3	31.8±2.4	31.9±2.1	32.8±2.5
	Ⅱ	32.8±2.0	32.9±2.1	33.0±2.1	33.0±2.1	33.0±2.2	33.1±2.2	33.1±2.2	33.0±2.2	33.1±2.2	33.0±2.3	33.0±2.3	33.0±2.2	32.8±2.2	32.8±2.3	32.0±3.0
右涌泉	Ⅰ	31.6±1.8	31.6±1.9	31.6±1.9	31.6±2.0	31.6±2.1	31.6±2.1	31.6±2.1	31.8±2.2	31.9±2.2	32.0±2.1	32.0±2.1	32.0±2.1	32.2±2.1	32.3±2.1	32.2±2.0
	Ⅱ	32.8±1.9	33.0±2.0	33.1±2.0	33.1±2.0	33.1±2.3	33.1±2.3	33.1±2.3	33.1±2.4	33.1±2.4	33.1±2.4	33.0±2.4	33.0±2.4	32.9±2.4	32.9±2.4	32.0±3.3
气海	Ⅰ	35.1±1.1	35.1±1.1	35.3±1.1	35.3±1.1	35.3±1.1	35.3±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1	35.4±1.1
	Ⅱ	35.4±0.7	35.4±0.7	35.5±0.7	35.5±0.7	35.3±0.7	35.5±0.7	35.5±0.7	35.5±0.7	35.6±0.7	35.5±0.7	35.6±0.7	35.6±0.7	35.6±0.7	35.6±0.8	35.6±0.1
印堂	Ⅰ	33.6±0.7	33.7±0.7	33.8±0.9	33.6±0.7	33.8±0.8	33.8±0.8	33.7±0.7	33.7±0.7	33.7±0.7	33.6±0.7	33.6±0.7	33.5±0.5	33.6±0.7	33.6±0.7	33.6±0.7
	Ⅱ	33.3±0.9	33.3±0.9	33.4±0.9	33.3±1.0	33.3±1.0	33.3±1.0	33.4±0.9	33.4±0.9	33.4±0.9	33.3±1.0	33.3±1.0	33.2±1.0	33.2±1.1	33.2±1.1	32.9±0.8

与安静值比　*P＜0.05　**P＜0.01　Ⅰ组(练功组)与Ⅱ组(对照组)比　△P＜0.05

表2　气功状态下穴位温度(°C)的变化值

		意守劳宫				恢复			意守涌泉				恢复		
		1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′	1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′
左劳宫	Ⅰ	0.2±0.3	0.4±0.5	0.5±0.6*	0.6±0.7**	0.7±0.7**	0.8±0.7**	0.9±0.8**	0.9±0.8**	0.9±0.8**	1.0±0.8***	1.0±0.8***	0.9±0.8**	0.9±0.8**	0.7±0.6**
	Ⅱ	0±0.1	0.1±0.2	0.1±0.2	0.1±0.3	0.1±0.3△	0.1±0.4△	0±0.4△△	0±0.5△△	-0.1±0.5△△	0±0.5△△	0±0.5△△	-0.1±0.5△△	-0.1±0.4△△	0±0.7△△
右劳宫	Ⅰ	0.1±0.2	0.3±0.5	0.4±0.5*	0.5±0.6**	0.6±0.6**	0.7±0.7**	0.9±0.8**	0.8±0.7**	0.9±0.8***	0.8±0.8**	0.9±0.8***	0.9±0.7***	0.9±0.8***	0.8±0.5***
	Ⅱ	0±0.1	0.1±0.1	0.1±0.1	0.1±0.1△	0.1±0.1△	0.1±0.2△	0±0.2△△	0±0.2△△	0±0.2△△	0±0.2△△	0±0.3△△	0±0.2△△	0±0.3△△	0.2±0.4△△
左合谷	Ⅰ	0.3±0.3	0.8±0.8*	0.9±0.9**	1.1±0.8***	1.1±0.9***	1.1±0.9***	1.4±1.0***	1.4±0.9***	1.4±0.9***	1.4±0.9***	1.5±0.8***	1.4±0.9***	1.4±0.9***	1.1±0.7***
	Ⅱ	0±0.1	0.1±0.1	0.1±0.1	0.2±0.2△	0.2±0.2△△	0.2±0.3△△	0.2±0.2△△△	0.2±0.3△△△	0.2±0.3△△△	0.2±0.3△△△	0.1±0.3△△△	0.1±0.3△△△	0.1±0.3△△△	0±0.4△△△
右合谷	Ⅰ	0.2±0.3	0.6±0.7	0.6±0.8	0.8±0.9*	0.9±1.0**	1.1±0.9***	1.3±1.0***	1.3±1.0***	1.3±1.2***	1.3±1.2***	1.4±1.1***	1.3±1.1***	1.2±1.2***	0.9±1.0**
	Ⅱ	0±0.1	0.1±0.2△	0.1±0.2	0.1±0.2△	0±0.2△△	0.1±0.2△△	0.1±0.2△△	0.1±0.2△△	0.1±0.3△△	0.1±0.3△△	0.1±0.4△△	0.1±0.3△△	0±0.3△△	0±0.3△△

与意守劳宫时第1分钟比　*P<0.05　**P<0.01　***P<0.001　Ⅰ(练功组)与Ⅱ(对照组)比△P<0.05△△P<0.01△△△P<0.001

表3　气功状态下穴位温度(°C)的变化值

		意守劳宫				恢复			意守涌泉				恢复		
		1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′	1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′
左劳宫	Ⅲ	0.1±0.2	0.2±0.4	0.3±0.5	0.4±0.5	0.4±0.5	0.5±0.5*	0.6±0.5**	0.7±0.4**	0.8±0.4***	0.8±0.4***	0.8±0.4***	0.8±0.4***	0.7±0.5**	0.6±0.6*
	Ⅳ	0.2±0.1	0.7±0.6	0.5±0.7*	1.0±0.8*	1.0±0.8*	1.1±0.9*	1.3±1.0**	1.3±1.0**	1.1±1.1*	1.2±1.1*	1.2±1.1*	1.1±1.1*	1.2±1.1*	/
右劳宫	Ⅲ	0.1±0.2	0.3±0.3	0.3±0.3**	0.4±0.3**	0.4±0.4*	0.4±0.5*	0.6±0.5***	0.6±0.4***	0.8±0.6***	0.8±0.5***	0.8±0.5***	0.8±0.5***	0.8±0.5***	0.7±0.5***
	Ⅳ	0.2±0.2	0.4±0.6	0.7±0.8	0.7±0.8	0.7±0.8	0.9±0.9*	1.0±1.1*	1.0±1.1*	1.0±1.1*	1.0±1.1*	1.0±1.1*	1.0±1.0*	1.0±1.1*	/
左合谷	Ⅲ	0.2±0.2	0.6±0.6	0.9±0.7**	0.9±0.7**	0.9±0.6**	0.8±0.7*	1.1±0.6**	1.1±0.6**	1.2±0.5**	1.2±0.5**	1.3±0.6***	1.3±0.6***	1.1±0.7**	1.1±0.7**
	Ⅳ	0.3±0.3	1.0±0.9	1.4±1.0*	1.4±1.0*	1.4±1.1*	1.6±1.1**	1.8±1.2**	1.8±1.2**	1.8±1.2**	1.7±1.1**	1.7±1.0**	1.7±1.1**	1.7±1.2**	/
右合谷	Ⅲ	0.1±0.3	0.4±0.7	0.4±0.7	0.4±0.8	0.6±0.7*	0.7±0.7*	0.9±0.8**	1.0±0.8**	1.0±0.9**	1.0±0.9**	1.3±0.9***	1.1±1.0**	0.9±0.9*	1.0±1.0*
	Ⅳ	0.3±0.2	0.9±0.7*	1.1±0.8*	1.3±0.9**	1.4±1.0**	1.6±1.0**	1.7±1.2**	1.7±1.2**	1.7±1.3*	1.7±1.4*	1.6±1.4*	1.7±1.2**	1.6±1.3*	/

Ⅲ组为练功3年以上者　Ⅳ组为练功2－3个月者　与意守劳宫时第1分钟比*P<0.05**P<0.01***P<0.001

表4　气功状态下皮肤电阻(K)的变化

		安	意守劳宫				恢复			意守涌泉				恢复		
		静	1′	7′	9	12′	1′	5′	10′	1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′
右中冲	Ⅰ	126±81	113±75	96±57	95±56	96±54	83±46	83±51	78±46*	72±41*	81±46*	83±48	72±38*	65±35**	63±34**	56±30**
	Ⅱ	175±82	166±81	172±71△△	172±68△△	174±73△△	162±79△△	159±84△△	159±76△△	156±76△△△	167±72△△△	167±73△△	170±85△△△	158±94△△△	149±56△△△	/

Ⅰ组(练功组)与Ⅱ组(对照组)比: △P<0.05　△△P<0.01　△△△P<0.001　与安静值比　*P<0.05　**P<0.01　***P<0.001

表5　气功状态下皮肤电阻的相对变化值

		安	意守劳宫				恢复			意守涌泉				恢复		
		静	1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′	1′	7′	9′	12′	1′	5′	10′
右中冲	Ⅰ	1.00	0.88**	0.82**	0.82**	0.84**	0.73***	0.74***	0.71***	0.66***	0.75**	0.77**	0.74***	0.65***	0.66***	0.69***
	Ⅱ	1.00	0.93	1.01△	1.02△	1.03	0.92	0.90	0.91	0.90	0.96	0.96	0.86	0.83*	0.81*	/

符号同表4　　略标准差

检查时练功的满意与否有一定关系。根据对被试者在每次实验后的询问，发现在练功时能达到宁静舒泰、不因外界刺激(铃声等)而有所影响者，脑电图的改变较之仅能达到较浅程度"入静"者为明显。

脑电图的变化并不只限于练功的当时，在结束后一段时间内往往还能见到有残余的影响存在。被试者甲，于停止练功后55秒，在额部仍有6次/秒的θ波，甚至于结束后4分25秒，在额部依然有较明显的7次/秒的θ波，额部和中央区仍有略为减慢了的、8次/秒的α节律。

在分析脑电图的时候，还观察到心电图的改变。一般来说，被试者在开始练功前心率也是相当恒定的。一部分被试者在练功时心电图无多大变化，但在另一部分人则于练功开始后心率有增快趋向，R波及心动周期出现周期性的变化。例甲在练功前心率为54次/分，练功后28秒，已增至60次/分，至51秒时，心率为69次/分，在练功后6分时，心率增至75次/分，较练功前每分钟增快21次。R波之幅度周期地在呼吸的某一时相比练功前降低1/3左右。嗣后心率有一定波动，但较开始时为快，而且在停止练功后也维持一段时间。

练功前后的皮肤电反射，则由于各个受试者间之差异较大,未能找到一定的规律,尚待进一步研究。

讨 论

从上述实验结果中，我们发现在练功过程中脑电图变化的主要规律为：在二侧半球前部出现θ波，随着练功的进展而θ波的波幅略为增大→θ波持续时间延长→θ波向半球后部扩散。与此同时，基本α节律无明显改变或有波幅的增高，α周期延长，出现尖的α波以及α节律减慢的趋向。这类变化在不同人及同一人的几次练功过程中能重复出现。由于被试者均无神经系统疾患，每次练功前的脑电图检查均属正常，只是在开始练功后才出现相应的变化，因而我们认为：所观察到的脑电图改变是与气功有关的现象。现分以下几点进行讨论。

(一)与睡眠时脑电图改变的比较：

在练功时，被检者的外形与入睡时有某些相似之处，二者都表现为安详宁静和没有肢体的随意运动。它们在本质上是否相同或相互有联系呢？我们试从电生理的角度进行比较。有关睡眠时脑电图的改变，Loomis等在1937年即进行了详尽的研究，嗣后虽有不少学者作了进一步的探讨和分析，并提出了各自的分类方案，但从清醒到达深睡时脑电改变的基本规律则大体上并无分歧。在睡眠开始阶段为α波波幅的减低及α节律周期的缩短，进而α波逐渐消失，在低波幅、快而不规则的电活动背景上有波幅不高的慢波出现。下一阶段为睡眠时呈纺缍状出现的每秒14—16次快波(Sleep spindle)的发生。Dement和Kleitman (1957)认为在纺缍波出现后意识水平即较前有明显低下。随着睡眠的进一步加深，出现逐渐增多的高波幅不规则慢波。Roth(1961)对注意松弛状态时脑电图改变的研究，发现最早出现的变化为α节律的减少，同时认为纺缍波出现的时期即相当于临床睡眠。我们在例甲记录了从清醒移行至入睡时的脑电图变化，以与练功时相比较，可以看到α波逐渐消失，并有个别δ波出现，此时被试者的意识已不很清醒，过后不能清楚地回忆当时所发生的事情。

综上所述，睡眠时脑电图变化过程的规律，大致为：α波波幅降低→α节律周期缩短→α波消失→出现纺缍波→不规则的高波幅慢波。而练功时的变化则为：个别的θ波出现→α波波幅增高→α节律周期延长→θ波持续时间延长、α节律减慢。可见练功时有θ波出现，但α节律依然存在，甚至有时有波幅增高趋势，与睡眠时的脑电图迥然不同。同时在主观体验方面，它们也是截然相反的，人在练功时的意识始终保持高度清醒，对当时环境中发生的事情，于练功结束后都能清楚忆及，所以我们认为气功和睡眠是两种不同的状态。

(二)与催眠时脑电图改变的比较：

气功是否为一种自我催眠状态的问题，通过脑电研究也有可能得以阐明。根据He_{BCK}HH(1958)的分析，催眠时的脑电改变大致可分为以下4个阶段：α波波幅减低，脑电节律逐渐变平→交替地出现呈梭形的α波和α波抑制→α节律和β节律消失→出现4—7次/秒的θ波。被催眠者对第3和第4阶段时所发生的事情大多不能记忆。我们曾在一部分进行催眠治疗的神经衰弱患者进行了脑电图的观察，所发现的改变都很轻微，还没有像He_{BCK}HH所描述的那样明显。催眠时脑电图的这些变化与练功时所见到的既有相同之处，又有相异之处。二者都有θ波的出现，但前者是发生在α节律减弱和消失的基础上，而后者则是发生在α节律继续存在的基础上。同时主观意识在催眠和练功时也不相同，因此我们认为不能将气功归属于一种催眠状态。

(三)与喻伽、坐禅等状态时脑电图改变的比较：流传于印度的喻伽和日本的坐禅，在一定程度上与我国的气功有类似之处。Das和Gastaut (1955)曾在喻伽教徒练功时观察到高波幅的快波。但以后Bagchi和Wenger (1959)及Anand (1961)的研究未能证实，后者看到的脑电图仍为正常清醒时的α节律，但有波幅增高和外界刺激在此时不再引起脑电活动抑制等变化。Okuma等(1957)发现在坐禅时随时间的进展而α节律显著增强。平井富雄(1960)在被检者睁目的情况下详细地研究了坐禅时的脑电图改变，发现在安静时与正常人张眼安坐时的脑电图无多大差别，均为低波幅的快波。在开始坐禅后即出现α节律，经自动频率分析器分析后发现有α波波幅增大，α节律持续时间延长及出现

θ 波等现象。因而我们在气功状态下观察到的脑电变化，基本上与坐禅时的改变相仿。但从平井富雄氏文中所举的脑电图中，我们仅能看到 α 节律，坐禅各个时期的脑电图也并无明显不同之处，只是在经过分析器描记后的脑电图中才看出有 θ 成分的增加。仅就脑电图而言，则气功时的变化似较坐禅时为显著。当然这可能与实验条件及实验对象的不同有关。此外，平井氏也观察到坐禅者呼吸的减慢和心率的增快，但并未提到有心电图R波的明显改变。Rohmer和Israel (1957) 曾研究自发性锻炼时的脑电图，观察到 α 节律的逐渐减少和 α 波波幅的进行性减低，在此背景上有阵发性的 α 波、棘波或 θ 波。这与催眠状态时的脑电图相类似，与练功时所见则不相同。

(四) 练功时脑电图改变的意义：

正常成年人在清醒时的脑电图很少有 θ 波，就每个具体的人而言，其 α 节律变动的范围也极小。药物只有在引起明显精神症状或意识的改变时才伴有 α 节律每秒1次以上的改变。因而练功时不论是脑电图的 α 节律每秒减慢1—2次，或者是出现逐渐增多的 θ 节律，都应认为是显著的变化。练功时的慢波首先出现于半球前部并以此处为最显著。在睡眠时和麻醉时的非特异性感觉反应 (Jung, 1954) 以及癫痫小发作时的波-棘波等慢的电活动，也都是以额部为最显著。一般认为这些改变是与间脑及网状系统有关，同时在间脑病变时，常于二侧额部出现 θ 节律。所以练功时所观察到的脑电图的这些变化，可能是大脑皮层和皮层下结构相互复杂作用的结果。John等 (1961) 对条件反射的研究认为：α 节律同步化相当于巴甫洛夫所谓的内抑制过程。练功时有 α 节律减慢、波幅增大、周期延长等改变，同时从练功者的亲身体验来说，如果在人已经相当疲累，不能将注意力高度集中时进行练功，往往易于陷入睡眠，因而气功状态可能是一种特殊的抑制过程。

总　结

1. 对12名练功者的脑电图和心电图进行了观察，发现随着练功的进展脑电图出现明显的变化：额部出现 θ 波，波幅逐渐增大，周期逐渐延长并向半球后部扩散；与此同时，α 节律或者没有改变，或者有波幅增高，周期延长和频率减慢。在相当一部分受试者有心率增快及心电图R波波幅随呼吸活动而有较大的变动。

2. 从脑电图的变化和意识水平来考虑，气功状态时，与睡眠和催眠都是不相同的。

3. 练功时脑电图的改变，可能是大脑皮层和皮层下结构相互复杂作用的结果，气功状态可能是一种特殊的抑制过程。

注：本组部分受试者系由上海市气功疗养所陈涛所长及伍孝高医师协助供给，特此致谢。

(秦震、瞿治平，原载《上海中医药杂志》1962年5月号)

从气功"内气"现象谈到对于体液循环的影响

"内气"现象是气功练习中的特殊产物。它在人体生理、病理方面起着极大的作用，在气功治病保健上占有重要地位。

气功练习中所发生的种种复杂多变的生理现象(包括"内动"感觉和"外动"现象)，某些偏差情况，以及在气功高级阶段所表现出来的某些"奇迹"(如不食不眠、不畏寒暑、控制呼吸和心脏跳动等)，都是"内气"作用于生理的结果。长时期来气功之所以带有神秘性的浓重的宗教色彩，除了一定的社会、历史因素之外，也是和"内气"现象的这种变幻离奇的特性有着一定的联系。

因此，"内气"现象可以说是气功疗法的重要内容之一，它是祖国医学和养生方法中的独特贡献，也是西方医学和体育锻炼体系中所没有的。当然，在现代医学科学和体育锻炼各方面也不可能找到具体的有关"内气"现象的说明。目前，我国的气功专家和医学、科学工作者正在致力于探索气功疗法的秘密——气功疗法之所以能治病保健的科学原理①。甚至连苏联的科学家也对气功原理的研究发生很大的兴趣②。这一秘密的全部打开，不但将使祖国医学发出耀目的光彩，而且还将丰富整个现代医学科学的内容。

近年来大家对气功原理探讨得较多、较全面的，是关于练功中所出现的特殊"入静"状态(大脑皮层的保护性抑制作用)和呼吸的锻炼(腹式呼吸作用)这二方面，而关于"内气"现象和它在人体生理、病理机制方面所起的作用则谈得较少。个人认为："内气"现象是气功练习中具有本质性的事物，如何进一步来认识研究这种现象，从而掌握它的变化活动规律，将是全面揭开气功"神秘之幕"，解释和解决气功实践中所出现的某些特殊情况，为今后更好地开展气功疗法，以及进一步运用现代科学原理来说明祖国医学界理论基础的"经络"和"营卫气血"等学说的关键问题。

最近上海市气功疗养所会同了上海第一医学院生理教研组和科学院生理生化研究所等各有关单位成立了上海气功研究组，开始用科学实验来观察气功练习中的生理变化，并已初步取得了一定的成

① 气功疗法的科学性，通过近年临床实践的证明，已是无庸怀疑的了。这里是指应用现代自然科学来说明它对人体的生理机制作用。

② 参阅石岩山译：瑜珈教徒，《知识就是力量》，1，1958。

就。这是一个极为令人振奋的好消息。这些成就大大地鼓舞着我，使我忘记了自己的肤浅，敢于把个人关于“内气”现象的一些不成熟的观察体会写出，以供有关方面参考，并希望大家予以指正。

什么是“内气”现象？

“内气”是指在练功过程中所产生的一种特殊的“气”样感觉。这种特殊之“气”的形成，通过量变过程：从少到多，从微到显，从分散到集中，从无感觉到清晰可感。再通过一定的控制方法，可以使它：散之成“气”，聚之成“团”；并可以用意识指挥它在体内活动运行。

古人有称之为“真气”①或“精气”②的。在气功传统理论中则称之为“先天气”，而把呼吸之气则称为“后天气”③。现代也有人称它为“热气”、“热能”或“热气团”。事实上，“热气”或“热气团”只是这种特殊之“气”的某一种形态，在另外一些情况下，它是可以不热的。又如在练功过程中出现的某些热、凉、胀、酸、轻、重、麻、痒、触电、针刺、虫爬等感觉（即“内动”感觉），局部肢体摇摆颤动和手舞足蹈等“震动”现象（即“外动”现象），以及某些特殊离奇的幻景（如感到身体放大、缩小、倾侧、悬空，或其他特殊见闻等），也都是这种不同质量形态的“气”在体内变化活动时，通过神经系统的反射机制作用而呈现出来的不同感觉和现象。

为了要把产生在体“内”的这种特殊之“气”和在“外”的口鼻呼吸之气区别开来，所以不妨就称它为“内气”；把由此而引起的不同感觉或现象则统称为“内气”现象。

“内气”是怎样产生的？

如果我们要进而研究“内气”现象，就需要先探讨一下：“内气”是怎样会产生的？

古人对于“内气”的产生，曾作过极为深刻的思考和分析，其中亦有非常精辟中肯的见解；但由于受到当时社会、历史条件的限制，往往为某些复杂离奇、变幻莫测的生理现象所迷惑，结果总不免于掉进神秘玄虚、宗教迷信的圈子里去。

近代最早提到“内气”现象的是已故的蒋维乔老先生。近年来曾先后有不少同志（如许映高、杜枫、韦启可、刘贵珍、陈涛、胡同增等），在他们所发表的有关气功疗法的文章或著作内也谈过“热气”、“热气团”、“热能”、“特殊的‘气’”或“先天气”；但对于什么是“内气”的物质基础？它是怎样产生的？却还没有提供过具体的解释。

首先，我们要问：“内气”有没有物质基础呢？这一问题我认为是不难回答的。辩证唯物论告诉我们：自然界的任何现象，都有一定的物质基础。现代生理学也指出：人体内部任何可以感知的现象，包括精神现象本身在内，都有物质基础。“内气”现象既可以在体内清楚地被感觉到，它当然也不能例外，必有它的物质基础存在。

那么，究竟什么是“内气”的物质基础呢？它是怎样会产生的？是不是只有在脐下小腹部（即“丹田”部位）才会有“内气”产生？关于这些问题，个人大胆地作了一个假设——“电力吸聚说”。

所谓“电力吸聚说”简单地说来，就是：

当一个练功者调匀呼吸，排除杂念，把意识集中专注于身体内某一部分（如意守丹田）行功时，由于意识这一信号作用的刺激，在大脑皮层上建立起一个新的兴奋灶，并逐步予以强化，使它占有优势，以加深对于皮层其他部分的抑制（巴甫洛夫称之为“同时性负诱导”），形成了一种具有医疗价值的“保护性抑制”作用。

另一方面，与此同时，皮层上这一新兴奋部分还有一种神经电流（即脑神经细胞所发出的“神经冲动”，为人体生物电流之一种）发出，通过传出神经连续到达被注意部分，与体液中固有的某种具有基本蛋白质性质的胶体微粒相接触。这种胶体微粒不仅本身带有电荷，而且还可以受到电磁场的影响而荷电。由于神经电流电磁场④的引力作用，不断地吸引着附近的胶体微粒向该处（脐下小腹部）集中，日积月累，愈聚愈多，愈多愈浓，愈浓愈显；通过体内长时期条件反射机制作用，便慢慢地强化成为一股特殊的动力——带电的胶体微粒集合体——“内气”。

因此，人体内任何部分，不一定是在脐下小腹部的丹田部位，也不一定要配合深长呼吸（自然呼吸亦可），只要练功者能把意识长时期集中注意于该处，都可以有“内气”产生。（编者按：有一派气功家就只强调全身放松，思想入静，意守和自然呼呼吸，而不强调深细匀长的腹式呼吸，与此文的观点一致）。

“内气”现象的形成和变化

“内气”在产生和逐步形成壮大过程中，经常受到意识、呼吸和姿势的影响，具有不稳定性，不断有向全身流散情况发生。其中意识对于“内气”的积聚，起着主导的决定性作用；呼吸则是作为调节控制的工具；而姿势则起着次要的配合作用。除此之外，不同的体质，练功中不同的掌握情况，也都能

---

① 黄帝内经素问、上古天真论：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”内经作者显然是一位具有高深气功修养的人，这里所称的“真气”，便是指的“内气”。

② 最早见于易经系辞：“精气为物”。以后道家即借指“内气”。

③ 晋崔希范人药镜（一首极著名的关于练功的三言诗）开首四句，便是：“先天气，后天气；得之者，常似醉”。

④ 物理学原理：凡电流总能产生磁场；凡电荷周围必有电场存在。

影响"内气"的形成和它的变化活动，这些变化活动对机体组织形成了不同程度的刺激，通过组织内部末梢神经的感受，就会呈现出气功练习中所特有的那些变化多端的"内气"现象。

于此可见，"内气"现象的复杂性和多变性，实质上就是由"内气"的变化活动所促成；而"内气"的变化活动实质上又就是组成它的物质基础——带电的胶体微粒集合体——在质量(集中程度和量的多少)、形态(分散或集中)和动态(静止或行动)方面的不同变化。

当不同质量状态的"内气"刺激到机体组织的感觉神经末梢(即可以感知体内机械压力、温度以及化学变化的"内感受器"装置)而予以感应时，这就是练功中大部分"内动"感觉的来源。当某种特定质量状态的"内气"自腹部外越，刺激到局部肌肉组织本身和运动神经末梢；或上升头部，直接刺激到大脑皮层中央沟前后回的运动和皮肤分析器部分，而予以感应时——前者引起颤动摇摆的"局部性震动"，后者引起手舞足蹈的"全身性震动"①——这就是"外动"现象的来源。而当它们直接或间接刺激到皮层其他部分(如语言运动区、嗅区、视区、听区等)，而予以感应时，这就是某些特殊幻景和怪诞见闻的来源。可以这样说，练功中所出现的种种在表面上看来，好像是捉摸无定，神秘莫测的"内气"现象，都可从这些现象的本质——"内气"的变化活动中找到恰当的说明。

"内气"既具有一定的物质基础，受到一定因素的影响，因此，它也必须是在一定条件(某种练功方法)的刺激下，通过体内长时期条件反射机制作用，才可能产生而逐步形成壮大起来。

我国气功有许多流派，每一流派又有着不同的练功方法(即关于意识、呼吸和姿势三方面的具体运用)。这些流派虽然五花八门，名目繁多，但如就其强调重点而言，则大致可归纳为三类：第一类是特别强调"内气"锻炼的炼丹派；第二类是强调呼吸锻炼的吐纳派；另外一类则是强调入静守空的养性派。古代道家修炼"内丹"②的"小周天"③功法，即专以"内气"的积聚和运行为主。近代如蒋维乔老先生以及许映高、杜枫、韦启可诸同志所倡导的练功方法，便是和这一类流派相近的。近年来唐山刘贵珍同志所发掘整理出来的"内养功"和"强壮功"则较近于第二类流派。但是，不论采取那一种练功方法，有一点是可以肯定的：只要练功者在意识运用方面，一方面排除杂念，一方面集中注意于体内某一部分，经过一段时期，就必然会有"内气"发生；"内气"积聚一多，达到一定集中程度，就必然能被感觉；；所不同的，只是由于其他有关因素(如呼吸、姿势、体质、以及练功具体情况等)的不同配合调节，而影响"内气"的质量状态(浓淡聚散，动静变化)，因而，通过神经系统的感受，也就会相应地呈现出不同程度，不同变化的"内气"现象了。

"内气"的物质特性——通透性

上面已简略地谈到了"内气"的物质基础，这些物质基础具有一定的物质特性。"内气"在生理上所起的作用，正是由于"内气"本身的物质特性来决定的。

如前所述，"内气"是带电的胶体微粒集合体，因此，它的物质特性也包含着两方面：带电特性和胶体微粒特性。

"内气"的带电特性，使它在带电现象之外，还具有一系列由"电"转变而来的附属特性：推动力、旋动力和热力。

"内气"所带的电荷是负电荷(阴电子)。当这些负电荷积聚到一定高度时，胶体微粒集合体较之周围体液，便产生电位差，由电位差产生电动势，由电动势而形成了"推动力"④。

由于积聚在微粒集合体表面的负电荷总是在快速地旋动着；而是神经电流的发射亦具有旋动频率，因而又形成了"旋动力"。

同时，又由于微粒集合体本身的电阻作用，不断地把所带的部分电荷转变为热能而产生了"热力"⑤。

"内气"之所以成为一股特殊的动力，正是由于电、热、动(推动和旋动)三重力量总合在一起的缘故。

"内气"的胶体微粒特性，表现在带电现象之外，还具有粘滞性和检光性，并和机体蛋白质代谢有着密切关系。

以上所谈到的关于"内气"的一系列特性，使"内气"具有一种特殊的"通透性"。这种通透性既是一种推动力，也是一种冲击力，同时它又是一种刺激力。因而，当"内气"在练功者体内，通过相应的锻炼方法而成长壮大，变化活动时，它的这种通透性，就能对机体组织的生理和病理方面产生多方面的影响，从而发挥出它在治病保健上的独特作用。

---

① "外动"现象，根据个人观察，大致可分为二种：一种是出现于局部肢体的摇摆颤动，即是一般所称的"震动"，故可称为"局部性震动"；另一种即是"手舞足蹈的'动'"，包括舞蹈、按摩、击拍、紧捏四类动作，"动"时有一定程序，不限于局部，故可称为"全身性震动"。

② 古代道家炼丹的专门术语，或称"金丹"、"大药"，有种种别名；俱指在体内用"精"、"气"、"神"合炼而成的丹药，以别于金石铅汞烧炼而成的"外丹"。事实上，即是指由"内气"高度集中而成的"热气团"。

③ 即道家修炼第一阶段"炼精化气"的功法。这里所称的"气"，便是指的"先天气"，也就是"内气"。

④ 这里仅指"内气"本身所具有的推动力，和由于呼吸作用而加强的推动力有区别。

⑤ 这也是指"内气"本身所具有的热力，和由于呼吸作用而产生的体热有区别。

这些影响，根据个人的观察和体会，主要体现在：体液循环、神经系统、消化系统和机体蛋白质代谢等几方面。以下即就“内气”对于体液循环的影响作一初步探讨。

“内气”的生理作用之一——对于体液循环的影响

“内气”对于体液循环的影响，在于打通阻塞，促进交流，保持平衡，改善细胞营养。要说明这一点，还得先从“内气”的运行路线谈起。

(一)“内气”在体内走什么路线？

“内气”既有一定的物质基础，又能在体内变化活动，那么，它必然就有活动运行的路线。究竟它在体内循着什么路线活动运行呢？有人认为“内气”是循着神经路线走的。我的看法则有所不同，根据个人的体会，“内气”是走的体液路线，这一点应该是可以肯定的。如要更具体些说，则很可能是走的组织液路线。凡是组织液可以流通到的地方，“内气”也都能循行到达。

所谓“体液”是人体内部所有液体的总称。它可分为两大部分：即细胞内液和细胞外液。细胞外液又因所在部位不同，而可分为血液、淋巴、脑脊液和组织液。

通常所称的体液循环，主要是指血液循环和淋巴循环而言；而淋巴循环又可分为淋巴和组织液两部分。事实上，淋巴和脑脊液也是组织液的一种，它们都来自血液而又回到血液的。

(二)组织液对生命活动的重大意义

组织液充满于细胞间隙及组织腔隙中，它是细胞和血液之间的媒介物，也是淋巴的前身。

大家知道，细胞是机体组织的单位，每一个细胞都不断地在进行着新陈代谢。人之所以要吃东西，要呼吸空气，要排除废物，就因为组织细胞需要养料；需要氧气，需要排除废物的缘故。因此，生命现象亦可说是由细胞活动来维持的。

血液虽担负着机体内外物质交换的运输任务，但它却并不和细胞直接接触。溶解于血液(动脉血)中的营养物质(养料、氧气、盐类等)，必须先透过毛细血管壁进入组织间隙，成为组织液，才能供细胞利用。细胞利用后所产生的代谢废物(尿素、尿酸、二氧化碳等)，也排入组织液中，一部分仍透过毛细血管壁交血液(静脉血)带走；一部分则透过淋巴毛细管，成为淋巴，由淋巴管汇总而回返到血液(大静脉)。

由此可见，组织液不仅是血液与淋巴交会衔接的重要环节，而且也是组织细胞直接接触的生活环境。

因此，我们也就不难了解组织液对于生命活动有着何等重大的意义。

(三)组织液有两种交流方式：

个人有个不成熟的设想，认为组织液有两种交流方式：一种是“体液交流”，即上面谈到组织液与血液、淋巴之间的交流；另一种是“组织交流”，即组织液在组织与组织之间的交流。前者可说是组织液的局部性交流，而后者则是组织液的整体性交流。

现代生理学认为组织液的流动范围很小。对于整体性的“组织交流”似尚未有深入的研究与认识。事实上，“组织交流”在活的机体身上是经常在进行着的。只是普通人对之并不自觉，而在有修养的气功锻炼者则可以借助于“内气”的运行很清晰地感觉到这种交流的深浅[1]。

(四)“内气”的运行路线：

古人往往以“气血”并称。古人所谓“气血”在很大程度上似可理解为整个体液循环；而所谓“气”[2]，似即是指的各种组织液。“内气”就是在组织液[3]内，循着人体的组织空间——“组织交流”的通路，也就是说，在古人所称的“气”行通路内活动运行。

人体“组织交流”的通路，遍于全身内外(深层和浅层)，十二经和奇经八脉都包括在内，而实际上还远不止此，大可以用“沟渠交错”，“千丝万缕”来形容，因而“内气”也可以循着组织液的流通，而到达身体的任何部分。

(五)“内气”在组织液内所起的特殊作用：

现在可来谈谈“内气”对于体液循环的影响了。

前面谈过“内气”的带电特性，使它具有一种由电、热、动三重力量合并而成的“通透性”。这种通透性的特点之一，便是它的推动作用。因而，当“内气”在组织液内活动运行时，可以使通路扩张，推动组织液，加速其流动。组织液流动加速，一方面带动了血液和淋巴，推动了局部性的“体液交流”；另一方面也调整了整体性的“组织交流”，从而推动促进了整个体液循环。

“内气”的通透性之另一个特点，便是它的冲击作用。碰到组织间有代谢废物沉淀，致使组织液的流通受到障碍，而发生阻塞停滞现象时，这种冲击作用，就能发挥出一股特殊的“钻劲”，向障碍物一再钻攻，反复冲击，使滞留在组织间的废物毒素，

---

① 明李时珍在奇经八脉考中曾说过：“内景隧道，惟返观者能照察之。”意思即是说：经络路线，只有练气功的人才能清楚地觉察到。

② 古人对于“气”有各种不同的含义。这里以“气血”对待而言的“气”，是指的各种组织液(具体的“气”)。以“真气”、“精气”而言的“气”；在修持练功方面，即是指的“内气”(具体的“气”)，在医学卫生方面，则又与“元气”、“正气”相贯通，往往是泛指人体的生命原动力，亦即神经系统的活动能力或代谢能力(抽象的“气”)。因时因地而异，须要仔细领会辨别。

③ 包括脑脊液，但淋巴除外，因在体验上“内气”似不能在淋巴管内运行。

逐步溶消清除，最后则通过淋巴、血液而被排出体外。

(六)从练功体验来印证：

我们不妨试从练功中的体验来加以说明印证。

首先，须要指出一点，“内气”在练功者体内所起的感觉和作用，与“内气”的质量状态有着密切的联系。如果练功者的“内气”很少、很淡、很分散，则它在体内所起感觉和作用，也是模糊而微弱的。如果，通过一定的控制方法，把“内气”练得较多、较浓、较集中，便可清晰地感觉到它的运行路线，并确切地体验到它的作用了。

根据体验：奇经八脉和十二经“内气”都能走到。其中任、督两脉是一切路线的总纲，也是“组织交流”路线中的最大通路，这是大家早已知道的。奇经中的其他六脉(阴维、阳维、阴跻、阳跻、带脉、冲脉)，仅冲脉打通较难，因它必须在“内气”高度浓缩状态下，才能深入通透。

至于十二经则“内气”在一定状态下(质浓而量不多时)，亦可清晰感到；但欲随意选择或控制它走某一经则较为困难。通常较易感到的是在练功中常有条状或线状麻电样放射物(小量分散“内气”)，自胸、腹直窜手足，有时可直达指尖或足趾。这种放射路线，与中医针灸疗法针刺时发生的“针响”相似，往往是和十二经的路线相一致的。

气功到了高级阶段，“内气”弥漫充塞周身，则除了上述那些主要通路外，还可感知无数如头发丝样的细流，深入遍及于肌肉、内脏、组织、骨骼之间。在这种情况下，练功者如作短时间行功，仅使“内气”周流运行(无须配合深长呼吸，因这时呼吸已在若有若亡之间)，亦可呈现体温上升，消化加速、小便加快等现象。以上这些体验，不仅证明了人体奇经八脉和十二经路线的确切存在，并且亦说明了“内气”的运行，确能起着有力的推动调整作用，加速组织液的流通，促进整个体液循环。

此外，很多练功者还常有这样的感觉：练功中凡是体内无病部分，似乎通路较畅，“内气”通过较易；有病部分则通路阻塞，“内气”往往会被阻住而难于通过。特别是在平日常感酸痛不适的地方，这种现象就更为明显。体验证明：酸痛越厉害的地方，也必然是阻塞越严重之处，等到“内气”逐步把阻塞打通，而能运行无阻时，酸痛也必完全好了。有些轻微酸痛，往往“内气”一到，便霍然若失。于此可以说明古人“不通则痛，通则不痛”之说，是有一定的体验根据，而且也是非常精当的。

一般说来，当“内气”在体内发挥它的“钻劲”时，练功者会有酸、胀、热、麻电、触电样针刺或冲击等感觉。更有趣的是：如果在练功中把“内气”高度集中起来，练成“热气团”，用意识指挥它去有病部分运行，那末，“内气”的带电特性(麻电感、灼热感、灵活旋动感)和它的这种特殊的打通阻塞作用，都可以极明显地体现出来。在这种场合下，“内气”就好像是一具自动的电疗仪器，起着电疗或是中医针灸疗法相似的作用①；所不同的是“内气”较之现代最精密的电疗仪器或针灸疗法，使用起来更方便更直接。因而，我们也就不难理解为什么古人常称“内气”为“纯阳之气”，并说它有“荡垢涤污”，“战尽阴邪”之能。这也说明了“内气”的运行，确能起着特殊的冲击作用，把积滞在组织间的废物毒素，清除排尽。

(七)进一步的探讨：

现在我们要问：“内气”对于体液循环的这些影响，在整个机体的治病保健方面，有些什么重要意义呢？

我们知道，人体是一个完整的统一体。所有体液之间，都是息息相关，互相转注的；都要求能很好地畅通交流，保持平衡(即“内环境”的恒定)，以达到运送养料，排除废物的目的。尤其是组织液这一环，它的畅通与否，更直接影响到整个体液循环和组织细胞的代谢活动。

当人体某部分体液循环，由于受到内外环境各种刺激因素的影响而发生不正常的变化(即中医学说中所称：阴阳失调，而发生的盛衰不平衡现象)时，便会影响到组织细胞的正常活动，这也就是“病”的开始。许多慢性疾病都可以说是体液循环、特别是组织液这一环，长时期发生障碍(阻塞停滞)的结果。

一切运动和体育锻炼，都是运用不同方式的刺激，以加强肌肉、内脏和神经系统的活动，来改善促进体液之间的交流。所有这一切，对于组织液来说，只是通过肌肉、呼吸的压挤推动和神经系统的调节而间接受到影响。与此不同的是，“内气”本身就在组织液内活动运行，并发挥它打通阻塞，促进交流的作用，因而能更有力地直接影响组织液，从而推动促进整个体液循环。

这样，首先，由于代谢毒素的积贮，刺激压迫组织末梢神经(内感受器)而引起的酸痛和局部肿胀，便会随之消失；肌肉、皮肤的麻木感，以及关节活动障碍，亦可随之减轻或消除。其次，组织间的通路，由于废物毒素的清除和“内气”的经常运行而畅通无阻，体液循环加速，物质交换加快，大大地改善了组织细胞的营养，病变组织机能得以修补损坏，渐趋恢复。许多慢性疾病就会在这种情况下，逐步好转起来。与此同时，由于组织机能的恢复和代谢活动的改善，提高了整个机体的抵抗力，加强了与病害细菌作斗争的力量，使机体不易遭受侵害而患病。

在这一方面，我们不能不佩服古人的先见了。在我国最早的医学经典著作内经上，就有“百病生于气”；“血气不和，百病乃变化而生”；“气为血之

① 实践证明：高度集中的“内气”，确有相当好的治疗作用。有位经本人指导的练功同志，曾运用这种方法，治愈了缠绵多年的慢性膝关节炎。

帅；气行则血行；气止则血止”等说。而“气血流通，百病不生”，则更是尽人皆知的传统说法。应该说，这些见解都是非常卓越，而且是值得予以研究重视的。

如果打一个粗浅的比方，来概括“内气”对于体液循环的影响：那么，我们不妨把人体整个体液循环，比作一个完整的交通运输网，而“内气”的活动，则好比是在运输网中的最重要部分，起着特殊的清道夫作用，能把一切废物垃圾，随时打扫清除，从而保持了运输路线的畅通。人体内部一切组织，如经常能处于这种良好情况（即阴阳平衡状态）下，自然就可收到却病保健的效果了。

最后，还应当指出：在气功练习中，作用于体液循环的因素是多方面的（如腹式呼吸的作用、大脑皮层的保护性抑制作用等），“内气”的作用只是其中之一；而且即使以“内气”来说，它另外对于神经系统的巨大刺激作用，反过来也要影响到体液循环①。这将留待今后谈到有关神经系统的影响时，续予说明。

结　语

“内气”现象是气功练习中具有本质性的关键问题之一。本文首先指出了研究“内气”现象的重要性；简单阐述了它的意义、产生、形成和变化活动，以及它的物质特性；并进而对于“内气”的运行路线和它对于体液循环的影响（“内气”的生理作用之一），作了初步探讨。

“内气”现象的存在是客观的实际，它是古人为了追求人类的最高理想——却病延年，健康长寿——通过几千年来的不断实践，而摸索出来的养生方法中的独特贡献，具有极丰富的内容，然而也充满着极浓重的迷信杂质，是气功疗法中需要进一步阐明解决的一个老问题。本文仅是作者根据多年来的观察研究，同志间的探讨，对这一老问题的某些有关方面提出了一些不成熟的看法，企图引起新的注意，为目前正在大力开展的科学实验工作，提供一些研究的线索和资料。但个人限于学识水平，文中必多错误不当之处，抛砖引玉，热诚希望全国医学、科学工作者，气功专家和对气功有研究的同志，展开讨论，并予以批评指正。

（瞿养刚，原载《上海中医药杂志》1959年8月号）

气功师运气过程中的寸口脉象

寸口切脉是中医四诊的重要依据之一，对于了解人体的阴阳消长，脏腑经络气血的虚实等情况具有一定的意义，为历代医家所重视。

脉的至数、形态、力量、节律反映了人的整体的阴阳、寒热、邪正、虚实，而寸口脉的三部强弱又反映了相应脏腑的气血盛衰，两者相互补充，使脉诊成为临床诊断的有效手段。

早在《内经·素问》中记载：“尺外以候肾，尺里以候腹，中附上，左外以候肝，内以候鬲；右外以候胃，内以候脾。上附上，右外以候肺，内以候胸中；左外以候心，内以候膻中。”这些记载清楚地阐明了寸口脉部和脏腑的对应原理。以后历代有关脉学的重要著作，诸如《难经》，《濒湖脉学》，《脉经》，《景岳全书》，《医宗金鉴》等，均对二手寸口的三部与脏腑对应的关系作了说明，虽各说不一，然大同小异。总的认为：寸口脉的寸部反映上焦的气血运行情况，关部则与中焦相应，而尺部则与下焦相应。对于这种相应关系，至今尚有异议。在国内外的一些临床工作中，也表明这种对应关系是存在的。因此我们对气功师运气于上、中、下三焦不同部位时的脉象进行了测量，并也看到了这种对应关系。

气功运气是一个调整气血运行的过程，《濒湖脉学》曰：“脉不自行，随气而至。气动脉应，阴阳之义。”所以，气功师在身体不同部位运气时，必定会在寸口脉的相应部位得到反映。

本工作利用北京医疗仪器厂试制的BYS-14型四导脉象心电仪中的脉象部分进行记录，并加装压力指示，以便取得稳定的测试条件。我们所测的两位气功师是代表两种不同运气方法的气功师，一位是用意运气，另一位是硬气功运气。实验中，请气功师分别运气于胸喉部位（上焦），上腹部（中焦），下腹部（下焦）。在运气于每一部位时，我们都测量他的寸、关、尺三部的脉象，并且亦测量了气功师未运气时寸、关、尺三部的正常脉象，每个部位的各种状态都取10个以上的脉图，测量每个脉图的主波峰值，然后求出其均值，其结果见表1、2。

从表1、2中可见，当气功师运气时，寸、关、尺三部的脉象主波峰值皆有所下降，这种情况说明，生理状态的任何变化必将影响整个脉象。然而，我们也可以看到，三部脉象的变化是不一样的，它随气功师运气部位的不同而有差别：当气功师运气于上焦时，其寸部脉象变化最显著；而气功师在中焦运气时，则关部脉象下降幅度最大；如气功师在下焦运气，那么，尺部的脉象比正常状态就低得多。

表1　用意运气时脉象峰值变化

脉位	未运气	运气于上焦	运气于中焦	运气于下焦
寸	10.5	8.8	9.0	10.3
关	20.7	18.3	17.9	19.0
尺	13.2	12.5	12.8	12.0

① 实质上说来，任何内外刺激因素之能作用于人体，必然是在神经系统的参与调节下进行的。

表2 硬气功运气时脉象峰值变化

脉位	未运气	运气于上焦	运气于中焦	运气于下焦
寸	19.0	14.8	16.8	18.0
关	21.7	17.3	15.8	18.4
尺	7.1	6.3	6.8	5.2

从表1、2的比较中我们还可以看到，硬气功运气时比用意运气所造成的脉象主波峰值的下降幅度更大，这可能是因为硬气功运气时，气血运行受阻情况比较严重，所以脉象下降幅度就更大些，当气功师运气于不同部位时，可以清楚地用肉眼看到他的运气部位，也可以用手得到坚硬如铁的触觉。这种明确的运气部位和寸口脉三部变化的对应关系，为中医经典的脉象学说提供了有力的旁证。

为了模拟气功师运气时的脉象变化，我们对健康人在胸喉部、上腹部和下腹部分别用手施加压力来造成人体的局部气血运行受阻，从而观察寸口脉的变化情况，其结果见表3。

表3 正常人体加压时脉象峰值变化

脉位	正常值	胸喉加压	上腹加压	下腹加压
寸	15.0	11.8	13.8	14.1
关	14.8	13.2	12.3	13.7
尺	10.9	9.2	9.2	8.3

由表3可以看到，用局部加压的方法所造成的气血运行受阻，其加压部位和寸口脉的三部也是相对应的，这种对应关系与气功师运气时的对应关系是完全一致的，只是变化量小一些，因此我们认为，气功师运气时改变了其自身相应部位的气血运行，并在脉象图上得到了反映，从这种运气部位和寸口脉三部相对应的现象看来，中医脉象学说中关于寸口脉与脏腑对应原理可以初步找到客观的实验依据。因而设想，进一步以脉象图研究寸口脉左右六部和脏腑的对应关系将有可能澄清历代各家对寸口切脉意义的争论。

本工作得到林雅谷同志指导，特此致谢。

（柴剑宇，原载《自然杂志》5卷6期）

气功对心理应激的颉颃

环境对人所产生的心理应激，已经成了损害健康的重要因素，严重时会导致身心疾患。目前认为，恶性肿瘤的形成也与心理应激继发地引起免疫功能紊乱有关。近年来，已经做成了研究心理应激的肿瘤——宿主模型：一种天生具有抑制6C_3HED肿瘤生长的C_3H/HE鼠在心理应激状态下，已被抑制的肿瘤又重新快速生长，20天后肿瘤的体积增长为原来的400%。心理应激损害免疫功能的一个重要的中介因素，可能是肾上腺皮质类固醇的增加过量，或者是增加的持续时间过长。目前已经清楚，在啮齿类动物主要表现为皮质酮，而在灵长类和人主要表现为皮质醇的增加。

近年来，心理神经免疫学作为一门新兴的边缘学科，进展迅速，提供了动物实验方面的许多证据，研究了心理应激的定量测定方法及其损害免疫系统的详细机制。但怎样有效地颉颃心理应激以保护免疫功能的报道却很少见。

本文以人体为实验对象，研究了人体处于气功态时能有效地对抗心理应激，具体表现在：降低血浆皮质醇浓度，提升外周血白细胞数，促进微循环，增加人体有序化程度。

一般资料

四项实验指标分别在四个实验组测得，测试对象共76例，其年龄、性别等一般资料列表说明如下。

组别	人数	性别 男	性别 女	年龄(岁) 最大	年龄(岁) 最小	年龄(岁) 平均	经过气功训练的时间(天)	备注
A	10	6	4	65	22	34.7	60	
B	24	18	6	62	28	51.3	60	肿瘤术后6个月以上
C	22	15	7	65	21	43.6	60	
D	20	16	4	65	47	56.2	60	肿瘤术后9个月以上

实验方法与结果分析

1. A组10例，早晨7时左右，空腹条件下，受试者取坐位，休息片刻后令其练静气功5分钟，然后进行限时心算测验（从1000连续减去13，限5分钟内算完）。以此法使受试者经受单纯的心理应激。实验结束后3分钟内采血作血浆皮质醇浓度测定（放射免疫法）。

与上述程序相同，只是将练静气功5分钟改为安静闭目5分钟，同样检测血浆皮质醇浓度，结果见表1。

本表统计结果：$\bar{d}=5.08$

$S\bar{d}=1.0159 \quad \nu=9$

$t=5.001$

$P<0.001$

由表1可知，处于单纯心理应激状态下，同一受试者在进入气功态后和一般安静状态时所测得的血浆皮质醇浓度是不同的。气功态中血浆皮质醇浓度平均为7.40±0.74 μg/100ml血（均值±标准误），而安静态中平均为：12.48±1.44 μg/100ml

血。两者相比较，差值均数为5.08μg/100ml血。经检验认为有意义(t=5.001，P<0.001)。令受试者进行心算，可以将肌肉活动等非心理性刺激除外，因而可构成单纯的心理应激。欲进行自身对比，前后两次的心算内容必须完全相同，但考虑到第二次心算时可能比第一次要熟悉些，或许会减弱应激刺激的强度，所以才特意安排先作气功态时的测定，后作安静态时的测定。结果表明，第二次安静态时的测定依然显示了比第一次气功态时为高的数值。显然，气功态时血浆皮质醇浓度降低，仍是气功对抗心理应激的结果。

表1 在应激条件下安静态和气功态时的血浆皮质醇浓度

受试者	血浆皮质醇浓度(μg/100ml血)	
	安静态	气功态
1	12.5	8.0
2	9.3	6.8
3	11.0	6.5
4	17.0	8.2
5	15.0	6.5
6	13.0	5.0
7	6.5	6.5
8	8.5	7.0
9	22.5	13.5
10	10.0	6.0
平均	12.48	7.40

2. B组24例，患者在练气功两个月之前和之后分别作外周血白细胞(WBC)计数。测得结果见表2。

由表2的统计结果可知，练功前后WBC的均值±标准误分别为：3752.5±193.5/mm^{3}和5386.3±550.4/mm^3。前后对比有显著差异(t=2.8863，P=0.01)，差值均数为1633.8，说明练气功2个月，可使患者的白细胞数平均提升1633.8/mm^3。

WBC计数，单独作指标用一般无意义，近年来由于对应激的定量研究，从而显示了WBC与心理应激的关系密切。动物实验证明，以每小时为一个周期，每个周期起始的10分钟施于应激刺激，余下50分钟休息，重复5个周期可使小白鼠的WBC平均由11000/mm^{3}下降为3000/mm^3。显然，WBC的数量能反映机体经受应激的强度和时程(在其它条件不变的情况下)。既然白细胞数与心理应激有关，练功使白细胞数增多，也反映了气功对抗心理应激的一个侧面。

3. C组22例，作甲皱微循环血流速度测定。实验室室温控制在18°C—20°C，受试者在练功前(安静态)和练功(气功态)10分钟后各测一次甲皱微循环血流速度(示波器光点跟踪法)，所得结果见表3。

表2 练功前后白细胞计数比较

病例	外周血WBC (个/mm^3)	
	练功前	练功后
1	4700	6600
2	3400	5000
3	3200	6000
4	3900	17000
5	3800	5300
6	4000	4000
7	4300	4900
8	3400	4700
9	3400	5300
10	2700	3340
11	3400	5300
12	3300	3600
13	3400	4400
14	2880	5900
15	3300	5700
16	5500	3500
17	5700	3550
18	3600	4000
19	4600	4200
20	6000	8000
21	3000	5000
22	2900	5000
23	2300	4500
24	3380	4480
平均	3752.5	5386.3

本表统计结果：$\bar{d}=1633.8$ $S\bar{d}=566.043$ $t=2.8863$

$P<0.01$ $v=23$

由表3可知，安静态和气功态所测得的甲皱微循环血流速度分别为1.501±1.426mm/秒和1.954±0.179mm/秒(均值±标准误)，差值均数为0.453，经t检验认为有显著性差异(t=4.86)，P<0.01)，可以认为练功10分钟就可使甲皱微循环血流速度平均加快0.453mm/秒。

甲皱微循环的情况可作为全身微循环情况的一个窗口(当然不能完全代表全身微循环的情况)，因此有理由相信气功可以改善人体大部分脏器的微循环。

4. D组20例，在练功两个月之前和之后，患者各做一次血清蛋白质谱测定，然后按照信息熵的数学描述$H=-\sum_{1=1}^{M}P(1)\log P(1)$计算出20例患者

表3 同一受试者在安静态和气功态时的甲皱微循环血流速度

受试者	安静态(mm/秒)	气功态(mm/秒)
1	2.60	3.05
2	3.13	3.47
3	1.67	2.60
4	1.19	1.32
5	1.92	1.19
6	1.04	1.25
7	0.25	0.70
8	0.78	1.47
9	1.39	2.50
10	1.04	1.19
11	1.92	2.32
12	1.04	1.55
13	1.98	3.12
14	0.78	1.04
15	2.02	2.50
16	2.08	2.50
17	0.96	1.13
18	1.25	1.56
19	1.62	2.77
20	1.14	1.38
21	1.14	1.25
22	2.08	3.13
平均	1.501	1.954

本表统计结果：$\bar{d}=0.4532$ $S\bar{d}=0.09311$ $v=21$ $t=4.8670$ $P<0.01$

的H值，结果见表4。

由表4的结果可知，病人在练功前后的H值分别为1.643±0.0123 bit 和1.539±0.0184 bit，差值均数为0.104，前后自身对比差异十分显著（$t=5.717$ $P<0.001$），说明练功两个月能使H值下降0.104 bit。

H值与系统有序化程度有关，H值降低，有序度增高。显然，气功使人体有序化程度增高可定量地加以描述。

表4 练功两个月前后H值对比

病例	H值（bit）练功前	H值（bit）练功后
1	1.590	1.530
2	1.690	1.653
3	1.708	1.700
4	1.620	1.364
5	1.635	1.508
6	1.633	1.538
7	1.614	1.594
8	1.638	1.398
9	1.609	1.584
10	1.556	1.408
11	1.641	1.611
12	1.752	1.526
13	1.654	1.486
14	1.644	1.556
15	1.778	1.548
16	1.561	1.526
17	1.609	1.521
18	1.647	1.594
19	1.642	1.606
20	1.641	1.532
平均	1.643	1.539

本表统计结果：$\bar{d}=0.104$ $s\bar{d}=0.018$ $v=19$ $t=5.717$ $p<0.001$

讨 论

气功是我国独有的身心治疗术，至少已有2000年的历史。有人认为，气功几乎囊括了国际上流行的行为疗法（Behavior Therap）的大部分优点，例如松弛疗法、生物反馈、想象疗法（Imagery Therap）等，其中的特点它都具备。此外，气功还具有心理暗示和情绪调节作用。这个评价是很高的，但笔者认为还未说到关键之处。

综观本文经验部分所取得结果，似乎可以提示：气功治病的关键乃在于它具有明显地颉颃心理应激的作用。心理应激可借助神经联系，影响到脑的边缘系统。下丘脑作为神经与内分泌的联络部位，将电信息转变为化学信息，通过垂体——肾上腺轴促进皮质类固醇的分泌。

陈起亮等在动物实验中应用MSG（Monosodium Gluta mate）选择性地破坏下丘脑弓状核神经元的方法，证明应激信息可不通过下丘脑——垂体——肾上腺轴。近来，由于神经免疫学的进展，发现白细胞能够合成并释放ACTH等神经内分泌肽能激素，也能作用于肾上腺皮质，促使皮质类固醇分泌增加，由此认为体内还存在一个淋巴——肾上腺轴。心理应激是否抛开了内分泌的中介作用，由神经系统直接或间接地将信息传递给白细胞的ACTH激活因子，最终促使皮质类固醇的增加，这是值得考虑的。与此同时，白细胞膜上还存在相应的多种受体，被认为与免疫监视功能密切相关。可见白细胞的功能已远远超越已知的传统概念。机体免疫监视功能低下时，肿瘤应运而生。气功的作用机制与心理神经免疫学机制是相联系的。

肿瘤形成与微循环的关系也应受到重视。心理

应激促使皮质类固醇增加，会导致突变型细胞的增殖。与此同时，应激也引起某些虚弱器官的血管收缩，造成了正常细胞变为异常细胞的厌氧条件，而气功锻练能反其道而行之：通过促进微循环加速氧的供应以防止厌氧条件的形成。

从整体观念来考察，气功能促进系统的有序化程度，关于此点，近年来已为一些研究者所推论，但未见有定量的实验数据加以佐证。本文用信息论中熵的概念成功地验证了气功的这一重要作用，尚属初探，仍需进一步研究。按照Prigogime关于人体也是"耗散结构"(disipative structure)的新概念，我们认为心理应激使人体产生熵流(the flow of entropy)，而气功促使人体有序化，表现为熵的减少(H值下降)。显然，有序化是向人体输入负熵流的结果。

身心疾病的身心治疗，研究的焦点及其发展趋势必然是心理应激的颉颃，首选的方法应该是气功，至于涉及到这方面的机理探讨，有待于进一步挖掘。

(沈宏、刘德博、王健鹤文，原载《气功新功理功法详解》，社会科学文献出版社1989年9月版)

气功延缓老年液化智能衰退的作用

智力功能可以根据与生理因素及文化素质的关联程度分为液化智能(Fluid intelligence)和晶化智能(Grystallized intelligence)①。二者对年龄有着不同的依从关系：在机体的老化进程中，随着岁月的推移，晶化智能有缓慢增长的趋势，而液化智能则呈现急剧下降的特点②。

老年液化智能减退，是机体老化的重要标志，也是丧失工作能力的直接原因。因此，寻求一个延缓智能衰退的有效方法，是老年医学研究中的一个颇受关注的课题。

气功是我国特有的古老养生健身方法，对老年机体有多方面的治疗和保健作用。许多练功有素者，虽年近古稀却仍保持着旺盛的精力和敏捷的思维。为探讨气功防治老年智能减退的作用，我们进行了以下实验。

方　法

测试对象96人，以练功与否分为两组。气功组48人(男32人，女16人)，年龄51—77岁(平均62.65±5.92岁)；平均受教育11.63±2.58年；均为练功两年以上且自认为受益于气功者；所练功种为形神桩、自控行功，意拳站桩及静坐养生功。另外48人(男36人，女12人)为对照组，其平均年龄(61.63±6.65岁)和受教育程度(12.69±2.36年)与气功组匹配。受试者无严重视听障碍。

利用微型计算机人机对话的特点，参考有关文献③，把反映记忆、注意力，反应速度和灵活性等方面的测试内容编写成计算机程序，内容包括心算速度、数学符号、动作反应、计数、两位数字广度、跟踪操作和无意义图形再认等七项液化智能测验。前四项各由10组分测验组成，计算完成规定数量的测试内容所需平均时间及误差。后3项的内容是测试所能记住的双位随机数字的个数、跟踪操作误差及无意义图形再认的记忆保存量。④

测试时让受试者面对计算机就坐，施试者在其旁启动计算机程序，把测试内容展示在计算机屏幕上。每一测项均作3次练习，在此期间施试者用规定的指导语进行讲解和示范。然后受试者独自用键盘按测试内容进行操作回答。测毕，由机器自动统计并打印出测试结果。

结　果

(一)气功对各项液化智能测值的影响：

实验采用的7项液化智能测验，反映着4个方面的心理功能：心算速度与逻辑思维的敏捷性有关，体现着中枢的反应能力；而动作反应及跟踪实验测项和手与肢体的协调灵活性有关，体现着外周的反应能力。另外，数字广度和无意义图形再认测项分别反映着大脑左右半球的短时记忆功能；数字符号与计数(相当于"划消"心理测验)测项主要与注意品质有关。

表1结果表明，两实验组在7项液化智能测验中有6项具有显著差异，说明气功锻炼能使思维敏捷性、肢体灵活性、短时记忆以及注意品质都得到明显改善。

(二)气功对各项液化智能老化度的影响：

① Horn, J.P.Organization of data life-span development of human abilitieso In.L.R.Gaulet and P.B.Baltes (Eds) ,life-span development psychlogy: Reseach and theory New York: Academic Press 1970。

② Horn,J.P.Human, ability Systems, In P.B.Baltes (Ed), lifespan development and behavior (Vol.1) New York: Academ. c press 1978。

③ 龚耀先等：《修证韦氏成人智力量表手册》，湖南医学院，1982年版。许淑莲等：《试用临床记忆量表手册》，中国科学院心理研究所，1984年版。Hofland, B.F.et, al: Fluid intelligence performance in the Elder: Intraindividual variability and conditions 73(4)573～586,1981。

④ 林傑源等：《实验心理学》，北京大学，1983年版第739—812页。

表1 各项液化智能测值的比较（X±SD）

测试项目	气功组	对照组
1.心算速度(秒)	4.38±2.19*	5.18±2.15
2.数字符号(秒)	18.71±6.47**	22.05±7.02
3.动作反应(秒)	1.43±0.29	1.56±0.48
4.计数(秒)	7.39±1.49**	8.45±1.91
5.两位数字广度(位)	3.35±0.79**	2.83±0.88
6.右手跟踪误差(格)	465.08±768.39**	531.19±1275.39
7.图形记忆保存量(%)	59.23±26.36**	48.51±29.13

*与对照组相比 $P<0.05$，** $P<0.01$

以各项液化智能测试值为因变量(y)，以年龄为自变量(x)，用最小二乘法拟合一元直线回归方程 $y=6x+a$（表2），方程回归系数b为直线的斜率。本实验代表增龄引起的各项测值的变化率，体现着各项液化智能的老化速度。

表2 各项液化智能的年龄回归方程

测试项目	气功组	对照组
1.心算速度	$y=0.099x-1.791$	$y=0.119x-2.162$*
2.数字符号	$y=0.385x-5.434$*	$y=0.447x-5.501$*
3.动作反应	$y=0.014x+0.552$*△	$y=0.335x-0.501$*
4.计　数	$y=0.079x-2.439$*	$y=0.148x-0.668$*
5.两位数字广度	$y=-0.011x+4.037$	$y=-0.059x+6.482$*
6.右手跟踪方差	$y=0.769x+416.859$	$y=47.386x-2388.94$*
7.图形记忆保存量	$y=-0.94x+118.122$	$y=-0.609x+86.017$

*回归方程在 $x=0.05$ 水平上有显著意义
△两回归方程有明显差异

对照组所建7项回归方程，除图形记忆保存量外都有显著意义，表明这6项液化智能都有随年龄增长而逐渐老化的特点。

气功组仅有数字符号、动作反应和计数三项测值与年龄变化密切相关。比较气功组与对照组的回归系数，数字符号测项为0.385和0.447，动作反应测项为0.014和0.355，计数测项为0.079和0.148，可以看出气功组有着较低的老化速度。其余各测项所建回归方程均无显著意义，看不出随年龄增长而明显老化的趋势。

上述结果表明，练功有素者在长达26年的时间里，一些液化智力功能未见衰退，另一些功能虽有老化，但有着较低的老化速度。

（三）液化智能年龄的计算：

将各项测试数据代入液化智能年龄计算公式[1]，即可求算出受试者的液化智能年龄。从表3得出的统计结果可以看出，气功组的液化智能年龄明显低于时序年龄；与实际年龄相比，平均年轻1.62岁。而对照组则无明显变化，说明气功锻炼确实能够延缓智能的衰退。

表3 液化智能年龄的比较（$\bar{X}$±SD）

组别	智能年龄	时序年龄	P值
气　功　组	61.03±6.03	62.65±5.92	<0.05
对　照　组	61.76±8.43	61.63±7.77	>0.1

（四）判别分析：

将气功组与对照组的7项液化智能测试数据分别看成两个正态总体，用Fisher判别方法计算出判别函数，然后将两组数据混合，重新判断分类。表4表明，气功锻炼虽然能够明显延缓液化智能的衰退，但其作用并非特异，少数不进行气功锻炼的人，也可因从事其它形式的体育活动，或遗传素质较好而有着低于常人的老化速度。

表4 判别分析结果

实际＼判别	气　功	对　照
气功组(48人)	47	1
对照组(48人)	10	38

讨　论

老年智能减退症是当今世界范围内正在研究而久攻不克的难题。世界上许多有名的医药研究部门竞相参与这一领域的开发，但由于理论和技术上的困难，至今仍未找到一个有效的临床治疗方法。本研究结果表明，气功能够对多项液化智能指标和老化速度产生明显的影响，有降低智能年龄、增进工作能力的作用。倘进一步研究其作用机理，探讨其应用范围，改进功法操作，则气功可望成为防治老年智能减退症的一个有效方法。

老年智能减退，主要是指液化智能的减退，其作用机理至今尚未充分阐明。在老年性痴呆患者和实验动物身上进行的实验表明：智能减退与脑细胞萎缩及胆硷能恶化有着明显的相依关系。因此，纠正胆硷能介质的不足是当今大多数临床治疗的首要原则。已有的研究结果证明，气功锻炼能够对脑电EEG产生明显影响，使额区α频段能量增加，使有关皮层区域间同步节律化增强。这意味着气功可能通过一个尚未知晓的作用途径，改善了脑细胞的功能，增进了胆硷能介质的活性。因此，进一步研究气功状态下的中枢介质变化，将是一个意义深远的工作。

本研究采用横断的研究方法，未能从纵向的角度追踪练功效果的逐年变化，但仔细分析实验结果后可以看出，两实验组有着显著差异的各液化智能测项，其所构成的年龄回归方程很不相同，有的达

不到应有的置信限，有的具有不同的回归斜率，这显然是气功锻炼对不同年龄组的液化智能测项有着不同的影响所致。另外，人的智慧功能构成复杂，有着广泛的生物学及社会学背景，造成了很大的个体差异。这从判别分析中可清楚看出，一些人即使不作任何锻炼，也可能长久地保持良好的智能活动。

（孙福立、雷淑萍，原载《气功新功理功法详解》，社会科学文献出版社1989年9月版）

从神经科学角度剖析气功感觉现象

气功态下经络显性感传现象（PSC）的出现是普遍的。为揭示经络的实质，研究气功态时的PSC是有价值的课题。本文主要报道几例气功所诱发的较完整的循经感传现象，包括同时伴发的一些突出生理变化及客观测定，并作初步分析。

文中报道各例，所练气功功法均是李少波先生《真气运行法》。本功法提倡自然，注重意守丹田，不搞以意引气，没有特殊的呼吸要求。本功法系统练至一月左右，大部分练功者都能实现通督（或小周天），即督脉显性感传；继之大周天亦通（其余十二经为显性感传）。但感传清晰与较完整者只占少数，个别人感觉比较强烈。

气功态PSC主要是练功者的主观感觉体验，描述尽管形象和逼真，但总是近似的，不可能十分精确。

几例较完整清晰的PSC记录

例1：作者本人。督脉显性感传具有以下特点：(1)两种起始部位，一是从尾闾开始，一是从命门穴开始；(2)三种传导形成，划线样上行、水珠状脉动上行、柱状传导（立体）；(3)中途停顿点为命门、大椎、玉枕、百会、印堂；(4)传导频率，一度有节律地每分钟从尾闾或命门上行一次；(5)停止练功并不影响感传的继续进行；(6)在持续练功过程中显性感传只存在20余天，以后练功再未重复出现。(7)感传同时伴随的一些现象，有小腹部发热，会阴部位发热与跳动，尾骨尖处跳动，命门及肾俞穴处剧烈跳动（此跳动与腹主动脉的搏动合拍），百会穴气流旋转感，印堂部位缩紧感，鼻子肿胀及鼻腔发痒，舌头肿胀发麻抖颤，口唇肿胀麻痒、背部缩紧感和强大的后拉力，耳鸣及一时性耳聋等。(8)经穴导电测定，练功前督脉主要穴位所测导电量平均1—3微安，督脉显性感传现象出现后各穴导电量达高峰，其中感传初次达玉枕处测定数值为百会穴40微安、玉枕96微安。感传达鼻尖时，印堂96微安、百会40微安、玉枕40微安、命门及左右肾俞各40微安、心窝部及关元穴处各为60微安。(9)特殊的干扰现象，作者督脉显性感传后半月及第25天，两次作例行心电图检查时，均使心电图机失灵，而在功前及近几年无此现象。(10)其他生理变化，除唾液分泌增多及肠蠕动非常活跃外，无其它特别变化。

例2：姚××，女，52岁，高血压患者（Ⅰ期）。本例系统练《真气运行法》20天时，出现督脉显性感传，并和任脉相连续成任—督环流。约一月后十二经亦出现显性感传。在十四经显性感传后的一段时间里，感传呈现一定的时间节律，即每条经络的感传每运行12次就有一短暂停顿，而每周流360次便停顿较长时间（具体停顿时间未能记录下来，在本人默念记数时不影响感传）。本例督脉感传的其它特点与例1大致相同，所测经穴导电增高规律同例1。本例在督脉感传首次达头顶时血压在两天中有轻度升高现象。

例3：王××，50岁，神经官能症患者。与例2同期住院练功。练功近一月时督脉开始显性感传，紧接着十四经都出现显性感传。本例督脉感传与例1十分相似，而表现更强烈。如首次督脉感传达头顶时全身有剧烈震动，背部后拉力更强大甚至仰倒，抵在上腭的舌头麻痒抖颤厉害且难以放下来。十二经的感传颇具特色，当时所记录足三阳三阴经的显性感传如下：呼气时，从头两侧分别发出三条如铅丝粗细的感传线，沿颈背后侧和大腿后、外侧面，迅速下达至足外缘，接着很快传至足内缘；而后吸气，沿大腿前、内侧面迅速上达小腹，深浅似在皮下，感传路线上有温热感，尤其足内、外缘上的6个点有灼烧感。本例带脉感传也很特别，即成汽车方向盘样往复扭动样感传，并伴腰部束紧感，部位正好通过肚脐，宽窄约同本人拇指横径，深浅似从表皮至皮下。另外，本例显性感传持续时间很长，强烈的感传两月后方渐平息。在感传强烈期间24小时连续不停，当时曾采取停止练功、穴位针刺、耳针和“发气”导引等企图中止，但均告失败，最后还是其在继续练功中自行减弱到停止。所测经穴导电增高规律同上几例。

例4：达××，男，52岁，慢性胃炎患者。其督脉显性感传形成与上几例相似。但当感传达头顶时，除有条感传线沿鼻梁、人中下传外，尚有无数“水滴状”的感传同时从头顶“喷洒”于颜面，感觉清凉舒适。本例练功中有两个特殊生理变化，一是有利尿效应，二是在秃顶上又长出了稀疏而色淡的头发。经穴导电测定规律同上几例。

例5：张××，女，35岁，慢性胃炎伴胃下垂患者。未妊娠和哺乳。本例除任、督脉有轻微的触动现象外，循经感传现象一直不显著。但却出现双

侧乳房胀大和分泌少量稀薄乳汁的生理变化。

例6：某男性大学生，19岁，课余练功。只练《真气运行法》一周，便出现督脉显性感传和四肢部位触电样感觉。同时奇迹般地长出了一厘米多长的胡须。

例7：莫××，男，38岁，中医师，和作者同时练功。其督脉显性感传与作者类似，而百会穴除有旋转感外，还有往上"冒气"感觉。十二经感传与作者亦相似，为弥漫性地气流往复蹿动感而体会不出每条经线感。本例患者身上原长有一黄豆般大的扁平疣，平时无任何感觉，而练功中该部位虫爬感很显著并伴疼痛，练功中期此疣突然消失了。本例经穴导电测定规律也与上几例同。另外当时曾请兰州有特异功能的少年魏××给大家进行特异功能"透视"检查，该例头顶部有一丈余长的紫红色光辉。作者也作为受检者，被"看"到头顶部有一圆柱状的小团紫红色光。(这种特异功能检查原理与过程，和气功作用原理一样，是尚待研究的未知领域。)

上述各例经随访，以后大都坚持练功，但都未再次出现明显 PSC。

小 结

气功态 PSC 可以初步总结出下面一些特点：

1. 有明确的起始与终止部位以及循行路线，并与古典经络线大致相同；

2. 感传途中有停顿点和反应强烈点，且大都是穴位(其中劳宫、涌泉和百会表现为气流旋转感)。而某些穴位可能是激发点；

3. 感传形式多样，尤其督脉和带脉的感传颇具特点，其中督脉有时具立体感，感传线的宽窄与深浅有伸缩变化；

4. 感传方向与呼吸运动的关系，和气功文献记载相同；

5. 可呈现一定的周期节律；

6. 只能在气功态一定阶段出现，出现后按其"自身"规律运行，不能由练功者自行和外加作用而中止；

7. 从显性循经感传开始至消失，只能存在一定时间，不会无休止地显性感传下去。是否在间隔某段时期后重复出现，尚需长期的练功实践来证实；

8. 有趋病灶性；

9. 十四经的感传相互密切关联，并均由督脉显性感传开始(或起始)；

10. 气功态 PSC 在练功者主要是触觉的感知，或同时伴有温度、疼痛与震动的感知，有时并有运动神经的兴奋及骨骼肌的收缩；

11. 经络显性感传同时，练功者会发生某些生理变化，甚至出现一些超常的生理和物理效应，其中植物神经和内分泌的效应最为突出；

12. 显性经络感传线上的穴位导电量急剧增高，反映了经穴的某些生理和物理属性。具有上述特点的气功态 PSC 也许更能体现经络活动的本来面目，这与针刺、电刺激等方法所诱发 PSC 不完全相同。

以上结论不可能包括气功态 PSC 的全部特点，有些也许只是个别的特点，不是普遍现象。另外本文不作气功功法的详解与临床疗效讨论。文中所举各例都是在李少波、张弘强、杜文杰老师指导下练功、测定和观察的。

我们从气功态的感觉现象进行分析：进入气功态最显著的变化是出现各种感觉现象，如开始出现的意守部位温热及膨胀感、皮肤麻痒感与虫爬感。而当大小周天打通后，"真气"循经运行的主观感觉即显性循经感传现象(PSC)也会随之出现。练功者对这些感觉出现的部位、范围、程度、持续时间以及动态变化，均有不同程度的感知和分辨。作者在《气功态显性经络感传记实》一文中，就气功态所诱发 PSC 的感觉性质，总结为以触觉感知为主的复合感觉模式。其真实性不仅表现在练功者的感觉，而且以通过局部皮肤温度升高和红外辐射增强、经穴导电量增加等测试所反映的生理和物理效应为客观依据。"气功锻炼过程中出现大、小周天运转，不仅仅是可以主观体察的一种过程，而且在某些穴位的皮肤电特性上亦能测出客观的变化，这表明通过气功锻炼，在特定的功法中能够启动 PSC。"

现代研究已证实正常人体普遍存在着一种与古典经络线一致的、具有低电阻和高发光特性的隐性经络感传线(LPSC)，而气功态 PSC 的循行路线与此又大致一样，说明气功态只是使 LPSC 成为可感知的显性感传。

暂且不管气功态的发动机制和显性循经感传现象形成的复杂过程，仅就 PSC 主观感觉的直接形成因素来说，仍然离不开感觉神经及其中枢。或者说，气功态 PSC 的出现，仍然与感觉感受器兴奋、感觉神经传导、在感觉中枢的相应区域形成感觉——这一通常的感觉发生过程一样。"通过触觉可以感知客体的长度、大小、形状等"，"触觉对空间特性的辨别首先表现在它能区分出刺激作用于身体的部位（即触觉定位)"。在气功态各种感觉现象中，以触觉的感知定位最明确，这与各种肤觉及内脏感觉的发生过程及特性(就目前所知)是一致的。

以上说明气功态感觉现象的真实存在以及与神经系统的关系。那么，是否在其中有幻觉因素？这是人们常常提出的问题。作者的回答是否定的。幻觉指人的知觉障碍，人类正常的心理活动，包括正常的认识过程(感觉和知觉)、情绪和意志过程，是建立在正常的神经系统结构机能基础上的。任何精神或心理过程的障碍，都有相应的结构病理改变。幻觉是颞叶病变的一种主要症状，这是基本肯定了

的。国外有人在大量病例中应用脑刺激检查时显示，尽管刺激大脑皮层上的差不多每个发病点，但仅在颞叶引起经验反应(即由刺激引起的幻觉)，而且几乎所有引起经验反应的病人是患有颞叶癫痫的。因此，幻觉的出现常见于意识障碍、精神分裂症、药物和酒精中毒。(如触幻觉就见于可卡因中毒、精神分裂症和器质性精神病。)在脑电图上各有其特殊表现，就颞叶癫痫的脑电图来看，常在颞部出现负性棘波，其它导联常示正性棘波，发作间歇期可见棘波、尖波、棘慢波、平顶波、阵发性θ波、d波以及快波等异常放电。正常人进入气功态后，意识是完全清楚的，注意力又高度集中，且最大限度地排除了内外不良刺激，因此不存在引起幻觉的任何病理条件。从气功态脑电图看，主要特点是“额叶占优势的d波有序化显著增强”和“额枕关系逆转”。这提示“大脑功能发生了质变，进入了一种新的状态”，而不是导致产生幻觉的病理状态。

当然，患有中枢神经系统各种疾病的人，某些隐性精神病的人及有精神病遗传因素的人，在存在某些诱因的情况下，也包括在练气功的时候，有出现幻觉的可能。

有些人练功过于疲劳或卧位练功，常易入睡，睡眠中会产生梦境，但这和幻觉是不同的。

作者在《气功态显性经络感传记实》一文中曾提到，气功态PSC出现的迟早、清晰度与完整程度因人而异。少数人表现得清晰，其中个别人出现得既快又特别强烈，所谓“经络敏感人”即属此。从现代神经生理与心理分析，可能与这些人的皮肤感觉过敏有关。

气功过程中，除感觉神经易兴奋外，运动神经亦易兴奋。因此除出现各种感觉乃至循经感传外，也常出现因骨骼肌收缩所致的背部缩紧、肌肉抽动、肢体外动等。同时还存在因肌梭(为肌纤维收缩牵动所激发)兴奋而产生的肌肉运动感觉和肌肉运动传入的错觉，如身体后仰、倾斜、变大、飘浮、四肢肿大、悬空、沉重等。因此，在练功人的主观体验上既有明确可辨的肤觉，又伴随全身性奇妙而难以捉摸的触动现象。

(赵明义，原载《气功新功理功法详解》)

气功入静过程中自发脑电波功率谱及相干函数的分析

(**摘要**)用脑电技术和功率谱与相干函数的计算机分析方法，对78名受试者，分别进行了气功入静、一般休息和普通睡眠时的不同脑电变化规律的研究。结果表明入静过程能够使额区脑电能量在δ频段下降，在α频段上升，并在特定频率附近额枕脑电相干值增大。由此提出了入静深度指数概念，并证明了：

1. 与一般休息相比，入静深度指数在练功时增大，在睡眠时下降，表示入静过程有自己的特殊规律。
2. 内养功、强壮功、虚明功的入静深度指数无明显差异，说明不同练功方法均能达到入静的效果。

问　题

气功是在意识的主动控制下，通过调整意念、呼吸和姿势达到祛病健身的一种方法，实际上是一个运用心理的能动性来调整人体生理功能的过程。气功的入静，则是通过自我意念调整达到的一个特殊心理状态，是进入各种气功境界和产生不同生理效应的关键。因此，研究入静过程中各种生理心理指标的变化，探讨心理因素作用于生理功能的途径，应是揭开气功奥秘的一个重要步骤。

作为意识活动的入静过程，必然要影响到皮层的功能和相应的脑电变化，因而脑电技术历来为气功研究者所重视。早在60年代初，国内的气功研究就使用了脑电图方法，而后又采用了脑电积分技术。但由于脑电的成因复杂和分析方法的困难，未能充分阐明气功中的脑电活动规律。

电子计算技术的飞速发展开创了脑电研究的新局面，不同角度获取的大量脑电信息，不断加深并变革着人们对皮层功能的认识。各种新的分析方法正在广泛深入到脑电研究的各个分支领域；脑电分析的功率谱方法已开始成功地应用到气功和国外的超觉静坐(Transcendental Meditation)的研究中。无疑，这为充分阐明气功入静时的电活动规律，提供了一个较为理想的技术手段。

本文采用功率谱和相干函数的联合分析方法，研究了入静过程中自发脑电波的变化规律，并试图在此基础上，建立一个能够定量表征气功入静深度的客观指标。

方　法

(一)测试对象：

受试者78人，选自北戴河气功疗养院疗养员及部分疗养院工作人员。以练功与否和测试中的状况分三组：

气功组34人(男26人，女8人)，年龄32—72岁，平均47.9岁。练功均在2个月以上，功种分别为内养功、虚明功和强壮功。按统一的作息时间，每日练功三次，每次一小时。

无功组39人(男29人，女10人)，年龄33—64岁，平均49.3岁。除了不练习气功外，其余条件与气功组相同。

睡眠组5人(男4人，女1人)，年龄37—54岁，

平均48.6岁。根据脑电图判断和受试者的主诉，凡在脑电测试的20分钟内入睡者，即归为睡眠组。

(二)测试步骤：

在受试者正常练功时间测试脑电：与平时练功一样，实验室悬挂窗帘，保持安静。受试者仰卧，按临床脑电图检查的常规方法贴放探测电极，用国产ND-82B型脑电图仪记录单极引导的8路脑电信号。时间常数0.3秒，高频滤波60赫。待受试者适应测试环境后，描记5分钟闭目静卧状态下的脑电图；并同时将左侧额枕两区的脑电信号，经一个调频装置记录在GF-555型磁带记录器上。此后，受试者依各自功法开始练功。20分钟后，进行第二次5分钟的记录，描记并录制练功状态下的脑电信号。无功组与睡眠组除将练功改为静卧外，其余步骤皆与气功组相同。

(三)数据处理：

将磁带记录的两路脑电信号，经模数转换送入BCM-3型计算机。对前后两次脑电测试记录，分别计算额枕两区的自功率谱密度和相干函数。计算机采样间隔10毫秒，频率分辨率0.4赫。每次数据分25段进行平均处理，每段长256个样点。

按临床标准将脑电分为四个频段：δ波(0.5—4周/秒)，θ波(4—8周/秒)；α波(8—13周/秒)，β波(13—40周/秒)。根据计算机所得结果，对三组受试者前后两次测试实验，分别求算以下各值：

1. 额枕两区在各频段的相对功率。即：各频段功率占脑电平均总功率的百分数。

2. 额枕两区在各频段的平均相干函数值。

3. 定义在α频段使额枕相应的功率谱密度乘积最大的频率值f_0为额枕谐振频率。按下式计算谐振频率附近的平均相干函数$r^2_{f_0}$。

$$r^2_f = \frac{1}{3}\sum_{f_0-1}^{f_0+1} r^2_f$$

其中r^2_f为频率值f点上的相干函数值。

结　果

(一)功率谱的变化：

所得数据，经分析整理后，表列如下：

表1　入静与睡眠对额枕区不同频段相对功率的影响

组　别		额区频段				枕区频段			
		δ	θ	α	β	δ	θ	α	β
无功组	Ⅰ	0.54±0.19	0.41±0.05	0.24±0.16	0.08±0.06	0.37±0.16	0.13±0.04	0.41±0.19	0.09±0.06
n=39	Ⅱ	0.53±0.19	0.14±0.05	0.25±0.15	0.08±0.04	0.37±0.15	0.14±0.06	0.39±0.17	0.10±0.06
气功组	Ⅰ	0.57±0.18	0.13±0.06	0.22±0.13	0.08±0.06	0.34±0.18	0.11±0.04	0.47±0.19	0.08±0.04
n=34	Ⅱ	0.49±0.20*	0.13±0.06	0.29±0.18*	0.09±0.06	0.33±0.22	0.12±0.06	0.47±0.24	0.09±0.05
睡眠组	Ⅰ	0.66±0.07	0.14±0.03	0.13±0.05	0.06±0.04	0.48±0.12	0.14±0.04	0.30±0.14	0.08±0.03
n=5	Ⅱ	0.70±0.10	0.15±0.07	0.09±0.02	0.06±0.06	0.62±0.09*	0.22±0.08	0.10±0.04*	0.06±0.04

表中值为均数±标准差。Ⅰ为第一次测试结果，做自身对照。Ⅱ为第二次测试结果，分别表示静卧，入静和睡眠状态。*与自身对照相比$P<0.05$。

在前后20分钟的两次脑电测试中，无功组额枕各频段的相对功率未见明显变化。气功组在入静过程中额区δ频段相对功率明显下降，而在α频段则显著上升。与此相反，睡眠组的相对功率却在δ频段上升，在α频段下降，但这种变化主要发生在枕区。这一结果表明，入静与睡眠皆能引起脑电变化，但在皮层的表现部位不同，意味着它们有不同的神经机理。

表2　不同状态下额枕相干函数及谐振频率的变化

组　别		平均相干函数					f_0(周/秒)
		δ	θ	α	β	r^2_f	
无功组	Ⅰ	0.25±0.13	0.22±0.11	0.20±0.09	0.18±0.11	0.32±0.19	9.39±0.80
n=39	Ⅱ	0.22±0.12	0.19±0.11	0.21±0.09	0.16±0.09	0.35±0.18	9.25±0.92
气功组	Ⅰ	0.22±0.15	0.17±0.13	0.18±0.09	0.12±0.11	0.34±0.21	9.54±0.82
n=34	Ⅱ	0.20±0.14	0.16±0.10	0.21±0.08	0.13±0.11	0.44±0.21*	9.29±0.81
睡眠组	Ⅰ	0.24±0.17	0.24±0.18	0.18±0.08	0.18±0.18	0.31±0.20	9.84±0.93
n=5	Ⅱ	0.25±0.29	0.20±0.19	0.16±0.10	0.13±0.07	0.19±0.20	8.59±1.14*

* 与自身对照相比$P<0.05$

* 本文工作，得到中国科学院力学研究所张玉东同志热情支持，特此致谢。

(二)相干函数的变化:

表2结果表明，皮层额枕之间相距甚远，因而各频段脑电的相干很低，在入静、睡眠和静卧休息时均未有明显变化。但在谐振频率f_0附近的平均相干函数值r_f^2，三组两次的测试结果却有着显著的不同：无功组不变、气功组明显上升、睡眠组则呈下降趋势(接近95%的置信限)。这说明在特定的频率上，额枕之间存在着因机能状态而异的信息通道。气功组与无功组的f_0未见明显改变，表明入静与休息不影响α波的峰值位置。睡眠组的f_0明显下降，显然与入睡时α波的逐渐解体有关。

(三)入静深度指数:

根据入静过程中额区相对功率在δ频段下降，在α频段上升，以及在谐振频率附近平均相干函数值r^2_f增加的性质，按以下公式计算入静深度指数Q

$$Q = r^2_{f\text{II}} + \frac{1}{4}(\Delta\alpha - \Delta\delta)$$

其中：$r^2_{f\text{II}}$为入静或相当于入静过程的r^2_f值

$\Delta\alpha = (\alpha_{\text{II}} - \alpha_{\text{I}})$额$+ (\alpha_{\text{II}} - \alpha_{\text{I}})$枕

$\Delta\delta = (\delta_{\text{II}} - \delta_{\text{I}})$额$+ (\delta_{\text{II}} - \delta_{\text{I}})$枕

即：额枕相应于δ、α频段的相对功率在前(Ⅰ)后(Ⅱ)两次测试中的差值之和。

根据计算结果作图1，可以清楚地看出三组入静深度的差异。以无功组Q值(0.35±0.24)为对照，则气功组明显上升(Q=0.48±0.27，$P<0.05$)，睡眠组明显下降(Q=0.08±0.28，$P<0.05$)。图1不同状态下的入静深度。

将气功组的Q值，依内养功(14人)、虚明功(13人)和强壮功(7人)重新分组，进行方差分析。结果表明不同功种之间Q值不存显著差异(F=1.29，$P>0.25$)。

讨　论

我国灿烂的古代文化中包含着丰富的生理心理学思想。在朴素的唯物论思想和“身心统一”“人天合一”的整体观指导下，远在春秋战国时期就形成了完整的脏腑经络生理学体系，和“形神相即”、“因郁而致病”、“因病而致郁”的医学心理学观点。气功正是在这一基础上得到了蓬勃发展，门派林立，功法繁多。在数千年的宝贵实践中，蕴藏着大量有关生理学，心理学及其相互间作用的内容。因此，研究气功机理不仅能提高医疗保健水平，而且也是继承和发扬我国古代生理心理学思想，建立具有我国独创特点的生理心理学体系的重要内容。

已有的神经生理学知识表明，大脑皮层的额区不仅是意识活动的场所，而且也与皮层下核团有着密切的联系。在植物性神经功能以及某些情绪反应的控制中起着重要的作用。入静时额区出现活跃的脑电变化，意味着在额区皮层以及皮层与皮下核团之间进行着大量频繁的神经整合过程。这就使得练功者能够通过主动的意念活动去影响内脏功能，达到治病强身的效果。同时，内脏及其它植物性功能的活动信息，也可通过丘脑进入额区，转变成意识或对某些意识活动加以“润色”，因而便出现了各种入静时的心理景像。由此可以推论，在气功入静过程中，额区皮层与丘脑之间的相互作用，可能就是气功的心理过程作用于生理功能的神经机制。

气功入静过程中额叶脑电变化活跃也证明，气功入静对大脑高级神经中枢的调整作用特别有效。入静过程中额枕之间在谐振频率附近的平均相干函数值增大，表明在大脑皮层相距最远的两个部位，在特定频率上是渐趋同步的，意味着增加了大脑皮层脑细胞电活动的有序性。这有力支持了认为气功锻炼能够提高大脑功能效率的生理观点。

给入静以定量描述，既有实践价值，也有理论意义。入静深度指数代表着练功者的入静程度，这就为气功医师评价疗养员的练功成效和进行技术指导提供了一个客观依据。而入静深度指数在入静时上升在入睡时下降的结果则表明，入静过程不同于睡眠也不同于一般休息，而是有着自己的特殊规律。内养功，虚明功和强壮功的入静深度指数无显著差异。说明各种功法虽然练习方法不同，但均可达到入静的目的，因而也都具有强身治病的功效，为临床气功的辨证施治提供了依据。

结　论

1. 气功的入静过程能够引起脑电功率谱的变化，使额区δ频段的能量下降，α频段的能量上升；并在谐振频率附近，使额枕脑电的平均相干函数值明显增加。

2. 与静卧休息相比，入静深度指数在练功时显著增大，在睡眠时明显减小。表明入静过程既不同于一般休息，也不同于普通睡眠，而是有着自己的特殊规律。

3. 内养功、虚明功和强壮功的入静深度指数无明显差异，说明各功种的不同练习方法均可达到入静的效果。

(孙福立、王极盛、刘贵珍、焦秀岩、张振江、施永均、张天戈，原载《心理学报》1984年第4期)

气功和特异功能次声信息的测试与分析

气功、特异功能在我国已有数千年历史，是我国宝贵的文化遗产。它在防病治病和自我身心锻炼方面，虽然应用较多，也取得了很多明显效益，但是对其了解和研究却很少。例如，它在人体内以何

种方式存在？是单一性因素，还是混合性因素？如何产生、运行、汇集、贮存、发放和消失？其载体为何物？有无运载通道？其生物效应、物理效应如何？与体外宇宙空间有无联系？总之，很多问题都有待于研究和解决，只有掌握它存在的机理，在生产和生活建设中才能发挥其更大作用。

气功、特异功能自70年代以来，不但已引起了国内各界的注意，而且欧美苏日等国亦给予了高度的重视和积极研究。据报道，日本已建立起气功的研究机构，美苏正企图将特异功能用于军事目的，并开展起多方面探索。

近些年来，我国已将气功、特异功能作为一项专门性学科进行研究。人体科学亦将其列入自己的研究范围内，许多科学工作者对气功师和特异功能者发放的所谓"外气"已进行过多种测试，如无线电电磁波、红外电磁波、静电效应、磁场信息、微粒流信息和次声信号[2,3,4]等。这些探测均证实了"外气"的物质属性及其客观的存在。

本工作，在10名气功、特异功能者和10名非气功者、多个穴位、不同距离和不同意念状态下，用次声测试装置，传声器以非接触式方法进行测试，测得的信号即为次声信息。目的除了进一步肯定信息的物质性外，还企图观察探索气功态下与非气功态下，不同距离间、不同状态间的人体次声信息的反应；为今后研究气功态下的生物学效应、物理学效应以及开发利用人体潜能提供一定的科学依据。

方　法

(一)测试及分析仪器：

本测试采用丹麦B-K公司的次声测试仪器，其中有2209型精密脉冲声级计、5742型低通滤波器、1616型1/3倍频程滤波器、4166型电容传声器、7003型磁记录器，低通滤波器是次声测试中的专用附件仪器，频响范围为2～20 Hz。测得的信号用日本的CF-500型双通道信号分析仪进行分析处理。

(二)测试条件：

测试进行在本底噪声40 dB的隔声室内，传声器固定于隔声室内一可调的支架上，垂直向下，与人体表面保持一定距离，为非接触式的测量方法。工作人员在隔声室外测试和记录，被测人员在隔声室内，为了避免呼吸气流干扰，要求受测者面戴口罩，并侧向坐于传声器旁。

测试穴位有劳宫穴、指尖穴、百会穴和命门穴。劳宫穴测试，传声器指向劳宫位置，距掌心表面有四种距离，即1、3、5和10cm。指尖穴测试，要求五指并拢，传声器距指尖3cm。百会穴测试，传声器距头顶表面3cm，命门穴，传声器距命门区体表6cm，此外，还有纯意念不守穴的测试，气功师入静意念过程中，传声器下不设任何穴位，传声器距人体垂直中线40cm距离。实际是四个穴位，六种测试距离。

人体次声信息测试过程中分为三种意念状态：

1. 意念和测试在同一穴位，这种状态或称为"意守穴位"；

2. 意念和测试不在同一穴位，如意念在涌泉穴，而测试在劳宫穴，也可称之为"意念转移"；

3. 纯意念不守穴位，实际上也是一种意念状态。

(三)测试时间及要求：

为了获得准确的数据和信号，测试选择于外界干扰最小的清晨零至三点钟之间，为最佳测试时间。要求被测人员轻闭双目、安静自如、取舒适坐姿。

结　果

本测试工作中，被测人员分为两组，即气功组(包括气功师和特异功能者)和非气功组(即对照组)，气功组10人，男7人、女3人，年龄28—61岁，有熟练功法和气功知识；非气功组10人，男4人、女6人，年龄17—41岁，毫无气功知识，非气功组测试时，除无发功过程外，其它要求与气功组完全相同。

根据气功师和特异功能者在防病治病时，多采用手部动作，所以重点测试和分析了劳宫穴的次声声压级水平及峰值频率。

1. 劳功穴测试，劳功穴次声声压级反应，见表1所示。

表1　劳宫穴次声声压级平均值(dB)的表现

状　态	距离(cm)	对照组	气功组	t	p
意念劳宫 测试劳宫	1	42.4±1.90	49.6±2.50	6.2388	≤0.001
	3	41.3±1.25	50.4±3.10	7.2311	≤0.001
	5	40.7±0.48	48.8±2.27	9.1316	≤0.001
	10	40.6±0.53	50.6±3.28	7.9049	≤0.001

劳宫穴测试在意守穴时四种距离下进行的，结果气功组次声声压级非常明显地大于对照组，这表明气功态过程中意念起到了重要作用。此外还发现，在不同距离间次声声压级反应无明显差异，说明此种距离不是重要影响因素。

次声声级峰值频率在研究气功机理和气功应用时非常重要，因此，对劳宫穴次声的峰值频率进行了分析，结果见表2所示。

从表中发现，气功组和对照组之间声压级的平均峰值频率无明显差异。峰值频率一般在3—5 Hz之间，只有少数人在个别穴点上，其峰值频率是在10—12.5 Hz范围内。

2. 指尖穴测试。指尖穴测试亦在意守穴时进行的，其次声声压级平均值表现见表3所示。

表2 劳宫穴次声声级峰值频率（Hz）的表现

状 态	距离(cm)	对照组	气功组	t	p
意念劳宫 测试劳宫	1	5.85±4.56	4.47±1.79	0.8334	>0.05
测试劳宫	3	4.31±2.74	5.14±2.49	0.5919	>0.05
测试劳宫	5	3.96±2.69	5.07±2.44	0.8568	>0.05
测试劳宫	10	2.99±0.55	4.33±1.67	2.0119	>0.05

表3 指尖穴次声声压级平均值（dB）的反应

状 态	距离(cm)	对照组	气功组	t	p
意念指尖 测试指尖	3	43.1±0.99	48.0±1.41	7.7472	<0.001

气功组的次声声压级仍然很明显地大于对照组的声压级，这也表明，气功态下意念所引起的主导作用。

3.其它穴点的次声信息测试，即百会穴、命门穴和纯意念不守穴的测试，其结果见表4所示。

表4 其它穴位次声声压级平均值（dB）的表现

状 态	距离(cm)	对照组	气功组	t	p
意念百会 测试百会	3	42.8±0.83	51.3±4.15	4.4463	<0.01
意念命门 测试命门	6	43.6±0.54	54.7±5.79	4.2167	<0.01
纯意念不守穴位	40	42.8±0.83	47.6±2.77	3.7286	<0.01

表中展示为两个穴位、两种意念状态，各部位测得的人体次声声压级，气功组均显著地高于对照组。

在纯意念不守穴的测试中发现，体表次声信息能量并未因为测试距离远（40cm）而有明显衰减，同时还表明，这种次声信息是可穿越空间进行传播的。

4.气功态下两种意念状态的次声声压级比较，见表5所示。

表5 气功态下两种意念次声声压级（dB）的比较

意念劳宫 测试劳宫	意念涌泉 测试劳宫	t	p
52.43±2.76	48.85±2.26	2.6450	<0.05

表中展示为劳宫穴测试，在意守穴时的次声声压级明显地超过意念转移时的声压级水平。人体各穴点测得的次声声压级多在50～60 dB，较室内40 dB的本底噪声大10～100倍。

从上述表示次声声压级的各表中，完全清楚地明确了两个问题：(1)气功态下，人脑的有意识的思维活动(即意念)，在调节、控制和增强人体次声信息能量上，无疑是起着主导作用的。(2)为气功疗法中的“意至气至”的理论意义提出了客观依据。

讨 论

通过对人体诸穴点次声信息的测试与分析，提出两个问题进行讨论：

1.人体次声信息的物质属性、传播及其“场”的存在。气功、特异功能者发放的所谓“外气”，虽然经过许多科学家做过多种测试，并证明了它的物质属性，但是还存在着一定的异议。至于“外气”的传播方式、生物效应、物理效应等，均有待于逐一地研究和解决。现今社会中尚有很多人认为，气功、特异功能是神秘莫测的，不可思议的，是伪科学的东西，经常与巫医、魔术之类相提并论混为一谈。我们这次测试，通过专用的次声测试仪，将传声器对体表以非接触方式，亦可清楚地测到体表次声信息及其能量，这一结果进一步地毫无疑议地肯定了人体次声信息(即“外气”或“外气”的成分之一)是客观的，是物质性的。以往文献中，只有对体内信息(“内气”)传播的论述，而对体外信息(“外气”)的传播、运动等尚未见有报道。我们通过不同测试距离测量后，可以明确，这种体外次声信息是运动的，它可穿越空间通过气体介质进行传播。在我们测试距离范围内，传播距离的远近，对次声声压级的反应未见到明显差异，这种现象与次声波的物理性质是符合一致的。

关于“场”的问题，有少数文章报道，有“生物场”、“生物电场”、“生物等离子场”、“人体能场”和“形态场”等等，这些报道明确地证实了，人体外确有“场”存在。我们通过测试，尤其在较远距离测试中，仍然测到了无明显衰减的信息量，这清楚地表明，人体和动物体周围确有“场”的现象存在。

2.人体次声信息是有生命的客观表现。气功界认为，所谓“外气”是由“内气”而来，是经过气功师和特异功能者的发放而来。有人认为，气功中所指的“气”，即人体的元气，是人的“生命信息”，需要解决“人人具有”这一问题。我们同意“生命信息”这个词汇。生命信息和生命密切相关，生命存在就有这种信息存在，因此，就不一定仅限于人有，而应该一切有生命存在的动物都具备这种信息。从我们的测试分析来看，人体次声信息不但气功师、特异功能者有，而且非气功者也有，这证实了“人人具有”

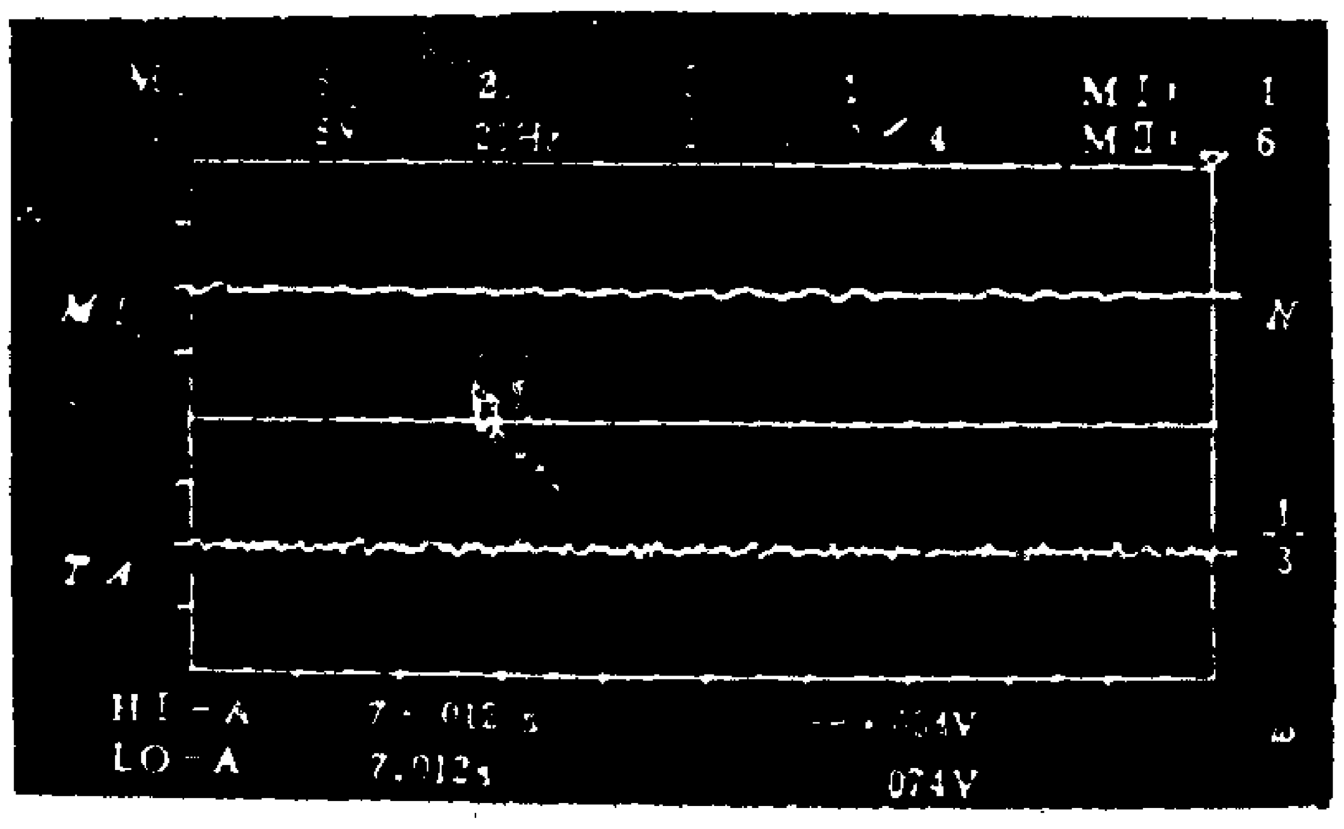


图1 上——隔声室本底噪声波形图
下——非气功者(吴××)劳宫穴次声信息波形图

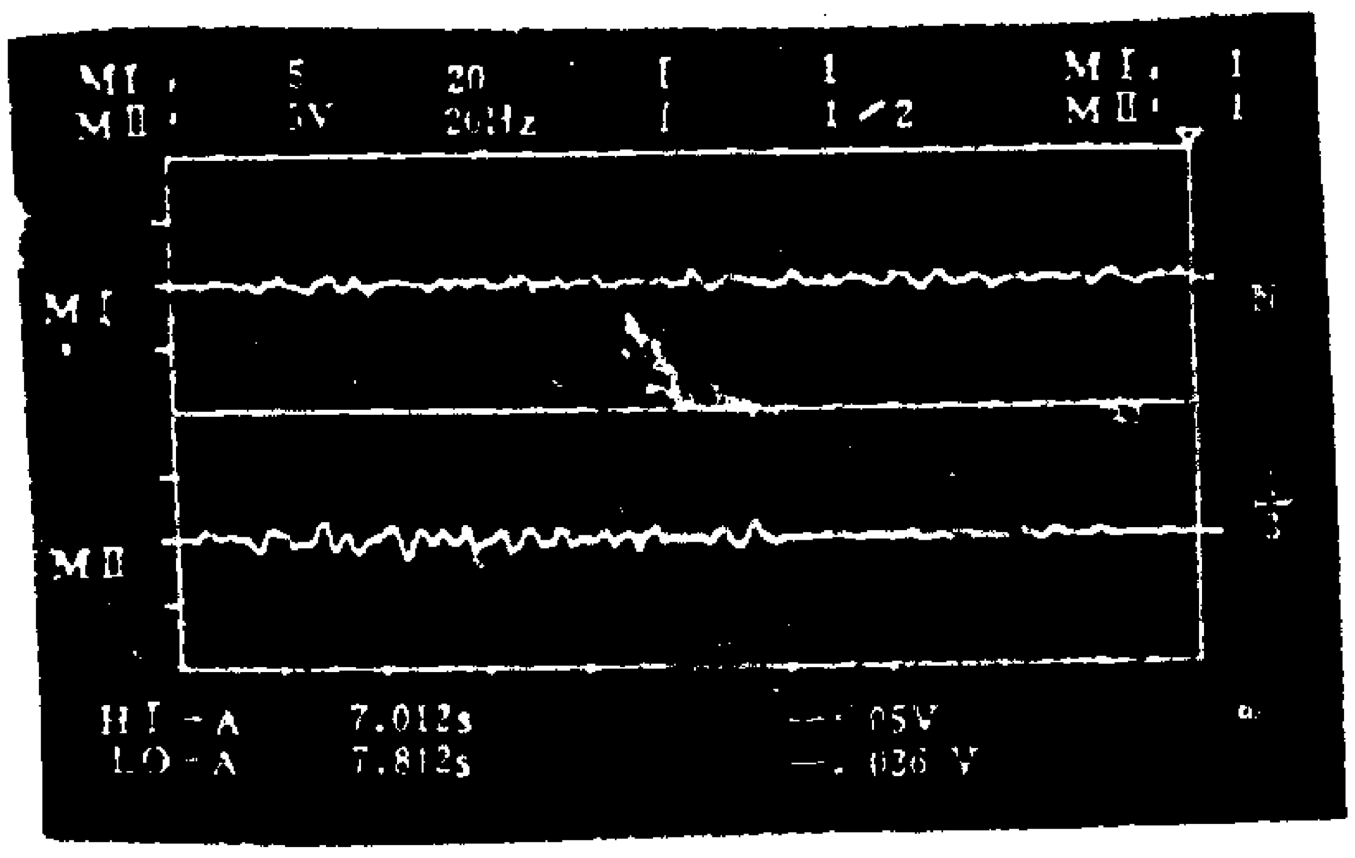


图2 上——非气功者(王××)劳宫穴次声信息波形图
下——特异功能者(赵××)劳宫穴次声信息波形图

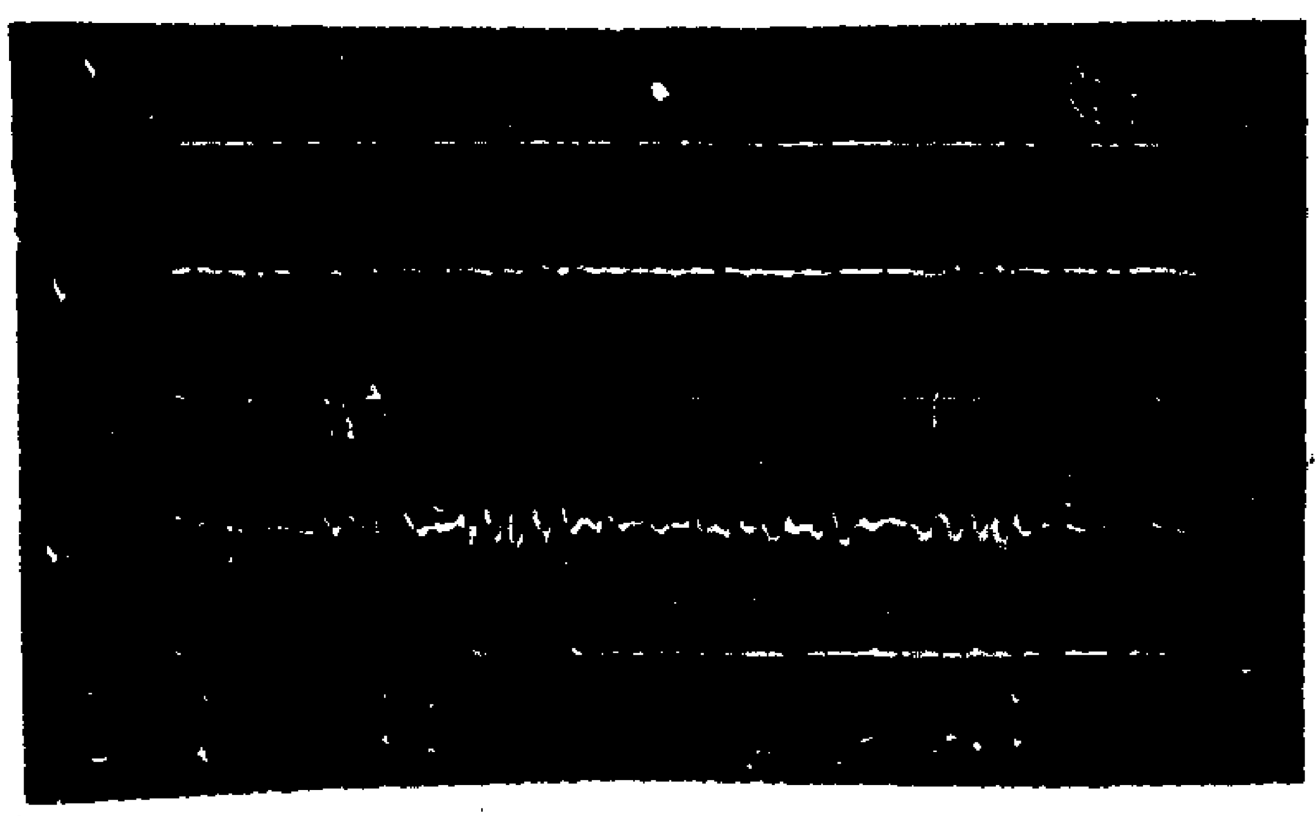


图3 上——非气功者(王××)劳宫穴次声信息波形图
下——特异功能者(文××)劳宫穴次声信息波形图

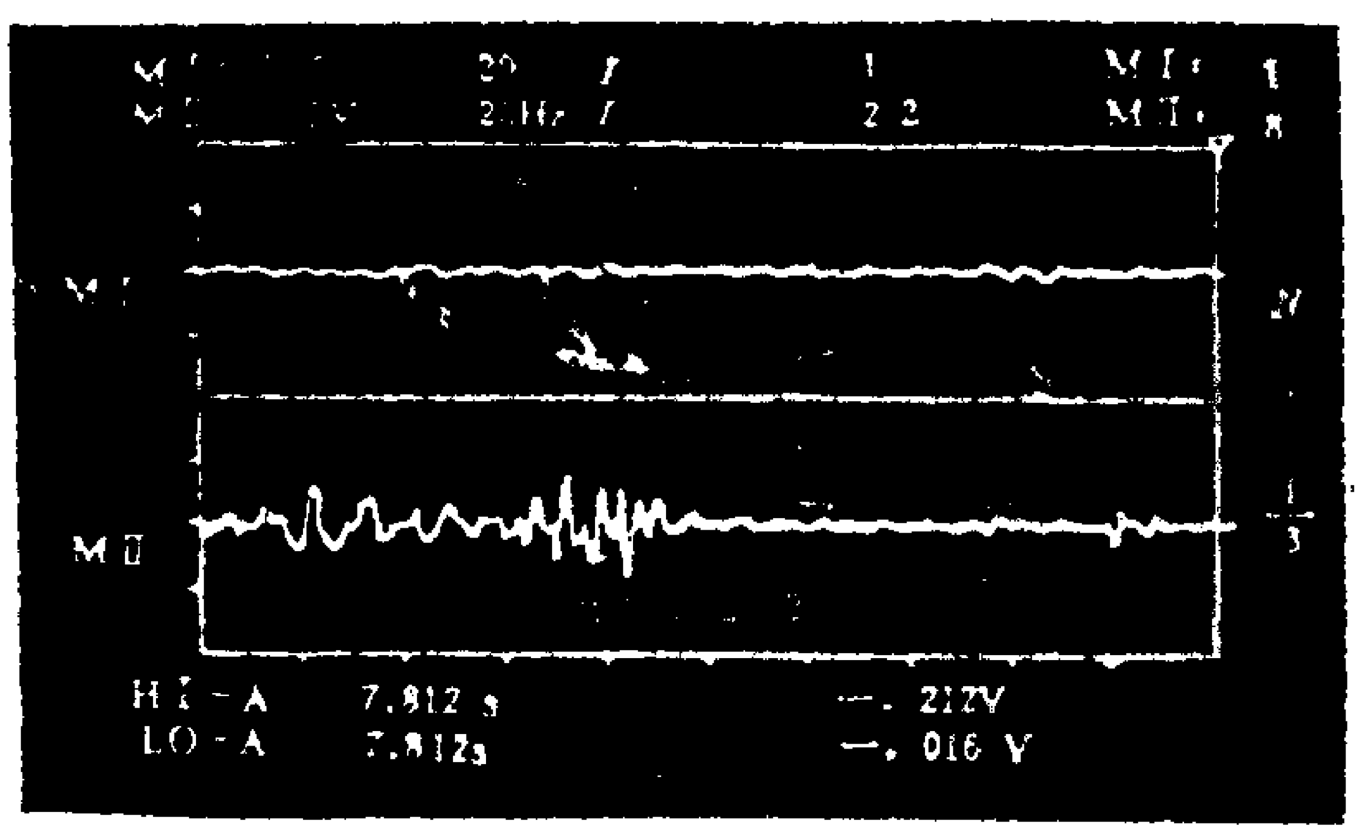


图4 上——非气功者(王××)劳宫穴次声信息波形图
下——特异功能者(张××)劳宫穴次声信息波形图

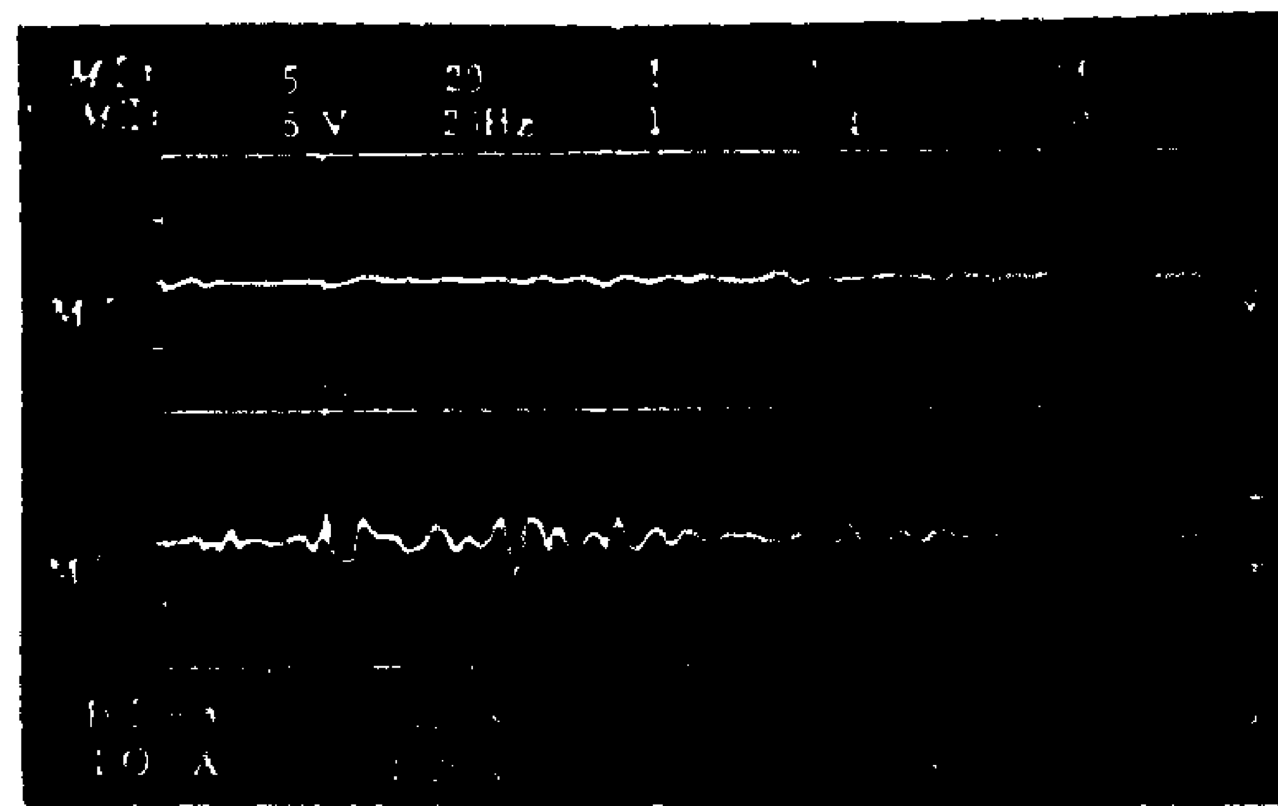


图5 上——非气功者(张××)命门穴次声信息波形图
下——气功师(武××)命门穴次声信息波形图

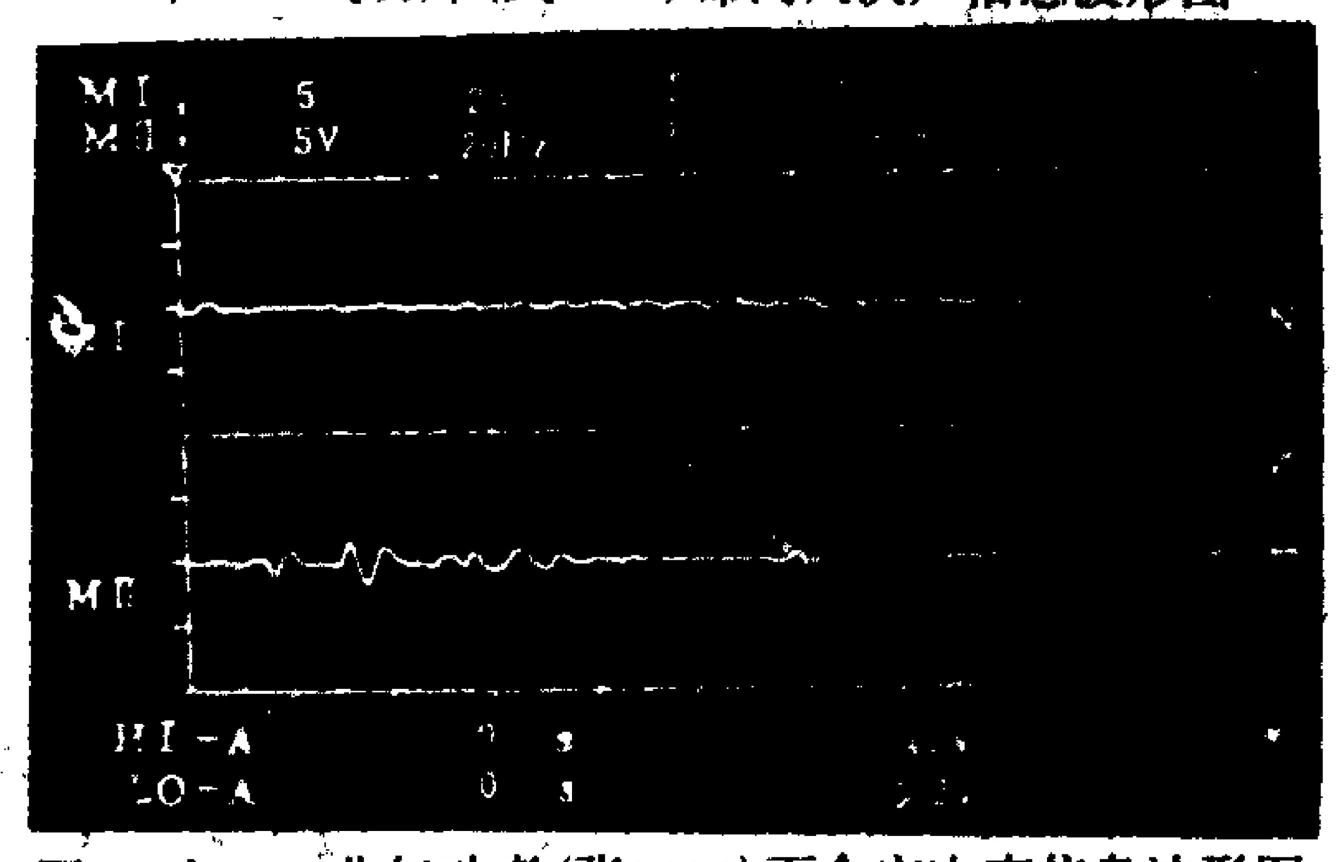


图6 上——非气功者(张××)百会穴次声信息波形图
下——气功师(武××)百会穴次声信息波形图

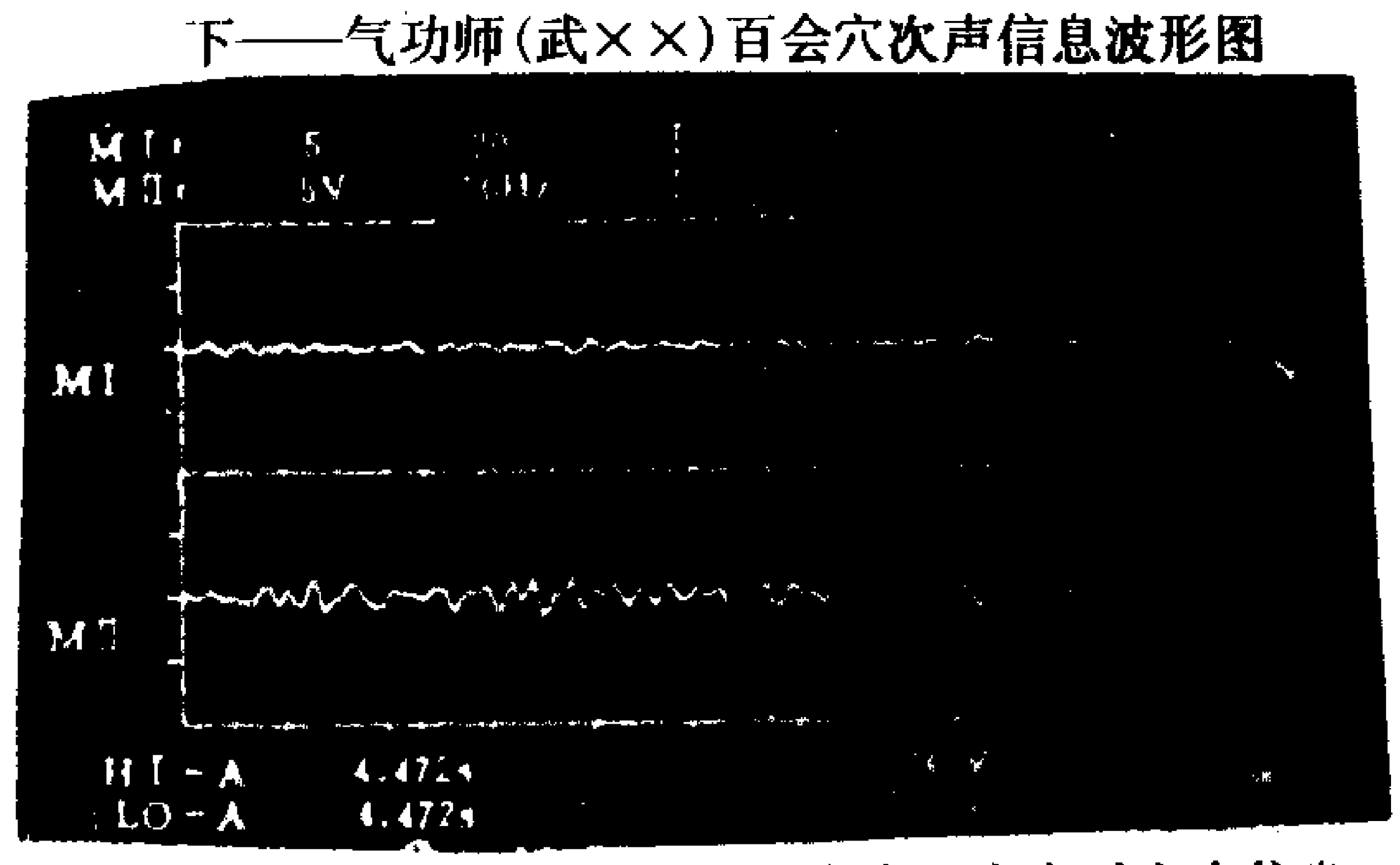


图7 上——非气功者(王××)纯意念不守穴时次声信息波形图
下——气功师(孟××)纯意念不守穴时次声信息波形图

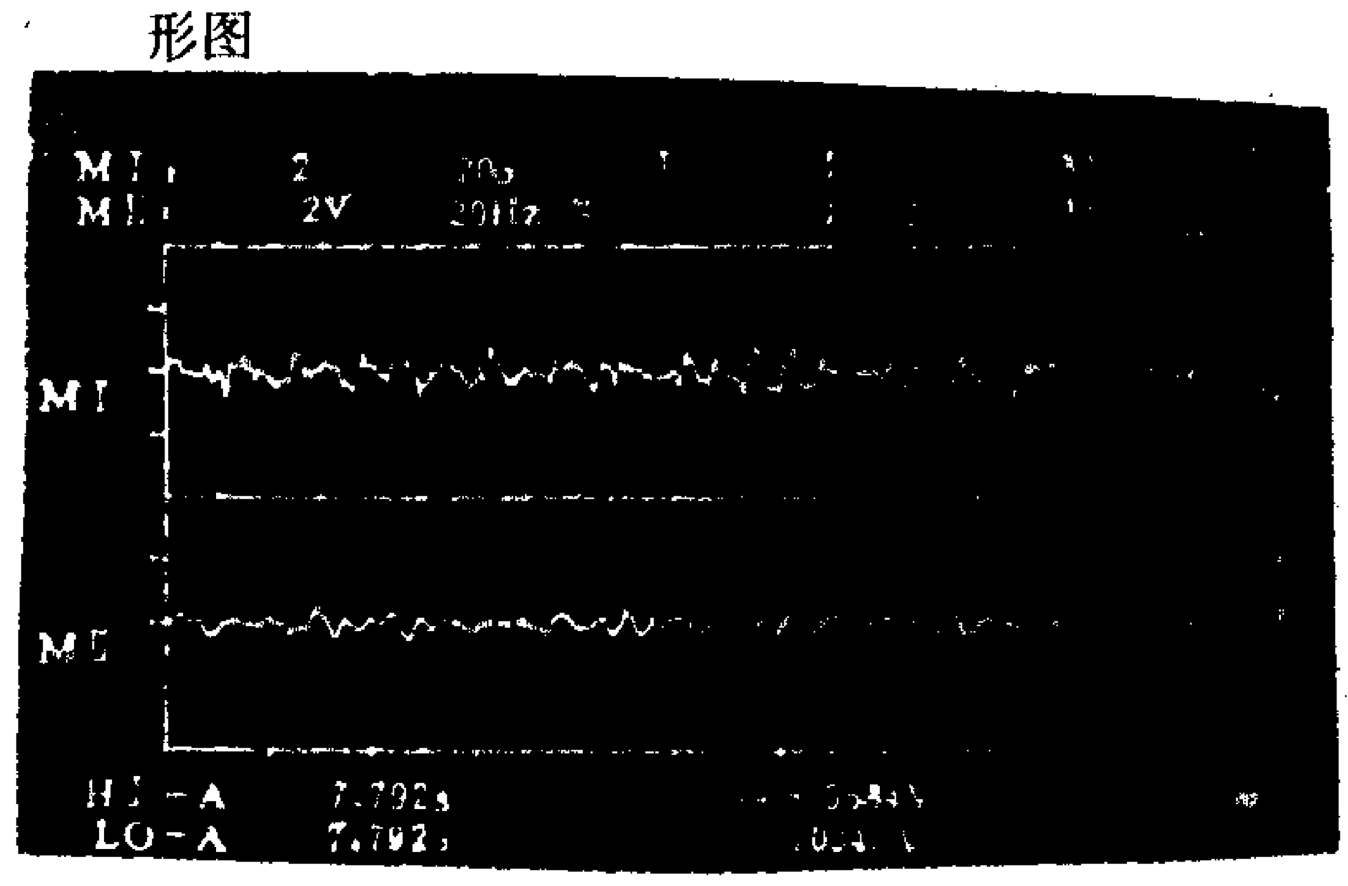


图8 上——家兔生前头顶部次声信息波形图
下——家兔死后头顶部次声信息波形图

的问题。这种次声信息在气功者的发功过程与非气功者之间，其表露的自然波形存在着明显的不同，气功者在气功态下的人体次声信息，其自然波形呈现出一阵阵一束束的梭形波，波幅较高。而非气功者(对照组)的自然波形，则波幅较低，呈现出连续平稳的小波，见图1—7。

钱学森教授曾多次指出，气功与特异功能之间存在着内在联系。还有人认为，气功师的练功达到某种深度时，即可出现特异功能者所具有的功能状态，如遥感、遥视、透视、预知等功能。从上述各图中的信息波形来看，气功师和特异功能者之间基本相同，均为一束束的高幅的梭形波，这可能就是气功能转化为特异功能的基础依据。

此外，通过对家兔生前和死后的次声信息测试，发现体表次声信息不但人有，动物也有，其自然波形与非气功者的波形很相似，见图8。生命信息的次声信息不同于气功态下的次声信息，生命信息是随时随地存在的，很可能是，凡活体动物(包括人在内)均有这种体表次声信息，这是有生命的客观表现。

结　论

1. 气功态下，人体诸穴点的次声声压级均较非气功态下显著或非常显著地增高。一般为50—60 dB，按能量超过室内本底噪声10—100倍。人体次声声级峰值频率在3—5 Hz 间，少数人个别穴点在10—12.5 Hz 范围内。

2. 体表次声信息，有其物质性和客观存在性，这种次声信息能穿越空间进行传播，在我们测试的范围内，其信息能量与距离的远近无密切关系。

3. 机体次声信息与生命密切相关，生命存在次声信息存在，生命消亡次声信息消失，这种次声信息可能是不但人人具有，凡活体动物(包括人在内)均有存在。

4. 气功态下，意守穴时的次声信息量显著地大于意念转移时的信息量，这是气功中的“意至气至”和意念起主导作用的客观证明。

5. 人体周围确有“场”的现象存在。

(褚中祥、王修璧、李道德、孟淑芳、李盈忠，原载《气功科学文集》第1辑)

四、气功外气的实验研究

气功外气的实验研究

气功是我国传统的医疗保健方法，它主要通过“意”和“气”的锻炼调整人体脏腑机能，调和气血，疏通经络，培育真气，从而达到祛病延年的目的。临床实践证明，气功师发放外气和气功信息治疗仪均能治好一些疑难病。但是，这究竟是气的作用，还是暗示的结果呢？目前尚有争论。为了证实气功师发气效应的客观性，我们利用家兔、大白鼠、小白鼠等动物，从生理学、免疫学和形态学等方面进行了研究，观察到气功师发气对生物机体有直接或间接效应，现分述如下：

(一)气功外气对动物毛发的影响：

试验对象是家兔、大白鼠。在接受外气之后，动物毛的颜色变白、密集、有光泽、手摸柔软。在光学显微镜下观察，对照组动物毛表面粗糙，有较多的表皮角化细胞剥脱；接受外气组动物则毛表面光滑，几乎没有细胞剥脱。以中子活化分析法检测其铜、锌、砷、锰等微量元素，结果表明两组动物之间各微量元素没有明显差异，毛的变化与所检测的微量元素似乎没有直接关系。

(二)气功外气对家兔进食、饮水量的影响：

接受外气组动物试验初期进食量稍增，三周后逐渐减少，但饮水量逐渐增加。对照组家兔平均每日吃142.45克的合成饲料；喝394克的水。气功组家兔则吃131.1克的合成饲料；喝466.5克的水。经统计学处理，两组之间差异非常显著。虽然气功组家兔进食量降低，但体重与对照组同样增加。这可能由于气功师的外气使机体气化功能增强所致。古代气功学家曾指出“气足不欲食”。

(三)气功外气对动物末梢血白细胞总数的影响：

我们在动物试验中观察到，连续接受外气40多天的气功组家兔，末梢血白细胞总数为11015.75±1109.8个/mm^3，显著地高于对照组白细胞总数8703.4±965.4个/mm^3。但仍属于正常范围之内。(国外文献报导家兔白细胞正常值在8000～10000个/mm^3)。

(四)气功外气对免疫功能的影响：

1、外气对家兔初次免疫反应的影响：

把新西兰白兔20只随机分为两组，即对照组和气功组，观察了外气对SRBC 初次免疫的反应，其结果表明初次免疫的初期血清 AC50(相当于igm)值：气功组为41.667±16.63，对照组为19.046±8.219，两组之间差异显著($P<0.05$)。由此看，外气能明显地提高家兔对SRBC的免疫反应，其血清抗体水平比对照组高。

2、外气对家兔血清抗体产生时间的影响：

为了观察外气是否可延长抗体产生时间，我们用TYH 901给青紫兰家兔初次注射免疫后，采用

不同间隔检测血清中抗TyH 901凝集素效价，共观察96天。结果表明：对照组血清中抗TYH 901凝集素滴度几何均数的均值为1092.16±532.77，气功组为2195.09±790.5，两组之间差异显著(P<0.05)，说明气功组动物血清中抗体水平比对照组高，并且延长了抗体产生时间。

表1 "外气"对家兔脾脏淋巴细胞 Ea、ET形成率的影响

分 组	动物数	Ea形成率(%)(X±SD)	ET形成率(%)
对照组	10	10±2.76	20.19±2.05
气功组	10	20.2±4.104*	29.5±2.51*

*：P<0.001

3、外气对细胞免疫功能的影响：

我们利用家兔和小白鼠，以脾脏淋巴细胞E花环形成率为指标，观察了外气对正常动物和人工降低免疫功能动物的影响，结果表明：外气不仅能提高正常家兔总E花环和活性E花环的形成百分率(参见表1)而且也能提高免疫功能低下的小白鼠脾脏淋巴细胞活性E花环形成率(参见表2)，说明外气对细胞免疫系统有一定的影响。

表2 "外气"对免疫功能低下小鼠脾脏淋巴细胞Ea形成率的影响：

分 组	动物数	Ea形成率(%)(X±SD)	F	P
1.正常对照	43	11.8139±1.9708	>1.6	<0.01*
2.考的松组	20	7.925±2.2320		
3.气功组	18	21.33±5.1262		
4.气功+考的松	18	17.0833±3.0923		

*：1:2，P<0.01，1:3，P<0.01，1:4，P<0.01，2:4，P<0.01

4、外气对非特异性免疫功能的影响：

我们利用小白鼠，以小白鼠腹腔巨噬细胞对白念株菌的吞噬率、吞噬指数及杀菌率为指标，观察了外气对腹腔巨噬细胞吞噬功能的影响，其结果表明：外气作用于机体之后其机体腹腔巨噬细胞的吞噬、杀菌功能比对照组显著地提高。

表3 气功"外气"对小鼠腹腔MΦ吞噬功能的影响：

分 组	(吞噬率%)(X±SD)	吞噬指数(个/个) (X±SD)	杀菌率(%)(X±SD)
正常对照(n=27)	25±5.19	0.844±0.168	77.87±8.9
免疫对照(n=24)	35.208±7.0177	1.5354±0.2853	83.7608±8.3176
气功组(n=13)	43.38±4.33	1.3369±0.204	89.1038±4.76
免疫+气功(n=24)	52.083±7.9105	2.7321±0.4481	93.436±5.9263

5、外气对脾脏组织化学反应的影响：

把对照组和气功组动物的脾脏冰冻切片，进行SDH、LDH、AChH、MAO、RNA、DNA及糖元染色，其结果除DNA、RNA外的其它几项化学反应，在两组之间没有明显的差异。RNA、DNA显色表明气功组家兔比对照组在A周围淋巴鞘内T淋巴细胞大量增殖变厚，淋巴小结增大，生发中心明显。脾脏压印片显色的结果也与此结果一致，进一步证明气功组动物脾脏内蛋白质合成代谢非常旺盛。

以上结果说明，气功师可通过自身发气去激发接气人的或者动物的机体功能，使之得到增强，并改善机体的体液免疫、细胞免疫及非特异性免疫功能。以上实验也揭示了祖国医学中卫气、元气的卫外固表、温养五脏、抵御外邪的重要机制。

(五)气功外气对家兔脏器组织化学反应的影响：

把气功组和对照组家兔的心、肝、肾上腺等脏器组织迅速冰冻切片，进行SDH、LDH、AChE、MAO、RNA、DNA及糖元显色反应，在光学显微镜下观察，其结果气功组家兔心脏内LDH分布和强度同对照组没有明显的变化。而糖元反应明显增强，SDH反应降低。提示外气似乎可以降低心肌的耗氧量，提高心肌对缺氧的耐受能力，使糖元在心肌细胞内储存增加。

气功组家兔肝脏内RNA反应比对照组增强，LDH反应降低，糖元含量增加，AChE反应也明显地增加。提示肝细胞的机能状况是活跃的，各种代谢活动可能有所增强。肝糖元含量的增加对肝细胞的机能起着积极作用。

肾上腺是机体内的重要内分泌腺，对机体的机能活动有着重要影响。在试验中观察到外气可以使肾上腺皮质内组织化学成分也有所改变。提示外气有调节内分泌系统的作用。

总之，实验结果从组织化学角度表明：外气对动物机体内的心、肝、肾上腺皮质的组织化学成分均有一定程度的影响，从而可以推测外气能调节机体内各器官的机能，使异常的功能状态恢复正常，正常的功能状态更加巩固，从而达到治病强身的目的。

(六)气功外气对大白鼠由丝裂霉素C引起损伤的保护作用：

丝裂霉素C为抗癌抗菌素，临床和实验研究报导它对机体的心、肝、肾及造血系统有一定的毒性作用。

1、丝裂霉素对大白鼠整体的毒性作用及外气对它的保护作用：

丝裂霉素C组大白鼠食欲减退、腹泻、无精神，毛变黄而无光泽，体重下降17.1%以至个别动物死亡。丝裂霉素C加气功组大白鼠中毒症状较轻，体重增加21.9%，毛色白而光滑，无死亡。未给丝裂霉素的对照组体重增加为20.2%。

2、大白鼠心、肝脏组织化学反应的结果：

对照组心肌 LDH 较为丰富，酶颗粒分布于肌纤维的胞质内；丝裂霉素组反应减弱；丝裂霉素加气功组比损伤组强，心肌内 SDH 沿肌原纤维平行排列。损伤组反应比对照组增强，损伤加气功组反应比损伤组减弱与对照组相似。对照组心肌糖元颗粒均匀地分布于各层中，损伤组糖元颗粒明显减少，损伤加气功组心肌糖元与对照组相同。

对照组肝脏中 LDH 反应在肝小叶的中央带和周围带反应较强，中间带较弱。损伤组反应减弱，酶颗粒分布不均匀。损伤加气功组反应与对照组基本相同；对照组肝糖元丰富，颗粒均匀。损伤组肝小叶的中央带糖元含量减少，周围带变化不明显。损伤加气功组糖元反应与对照组相同。

以上结果表明，外气对由丝裂霉素C引起的损伤有一定的缓解和保护作用。已有材料报导肿瘤患者在治疗过程中配合放疗和化疗练气功收到较好的效果。我们的实验结果支持这些报导。气功锻炼和外气治疗，不仅减轻化疗的毒性作用，而且能缓解病情，其机制有待于进一步探讨。

(七)气功外气对体外培养心肌细胞功能的影响：

我们利用同步搏动的体外培养大白鼠乳鼠心肌细胞，观察了外气对其搏动功能的影响，其结果表明，外气对心肌搏动有明显的影响，不经神经体液的调节，直接作用于心肌细胞，可改变其搏动频率、节律和搏动强度。

(八)气功“信息水”对小鼠免疫功能的影响：

我们采用外气作用后的水(简称“信息水”)喂养小鼠，观察“信息水”对小鼠淋巴细胞活E花环形成率的影响。结果表明：给小鼠喝“信息水”，与给小鼠发外气一样，也能提高脾淋巴细胞Ea形成率。其中对照组(给自来水)的Ea形成率为11.8139%±1.9078%，气功组Ea形成率为22.49%±0.92%，“信息水”组Ea形成率为21.33%±5.126%。实验表明，只给一天信息水，Ea形成率就能达到高峰，继续给“信息水”也不能再提高，这提示“信息水”使机体发挥很强的调节作用。其效应在体内维持三天。

以上八个方面的实验，可以充分说明：尽管气功外气是一种未知的物质，但它可以直接作用于机体和试管内的活性组织或活性物质，使之产生各种生理、生化及组织学效应。与人体的内气一样，能够发挥平秘阴阳、调理气血、温养五脏、培补元气的作用，从而产生祛病延年的效果。

(李彩熙、刘志云、金龙、赵光、张宇、吕广君、张国玺，原载《中国气功》1987年第1期)

气功外气对小鼠免疫功能的影响

本实验研究了气功外气对小鼠免疫功能的影响。实验的目的，是为了较确切地反映气功外气作用于机体后是否具有调节免疫反应的作用。我们选择了成年的$C_{57}BL$小鼠作为实验动物，分别对小鼠的腹腔巨噬细胞吞噬功能及其胞内酸性磷酸酶的活性、小鼠体内诱生抗绵羊红细胞的IgM直接空斑形成细胞等进行了观察，初步取得了令人较为满意的结果，现小结如下。

材料与方法

(一)材料：

1.动物：$C_{57}BL$小鼠，购自北京军事医学科学院动物场，雄性成鼠，10±2周龄，体重18±2克。

2.绵羊红细胞：取自本院动物室，系当日采集的固定羊的红细胞，绵羊红细胞悬浮于磷酸缓冲液中(PBS，pH7.2)。

3.补体：冻干豚鼠血清，购自北京生物制品研究所。用时于4℃中，按每毫升加0.2毫升压积绵羊红细胞的比例，吸收30分钟，而后以每分钟2000转离心6分钟，取上清液稀释成1：10的浓度。

4.脾细胞悬液：取5%绵羊红细胞(SRBC)0.2毫升，每只小鼠经腹腔注射，第五天处死小鼠取脾脏，脾脏于冰浴中经120目尼龙网磨碎，制成细胞悬液，此悬液用pH7.2的PBS洗两次，计数后，以该PBS调细胞浓度至1×10^7/毫升，经台酚兰染色检查活细胞比例在95%以上。

5.小鼠腹腔巨噬细胞的获取与纯化：实验当日从小鼠腹腔内获取腹腔细胞，并用粘附贴壁法以达腹腔巨噬细胞的纯化。

(二)实验分组与给动物发放外气：

取体重在18±2克的$C_{57}BL$小鼠随机分组，其中实验组用5%SRBC0.2毫升，每只小鼠腹腔注射后每天加气功外气刺激；对照组仅用5%SRBC0.2毫升，每只腹腔注射；正常组则用PH7.2的PBS(SRBC稀释液)0.2毫升，每只小鼠腹腔注射。对动物发放外气的方法为，将小鼠置于容器中(每5只一容器)，由气功师对其发放外气，每次20分钟，每天一次，共发5次。超过5只则发放外气相应增量。

(三)腹腔巨噬细胞吞噬功能的观察：

方法采用 Wood 所报导的方法(见 J.Immunol Method 20：43，1978)。

(四)腹腔巨噬细胞酸性磷酸酶活性测定：

腹腔巨噬细胞纯化后，将其浓度调节至4×10^6/ml，然后冻融6次。测定巨噬细胞内酸性磷酸

酶活性的方法同李福庆等人报导(见《中国微生物学与免疫学杂志》1(4):274, 1981)。

(五)小鼠血清溶酶体酶的测定:

方法同田国才等人报导(见《中国微生物学与免疫学杂志》6(2):107, 1986)。

(六)分光光度计法测定直接空斑形成细胞(PFC):

方法同 Simpsom 和史美浩等人的报导(见 J.Immunol Method 29: 159, 1978和上海免疫学杂志1(1):1, 1981)。

实验结果

(一)气功外气对小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能的影响:

为了研究气功外气对小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能的影响，我们将小鼠进行随机分组，实验当日收获其腹腔巨噬细胞并将其纯化后，进行吞噬功能测定，结果见表1。

表1 小鼠腹腔巨噬细胞吞噬功能之比较

组　别	吞噬百分比(%)* (X±SD)	吞噬指数△ (X±SD)
实验组(n=14)	31.154±11.739	1.972±0.846
对照组(n=14)	18.077±7.942	1.508±0.416
实验组/对照组	1.723	1.308

*: P<0.01　△: P>0.05

对比两组数值，在小鼠腹腔巨噬细胞吞噬百分比方面，具有统计学意义(P<0.01)。在吞噬指数方面，虽然实验组大于对照组，但无统计学意义(P>0.05)。此结果表明，气功外气可增强小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能。

(二)气功外气对小鼠腹腔巨噬细胞酸性磷酸酶的影响:

我们在做上述腹腔巨噬细胞吞噬功能测定的同时，采用分光光度计法测定了其细胞内酸性磷酸酶的活性，结果见表2。

表2 小鼠腹腔巨噬细胞酸性磷酸酶活性的比较

组　别	测定数值(金氏单位)	t	P
实验组	7.071±3.026	2.307	<0.05
对照组	4.826±2.023		

实验结果表明小鼠腹腔巨噬细胞酸性磷酸酶的活性于实验组中高于对照组，具有显著差异，这提示了气功外气不仅可以增强小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能，而且还可以增强其细胞内酸性磷酸酶的活性。

(三)气功外气对PFC反应的作用:

我们采用分光光度计法测PFC，并做了三次实验。各次实验结果相近，故一并列入表3。

表3 气功外气对小鼠 PFC 反应的作用

组　别	O.D.值(X±SD)	t	P
实验组(n=23)	0.889±0.243	2.450	<0.05
对照组(n=24)	0.706±0.269		

表3所示，实验组与对照组间PFC的O.D.值比较，具有统计学意义(P<0.05)，即实验组的O.D.值显著高于对照组。此结果表明，气功外气具有刺激小鼠脾脏细胞产生 IgM 类抗体形成的作用。实验中所配置的正常组O.D.值(X±SD)为0.076±0.027。

(四)气功外气对脾脏细胞数量的影响:

小鼠脾脏细胞悬液于光学显微镜下，按白细胞计数法计数，结果如表4。

表4 气功外气对小鼠脾脏细胞数的影响

组　别	脾脏细胞总量($X\times10^7$/脾)
实验组(n=25)	10.362±0.509
对照组(n=25)	8.505±0.546
正常组(n=15)	7.910±0.549

从表4可见，实验组中的小鼠脾脏细胞总数高于对照组与正常组，经统计学处理，此三组之间脾脏细胞总量相差显著(t=3.360, P<0.05)。此结果提示了气功外气可刺激小鼠引起脾脏细胞数量增加。

(五)气功外气对小鼠血清溶酶体酶的影响:

我们将各组小鼠的血清进行了血清溶酶体酶的测定，实验组中，小鼠血清溶酶体酶的含量稍高于其它组，但经统计学处理无明显差异。

讨　论

本实验的结果表明，气功外气可以显著地增强小鼠腹腔巨噬细胞的吞噬功能，又可显著地增强其体内 PFC 反应和大大地增加小鼠脾脏细胞总量，这提示了气功外气作用于机体后，可能通过影响脾脏细胞的含量，并通过对T淋巴细胞或B淋巴细胞来使得脾脏淋巴样细胞所产生的 IgM 类抗体增强，其作用途径和机理是值得进一步研究的课题。

(冯理达、陈淑英、王云生、陈海鑫，原载《东方气功》1987年第4期)

气功外气对果蝇寿命作用的初步观察

大量的实验室与临床研究工作结果表明，气功外气对呼吸、消化、循环、神经、免疫及内分泌等系统的功能都具有良好的调节作用，对这些系统的疾患也有一定的疗效。因此外气可能具有使机体寿命延长的综合性效应。

为了探讨外气能引起生物效应的真实性，排除以人作为观察对象时可能存在的气功师有意无意中通过暗示对实验对象引起的心理生理反应，本实验以果蝇作为观察对象。以最短寿命、最长寿命、平均寿命和50%死亡天数作为4个寿命指标，探讨外气对果蝇寿命的影响。本实验始终都在复旦大学遗传所果蝇进化与行为遗传研究室内进行。

材料和方法

(一)用于实验的果蝇品系：

野生型黑腹果蝇(D.melanogaster)。分别取羽化后1、2、3日龄的雄果蝇和处女蝇580只，雌雄近半。按不同性别，不同日龄的果蝇分别饲养于约2.8×11cm的备有培养基的玻璃指管中，每管约10只左右。分实验组296只和对照组284只。室温为25±1℃。

(二)培养基的配制：

玉米粉50g，白砂糖50g，酵母粉42.5g，琼脂粉5g，水625ml，拌匀烧熟后冷却三分钟，加入丙酸3ml，苯甲酸丁酯1g，搅拌均匀，凉至室温后加入95%酒精15ml(防螨、防霉)，苯甲酸卞酯0.2ml(防腐)，拌匀后分注入已经高温消毒过的指管中，室温放置二天后可用。

(三)气功外气的发放：

由气功师林厚省、藏文毅分别两次对实验组果蝇发放外气，每次15分钟。对照组除不受外气影响外，其余条件与实验组完全相同。从发放外气后次日起每日记录各指管果蝇的死亡数。以第一只(最早)死亡果蝇的生存天数为最短寿命，以最后一只死亡果蝇的生存天数为最长寿命，以全组果蝇生存总天数的均值为平均寿命，以全组果蝇死去一半的天数为50%死亡天数。

结果与讨论

(一)现象：

当气功师在对实验组果蝇发放外气时，约3～5分钟后绝大多数果蝇变得安静不动，只有处于气功师手掌边缘的指管内才有少数果蝇在爬动或偶尔飞动一下，而对照组的果蝇却象平时一样在活动。

(二)外气对果蝇最短寿命的影响：

自气功师发放外气后第三天起，两组果蝇均开始有些死亡，从这一天死亡果蝇存活天数的平均值看，实验组与对照组没有统计意义的差别，表明外气对果蝇的最短寿命没有影响，见表1。

表1　外气对果蝇最短寿命的影响($\bar{X}\pm SD$)

组　别	最短寿命(天)
实验组(n=5)	2.8±0.84
对照组(n=5)	2.4±0.55

P>0.05

(三)外气对果蝇最长寿命的影响：

实验组寿命最长的一只果蝇活了61天(♂)。由于最初参加实验的果蝇有羽化后一日龄、二日龄和三日龄的，所以在同一天死亡的果蝇，它们生存的天数是不同的，此外还有性别的差异。为使数据更有代表性，这里分别取雌蝇和雄蝇最后一天死亡的，生存总天数的均值作为该组的最长寿命。结果表明实验组的最长寿命与对照组的最长寿命比较，也没有显著差别(表2)。

表2　外气对果蝇最长寿命的影响($\bar{X}\pm SD$)

组　别	最长寿命(天)
实验组(n=10)	50.5±9.41
对照组(n=4)	54.7±9.5

P>0.05

(四)外气对果蝇平均寿命的影响：

受外气作用后果蝇的平均寿命得到了明显的延长。我们共做了两批，它们的平均寿命实验组分别为38.7天和28.1天，对照组分别为31.6天和22.4天。实验组与对照组之间的差别非常显著(P<0.001)，见表3。第一批和第二批的差别，可能因分别由不同的气功师发放外气，对果蝇平均寿命的影响不一样。但是也可能是由其他原因引起的，因为第二批对照组的平均寿命也低。

表3　两次发放外气对果蝇平均寿命的影响($\bar{X}\pm SE$)

批号	平均寿命(天)		P值
	实验组	对照组	
①	38.71±0.94(194)	31.66±0.85(178)	<0.001
②	28.10±1.24(102)	22.40±1.21(103)	<0.001

如以对照组的平均寿命为100%，则实验组的

平均寿命为123.25%，比对照组延长了23.25%，见表4。

表4 两批实验中果蝇平均寿命数据的综合($\bar{X}\pm$SE)

组别	平均寿命(天)	延长天数	延长率(%)
实验组	33.24±0.80(296)	6.27	23.25
对照组	26.97±0.76(284)		

P<0.001

(五)气功外气对不同性别果蝇平均寿命的影响:

外气作用对同一组内不同性别的果蝇平均寿命的延长未见有明显的差别(P>0.05)，但同一性别实验组与对照组比较，平均寿命的差别则非常显著(P<0.001)，见表5。

表5 各批不同性别果蝇的平均寿命($\bar{X}\pm$SE)

批号	性别	平均寿命(天) 实验组	对照组	P值	延长天数	延长率(%)
第1批	♀	37.51±1.1(133)	32.57±1.1(77)	<0.001	4.9	15.17
	♂	39.46±1.9(61)	30.96±1.3(101)	<0.001	8.5	27.46
第2批	♀	26.94±1.5(46)	18.81±1.2(48)	<0.001	8.1	43.22
	♂	29.05±1.9(56)	25.53±1.8(55)	<0.05	3.5	13.79

注：延长率=〔(x实验－x对照)/x对照〕×100%

(六)外气对果蝇50%死亡天数的影响:

气功外气使实验组果蝇50%死亡天数推迟了6～8天不等，在此实验组50%死亡天数平均为33天(平均寿命为33.24天)，对照组的50%死亡天数平均为26天(平均寿命为26.97天)，见表6。

表6 外气对果蝇50%死亡天数的影响

批号	50%死亡天数(天) 实验组	对照组	延长天数	延长率(%)
①	41	33	8	24.24
②	25	19	6	31.5
平均	33	26	7	26.9

注：延长率同上

气功外气对果蝇的平均寿命和50%死亡天数具有一定的延长与推迟作用，这相当于将果蝇的自然寿命延长了。但气功外气对果蝇的最短寿命和最长寿命却没有影响。不同气功师发放的外气对果蝇平均寿命和50%死亡天数的延长作用有所不同，所以对于同一实验应由同一位气功师发放外气，而不应中途换人。

(孔立平、薛来娣、林厚省、王正昌、朱定良、庾镇城、藏文毅，原载《自然杂志》12卷12期

气功外气对革兰氏阳性球菌作用情况观察

葡萄球菌是化脓性球菌中最常见者。目前所知，这一属球菌至少有九种以上，有的能致病，也有不致病的。

常用的分类方法是根据菌落色素的不同而区分为三种：(1)金黄色葡萄球菌，产生金黄色色素，大多数有致病力，是本属菌中致病力最强者，可以引起多种疾病。(2)白色葡萄球菌，产生白色色素，有些菌株有致病力，其致病力较弱，在正常皮肤上亦常会有此菌。(3)柠檬色葡萄球菌，产生柠檬色素，一般不致病，广泛分布于水、空气和用具上。葡萄球菌的抵抗力较强，在干燥情况下，可生存数月，在无碳水化合物的培养基内可生存数年。对热的抵抗力比一般无芽胞的细菌要大，在湿热70℃需经1小时才被杀死，在湿热80℃，则经30分钟才被杀死。在衣物上及浓汁中的细菌经干燥后还可生活数周或数月，在5%石碳酸，0.1%升汞液中10～15分钟死亡。对某些染料比较敏感，如在1/10～1/20万稀释的龙胆紫溶液就能抑制其生长。综上所述，对金黄色葡萄球菌与白葡萄球菌可致病情况有了比较清楚的了解。其中，金黄色葡萄球菌致病力较强。为此，在进行气功学与机体免疫关系研究时，进行气功“外气”对革兰氏阳性球菌作用情况观察，以进一步对气功的防病治病功效提出一定数据是必要的，也是需要的。

材料与方法

材料:

1.菌种：白色葡萄球菌，编号81922。
金黄色葡萄球菌，编号811027。

2.培养基(固体)

1.5琼脂培养基：内含1%牛肉膏，1%蛋白胨，0.5%氯化钠，pH调至7.2～7.4。

3.肉汤：1%牛肉膏，1%蛋白胨，0.5%氯化钠，pH调至7.2～7.4。

所需培养基、器材均经15磅高压灭菌。

方法:

1.取经24小时37℃在固体培养基培养的白色或金黄色葡萄球菌菌落一个(约0.5毫米直径)置于1毫升灭菌水试管内，混合均匀后，稀释至10^{-7}。再

用肉汤将10^{-7}菌液置于灭菌肉汤内，使成10^{-8}(肉汤菌液量均为3毫升)。

2. 灭菌肉汤管共2管，一管为对照，一管为气功师手握试管发放功用。

3. 气功师发功后之肉汤管，为便于计数，可再稀释至10^{-1}，10^{-2}，各管分别取0.4毫升菌液均匀分布于培基平皿表面，待干后置37℃温箱培养24小时后观察结果。

结　果

自1981年秋季，我们曾进行了气功"外气"对白色葡萄球菌的杀伤试验，致功时间均为1分钟，情况可见表1。

如表1所示，气功"外气"对白色葡萄球菌(隔玻璃试管)致功一分钟后杀伤白色葡萄球菌的情况，杀伤百分率为34.5%～81.5%，对照菌落数为84至1096个，致功一分钟后，菌落数减至28～317个之间，因此，气功"外气"对白色葡萄球菌有杀伤作用。

表1　气功"外气"对白色葡萄球菌杀伤情况

次序＼情况	对照菌落数	致功后菌落数	杀伤百分率(%)
①	480	105	79
②	1096	194	81.5
③	84	28	66.6
④	500以上	317	34.5

自1981年10月来我们还进行了气功"外气"对金黄色葡萄球菌的杀伤试验，致功时间也为一分钟，情况可见表2。

表2　气功"外气"对金黄色葡萄球菌杀伤情况

次序＼情况	对照菌落数	致功后菌落数	杀伤百分率(%)
①	62	34	45.1
②	297	290	0.97
③	231	10	96.7
④	430	361	16.9

如表2所示，气功"外气"对葡萄球菌属中抵抗力最强的金黄色葡萄球菌是有杀伤作用的，杀伤百分率为0.97～96.7%。从表中还可看出杀伤作用是不一致的，如第二次实验中，杀伤百分率只有0.97%，而第三次实验中，对金黄色葡萄球菌杀菌作用即为96.7%。据我们了解其差别较显著的原因与气功师在施功时的意念信息是有一定关系的(与气功师疲劳程度及施功时间也是有一定关系的)。在第二次实验时，气功师在发功前曾进行了一些与施功完全无关的谈话，在谈话中途进行发放外气；在第三次施功中，气功师专心一致的考虑杀灭这些致病力较强的菌。这些是否是影响致功杀伤率的原因，是值得进一步研究的。

在工作过程中，我们还考虑到意念控制可能对发功效果有一定作用，因此，操作方法中量的准确性，就更为突出了。如菌落的大小、稀释量都可对实验结果有一定影响，因此，操作方法的准确性是一个值得进一步注意的问题。

(冯理达、包桂文、钱菊卿、李素英，原载《自然杂志》5卷9期)

气功外气对学习大鼠海马组织中cAMP含量的影响

[《自然杂志》编者按]　本文证明了在气功师施放"外气"30分钟这一条件下，学习大鼠海马组织中的cAMP含量产生了变化，其结果令作者得出了气功"外气"有抑制学习的作用。这一结果无疑应该引起各方面的注意。但如果发功时间是20分钟、10分钟，又会如何呢？如果气功师在发功时加上了不同的意念，又会得到什么结果呢？

气功对学习活动有一定的影响。杨运良曾报道了用真气运行法可提高中小学生的学习思维能力。但肖治和本文作者等在研究气功"外气"对大鼠跑迷宫能力的影响中发现，气功"外气"可明显抑制大鼠的学习记忆能力。为了探讨这种抑制作用的中枢机理，我们在前述实验的基础上进一步测定了大鼠海马和大脑皮层脑组织中环—磷酸腺苷(cAMP)的含量，获得了十分有趣的结果，报告如下。

材料与方法

实验动物及分组：选用健康SD雄性大鼠共20只，体重200～300g。随机分为两组。实验组14只，全部放入饲养盒内，由气功师从上方约50cm处用双手向大鼠发放"外气"，每天早晚各一次，每次30分钟，共6天。同时在MD-IA型三等分辐射式迷宫内进行灯光辨别性主动逃避反应的学习，每天20次，记录正确反应次数。对照组大鼠6只，除不接受"外气"外，其余处理均与实验组完全相同。

样品制备：于实验第七天，我们随机抽出实验组动物8只，对照组动物5只，作cAMP含量测定。断头处死动物，分别在右侧额叶皮层和海马区采取$4mm^3$大小的脑组织各一块，置液氮中速冻(从断头

到取出脑组织速冻的时间保持在60秒以内)。称取脑组织20~40mg，置玻璃匀浆器中，加预冷醋酸缓冲液1ml(pH4.75)，研磨成匀浆后放入沸水浴中煮3分钟。冷却后离心(3000rpm)20分钟，将上清液倒入样品瓶中，真空抽干，－20℃冷藏备测cAMP用。

cAMP测定：用放射免疫法。药盒由中国医学科学院北京原子能研究所提供。样品放射性强度测定用Beckma LS9800型液体闪烁计数仪。操作按药盒说明书进行。

结 果

本实验结果表明，气功“外气”能明显降低大鼠走迷宫的正确反应率(表1)。cAMP测定结果则进一步表明，“外气”在显著抑制大鼠学习记忆能力的同时，也使学习大鼠海马区脑组织的cAMP含量明显升高，而皮层脑组织cAMP含量无明显改变(表2)。

表1 “外气”对大鼠跑迷宫能力的影响

分组	例数	总实验次数	正确反应率
对照组	6	720	27.4±3.25%
实验组	14	1680	9.7±1.41%**

**p<0.01

表2 “外气”对学习大鼠额叶皮层和海马区脑组织cAMP含量的影响

分组	例数	cAMP含量(Pmol/mg湿重)	
		海马(X±SD)	皮层(X±SD)
对照组	5	0.49±0.08	0.30±0.28
实验组	8	0.81±0.26*	0.35±0.20

*p<0.05

讨 论

气功“外气”对机体正常组织或细胞的cAMP含量的影响，国内已有些报道，但其意义不清楚。而本实验所得的结果，其意义却十分明了。“外气”在明显抑制大鼠学习记忆的同时，也使海马组织cAMP含量明显增高，两者密切相关。这表明海马组织cAMP含量的改变很可能是“外气”影响大鼠学习能力的物质基础。而大脑皮层cAMP含量无明显改变，则更加明确了海马cAMP含量升高的意义。说明脑组织cAMP含量的变化具有相对的部位特异性。这一点我们认为十分重要，其意义很值得探讨。

神经生物学研究的许多资料表明，海马在学习、记忆和思维过程中起着重要的作用。学习时海马出现明显的特殊电位变化；海马损伤后能导致学习记忆障碍。同时，海马还参与情绪反应或情绪控制。有资料表明，动物学习记忆力下降时，其海马的乙酰胆碱(Ach)活性明显降低，而cAMP增高具有抑制胆碱能的作用。因此，在“外气”抑制动物学习记忆力的中枢机制中，海马cAMP含量的增高很可能是其中的重要环节。可能是“外气”使cAMP升高从而改变了神经细胞的功能状态而产生抑制。

cAMP作为第二信使，在突触传递以及多种激素和神经介质作用的实现中具有十分重要的作用。许多实验还表明，cAMP不仅参与于学习记忆贮存的调节作用，而且参与了行为活动的改变。如痉挛、惊厥时，小鼠脑组织cAMP水平明显增高；精神分裂症和癫痫患者脑脊液cAMP含量亦明显增高。由于海马参与情绪活动，故“外气”使海马cAMP含量增高这一事实值得注意。有报道显示，气功训练不当可引起类精神分裂症样障碍和类神经症样障碍。我们推测这可能与海马结构组织的cAMP水平增高有关。

本文就气功“外气”对大鼠学习记忆力的影响及可能的中枢机制作了初步的报告和探讨。我们认为虽然气功疗法对许多疾病有一定的疗效[13]，但也不能忽视其可能存在的副作用，特别是在“外气”开发智力的人体实验研究中应持谨慎的态度。

(钟 森、徐方云，原载:《自然杂志》13卷1期)

病 例 篇

一、近视眼、白内障、其他眼病

气功治疗近视眼疗效初步观察

近视眼是影响青少年视力的一种常见病，近年来青少年的近视率在不断上升，而且随学龄的增长而增加，严重影响青少年的学习、升学和工作，因此保护视力，预防近视问题，已引起了社会各方面的关心和重视。目前防治近视的方法甚多，如针灸、按摩、滴眼药水、雾视及眼保健操等等，都取得了一定的疗效，但远期疗效均不巩固。为探索更有效的防治方法，我们采用气功疗法，对部分中学生进行近视眼的治疗，取得了一定疗效。

病例选择和治疗方法

（一）病例选择：

1. 30分钟气功组：为苏州市第十中学和苏州中学学生，共104名，计208只眼睛，裸视力0.9以下的197只眼，治疗前、后均由100家医院眼科进行视力检查。104例中，男性46例、女性58例，年龄11—12岁的59例，13—15岁的6例，16—18岁的39例。患近视最长者7年，最短者6个月。

2. 10分钟气功组，为苏州市十中学生，共101人，计202只眼，其中男性44人，女性57人，年龄均为11—12岁，患近视1—2年者较多。

3. 对照组：在同一年级选择一个班级，共49人，其中男性21人，女性28人，不给予任何近视治疗。

（二）气功治疗方法：

1. 功法：采用动静相结合的功法。

(1) 30分钟气功组功法：是通过采气降浊，静立站桩，劳宫开合来培养和调动人体内的真气，用运气导引，旋睛明目的方法直接作用于眼部。

(2) 10分钟气功组功法：通过静坐，放松入静，意守丹田，配合腹式呼吸，默念数字来调动和培养体内真气，再用运气守引法使内气外放作用于两目。

在练功过程中 姿势正确，全身放松，意念集中，气沉丹田。因为这是练好气功的关键，也是决定疗效的关键。

2. 疗程：各组采用统一的功法，进行集中练习，专人指导，每日下午课后练功一次，30分钟组为2—3个月，10分钟组为半年。

疗效评定

（一）疗效标准：

痊愈：治疗后视力恢复到1.0以上者；

显效：视力增加3行以上者；

进步：视力增加1—2行者；

无效：视力无增加或增加未达到一行者。

（二）治疗疗效：

1. 30分钟气功组织治疗效果：（见表1）

表1 30分钟组气功组视力提高情况

总眼数	视力提高				视力无变化		视力减退	
	显效		进步		眼数	%	眼数	%
	眼数	%	眼数	%				
197	29	14.7	101	51.3	58	29.4	9	4.6

本组病例197只眼睛中，显效者29只眼，占14.7%，进步者101只眼，占51.3%；总有效率为66%；视力减退者9只眼，占4.6%。

2. 10分钟气功组治疗效果：（见表2）。

表2 10分钟气功组视力提高情况

总眼数	视力提高				视力无变化		视力减退	
	显效		进步		眼数	%	眼数	%
	眼数	%	眼数	%				
202	17	8.4	41	20.3	48	23.8	96	47.5

本组病例治疗结果，疗效较30分钟气功组为差，

总有效率为28.7%，视力减退者为47.5%。

3. 对照组：未予任何治疗，其视力自然变化情况。(见表3)：

表3 对照组视力自然提高情况

总眼数	视力提高				视力无变化		视力减退	
	显效		进步					
	眼数	%	眼数	%	眼数	%	眼数	%
98	2	2	8	8.2	46	46.9	42	42.9

从对照病例来看，视力自然恢复者很少，98只眼中，视力提高者仅有10只眼，占10.2%，而视力减退者为42.9%。

以上三组，30分钟气功组有效率为66%，10分钟气功组有效率为28.7%，对照组视力自然恢复为10.2%，经统计学处理，差别非常显著($P<0.001$)，说明气功治疗近视是有一定疗效的。

4. 病程与疗效的关系：(见表4)。

表4 病程与疗效关系

病程	总眼数	显效		进步		无效	
		眼数	%	眼数	%	眼数	%
一年以内	52	13	25	22	42.3	17	32.7
二年	81	12	15	41	50.6	28	34.6
三年	44	3	6.8	27	61.4	14	31.8
四年	12	—	—	8	66.7	4	33.3
五年以内	8	1	12.5	3	37.5	4	50
小计	197	29	14.7	101	51.3	67	34

表上病程一年以内的52只眼睛中，35只有效；有效率为67.3%。五年以上的8只眼睛中，有效的为4只眼，为50%。经统计学处理，差别不显著($P>0.05$)，说明在本资料中病程长短与疗效无差异。

表5 气功效应与整体关系

人数	丹田得气	劳宫得气	眼部酸胀	食欲增加	全身热感	头脑清晰	记忆力增加
90	36	41	49	77	47	73	63

5. 在练功过程中，我们对部分学生进行了气功效应的统计和分析，一般练功好的同学，丹田和劳宫穴得气感强，而且食欲增加，头脑清晰，记忆力增加的效应也较明显。说明练明目保健气功，不仅能提高视力，而且能改善体质、开发智力。(见表5)：

典型病例

例一、童××，女、14岁、学生。患近视眼已一年余，每当看书时间久后，眼部有酸胀感觉，经夏天无，新斯的明眼药水滴眼和眼保健操等治疗，效果不满意。接受气功治疗一个月后，复查视力，右眼由原来的0.1上升为0.5，左眼由原来的0.1上升为0.7。与此同时，眼部酸胀感也有明显好转。

例二、黄×、女、18岁，学生。患近视眼已5年余，视力左右眼均为0.05，自觉视物不清，屈光检查：右眼－8.00度，左眼－9.00度，并各有散光－1.00度，经多种方法治疗未见效。接受气功治疗二月余左眼视力由原来的0.05上升为0.2，右眼视力由原来的0.05上升为0.1，说明本疗法对高度近视眼患者，视力亦可以提高。

体会和讨论

1. 本研究说明无论是30分钟和10分钟组与对照组相比，视力提高均超过对照组，经统计学处理差别非常显著($P<0.001$)。而视力的下降，对照组达42%，明显高于30分钟组的4.6%，与10分钟的47.5%相近。并说明30分钟组不但具有治疗效果并有预防视力减退的效果。

30分钟治疗效优于10分钟组，主要原因，前者练功时间长，放松入静好，气感强，后者练功时间短，青少年性又好动，不易很快入静，同学也反映，刚要入静，有气感，气功结束了，所以疗效亦差。但我们仍认为10分钟气功组如能改进功法，加强训练，使同学们在气功一开始就能很快的放松入静，是可以做到的，关键在于花力量进行工作。

2. 祖国医学认为：眼与五脏六腑的关系甚为密切，如《灵枢·大惑论》说："目者五脏六腑之精也"。内经记载："肝、开窍于目"，"肝受血而能视"，"心合脉，诸脉皆属于目"等等。皆说明眼之所以能视万物，辨五色，主要依靠脏腑精气的上供。本疗法通过放松入静，气沉丹田，使机体内气充盈，气血流畅。让充盈的脏腑精气上荣于目，目得精气而能视。同时，把练功所得的体内真气，通过运气引导，使内气从手心劳宫穴发放出来，作用于眼的局部组织，使眼部经气疏通，气血调和，供养充足，从而达到改善视力的目的。由上可知，本疗法是整体与局部相结合的一种自我疗法。

3. 气功是主动的运用"意念"来集中思想，排除杂念，使大脑皮层在清醒情况下进入内抑制状态，降低了大脑皮层对内外刺激的感受性，使大脑皮层正常的调节机能得以恢复，这样就使皮质下中枢和

机体各组织器官也逐渐恢复了正常的功能。众所周知，发生近视的原因虽很多，但主要原因，是由于长时间的过度用眼，使视觉器官处于高度的紧张和疲劳状态造成的。而气功可使大脑皮层主动产生内抑制，从而通过大脑皮层的调节，使视觉器官避免过度的紧张和强烈的刺激，由此促进了视力的恢复和提高。

4. 近视的形成，一般均有一个较长的过程，目前学生学习十分紧张，长时间的用眼仍不可避免，在这种情况下用气功治疗近视，也必须坚持较长时间的练功，才能使视力提高和巩固，如果间断练功，疗效就差。另外练功时能意念集中，全身放松，得气感强，则疗效好，反之则差。在做气功的同时，用眼卫生还必须注意。

5. 本组病例，凡能坚持练功者，不仅能提高视力，而且同时观察到能使食欲增加，头脑清醒，精神振奋，记忆力加强。

6. 本疗法简便易学，学会后可以自己练功、且不受时间和地点的限制，随时随地都可以练习，如能在空气新鲜、环境安静的地方练功则更好。

由于我们治疗时间短，加上在治疗过程中，因多种原因，练功曾有间断，对疗效有一定影响，但气功能治近视眼是肯定的，我们对此抱有无限的信心，一定要把祖国医学宝库中的这部分宝贵遗产发扬推广，使更多的近视眼患者得以恢复，但如何改进功法，提高疗效，特别是气功之外气如何用客观的指标反映出来，以及气功与经络的关系，是我们今后必须开展的工作。

致谢：本工作承苏州市第十中学谢校长及崔梅方、王以斌、黄洪三位班主任、苏州中学领导及葛水清老师、苏州医学院附属第一医院中医科贾景余付主任的大力支持，谨此致谢。

（陆方瑞、府剑英、庞亦慰、张孝芳、程志久、郭炳南、褚惠，原载《中华气功》1986年第2期）

静气功治疗40例近视的效果观察

近年，学生近视眼的发病率成了学校和保健机构瞩目的问题。为了探索一套防治近视的经验，在天津市卫生防疫站、学校卫生科医生们的配合下，我们参照吕继唐气功师《静气功防治近视眼》所介绍的方法，因人而异地增加一些新内容，从1985年7月开始先后对天津市部分患有近视的学生分两批进行静气功治疗，分别在治疗前后进行视力检查，取得了可喜的成绩。现将结果综述如下：

方法

1. 静立养气法，2. 开合运气法，3. 外气按摩抚眼法，4. 静坐法—凝神内养功。每日早晨在教员的指导下按以上四种功法依次反复集体练功一小时，晚上睡觉前又自练一遍。坚持一个月。在练功的同时，按以前的生活规律用眼，不增加任何人为的因素。

结果及分析

在练功的近视学生当中，我们对坚持练功的40名中小学生进行疗效观察。其中男22名，女18名，年龄在10—17岁之间，练功前进行视力检查，练功一月后复查视力，结果（见表1）：

表1　40名中小学生练功一月后的视力情况

功前平均视力		功后平均视力		平均改善视力		功后实际视力变化情况			
左	右	左	右	左	右	改善者	不变者	下降者	合计
0.339	0.344	0.555	0.557	0.216	0.213	38	2	0	40

从上表可以看出，40名中小学生练功一月后，有38人视力改善，2人不变，有效率达95%，平均视力提高0.215，实际观察数字表明，个别学生两眼平均视力最高可上升0.75。

在以上40名中小学生中，随机抽取10名进行显著性检验，其结果表明静气功治疗近视眼前后平均视力的差别有高度显著性 // （P＜0.01）（见表2）证明用静功治疗近视确实有较好的疗效。

表2　近视患者经静气功治疗前后平均视力比较表

患者编号 (1)	平均视力 治疗前 (2)	平均视力 治疗后 (3)	治疗前后差数X (4)=(3)-(2)	X^2 (5)=(4)^2
1	0.30	0.40	0.10	0.01
2	1.25	1.50	0.25	0.06
3	0.20	0.55	0.85	0.12
4	0.15	0.15	0.00	0.00
5	0.10	0.20	0.10	0.01
6	0.10	0.60	0.50	0.25
7	0.55	0.90	0.35	0.12
8	0.69	0.15	0.06	0.00
9	0.15	0.35	0.20	0.04
10	0.20	0.55	0.35	0.12
			2.26	0.73

体　　会

用静气功治疗近视在我地还是第一次，现处在探索时期，通过这次办班初试，我们有以下几点体会：

1. 静气功治疗近视确有独特之处，不失为目前治疗近视的“良药”。根据大部分学生反映，通过练功后，不但视力有明显提高，而且体质也明显增强，原来头昏、失眠、胃口不好等的学生，练功后都有不同程度的减轻或消失。

2. 本功法对大多数近视患者有效，但对个别近视患者需加入新内容。如有个学生既有近视也有散光，练本功后收效不大，但在采用外气治疗和加入少林七大穴练眼后，视力明显上升。

3. 在练功时，由于静气功的气感开始是热的，而治疗近视的气感要求是凉的，所以有必要强调静立养气法和开合运气法要多练，在练时未超过101小时的情况不要练下面的运气按摩抚眼法。

4. 在这次练功的学生中，有少数学生的视力没有改善，甚至还有个别下降者，据观察了解，这些学生一般未遵守练功纪律，不按教员的意图练，或来一天不来一天。因此有必要严格练功纪律，多做学生们的思想工作，让他们集中精力练功，这样收效就会更大。

（天津市气功武术研究学会，原载《气功与科学》1986年第6期）

气功治疗慢性眼病48例近期疗效分析

我们采用眼保健功治疗各类慢性、顽固性眼疾200余例，取得一定疗效，现将治疗48例（曾追访3个月以上）之观察情况报告如下：

一般资料

随机选择48例患者，男24例，女24例，共89眼。包括老年性白内障（初发期、膨胀期）18例、36眼；屈光不正18例，36眼；慢性青光眼4例、4眼；视神经萎缩5例、7眼；其他（眼底出血、眼肌麻痹）3例、6眼。其中32例伴发砂眼。病程均在6个月以上，经中西医治疗无明显效果。年龄最大78岁，最小7岁，50岁以上29例，50～26岁5例，25岁以下14例。

功法简介

眼保健功，注重整体与局部一并调整，因而功法分基础功、辨证施功两个部分。

基础功：站桩，闭目，全身放松，自然呼吸，双手环抱于小腹之前，意守双手与小腹之间。待两手及丹田部气感明显后，用手将气收入小腹，两手轻按小腹。手臂自然下垂，同时两膝缓缓下蹲，双手分别沿两大腿内侧下滑，意念随手导气下行（外导内行）。至两膝内侧（曲泉穴）时，停止下蹲，两手向体前平伸，缓缓上举，手心向下，同时两腿亦缓缓伸直站起。双手抬至比肩略高后，再向下压至与肩平，手心内转，两手相对，注意手上是否仍有气感（如相吸、相斥、发热等）。如无气感，两手仍下落至站桩姿势，继续站桩养气；有气感者，手心上翻，缓缓曲臂，劳宫穴对准双眼，距眼拳许，以意将气发于眼中，停留片刻，然后轻抚眼上，注意局部感受。数分钟后双手离开双眼，仍距眼拳许，用意将气收回手掌。以中指点按内眼角（睛明穴）3次。双手沿左右面颊、颈侧、肩、胸部下抚，意随手动，将气下引至肋骨下缘（右手在肝部，左手位置与右手对应），两手同时揉摩皮肤，先向内转，后向外转，各9次。然后两手仍循皮肤下抚，至小腹后交叠，揉按丹田，先向左转，后向右转，各9次。双手停于小腹片刻，收功。

要点：意念始终随手而行，以手引气。功法中手所接触身体时的循行路线，即是肝经循行部位，意到气到，可以疏通肝经气血。

辨证施功：据中医“五轮学说”，不同眼病除均与肝有关外，尚与不同脏腑密切相关，故除练基础功外，应根据不同病种、病证分别施功。

舒肝功：主要治疗眼病伴有明显气郁症状者，如胁肋胀闷、情志不舒等，眼病如中心性视网膜炎、视神经炎、虹膜炎等属于肝郁者。站桩、双手导气沿腿内侧下行均同基础功。两手自膝内侧上抬时两臂分开，从侧前方抬起（两侧间成90°角），同时用鼻吸气，两手抬至较肩略高后下落，同时用口呼气。如此上举下落9次后，两手捧气上行，发气于两侧肋下（位置同基础功之摩肝部位），手按该部位作揉摩动作，同基础功。上述动作可反复作3～5次，每次开始时均需下蹲，两手沿大腿内侧引气。收功时两手沿皮肤下抚至小腹，静养片刻，无须揉按丹田。

要点：双手上下起落时配合呼吸，但呼吸宜缓、细而不勉强。无论呼或吸均要留有余量，摩肝时不配合呼吸。

补肾功：适于眼病伴肾虚的患者及老年患者。症状可见腰膝痠痛，耳鸣头晕，足跟痛等。眼病如内白障、视神经萎缩、高度近视、糖尿病性眼底病变等。站桩，收气入小腹同基础功，然后上身右转，同时左手引气沿腰部后移，上身转向左侧后，左手按在后腰部，右手按在小腹。然后上身右转，同时左手回至小腹，右手移至后腰。左右各反复9次后，右手回至小腹，身体转正。然后双手分别从两侧引气向后，身体前俯。两手至后腰后再向前返回小腹，

同时身体后仰，9次后双手交叠于丹田，轻轻揉按，收功同基础功。

要点：双手循抚腰部左右前后(即带脉循行部位)。意念气随手行，手至气至，可平调肾阴肾阳，使阴平阳秘，精气旺盛。俯仰时幅度由小至大，不配合呼吸。

活血功：主要用于瘀血阻滞的眼病，如眼底出血久不吸收者、视神经萎缩等(如眼底出血尚不稳定者，切不可练)。站桩同基础功，双手有气感后，捧气上行，贯入双眼，两手心覆盖于眼球上，轻按9次。然后两手向两侧分开，食指与中指按于太阳穴上，拇指向后按于风池穴(在颈后大筋两侧凹陷中，与耳垂齐平)，三指同时用力，拇指向前，食指、中指向内，按压9次。两手沿胸、肋回至小腹，交叠于丹田。然后头部前俯，呼气；再头部后仰，吸气；鼻吸鼻呼。9次后，静候片刻，收功。

要点：按压眼球要轻柔，以微感眼球发胀为度。压风池及太阳穴时，用力由轻至重，由重至轻。

清降功：清泻肝经郁热，适于头目火热症状明显，或全身伴有口苦、便秘、易怒等症状者，如青光眼、虹膜炎、角膜溃疡等。站桩同基础功，得气后双手捧气上贯于目。双手抚眼片刻后，双手大指分别沿两耳后，其余四指由头顶、头后抚按下行，至后项部时，两手分开，从颈侧回至体前，沿两侧肩、胸、小腹、大腿内侧、小腿内侧、脚背下抚，停于大脚趾。意念气随手行，手至气至，由目下行至脚趾。手至腿内侧时，弯腰不曲膝，如够不到双脚不必勉强，意念引到即可。在大脚趾处停留片刻，双手捧气上行，贯入眼内，反复3～5次。收功时手从脚部缓缓抬起，收于小腹前，静养片刻。

要点：双手引气下循部位，即肝经所行，动作宜缓慢，意念随手连绵不断。

近视患者可练活血功，或配合局部气功按摩(略)。

所有患者均练功一个月以上。作基础功与辨证施功共约40分钟。

治疗效果

14眼显效(视力提高三行以上)，42眼有效(视力提高一行或二行)，33眼无效(视力无提高或退步)。有效者中，视力提高二行者20眼，提高一行者22眼。无效者中，退步7眼，无变化26眼。退步7眼中，老年性白内障6眼，屈光不正1眼。总有效率为63%。其中：白内障组为72%；屈光不正组为70%，青光眼组为75%；视神经萎缩组为29%；其他眼病组为67%。另外，眼肌麻痹患者以复视消失，同视机检查正常为标准，计入有效项内，因例数少，故未另立疗效标准。上述疗效，均以练功一个月后检查为准。

典型病例

赵××，男，66岁，退休工人，病历号：00078近1年来双眼视物模糊，干涩不舒，日趋加重，曾去天津某医院诊断为老年性白内障初发期，点用白内停眼药水无效。于1984年8月始进行眼保健功锻炼治疗。初查：双眼外视正常；视力OU：0.9；裂隙灯下见双眼晶状体皮质混浊；眼底大致正常。练功半个月后气感较强，自觉有气循肝经下行至足，眼部偶有刺痛及流泪，下功后两眼舒适。9月13日复查：视力OD：1.2，OS：1.5。晶状体混浊程度无变化。11月8日复查：视力OU：1.5。晶状体混浊程度无变化。两眼已无干涩不适，目前继续练功。

姜×× 男，30岁，工人，病历号：00019 复视、眼痛、头痛已有7年，曾在天津某医院诊断为麻痹性斜视，用各类中西药以及针刺治疗后，复视减轻，但头痛、眼痛不减，且伴失眠。1984年8月始行眼保健功治疗，练功数日即气感明显，作功时眼部发胀、刺痛，时有走窜样感觉。1周后头痛、眼痛消失，复视基本消失；半个月后症状完全消失，同视机检查结果正常。3个月后追访，眼病未复发，且坚持练功失眠已治愈。

(王淑梅、杨光，原载《气功》1985年第6期)

发放外气治愈青光眼2例

青光眼是一种常见的严重致盲症，其主要特征是眼压增高。笔者用发放外气的方法治愈青光眼两例。现报告如下：

例一：张××，女，29岁，汉族，乌鲁木齐县板房沟公社社员。

患者有青光眼病史，近两个月来，两眼疼痛，充血、畏光，常伴头疼。严重时伴三叉神经痛，时有恶心、呕吐，看灯火时，有七彩光环围绕(虹视症)。

查：两眼睑浮肿，眼压增高，指测眼压呈硬实感，视力减退。

患者经多方医治无效，症状日益剧增，故求气功治疗。

初诊：嘱患者取坐式，舌舐上腭，两眼微微闭，内视下丹田。上身保持正直，呼吸自然。然后，笔者运气至劳宫，对患者百会穴平掌发气5分钟，患者即感到头胀，肢体摇动，全身发热、出汗，有如升腾感。得气后停止发气，随距患者一米处，运气至剑指向患者天目穴发气5分钟。得气后，患者感到两眼及头痛立止。后又以剑指在患者双侧太阳穴及双侧风池穴依次发气。后又以平掌从患者天目穴向下导引三次。令患者缓慢睁开眼睛，患者觉两眼

视物清晰明亮。

二诊：患者主诉两眼较前舒服得多，头也不疼了，故要求再治疗一次。笔者继前法又治疗一次后痊愈。至今随访，疗效巩固。

例二：郭××，女，31岁，满族，乌鲁木齐六道湾煤矿教师。

患者两年来，两眼胀疼。剧时头疼如裂，尤如一小木棒将眼球顶出眼眶外，胀痛难忍，心情烦燥。查：瞳孔散大，眼充血，眼底有视神经乳头凹陷，有虹视症，眼压增高，视力显著下降。经中西医治疗无效，患者一度悲观失望，担心双目失明，初诊时持半信半疑态度。

初诊：嘱患者取坐式，舌舐上腭，两眼轻闭，意守丹田，呼吸自然，上身保持正直。笔者距患者一米处运气于两手剑指，向患者双眼同时发气5分钟。得气后，患者即觉眼球胀痛和外突感消失，头也不疼，继而全身发热、出汗。然后，笔者运气于劳宫，平掌在患者百会穴发气5分钟。最后，又以剑指在患者双侧太阳穴、合谷穴发气，得气后收功。令患者缓慢睁开双眼，感觉眼前明亮清晰。

二诊：仍守前法发气治疗，并运气于劳宫，平掌发气而愈。至今随访，疗效巩固。

（林水清，原载《气功与科学》1985年第4期）

气功外气治疗白内障30例观察

白内障是中老年常见眼疾之一，也是致盲的重要原因，给患者带来很大痛苦。过去对白内障治疗主要手段是进行针刺术或晶体摘除术，但一些人多恐惧外科手术而放弃治疗，或使用内服药也不甚满意，近十多年来，国内使用“白内停”、“障眼明”等眼药水滴眼，有一定效果，但有效率仅为13.8%。本人于1988年2～8月用气功发放外气治疗30例白内障患者，取得较好效果，现报告如下。

一般情况

30例白内障患者中，属老年性25例，先天性3例，外伤性1例，并发性（糖尿病所致）1例，最大年龄81岁，最小年龄3岁；男性11人，女性19人。所有患者均经云南昭通地区人民医院等眼科确诊，3例先天性白内障患者，其因不明。有4例曾作过单侧混浊（成熟）晶体摘除术。

气功疗法

气功外气治疗采取平肝泻火、疏肝理气，以达先通其窍。实则泻之，滞则理之。泻理之后还进行温养，肝血同源、精血互生。肾阴不足者兼行补益，以使“母养其子”。对足厥阴肝经进行疏理（或平泻）。并对眼周攒竹，丝竹空、睛明、瞳子髎、四白、承泣等穴用剑诀放气调理（刺激）温养，或百会穴直贯真元之气，或命门穴以元气补益，特殊患者据病情辨证而治，温、凉、补、理、泻各功法单用或兼行，以达退翳得明。

治疗效果

经治后，以视力提高在国际视力表两行或两行以上者为有效，单侧或双侧视力提高到0.1以上，及失明者恢复视力的为治愈。治疗一次时间大约2～3分钟。30例患者治疗1次11人、2次7人、3次4人、4次5人、5次2人、6次1人。疗程最长29天（6次）最短3分钟（1次）。治疗后失明的恢复视力15人，视力提高到1.0以上2人，占总例数的56.66%，其余13人的视力均有不同程度提高。

病例选介

例一：

龙××，男，78岁。1978年左眼失明，做白内障晶体摘除术，5年后右眼也失明并无泪。1988年3月始接受气功治疗，接收气流好，顺经络（和穴位）热气流通过全身舒服，第2次治疗后，已能看清500米外的物体和人影，且饭量增加，体质增强，白发部份变黑。8月眼科复查发现白内障已消失。

例二：

孟××、女、68岁。左眼失明8年多，右眼于去年下半年也看不清了，足下高低不识，生活不便。经地区医院诊断为老年性白内障。1988年2月10日晚第1次来接受气功治疗，孟感到顺经络和眼部接收气流好，第2天已能看清米粒样物。经5次治疗，已能看到300米以外的树木房屋和人影。

例三：

李×、女、3岁。出生19天发现左眼珠瞳孔内有一小白点，眼科检查诊断为先天性左眼白内障失明，建议手术摘除，因父母顾虑放弃做手术。1988年8月20日来我处接受气功治疗，发气3分钟当时立即发现能见物，识别颜色，认出比划给她的手指数。

（陈明光，原载《气功》1989年第8期）

二、肝炎、肝硬化

气功治疗肝病315例疗效观察

肝为风木之脏，内藏相火，其性易动，喜舒畅条达，部位在胁，开窍于目，主筋。其病多为风火气郁之症。故治疗肝病，必以舒畅条达气机为要。

肝病症状，一般多见胸脘苦闷、胁肋胀痛、头目眩晕、嗳气、太息等症；若肝气乘胃，多见食欲不振、脘部胀闷疼痛，吞酸呕苦；侵脾则产生腹胀、腹痛、泄泻等症；犯肺可出现胸闷、气逆、痰郁、结核等症。上述症状，常错综复杂，情况不一。现代医学所称肝炎、肝硬化，除有消化不良症状外，常见胁痛、胀闷等肝气郁滞之症，所以中医也常以肝病名之。

作者从1980年11月至1983年8月举办气功讲习班38期。在2495名学员中，患过肝病的有315名，其中男性172例，女性143例，21～30岁的83例，31～40岁76例，41～50岁67例，51～60岁51例，60岁以上38例。肝病的类型见表1。

表1　315例肝病类型

肝　病	黄疸型	无黄疸型	肝硬变	肝脾肿大	备　注
315人	57	143	69	46	其中有患过血吸虫病引起肝脾肿的
占%	18.1%	45.4%	21.9%	14.6%	

作者主要采用气功治疗。原则是体弱者先练静功，按体质循序用卧功、坐功、站功；然后加上增强耐力的动静结合的气功，如"太极混元一气功"、"寿人经理肝木诀气功、"长寿功"、"新气功强肝法"、"太湖桩"、"益寿六字诀气功"等。如年轻的病人体力不太衰弱者，还可练强力性气功，如"升降调息功"，但不可练强度太大的气功，如水上气功中的"蛙蹦"。部分病人结合药物治疗，以疏肝理气，解郁散结为主。在练习气功开始后，逐步减少用药，而增加练功量，直至停止用药。

治疗效果

经气功治疗315例中，痊愈者占52.7%，显著好转者占20.3%(见表2)。肝功好转(见表3)。肿大的肝、脾缩小(见表4)。

表2　气功治肝病的疗效

肝病人数	痊愈	显著好转	逐步好转	已失联系	备　注
315	166	64	59	26	已失联系的是因学员训练后离开了常州
占%	52.7%	20.3%	18.7%	8.3%	

表3　肝功化验检查对比(化验78例)

治疗前后对比	麝浊	锌浊	谷　丙	澳　抗	备注
治疗前	15～30	16～34	130～400	弱～强阳性	
治疗后	10～6	10～8	40～40以下	阴　性	

典型病例

病例一：

朱碧英，女，72岁，常州市第一人民医院内科医师，已退休。

症状：肝区疼痛，每晚不吃药就不能睡觉，用各种药物均无效。身体极度虚弱，面部浮肿，常卧床不起。院里医师多次给她治病，不能解决问题。

诊断：慢性肝炎，肾盂肾炎，高血压，风湿性关节炎，失眠。

表4　肝脾肿大治疗前后对比(检查26例)

治疗前后对比	肝脏肿大		脾脏肿大	备　注
	肋下	剑下	治疗前后对比	
治疗前	3.5～4厘米	4～4.5厘米	5～6厘米	
治疗后	1～0.5厘米	1.5～0.5厘米	2.5～1.5厘米	

附注：肝脾肿大者结合超声波检查

气功疗效：1981年4月，参加气功讲习班。去人民公园上课，来回都坐车还感到很累。经过练功，身体逐渐好转，饭量、体重增加，睡眠好转，行动有力，面色红润。每早四点多钟去人民公园锻炼身

体，来回都是走路，不再坐车了。经过医院检查证明，肝病痊愈。现在她不但自己身体强健，还在电子新村义务辅导群众练功。

病例二：

姜瑞华，女，61岁，退休教师。

症状：胸闷，透气困难，头昏，全身无力，心情烦躁，心跳加快，长期肝区疼痛，血压偏高。各处求医，公费、自费、多方治疗均无效，经常卧床，产生悲观情绪，精神极痛苦。

诊断：慢性肝炎，结节性红斑，神经官能症。

气功疗效：1981年2月，参加气功讲习班，通过三个月的锻炼，曾多次测验血压，一直稳定，增强了练功的信心。坚持每天早晚定时练功后，饭量、体重增加。经医院检查，慢性肝炎痊愈，情绪安静，红斑消失了，神经官能症痊愈。一切正常。练功时，曾在肝区发生剧痛，以为是出了偏差，不敢练了。气功医师对她说："通则不痛，痛就是排除病害。是好现象，须耐心坚持练功。"经过两个多星期的继续练功后，果然好了。直到现在肝区没有再痛。未练功之前，每天爬一次五楼就气喘得难过，现在一天爬几次也不气喘了。有一天试着背20斤大米，左手提5斤豆油，一口气爬到五楼，也不感到吃力。

病例三：

徐普庭，男，55岁，常州自行车厂干部。

症状：1979年患急性肝炎，以后转为慢性，进而转成肝硬变。3年多来，一直打针吃药，长期病休，肝区经常疼痛，多方治疗均不见效。

诊断：慢性肝炎，肝硬变。

气功疗效：1982年参加气功讲习班。坚持练功后，病情大有好转，肝逐渐变软，已不觉疼痛了，肝功检查正常，食欲增加，精神旺盛，全身有了力气，已能上班工作。今年7月再次检查，肝功全部正常。

病例四：

王金星，男，42岁，自来水公司抄表员。

症状：口淡，四肢乏力。1979年患急性黄疸型肝炎，病休3年。经常头昏眼花，腰背及两腿酸痛，四肢乏力，口淡，身体极度虚弱。多种药物治疗均无效。

诊断：慢性黄疸型肝炎。

气功疗效：1982年参加气功讲习班，经过3个月练功，逐步恢复了健康。

病例五：

季常帆，男，36岁，武进第三染织厂技术员。

症状：1981年患无黄疸型肝炎，经常头晕，肝区隐痛，经常失眠，长期病休，中药、西药经常不断，疾病并未好转。喉中如有物梗阻，状如炙脔（梅核气），吞不下，吐不出，很不好受。

诊断：慢性无黄疸型肝炎。

气功疗效：1981年2月，参加气功讲习班，经过3个月练功，疾病逐渐好转，饭量增加，睡眠改善，肝区疼痛消失了，喉中也不感梗阻，吞咽顺利了。经医院检查，肝病已恢复正常，不再病休了。

讨　论

气功治疗肝病，早在两千多年前，我国最古老的医书黄帝内经《素问·奇病论》篇已有记载："帝曰：病胁下满，气逆，二、三岁不已。此为何病？岐伯曰：病名曰息积。此不妨于食，不可灸刺，积为导引服药，药不能独治也。"

"息积"：《甲乙》作"息贲"。

"积为导引服药"，高解注："积，渐次也。须渐次为之导引而服药。导引，运行也。运行则经脉之亏者可复。若但服药，则药不能独治也"。

唐代王冰注释本条亦说："腹中无形，胁下逆满，频岁不愈，息且形之，气逆息难，故名息积也。气不在胃，故不妨于食也。灸之则大热内烁，气化为风；刺之则必泻其经，转成虚败，故不可灸刺，是可积为导引（气功），使气流行，久以药攻，内消瘀蓄，则可矣。若独凭其药，而不积为导引，药亦不能独治之也。"

肝主两胁，肝病则胁下气逆胀满，故古往今来，息积皆为肝脏之疾，肝病则多痼疾，肝之为病，湿热蕴郁，气滞血瘀为多，故不宜针灸，药亦不能独治。而导引治之，使经气通畅，活血化瘀，肝病自愈。

清汪昂手辑气功专著《寿人经·理肝木诀》一段就是应用气功治肝病的具体方法。

这就是作者采用气功治疗肝病的理论根据。

结　论

气功治疗肝病，根据祖国医学记载："积为导引服药，药不能独治也"。作者从1980年11月至1983年8月用气功治疗肝病315例，其中有许多患者在患肝病的同时，还患有其它多种疾病，如高血压、肾盂肾炎、神经官能症、风湿性关节炎、肥大性关节炎、结节性红斑、糖尿病、冠心病、长期失眠、梅核气等疾病，亦同时治愈或好转。

（刘成勋、李志如、陈诚献整理，原载《中华气功》1984年第2期）

气功疗法治疗慢性肝炎58例疗效观察

兹将我们采用气功疗法治疗慢性肝炎及初期肝硬化58例的临床观察，作一报告。

一般资料

本组58例中，男55例，女3例；年龄20～30岁24例，31～40岁26例，41～50岁8例；病程1～2年26例，3～5年22例，6年以上8例，2例不详。慢性肝炎51例，早期肝硬化7例。有慢性胃肠道感染史者27例，传染性肝炎史者11例，黄疸史者9例，疟疾史者4例，慢性化学中毒者2例，寄生虫病史者2例，酗酒史者3例。

治疗方法

治法选刘贵珍的内养功。

1、姿势：取右侧卧位，头微前俯，头颈保持在左右不倚、稍抬高的位置。脊柱微向后弓，呈含胸拔背之势。右上肢自然弯曲，五指舒伸，掌心向上，置于身前枕上，距身约2寸左右，左上肢自然伸直，放于同侧髋部。右下肢自然伸直，左下肢膝屈曲约成120度角，轻放于右下肢上。

2、呼吸：轻轻闭口，以鼻作腹式呼吸，先行吸气，用意领气下达小腹，然后呼吸稍作停顿，再把气徐徐呼出，以此反复。呼吸时配合默念字句，一般先由念三个字开始，以后再可增多字数。如吸气时默念“自”字，停顿时默念“己”字，呼气时默念“静”字；舌体亦随之起落，吸气时舌抵上腭，停顿时舌不动，呼气时舌下落。

3、意守：意守丹田即脐下1寸5分，气海穴，或肝脏。

以上练功每日4次，每次30～60分钟，练后再作刘贵珍的保健功。(《气功疗法实践》)，最后到室外练简化太极拳。一般疗程是60～90日。

治疗效果

慢性肝炎51例，13例临床治愈(症状消失，肝脾大小恢复正常，肝质变软，肝功能恢复正常)，14例显效(症状明显改善，肝脾有明显的回缩或质变软，肝功能显著好转)，22例好转(症状改善，肝脾有不同程度的回缩，肝功能好转)，2例无效；初期肝硬化7例，1例临床治愈，2例显效，3例好转，1例无效。以下分述治疗后的变化。

1、自觉症状变化：见表1。

2、体征变化：见表2。

3、肝功能变化：有41例治疗前后作了检查，脑磷脂胆固醇试验，慢性肝炎＋者8例，治后恢复正常7例；肝硬化＋者3例，＋＋者2例，治后均恢复正常。麝香草酚浊度试验6～12单位者，慢性肝炎有12例，治后恢复正常10例；肝硬化有2例，治后1例恢复正常。磷酸锌浊度13～16单位者，慢性肝炎有1例，治后无变化。高田氏反应阳性者，慢性肝炎12例，治后11例恢复正常，肝硬化3例，治后均恢复正常。

表1　自觉症状改变

疗效 症状	慢性肝炎				初期肝硬化			
	例	消失	好转	无效	例	消失	好转	无效
肝区痛	45	26	12	7	7	2	4	1
腹胀	36	27	8	1	7	4	3	
腹泻	12	11		1	1		1	
便秘	2	2			3	2	1	
消化不良	34	18	16		6	1	5	
全身乏力	29	20	9		5	1	4	
恶心	14	13	1		1	1		
呕吐	8	7		1	1	1		
皮肤搔痒	22	10	8	4	2	2		

表2　体征改变

疗效 体征	慢性肝炎				初期肝硬化			
	例	消失	好转	无效	例	消失	好转	无效
肝肿大	37	21	13	3	7	1	5	1
脾肿大	3	1	1	1	1	1		
蜘蛛痣	3			3	1			1
肝掌	7	1	4	2	1			1
肝区触痛	49	29	17	3	7	2	5	
肝区叩痛	42	27	10	5	7	1	6	
黄疸	18	16	2		5	3	1	1
下肢浮肿	4	2	2		2	1		1

4、胆色素排泄及代谢机能试验：尿胆元阳性(＞1/20)慢性肝炎20例，肝硬化1例治后均恢复正常。尿胆红素阳性者，慢性肝炎6例，治后均恢复正常；肝硬化4例，治后3例恢复正常。尿胆素阳性者，慢性肝炎14例，肝硬化4例。治后各3例恢复正常。凡登白氏间接反应阳性者，慢性肝炎23例，治后14例恢复正常，肝硬化1例，治后恢复正常。黄疸指数7～10单位以上者，慢性肝炎23例，15例恢复正常，8例接近正常。实践证明，气功疗法对慢性肝炎、早期肝硬化确有良好的治疗作用。

(赵立明，原载《气功》1985年第3期)

气功治愈肝硬化

我于1976年患乙型肝炎住院治疗，出院后因工作劳累，反复发作，由慢性肝炎转为肝硬化腹水，以后又先后住院五次。当时消化不良，胃纳欠佳，胸腹闷胀，嗳气不舒，下肢浮肿，肝区隐痛，面部晦暗，红斑赤缕，面及胸部出现蜘蛛痣，肝掌明显，常有鼻衄、齿衄及皮下出血等。

经化验检查：乙型肝炎病毒表面抗原

(HBsAG)阳性，G.P.T最高200单位以上(正常值40)，血常规血色素9克，红血球340万，白细胞2800，血小板5万，蛋白电泳γ最高45%，白、球蛋白比例倒置，rGT最高500以上，黄疸指数26单位，同位素扫描为肝硬化。经用中西药物治疗，体征和各种化验指标无明显改善，蛋白倒置一年仍不能恢复正常。

我原来体质差，长期患慢性胃炎，胃液检查数次游离酸皆为零，出现消化不良，便溏，服药数年无效。另外于1970年患肩周围炎，血沉90mm/时，时常低烧，两上肢不能上举，活动受限，连穿衣洗头亦要人帮助，经电疗推拿治疗无效果。自1956年患过鼻窦炎，虽经手术，但仍有鼻塞头痛症状，一年四季离不开麻黄素点鼻剂。

在这种情况下，我试以气功治疗。1979年开始练"真气运行法"。后又加练北京气功师杨梅君的大雁功，在杨梅君的一个徒弟亲自指导下练功。练真气运行法与大雁功不到三个月，出现过各种奇妙感，过去称为"八触"的现象均出现过，同时，意想不到的奇效出现了。

首先慢性胃炎症状消失，食欲增加，大便正常每日一次。

第二，两肩周围炎做功不到三个月，效果也很显著。一次开始练真气运行法，坐下时两肩关节仍疼痛，练功半小时后，两肩关节疼痛加剧，但仍坚持，一小时后，两肩疼痛消失，从此两上肢活动自如，血沉也正常，低烧消失。

第三，副鼻窦炎症状逐渐消失，颈胸椎骨质增生症状亦消失了。

第四，肝功能现已全部正常，面部、胸部及手掌蜘蛛痣已消失，乙型肝炎病毒表面抗原(HBsAG)分别在三个医院复查四次均转阴性。在游庐山五老峰回来复查，血常规血色素13.4克，红细胞457万，血小板11万，蛋白电泳γ17.1，白球比例：总蛋白6.9克，白蛋白4.8克，球蛋白2.1克，rGT38单位，黄疸指数5单位。

第五，体力得到恢复，并能发放外气。去年我曾出外旅游至湖北、江西，足迹虽遍及武汉三镇，并登上庐山的五老峰顶，却无劳累之感。以前，我稍不注意即患感冒，冬天穿棉衣加毛背心还感寒冷。现在冬天不穿棉衣能过冬，在青岛零下四度和冰天雪地里练功亦不感冒。同志们看到我都说我气色好，红光满面，精神焕发。有些人知道我用气功治疗肝病，死里复生，便自动要求学练气功，并纷纷订购《气功与科学》、《气功》杂志和有关气功的书刊。

通过练功我有一些粗浅的体会：

1. 首先要有正确指导思想对待疾病，精神要乐观。练功要持之以恒，坚持为贵。根据不同疾病选做不同功法，要对症下药，同时不要经常换功法，也不要同时练数种功法，这样会影响效果。

2. 从日常生活方面注意，如饮食起居，营养调理，戒烟酒，节制房事。

3. 如疾病严重，初练功时，可服用一些中药以辅助治疗，但忌服用对肝脏有损害的药物。

4. 做功要注意时间、方向，按子午流注时间练功效果好。四年多来我参考有关知识结合自己的实践摸索了练功最佳时刻，现列表附后。

练气功及用药物治疗的最佳时间表

1	足少阳胆经	胆道疾病	23～1时	子时	鼠
2	足厥阴肝经	肝脏疾病	1～3时	丑时	牛
3	手太阴肺经	肺脏疾病	3～5时	寅时	虎
4	手阳明大肠经	大肠疾病	5～7时	卯时	兔
5	足阳明胃经	胃部疾病	7～9时	辰时	龙
6	足太阴脾经	脾脏疾病	9～11时	巳时	蛇
7	手少阴心经	心血管疾病	11～13时	午时	马
8	手太阳小肠经	小肠疾病	13～15时	未时	羊
9	足太阳膀胱经	膀胱疾病	15～17时	申时	猴
10	足少阴肾经	肾脏疾病	17～19时	酉时	鸡
11	手厥阴心包经	心包疾病	19～21时	戌时	狗
12	手少阳三焦经	三焦疾病	21～23时	亥时	猪

1～6为阳气上升时间，7～12为阴气上升时间

(王永成，原载《气功与科学》1983年第5期)

三、高血压、中风、白血病

气功外气对高血压病的影响

高血压病的治疗方法很多，不论中药、西药、针灸、气功、体育锻炼都有一定的疗效，其中以体育锻炼、气功效果较好，尤其是自我放松功及贯气功效果更为突出。

自我气功锻炼可以治疗高血压，这已有一些报导，但发放外气治疗高血压的报道很少，现将初步观察结果报道如下。

观察对象

患者均为原发性高血压病，男性17人，女性25人。年龄：25—30岁者7人，31—40岁1人，41—50岁者16人，51—60岁者18人。病程：在5年以下者17人，6—10年者15人，11—20年者10人。

观察方法

在每次治疗前先让患者休息半小时以上，取坐位测量患者的血压，在治疗时亦让患者采取坐位。

发放外气的部位是在膈俞处，治疗时间为10分钟，治疗前后的血压是指一次治疗的结果，并未进行长期治疗观察。

结　果

(一)症状的变化：

高血压的患者自觉症状各有多少不同，有的仅有一个症状，有的则有2个以上的症状，这些症状经治疗后有明显的好较。

苏联学者也认为高血压的发生机制之一是由于不良情绪、严重的精神损伤对肌体的影响引起大脑皮质机能减弱，最初是由大脑皮质内抑制过程不足而产生兴奋状态，这导致大脑皮质与皮质下区之间一般相互关系的障碍，进一步引起植物神经障碍形成的。

在发放外气后，外气所产生的生物电的效应作用于高级神经的大脑皮质，使皮质的不正常的兴奋状态被发放的带寒性的生物电波所调整，结果导致不正常的兴奋性受到逐渐的抑制，进而很快地波及到皮质下区，这时机体的反应随着生理的机能状态的灵活程度和病理改变的信号而进行身体固有的本能的调节，在调节的方式上可根据人体的现有的机能需要而进行，这是在机体的活力和生理机能的反应性大大高于病理状态时的衰竭情况下才能够完成，所以一些症状可得到改善。反之，在病理状态处于极度衰竭的情况下，衰竭的程度超过了生理的本能，此时此刻则气功达不到调节全身机能的目的。

表1　　外气对症状的影响

症状变化	头晕	头昏	头痛	头胀	心悸	耳鸣	四肢麻木
减　轻	17	3	16	8	7	12	2
无变化	2						

大多数高血压的症状经一次治疗后都可减轻，其中只有2例头晕经治后无变化。

(二)血压的变化：

收缩压和舒张压在气功治疗后大多数都下降，其中以收缩压变化最大，经统计处理收缩压在治疗后有显著下降P<0.01，舒张压在治疗后亦有显著下降，经统计处理P<0.01，亦有非常显著的差别。

表2　　气功治疗前后血压的变化

血　压	例数	平均值±SE 治　疗　前	平均值±SE 治　疗　后	P　值
收缩压	42	172.76±3.7314	155.8±0.2279	<0.01
舒张压	42	104.48±1.6384	94.66±1.8144	<0.01

气功的外气对血压是有影响的，应该指出，不是所有的外气都能调整血压，发气不适当时能使血压上升，发气适当可使血压下降。一般发气后如患者觉得有热感，血压不仅不下降，反可使血压上升，所以对高血压患者施功时应当注意其自身的感觉，以免引起血压的向上波动。

讨　论

古代认为诸风掉眩皆属于肝，有所谓肝阳上越，这是古人对疾病分类的一种方法。高血压的患者多有头晕目眩，在发病机制上认为是肝风内动。实际上，古人关于肝的症候群的一部分，如从病理生理角度分析，实为心血管系统的症状。高血压虽属心血管系统的疾病，但与七情有密切的关系，喜怒悲思忧恐惊都会造成精神上的损伤，从而进一步促进高血压的发生。战争期间的高血压比和平时期的高血压患者要多，都是由于精神的因素造成的。

（董征，原载《气功与科学》1987年第5期）

少林内劲一指禅气功治疗高血压病实验报告

高血压病发病原因与大脑皮层的功能紊乱有密切关系。在临床上因受外界刺激或精神、情绪紧张等导致发病较多见。

另外由于年龄增长，肌体渐渐老化，加之身体惰性增强，体育活动减少，摄入脂肪相对增多，大部分剩余积存在皮下血液里，引起高脂沉着于血管壁上，形成粥样硬化等。

本功法治疗高血压病，无副作用，见效快，疗程短，甚至可产生某种特异功能。本科从1984年8月开始用此功法治疗高血压病，疗程15天至20天左右，收到了良好的效果。为进一步考察坚持锻炼此功法的中老年高血压病患者的疗效和特异功能，我们进行两组对照观察，结果如下：

1.对象和分组120人，男、女均有，年龄45岁

至68岁。高血压病组60名，练功15天，(2次/日)，练功前测血压。健康组60名，练功15天(2次/日)，练功前测血压。

2.结果：高血压病组患者，百分之百血压恢复正常值。练功之后高血压症状逐渐消失，精神焕发，有人有特异功能出现。健康人组，血压在正常值范围内波动，精神格外充沛，特异功能敏感性强。如表1、表2。

表1 练功前

组别与人数	练功前血压	精神状态	特异性功能
健康人组n=60	124—130/82—88mmHg	一般化	无
高血压病人组 n=60	160—186/106—110mmHg	不振	无

表2 练功后

组别与人数	练功后血压	精神状态	特异性功能
健康人组n=60	120—126/80—90mmHg	充沛	有，敏感性强
高血压病人组 n=60	128—130/80—84mmHg	焕发	有，敏感性弱

3.探讨推理：上述实验结果，3年以来结论基本相似。气功状态时，体内真气作用于大脑皮层和皮层下植物神经，使功能得到调整，心肺功能得到改善。此功是动静结合站桩功，取顺式腹式调息法，可把心肺两脏的储备能力和工作效能提高。腹式顺式呼吸运动，可加强呼气，牵张肺脏刺激反射，腹腔反射性地引起副交感神经系统兴奋的增高，相对引起交感神经兴奋的降低。表现为心脏活动相对性的抑制，使血压下降，胃肠功能增强。内脏使人神经冲动，反射性地引起了位于延脑的心脏交感中枢兴奋性降低，交感缩血管中枢紧张性冲动发放受抑制，从而降低心脏射血能力及外周阻力(外周血管扩张)，使血压得到明显下降。

第一部功法：站桩为静功，要求调息、调神、调身。高血压病患者多数表现为头部充血。感到头胀、头痛、下肢酸软易累、脚步不稳(中医认为是阴虚阳亢，上实下虚)。进行站桩锻炼，使下肢肌肉作静力性的紧张收缩，肌力得到锻炼。配合腹式呼吸，有利血液下行，减轻头部充血，两腿扎实有力，消除了头重脚轻的症状。入静之后，机体对外界刺激的反应性降低，从而减少了内外环境干扰。同时，机体能量消耗及机体代谢也降低。这是一种清醒的低代谢状态，有利于新陈代谢活动，减少了能量消耗，为病者康复提供了物质基础。

第二部功法：气功状态静为基础，动为功用。因此，本功还有中等程度的动功锻炼，以改善血流动力学的反应，从而提高对体力的活动适应性，提高活动能力，有助于改善脂类代谢。高血压病患者在体力活动时，心率和收缩压都较明显高于正常人，显示出血流动力学过激型的反应。经过动功的锻炼，能改善这种反应，增加微循环，因而减轻心肌工作量，改善血流速度，使血压趋向下降并处于稳定状态。

第三部功法：为导引术，起人体场和大自然场进行物质交换的作用。进行此功锻炼时，人体气血循经运行，感传显现有明显感觉。当双手和两臂合拢时，随着呼气有较强的相吸电磁波样感觉；当双手和两臂拉开时，随着吸气有较强的相排斥电磁波样感觉。这种感觉是“内气”循经运行的体现，是一种生物电磁波等物质能量的运行传导作用，也是客观物质存在的表现。

综上所述，中医认为“脑为神之府”。也就是说，气功状态是受心理量的调节，受大脑皮层的控制。个体在气功锻炼过程中是在意识的主导下，主动积极地进行自我锻炼与反馈，使紊乱的大脑功能得到调整，并促进“气化”作用，增强气血循经络运行的效应。因而原有的紧张和焦虑的心境得到改善，使个体处于最佳环境之中，脑皮层和心理状态得到改善，因而情绪快乐，心境安宁。气功状态是良性的条件刺激大脑皮层，使大脑皮层得到功能状态上的修整之后，对皮层下植物神经中枢进行职能管理，调整了紊乱的功能。因而个体机能得到康复，血压下降，血脂下降，体力增强。

本功法不仅对外周交感神经系统有抑制作用，而且对中枢交感神经系统的活动也有抑制作用，对大脑皮层功能失调能起到调整平衡作用。通过本功法自我控制训练，改善了整个植物神经系统的功能紊乱状态，这是人体具有一种积极的自我修复功能的证明。

(王建国，原载《气功新功法功理详解》)

气功治疗老年人高血压100例临床对照观察及其机理探讨

高血压是老年人常见疾病，其心脑血管并发症是我国主要致死、致残病因之一，据1979～1980年全国高血压普查资料，高血压患病率65岁以上者约为35%，而35～45岁则为5%，老年人高血压在发病机理、临床表现、治疗及预后等方面较中老年高血压有特殊性，老年人高血压降压药物治疗的有效性、安全性和顺应性尚是一个有待进一步探讨的问

题。鉴于老年人高血压降压药物治疗疗效有时尚欠理想，并可能引起种种副作用，非药物治疗措施日益引起人们的关注，气功是我国传统的非药物自我心身锻炼疗法，以下简要报道我们运用气功治疗老年高血压100例临床疗效对比观察和实验研究的初步结果。

材料和方法

(一)对象分组：

100例老年高血压病人，均为男性，平均年龄65.32±5.13岁，高血压分期Ⅰ期者18例，Ⅱ期者77例，Ⅲ期者5例，随机分为气功组(气功合并规律性降压药物N＝50)和对照组(反规律性服用降压药物N＝50)，两组除气功锻炼外在年龄、性别、职业、病期、血压水平均一致，有可比性。

(二)药物与气功：

两组服用药物品种及初始剂量相同[硝苯啶(Nifcdipinc)每日三次，每次10毫克]，观察过程中根据降压效应，采用统一浮动用药方案增减，分析疗效时一并加以考虑，气功参照我所原订的高血压病基础功法加以修订，其要领是心静、体松，动静结合，辨证施功，每日一次，每次30分钟。

(三)脑电功率谱分析：

根据生物控制论概念，运用电子计算机分析方法，对受试者脑电信号进行信息处理，引用我们以往建立的脑电功率谱低频高宽，θ频移高功率和α主峰频移等指标，对50例进行气功锻炼的老年高血压病人作疗程(一年)前后脑电功率谱异常阳性率对比分析(程疗公式略)。

(四)心动超声图检测：

进行气功锻炼老年高血压病人30例，治疗前作超声心动图检查，检测指标包括左室收缩期腔径(ESD)、左室舒张期腔径(EDD)、心率(HR)与喷血时间(EF)，根据检测指标再应用公式计算出下列参数：心搏出量(SV)、心输出量(Co)、总周围阻力(TPR)、喷血分数及平均周径纤维缩短率(Mvcf)，治疗一年后复查以资对比。

(五)血液流变学测定：

30例老年高血压病人，治疗前作血粘度(毛细管法)和血小板凝聚(比浊法)测定[7]，气功锻炼一年后进行复查，以供对比分析。

(六)血脂水平对照观察：

气功组与对照组老年高血压病人各50例，治疗前作血甘油三酯、总胆固醇、HDL—C测定(采用改良磷钨酸——钠镁沉淀法)，并计算出HDL—C/TC比值和动脉硬化指数(AI＝TC—HDL-C、/HDL—C)，一年后复查，以供对比分析。

结　果

(一)临床疗效对照观察：

气功组疗程(一年)后有效率32.0%，显效率56.0%，总有效率88.0%，而对照组则分别为38.0%、28.0%和66.0%，两组间有非常显著差异(P＜0.01)(见表1)

表1　气功组与对照组疗效对比观察 90(例)

组别	例数	显效	有效	无效	总有效
气功	50	56.0(28)**	32.0(16)	12.0(6)**	88.0(44)**
对照	50	28.0(14)	38.0(19)	34.0(17)	66.0(33)

*P<0.05　**P<0.01

(二)疗程前后脑电功率谱分析：

气功锻炼一年后脑电功率谱三项指标异常阳性率均有减少，其中脑电功率谱α频移和θ频段高功率异常阳性率较治疗前明显降低(P＜0.05)(见表2)

表2　疗程前后脑电功率谱对比分析 90(例)n＝50

	α主峰频移	低频高宽	θ频段高功率
治疗前	18.0(9)	40.0(20)	50.0(25)
治疗后	4.0(2)*	28.0(14)	30.0(15)*

疗程前后对比：*P＜0.05

(三)心动超声图检测：

气功锻炼疗程前后自身对比发现：疗程后ESD和EDD显著缩小(P＜0.05～0.01)，每搏输出量增加，总周围阻力降低，反映左心收缩期功能的EF和Mvcf增大(P＜0.05～0.01)(见表3)。

表3　疗程前后心动超声图对比检测　N＝30

	ESD	EDD	HR	SV	CO	TPR	EF	Mvcf
治疗前	36.40±4.30	52.90±5.30	70.30±8.63	60.09±15.72	4.24±2.1	224.63±371.59	0.49±0.10	0.89±0.19
治疗后	34.40±2.80	48.70±5.25	65.50±8.18	69.05±13.26	4.75±0.91	2009.45±421.64	0.57±0.07	1.01±0.18
P值	<0.05	<0.01	>0.05	<0.05	>0.05	<0.05	<0.01	<0.05

(四)血液流变学对比测定：

30例老年高血压病人，疗程后全血粘度比、血浆粘度比和全血还原粘度均有降低，(P＜0.01)血小板聚集异常改善(P＜0.05)(见表4)。

(五)疗程前后血脂变化组间对照观察：

气功组疗程后，血甘油三酯、总胆固醇含量下降，而HDL—C水平上升，HDL—C/TC比值增加、AI降低，对照组则无明显变化，两组之间变

化差值有显著或非常显著差异（P＜0.05～0.001）（见表5）。

表4 疗效前后血液流变学比较 N=30

	血粘度			血小板聚集	
	全血粘度比	血浆粘度比	全血还原粘度	Mi	M3
治疗前	5.92 ±1.96	1.89 ±0.13	11.13 ±0.35	46.73 ±7.50	55.14 ±9.94
治疗后	4.36 ±0.65	1.78 ±0.06	9.02 ±1.37	38.63 ±11.69	48.62 ±12.79
P值	<0.001	<0.01	<0.01	<0.05	>0.05

表5 疗程前后血脂对比观察

		Tg (mg/dl)	TC (mg/dl)	HDE-C (mg/dl)	HDL-C/TC (比值)	AI (比值)
气功组 N=50	前	181.7±43.28	191.79±36.36	49.95±8.27	0.24±0.08	3.08±1.32
	后	159.64±32.18	173.59±35.79	55.64±7.28	0.32±0.07	2.12±1.23
	差值	*	*	**	***	***
		22.06±27.48	18.22±19.38	8.69±9.33	0.08±0.08	0.96±0.87
对照组 N=50	前	180.90±42.49	189.64±38.63	46.12±9.16	0.24±0.09	3.11±1.38
	后	172.36±43.45	182.35±37.91	47.38±8.34	0.26±0.08	2.85±1.27
	差值	8.54±28.23	7.23±23.65	1.26±14.54	0.02±0.07	0.26±0.76

讨 论

1. 高血压是中老年常见疾病，长期血压升高，往往加速心血管老化，引起心脏、血管病变，本文资料表明，坚持气功锻炼，不仅降压疗效明显优于对照组，而且脑电功率谱异常阳性率下降，心超EF和Mvcf增加，提示气功锻炼有促进大脑皮层活动有序化和改善心脏功能的有益作用。

2. 高血压、高血凝、高血脂均系心血管病易患因素，本文治疗前后对比检测发现：气功锻炼一个疗程后，不仅血压下降，而且血粘度降低，血小板聚集异常改善，血浆甘油三酯和总胆固醇浓度降低，HDL—C水平升高，提示气功有减轻血液流变学异常和改善脂质代谢的有益作用。

以上结果表明气功是老年人高血压防治和康复的有效措施，值得进一步研究。（参考文献略）

（王崇行，徐定海、钱岳晟，指导：龚兰生、邝安堃，原载《中国气功》1989年第6期）

气功治疗瘫痪22例

我们从1979年以来主要用气功外气并结合教患者练功治疗各种瘫痪22例，收到较满意的效果，现报道如下：

临床资料

（一）瘫痪病因：

脑出血8例、外伤性瘫痪6例、小儿脑瘫2例、急性多发性神经瘫2例、周期性瘫痪2例、癔病性瘫痪2例。

（二）瘫痪类型：

上神经元型瘫痪11例；下神经元型瘫痪11例。其中，单瘫2例、截瘫7例、偏瘫9例、四肢瘫4例。

（三）一般情况：

男性15人，女性7人；年龄10岁以下2人，23—40岁5人，41—56岁15人；病史最短者一天，最长7年。脑出血一例做了清除血肿术，外伤性瘫3例做了椎板减压术。除一例周期性瘫痪未住院在家治疗外，其余21例均经住院诊治。

治疗方法

1. 对急性多发性神经炎2例四肢瘫，均采用头针取运动区及感觉区双侧四根针沿头皮下刺人，然后在针柄上发功一小时。对周期性瘫及癔病性瘫，距患者50厘米发功，全身性发功着重头部及患肢；对偏瘫着重在侧头部及瘫肢发功；对截瘫及单瘫着重在伤的部位以及伤以下部位发功治疗。

2. 发功后均给信息水100—300cc以下。

3. 对急性、危重病人每日发功一次，对慢性病人隔日一次；一次发功时间最短8分钟，最长达一小时。

4. 除上述治疗外，同时还教患者练功，要求每天不少于2小时，具体做法：卧床，两眼微闭，舌抵上腭，意想从头依次到足部放松三次，然后主要通过意念活动患肢，假如瘫肢还没有主动运动，通过意念意想患肢一步一步在走着，每次意想患肢运动10—30分钟；假如瘫肢已有了些主动运动，患肢每抬脚、落脚、行走均要在意念支配下运动，这样就把意念集中到了患肢，走起路来轻快、协调、稳定有力，促进瘫肢的恢复，只要是平素走路均要进行此种练习。要求患者一天不少于一个小时的健肢运动，如左上肢（患肢）不能上举，练右上肢（健侧）上举。

治疗结果

（一）疗效判断标准：

1. 治愈：症状基本消失，肌力达5级以上，能自己走路。

2. 显效：症状有明显好转，肌力达4级以上，扶单拐或走平路短路不用扶单拐行走。

3. 有效：只要症状有好转，走路比治疗前有好转。

4. 无效：症状及走路无变化。

(二)治疗情况：

治疗结果

治　愈	显　效	有　效	无　效
10例(44.5%)	3例(14%)	8例(36%)	1例(4.5%)

典型病例

患者韩玉兰，女性，28岁，太原市江阳化工厂干部。于1979年3月开始流涕、咽痛、咳嗽，按流感治疗一周后病情加重。表现四肢远端对称性无力，发病20多天后出现瘫痪，进行性向上发展，经过2个月左右瘫痪累及肋间肌、膈肌，表现呼吸困难，进水也呛，四肢无力，肌力0～1级。江阳化工厂职工医院诊断为急性多发性神经炎。住院2个多月各种治疗均无效，家属对治疗已失去信心，最后一着请我们试试。我们采取头针在运动区及感觉区双侧沿头皮下刺入四根针，然后在针柄上发放外气一个小时，没想到治疗后可以活动一些了。于是每天治疗一次，治疗5次就能坐起，10次就能下床了，20次就能走路了，治疗一个月一些症状基本消失，走着去找会过诊的专家进行复查，使专家们惊讶不已。

(王寅，原载《气功与科学》1990年第9期)

中医气功按摩治疗儿童脑性瘫痪

儿童脑性瘫痪（children's cerebrul paralysis）是由不同原因引起的非进展性脑部中枢运动功能障碍病变。主要累及大脑皮层、锥体束、锥体外系、基底神经节、小脑和脊髓。症状可表现为表情呆滞、构音障碍、扭屈痉挛、共济失调、瘫软驰纵、阵挛、癫痫及弱智等，中医常将这类疾病归入五迟、五软、五硬等症。其发病率为6‰—2%。用中医气功按摩等疗法，经临床实践取得较为满意效果，现报告如下。

临床资料

患儿10例，全部经西医诊断为“脑性瘫痪”。其中男性7例，女性3例；年龄最大15岁，最小1岁；病程最长14年，最短1年；1岁以内组2例，2—4岁组3例，5—9岁组3例，10—15岁组2例。其中症伴表情呆滞者8例，伴肢体畸形者4例，伴构音障碍者10例，伴扭屈痉挛者7例，伴瘫软驰纵者5例，伴共济失调者1例，伴弱智者5例，伴癫痫者2例，其中有二人经CT断层示大脑皮质萎缩。

治疗方法

一律按中医辨证，将患儿立迟、行迟、发迟、齿迟、语迟者归入五迟，将头项软、口软、手软、足软、肌肉软归入五软，将头项硬、口硬、手硬、足硬、肌肉硬归入五硬，兼而有之者归入混合型。除予方药外，并以峨嵋十二桩功法之外气为患儿循经发功，点穴按摩，每周二次，六次为一疗程，治法如下：

	五迟型	五软型	五硬型	混合型
方法	益气生髓 补肾填经	填经通络 养血荣筋	益气养血 荣筋解痉	补肾健脾 通窍活络
方药	生熟地桑椹子 黑芝麻胡桃肉 何首乌杵头糠 肉苁蓉补骨质 潞党参全当归 女贞子枸杞子	潞党参明天麻 仙灵脾金狗脊 补骨脂枸杞子 女贞子旱莲草 全当归赤芍药 鬼箭羽鸡血藤	黄精　党参 阿胶　熟地 丹参　赤芍 首乌　杞子 龙眼　红枣 远志　菖蒲	生西参炙黄芪 怀山药胡桃肉 何首乌刘寄奴 土鳖虫芝　麻 全党归赤芍药 金狗脊肉苁蓉
气功	发放外气 补益心肾	外气补益 兼以利导	发放外气 补泻通导	外气导引 平补平泻
经穴	足少阴肾经 手少阴心经 足阳明胃经	足太阴脾经 足少阳胆经 手阳明大肠经	足太阴脾经 足厥阴肝经 手少阳三焦经	任、督二脉 足少阴肾经 足太阳膀胱经

疗效标准及效果

(一)疗效评定标准：

1. 基本治愈：肢体畸形消失、解除扭屈痉挛、恢复表情及自主运动能力、消除构音障碍、IQ值接近正常儿童、停止癫痫发作。

2. 显效：主要症状基本消失、认知能力增强、肌力增强2级以上并伴自主能力改善、癫痫发作周期延长。

3. 好转：临床症状减轻或部分消失，肌力增加1级以上、全身营养状况改善，表情较前活跃。

4. 无效：临床症状或各项检验指标无任何改善。

(二)疗效统计：

等级	基本治愈	显效	好转	无效
例数	5	4	1	0

(三)疗效统计：

疗程	20天	50天	90天	3～6个月
例数	2	4	1	3

典型病例

高×× 女 13岁 1986年9月27日初诊。

父母代诉：患者1岁发病，外院诊为“脑性瘫痪”，三年前于某院行“跟腱切除术”。现诊：双足背屈60°，不能站立，下肢肌力3度，四肢扭屈痉挛、表情呆滞、欲语难言、失眠少寐、肌肤甲措、舌红苔薄、脉弦细数、病属五硬，亦迟亦软，主病在肝在肾，肝肾不足，阴虚火旺，治拟：益气养血、荣筋解痉

潞党参	黄 精	阿 胶	熟 地
丹 参	赤 芍	杞 子	龙眼肉
黑芝麻	胡桃肉	首 乌	大 枣
金狗脊	肉苁蓉	土鳖虫	一茎草

上诸味药浓煎取膏；又取对蚕蛾3对研面、琥珀面、玳瑁粉，炼蜜为膏，兑入前药；每服一匙，日服二次，早晚顿服。感冒发热时停服。

随后嘱患者仰卧，笔者运气于劳宫及指端，向患者发功。循足太阴脾经、足厥阴肝经、手少阳三焦经发放外气，补泻通导，兼点穴运气按摩，穴取人中、长强、风府、百会、合谷、太冲、涌泉等。发功时可见患儿表情轻松、痉挛消减，肌肉徐徐颤动，肤色面容渐趋红润。治疗6次，双足放平，精神转好，体力充足。三个疗程后，扶站学走，持拐自行30M，自行进食，表情丰富，有问必答，下肢肌力5度。

讨论与体会

1.“脑性瘫痪”是现代医学病名，目前尚无理想疗法。古代医家总结的五迟、五软、五硬诸病，证候多有类似。故根据《内经》：“脑为髓海”“肾主骨、生髓”的理论，临床以补肾荣脑为基本治则。遵循“经脉者，所以行血气而营阴阳、濡筋骨、利关节者也”(《灵枢·邪气藏府病行》)，施以气功导引按摩，以冀通经荣血；复遵“大经空虚，发为外肌痹，传为脉痿”(《素问·痿论》)之病机，辅以养血荣筋、通窍活络之品，使医者之外气，助患儿之元阳，导生髓之药力，坐收事半功倍之效。

2.气功按摩本身即是脑瘫痪康复的有效疗法。医者通过多年的功法锻炼，在施功中以“外气”的形式疏导患者的气机升降，达到舒其经脉、利其筋骨、运其营血，增其精气、调动其潜在的功能，使患者“精足”、“气充”、“神旺”，且能抑亢补虚、匡扶正气、强健其身。因此，无论医者还是患者都应树立信心，不可轻易放弃治疗。

3.气功治疗脑瘫的机理可能与调动人脑潜能有关。据推算，人的脑神经细胞约有140亿，而常人终生利用率仅为20%，余下的脑细胞功能尚好，只因细胞间导联不上而废止不用。医者发放外气，有助于患者打开自身脑中闲置神经细胞的通路，恢复自体健康。此外，恐怕亦与“外气”调动患儿激素水平，增强脑干易化程度，上升脑电α波指数，提高CAMP的血浆含量等多项作用不无关系，这一切都有待进一步研究和实践来加深认识。

（李逾池，原载《中国气功》1988年第1期）

气功治疗脑萎缩1例

脑萎缩是一种比较难治的疾病。本文介绍一例患脑萎缩的患者，通过发放外气和患者自己练全真功，内外结合治疗，一年来病情完全得到控制并有好转的病例。

患者谢斯骏，男性，79岁。从事脑力工作。随着年龄的增长，逐渐出现了一些病征，如头晕、行走困难、表情木呆、成天想睡等症状。经中西医多方治疗，疗效不佳，大有“此生算了”之感。1987年初，无意之间，看见《气功》杂志刊登赵光大夫《回首练功四十年》一文，患者的女儿，怀着试试看的心情与本人写信联系，面谈后，拟就一个适合老年人的治病方案，当时由于天气太冷，先让患者在家里练气功，天气转暖后，再由本人发放外气治疗。

患者从1987年1月4日起，开始自己在家里练由本人所教的全真功静练内丹法。每日早晚端正静坐，全身放松，想着小腹中有一个球在上下向前滚动。每次练半小时左右。

2月5日去医院做脑部CT检查，确诊为脑萎缩，但患者有信心，下决心坚持练功，约两月左右，在练功时，患者恍惚之间，觉得小腹中有发热的感觉，时而面部肌肉跳动，时而又觉得身上各部分有电麻感。而且不感冒了，更增强了信心，并加强练功次数，除早晚各练一次外，上下午各增一次，逐渐精神好转，不那么爱睡觉了，行走也好一点，但出门还是困难，有人扶才敢走动。

4月9日起开始去西苑医院由本人发放外气治疗，治疗方法是患者取仰卧位，本人向患者百会穴发放外气10分钟左右，患者说，他在家里自己练功效果显著，觉得有一股热气往头内灌注，直到胸部，有时甚至到脚下涌泉穴，浑身舒服，温暖如春。每次治疗后，不用人扶，能自己慢慢行走，但还不能持久。

从7月25日起，患者病情明显好转，可以不接受外气治疗，按照医嘱，每日在家练功。

1988年3月30日患者作脑部CT复查，结果与一年前相比较，脑萎缩起了明显的变化，脑萎缩不仅痊愈，而且与正常同龄人的大脑相比还要好。出现了一般认为不可逆转的机体老化过程的逆转现象。目前患者生活正常，精力充沛，容光焕发，能自己上下楼梯，能不用手杖行走。这充分说明了气功能治疗脑萎缩症，其机理可能是通过增强了大脑运动

神经纤维传导的速度，同时也改善和延缓了大脑智能的衰退。

(赵光、谢启刚，原载《中华气功》1988年第6期)

外气点穴、按摩治偏瘫

中风多因本虚标实，即正气虚而邪气实先伤大脑，正虚表现为肝肾阴虚，邪实表现为血菀于上。肝藏血，肾藏精，精血互生，肝肾互相滋养。通过气功、外气点穴、按摩疗法即可使精气充盈，滋补肝肾，故能达到治疗目的。

根据祖国医学“调理阴阳、疏通经络、活血化瘀”的理论，我们治疗中风偏瘫60例，均收到较好疗效。总结如下：

一般资料

60例中女性21例，男性39例。32～60岁39例，60岁以上21例。病程在半年内者27例，半年至一年30例，1～3年内3例。

治疗方法

患者仰卧，暴露所取部位，全身放松，医者站在患者的侧面，运气于双手劳宫穴或剑指，将左手的中指或劳宫穴点按百会穴，另一手中指点按任脉经天突穴，然后将左手的中指点按下五里穴，另一手的拇指点按阳陵泉穴，点到患者有热、麻、凉、胀感为止。

再让患者俯卧，医者站(坐)在患者的侧面，运气后用右手的食、中指点按患者的双侧腰俞穴，后用右手的拇指点按环跳、承扶、承山穴，点到出汗为止。主要是点出风寒和湿邪、祛化瘀结等。每次治疗10～15分钟。如连续10～20次无效者，应放弃该疗法，改用其它疗法。

手法：先用提法，提出风寒、湿邪，祛瘀结。然后用拍扣打法排除障碍，接着用揉法和理顺法，揉理顺复功散血热。再用搓法将身体搓热，重搓两膀胱经，病即可得到医治。

取穴：百会、廉泉、天突、极泉、曲泽、肾俞、腰俞、环跳、承扶、阳陵泉、承山、涌泉等穴。

疗效：60例中治愈56例，占93.3%，好转4例，占6.7%。

评定标准，1.基本治愈：神清言语尚清晰，面瘫、运动功能、肌紧张基本恢复正常，巴氏征阴性，足内翻或外旋位也趋于正常，生活能自理或能恢复一般工作。2.明显好转：神清、言语欠清晰，面瘫、肌紧张、足内翻或外旋位接近正常，巴氏征阴性，运动功能基本恢复，但欠灵活，尤以上肢较下肢功能差些。生活一般能自理。

典型病例

例一：温××、女、63岁，吉林市制帽厂退休工人。

患者于1986年10月7日开会时，突然觉得全身发热，心难受，头昏目眩，坐卧不安。而后右半侧身不能活动，卧床不能翻身，说话口吃，言语蹇涩，口角流涎。查体：血压130/90毫米汞柱，右半身肢体呈拘挛性偏瘫、肌肉有轻度萎缩，肩、肘、膝关节均不能作伸屈活动，手指屈伸受限，肌张力增强，膝反射亢进，跟腱反射迟钝，巴氏征阳性，右足内翻，共济失调。经多方医治无效。于1987年9月20日来我部门诊。

诊断：中风后遗症。

经取上述穴位，进行外气点穴，按摩一个疗程(30天)后，临床症状基本消失，肢体，语言功能恢复，后巩固一个疗程。现从事一般工作。

例二：王×、男、55岁，吉林化学工业公司101厂干部。患者于1986年12月12日夜，突然觉得全身发烧，胸部难受，头昏目眩，坐卧不安。约半小时后，左半身不能活动，卧床不能翻身，经多次医治无效。于1987年3月23日用人搀扶和拄拐杖来我部门诊。查体：血压138/96毫米汞柱，左半身肢体活动受限，肩、肘、膝关节能作轻度伸屈活动，肌张力增强，跟腱反射较迟钝，巴氏征阳性，左足轻度内翻。

诊断：中风后遗症。

经外气点穴、按摩治疗三次即感觉症状减轻很多，第六次时，就不用人搀扶和拄拐杖，行走自由。经过十二次治疗，巩固十次，患者恢复健康，现已上班干一般工作。

体 会

气功外气点穴、按摩三者结合，相对减少穴位，但通经活络效应加强，能缩短疗程并提高疗效。在治疗实践中根据《素问·谬刺论》指出：“左盛则右病，右盛则左病”的原理。中风之所以“偏瘫”是由于“阴阳偏废”而产生机体的不平衡状态，故用外气点穴、按摩达到通经、活络、化瘀的治疗原则使盛衰趋于平衡。

1.在治疗中，采用先气功导引，后点穴，然后再用按摩，这样能较全面地激发经络功能，调节身体各部分内在机能，并发挥相互协同的作用，又起到抑制病理机能亢进的作用，对于恢复拘挛性的肌力紧张状态起到重要作用。

2.对偏瘫患者，在脱离危险期，病情稳定以后，应及时抓紧治疗，治疗越早，功能恢复也就越快。对体质虚弱者，心情紧张，血压超过200/120毫米汞柱以上的患者，其手法轻重要适度掌握，不宜过重，或采用以气功导引点穴为主。对某些患者还可

加用平肝潜阳，行血通络的中成药协助治疗。

3.在治疗中，功能锻炼是十分重要的，有利于肢体功能的早日恢复。当肢体功能或言语稍恢复时，就应及时加强功能锻炼和言语训练。如不能起床，可卧床(自主或旁人协助)作肢体抬举和屈伸动作；当能坐起或下床站立时，可在他人的搀扶下锻炼，慢移细步、循序渐进。注意不要操之过急，过度疲劳。

(梁富义，原载《气功与科学》1988年第12期)

导引静坐法为主治疗中风后遗症38例

中风后遗症，往往迁延日久，病情缠绵，临床治疗颇多困难。近几年来，我们采用导引，静坐法为主治疗38例，取得满意效果，兹浅谈如下：

资料分析

(一)一般资料：

38例中，男性27例，女性11例。其中40～50岁10例，51～60岁15例，61岁以上13例。平均年龄59.3岁。

(二)病因：

脑血栓形成24例，脑出血10例，脑栓塞4例。

(三)疗程：

1月以内22例，2～6个月12例，6～12个月3例，1年以上1例。

(四)病症：

右半身偏瘫25例(其中伴中枢性面瘫及舌强语蹇或失语者23例)，左半身偏瘫13例(其中伴中枢性面瘫及舌强语蹇或失语者4例)。

(五)疗效：

1.疗效标准：基本痊愈：瘫痪肢体功能基本恢复(抬高试验：下肢40度以上，上肢80度以上)，能参加劳动或生活能自理者。显著进步：瘫痪肢体明显改进(抬高试验：下肢20～40度，上肢40～80度)，但肢体还遗留部分功能障碍者。有效：瘫痪肢体较治疗前有好转(抬高试验：下肢10～20度，上肢20～40度)者，无效：瘫痪肢体较治疗前无进步(抬高试验：下肢10度以下，上肢20度以下)者。

2.治疗结果：基本痊愈22例；显著进步12例；有效3例；无效1例。

治疗方法

(一)导引：

1.擦掌(擦至掌心滚热为度)；2.熨目(掌热熨目，旋转双睛，36次)；3.按阳明(以指按阳明穴，轻轻摇转，36次)；4.转耳轮(以指按贴耳轮，手指朝上，往后旋转，36次)；5.鸣天鼓(以指按两耳，将二、三指叩玉关，36次)；6.叩齿(将口闭含，上下牙齿相叩，36次)；7.摇天柱(将头左右摇转，目往后视，各24次)；8.转辘轳(将手叉腰，以臂转摇，先左次右，各36次)；9.擦肾腰(将手擦热，先擦腹部，次擦后腰部，各36次)；10.锤环跳(以拳击敲环跳穴，先左次右，各54次)；11.掌擦脸面(将掌擦热，揉擦脸面，54次)；12.擦涌泉(擦热手掌，搓擦脚底涌泉穴，先左后右，各54次)。以上诸法，每日上午行1～2次。

(二)静坐：

要点如下：1.趺坐(双足盘坐或双足着地，此时神思安泰，恬淡虚无，如心绪不宁，或见昏沉及饱食之后均不宜打坐)；2.立腰(将腰挺直，候气上升)；3.垂廉(目不全闭，下视丹田，使心有所系而不动，名曰系马桩)；4.抵腭(以舌抵上腭，则津液自生，候其满口，搅而咽之，名曰赤龙搅玉池)；5.咽津(精华盈满于口，然后分三次咽之)；意念津液直下脐下三寸处。津下则气随而纳)；6.调息(呼吸绵绵，不必着意，气静则息自匀)；7.正念(一心相寐，万念背捐，务使心头不动)；8.内视(即所谓内视其心，心无其心，外视其形，形无其形，远观其物，物无其物)。此法，每日下午行1～2次，每次1小时。

(三)中药及饮食疗法：

1.中药：二化愈风汤：胆南星、远志、茯苓、海藻、天竺黄各12克，石菖蒲15克，丹参、鸡血藤各18克，川芎、枳壳各9克。临证加减。

2.饮食：忌肥甘厚味及生痰动火之物，多饮茶，或每日临睡前服1～2两黑芝麻粉。

病案举例

例一　王××，男，51岁。其素好饮酒，有高血压病史8年。因与别人争吵，随即头昏头痛，继而昏仆於地，不省人事，遂送我院，诊为脑栓塞并右侧偏瘫。经治疗，神志清楚，二便得控，但后遗右侧手足失用，言语蹇涩，口吐痰涎。中医诊为酿痰蕴湿，肝风掀越之证。治以导引、静坐法及二化愈风汤等，28天基本治愈，半年后重返工作岗位。

例二　朱××，男，48岁。有高血压病史9年，偶因晨起空腹饮酒，遂发左半身瘫痪，意识障碍，二便失禁，在某医院诊为脑血栓形成。中医诊为肝阴素亏，气血上菀之证。治以导引、静坐法及二化愈风汤加减等，25天肢体基本恢复正常，生活能自理。二月后参加工作。

(周洪进，原载《气功》1988年第2期)

气功锻炼治疗白细胞减少症2例

在治疗白细胞减少症的不少病例中，尽管使用了不少升高白细胞药物，并进行长时间不间断的治疗，但是疗效仍不满意。为此我们对两位愿意进行气功锻炼的患者进行观察，发现气功锻炼对白细胞减少症疗效显著且稳定，现报告如下：

临床资料

	性别	年龄(岁)	患病时间(月)	发病原因	白细胞计数(mm^3)		气功量(天)
					治疗前	治疗后	
例一	女	49	18	不明	2450—3200	6800—7450	60
例二	男	38	10	不明	2600—3550	5450—6850	45

两例均无物理、化学因素接触史，也未用过引起白细胞减少的药物，肝脾不肿大，肝功能正常，红细胞、血小板计数均正常，白细胞计数减少(见上表)，中性粒细胞百分比稍低，骨髓象正常。肾上腺素试验阴性，可除外假性粒细胞减少症。

治疗方法

两例均采用放松功及一指禅。先练放松功约五分钟后，继续练一指禅。每日早、中、晚各一次，每次练功时间长短由患者自已掌握(约20—30分钟)，即每次练功结束，感觉头脑清晰，全身爽快为原则。

讨　论

两例患者在患病期间，虽然长期服用利血生、肌苷、多种维生素，以及归脾丸、金匮肾气丸等药物，但白细胞计数始终波动在2450～3550/mm^{3}之间，全身症状无明显改善。改用气功治疗后，停用一切药物及其他治疗措施，随着气功量的增加，自觉症状日渐减轻以至消失，精力充沛，食欲增进，白细胞计数稳定地回升到正常范围。

本文两例患者症状多见头昏、眼花、四肢酸软、乏力、多梦、失眠、食欲减退、畏寒、潮热等，是属于祖国医学“虚劳”范畴，运用气功疗法是通过姿势、呼吸、意念的锻炼，充分发挥患者的主观能动性进行整体调节，影响人体的生理功能及病理过程。从而达到培补元气、益精旺血的作用，自然促进了身体的康复。

(耿忠义，原载《气功与科学》1987年第4期)

气功治疗血小板减少性紫癜19例

紫癜即皮下和粘膜下有出血点、血斑或大片溢血，内脏器官或其它组织有出血症状。此类斑点皆不痛不痒，用手指或玻片压之不退。

我们观察的病例是原发性血小板减少性紫癜。此病有轻、有重，时发、时愈，延续数载，往往影响生产和生活。目前尚无特效药，多为对症治疗。我们多年来用气功治疗此症，收到一定疗效。

疗　法

我们开的气功处方依病情和病人爱好而大致分为下列三类。一般先从练气功开始，以后依病情和病人爱好而从这三类中选练。

第一类是我国传统的医疗健身法，如气功、易筋经、八段锦、太极拳、五禽戏、保健按摩等。方法选定之后，即嘱病人按照这方面的图书资料自学，或到公园太湖桩辅导站学习，每周与气功医师联系1～2次。项目多少和强度大小，依病人情况而定。

第二类是简便易行的锻炼项目，如轻松跑、步行、跳绳、踢毽子、抛沙袋、爬山、骑自行车、羽毛球、乒乓球、医疗体操等，可根据病情而选练。运动量要由小到大，项目依病情变化而改变，要做到量力而为，适可而止。

第三类是利用自然力进行的锻炼，即冷水浴、日光浴、空气浴等。冷水浴从冷水洗脸开始，逐步转到温水或冷水擦身，最后用冷水浇身或冷水淋浴。夏天游泳，或练跑时穿短衣短裤，可以兼收冷水浴、日光浴、空气浴之效。这类锻炼的项目和时间可因人而异，以锻炼后感到舒适为度，须在气功医师指导下进行。

在急性发作期卧床时，先练气功，在症状稍好后增加其他治疗项目。这样练一阶段后，根据兴趣再调换。一般，每天练1～3次，每次30分钟左右。日光浴一般在上午进行。冷水浴每天1次。上述三类体疗项目都尽量在早晨进行。气功和自然力锻炼对巩固疗效、防止复发是有力的手段。

一般资料

1. 性别：女11例，男8例。
2. 年龄：最小12岁，最大48岁。

3.发病时间：最短3年，最长10年。

4.症状：以鼻出血及牙龈出血为常见，其次是呕血、咯血、便血、柏油样大便。出血量多者可发生晕厥或休克。偶见尿血。女性可有月经期延长。

5.体征：呈贫血状，全身均可见有大小紫斑、紫点，以四肢为多见。脾多数扪及。束臂试验阳性。

6.化验检查：红细胞250万～360万，白细胞3000～4500，血红蛋白50～75%，血小板3万～8万，网状细胞1.5～2.0%。出血时间和血块收缩时间均延长。骨髓象：巨核细胞数增加，成熟型少，形态改变，血小板减少。

疗　　效

痊愈(3～6个月症状消失，紫斑不再出现，化验检查正常，随访1～2年未见复发)：12例，占63.1%。

有效(3～6个月症状消失，紫斑时发时愈，化验检查仍不正常)：4例。

无效(3个月症状体征、化验检查均未见好转)：2例。

去向不明(治疗后未与气功医师联系)：1例。

典型病例

病例1：赵××，女性，22岁，农民，病历号13847。鼻常出血，刷牙时牙龈出血，已6年，但出血量不多，多方治疗无效。有的医院建议患者接受脾切除术，患者不同意，来找医务室求治。患者面黄，瘦弱，全身皮肤均有陈旧性紫斑、紫点，下肢较多。脉搏86次。脾肿大2指。束臂试验阳性。红细胞300～350万，血红蛋白75%，白细胞3000～4000，血小板3～6万，血块收缩时间14小时以上，流血时间16分钟，网状细胞1.5%。骨髓象：巨核细胞增加，血小板数少。患者一心一意坚持进行气功、体操、冷水浴、日光浴、空气浴、游泳、长跑等锻炼。3个月后痊愈。随访3年，未见复发。

病例2：王××，女性，24岁，工人，未婚，病历号14621。紫癜已有3年，月经多，经期长达8～10天，下肢紫斑时发时愈，经多方治疗无效。全年缺勤大半，病者很痛苦，来我医务室求治。

患者面黄，瘦弱，全身均有紫点，下肢较多。脉搏85次。肝脾均未扪及。束臂试验阳性。

化验检查：红细胞280～300万，血红蛋白70～75%，白细胞3500～4500，网状细胞1.5～2.0%，血小板5～7万。流血时间1小时以上，血块收缩时间12小时尚未收缩。骨髓象：巨核细胞增加，形态改变。

患者开始练1个月气功和太极拳，以后又增加冷水浴、日光浴、空气浴、游泳和游戏等。坚持锻炼2年多，临床症状及化验检查均正常。随访未见复发。

讨　　论

1.气功能“通经络，调气血”。紫癜主要是气血郁积而致病，因此气功是治疗此症的一个有效手段。

2.气功对紫癜的治疗是通过治本而治标的。气功治疗使整个身体壮了，血气活了，紫癜也自然痊愈。

3.冷水浴和空气浴的冷刺激可促进骨髓的造血机能，使血红蛋白平均增加14%左右，红细胞平均增加180万，白细胞增加3倍，嗜酸性白细胞数增加，淋巴细胞数减少，骨髓中巨核细胞成熟，其分裂成血小板的倾向约增加8～19%，同时能抵制机体内“血小板减少素”的产生，有利于治疗紫癜。

4.日光中的紫外线也可刺激骨髓的造血机能，此外还可促进钙磷代谢，组织胶形成，扩张毛细血管，使其通透性增加，也有利于治疗紫癜。

5.游泳时可兼收冷水浴、日光浴、空气浴之效，而且游泳时呼吸深，也是通过治本而治标的手段。

(原载《气功医疗经验录》)

四、肺炎、哮喘、肺气肿、肺结核

气功治疗阻塞性肺气肿的初步报告

对肺气肿的治疗，除了免除支气管的刺激，缓解其痉挛，防止和治疗炎症感染外，呼吸运动、特别是膈肌运动的锻炼，可以增加潮气量，充分发挥肺的通气潜力，从而改善一般情况。气功疗法是在大脑安静、肢体肌肉放松的情况下进行“深、长、细、匀”的腹式呼吸锻炼，消耗体力较少，易为比较衰弱的肺气肿患者所接受。兹就11例肺气肿患者经以气功为主治疗2—3个月的初步结果介绍于后。

临床资料

11例均为男性，年龄在29—63岁之间(平均51

表1 11例的病情概况

患　　者	吴$_1$	倪	侯	阳	刘	顾	沈	夏	孙	李	吴$_2$	平均
慢性咳嗽史(年)	20	40	6	10	20	3	9	10	2	2	5	11.6
气　急　史(年)	10	30	5	4	4	3	3	1	0	1	1	5.6
入院时气急程　度	Ⅳ	Ⅱ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅲ	Ⅰ	Ⅰ	Ⅰ	Ⅰ	Ⅰ	Ⅰ	
最大通气量(毫升)	20949	39325	43707	23717	20949	106745	133024	100448	125502	86149	109001	73592.3
时间肺活量(%)(第1秒)	40	35.5	48.1	33	48.1	75.9	70	68	67.5	65	74.1	56.8%
残气占肺总量(%)	64	55.5	56.3	63.9	43	40.6	38.8	39.3	38.2	36.9	44.2	47.3%

岁)，除1例无吸烟史外，其余10例均有20—40年的吸烟史(平均27年)。11例均有长年慢性咳嗽史(平均为11.6年)，10例并有1—10年的气急史(平均5.6年)。气功治疗前均有轻重不等的咳嗽和气急症状，计Ⅰ度气急者(平地行走无气急，登楼有气急)6例，Ⅱ度气急者(平地与常人等速行走有气急)2例，Ⅲ度气急者(穿衣即有气急)1例，Ⅳ度气急者(静坐也有气急)2例；3例有哮鸣。X线检查：均有程度不等的肺气肿征象，表现为肺透明度增高，肺纹理紊乱，膈低位和膈运动限制。在气功治疗前均作了肺功能测定，均表现为残气增高(占肺总量的百分比，平均为47.3%)或第1秒时间肺活量减少(平均56.8%)；有5例的最大通气量严重减少(表1)。11例中，4例有活动性肺结核，但病灶范围均小于2肋间，其余7例仅伴有小范围纤维增殖肺结核病灶；所有病例的肺结核病史，均远短于慢性咳嗽病史。

治疗方法

患者均住院。一般不用药物治疗，仅在支气管有继发感染或有哮鸣发作时，才用氨茶碱和抗菌素。患者每天练气功4次：上午7时30分和10时，下午3时30分和8时30分各练功30—45分钟。开始时采取卧式，以放松为主，逐步改为坐式或卧式内养功；要求达到腹式缓呼缓吸，思想能相对入静。11例中，并不是每一个患者均能在短期内完全达到上述练功要求，其中6例良好，5例稍差。

治疗结果

(一)症状：

气急症状在练功2—3个月后均有改善，气急愈严重，治疗后改善也愈明显。11例中，气急改善达Ⅰ度以上者有5例，其中1例治疗前为Ⅱ度气急，3例治疗前气急达Ⅲ度以上。值得注意的是：当患者在活动后呼吸急促时，静坐或静卧运用气功腹式缓呼缓吸，其呼吸频率可以迅速减慢，气急的复元比单纯静卧迅速。所有较严重患者，均有同样体会。

(二)膈肌活动：

治疗前膈肌活动平均2.1厘米，治疗后平均增至5.4厘米，每例都有较明显的增加；练功较好的6例，治疗后平均自1.8厘米增至5.8厘米，增加更为明显(表2)。

表2 治疗前后膈活动、呼吸频率和潮气量的改变

项目		膈活动(厘米)		呼吸频率(次/分)		潮气量(毫升)	
病例		治疗前	治疗后	治疗前	治疗后	治疗前	治疗后
练功良好者	吴$_1$	2	6	17	11	436	784
	倪	1.5	5	18	14	502	556
	侯	2	4.5	25	18	391	478
	顾	1.3	5	11	12	499	584
	沈	3	10.5	25	16	335	501
	阳	1	5	21	19	408	468
平均		1.8	5.8	19.5	15	428.5	451.8
练功一般者	刘	1.5	4	18	18	834	590
	夏	4.5	6.5	13	14	671	558
	孙	2	6	14	12	646	618
	李	2	4	16	15	587	464
	吴$_2$	2	3	26	23	531	368
平均		2.4	4.7	17.4	16.4	653.8	519.6

(三)肺功能的改变:

呼吸频率平均自治疗前的18.5次/分减至治疗后的15.6次/分;潮气量则自531毫升增至540毫升,改变不明显;但在练功良好的6例中,潮气量平均自429毫升增至562毫升,有比较明显的增加(表2)。其他如肺活量、最大通气量、残气占肺总量%、第1秒时间肺活量、通气等量和氮平衡时间等,均略有改善,但不显著,尚无实际意义。

(四)练功当时的呼吸形态:

11例中,在练功当时测定了5例的呼吸形态(1例用流速仪测定,4例用普通肺量计测定)。呼吸频率在练功开始前平均为15次/分;练功10分钟后即平均减慢至5.6次/分,仅及练功前的36.1%;练功时潮气量也平均从练功开始前的518毫升增至1111毫升,为练功前的214%;练功完毕后又恢复原状(表3)。这和我们在1960年所测定的30例肺结核病人的练功当时呼吸形态结果相似(8例为流速仪测定,22例用肺量计测定)。

表3 一次气功前及当时的呼吸频率和潮气量改变

项目 \ 病例		吴1	沈	顾	吴2	夏	平均
呼吸频率次/分	练功前	12	16	12	23	14	15
	练功当时	4.3	4	6	8	6	5.6
潮气量	练功前	570	501	584	368	558	518
(毫升)	练功当时	820	1955	1152	858	1111	1111

病例介绍

吴×,男性。住院号:5197。肺功能号:0048。

患者有慢性咳嗽史20年,气急史10年,入院时有Ⅳ度气急,并有胸闷、腹胀、咳嗽、痰多、失眠、消瘦等症。上下床及盥洗、穿衣均极困难。经采用卧式放松功,呼吸逐步调和,继而掌握坐式内养功、腹式缓呼缓吸。练功时呼吸平稳缓慢,感觉舒适。练功3个月后已能上下楼,并能每日作太极拳半小时,食欲增进,体重增加。肺功能复查:肺活量比治疗前增加50.5%,最大通气量增加20.5%,呼吸频率自17次/分减少至11次/分,潮气量自436毫升增至784毫升(表2),经用流速仪测定其练功当时的呼吸形态,发现在练功的整个1小时内,始终保持"深、长、细、匀"的腹式呼吸,呼吸频率4.3次/分(练功开始前12次/分),潮气量比不练功时增加43%,呼和吸气时达最高流速时间均显著减慢。患者虽为一严重肺气肿病人,但在作测定的1个小时过程中,患者并无闷气感觉。

讨 论

阻塞性肺气肿的病理变化,主要是由于各种原因所致的支气管慢性炎症,使细支气管阻塞,导致肺泡膨胀、破裂和毛细血管退化,损害了肺的通气和换气功能。所以消除支气管炎症,缓解痉挛,加强呼吸肌的锻炼,是肺气肿综合疗法的主要内容。肺气肿的呼吸锻炼应具备以下几点:1)充分发挥呼吸肌的潜力,特别是膈肌的活动;2)减少呼吸频率,使呼吸深长缓慢,增加潮气量,以提高每次呼吸的有效通气量,减少呼吸的能量消耗;3)呼吸均匀柔和,以改善不协调和无效的呼吸动作;4)避免体力的过度消耗。

我们在以往的实验和对本文5个病例练功时的观察中证明:气功具有一种特殊的"深、长、细、匀"的腹式呼吸形态,练功时呼吸频率显著减慢,潮气量显著增加,流速减慢,呼吸均匀柔和。病人是在全身肌肉放松、思想安静的情况下进行缓慢的腹式呼吸锻炼,也就是我们通常所说"静中有动、动静结合"的锻炼,这种练功方式体力消耗较少。我们以往的实验证明:在练功时5分钟的氧消耗量与静卧时无明显差别。经过一个时期的气功锻炼后,横膈活动比未作气功前有明显增加,这些都符合理想的呼吸锻炼要求。Hurley, L. M. 氏用耳机有节律的缓慢呼吸音响诱导35个肺气肿病人,使自行调节呼吸达到深长均匀后,发现呼吸频率可减慢40—50%,潮气量增加50—100%,血氧饱和度也有一定升高,二氧化碳排出增加。认为深、长、缓、慢的呼吸,可以改善严重肺气肿病人的血液气体交换。本文病例数不多,随访时间不够长,在肺功能改变上尚未见明显效果;但从患者自觉症状的改善,和练功当时的呼吸生理情况看来,气功疗法不失为一种有希望的改善肺气肿患者呼吸机能的治疗方法,有临床试用价值。

(本文肺功能测定由本院肺功能室周凤飞、徐月芳、朱声涛三同志担任。)

(汪钟贤、江风、汪均陶,原载《上海中医药杂志》1965年3月号)

太湖气功治疗矽肺3例报道

矽肺是长期吸入含有游离二氧化硅粉尘而引起的全身性疾病,主要表现在肺内广泛结节性纤维化。太湖气功疗法不但能改变症状,而且能使X光片的先后对照,有明显改变,直至恢复工作能力。我部曾收治Ⅲ期矽肺病人3名,疗效可喜。疗法以太湖气功吹气功、舒展运气功、升降调息功、跪功、拍打功、水中气功为主,配合药物及外气治疗,

疗程2～3个月。现将病例介绍如下:

例一：周××，男，51岁，江苏靖江人。1955年参军打坑道，三年后转业到地方航运公司工作。以后经常咳嗽、胸闷、气急，按肺结核治疗20年，均不见效。1976年江苏省矽肺小组同部队联合诊断为Ⅲ期矽肺。此后，10余年不能平卧，入冬需要输氧救治，另有硬皮病和痔疮，肛门处经常有血水流出。1988年4月中旬来我部进行气功综合疗法。入院时，精神不振，面无表情，体重60公斤，肺活量2100毫升。教授吹气功和跪功，每晚睡前练跪功2小时以上，坚持一个星期后，痔疮疼痛消失，无血水流出。继之注射8.5.1药物，功法增加舒展运气功、拍打功、升降调息功、每日上午进行肺功能锻炼，以吹气功和真气呼吸法为主，下午进行水中气功(水温38℃左右)，利用热水喷胸、背部，结合拍打。10天以后，饮食量大增，2个月后，爬山、爬楼梯小跑而不感到气急、咳嗽、胸闷消失，体重增加到65公斤，肺活量增加到4100毫升，X光片示：肺纹清晰，阴影已向肺门处退缩。回到家中，自己开旅社，每天工作12个小时以上不感到疲劳，已轻松顺利地度过一个冬季。

例二：王××，女，63岁，江苏无锡人。1958年人利民瓷厂工作。1971年开始经常咳嗽，活动剧烈时感到气急，体检发现已是矽肺Ⅲ期。曾到上海等地治疗，效果均不明显。1988年10月来我部进行气功综合疗法，入院时肺活量1416毫升，每天经常咳嗽，夜间咳声不断。以升降调息功、运气功、吹气功为主，配合外气和药物治疗20天，咳嗽减少，抵抗力明显增强，饮食增加，练功5个月后，每天可以爬山30分钟，不感到气急，肺活量增加到2400毫升，可以做家务劳动。

例三：张××，男，48岁，浙江宁海人。15岁开始作石匠，20岁时到宁波驻军开山洞，后转到建筑单位工作，有粉尘接触史23年。1986年8月，出现发热、咳嗽等症，经福建省结核病防治研究所确诊为Ⅲ期矽肺，药物治疗近2年无效。1988年5月参加太湖气功诊疗讲习班学功。来院时全身无力，行走困难。授以吹气功、舒展运气功、升降调息功、天地运转法等太湖功法。练功45天，可行走往返10里路上集镇买菜，可从一楼爬到四楼不明显气急，能够做轻体力劳动。同年9月做肺功能试验，肺活量由原来1750毫升增加到3200毫升。

(郭晓冬，原载《气功》1990年第5期)

自控疗法治疗慢性支气管炎、肺气肿90例疗效观察

我院自1981年起应用气功(自控)疗法治疗慢性支气管炎及并发肺气肿，其中坚持二年以上者90例，经过临床观察，并以常规对症治疗20例为对照，取得了一定的效果。

一般资料

观察组90例均为门诊病人。男42例，女48例；年龄最小的19岁，最大73岁，平均年龄40岁；病程最短者3年，最长者50年，平均病程14年。经X线、肺功能等检查，合并肺气肿48例，合并“肺心”6例，共54例，占60%。

对照组共20例。男9例，女11例；平均年龄42岁，平均病程11年。并肺气肿者10例，“肺心”者1例，共11例，占55%。

治疗方法

治疗组：功法采用北京气功研究会推广的自我控制疗法。以调息补气功为主，对反复外感者加练穴位按摩(如人中穴，风府穴，迎香穴)，以及浴面、拉耳等。练功开始三月内，除急性发作外停用一切药物，每晨集中练功，随教随练。以后自练，定期查功，解答问题。按期复查，每三个月一次，包括查体，胸部X线检查，肺功能检查等，并做记录。

对照组，采用常规药物治疗及同类检查。

疗效观察

显效(主要症状如咳嗽、咯痰、喘息等基本消失，一年到二年以上不犯病，体力及精神状态均明显好转者)观察组30例，占32.3%；对照组无。有效(主要症状如咳嗽、咯痰、喘息等明显好转，甚至消失，精神体力转佳，发病季节发病次数明显减少，临床症状明显减轻，未能完全控制症状发作者)观察组48例，占53.3%；对照组2例，占10%。无效(未达到以上结果者)观察组12例，占13.3%；对照组18例，占90%。总有效率观察组为86.7%，对照组仅10%。两组疗效有显著差异。

(一)治疗前后气短情况的改变:

治疗前，观察组90例中在安静或稍微活动后即感气短，已丧失劳动能力者51例，(占56.7%)；在快走或上楼及进行一般体力劳动时觉气短者39例(占43.3%)。练功2年后，安静或稍微活动后仍感气短丧失劳动能力者仅12例(占13.3%)；有劳动能力，仅在快走、上楼及进行一般劳动时始有气短48例(占66.7%)；有30例(占33.3%)，症状完全消失，工作劳动一如常人。对照组20例中，二年后病情加重者2例，减轻者2例，16例无明显变化。与观察组相比有显著差异。

(二)治疗前后感冒情况对比:

以继发有呼吸道炎症而言，每年发病在5次以上者为易感，5次以下者为偶感，一般不感冒者为无感。观察组练功前易感者54例(占60%)，偶感者

36例(占40%)；练功一年和二年后易感者分别为9例(占10%)和7例(占8%)，偶感者分别为31例(占34.2%)与38例(占42%)；全年不感冒者练功前无，练功后一年和二年分别为50例(占55.6%)及45例(占50%)。对照组20例，治疗前后感冒情况无明显变化。两组相对照，有显著差异。

(三)肺功能检查：

观察组中有20例在练功前和练功3、6个月后作了肺功能的检查，结果是：肺功能改善者13例(其中肺活量改善者11例，残气/肺总量百分比改善者5例)。无明显变化者7例。对照组肺功能检查10例，治疗前后无明显变化者8例，恶化者2例。两组对比认为有明显差异。

讨　论

本组90例中合并肺气肿及肺心病者共54例，占60%。这些病人在发病季节整天匍匐于床，强迫坐位，张口抬肩，呼吸困难，说话费力，生活不能自理。利用自控疗法作为该病的康复疗法，通过90例观察，总有效率达86.6%。与常规药物治疗对照，提示气功治疗慢性气管炎、肺气肿有相当的效果。

调息补气功中的呼吸方法是吸、吸、呼。而且是短吸短呼。晨起在清新的空气中，全身放松、精神宁静的状态下，这种呼吸方法，使病人在不自觉中毫不费力，也不用意念的逐渐形成了腹式呼吸，纠正了慢性支气管炎肺气肿病人张口抬肩、浅表急促的呼吸，使之日见正常而获效。许多病人反映这种呼吸方法既能缓解气喘，而且省力。但病人的肺功能检查，肺内残留气体量(即闭合气量)仍较大，其原因之一是由于小支气管长期炎症反应损伤支气管壁，呼气时随着胸腔内压力增大，支气管壁失去支持而过早塌陷闭塞，以致造成本病特殊的呼气困难情况。本组大部分病人练功后气喘症状的明显改善，部分病人肺功能检查肺内残气量减少，以及肺气肿症状的好转，均说明这种功法对改善呼吸道的阻塞，增加肺的通气量有一定的效果。

气功疗法改变了患者的精神状态，多数病人由于长期折磨，悲观失望，对人生丧失信心，形成恶性循环。自练功以后，由于对疾病有了希望，精神逐日好转，对健康的恢复有了信心，这对病人的康复，当然也是很有帮助的。

(朱育梅、马希清，原载《气功》1986年第1期)

以气功为主综合治疗肺结核病100例报告

肺结核病是一种比较复杂的慢性疾病，它的临床表现是多种多样的。由于病人个体反应的不同，同一类型的肺部病变，在不同病人身上可以有着不同的演变。在肺结核病发展的各个阶段中，病情也可以有很大的变化。因此在什么样的情况下给以什么样的综合疗法内容，是治疗肺结核病的重要原则。通过我们二年余来的临床实践，证明气功疗法在肺结核病综合疗法中起着增强机体抵抗力的重要作用；同时也体会到，在不同的病人身上、在病情发展的各个阶段中，如果应用同一的练功方法，常取不到一致的疗效，气功疗法具有丰富的内容，各种具体的练功方法对病人机体的影响不同，因此肺结核病人在什么情况下运用什么样的气功方法，才能练好功、取得疗效，是当前临床上应用气功亟待解决的问题。

本院的医师和护士同志，在党的领导下，认真贯彻中医政策，几年来，在全院推行气功疗法的基础上，初步摸索了一些适合于不同情况肺结核病人的练功方法及内容，发现如果方法对头，不但容易练好功，而且疗效也较好。本文系对我院100例住院的肺结核病人，采用以气功为主的中西医综合治疗的临床报告，包括100例肺结核病人的中医辨证归型、采用气功的方法及疗效分析三个部分。

辨证结果

(一)症状：

100例肺结核病人共具有各种症状46种，今以其发病人次多少为序，分列如(表1)。

46种症状中，就其最经常和较重要的症状按五脏分类如(表2)。

表1　100例肺结核病人症状统计

症　状	例数	症　状	例数	症　状	例数
咳嗽	69	盗汗	15	便溏	4
口干	47	胸闷胀	13	健忘	4
不易入眠	46	气短	13	腰痛	4
眩晕	34	痰黄而多	12	遗精	3
胸痛	33	便燥秘	12	泛恶	3
痰粘	31	口苦	11	经期不准	3
多梦	30	胁痛	10	肩酸	3
潮热颧红	27	耳鸣	10	食而不化	3
纳呆	26	四肢冷	10	目赤热	2
心悸	25	痰血	10	额头汗出	1
腰酸	24	掌心热	8	自汗	1
气急	22	头胀痛	8	食后欲便	1
精神疲乏	19	肩背痛	5	脱发	1
咽干	18	烦躁易怒	5	腰部发冷	1
微畏寒	17	白带多	5		
脘腹胀痛	16	腿脚酸	4		

(二)脉象、舌诊：

表2 100例肺结核病症状分脏归类

归脏	肺：肺气虚	肺：肺阴虚	肺肾阴虚	肺弱肝旺	肺心阴虚	脾胃证候
症状	气急	咳嗽	潮热颧红	失眠	失眠	纳呆
	神疲	痰粘	腰酸	眩晕	眩晕	脘腹胀痛
	畏寒	口干	盗汗	多梦	心悸	腿脚酸重
	胸闷	胸痛	耳鸣	口苦	盗汗	便溏
	四肢冷	咽干	烦热	胁痛	健忘	泛恶
	气短	便燥	带下	烦躁易怒		食而不化
	自汗	掌心热	遗精	目赤热		唾液多
	咳嗽	肩背痛	眩晕	头胀痛		四肢冷
		痰血	腿脚酸	脘腹胀痛		畏寒
备注			加肺阴虚证候	加肺阴虚证候	加肺阴虚证候	

注：某些症状，如眩晕、失眠、盗汗等，可同时归属于二或二个以上脏腑的证候，在辨证分型时根据脉诊、舌诊及其他兼证进行鉴别。脾胃的证候：脘腹胀痛、腿脚酸重、便溏、食而不化、肢冷、畏寒等，再配合脉象、舌诊而确定有无脾气虚存在，单纯纳呆不作为脾虚见证。在本组100例中，有少数病例（4%）既具肺阴虚证候，兼有脾气虚证候。

100例肺结核病人的脉象以细脉为最多（包括细脉24例，细弦32例，细弱4例，细缓4例，细数16例），其次为弦脉（包括弦脉9例，弦滑8例，弦数2例），再次为虚脉（1例）。舌质均较红，因红的程度不同而分为微红（正常）59例，红37例，红绛1例，暗红1例及胖、干各1例。舌苔以薄白（正常）为最多，占57例，其他尚有薄黄14例，白腻6例，黄腻23例，中剥7例，横裂6例。

根据临床症状结合舌诊、脉象，以阴阳为纲，五脏为目进行分析，100例肺结核病人辨证结果为：肺阴虚型39例，肺弱肝旺型10例，肺心阴虚型8例，肺肾阴虚型11例，气阴两虚型10例，肺阴虚脾气虚4例，五脏俱虚型（系同时兼见五脏证候）4例，其余14例因无明显临床见证，辨证不明显。

（三）中医辨证结果与肺部病灶的关系：100例肺结核患者辨证结果与肺部病灶的关系见（表3）。

从表3看来，浸润型病灶及结核球患者病情较轻，大多为肺阴虚或肺心、肺肝型。浸润型空洞因空洞新近形成，病灶方在进展，活动性较大，所以5例中有2例为肺肾阴虚。纤维空洞因空洞存在时间较长，就病灶活动程度讲，反而比浸润空洞要小，所以在47例中有11例（24%）临床辨证不明显。慢性纤维空洞病人13例中，有气阴两虚1例、五脏俱虚2例，无一例辨证不明显者。毁损肺16例中，半数以上均为症状多而严重，属气阴两虚、肺脾两虚及五脏俱虚。从上述情况看，病灶之严重性及活动性，和辨证有着重要联系；在肺结核病后期往往出现肺气阴两虚、肺阴虚脾气虚及五脏俱虚的证候。

表3 中医辨证结果与肺部病灶的关系

证型	浸润病灶（无空洞）	结核球	浸润空洞①	一般纤维空洞②	慢性纤维空洞③	毁损肺	结核性支气管扩张④	其他（胸膜）	合计
肺阴虚	2	3	2	18	7	3	3	1	39
肺弱肝旺	0	2	0	5	1	1	1	0	10
肺心阴虚	0	2	1	2	1	2	0	0	8
肺肾阴虚	0	0	2	5	1	2	1	0	11
气阴两虚	0	0	0	3	1	4	1	1	10
肺阴虚脾气虚	0	0	0	2	0	2	0	0	4
五脏俱虚	0	0	0	0	2	2	0	0	4
辨证不明显	1	1	0	11	0	0	1	0	14

注：①空洞病史在一年以下，洞壁较软者。
②空洞病史在一年以上，洞壁较厚者，包括干酪空洞在内。
③周围有广泛纤维或萎缩病变者。
④呈活动性，痰结核菌阳性。

练功方法及内容

根据100例的辨证结果，肺结核病人由于个体反应的不同、病灶性质各异而有肺阴虚、肺心阴虚、肺弱肝旺、肺肾阴虚、肺气阴两虚、肺阴虚脾气虚及五脏俱虚七种类型。因我们对辨证采用气功治疗尚处于初步摸索阶段，同时气功方法尚不能如用药那样具体细致而多样，所以按照我们的实际体会，将七种类型归纳为以下三种情况：

（一）阴虚阳亢：

指阴虚而有较明显虚性兴奋证候的病例（所谓虚性兴奋证候，大都与心、肝二脏有关。如心烦不眠、心悸怔忡、头晕头痛、目赤易怒、潮热盗汗等，脉象多见弦或数，舌质红、绛或剥）。在100例中主要包括肺心阴虚、肺弱肝旺二型，及一部分肺肾阴虚有潮热颧红的病人。

（二）阴虚：

指仅有阴份亏损，不具明显虚性兴奋的病人。在100例中包括肺阴虚及大多数肺肾阴虚病人（后者大多系慢性病例，以腰酸耳鸣等症为主）。

阴虚阳亢及阴虚病例，都有程度不同的功能亢进，机体营养消耗较多，情绪较易紧张兴奋，

治疗原则一方面应培补体质，另一方面要求精神安静。阴虚阳亢病人虚火上炎，兴奋现象比单纯肺阴虚更为特殊，往往一练功即易心跳面热、静不下来，所以在“补”及“静”的要求外，另外需要“引火下行”。

（三）阴虚及阳：

系长期患病后，体质虚弱，气血不和，机体阴份消耗过甚，累及气份而有气阴二虚，或肺阴虚脾气虚，甚而五脏俱虚证候。治疗原则除以“补”为主外，必须配合一定的“升”和“导”的方法（即疏通经络、导引气血）以调和气血。

按照以上三种情况，我们分别了“补”、“静”、“降”（虚火）、“升”、“导”等五种要求，所采用的气功锻炼方法大致如（表4）。

表4 气功锻炼方法与要求

证型	练功要求	姿势	呼吸	意守
阴虚阳亢	静、降、补	①先站后坐 ②先坐后卧	①自然呼吸，注意呼。②腹式，缓呼缓吸，吸时不能用力。	①涌泉、三阴交、大敦 ②脐中 ③先涌泉后脐中
阴虚	补、静	①平卧式 ②平坐	腹式，缓呼缓吸，吸时不能用力。	脐中
阴虚及阳	补、升、静、导	①平卧式 ②平坐式盘坐	腹式，缓呼缓吸，可轻轻注意吸。	①印堂、百会、人中 ②脐中

注：各型病人均每天练功三次，时间为：上午7：00—8：15；下午3：00—3：30；晚上8：30—9：00。

除前表所列方法与要求外，同时配合保健功、太极拳（太极拳每日练半小时）作为疏通经络、导引气血。对阴虚及阳的患者，应鼓励其每日做全套保健功，并逐步锻炼太极拳以调和气血（导），增强体力。我院所采用的保健功见文末附录。

我们在推行气功疗法过程中体会到：姿势中仰卧、平坐似较安静，站式虚火易下降，太极拳式、走式则可调和气血。呼吸方法中随意自然呼吸或单注意呼时（如放松功的呼气时默念“松”字）较安静，腹式缓呼缓吸能锻炼横膈、增强肺气（肺功能）、促进胃肠活动，有培补的作用。意守的部位，我们设想守头部穴位如百会、印堂、人中等能引血上行，有升的作用（事实上我们曾遇到几个病例因大咯血，血虚而致的头晕，经意守头部穴位后有较明显的好转）；守下肢穴位如涌泉、三阴交等能引血下行，有降的作用。脐中系元气之所在，守脐中有补的作用。

在呼吸方法中，一般病人均觉得在呼气时用一些力不会感到不舒服，但吸气时用力常可引起胸闷气胀；当发生胸闷气胀时，应用口呼鼻吸式，呼长吸短后，每能有所改善。阴虚阳亢病人，练功时常易心悸、面烘热，甚而头部发胀，经采取先站，意守脚部穴位10分钟后，再坐式意守脐中；或练功前作头部保健功，可以解除上述症状。

100例患者除采用上述气功疗法外，对绝大多数空洞、少数结核球及结核性支气管扩张患者（65%），均采用肺导管治疗；其余35例，则采取一般性药物治疗（其中3%病例系浸润型病灶，32%系体质较弱和症状较多的纤维空洞、毁损肺及慢性纤维空洞病例）。

气功治疗后辨证复查情况

（一）症状、舌诊、脉象的改变：

100例患者，通过气功为主的中西医综合治疗后，每周辨证复查一次，结果有所改善。治疗2个月后，临床症状均有较明显的改善（见表5）。但脉象、舌质变化不明显。

（二）病灶及空洞的改变：

100例经气功为主的综合疗法治疗2个月后摄片比较，病灶显著进步者11例、进步者47例、不变者40例、退步者2例，总的进步率为58%。不变的40例中，纤维空洞占8例，慢性纤维空洞型及毁损肺占33例。

100例中，有空洞的病例共83人，治疗后空洞关闭者27例、缩小者22例、不变者34例。空洞不变的34例中，25例系毁损肺及慢性纤维空洞型病例。

如单纯以1—4年病程的纤维空洞（周围无广泛纤维病灶）病例分析，则46例经综合疗法后，有21例空洞关闭，占44.6%、18例缩小，占40%、仅8例不变，占15.4%，有效率达84.6%。

（三）辨证结果改变情况：

100例经气功为主的综合疗法治疗后，中医辨证复查结果：肺阴虚病人进步较明显，39例中，37例有程度不等的改善，其中14例已无明显症状。肺弱肝旺型中近半数病例的临床症状消失。其他类型亦均有所改善，但气阴两虚及五脏俱虚型之进步最少。肺阴虚兼有肾、心、肝、脾证候的病例（如肺肾阴虚），结果大多转变为肺阴虚，说明练功后有关心、肝、肾、脾等方面的证候，均能有所改善或消失，但根本改变其肺阴虚体质，仍然是比较困难的。

病灶及空洞呈不可逆性的毁损肺和慢性纤维空洞型病例，经气功锻炼后，虽然X线片上病灶进步不明显，但临床症状、体质情况却有一定程度的改善。该类病例共29例，经2个月气

功治疗后，有21例辨证结果有改善，其中4例进步特别明显，临床已无明显症候可辨。说明气功确能促进全身机能、改善症状，使重度肺结核病员体质的一般情况得以改善，从而为进一步采取其他疗法创造条件。

表5 100例症状改善情况(2个月后)

症状	功前例数	功后改善例数	功后消失例数	功后不变例数	症状	功前例数	功后改善例数	功后消失例数	功后不变例数
咳嗽	69	32	20	17	耳鸣	10	3	2	5
口干	47	16	18	13	四肢冷	10	7	2	1
不易入眠	46	9	32	5	痰血	10	2	7	1
眩晕	34	9	18	17	掌心热	8	0	7	1
胸痛	32	8	21	4	头胀痛	8	2	5	1
痰粘	31	10	13	8	肩背痛	5	1	3	1
多梦	30	16	9	5	烦躁易怒	5	0	2	3
潮热颧红	27	6	12	9	白带多	5	3	0	2
纳呆	26	6	17	3	腿脚酸	4	1	1	2
心悸	25	6	11	8	便溏	4	0	3	1
腰酸	24	7	14	8	健忘	4	2	2	0
气急	22	10	3	9	腰痛	4	0	3	1
精神疲乏	19	7	10	2	遗精	3	1	2	0
咽干	18	2	11	5	泛恶	3	1	2	0
畏寒	17	4	10	3	经期不准	3	3	0	0
脘腹胀痛	16	3	11	2	肩酸	3	0	3	0
盗汗	15	1	14	0	食而不化	3	2	1	0
胸闷胀	13	8	5	0	目赤热	2	2	0	0
气短	13	6	6	1	额头汗出	1	0	1	0
痰黄而多	12	4	2	6	自汗	1	0	1	0
便燥秘	12	3	7	2	食后欲便	1	0	1	0
口苦	11	4	6	1	脱发	1	1	0	0
胁痛	10	4	4	2	腰部发冷	1	0	1	0

附录：我院所采用的保健功内容

1、叩齿、搅海，漱津：上下牙齿轻叩如嚼物然各24次，用舌头在口腔内、牙齿外面左右上下运转，左右各12次，舌抵上颚，使唾液增多，接着漱津24次，将唾液分三小口轻轻咽下。治口苦、口干、口腻、咽痛、消化不良、食欲不振等症。

2、头部疏松功：以两手食指自印堂穴向上延眉梢左右向外按摩至两侧太阳穴，并揉摩拍击印堂、太阳穴各12次，并拍击按摩百会、风池等穴各12次。治头晕、头胀、头痛。

3、鸣天鼓：两手掌心抱耳、手指放在后脑部，用第二指压中指，轻弹后脑部24次。治头晕、头胀、头痛，能提神。

4、鼻功：二手握拳，以大指之第二节骨自印堂穴鼻之二侧向下按摩至迎香穴，并以拇指骨节轻轻按摩迎香穴，左右各12次。治慢性鼻炎、鼻塞，预防鼻部痤疮。

5、揉丹田：循钟针运转方向揉摩腹部，左右手交替各24下。治脘腹胀痛、胃纳不佳、大便干燥。

6、左右托天：先伸右手，掌心向上托，伸过头颈，目随手指向上视。两手交替做，左右各12次。治脘腹胀痛、消化不良、内脏下垂。

7、揉腰：先将二手擦热，以两手同擦二侧腰部各24次。治腰酸、遗精、带下，补腰肾。

8、擦三阴交、神门：盘坐，右手擦左三阴交，左手擦右三阴交，左右各24—50下；右手擦左神门，左手擦右神门，左右各24—50下。治失眠，能安神。

9、擦涌泉：盘坐，右手擦左脚心，左手擦右脚心，左右各24—50下。可改善血循环，治脚冷，降虚火以帮助入眠。

10、润肺化痰：清晨饮热水一杯，在空气新鲜处做站式功，两手置胸前成抱球状，缓慢呼吸，同时上身随二臂左右缓慢转动，左右各12次。可帮助咯出粘痰。

11、舒筋松骨：伸开两足坐床上，低头，用两手扳足心共12次，其间用手轻拍大小腿数次。能舒筋活络。

(汪钟贤，原载《上海中医药杂志》1962年5月号)

五、神经官能症、失眠

治疗神经官能症133例

心理性神经官能症，一般包括神经衰弱，癔病，精神衰弱，焦虑等，患者的思想、感觉颇多，话也多，日久身体衰弱不堪，本病常因针药难效，使医师束手！

1980年至1984年，我们共举办气功诊疗讲习班63期，学员近5000人，其中患“神经官能症态”计133例，今报道于下，以供参考。

在133例神经官能症患者中，男性88例，占66%，女性45例，占34%，其中青年38例，占29%，壮年76例，占57%，老年29例，占22%。从职业上看，干部(包括职员)45例，占34%，学生39例，占29%，工人28例，占21%，农民21例，占16%。

从症状上看，胸闷64例，头晕96例，头晕疼胀或全身不定部位疼痛68例，焦虑56例，癔病86例，失眠98例，多梦75例，主观49例，强迫65例，孤独19例，其他6例。

大部分人达不到标准体重，每人兼有上述两种以上的症状。

治疗方法

1. 药物治疗长期失效后，调用“太湖十功百法”。

2. 气功医疗为主，先选(升降调息功，太湖桩，三“8”运气法，马山内功，太古意气功，三息气功，现代真气运行法，长寿功，淹城导引术，及太极气功等)之中的三个功法。

3. 如有并发症，要同时治疗，全面顾及。

4. 配合适当的膳食，如鱼、肉、蛋、虾、禽等，牛乳、蜂蜜、鲜蔬菜、水果等，并改变主观、偏食、及一切不良恶习。

5. 利用“自然力”如冷水、日光、空气等。按医师的处方练功，1—3个月后观察效果。

疗效情况

痊愈：48例，占36%，(1—3个月有效，6个月无自诉，一年正常)。显效：64例，占48%(1—3个月有效，6个月无自诉，一年后有时复发)。有效：7例，占5%(1—3个月有效，6个月无自诉，一年后又发作)。无效：16例，占11%(1—3个月疗效不明显，失去联系或改用他法者)。

病历摘要

例一：江××，女，61岁，邮电局退休职工，失眠，多梦，咳喘已有7年，因有神经官能症，故提前退休，每年10月咳喘，睡下重坐起轻，睡着时梦多，这些情况打针吃药似乎完全无效，近两年又便血，脱肛，医院检查诊为“肺心病”，失眠多梦更甚。坚持练“太湖十功百法”同时配合适当的膳食，一个月后脱肛、便血停止，继续早晚坚持练功，三个月后，睡眠好，无梦，一次能睡6～8小时，咳喘也不多了，还能做些家务。

例二：徐××，男，年38岁，仓库保管员，头晕、胸闷、失眠、梦多已有四年，开始由精神创伤引起，夜不眠时，打枕头，吃香烟，白天头晕脑胀，体倦无力，思想不能集中，身长1.7米，体重51公斤。

经用气功疗法后，由于认真坚持按气功处方练功，仅一个月就使饮食，睡眠情况好转，坚持三个月后，可安睡六个小时，食欲增进，体重增加2公斤，无自诉症状，此时配合高营养膳食，夏秋二季坚持“水上气功”睡眠增至8小时，且无梦，一餐常吃半斤米或馒头，一年后观察，脸色红润，体重达66公斤，已能掌握练功的诀窍。

体　会

1. 太湖气功用于“心理性神经官能症”确有疗效。但采用时，必须改变原有的思想及生活习惯，与气功医师密切联系，排除杂念。

2. 要遵守科学的方式方法，定功、定法、定量、定强度，体力改善后，膳食应跟上去，以加速身心康复。

3. 应该在业余时间练功，以不碍工作为原则，安排好作息时间，使动静结合。

4. “水上气功”为现代真气运行法之一，选此功收获较快，症状改善明显，一般每周3—4次，每次20～60分钟。

5. 练强力性功法与“水上气功”代谢率明显增高，必须适量增加营养，才能持之以恒，有计划有步骤地练功。

(李志如、邹回春、刘民生、李燕、陈斐，
原载《气功与科学》1985年第9期)

气功、导引、按摩治疗35例神经衰弱临床观察

神经衰弱是大脑皮质过度兴奋而使神经细胞疲劳所引起的一系列症候群。多见于从事脑力劳动患者，多因学习、工作和生活过度紧张，环境改变或受某种精神刺激，或病痛或体虚或皮质功能低下等所至。通过临床辨证分型，采取相应的气功导引按摩方法，疗效是确切的。笔者现就35例神经衰弱患者治验报告如下。

临床资料

本组35例，男23例，女12例。年龄以中壮年为多。病程最短3天，最长20年以上。其中20年以上占15例，2—10年10例，几天—2年以内10例。其中单纯性失眠占3例。

辨证施功

(一)辨证分型：

1. 阴虚型：失眠，健忘，心悸，头晕耳鸣，口干津少，五心烦热，腰酸痛，梦遗，颧红，盗汗，舌质红，脉细数。

2. 脾胃虚弱型：失眠，纳呆，嗳气呕恶，便秘或便稀溏，腹胀闷不舒，倦怠无力，面色萎黄，消瘦，舌淡苔白，脉缓细弱。

3. 心肾不交型：失眠，怔忡，心烦志燥，头晕耳鸣，腰膝冷痛麻木，妇女月经不调。

(二)对症施功(治疗方法)：

35例病例中基本可分为以上3型。以办班、个别辅导等形式教授示范治疗方法。治疗期间，原则上不配合其他疗法，在没有掌握要领前而病情又不得控制者，可配合镇静安神治疗。疗程最短5天，最长3个月。

1. 阴虚型：

(1)叩齿36次，咽津3次，要求心静神凝。

(2)浴头：先用双手掌一起按前额，用力向下擦到下颌，再翻向后耳旁，并擦按耳后翳风穴、安眠穴数十次，然后轻轻擦过头顶，还到前额，这是一次，共做十次。

(3)擦摩照海，申脉穴：以对应手轻握脚板底，拇食两指挟按照海．申脉二穴，呼气时按，吸气时松，反过来再做一次，合为一次，共做九次。

(4)归一清静法：在完成以上的基础上练功，每天两次，早晚各一次，每次30—50分钟。

2. 脾胃虚弱型：

(1)叩齿咽津，要求同前。

(2)擦摩足三里、委阳穴：端坐，以中指拇指挟按足三里、委阳穴，吸气时按，呼气时松。一按一松(一呼一吸)为一次，共做九次。

(3)揉腹：双手掌重叠贴住肚脐，男左女右置里。由小到大(不超过两髂两肋下缘)逆时针转揉9次，再由大到小转回。

(4)内养功：早晚各一次，停闭呼吸法，每次20—40分钟。

3. 心肾不交型：

(1)叩齿咽津：方法要求同上。

(2)涌泉按摩：两手搓热，于内劳宫对准涌泉穴，搓按81次。用力要均匀，掌心不离涌泉，左右脚分别进行。

(3)贯气法：3次，总时间不少于5分钟，并意想心火下交通肾水。

(4)放松功：早晚各一次，每次20—40分钟。

典型病例

例1：周××，男，58岁。自述1979年患神经衰弱及心肌梗塞，心肌缺血，腹部疝，曾住院留医，需人搀扶才能行走。出院后头晕眼花，倦息，易感冒，四肢冷厥，时有抽搐，牙齿脱落，耳鸣，失眠，多梦，心悸，每晚需服安定药才能入睡。

1984年9月在本院学练放松功，郭林新气功，疗效平平，经查功属未掌握要领。合诊遂按心肾不交型治疗，5天以后，停药也能安眠，头晕、头痛胀、倦息逐渐减轻。练功一月，基本上痊愈，体重增加2公斤，力精旺盛，近半年才感冒一次，亦不足2天转安。

例2：魏××，男，42岁，病历号：3277。1963年不慎外伤头部，当时不省人事数分钟，以后头痛，头胀，眼花，失眠，烦燥，腰痛，倦怠无力，时冒冷汗，胃纳不佳，腹胀满，舌淡苔白，脉缓。

练功2天，反而易燥难眠，出大汗，经外气导引而消失。练功10天，夜可安睡，食欲大增。15天后又反复无常，经再导引练功3月，原有的恶梦、头晕眼花、耳鸣等症全部消失。

疗效观察

1. 疗效分类：见表1

分类 例数	痊愈	显效	有效	无效	合计	总效率
例　数	18	10	5	2	35	33
占　%	51.4	28.6	14.3	5.7	100	94.2

2. 自觉症状变化：见表2

症状		失眠	头痛	头晕	倦怠	恶梦	头重脚轻	心悸	耳鸣	眼花	肢冷麻木
原有例数		35	18	20	32	26	15	18	13	34	15
症状消失或改善	例数	33	15	16	28	23	12	15	10	28	8
	占%	94.2	83.3	80	87.5	88.5	80	83.3	76.9	81.2	53.3
无改善	例数	2	3	4	4	3	3	3	3	6	7
	占%	5.7	16.7	20	12.5	11.5	20	16.7	23.1	18.8	46.7

3. 辨证施功与疗效关系：见表3

疗效 例数 分型	例数	痊愈		显效		有效		无效	
		例数	占%	例数	占%	例数	占%	例数	占%
阴虚	15	8	53.3	5	33.3	7	6.6	1	6.6
脾胃虚弱	13	7	53.8	3	23	3	23		
心肾不交	7	3	42.8	2	28.6	1	14.2	1	14.2

讨论

1. 35例神经衰弱治疗说明，气功导引按摩对神经衰弱的近期疗效是满意的，只要坚持练功，远期疗效也是满意的。本组还证明，患者是否进入气功态（即入静状态）对疗效有很大影响。本组2例无效也就因无法入静，缺乏信心，加上做导引按摩求量不求质以及疾病因素影响造成。

2. 一般认为，气功治疗神经衰弱是通过直接影响植物性神经功能和通过大脑皮质的保护性抑制等机理来完成的。笔者偏重用中医分型辨证施功，先辨阴阳气血盛衰及脏腑功能均衡，再决定运气扶阳，或清静养阴，或归一清静等原则及气功导引按摩的种类方法。如阴虚以滋阴降火、养心安神为治；脾胃虚弱以消导和胃、化痰健脾胃为主；心肾不交以交通心肾为要。气功科学只有以祖国医学的辨证思想为指导，才能对医学有较大的贡献。

3. 本组功中务要守气功锻炼各种原则，以保证疗效。

4. 本组功法易学易练，取效明显。叩齿坚牙津液滋阴。头为诸阳之会，浴头调和诸阳，百脉调顺。按摩耳后安眠穴可引血下行，用治阴虚阳亢等症。揉腹健利脾胃。《类证治裁·不寐论治》"阳气自动而之静，则寐；阴气自静而之动，则寤。不寐者，病在阳不交阴也。"故按摩煦海、申脉可导引阴阳两跻脉，故可寐可安。涌泉按摩能升清降浊，舒肝安神。《素问·逆调论》："胃不和则卧不安。"委阳为三焦经之合，可调顺三焦气机，足三里安脾健胃，呼吸当中，吸按呼松为补，反之为泻，交替进行为平补平泻。以上浅见，不妥之处，望同道斧正。

（陈威生，原载《气功与科学》1985年第12期）

松静功法治失眠

笔者在20多岁时，就患了严重的失眠症，夜不能寐，日间倦怠，求医无效，痛楚万分，数年后，试做了松静功，收到了较好的疗效，连续30年一直能安然入睡，从没反复过。现将此功法简介如下：

"三从"可松

如何放松，笔者采用的是"三从"之法。"一从"是从上向下沉，即从头部顶穴"百会"起，沿颈部、肩部、胸部、腰胯、膝足，一直引伸到脚底"涌泉"穴，徐徐下沉。其中关键是肩、肘要沉，腰胯要松。肩，切忌耸、斜；腰；防止佝、凸；松胯，不等于屈膝，更不能突臀，注意姿势要正确。下沉得法，犹如"大雁落地"，轻松无比。"二从"是从下向上升。它与"一从"路线相反，从脚底慢慢升提到顶部。提升时要逐层进行，注意连贯，由轻到重；初练时，不宜过分抖动，仅仅是在意识上有些微松动之感。提升得法，好比"白鹤亮翅"，轻盈舒展，悠然飘忽。"三从"是从后到前含。"含"即含胸之意。双肩先向后再朝前缓缓向下沉。双肩转动时要一致，对称并呈弧形。要避免挺胸，因为"挺"，则气易拥胸际，而"含"则易拔背，使气贴于背，利于下沉丹田。初练时，"沉"、"升"、"含"可先顺序做，各练三四个循环；待熟练后，再逐步交叉、选择进行。要求全身上下、左右、表里、内外各部都得到松弛，使周身经络、气血通畅。

"四法"易静

如何入静？我体会有以下四法。一是"默念法"：一可数一些数字，常用的是从一数到八，若干个"八"即可；也可默诵一些口号，如"锻炼身体，有利四化"等，以"六字"或"八字"反复默念为宜。二是"盯物法"：此法较简单，两眼微开，思想集中，排除杂念，牢牢盯住一景物（如花盆、漫画等），做到"熟视无睹"，视而不见，以保持大脑宁静。三是"显象法"：先注视一个最感兴趣的景物，然后再轻闭两眼，随即追忆，显示该物形象，要做到不断返形，持续显象，达几分钟。显象只能显一形象，决不能浮"象"联翩，幻景迭现，那反而会杂念丛生，适得其反，失去入静之本意。四是"定点法"：就是先选择体内某一点（穴位、或患病某内脏等），把意念集中到这"点"上，要求念念不忘"点"，摒除干扰杂念。此四功法，初练时可轮流进行，待熟练后，可凭兴趣选择进行。

在练功过程中，可先练放松，再练入静，最后

要求松静结合练，要求静中寓松，松中有静；把松、静截然分开的单练方法是不可取的。如能配合调息，做到“吸升呼沉，吸静呼松，吸时求静，呼时导松”；如能以意导松，促静，做到“意识上升时吸气——求静，意识下沉时呼气——导松”，那效果则更好，但不可勉强。此功法可白天在室外平坐练或站着练。平坐收功时可做24个顺逆转腰动作；站桩时可配合几个简单的定点动作(如太极起势，双臂平举扩胸等)；晚上可仰卧练，借此导引入睡。

（季尉平，原载《气功与科学》1983年第2期）

放松功治疗焦虑症8例疗效观察

对象与方法

(一)对象：

选自上海市精神卫生中心和上海市气功研究所门诊部经详细检查、明确诊断的焦虑症患者8例。其中男3例，女5例；年龄为21～57岁；病程为3月～6年。主要临床表现为情绪焦虑、紧张和恐惧，烦躁不安，头昏头痛，失眠，多汗，心悸，恶心以及震颤等症状。

(二)检查方法：

治疗前后用多频道生理记录仪描记患者脑电、皮肤电、呼吸、心率、耗氧量等变化。同时采用抑郁和焦虑量表作为心理测定。

(三)治疗方法：

根据沈鹤年医师所编《内养六合功》中放松训练分为三个步骤：

1、调气训练(通过肢体震颤、静立调息和肢体升降开合，调整呼吸达到细匀深长)；

2、松弛训练(通过意念诱导，使机体处于松弛状态)；

3、意守丹田训练(通过意守丹田和腹式呼吸，进一步达到凝神、聚气和宁静大脑的目的)。治疗时间为6周，隔日一次，每次15分钟。

结果分析

1. 病人学会放松训练后，脑电功率谱 α 波明显升高；肌电内功率谱总能量低于训练前水平；呼吸周期和幅度变系系数减少，频率减慢；皮肤电自发波活动减少；心率变慢；耗氧量减少。特别是焦虑和抑郁症状量表评分结果明显低于治疗前(治疗前后，焦虑量表平均分值分别为16.5和6.13；抑郁量表平均分值分别为13和4.5)，有非常显著意义($P<0.01$)。

2. 疗效分析：根据8例患者症状缓解程度和适应工作能力评定：痊愈5例，显著进步2例，无效1例。

讨　论

1. 国外学者用行为疗法治疗焦虑症，有一定效果。主要方法是交互抑制和系统脱敏，其松弛和想象是主要原理，这与祖国医学的放松功颇为相似。本文所治8例，7例临床症状明显改善。如果合并抗焦虑药物则疗效可能更好。其中1例无效者，主要因患者情绪不稳，片面追求“松”的感觉，以致不能正确掌握练功方法。

2. 本文观察结果提示，放松功是一种不用药物的良好治疗方法。在目前心理治疗尚未普及的状况下，放松功作为一种行为治疗手段运用于焦虑症是有前途的，且有利于祖国医学心理疗法的发展。

（单怀海、张磊、沈鹤年、胡森岐，
原载《气功》1987年第2期）

气功按摩导引法治疗失眠顽症

失眠是临床常见病。气功对治疗失眠有较好的疗效，然而对一些顽固性的失眠，往往因病人心情烦躁，难以入静，练功效果不很显著。我们用气功按摩导引法治疗，效果满意。现将从1984年以来用该法治疗顽固性失眠12例介绍如下。

一般资料

本组12例中男性7例，女性5例。年龄最大62岁，最小24岁。病程半年以内4例，半年以上8例。12例均接受过中西医治疗，有不同程度的药物依赖性，如每晚必服安定、安眠酮等药方能入睡，因服安眠药过多引起肝脏损害的2例。

治疗方法

共分三步。

第一步：让病人仰卧，放松肢体，轻闭双眼，医者立于患者头侧，凝神静息，用轻柔和缓的手法在患者头面部进行导引按摩。

1、按揉前额及太阳穴：医者双掌合十，搓热。以右手掌大鱼肌按右太阳穴，轻轻按揉，边揉边移，经过前额至左太阳穴，再由左经前额至右太阳穴，如此往返5—6次。

2、按揉太阳穴：用双手拇指指腹，轻轻点按双太阳穴，按揉1—2分钟。

3、点振攒竹，捏山根，抹上下眼眶，用剑指轻点加颤点振攒竹穴30—60秒，右手拇指食指拿捏山根穴20—30次，再用拇指指腹抹上下眼眶5—6次。

4、点两侧头维穴：以剑指点按头维穴1—2分钟(头维穴：前额角入发际上0.5寸)。

5、抹头部两侧，点揉率角，风池穴。用双手拇指指腹抹头部两侧(由太阳穴到风池穴)5—6次，点揉率角，风池穴1—2分钟。

按摩时间共6—8分钟。

效应：患者安静舒适，经络敏感者有一种麻酥酥的凉感，从头至足传遍全身，这时神志渐渐安定，神经肌肉开始放松。

第二步：让病人轻松自在地坐在小方凳上，双目轻闭，医者站在病人的侧后方，继续作导引按摩。

1、梳理头发。医者五指分开，从前发际向后梳理患者的头发(五指轻轻触及患者头皮)，如此反复5—6次。

2、点按神庭、百会、风池穴，用剑指点按，每穴点按1—2分钟。

3、从前发际沿头正中线和旁中线各推3—5遍。旁中线为正中线旁开1.5寸，相当于膀胱经循行的部位。

4、轻叩头顶：五指疏开，先用指端，后用指腹，轻轻叩击头顶1—2分钟。

5、按揉天柱穴及颈部两侧肌肉。

6、拿肩井，摩肩背。

按摩时间共8—10分钟。

效应：大脑受到特殊状态的抑制，患者神志安宁，沉醉在一种朦朦胧胧的舒适感中，不想动弹，也不想说话，这时就达到了按摩导引的目的。起到了平衡阴阳和诱导大脑入静的作用。

第三步：让病人静坐，作沉气式呼吸(即呼气时意念从百会下降到涌泉)15—30分钟，以加强按摩导引的作用。

做完治疗后，嘱病人睡前作沉气式呼吸30分钟。

治疗每日一次，10次为一疗程。

注意事项：①手法操作要轻柔、和缓，切忌强硬或用力过大；②导引时间一般在30—45分钟为宜；③要让病人配合，在按摩导引的同时，让患者自己不断地体会肌体放松后的愉快舒适之感，医者根据情况还可以加适当的语言诱导以增强按摩导引的效应。

治疗效果

治疗当晚见效者3例，其余在3—5天内见效。见效后巩固治疗1—2个疗程，结果12例患者全部治愈。

体　会

气功按摩导引法治疗失眠症，方法简单，收效较快，对一些顽固性失眠以及练功不易入静的失眠者，能较快地诱导大脑入静，有导阳入阴，平衡阴阳的作用，比自练气功收效更快。

头部按摩能定惊恐，安神志。我们在临床上用轻柔和缓的手法，在患者头部及肩背按摩导引。紧张亢奋的失眠患者，能较快地安静下来，再配合适当的气功锻炼，收效较快。但因所治病例例数不多，还有待于进一步观察。

(程祖耀，原载《中国气功》1988年第3期)

点穴自发动功治疗不寐

我们应用点穴自发动功治疗43例不寐证，获得较好的疗效，兹介绍如下，希冀抛砖引玉。

病例介绍

43例中，男性29例，女性14例；年龄最小21岁，最大66岁。病程最短半年，最长25年以上，多数在三、五年之间。

病例分为三类：

1. 不寐兼患其它慢性疾病者22例，其中属用脑过度者14例、精神因素八例；

2. 单纯性不寐13例，其中属用脑过度者八例、精神因素五例；

3. 其他不明原因者八例。

对其中十例作脑电图抽样检查，均无异常提示。

治疗方法

(一)练功要领：

取站桩式，领会下列步骤的精神：百会上竖，两眼内视，舌尖轻抵上颚，上下齿轻叩，自然呼吸，呼气至丹田，头身正直，鼻尖对脐，含胸拔背，收腹蓄臀，命门穴放松，松腰落胯，二膝微曲，二足平行同肩宽，重心放足跟，全身由上至下外松暨内松，做到排除杂念，听而不闻，视而不见，只管呼气至丹田，以待内气微动。

(二)点穴放气导引：

气功医师运气于指端，在大椎穴、命门穴、百会穴，大椎对丹田穴逐一点穴输气，导引激发患者自身内气气动，以促进和加速行气通经，最后达到完全自发动。

(三)控制：

患者自发动的时间在半小时至二小时不等。在练功过程中，气功医师必须严密监护，以防失控，并依患者自发动的姿势逐个加以引导和纠正。当患者由动转静行将收功时，气功医师当辅助患者，对其从头至脚轻轻拍打，使之上下内外之气自然疏通，以免轧气之虞。

疗效观察

疗效标准：本组病例练功时间共三个月，练功期间停服安眠药物。

①基本痊愈：失眠症状(即入睡困难、睡浅易醒．早醒)全部纠正。

②显效：不寐指征部分纠正或改善，精神疲劳、焦虑、激动等好转。

③好转：不寐指征无变化，但精神疲劳、焦虑、烦躁等明显好转。

④无效：不寐指征无一项变化，且神疲易激动情况一如治疗前。

结果，治疗后基本痊愈十例，显效13例，好转12例，无效8例。精神因素引起的不寐较之用脑过度的疗效为好；单纯性不寐的疗效比同时兼有其它慢性疾患的好。此外，还观察到病程在三年以内的疗效明显高于三年以上的患者。

体　会

以气功扶助促进不寐患者的经络气功，可沟通疏利患者内外上下之经隧络道，使之清升浊降，气血通利，心神安宁，得以入寐。临床观察到：大凡自发动到完全毋须气功医师点穴输气相助时，患者的不寐诸症亦随之逐一改善，继而消失。并出现精神愉快、头脑清晰、食欲增加、入睡时间日增。

部分不寐患者，由于历时较长，且兼有其它多种顽疾的，经2—3个月的治疗后效仍不显，尤其是用脑过度的患者，无论有无兼症，皆较精神因素的患者疗效差。

（杨远京、朱知微、徐斌超，原载《气功与科学》1984年第4期）

静功意守上丹田治疗神经官能症

神经官能症又称神经衰弱，是一种常见疾病。症状多种表现，药物治疗不易奏效，患者学习、工作、生活都受影响，往往带来很大痛苦。笔者1984～1988年用气功法治疗神经官能症1031例，其中用静气功意守上丹田治疗622例，有效率达98.5%，显效率达84%，所采用的办法简单易学，不会有任何副作用。现将其中未加任何中、西药及其它治疗的497例总结于后：

一般资料

497例中男375例、女122例，年龄最大81岁、最小17岁，大多数在19～50岁之间。职业分类：干部185人，教师80人，学生109人，职员35人，工人61人，农民27人，病程最长18年，最少几个月，疗程最长4个月，最短14天。

患者临床表现，主要为头昏、失眠、多梦、疲乏、记忆力减退、注意力不易集中，有的伴眩晕、心悸、食欲减弱、恶心、腹泻、遗精、阳痿、体质虚弱等症状。

经治疗后，取得良好效果，其中显效433例，占497例中的84.1%，有效及好转49人。总有效率96.98%，无效15人。治疗后取得显效或好转的482例中，复发19例，经第二次治疗后全部有效，并能坚持练功，均未第三次复发。（此19例在本文中均未重复计算）

气功方法

原则：以静功为基础，意守上丹田，对一般患者不必要求过于深入，只要入静即可奏效。静功完毕后，可进行短时间之简单动功。

（一）姿势：

可乘取坐、卧两式。

坐式：盘膝而坐，自然盘膝，两足置于小腿之下，以舒适为度，两手掌心向上，部分重叠，自然放于腿上，双目微闭，口要闭，舌抵上腭，以鼻调息。盘膝困难者，可坐于椅上，椅高于小腿相等，端坐，两足平放地面，两手自然重放于股前侧。在渐能适应的情况下，当首先采用盘坐姿势。

体质虚弱者可取卧式，可分为仰卧及侧卧，仰卧时头肩略垫高，两手自然放于两侧，掌心轻贴股部；侧卧时，以右侧卧为上，上身略前俯，髋、膝关节微曲，左腿曲度大于右腿，便于全身松弛。

（二）步骤：

端正练功姿势，即是所谓“调身”。不论何种姿势，必须全身放松、自然、舒适，不应过分勉强强调某种形式。只有如此，才能进一步调息、调心。

调息：是谓调正呼吸。初学者的要点：首先要用鼻呼吸，不可张口呼吸，呼吸要逐渐徐缓、平稳、畅达流利。“出入绵绵匀且柔，细若抽丝不断头。”

调心：调息之同时，使意念随呼吸气流而吐纳，逐渐摒除脑中所有杂念，而后使其意念导于鼻眼、前额部，是为“上丹田”。初学气功者，有时不易排除杂念而入静境，则可先训练其将意念集中于调息之中，意念随一呼一吸而进出，可逐渐入静，可称为“计息法”，术者亦可在练功者身旁，不断以平稳、徐缓的轻柔语言诱导练功者集中意念。

（三）时间：

每日可练功2次，每次1小时。

其实，不论何种气功，对神经官能症均可起治疗作用，但一般求诊者常常是求效心切，或是短期内不易深入，而用意守上丹田之气功疗法，可正满足患者“见效快，练功易”的想法，又不影响有志者深入练功。

（刘大原，原载《气功与科学》1990年第7期）

六、胃炎、十二指肠溃疡、肠胃病

气功治疗胃、十二指肠溃疡22例临床分析

气功疗法是祖国医学中宝贵的医疗方法之一，数千年来广大人民用它作为养生延年的一种方法。解放以后在党的中医政策的贯彻下，唐山刘贵珍医师首先应用于临床，以后全国不少地方相继推行，根据几年来的临床实践，证明它是一种很好的整体疗法，对不少慢性疾患具有一定的疗效。1958年10月我院在党和行政的支持下成立了气功病房，先后收容了胃十二指肠溃疡、胃下垂、神经衰弱、慢性胃炎、慢性肝炎等病种。其中以胃十二指肠溃疡病较多，兹将已经出院的22例进行分析如下：

临床分析

（一）年龄、职别、疾病发生部位：

22例中20～30岁的11例，31～40岁的8例，40岁以上的3例。职业：工人5例，农民1例，行政干部10例，教师5例，学生1例。在22例中，胃溃疡9例，十二指肠溃疡11例，复合性溃疡2例。

按以上统计年龄以20～40岁之间为最多，这和国内一般文献报告相似，职别方面以行政干部、教师、工人为最多，农民和学生很少，这一点需加以分析，因为气功疗法一般需住院治疗，疗程约三个月左右，同时在农村中知晓气功能治该病者尚不普遍，因此收容的病人以城市内患者为最多。疾病发生部位方面，十二指肠溃疡较胃溃疡微多，复合性溃疡最少。

（二）病程和既往治疗情况：

本组病例病程较长，22例患者中5年病程以上者有14例之多，而且在气功疗法之前，患者皆经过其他治疗，其中经过鸡胚组织疗法者6人，针灸疗法者4人，自血疗法者2人，溶血疗法者1人，西皮氏及其他抗酸剂疗法者9人。（表1）

表1 患者病程统计

病程	一年之内	2年	3年	4年	5～10年	11～20年	20年以上
例数	2	1	3	2	10	3	1

（三）症状和体征：

本组22例病人入院时皆有胃痛症状，性质上有胀痛、刺痛、放射痛、隐痛、饿痛等区别，一般十二指肠溃疡病人较胃溃疡病人食后疼痛发生较迟，但疼痛呈不规则者亦有，本组病例中有上腹部压痛者17例，其他有嗳酸、嗳气、胃灼热、饱胀、恶心、食欲减退、便秘等胃肠症状者也不在少数（详见表2）。病史中有黑粪史者16例，呕血史者4例。

（四）X线检查：

本组病例除二例在其他医院经过胃透诊断者，其余22例均在入院前经过本院X线透视和拍片检查，其中有龛影者16例，合并及单独有变形者共20例，有激惹者16例（详见表3）。

表2 治疗前后症状和体征的统计

		例数	
		治疗前	治疗后
症状和体征	食欲减退	6	0
	嗳气	14	1
	嗳酸	7	0
	胃痛	22	5
	胃灼热	2	0
	上腹饱胀	10	2
	恶心	3	0
	呕吐	1	0
	便秘	6	0
	上腹部压痛	17	4

表3 治疗前后X线检查的变化

	龛影				激惹				挛缩				变形			
	治疗前	治疗后			治疗前	治疗后			治疗前	治疗后			治疗前	治疗后		
		消失	缩小	无变化		消失	减轻	无变化		消失	减轻	无变化		消失	进步	无变化
例数	16	10	3	3	16	12	1	3	19	13	3	3	20	6	5	9

粘膜粗糙紊乱		胃蠕动						胃液分泌							
治疗前	治疗后	治疗前			治疗后			治疗前				治疗后			
		正常	减弱	增强	正常	减弱	增强	大量	中量	少量	无	大量	中量	少量	无
5	0	18	2	0	7	0	13	2	4	12	2	0	0	3	17

治疗方式

本组病人入院时皆先做一个阶段的卧式调息功，即耳听呼吸，使息得以变细变匀为止，这一阶

段的时间因各人病情和体力的不同为转移，一般需要一周至二周左右，以后改为意守丹田、舌抵上腭、自然延长的腹式呼吸，呼吸时不停顿，姿势一般取坐式，体力较差者取卧式与坐式相间，练功后作擦面、搓腰、擦丹田等三节保健功，每日练功5次，每次1小时，病程一般为三月左右，辅助治疗中主要为对症疗法，如有胃痛或腹胀时采用药物、针灸、按摩等方法以止痛消胀，饮食方面一日三餐，上下午各加一顿副餐，一般病人吃普食烂饭，少数病人症状活动较为明显者服软食溃疡菜。

治疗后的变化

(一)症状和体征的变化：

本组22例病人经气功疗法以后，原有嗳酸、胃灼热、食欲减退、恶心、呕吐、便秘等症状全部消失，胃痛、上腹部压痛、上腹部饱胀、嗳气等症状大部分消失(详见表2)。

(二)治疗前后X线检查的变化：

出院之前患者皆经过X线透视和拍片复查，结果原有龛影16例，消失者10例，缩小者3例；原有19例挛缩，消失者13例，减轻者3例；原有16例激惹，消失者12例，减轻者1例；其他变形、蠕动异常、粘膜粗糙、胃分泌过多等症象也都部分消失或取得好转(详见表3)。

(三)治疗后一般生理机能的改善：

(甲)红血球和血色素的变化：本组病人中除有2例胃溃疡病人持续性胃痛经气功疗法未能治愈，而血象方面亦表现有红血球和血色素减少以外，其他患者经气功疗法后红血球和血色素皆有不同程度的增加，其中红血球增加最多者为232万，血色素为7克，患者平均增加红血球81万、血色素1.5克。

(乙)体重、握力、肺活量的变化：本组病人中有18例在入院和出院时都进行了体重、握力、肺活量的测量，结果体重增加者17人，平均增加6.5市斤，无变化者1人，握力增加者17人，平均增加11市斤，无变化者1人，肺活量方面全部增加，平均增加500毫升，最多增加者为1100毫升。

(四)治疗结果：

我们把症状消失，X线复查结果原有的龛影消失(请参阅本期封二图片)，或原有的变形不存在有溃疡病的间接征象者称为痊愈；症状消失或明显好转，而X线检查为尚未痊愈者称为好转；症状无好转而X线复查如旧者称为无变化。疗效统计见表4：

(五)随访观察：

以上13例痊愈病例，出院日期从今年1月份至10月份，患者除2例外埠以外，余皆居住市内，我们与这些病员保持联系，外埠者亦常通讯，直至目前为止，发现溃疡病复发者有1例，该患者为在外埠工作，据其主诉出院后即做农村流动工作，生活不规律，饮食方面硬饭杂粮亦食之，于出院后第七个月溃疡病复发。

表4　疗效统计

	痊　愈	好　转	无变化
例数	13	6	3
百分比	59%	27%	14%

讨论和体会

1、气功疗法是运用特有的呼吸锻炼与训练病人在觉醒状况下达到入静的一种整体疗法，因而是治疗胃十二指肠溃疡病的病原疗法之一，它的治疗机制是由于气功练功时锻炼了大脑皮质的抑制过程，并通过练功时的"意守"，降低了大脑皮质对外在或内在刺激的感受性，因而使大脑皮层正常应有的调节机能得以恢复，这样就使皮质下中枢以及胃粘膜本身也逐渐恢复了正常的功能，从而促进了溃疡的愈合。另外气功是一种内功，在练功时由于膈肌活动的增强，形成了对胃肠系统的一种按摩，使胃肠蠕动消化和吸收功能得到了改善，同时内脏器官的血流循环也较前流畅，从而进一步改善了组织器官的营养供应，这一点在治疗上起着一定的作用。

2、本组治愈率为59%，好转率为27%，故有效率为86%，在无变化的三例中，一例病史为15年，一例病史为24年，另一例病史为4年，但该患者神经类型为灵活而不均衡性，练功心急、急于求成，入院后不久即喜向老病人学习延长呼吸法，结果产生了偏差，虽经说服，但思想上仍不能做到耐心，练功至二个半月，症状和胃透皆无好转，患者要求出院，后经手术治疗。我们认为对于病史长、溃疡复杂的病人，在治疗上一般较单纯性溃疡为困难些，但这也不是绝对的，因为也有溃疡病史11年之久而经过我们指导气功疗法得以痊愈者，这里的因素依据我们的初步体会认为关系到患者是否能认真练功，日常思想是否复杂，练功时是否能够入静，以及患者的生活习惯是否规律，饮食是否当心，天气冷暖是否能随时注意增减等条件反射的影响有着密切的关系。

3、本组用气功治愈的13例溃疡病，都进行了随访观察，截至目前为止发现复发者1例，复发时间为第七个月，依据该病人出院后生活不规则而诱致复发的这一事实，我们认为病人治愈出院时医生对患者进行生活指导仍然重要，如果出院后患者能在一段时间内坚持每天练功1小时，那对复发率的降低将会有很大的帮助，了解复发率具有着一定的

科学价值，今后我们将继续做好这方面的随访工作。

4、气功疗法是在医生指导下依靠病人自己经常的练功而使疾病得到痊愈的，因此练功的成败与否除了疾病本身的因素以外还关系到多方面，根据我们体会有如下几点：①首先必须使病人具有坚强的信心和决心，要做到这点那就要医生向患者讲明气功疗法能够治好疾病的原因，并用书籍和口头介绍以往已经取得疗效的实例，这是问题的关键。②严格执行气功练功制度与医生经常指导相结合，措施是建立每日查房制度，练功日记制度，政治学习制度，工休座谈会，气功疗法讲座等。③必须预防和及时解决影响练功的胃痛和感冒，控制胃痛的措施是饮食多餐制，每顿吃得不宜过饱，上腹部注意保暖，用针灸药物按摩等方式及时处理。防治感冒措施是及时治疗感冒，其他病人服中药及戴口罩以预防。

小　结

1、本文分析了我院气功病室治疗溃疡病22例的临床情况和疗效，治愈率59%，好转率27%，无效率14%，患者经气功疗法后一般生理机能亦有改善。

2、鉴于溃疡病易于再发的特征，本文提出了随访的重要性，并报导了我们截至目前为止的随访结果。

3、介绍了我们在开展气功疗法中的点滴体会。

（张炎、王光杰、张逸山，原载《中医杂志》1960年第3号）

气功治疗溃疡病1278例综合报告

胃及十二指肠溃疡病是内科中多发病之一，由于慢性而反复发作，影响了健康和劳动能力。目前治疗溃疡病虽然疗法许多，但对治疗效果仍不能满意。自解放后，在党和毛主席的关怀下，为劳动人民健康服务的气功疗法被发扬出来，12年来各地实践证明，气功在治病、防病、延年、健身方面取得一定作用，特别是对溃疡病治疗有独特的医疗作用。兹将五年来采用气功治疗溃疡病1278例获得满意效果及探讨了气功生理机制综合报导如下：

资料分析

（一）发病年龄：

虽然在任何年龄均能罹患溃疡病，本组以21～30岁者为最多，占52.2%；31～40岁者次之，占34.6%；40～60岁者，占9.7%；11～20岁者为最少，占3.5%；与郑氏报导相似。

（二）发病病因：

本文统计351例中，由于饮食失节引起脾胃失调者，占52.1%；由于季节变化，寒温不适，脾胃乃伤者，占37.5%；由于七情、精神因素引起消化障碍者，占10.4%。

（三）职业：

本组材料以工人最多，占49.7%；军警占29.1%；职员占21.3。

（四）病程：

本组多为慢性过程，病程较长，1年以内者仅占5.3%；2～5年者占45.5%；6～10年者占34.5%；11～15年者占12.5%；16～20年者占1.9%；21年以上者占0.3%。

（五）血型：

本组检查22例结果：O型占40%；B型占27.3%；AB型占27.3%；A型占5.4%，从上述资料说明：溃疡病O型为最多，与国内上海同仁医院陶氏和国外学者 Brown、Melrose、Wanma 等氏报导相一致。

（六）临床表现：

上腹部疼痛为最多占96.4%；食前痛占42.8%；食后痛占34.7%；腹胀占34.9%；嗳气占34.9%；反酸水占34%；堵塞感占23.2%；放射性痛占11.7%；食欲不振占11.2%；便血占8.8%；恶心10.7%；便秘9.3%；呕吐占5.9%；烧灼感2.8%。

（七）体征：

上腹部压痛占76.8%，为溃疡病主要阳性体征；舌苔占27.8%；口臭占9.1%。

疗效分析

（一）治疗情况：

本组全部采用内养功坐式或卧式，身体衰弱者多采用卧式。每日练功3～5次，一般多为4次。开始以30分钟逐渐延长60分。以60～90天为一疗程。平均练功日数为75日，最少为54日，最多为94日。

在练功初期对部分病人，根据祖国医学理论“急则治其标，缓则治其本”的原则，为了快速止痛消除症状，积极消除对大脑及皮层的恶性刺激，打断溃疡病灶与皮层间的恶性循环，从而增强信心，使病人很快的接受气功治疗，我们结合了中西药物及针灸、电疗、腊疗、饮食治疗，并由始至终的练保健功、太极拳、太极剑。

（二）临床症状与体征：

上腹部痛981例中消失890例，占90.7%；上腹部压痛565例中消失501例，占88.6%，其他症状与体征均获良好效果，详见表1。

表1 症状与体征治疗前后对比

疗效 \ 症状与体征		上腹部痛	食前痛	食后痛	腹胀	嗳气	反酸水	放射性痛	堵塞	食欲不振	恶心	呕吐	便秘	便血	烧灼感	上腹部压痛	舌苔	口臭
治疗前		981	536	445	446	446	433	149	298	143	136	76	119	113	36	565	357	116
治疗后	消失	890	485	405	376	327	353	143	272	135	120	74	104	111	35	501	279	65
	好转	72	47	25	29	63	51	4	17	6	12	1	13	1	1	39	34	29
	无变化	19	4	15	41	56	29	2	9	2	4	1	2	1		25	44	22

(三)匿血:

匿血阳性者447例，疗后转阴者398例。

(四)X线钡剂胃肠透视或造影检查:

本组观察1192例于治疗前后进行X线复查结果，胃小弯部龛影者190例消失154例，占81%；幽门痉挛者128例消失104例，占80.3%；12指肠球部充盈缺损者750例消失559例，占74%；12指肠球部变形者759例消失558例，占73.6%；胃粘腺皱襞不规则者98例消失81例，占82.3%；触痛818例消失597例，占73%，其它详见表2。

(五)体重:

气功前平均体重110.5市斤，疗后平均体重115.9市斤，最多增加28市斤，最少增加1市斤，平均增加5.4市斤。

(六)握力:

气功前平均51斤，疗后65斤，平均增加14斤。

表2 X线胃肠透视疗效对比

疗效 \ 项目		龛影		痉挛		十二指肠球充盈缺损	十二指肠球部变形	胃粘膜皱襞		触痛
		胃小弯	十二指肠球	幽门	十二指肠球			不规则	肥厚粗大	
治疗前		190	10	128	6	750	159	98	16	818
治疗后	消失	154	10	104	4	559	558	81	11	597
	好转	34		11	1	177	165	4	5	165
	无变化	2		13	1	14	36	13		56

(七)近期疗效:

本组1278例溃疡病，治愈率77.4%；好转率20.9%；无效1.7%。以12指肠溃疡疗效为最高，复合性溃疡次之，详见表3。

(八)远期疗效追踪观察:

据追踪观察175例结果：复发者59例占33.7；一年以内复发者21例占12.1；1～2年复发者18例占10.3；2～3年复发者11例占6.3；其中坚持练功复发者仅2例占1.1；断续练功复发者13例占32；未坚持练功复发者44例占74.3。从上述说明，坚持练功者很少复发，而断续练功者次之，未坚持练功者复发率最高，由此说明坚持长期练功可以巩固疗效预防复发。

表3 气功治疗溃疡病1278例疗效表

病例 \ 例数、效果	例数	治愈		好转		无效	
胃溃疡	190	154	60%	34	37.8	2	2.2
十二指肠溃疡	955	742	78%	202	21.2	11	11.2
复合性溃疡	133	94	72%	32	23.8	7	4.2
合计	1278	990	77.4%	268	20.9	20	1.7

气功治疗的生理机制研究

在获得临床疗效的同时，为了进一步的研究气功生理机制，在练功前后作了如下各项观察，结果报导如下：

(一)呼吸系统:

1.呼吸频率的变化：由于练功时要求特殊的呼吸方法"匀、细、深、长"，据654例观察，练功后呼吸频率平均从18/分降至10/分，显著减缓。

2.膈肌活动幅度：在X线透视观察，疗后平均增加4.7厘米。

3.肺活量：据738例观察功前平均为2913.9毫升，疗后平均4766.2毫升，平均增加1852.3毫升。

4.胸围：据716例观察功前平均65.9厘米，疗后平均81.2厘米，平均增大14.5厘米。

(二)循环系统:

1.血压：据1102例观察溃疡病人练功前后无明显变化，但合并高血压者在练功过程中血压逐渐下降以致恢复正常值。同时发现合并低血压者经练功后有上升现象以致恢复正常范围。

2.大小循环时间：据30例观察气功前大循环平均为14.8秒，小循环为14秒；练功后大循环增加为16.4秒，小循环为21.1秒，疗后均有增加。

3.心脏耐力测验：据62例观察治疗前为76秒，疗后为88秒，气功治疗心脏耐力平均增加12秒。

4.闭气试验：据62例观察疗前平均为30.1秒，疗后为38.3秒，气功治疗后平均增加8.1秒。

5.心电图：据观察10例窦性心律过缓者，经气功治疗后8例恢复正常，2例近正常值。

(三)消化系统:

1.胃肠蠕动功能：据62例观察治疗前平均胃排出时间为2.50时，达回盲部3.30时，达肝区6.25时，达脾区11.30时，达直肠区19.40时；气功治疗后平均胃排出时间为2.48时，达回盲部3.08时，达肝区5.30时，达脾区8.54时，达直肠区23.30时。从上述资料练功后胃肠蠕动功能增强。

2. 肠鸣音：在练功中腹鸣音频率均较练功前显著增强。

3. 腮腺分泌量：练内养功要求吸气时舌顶上颚，呼气时舌落下，这样动作促进了腮腺分泌量增加，因此在练功时不断地作吞咽动作。实验观察结果：练功一小时较功前增加三倍，而功后一小时仍较功前增加二倍。当练舌功和漱津时亦显著增加。

4. 胃酸度分泌：据125例观察功前平均总酸度为41.9，治疗后为40.2；游离酸功前平均为33.4，疗后为39.7。

(四) 神经系统：

1. 皮肤电阻：据50例观察测定十二经原穴与练功前后对照，结果练功前左右失衡或偏高偏低者，练功后均趋于恢复，有调节作用(功前脾、胃、肝经较明显下降)。

2. 植物神经系：据67例观察，练功前植物神经紊乱者54例(多属迷走神经紧张状态)而练功后恢复者36例。

(五) 血液象：

据727例观察结果，赤血球练功前平均为397.5万，疗后平均493.2万；血色素练功前平均81.7%，疗后平均93%；白血球练功前平均6563毫米，疗后平均7522毫米；白血球分类中性练功前平均69.8%；疗后平均59.3%；淋巴球练功前平均29.3%，疗后平均28.1%。从临床观察赤血球、血色素练功后均有显著增加，但白血球增高者疗后恢复正常值，一般的略有上升现象。

讨　论

祖国医学文献中无溃疡病记载，但类似溃疡病的有胃脘痛、胃心痛、肝胃气痛……等。其病因，祖国医学认为饮食、劳倦、六淫、七情等都能使脾胃受损，而致脾胃不和或脾胃失调。如"饮食劳倦则伤脾，脾伤则不能运化，气血由此而亏，肌肉由此而瘦，以致倦怠嗜卧，四肢无力，面色萎黄，善食而瘦"。李东垣说："若饮食失节，寒温不适，则脾胃乃伤"，肠胃为市，无物不受，无物不入，若风寒暑湿燥一气偏胜，亦能伤脾损胃"。脾胃之伤于外者，惟劳倦最能伤脾，脾伤则表里相通，而胃受其困者为甚；脾胃伤于内者，惟思忧忿怒最为伤心，心伤则子母相关，而化源隔绝者为甚，此脾胃伤于情志者，较之饮食寒暑为更多也"，根据上述祖国医学理论与现代巴甫洛夫学说相一致，认为：由于大脑皮层长期的精神紧张，过度疲劳，使大脑皮层功能失调，引起植物神经机能紊乱；结果使胃壁和血管痉挛，组织发生营养障碍，粘膜抵抗力减低而产生溃疡病。本文溃疡病病因资料与祖国医学文献记载相符合，从351例分析，由于饮食失节引起脾胃失调者52.1%；居于多数；由于季节变化，寒温不适，则脾胃乃伤者占37.5%，由于七情、精神因素引起消化障碍者占10.4%。

气功疗法是一个自我整体疗法，通过意守丹田，排除杂念，达到入静状态，使大脑皮层主动进入内抑制状态，从而调养心神，以充分发挥其协调脏腑的功能，使阴阳恢复平衡。从而调整了溃疡病人大脑皮层功能失调。临床证明：由于长期疲劳、六淫、七情，使大脑皮层功能失调，引起的植物神经机能紊乱者，经练功后获得恢复者占67.0%。从皮肤电阻测定也说明这点。

表4　气功疗法与其它疗法治疗溃疡病效果比较表

疗法＼效果	龛影消失	有效率	痊愈	好转	无效	报告者	病例数
组织疗法		62.7				过晋源	131例
甘草浸剂	50%	83.6	70			刘夕惕	187例
乌贝散	33.3	95.2		40.0		医学院基内	64例
中波透热疗法		91.4	51.9	38.4	9.6	陈达先	52例
溃疡丸	56.0	96.9	.		3.1	刘寬仁	384例
紫外线	70.0					Кирчебаф ци ЯRД 氏	381例
奴佛卡因液透入		79.5	45.8	53.8	1.5	Людвицс Каяпфн Руьчкнс яаяАо	56例
中医分型论治	26.0	96	86.0	10.0	4.0	郭振球	100例
中波及江波电疗		89.6	6.6	83.0	10.4	邹贤华	90例
本文	82.0	98.3	77.4	20.9	17	赵立明	1278例

通过调息深呼吸锻炼，通过经络的联系沟通，中焦气机流畅，则促进脾胃运化水谷机能健旺，实验证明：练功后胃肠排空时间加速，膈机幅度增大，从而增强胃肠蠕动功能，临床症状好转或消失，食欲增进，体重增加等，已获得病愈。

气功治疗溃疡病，从上述统计效果是卓越的，胃及十二指肠部龛影消失率高达82%，比以往国内外各家疗效报导均高，详见表4，气功疗法不用药，不用针，方法简单易行，不仅却病，久而久之，而能健身长寿，值得广泛推广运用。

总　结

1、气功治疗胃及十二指肠溃疡1278例疗效显著，有效率98.3，龛影消失82%，治愈率77.4%，好转20.9%，无效1.7%。并与国内外各家疗效分析对比均为优越。

2、从临床资料可以看出：发病年龄，以中壮年为最多占86.8%；病程多在3年以上，较为漫长；病因：由于饮食失节引起胃肠失调者为多占52.1%；由于季节变化，寒温不适发病者占37.5%；以七情、精神因素引起者占10.4%。

3、本文观察了练功前后呼吸、循环、消化、神经系统等以及血液象的生理机能变化，并作了探讨。

4、本文结合临床资料及生理机制观察资料，初步探讨气功治疗溃疡病的作用机制。

（赵立明，原载《哈尔滨中医》1962年第5卷第8期）

气功治疗胃下垂

我所自1957年开始运用气功疗法治疗胃下垂以来，通过临床实践，取得了一定的效果。从收治的252例胃下垂病例来看，虽然病情大多比较复杂，绝大部分都有合并症，单纯的胃下垂仅85人(33.7%)，病程也都较长，七年以上的占109人(43.2%)；但通过2～4个月左右的住院、以气功疗法为主，根据患者临床症状配合了一般的中西药物等辅助治疗后，症状完全消失者(指出院时胃下垂的主要症状完全消失)44人，占17.5%；显著好转者(指主要症状大部分消失或减轻)99人，占39.3%；好转者(入院时所有症状中有部分消失或减轻，亦包括稍好转者)109人，占43.2%。从可资对照的46例X线钡餐肠胃检查来看，胃的位置有不同程度上升者共35例(上升6厘米2例、5厘米6例、4厘米4例、3.5厘米1例、3厘米7例、2.5厘米1例、2厘米7例、1厘米7例)；无变化者6例；下降者5例，而张力则普遍好转。为了进一步分析临床疗效及探索练功方法的具体规律，我们选择了资料比较齐全的30例，进行了中医辨证分型及练功方法的观察，兹分述如下：

辨证分型

从本病的临床症状脘腹胀闷、纳呆不舒、腹部隐痛、泛酸嗳气、便秘或溏、消瘦乏力等来看，主要由于中气不足、脾胃虚弱所引起。但由于我所收治的病例比较复杂，往往合并有神经衰弱、溃疡病及其他内脏下垂等，属单纯胃下垂者较少，因此临床所表现的亦不完全是脾胃虚弱的症状，往往也有虚中夹实等情况，故根据30例胃下垂患者的临床症状，把它分为四个类型：

(一)脾胃虚弱(7例)：

主要症状：胸脘闷胀，腹部隐痛喜按，胃纳不佳，消瘦乏力，或有胃下垂感觉，苔润白，脉象濡弱。

(二)五脏俱虚(4例)：

主要症状：腹胀纳呆，嗳气呕吐，头晕耳鸣，腰痠腿软、自汗乏力，畏寒肢冷，瘦弱音低，有胃下垂感觉，舌苔薄白，脉象细弱。

(三)肝气横逆(13例)：

主要症状：脘腹闷胀疼痛，纳呆嗳气，呕吐吞酸，苔白，脉象弦细。

(四)肝气横逆、肝阳上亢(6例)：

主要症状：胃纳不佳，脘腹闷胀，头痛头胀、心悸烦躁，夜寐不安，苔薄，脉弦。

练功方法

为了探索在不同病情下运用不同方法的具体规律，我们将胃下垂患者的练功方法分内功和外功二方面进行了观察：

(一)内功锻炼：

1.姿势：我所对胃下垂患者的练功姿势，开始一般以仰卧式为主，以后逐步加练侧卧式，在体质好转的基础上，逐步加练坐式。但在临床观察中，不同病情有不同体会：

(1)临床辨证属脾胃虚弱及肝气横逆的病员，当开始练功时，因体力较弱，或腹胀腹痛症状较明显者，感到卧式练功较为舒服，容易放松，腹式呼吸也容易形成，侧卧式较仰卧腹式呼吸更为明显。经练功2～4周后，在体力好转或症状改善的基础上，采取坐式练功，则头脑较卧式清醒，此时，一般每天做二功坐式、二功卧式，具体安排为：早饭后(第一功)做卧式(因饭后坐式有下垂感)；上午10时(第二功)做坐式；下午4时(第三功)做坐式；晚上临睡前(第四功)做卧式。

(2)临床辨证属五脏俱虚的病员，主要做卧式，采取侧卧三接式与仰卧式交替进行。个别病员下垂感明显者，仰卧时将臀部垫高，二腿屈起，二手握紧放在两胯上(这样做感到比平卧式更为舒服)。

(3)偏于肝阳上亢者，当头胀头痛症状明显时，感到卧式练功头部不易放松，而坐式头脑比较清醒、也较易放松安静。亦有些病员，虽偏于肝阳上亢，但因体力衰弱，卧式既感头胀头晕、不易放松，坐式又感腰酸背痛而影响练功，这种病员做靠坐式(或搁脚靠背坐)较为适宜；或采取半功卧半功坐的方法进行练功。

2.注意部位：一般都在放松的基础上注意脐中，经初步观察，不同病情有不同反映：

(1)脾胃虚弱及五脏俱虚的病员，多数感到容易放松，但放松到一定程度而有空虚或飘浮感觉时，注意脐中可以感到比较舒适。

(2)有些属于肝气横逆的病员，在腹部胀满明显时，注意脐中反感胀满，如灵活注意足三里、手三里、涌泉等部位时则感到较为舒适；待腹胀减轻、杂念减少后，又注意脐中，则可感到身心舒畅。

(3)属于肝阳上亢的病员，练功不易放松安静，注意脐中有困难，采用注意外景，如注视树木、花朵或耳听音乐，反而容易松静；有些病员注意肢体下部，如涌泉、大敦等处，也可感到较为舒适。当肝阳上亢症状改善后，仍注意脐中。

3.呼吸：一般都是在松静自然的基础上，逐渐形成柔和的腹式呼吸。有些病员在头痛头胀时，多注意呼气可比较舒适；有些病员在脘腹胀满明显时，配

合了一些逆呼吸，则感到腹部胀满容易消除。

(二) 外功锻炼:

外功锻炼的安排为：保健功结合内功进行，每天四次；保健操或太极拳每天1～2次；单纯胃下垂病员加下垂保健功数节，并根据不同症状，再加相应的按摩功。兹结合病员体会，分述如下：

1. 在腹胀症状明显时，练功前摩腹一定时间后，再着重放松腹部，运用逆呼吸或自然腹式呼吸，可感到腹胀减轻。

2. 有腰痠症状时，练功后擦腰一定时间后，再双手按腰部5分钟，此时手心和腰部可产生微汗和热量，使腰痠逐渐减轻，并有一种松的感觉。

3. 有便秘症状时，采用摩腹、拍臀部二侧，及按摩长强穴，并延长呼气，结合放松肛门，如此锻炼一段时间，可以使大便通顺。

4. 有头胀头痛症状时，练功前采用拍头、摩额等头部按摩功，能减轻症状，帮助练功安静。

5. 失眠患者，每晚临睡前按摩涌泉及三阴交等穴位数百下，如此锻炼一段时间，可改善失眠现象。

6. 有些病员采用搅海、咽津等方法，可改善泛酸症状(见表1)。

疗效统计

根据观察，属于脾胃虚弱者疗效较好，五脏俱虚者疗效较差；肝气横逆者疗效较好，肝气横逆且有肝阳上亢者疗效较差(见表2)。

表1　胃下垂的练功方法

分型 方法		脾胃虚弱、五脏俱虚	肝气横逆	肝气横逆且有肝阳上亢	备注
内功	姿势	开始时以卧式为主，体力好转时逐渐配合坐式，一般一二周后可以每天配合坐式一次；三四周后可以每天做二坐二卧。如体力很衰弱，仍以卧式为主	开始症状明显时，以卧式为主，症状减轻后逐步配合坐式	以平坐或凳坐为主，身体软弱者，可坐、卧交替进行	除了根据体力，病情运用以外，还须注意摆姿势时要自然不用劲。饭后饱腹时，不宜做坐式
	呼吸	在自然柔和呼吸的基础上进行腹式呼吸的锻炼。腹胀时亦可配合逆呼吸。大便溏薄或气虚下陷者可配合提肛呼吸	在自然柔和呼吸的基础上进行腹式呼吸的锻炼。腹胀时亦可配合逆呼吸或加练六字诀中的“呼”字	开始练功时，以自然呼吸为主。头胀头痛明显时，多注意练“呼”，或加练六字诀中的“嘘”字。症状减轻后，可进行腹式呼吸的锻炼	开始时基本上都是自然呼吸，在腹部形成了起伏后，才可进行腹式呼吸的锻炼，应以自然柔和为主，避免迫切地追求深长的呼吸
	注意事项	在放松的基础上，以注意脐中为主	在放松的基础上，注意脐中。在腹胀时可注意足三里等处。待症状改善后仍注意脐中	开始时宜多练放松。头胀头痛不易安静时，注意外景及大敦、涌泉等处。失眠可注意三阴交。当症状改善后仍宜注意脐中	开始时一般宜做放松，在放松的基础上注意脐中。有其他症状时，可暂时注意另一些部位。注意时用意要轻，要“若存若忘”的样子
外功		保健功常规。腹胀时加强摩腹100～300次，腰痠时可加强擦腰100～300次，还可多做托天，以配合腹肌锻炼。体力较差者，太极拳宜暂缓	保健功常规。腹部疼痛时可按摩足三里	保健功常规。头胀头痛时可加做拍头、摩额及按摩曲池，合谷。失眠者可加摩神门、三阴交及涌泉	可按病情在保健功常规的基础上加强或加练某些方法。有活动性溃疡及多次出血病史者，不宜进行腹肌锻炼

表2 各型的疗效统计(30例)

分型	总例数	完全消失	基本消失	好转
脾胃虚弱	7	4	3	—
五脏俱虚	4	—	—	4
肝气横逆	13	5	7	1
肝气横逆、肝阳上亢	6	1	3	2
共计	30	10	13	7

讨论

1、胃下垂是现代医学的病名，从祖国医学辨证来看，是属于脾胃虚弱而引起整体衰弱的一种疾病。李东垣《脾胃论》说："若饮食失常，寒温不适，则脾胃乃伤。"《景岳全书》说："脾胃之伤于内者，惟忧思愤怒最为伤心，心伤则子母相关，而化源隔绝者为甚，此脾胃之伤于情志者，较之饮食寒暑为更多也。"本病临床所见往往由于思虑过度，饮食失常，劳倦内伤等原因，以致脾胃受损，于是不能及时运化，而出现腹胀纳呆，脾胃虚弱等症状。脾胃虚弱，则不能充分输布营养于肢体，因此出现神疲乏力，面色萎黄，肌肉消瘦，四肢不温等一系列全身症状。同时，脾胃虚弱，亦可影响到其他脏腑。如脾土虚弱，肝木往往乘之，于是有疼痛嗳气，呕吐吞酸等肝气横逆症状。正如薛立斋所说："吞酸嗳腐，多属脾虚木旺。"又如《素问·上古天真论》说："肾者主水，受五脏六腑之精而藏之。"所以五脏六腑精气的旺盛与否，关系到肾气的盛衰；五脏六腑又禀气于胃，故脾胃虚弱则肾气得不到后天充分营养而致不足，往往出现头晕耳鸣，腰痠背痛，遗精阳痿等肾亏症状；肾水不足，则肝木无以涵养，致肝阳上亢而出现头胀头痛等症状；《灵枢·决气篇》说："中焦受气取汁变化而赤，是谓血。"心主血，而血的来源又是中焦(指脾胃)，今脾胃虚弱，无以化血，因而血不养心；而心火独盛；肾水亏于下，心火炽于上，则水火失济而出现心悸不寐，夜梦纷纭等症状。

2、气功疗法通过放松入静，调整呼吸，集中注意，因此练功松静后，可感到精神轻松愉快，头脑清晰，气血调和，四肢温暖，脉搏有力，呼吸缓和、频率减慢；且由于练功可使三焦气机通畅，促使脾胃运化水谷的机能健旺，因此练功往往可促使脾胃功能增强，食欲增进，胀满消除，形体充实，面有华色，由于脾胃虚弱而出现的一系列症状得到减轻，以致消失。同时，心神平和，肝气也就舒畅，木气自然条达；一方面也由于脾土本身的充实，肝木无从乘脾，吞酸嗳腐疼痛等症状，也随之减轻。由于中焦气机畅达，脾胃功能增强，精微物质得能下贮于肾，因而肾阴(肾水)、肾阳(命门之火)亦得到充实，故头晕耳鸣，腰背痠楚等也往往有所好转。肾水充实则可上涵肝木；肝阳自潜，则头痛头胀亦随之轻松；肾水亦可上交于心，对心肾不交而造成的心悸不寐等症，通过练功亦逐渐有所改善；肾阳充实，命门之火更可鼓舞脾阳，加强了脾土运化水谷的功能，"中气"由此壮盛，机体逐渐得到增强。

3、各种姿势，贵于自然，主要是练功者便于全身松静和调整呼吸，注意力容易集中。胃下垂患者一般属于虚症，开始练功时应以卧式为主(坐式易感腰痠背痛，影响练功安静)，但当练功一段时间后，在体力好转的基础上，宜改练坐式，以免久卧伤气。对合并肝阳上亢的病员，头胀头痛等症状比较明显者，卧式练功头部不易放松，可以做坐的姿势(坐式练功，容易使气血下行，头部比较轻松)，如果平坐感到腰痠背痛，可采用靠背坐或搁脚靠背式，以减少疲劳，使练功容易入静。肢体放松后，进一步作呼吸调整。胃下垂患者的呼吸调整，一般在柔和自然的基础上，进行腹式呼吸的锻炼(腹式呼吸能增强内脏活动，促使胃肠功能的恢复，所谓"吐故纳新以练脏")，但在锻炼过程中，必须掌握柔和自然的原则，不能操之过急。根据观察，卧式练功较坐式容易形成腹式呼吸，如病员呼吸比较短促，则可在放松后注意呼吸的出入，或用数呼吸的方法。属于肝阳上亢的病员，如锻炼腹式呼吸感到不太舒服，可注意调整呼气，或加练六字诀中的"呵"、"嘘"字，可使心胸舒畅。当腹胀明显时可配合一些逆呼吸方法，能改善腹胀症状。肛门下垂及便溏的病员，采用一些提肛呼吸法，有一定的作用。因此，对呼吸的调整，亦宜根据具体情况而运用各种不同的方法。

4、集中注意在肢体的某一部位时，对相应脏腑往往能起一定作用。胃下垂病人，一般都在放松的基础上采用注意脐中，因脐中恰当人体中央，中央属脾土；注意脐中，可促使脾胃运化功能健旺。但当腹胀腹痛，呈现肝气横逆时，注意脐中往往反感症状明显，这时可注意其他部位，如足三里、大敦或多注意放松。当肝阳上亢，头胀头痛明显时，可采用注意外景或肢体下部，如涌泉、大敦等部位，可使气血下行，比较容易松静，在症状改善后又可注意脐中。

5、各种外功的配合，必须根据病情掌握活动量，以免体力过劳及其他副作用。对胃下垂患者所采用的外功，除一般保健功外，对无出血史的病例，还加练胃下垂保健功六节(体力虚弱者，太极拳宜暂缓进行)。对某些局部症状比较突出的病员，可以重点选择几节保健功，或对相应的穴位进行按摩。如腹胀腰痠症状比较突出，可重点做摩腹擦腰，使局部气血通畅；如头胀头痛时可加拍头、摩额及按摩风池、合谷；失眠可配合按摩三阴交、涌泉等

穴位。

6、气功疗法治疗本病，虽为有效的医疗措施之一，但在治疗过程中，还需与其他方法相结合，如当胃下垂患者症状比较明显时，可使用中西药物或针灸等作一般的对症治疗，以利于某些症状得到较快的改善。在饮食方面仍须注意少吃多餐，掌握“未饱先止，已饥方食”的原则。练功中还必须随时注意气候寒暖的变化，以防感冒，同时更须注意精神修养，保持情绪乐观，才能有利于气功锻炼，提高气功治疗的质量。

（童百年、马济人，原载《上海中医药杂志》1962年6月号）

气功治疗上消化道出血165例

上消化道出血一般包括食管、胃、十二指肠及胆道等的出血。长期以来，我们以气功治疗165例，有效率91.3%。

一般资料

（一）性别：男115例，占69.7%；女50例，占30.3%。

（二）出血时间：

急性（出血3周内）134例，占81.2%；慢性（3周以上或间歇发生）31例，占18.8%。

（三）职业：

工人19例，占11.5%；农民45例，占27.3%；商业31例，占18.8%；学生16例，占9.7%；干部54例，占32.7%。

（四）年龄：

20～30岁55例，占33.3%；31～40岁56例，占34.0%；41～50岁40例，占24.2%；51～60岁11例，占6.7%；60岁以上3例，占1.8%。

（五）出血来源：

食管下端63例，占38.2%；十二指肠溃疡46例，占27.9%；胃溃疡30例，占18.2%；钩虫病8例，占4.8%；胆囊炎3例，占1.8%；胃炎2例，占1.2%；其他13例，占7.9%。

疗　　法

1. 一般以选用现代真气运行法、三8运气法、马山功为主，好转后再配合其他功法。

2. 练功时间：急性或住院时，以每日多次，每次少时为宜。慢性或休养时，选在上下午练功。恢复工作后，可在业余练功，每日1～2次，每次1小时左右。最好是在早晨5点前练完。

3. 处方的强度，开始是静功，取卧位或坐位。一周后下床活动，取立位，桩功为主。2周后研究功量。3周后安排强度，但不宜过强，以适合病情体力为原则。为了巩固疗效，防止复发，恢复工作6个月以后的病人，可进一步研究功法的强度与密度，最好有常年计划。

4. 急性者可以住院或配合药物治疗，慢性者可以在家治疗，功法的量须适当，一般在1周左右逐渐增加功法，调整功量与强度，同时逐渐减少用药。

5. 膳食的配合甚为重要。如禁食、流质饮食，以及五大营养素的调配，都是很必要的辅助疗法。

6. 团结、协作，亦是必要的，如医师与病人，病人与调护人员，院方与家属，以及有关人员的协作，消除病人恐惧心理，都很重要。

疗　　效

痊愈（治后日渐好转，3个月如常人，6个月恢复工作。试工6个月无自诉，1年后无复发）：62例，占37.6%。

显效（治后日渐好转，3个月如常人，6个月恢复工作，但调换工种，试工6个月尚可，一年后无复发）：44馒头，但有腹水及下肢水肿，同时吃些中药及加强练功。去医院复查，腹壁静脉曲张明显，诊断为肝硬变，腹水。建议放腹水，家属不同意。回家后仍加强练功、食疗、休养。以后能到公园、广场去练太湖桩等。腹水日渐减少。3个月后腹水消失，已不用药，只练气功疗养。6个月后能上班工作，试工6个月，无病象及缺勤。随访12年，无呕血及腹水。坚持工余练功，并调理生活，巩固疗效。

病例3：陈××，男性，69岁，退休工人。1954年胃溃疡大量呕血，住院输血2次，共800毫升，未能止血，呈休克状，血压测不出。医院难以治疗，只好出院。回家后稍知人事，请气功医师处方，开始练气功（真气运行法，太湖桩）治疗，并禁食。2天后不再呕血，能坐起来吃流质饮食。以后日渐好转，7天后能下床行走，加强练功，能吃稀粥、烂面。4周后去医院作X线钡餐检查，诊断为胃小弯部溃疡，医师建议手术切除，以防恶性变。患者不同意手术，一直认真练气功。1个季度后，体重由50公斤增至52.5公斤，而且胃痛也不发生，不再吃任何药物。1年后X线钡餐检查，胃肠道无异常。至今几十年一直坚持业余练功，从不吸烟喝酒。自退休后茶也不喝。目前年虽老，还能跑万米。

病例4：薛××，男性，47岁，住常州青果巷156号，工人。因呕血不止住中医院治疗45天有好转。既往有肝炎，肝硬变，腹水。最后诊断：食管下端静脉破裂出血。来气功学习班时身体瘦弱，有腹水征。采用气功处方治疗：定功、定法、定时、定地练长寿功、三8运气法、太湖桩，并调整膳食。

3个月后人有劲，腹水不明显，停止服药，增加功量及强度。6个月后饮食正常，腹水完全消失，能作家务。9个月后上班作轻工作，肝功能恢复正常。抓紧早晚业余时间练功，1年后体征、化验检查均无异常。随访2年无异常发现，仍坚持练功，巩固疗效。

病例5：于××，男性，40岁，无锡外贸公司干部。曾大量呕血，多次休克。第一次呕血停止后，X线钡餐检查未见异常。有胃胀及吐酸水史。第二年又大量呕血，休克，经输血、治疗，日渐好转。出院时呈贫血状。休息4个月后能上班，但仍吃中药及西药，经胃镜检查诊断胃小弯部溃疡，医师建议切除，以防恶变。患者不同意。第三次大量呕血、休克及黑便，又住院输血、抢救后好转。患者仍不同意手术切除。出院后，请气功医师处方，在家练真气运行法，1周后去公园里练三息气功，2周后练太湖桩，经练功3个月，已不用其他治疗。2年中未再出血。X线钡餐检查胃肠道无异常。随访5年，一切正常，仍坚持练功，巩固疗效。

病例6：白××，男性，25岁，农民。因呕血6小时入院，伴有头晕、恶心。全身水泡反复发作2个月。水泡先由下肢开始，然后布满全身，有痒感，小如黄豆，大如鸽卵，周围有红晕，泡液清晰，有少许血疱混在其中。口颊粘膜及咽壁亦有血泡及血痂。白细胞8800，红细胞136万，大便隐血＋＋＋，血小板、出血时间、凝血时间、凝血酶原时间、血块收缩时间均正常，骨髓检查无异常，血NPN 50毫克%。诊断为大泡性类天疱疮伴上消化道大量出血。经补液、禁食、输血、抗菌素治疗，1周后好转出院。2个月后又出血、黑便、头晕。在家请气功医师处方，开始练太古意气功、三8运气法、马山气功等。练功2个月未见再出血，停止其他治疗方法，只练气功，并加强功量及强度。3个月后已如常人。4个月后可做田间劳动。随访1年无异常，仍坚持练功。

讨 论

1. 本文的病例大多数是医院认为难以治疗的，大多数家属也是抱着无可奈何的心情来气功诊疗室求治的。经气功治疗，能止血，从而起死回生，值得研究。

2. 气功处方要适当。用量过大有害机体，用量过少则无济于事。

3. 病人与家属一定要遵守气功处方，不能半信半疑打折扣。配合营养与用药，要取得气功医师同意。

4. 气功医师在治病的同时，还要查功、查法、查情绪及行动，同时要查出病源，以便根本治疗。

5. 膳食的调整，对此类疾病非常重要，如禁食、流质、软质及普通饮食，应由有经验的气功师处方，患者一定要遵从。

6. 检查肝功能对诊断上消化道出血很有必要。患者常不同意检查，须耐心说服。

7. 食管下端静脉破裂出血，在江南多见。有腹水者最好不放水，如必须放水，也要与气功医师和家属共同研究，权衡利弊而后行。

8. 痊愈后要坚持业余早晚练功，巩固疗效，增强体质。

（原载《气功医疗经验录》）

内养功治疗消化系统疾病90例分析

气功在我国源远流长，是我国宝贵的医学遗产。它既可除病保健，又能延年益寿，深受广大劳动人民的欢迎。我院近四年来，用气功疗法对消化道疾病进行了效果观察，现将90例观察结果报告如下：

临床资料

（一）一般资料：

男性87例，女性3例；年龄：20—39岁54例；40—49岁23例；50—59岁13例。病程：最长20年，最短7个月，平均8年两个月。

（二）病种：

胃溃疡10例，十二指肠球部溃疡25例，慢性胃炎40例，胃肠功能紊乱9例，胃下垂4例，慢性胰腺炎1例，广泛肠粘连1例。

练功时间及方法

练功时间：每日上下午各一次，每次一小时，自行掌握练功4—6小时。

练功方法：内养功，坐卧等多种姿式可任选一种。

配合保健功：搓手、干洗脸、鸣天鼓、揉肩等。

太极拳：功后每日练1—2次。

疗效标准

（一）气功治愈：

自觉症状消失，营养状态改善，睡眠好转，食欲增强，饭量显著增加，临床阳性体征显著好转或消失。

（二）好转：

主要自觉症状减轻，食欲增强，饭量有所增加，临床主要阳性体征好转。

疗效分析

如表，练功前后自觉症状变化情况

从下表可以看出，自觉症状绝大多数是在15—30天好转或消失，少数是在31—60天消失。另外，练功后睡眠时间、食量、体重三项指标均有明显提高。

症状＼时间＼例数	练功前	练功后								
		15—30天			31—60天			61—100天		
		无变化	缓解	消失	无变化	缓解	消失	无变化	缓解	消失
腹　痛	75	3	16	56		9	10			9
腹　胀	61	2	10	49	1	1	10			2
反酸嗳气	56	5	17	34		7	15			7
恶心呕吐	19	3		16			3			
腹　泻	12		4	8			4			
大便隐血	2			2						

典型病例

例一，徐××，男，20岁，战士。1983年2月入院。半年前在高空作业时，不慎坠地，导致脾破裂，骨盆骨折，手术后遗留下广泛肠粘连，持续性左上腹胀痛、阵发性绞痛、纳差、大便不畅，体瘦，已半年多，多次住院，靠解痉止痛药维持。住院过程中教练内养功，得气7天后疼痛减轻，腹胀消失，大便畅通，3周后腹痛消失，食欲增强，每日饭量由原来的0.2kg增到0.3kg左右，体力增加；5周后运通小周天；6周后运通大周天，诸症消失，饭量增加到0.5kg以上，体重由原来的57.5kg增到61kg，查无阳性体征，临床治愈出院。

例二，张××，男，26岁，部队干部，1980年开始因工作劳累，饮食不规律，偶感上腹部疼痛不适，经对症处理后可缓解，1982年3月经钡透和胃镜检查，诊断为十二指肠球部溃疡，住院60天好转出院。1983年10月复发，上腹部疼痛加重，对症治疗不能缓解，疼痛呈规律性，常以空腹痛重，同年12月排柏油样大便三天。住某医院经胃镜检查，十二指肠球部可见巨大溃疡面，约2.5cm×2.0cm，诊断为十二指肠球部溃疡。住院70天，保守治疗无效，两次胃镜复查，溃疡面未见好转，动员其手术治疗，患者拒不接受。于1984年3月12日入我科疗养。入院后患者右上腹持续性隐痛，阵发性加剧，排柏油便。潜血，阳性，给予镇痛止血剂对症治疗，同时教练内养功，得气3天后便潜血转阴，10天后疼痛消失，食欲增强，每天饭量增加0.6kg，30天后体重增加1kg，体力恢复。45天后复查胃镜，溃疡面基本愈合，气功临床治愈出院。

体　会

1. 从90例消化道疾病的疗效观察可以看出：只要能掌握练功要领，坚持练下去，一般15天即可见效，30—40天可见显效，绝大多数自觉症状在此阶段消失，少数病例在60天左右消失，所以疗效是肯定的。但练功的关键是正确意守，中医认为丹田是人体内动力的渊源，所以掌握意守丹田，正确的腹式呼吸是练好气功的关键。

2. 气功可以调节大脑皮层功能，改善皮层下中枢的调节作用，使交感，副交感神经活动得以平衡，可使大脑皮层处于一种特殊的保护性抑制状态。练功者胃肠蠕动增加，消化腺体分泌旺盛；深长的腹式呼吸可使膈肌运动量增加3—4倍，膈肌上下活动及腹肌运动时，对胃肠有按摩作用，可提高胃肠的消化吸收机能，促进病灶的修复。

3. 在临床观察中，练功得气后15—30天左右，多数患者除自觉症状减轻或者消失外普遍反映是食欲旺盛，饭量增加，消化功能增强，睡眠时间延长，精力充沛，体力恢复，少数运通周天的高龄患者有返老还童感。

另外，尚有近1/3的患者，除消化道症状好转或消失外，原有的腰腿痛风湿性关节炎等病症，通过练功，疼痛减轻或消失，可见气功尚有温经通络、祛风散寒、活血止痛的作用。

（贾万、季福东，原载《中国气功》1987年第1期）

气功治疗急性阑尾炎190例临床疗效及机制初步讨论

本院在应用针刺治疗急性阑尾炎获得一定疗效的基础上，依据祖国医学的理论，进一步提出了气功治疗急性阑尾炎的新课题。自1960年4月至1961年6月止，共收治了急性阑尾炎及慢性阑尾炎急性发作患者190例，全部应用单一的气功治疗，临床疗效达到90%。在临床疗效良好的基础上，对气功治疗急性阑尾炎的机制作了初步讨论。

临床观察

(一)材料与方法：

在本院外科病房内设立气功病房，保持安静的环境，并指定医师专人负责。所有病例均系急症病例确诊为急性阑尾炎而入院。入院后由负责医师先讲解气功治疗的意义及注意点，再由医师作示范性的气功锻炼，以后由患者自己练功，每天3次；时间为：上午8～9时，中午12～1时，下午8～9时。

进行气功前，按照一般常规，做好功前准备。行功以卧式为主，但可以让患者采取习惯的舒适本位。具体方法为：

1、先作保健功：1. 叩齿：上下颌臼齿相互缓慢地轻叩36次；2. 搅海：用舌尖在齿背部上下左右转动36次；3. 自我按摩腹部：左、右、上、中、下腹各12次。

2、松功：由指导医师念松字，嘱患者逐步放

松，并默念"松"字(自头至足，先腹侧，后背侧)，反复20分钟。在练功时必须思想集中，渐渐入静。

每次行功后详细记录体征、症状，并作白血球计数及分类计数。

(二)疗效统计：

190例中，包括急性阑尾炎156例，慢性阑尾炎急性发作者34例。结果成功者171例，占90%，失败者19例，占10%(见表1)。平均住院日期为3.7天。

表1 气功治疗阑尾炎190例疗效统计

病名	病例总数	治疗成功		治疗失败	
		例数	%	例数	%
急性阑尾炎	156	143	91.7	13	8.3
慢性阑尾炎急性发作	34	28	82.4	6	17.6
总计	190	171	90.0	19	10.0

(三)临床症象的改变：

1、疼痛：有腹痛、压痛、反跳痛等症状者共55例，气功后大部在2～3天内消失(见表2)。

表2 55例气功后疼痛消失情况

症状 \ 例数 \ 治疗后	2 天	3 天	4 天	5 天
腹痛消失	30	22	3	—
压痛消失	25	25	3	2
反跳痛消失	25	22	5	3

2、体温：大部分在1天后即趋正常，小部分在第2天趋于正常。

3、舌苔：观察26例，其中14例白腻，4例白滑，8例正常(薄腻)。气功后第1天有14例转为正常，第2天有33例正常，第4天全部正常。

4、脉象：观察26例，其中有10例弦脉，7例弦数，4例弦滑，3例细弦，1例细滑，1例细数。气功后4天内全部转为平脉。

5、血象：白血球总数超过10,000立方毫米者占94%，气功后1天即直线下降，第2天均恢复正常。

6、伊红球：在气功后有76%的病例伊红球上升。抽查10例作绝对计数，发现气功后直线上升，治愈时渐趋正常。

7、吞噬细胞的作用：观察10例，有8例于气功后细胞吞噬作用上升。

8、经络测定：对10例患者在第1次气功前后，用京Ⅰ型经络测定仪测定了十二经原穴，气功后脾、胃、肝、胆、肾5条经脉有由不平衡转为平衡的趋向。

9、回肠液平：56例患者的侧位X线摄片检查，发现气功前显示回肠积气与液平的有40例，在气功后1～2天即消失。

10、急性阑尾炎患者气功后对金黄色葡萄球菌的抗体增长，对照组无炎症者，相反有下降现象。

机制初步讨论

急性阑尾炎的发病，其主要因素可以认为是由大脑皮层功能失调和机体防御能力的不足。气功疗法具有动静结合而促使机体协调的作用，它对调节大脑皮层的活动、平衡阴阳、调和气血都有着积极的意义。以入静为主结合部分保健功的气功疗法，可以使急性阑尾炎患者机体平衡调整、炎症消退，故能获得比较满意的效果。患者在入静过程中，大都出现汗腺和唾液腺分泌物增加、全身随意肌松弛、肠蠕动增加等现象。通过植物性神经功能增强，肠道功能得到调整，大大地有利于阑尾运动的协调。从临床上X线摄片检查中，液平面迅速消失，亦可证实传导通顺这一转变。肠道功能的调整，使呕吐、食欲等症状在最短时间内得到改善。腹痛也由于传导通顺，气血畅通而消失。

从患者经络测定中得到证明：脾、胃、肝、胆肾5条经脉在气功前虚实不平衡者，气功后都有转为平衡的趋向。脾、胃、肝、胆经的平衡，间接直接地都说明是脾胃健运功能的恢复。肾阳充足方能温运脾土，所以肾具有促进脾胃功能和关系着全身精力盛衰的作用，从肾经的变化中，也可以看出气血调和、机制平衡的趋向。

当脾胃恢复健运后，湿邪无以滋生，肠内传导通顺，湿热失去潴留的场所，因此患者在1～2天内体温可下降至正常；由湿热困郁而发生的白腻舌苔或白滑苔，也在2～3天内自行化去；在此同时，表示疼痛和气血凝滞的弦脉，也都迅速消失。

肠道功能的调整，使呕吐、食欲等症状在最短时间内得到改善，急性阑尾炎最重要的主诉——腹痛，也由于传导通顺，气血畅通而不痛了。

肠道功能的恢复，对湿热的清化、炎症的消失，固然起着主要作用，但是机体防御作用的加强，也不容忽视。肾上腺皮质分泌从增加趋向平衡，因此通过气功治疗后，伊红细胞由减少而逐渐增加，至痊愈时再逐渐趋于正常，使机体抗病能力增加，促使网状内皮系统功能亢进，吞噬细胞作用增强，抗体增高，这就加速了对病邪(包括细菌感染)的控制和炎症的消退，也切断了炎症对大脑皮层的恶性刺激，更有利于大脑皮层细胞的调节而促使炎症痊愈。

尾 语

1、本文190例中，包括急性阑尾炎156例，慢性阑尾炎急性发作34例。随访时间最长者1年5个月，最短者4个月。急性阑尾炎156例中，复发者18例，慢性阑尾炎急性发作34例中，复发者7例，占总数13.1%。其中1个月内复发者1例；1～2月复发者9例；2～5月复发者7例；5～11月复发者8例，远期疗效尚待总结。慢性阑尾炎急性发作复发较多，因为经过气功治愈的病例，阑尾仍存在，因之可以复发与重复感染。

2、在慢性阑尾炎急性发作的失败病例中，手术时发现有粪石等机械性梗阻；急性阑尾炎156例中有13例失败，手术时发现多数为坏疽型阑尾炎(其中坏疽8例，早期穿孔3例)，可能是失败的因素。

3、本病所采用的松功和部分保健功，最为简单，易于入静，使患者很快能掌握，同时气功后大部分患者都能立即缓解症状。但气功治疗阑尾炎是一项新的工作，既往只知道阑尾发炎必须手术或针刺治疗。这种不吃药、不打针、不针灸、不手术的新疗法，如何使患者树立信心极为重要，所以必须耐心解释。在解释工作上，可以通过治愈患者现身说法，讲解体会，收效可更大。

(夏其昌、盛兴标、王辉萍、俞志鸿、胡蓉华，原载《上海中医药杂志》1962年5月号)

气功点穴治疗腹泻

腹泻之病，多在夏秋之季好发，其可由多种因素所致，但以饮食不洁或不节而致多见；然素体虚弱，脾胃气虚，正气不足是其根本。无论何由致泻，药治均可奏效；笔者在临床用气功点穴治其各种腹泻，较之药物更为简捷，每有浮鼓之功。现将1986年5—10月间所治48例患者资料整理如下：

一般资料：

48例患者中，男性27例，女性21例；年龄最小8个月，最大73岁，病程最短发病1小时，最长35天，均在夏秋季节发病，其中有4例经服前治疗1月余不能痊愈，时轻时重。临床诊断：属急性肠炎43例，慢性肠炎4例，慢性结肠炎1例。

治疗方法：

患者取平卧位，下肢屈曲回收，双手置于体侧，自然呼吸，配合治疗；施术者站于患者右侧，调息运气中、食二指端，点按患者中脘、气海二穴(左手点中脘、右手按气海)；以患者腹中发热，肠鸣，矢气出为度，每次三分钟即可(亦看患者病之急缓可延长或缩短)，每日两次为宜，治疗中停服任何药物。

治疗效果：

48例中，有15例1次而愈，29例两次泻止；有四例一周内治愈，无一例不效。

病例介绍：

1、赵××，女，家属，51岁。因其爱人患半身不遂住院照料，于1986年7月21日早，食过夜稀粥一小碗，至中午时，腹痛、腹泄不止，半小时即行大便一次，脘腹胀满，肠鸣声重，舌淡苔薄白，脉滑细，找余言之。

腹泻之疾，本因素体脾胃虚损，稍遇外因则一拍即合，损身致病。患此疾者，多有气虚下陷，元阳不固，故多洞泄不止；临床取中脘、气海两穴，俱有健脾益气，开通上下，宣通内外之功效，加上气功，导盛体之气入虚体之经，使其中气得充，元阳得助，精神乃固，则病亦自可速愈不怠。欲服止泻药。随嘱其卧于其夫病床，行功点穴。调理2分钟，自述腹中如有火球串动，腹痛、腹胀消除；闻其矢气数声，声声响亮，便意消失；嘱自饮开水一杯，午饭以粥为宜，后未再便泄而愈。

2、姜×，女，41岁，西安秦华经销公司工作人员，1986年9月17日来诊，自述一月前，因饮食不当，突患"上吐下泄"病，后到我院内科诊治，诊断为"急性胃肠炎"，经服药、打针，吐止便减，但腹胀，纳少，便稀日2—3次，服药月余不愈；经人介绍来求治。查见患者面色少华，精神倦怠，语气乏力，自觉四肢不温，背恶寒，口淡无味，小便少；舌淡苔白，脉细缓，少腹轻压疼。证属脾肾阳虚，给点穴治疗，穴取气海、中脘，加配关元、水分穴，因家离院较远，每日点治一次，每次五分钟。3次后便泄减为日一次，自觉精神好转，食纳增多，点至5次，大便已正常，四肢温暖，背寒除，面色转和，又点两次，患者不再来诊。

体 会

气功点穴治疗腹泻，简单方便，疗效显著，见效神速，针药莫及。此法治疗疾病，实属祖国医学中治病之常法，并无神秘之处，唯有气功之术，不易练就，故使其传世甚少，一般之人，则不得效法而已。笔者所练之功，乃道家真气运行功法之一，久练除可自健强身外，又可发气于人，治疗他人之疾。此处所述之效，意在展示祖国医学治病之方法，以便发扬。

(李志强、郑占武，原载《按摩与导引》1988年第1期)

气功治疗婴幼儿腹泻三法

我院气功科自1987年5月至1989年5月采用气功治疗婴幼儿腹泻33例，收到较为满意的效果。现总结如下：

一般资料

本组共33例，其中男性21例，女性12例；年龄最大者6岁，最小者2个月；病程最长者4个月，最短者2天。多数为单纯性消化不良，少数为肠炎。

治疗方法

除少数患者病程长、病情重，并伴有脱水症状者配合补液治疗外其余均单纯采用气功方法进行治疗。

（一）母子布气：

患儿由其母亲抱于怀中，面对气功师，术者五指扇形张开将其母子共同布于气场中，布气时间约为5分钟。布气的同时观察患儿的寒热虚实，随后施以神光目照法治疗。

（二）神光目照：

术者心平气和，两目神光直射病儿两目1分钟，而后直射任脉循行路线1分钟，接着直射督脉循行路线1分钟，均从百会致会阴。

（三）外气导引：

上述治疗后，术者将一手置于患儿百会穴上方10厘米处用劳宫穴向下贯气，外气直透涌泉穴，同时意念病气从涌泉穴透出，3分钟后左右手分别置于神阙、命门穴外侧10厘米处，劳宫穴相对发气5分钟待患儿长嘘一口气后即可收功。一般每次治疗15分钟，每日一次，3次为一疗程。

疗效观察

本组病例以临床症状完全消失，大便成形，每日排便2次以下，大便镜检阴性者为治愈。33例全部治愈，其中治疗一个疗程痊愈者（含不足一个疗程）28例，二个疗程治愈者3例，三个疗程治愈者2例。

典型病例

王子为，男，3岁，家住长春市郊区宏新大队，于1988年3月4日初诊。该患者于1月前因过食牛奶引起腹泻，日行数次，曾在某医院诊断为“消化不良”，先后给予抗菌素、乳酶生、中药散剂和推拿治疗，均未见效。大便每日甚至达数十次，呈黄色稀水样便，带少量粘液，镜检可见白细胞。经采用上法治疗1次后，大便次数减半，4次后，泄泻基本控制，大便每日仅数次，镜检转阴。气功治疗6次后，大便质软成形，每日1或2次，临床痊愈。

体　　会

陈飞霞《幼幼集成》云：“夫泄泻之本，无不由于脾胃”。由于小儿脾胃薄弱，无论内伤乳食，感受外邪或脾胃虚寒等，均易引起腹泻。外气治病的主要机制是：疏通经络，调和气血，扶正祛邪，增强免疫。

1. 母子布气，既可以调节患儿的整体阴阳平衡，又可借助母亲信息调节患儿阴阳。外气使人与人之间相应部位都有气血运行、血液循环、气体交换、新陈代谢，这是治疗的内核。

2. 神光目照，即是将体内精气通过神光放出，照射任督二脉，使任督二脉气血畅通。因督脉与六阳经有联系，称为“阳脉之海”，具有调节全身诸阳经经气的作用；任脉与六阴经有联系，称之为“阴脉之海”，具有调节全身诸阴经经气的作用。通过神光照射任督，可以充分调节患儿机体的阴阳平衡。

3. 外气导引，先从百会贯气透涌泉，根据“热者寒之”、“寒者热之”的原则，对于热症患者意念从百会贯入清凉之泉水直达涌泉；寒症患者意念从百会穴贯入阳光或温热泉水直达涌泉，使病气从涌泉穴排出体外。用劳宫对准神阙穴放气，实症患者逆时针方向放气3—9圈，为泻法；虚症患者顺时针方向放气3—9圈，为补法。调动术者自身内气从特定穴位发放出来，作用到患者经络或穴位，达到调理脾胃气机、渗湿收敛止泻的目的。

总之，诸法合用，整体与局部调节相结合，使阴阳平衡，中州元气回复，中气得伸，病气得除，泄泻得止。

（邢启宏、石亚平，原载《中华气功》1990年第4期）

吸气提肛法治疗中气下陷性脱肛

脱肛、即直肠脱垂。中气下陷性脱肛，是因中气下陷解大便时，直肠和直肠粘膜脱出于肛门外的一种肛肠疾病。常好发于体弱老者与产妇。我用“吸气提肛法”治疗此病患者30例均获得了较好的疗效。兹介绍如下。

临床表现

发病缓慢，且于病前多有久泻久痢，或大病体力亏损。妇女常由生产不利，正气虚耗之病史。发病始初、在解大便时，觉气往下坠、肛门坠胀，继则肛门脱出，便后能自行回纳。久之、稍有小劳，肛门即脱垂，须以手推助，方能回纳复位。

治疗方法

(一)方法:

晨起便后，觅一空气新鲜、环境安静处。两脚分开比肩稍宽，呈骑马式站立。百会朝天，沉肩坠肘，虚腋松腕，含胸拔背，松腰适腹。眼、唇微闭，目视前方若有若无。舌抵上腭，心静神宁，意守神阙(肚脐)。意念天之清气、悠缓细匀地从鼻经胸入腹，而聚于神阙。同时十个脚趾用力抓地，刚劲站立、意念地之大气从涌泉经双下肢后内侧达会阴从肛门进入腹内，斯时猛缩肛门，令天地之气在神阙交融，并用此气将肛门紧系于神阙，屏气1分钟左右。然后以波浪式的推进、并呈散射状地由体内向外慢慢排气。排气时，舌体还原，脚趾和肛门慢慢放松，回如平常。排气毕，复如是"吸气提肛"，终而复始。嘱患者根据自己的耐受力和临床症状，每次练功10～15～20～30分钟不等。练功完毕，恢复松静站立。叩齿30～50下后，鼓漱30～50次，而后将口中津液分3次徐徐吞下，令入神阙，散于胸腹，渍之脏腑。

(二)疗程:

每天早晨(最好在旭日东升时)练功1次，病情重而练功后自我感觉良好者，可于傍晚(最好在夕阳西没时)再练功1次，连续30天为1疗程，连续两个疗程而临床表现无明显缓解或不缓解者，视为无效病例。

病案举例

陈××，女，71岁，于1975年10月20日就诊。患者因初患"消化不良"，反复泄泻半年余。遂逐渐出现解大便时，气往下坠，肛门坠胀，继则肛门脱出，但便后能自行回纳，经服补中益气、涩肠固脱之中药，病情时轻时重，脱肛时有时止，病程拖延2年半。教会患者用"吸气提肛法"治疗，每日早晚各练功1次，连续治疗约1月，病情缓解大半，食欲增强，精神较好，仅有时大便不爽而使劲时脱肛，但便后能自行回纳，坚持练功2月，诸症消失。随访3年，未曾复发。

(邓世发，原载《中国气功》1989年第4期)

腹部运气绕脐按摩法治疗习惯性便秘66例

自1986年8月～1987年12月先后应用腹部运气绕脐按摩法治疗习惯性便秘66例，取得了较好的效果。

一般资料

本组男16例，女50例。年龄最小者21岁，最大者74岁，平均50.4岁。病程：短者3个月，长者12年，平均26.9月。便次：最短3天(16例)、最长7天(3例)，平均4.2天。有21例排便极度困难，常需将手插入肛门挖出秘结粪块。腹胀18例，肛周不适12例，骶尾部痛5例，粪块嵌顿2例。66例中38例有精神不振及食欲减退。本组18例有腹部手术史：结肠手术8例，胃手术4例，胆囊手术3例，妇科手术3例。所有病例在接受治疗前均经检查排除了肠道器质性病变。

治疗方法

(一)腹部运气:

平卧，全身放松，双目微闭，舌抵上腭，排除杂念，意守丹田(把意念集中在脐下3寸处)。平静腹式深呼吸3分钟，每分钟呼吸6次，要求松静自然，意气相随(即吸气时意念自右下腹至脐中线，呼气自中线至左下腹，呼吸一次意念绕腹一周)。

(二)绕脐按摩:

在运气的基础上，继续行腹式深呼吸，同时双手重叠，右手掌在下均匀用力自右下腹开始围绕脐部顺时针推按腹部。速度：绕脐一周，呼吸一次约10秒钟，按摩5分钟(共绕脐30周，呼吸30次)后，再运气2分钟结束。一日3次，14天为一疗程。做功后以感到肠蠕动，听到肠鸣音或出现肛门排气者为佳。治疗期停止其它治疗(如洗肠或使用泻剂等)。本方法无禁忌症。

疗效标准及结果：治愈：便次恢复至1～2天一次，无排便不快感；有效：便次恢复至2～3天一次，排便不快感未完全消除；无效：治疗后无变化。评定疗效时间：在完成二疗程后进行。结果：47例治愈；有效14例；无效5例。疗效评定后有48例连续随访4—12个月，其中26例便秘症状消失，未再练功；13例便秘症状时隐时现，仍需间断练功；余9例因不能坚持练功而改行其它疗法。

体　会

中医气功学理论认为：练气功有平秘阴阳、调和气血、疏通经络、培育真气、协调脏腑的作用。习惯性便秘的发生除与年龄、运动、饮食、某些疾病及腹部手术等因素有关外，大脑皮层机能失调占有重要的地位，尤其是慢性，久治不愈者，其不良的心理因素不可低估。本方法是一种非药物的自我治疗方式，其作用机制可能在于：

1. 通过练功时的自我意识控制，使患者处于一种特殊的气功意境，改善了大脑的机能状态，有利于中枢植物性神经功能性紊乱恢复平衡，使失常的肠道功能恢复。

2. 腹部运气使膈肌活动大大增强，膈肌有规律地收缩与松弛，对腹内脏器产生一种“内按摩”的作用，从而加强了胃肠功能，缩短了结肠运转时间，推动粪块前进。

3. 绕脐按摩使结肠解剖走向，与腹部运气相配合，促进了肠道的血液循环，使肠蠕动增强增快，因此粪便得以正常排出。

（高宗明，原载《气功与科学》1989年第一期）

气功排除肝胆管结石14例

我们以气功为主治疗肝胆管结石14例，取得一定的效果，报导如下。

功法介绍

（一）苍龙搅海功：

平坐好以后，两手叠放在中丹田，拇指与食指交叉的虎口对准盖在肚脐眼上，男左手在下，女右手在下。然后开始叩前齿（门牙）18次，后齿（大牙）18次，速度不宜太快。声音旁人听到（假牙不必叩）。搅海：男，将舌体轻缓地从左上、右下，在牙齿外、口腔内作圆周搅转运动18次，再反方向18次。女方向相反。鼓漱：产生唾液以后，闭嘴鼓漱3～5次，分3口缓缓咽下，用意念送下丹田。常咽唾液咽咽有声，气功俗称雷鸣。呼吸采用鼻吸口呼的腹式调息法：吸气时腹部舒张，呼气时腹部收缩，如此反复进行，要求深长、细匀、柔和。

苍龙搅海功后接练静坐养生功。

（二）静坐养生功：

平坐在凳、椅上，两脚分开，与肩同宽，脚尖向前，大趾、二趾微微内扣按地，小腿垂直、大腿平，大小腿夹角成90度。臀部坐在凳、椅的三分之一，上身正直，头部的百会穴与臀部的会阴穴成一垂直线，使督任两脉气血通畅。双目平视、微闭。两手自然地放在大腿上离膝盖一拳处。头、颈、肩、肘、腕、腰、胯、膝、踝关节放松、做到全身肌肉、内脏、神经、血管全部放松。强调顺其自然，轻松舒适，消除紧张状态，摆脱一切外来不良的刺激，给高级神经系统一个休整的机会。收功后，有如深睡初醒，全身轻松，精神爽快。

同时，还可以配合一些辅助功法，如站式内功、八段锦、太极拳、缠丝功等

每天练功4次，每次40分钟至1小时。

一般资料

14例中，男6例，女8例。年龄：最大62岁，最小29岁。病程：1～4年10例．5年以上4例。分型：混合型11例，单纯型3例。

疗效统计

14例经以上功法治疗后，结果：显效5例（自觉症状消失，胆囊结石基本消除），有效7例（有结石排出，症状缓解），无效2例（症状改善不明显）。大多数病例练功15天开始排石，3个月左右胆囊结石基本消除。单纯型3例均获显效。

病例介绍

郑××，女性，52岁，干部。右上腹部胀痛伴肩背部酸胀2年，1985年10在当地医院B超检查提示慢性胆囊炎、胆石症，结石直径在2.1×2.1×1.7厘米大小，服中药无效。通过2个月的气功治疗，自觉症状明显改善，2个月内共排石14次（泥砂样），多时一次可装一火柴盒。B超检查结石较原明显缩小，仅为1.2×1.2×0.8厘米。

体　会

气功治疗胆石症，可能是通过练功后使大脑皮层产生良性兴奋灶，使皮层下中枢和肝胆的功能得到协调。通过有节奏的特定呼吸法，使肝胆与周围脏器受到柔和的自我“按摩”，促进血液循环和新陈代谢，使胆汁分泌顺利，胆汁流量增加，舒张奥狄氏括约肌，有利于排石。

（吴根富、陈艳芳，原载《气功》1988年第5期）

气功配合耳穴压丸治疗胆结石40例临床分析

耳穴压丸治疗胆结石，是我国城市目前较为普遍采用的一种新疗法，但气功配合耳穴压丸法治疗胆结石尚无报道。气功应用于临床，我们还是初步尝试，谈不上什么经验，尚在继续观察摸索之中。本文统计全部为单纯胆囊结石病例，至于肝内胆管结石及胆囊摘除病例均未统计在内。

一般资料

我院自1985年以来，选择如下病例作为观察对象：

1．不是手术适应症的胆囊泥沙样结石；

2．胆结石大小直径在1mm左右，又不愿意接受手术治疗者；

3．中西医药物治疗3—6个月效果不佳或无效者；

4．在外院单纯耳穴压丸治疗无效者。

现将有详细病历记载的40例临床观察结果分析如下：

其中男性13例，女性27例；年龄最大者70岁，

最小26岁，30岁以下1例，31—40岁2例，41—50岁13例，51—60岁17例，61—70岁7例；病程最长的16年，最短6个月。以上均经日产B型超声诊断仪(探头频率为3.5兆赫，以下简称B超)，所确诊为胆囊结石病人。

在40例病人中，设单纯耳穴压丸治疗10例为对照组(以下简称对照组)，气功配合耳穴压丸治疗30例为治疗组(以下简称治疗组)。

临床表现：

(一)临床症状：

1. 腹部痛疼：

(1)部位：右上腹32例，剑突下30例。

(2)放射痛：右肩背32例，右肋22例，腰部15例。

(3)痛的性质：隐痛27例，钝痛17例，阵发性绞痛史21例。

(4)持续时间：其中持续2小时以下16例，2—4^h4例，4—24^h1例。

2. 消化道症状：

腹胀29例，嗳气31例，便秘25例，腹泻6例，口苦34例，咽干36例，口臭29例，纳差25例。

3. 进高脂餐出现症状加重28例。

4. 其他：心烦38例，疲倦37例，畏寒15例。

(二)临床体征：

1. 面色红润7例，灰白24例，色素沉着9例。

2. 皮肤：黄染2例。

3. 舌象：

(1)舌质淡红4例，淡胖31例，淡紫5例。

(2)舌苔薄白14例，微黄3例，白腻13例，黄腻10例。

(3)舌少津液20例。

4. 脉象：弦脉27例，弦滑脉24例，数脉16例，细脉9例。

5. 肝大右锁骨中线肋下3cm以上4例，剑突下4—5cm以上5例。

6. 肝区叩击痛“＋”39例，莫菲征“＋”14例。

7. 腹部压痛：共有32例，其中右上腹压痛27例，剑突下压痛32例，脐周压痛2例。

治疗方法

甲、对照组：

1. 取穴：耳部主穴为肝、胰胆、十二指肠、内分泌、口目等。

配穴：胃、肩、神、交感、耳迷根等，参照病人情况辨证施治，取有关配穴以辅之。如女性更年期主穴加内分泌，配穴加子宫等。

2. 操作方法：用王不留行籽，每穴1粒，置0.5cm^2胶布或伤湿止痛膏上分贴之。主穴必贴(每次不少于3穴)；配穴随症加减选用。每次两耳都贴，每周更换1次。操作者在贴压固定的瞬间不用意念，也不给发外气，即单纯耳穴压丸法。

3. 辅助配合：嘱病人配合，每晚餐必进高脂或高蛋白饮食(不一定鼓励病人吃猪蹄)，早午餐不限。餐后20—30分钟酌情取俯卧、侧卧或胸膝卧立，令其亲属在背部的肝胆相应区捶背，直接捶打或垫另一手背间接捶打相互交替，时间可长可短5—15分钟。捶背的力量要适度，原则是以患者能忍耐为宜。

乙、治疗组：

取穴、操作、辅助配合完全同对照组，所不同之处为：

(1)操作者在贴压丸固定的瞬间要用意念，同时给发点外气，以激发病人在练功时气血的运行与协调。(2)在未给耳穴压丸前，必须首先教会病人练以下简单易学的气功：第一步先做内养功的端坐法(以下简称端坐法)，完全放松入静15—20分钟，但不意守，呼吸任其自然；；第二步做无极静气功的晃海法(以下简称晃海法)20—25分钟；第三步收功3—5分钟。气功的全过程约40—50分钟时间，每日2—3次，早晚必练(练气功具体要领见本文附录)。

临床治疗结果

(一)症状缓解情况：

(1)标准：经用上法治疗4—6次后，40例中症状消失或明显减轻者为显效；症状减轻或症状虽已消失，但有轻度复发者为有效；症状无改善又未排石者为无效。

(2)两组治疗结果见表1：

表1

组　别	治疗情况	例　数	百　分　比
治疗组(30例)	显　效	22	73.33%
	有　效	8	26.67%
	无　效	0	0
对照组(10例)	显　效	0	
	有　效	10	100%
	无　效	0	0

(二)排石情况：

两组40例全部排石，只是排石的重量和大小不等而已。

(1)排石疗效标准：经4次治疗排出结石1克以上，症状明显改善为显效；经4次治疗排出结石不足一克，但症候有改善为有效；经4次治疗无结石排出，症状又无改善为无效。

(2)两组排胆结石比较见表2：

表2

组　别	排胆结石情况	例　数	百分比
治疗组（30例）	显　效	21	70.0%
	有　效	9	30.0%
	无　效	0	0
对照组（10例）	显　效	0	0
	有　效	10	100%
	无　效	0	0

(3)两组排石先后比较见表3：

表3

治疗次数 组别	首次	占%	2次	占%	3次	占%	4次	占%
治疗组（30例）	13例	43.33%	14例	46.67%	8例	10%		
对照组（10例）	3例	30%	4例	40%	2例	20%	1例	10%

(4)两组累计排石比较见表4：

(5)两组各随机抽10例病人，均以前4次排石总量作比较，经统计学处理后，t值3.269，0.005＞P值＜0.01。说明治疗组与对照组的治疗结果有明显差异。

表4

组别	现治疗累计次数	现治疗累计总排石量	平均值	其中最多一次排量	其中一次最大体积	备　考
治疗组（30例）	486次	57.92克	0.73克	田×× 21.83克	冯×× 1.3×0.8×0.4cm³	化验均为胆固醇结石
对照组（10例）	130次	14.38克	0.11克	岳×× 0.71克	凌×× 0.8×0.4×0.3cm³	化验均为胆固醇结石

典型病例

例1：鲍××　男，40岁，外交部干部，患者1969年2月，因肝区隐痛、剑突下闷胀、心烦、口苦咽干，厌油腻，体检肝大，化验肝功能单项GPT180单位，按肝病治疗。1973年6月，因肝大肝区痛，放射到右肩背部，上腹压痛，皮肤黄染，化验肝功仍单项GPT高，达800单位，住市第一传染病医院仍按肝病治疗。1977年GPT恢复正常。1984年12月，因便血诊为十二指肠球部溃疡而行胃大部切除术。1985年4月仍因右(胁)上腹部绞痛，并放射至右肩背部，在某医院注射止痛解痉剂，疼痛缓解。后在北京医院查体。B超显示：胆囊长6.4，横径2.4，前后径2.8cm，壁极模糊，束壁厚0.7cm，胆囊内见成堆1.7×1.5×1.5cm³强光团，伴有声影，胆总管0.7cm，壁粗糙。提示：慢性胆囊炎、胆结石。因不愿手术治疗，于1986年1月10日来院要求气功配合耳穴压丸治疗。当时体检及其临床症候：胆绞痛部位在右上腹和剑突下，放射至右肩背，性质隐痛，有2个小时的持续绞痛史。伴发症：腹胀、咽干、口臭、心烦、面色灰白、舌质淡胖、苔薄白少津液。脉象：弦数。临床体检：肝大剑突下4cm，肝区叩击征阳性，莫菲氏征阳性。腹部压痛点：右上腹"＋"，剑突下"＋"。化验：肝功正常；澳抗阴性。

诊断：1.慢性胆囊炎。2.胆结石(气郁型)。

于1986年1月14日初次治疗，首次排石为米黄色，小米粒大小，呈多棱型结石2块，重微量(不足1mg)；第二次治疗排石20粒，米黄色，似虫卵形，重0.08克……；第四次排石1.77克(一半米黄色，一半灰褐色)；第五次排石1.85克；第六次2.76克；第七次4.62克(9/10为淡黄色砂粒状结石)。累计排石32.98克，经化验均为胆固醇结石。于第六次治疗时，其临床征候已明显减轻，食量增加，进高脂餐不发病，精力充沛，面色由灰白转红润，舌质淡红，苔薄白，临床体征肝区叩击痛、弱阳性，其它体征均消失。最近于1986年10月8日B超复查提示：胆囊3.7×2.5×2.0，壁厚0.6，粗细不匀，内有散在多个强回声团，最大1.3×1.1×0.7cm³，伴有声影，胆总管0.7cm，目前仍继续排石。

例2：田××　女，70岁，北京东城区塑料六厂退休干部。17年来，右上腹和剑突下经常隐痛，痛时放射到右肩背部，重时全腹痛。近7年来均为夜间突然急性腹痛，伴恶心呕吐，辗转呻吟，曾因疼痛休克3次。在本院急诊就医，经用吗啡或止痛解痉药，痛可缓解，均因无床位而不能住院观察，一直在门诊服中西药物，治疗无效。1985年反复多次为此病夜间急诊，发病时痛不欲生。1985年12月14日本院B超显示：胆囊5.3×2.7×2.5cm³，轮廓不清，囊壁模糊、增厚，囊内可见1.0×1.2cm³强光团声影，余为模糊较强光团满贯，后伴有声影，胆总管0.4cm，管壁模糊不清。

提示：1.慢性胆囊炎(胆系炎症)；2.胆结石(充满型)。病人因不愿手术，中西药物治疗6个月排石不佳，而要求气功配合耳穴压丸治疗。经检查临床征候：胆绞痛部位在右上腹与剑突下，痛时放射到右肩背，绞痛发作时长达3小时之久，平时常年隐痛。伴发症：腹胀嗳气、便秘、口苦咽干、纳少、进脂餐发病、心烦、疲倦、面色灰白、舌质淡胖、舌苔黄腻少津液。脉弦滑。临床体征：肝区叩击征"＋"，莫菲氏征"＋"。腹部压痛点：右上腹、剑突下均"＋"。化验肝功正常，澳抗(－)。

诊断：1. 慢性胆囊炎；2. 胆结石(湿热型)。

于1985年12月14日首次治疗未见排石，第二次治疗排泥沙样黄褐色结石重0.12克；第三次排石0.65克；第四次排石6.7克……于第十四次治疗开始排0.6×0.4×0.35㎤结石4块和0.2×0.2×0.25㎤两块之后，0.7×0.4×0.4—0.9×0.5×0.5㎤结石并混同泥沙样结石连续排出。最多一次达21.83克。连续治疗47次，有46次排石，累计总排石量为160.39克，经化验均为胆固醇结石。该患者经过4次治疗后，能远途乘车2小时独自前来就医，7次治疗后能冒风雨寒暑，从未间断治疗。复查其临床症候及体征均逐渐消失，或明显减轻。今年9月1日B超复查：胆囊4.3×2.0×2.4㎤，壁极模糊，内见较多细小光点，融合成团，约1.3×1.0cm^3。现体质康复大有返老还童之势。

讨论与小结

1. 气功配合耳穴压丸治疗胆结石，疗效高于单纯耳穴压丸治疗，又兼方法简便，病人无痛苦，又不受高脂高蛋白饮食的限制(中西医药物治疗胆结石均忌油腻食)，病人较易接受治疗。经一年半的临床观察，未发现副作用。其排石规律是先排微量泥沙样结石，继之量逐渐增加，米粒状、豆状，混合于泥沙样接连排出。胆囊内结石多为棕黄色或灰黄色，而肝胆管及肝内胆管结石多为米黄或深黄色，呈较均匀的颗粒状。多者一次可排8—9克(青霉素瓶2瓶)。由于病人体质、病情、练功及配合程度各不相同，每次治疗排石量也不相同。本疗法能增加排石量又可以减少病人就医次数和经费，我们分析也可以缩短病程。同时练气功，还利于其它伴发病的康复。

2. 胆结石是中老年人的常见多发病，本文临床症候的观察由于记载不及时、不全面，故本文暂不作症候变化分析。

从40例中分析，女性多于男性，因为女性更年期早于男性5—10年，因此在取配穴上有相当一部分女病人需加配更年期的用穴以辅助疗效才好。因此我们分析结石形成的机制，不仅与饮食的胆固醇含量有关，与人体内分泌代谢紊乱也有关，而练气功可以提高机体的免疫功能，改变内分泌代谢的紊乱，有益于康复。至于其发病机理和治疗机制，有待今后继续探讨。

3. 至于疗程次数的确定问题：《中医杂志》1985及1986年第3期的有关单纯耳穴压丸治疗胆结石的报道，为6次或20次为一疗程。我们最初定为10—12次为一疗程，但实践证明人为的确定疗程次数，都不利于结石的排出。我们有2例病人，在治疗过程中，一直在排石，由于到预定疗程次数而中断治疗，间隔半月或一月后再复治，反而不能排石。为此，我们改为不受疗程次数限制，原则是只要病人耳都皮肤稍有破损，则不取此穴。改变的结果，病人可连续治疗47次左右，每次均有结石排出，不受人为次数的限制，对病人排石有利。

4. 在要求病人认真练功的同时，还注意发挥病人见结石后的自我信息反馈作用和心理上的治疗作用。它可以直接增强病人治愈疾病的信心，给练功中的意念治疗奠定更好的基础。因此患者练气功也就更认真了，疗效也就更好。

附录：练气功的姿势动作与要领

A. 端坐法。

1. 首先取端坐位，臀部坐其1/2平面木椅(凳)上，面南背北，两脚与肩同宽，双足尖微微内收，双足放平(勿着高跟鞋)，膝屈尽量呈90°为宜。(椅凳矮于膝，小腿可稍后屈，高于膝尚可稍前伸。)

2. 取头正颈直位：下颏内收，舌抵上腭(舌尖抵齿龈处)，眼睑下垂，轻闭口唇(上下齿似着非着)。

3. 身躯要直，使尾闾骨尽量下垂，身躯与大腿成90°角。

4. 含胸拔背，两臂呈弓形，双手轻放两大腿或膝上，放的位置以两臂感到舒适为止。

5. 全身放松，放松的顺序由颈项开始，然后松肩、肘腕、手指，再松腰、髋、膝、脚腕、足趾。

6. 作3次腹式深呼吸之后，任其自然呼吸，收心人静，尽量自控。开始可闭目内视，注意印堂穴部位光线的变化，再慢慢任其自然。

端坐时间15—20分钟，初练再让亲属暗示，做4—5天后，自行掌握，时间长有益无害。

B. 晃海法。

在端坐法的基础上进行。以腰骶椎为轴心，先从右向下俯身15°—20°，向左方旋转，转到一定程度再舒身上起，转一圈回原坐式。不停地重复旋转36次。当回到原位时稍稳住半分钟，再往相反的方向旋转，即从左下俯身15°—20°，再向右方向旋转36次。注意：在旋转的同时，要求细心体会两手心劳宫穴的虚实变化。即当从右向下俯身向左旋转时，其虚实变化的规律是：右实左虚→两实→左实右虚→两虚→再右实左虚。依次循环往复36次。(稳住，再向相反方向旋转36次，依此类推。若有时间可连续各做2个36次)。练此法贯穿的要领是：慢、匀、松、静，如置身于大气之海，周身晃动，有与大海之气融成一体之感，每转一圈约需30—60秒左右，多做有益无害。

C. 收功法。

首先自我提示："收功、收功、收功"3次后，当回到端坐位时，双手先由拇指外展，离腿做起势，继之食、中、无名和小指。小指离腿后两手指端微微内收，指与指之间保持一定的距离，由两侧向头顶划弧。当双手臂高于头顶时，再垂肩坠肘，两手

掌中指意对，呈抱物势；当合拢至两中指快要接触之时，拇指再下垂，两手呈抱物状向怀中拢气，两拇指领先贴胸自两锁骨中线下滑至脐下（下丹田），略停半分—1分钟，顺大腿往膝方向，下推至膝上，稍停，再作第二次、第三次收功，方法同第一次。第二、第三次收功不同之处，即在下丹田停留1分钟之后，两手拇指领先沿带脉向两侧后腰部分开，呈叉腰式。（拇指在前，四指在后，两手劳宫穴正对两侧肾区位。）此时腰部自有舒适之感（时间可长可短）。再沿臀部外侧斜推至大腿前侧，此时双足踩即可。

当做完以上3次收功式之后，两手掌搓擦发热，上下搓脸部数次，而后转至耳后颈部往返搓数次。再睁双目，自觉亮堂，全身有非常舒适之感。

（马树安，原载《气功新功法功理详解》）

七、肾炎、肾结石、膀胱结石

气功治疗慢性肾炎105例

慢性肾炎多由急性肾炎转变而来，药物疗效不理想，而气功养生确有独到之处。本文介绍30年中以气功养生为主治疗105例的经验。

一般资料

1. 性别：男66例，占62.9%；女39例，占37.1%。

2. 年龄：20岁以下65例，占61.9%；20～40岁31例，占29.5%；40岁以上9例，占8.6%。

3. 患病时间：6个月21例，占20%；9个月68例，占64.8%；1年以上16例，占15.2%。

4. 临床类型：Ⅰ型（隐匿期，尿有病理变化）51例，占48.6%；Ⅱ型（慢性活动，有水肿、蛋白尿及心脏变化）35例，占33.3%；Ⅲ型（血压高，心扩大，尿有病理变化，血氮增加）19例，占18.1%。

疗　法

1. 首先研究以往用药得当与否，是否有药害存在。俗语云："药毒致病，气功治病"，应建立对气功治疗的信心。

2. 先用松静内养功，逐渐增加动功，但以适合自己的病情为原则，功量大、强度高均不适当。要请有经验的气功医师决定处方。

3. 膳食：甚为重要，如忌盐、低盐、高蛋白饮食。忌刺激肾的饮食、药物，以及茶、酒、烟等，并应注意避免感染。

疗　效

痊愈（经治3～6个月，一般情况良好，包括饮食、睡眠，尿无病理变化，观察3～6季度无异常者）：19例，占18.1%。

显效（经治3～6个月，一般情况良好，尿仍有病理变化，复工3个月无异常）：48例，占45.7%。

有效（经治3～6个月，一般情况良好，复工后又复发者）：20例，占19.0%。

无效（经治3～6个月未见效）：18例，占17.1%。

总有效87例，有效率82.9%。

典型病例

病例1：丘××，男性，35岁，农民。因呕吐已有半月，多方治疗无效。住某医院检查：贫血，瘦弱，体重85市斤，身长1.72米。眼底视网膜炎变。心扩大，脉搏90次，血压186/110毫米汞柱。有心尖收缩期杂音及心包摩擦音。非蛋白氮155毫克，肌酐3.8毫克%，尿蛋白＋，颗粒管型＋。诊断为慢性肾炎尿中毒，经治3天无效，仍呕吐，该院医师认为3天内可能死亡，只好出院。

治疗：采用气功处方治疗，每天伴用50%葡萄糖及三磷酸腺甙静注2次，配合食疗、单方验方等。7天后，心包摩擦音消失，血压150/90毫米汞柱，尿蛋白已消失，10天后不再呕吐。经治6个月，能做家务，吃得好，睡得甜，体重增加，1年后能下田工作，尿常规检查无异常。

病例2：周××，男，11岁，学生。面浮肿，不思饮食，恶心，已有13个月，住院1个月未见效，只好出院治疗。

检查：面容黄肿，血压155/100毫米汞柱。尿：蛋白＋，红细胞＋，管型＋。心音主动脉第二音增强。全身均有凹陷性浮肿。诊断：慢性肾炎。

治疗：除去一切药物，只留葡萄糖及维生素C注射，伴用气功处方治疗，配合适当膳食，如胡萝卜、甲鱼、海带等。7天后浮肿消失大半，食欲改善。经认真地按处方练习，并调配膳食，日渐好转，练功数量以及强度也日渐增加，夏天练水上气功，觉得排尿特别畅快，比任何利尿药都强。秋后已成为足球运动员。春节后入学。入学前尿常规检查无异常。以后仍抓紧业余练功。观察7年无复发。

讨 论

1.慢性肾炎，治疗上比较棘手。用气功治疗先由松静内养功开始。不要急于求成，而要持之以恒，遵照气功医师处方，效果是理想的。

2.在治疗中不必多作化验检查，以免麻烦病人。只要临床症状好转，适当研究功量及膳食配合适当，多数能转危为安，转顽固为顺利。

3.长期以来，气功治疗的有效率占82.9%，但有的虽然症状消失了，而尿内还长时间有少量红细胞、白细胞及蛋白。复发的原因多是未继续认真地练功。最好治愈后应继续练功3年，以巩固疗效。

(原载《气功医疗经验录》)

气功治愈外伤性脊髓损伤长期排尿障碍1例

1989年9月24日患儿吴××，求治于生物全息疗法，应患儿家长要求同时给予气功治疗，首次合作治疗后即取得明显疗效，患儿家长要求继续给予气功治疗。因此，决定在1 500公里以外给予遥治，事后对发功治疗时间，次数和患儿的自我感受，进行认真核对，结果是完全一致的，并取得令人满意的治疗效果，特报告如下：

患儿吴××，女，6岁，其母代述：患儿一岁半时，由于外伤性脊髓损伤造成高位截瘫，大小便失禁，后经治疗逐渐恢复，四肢运动和感觉基本正常，只遗留下排尿困难，一般情况下，每15分钟小便一次，若遇感冒、疲劳等则数分钟排尿一次，每次排尿多则50毫升，少则数滴，尿液淋漓不尽，而且需要用手拍打大腿根部或按揉挤压膀胱才能将尿排出，夜间经常尿床。由于长期排尿困难，尿液潴留，致使尿路经常感染，患儿时常发烧。4年来多处求治无效，故来求治于气功和生物全息疗法。

查体：体温37.6℃，脉搏102次/分钟，发育正常，语言清晰，五官端正，心肺听诊无异常，肝脾肋下未触及，腹部膨隆，脐下可扪及充盈的膀胱，四肢活动正常，肌张力正常，腹壁反射存在，膝腱反射正常，四肢及躯体感觉正常，巴宾斯基(Babinski)征弱阳性，嘎道克(Shaddock)氏征弱阳性，尿常规：蛋白(—)，镜检：高倍镜每视野白细胞0～5个，血常规：血色素105 g/L，白细胞11.5×10^9/L，分类中性0.80，淋巴0.20。

治疗经过：气功第一次治疗，是在生物全息针刺疗法后，令患儿仰卧床上，全身放松、双目微闭，自然呼吸，气功师立于患儿身旁，以内劳宫穴对患儿下腹部，在相距10～20公分之间发放外气，一分钟后，患儿感到小腹部有沉重感，发热发胀，两分钟后，两足发麻发胀，治疗完毕，患儿即自行排尿400毫升，以后每天进行一次超距遥治，患儿均有上述明显感觉，共治疗两周。生物全息疗法：以双手第二掌骨侧肾穴为主穴，小腹穴、脾穴为配穴，针刺后各针接通治疗仪导线，以连续波通电5分钟，然后改为疏密波通电20分钟，每天一次，共两周。

首次治疗后，患儿即自行排尿400毫升，无需拍打大腿或揉挤压膀胱，经气功遥治和生物全息疗法一个疗程(两周)，患儿排尿间隔均在2～3小时，尿量每次均在300～500毫升左右，夜间能自行顺利排尿，不再尿床，观察半年达到临床治愈。

讨论：生物全息诊疗法，实际上是生物全息律在医学上的应用，是遵循着穴位全息律的全息穴位，通常应用第二掌骨侧各穴位点，在生物泛控论的理论指导下，即针刺第二掌骨侧与疾病部位同名的穴位，疾病就得到了治疗。

气功超距治疗自古有之，近十几年来，各界有识之士相继对气功外气的物理、化学、生物物理效应开展了广泛的研究，这些研究相当程度的证实了"气"的客观存在，为中华气功事业的开发起到了良好的推动作用。气功信息是在精神意念的支配下，由人体有生命的活机体直接产生出来的，必然具有生命信息的特性，也容易为有生命的机体所接受，活机体所产生的信息，容易与活机体受体发生感应、共振、共鸣、偶联等现象，从而影响和改善人体的功能，而治愈疾病。

气功与生物全息诊疗法相结合，为治疗疑难疾病，将是开拓一条有希望的新疗法。

(封福寿、刘瑞庭，原载《气功与科学》1990年9期)

八、冠心病、心房颤、心绞痛

气功配合治疗冠心病50例

现代医学治疗冠心病的办法不少，效果也较好。对冠心病急性发作期，降低心肌耗氧量，扩张冠状血管均可收到立杆见影之效果；对早期、缓解期或间期加用中医药防治更有裨益。但是还有不足之处；例如药物之不良反应很难避免；病人的精神紧张状态单用药物是难以解除的。我们用气功方法配合治疗50例冠心病，弥补了上述不足收到了较好效果。今介绍如下：

一般资料

治疗对象：诊断及评定标准按1974年全国冠心病、高血压病会议资料标准。50例中已确诊冠心病者18例，可疑冠心病32例。心绞痛频繁发作，失代偿的心力衰竭及出现在半年以内的心肌梗塞者未选入。

性别、年龄和职业：50例中男41例，女9例。年龄：30—39岁2例，40—49岁22例，50—59岁24例，60岁以上2例。工人18例，干部32例。

其他心血管合并症：合并有高血压者9例，左前半传导阻滞者2例，余无其他心血管合并症。

配合气功治疗方法：50例病人中有12例在住院治疗中，38例在门诊用药。以上患者全在早晨6点钟到公园气功训练场地进行1小时练功，3个月为一疗程。功法是动静结合功。练功中有三要素必须作到：即意念(调心)，简单说就是“意守丹田”，从而排除杂念，达到入静的状态。丹田指脐下一寸之处；呼吸(调息)，调息就是进行呼吸的调整和锻炼。呼吸调整，不但能直接对机体起到调和气血，按摩内脏等特殊作用，而且有助于思想安静和身体放松；姿势(调身)，调身就是摆好姿势，松弛躯体，动作正确。也是为了使练功者在练功过程中，身体各部位符合生理的自然状态。正确的姿势，肌肉的放松、松弛，是顺利地进行调心、调息的先决条件。

功法：1. 养生站桩功：此功是根据树木深根在地，在固定不动的状态下，生长发育壮大起来的规律而运用到人体保健和治疗强身上来的一种功法。采取自然式站桩，两腿分开呈平行，间隔距离与肩同宽，头颈要正直，稍含胸不挺不弯，膝关节微屈。男的右手在外，左手在里，女的左手在外，右手在里。手心向内，叠放在小腹上(丹田)。两眼平视，似睁非睁。开始站5分钟，根据人体条件，逐渐增加至15分钟为止。2. 慢步行动：在散步的基础上，加之呼吸和行步动作。左脚先起步，脚跟外侧先下地，过渡到脚尖，左右手同时转向左前方伸，屈肘，左手在前，掌心向上，右手在后，掌心向左，同时吸气。接着右脚开步，脚跟外侧先下地，过渡到脚尖，左右手同时转向右前方，屈肘，右手在前，掌心向上，左手在后，掌心向右，同时呼气，这样循序走动，根据体力由15分钟渐增至30分钟。

临床疗效

1. 疗程前后心率的改变：我们在疗程前后，测量了安静时心率。疗程前平均心率为74.6±10.5次/分，疗程后为66.4±6.4次/分。

2. 心绞痛：疗程前后减少或停止心绞痛有效率为80%。(完全不发作占50%，次数减少减轻者占30%)

3. 胸闷、气短：疗程前后胸闷、气短有效率为82%。(完全消失占32%，基本消失明显减轻者占50%)

4. 血压：疗程前后9例高血压患者平均下降收缩压10—20毫米汞柱、舒张压平均下降5—10毫米汞柱，有效率在95%。

5. 饮食：疗程前后饮食增进有效率为98%(每天增加二两主食者占60%，增加一两主食者占38%)。

6. 精神面貌：颜面由苍白转为正常，或苍白减轻并出现神志情趣改观。有效率为98%(其中有2人未坚持练功)。

7. 心电图变化：疗程前后观察静息心电图的变化，(因只有20人作了检查)有18例同疗程前，2例稍有改善。有效率为10%。

讨　论

祖国医学认为：“气”是维持人体生命活动的一种物质。“气为血之帅，血为气之母”。

中医还认为，“精”、“气”、“神”是人生之三宝。《灵枢·本脏篇》：“人之气血精神者，所以奉生而周于性命者也”。“精”是生命的基础，秉于父母与生俱来，为生命的起源物质，又是“神”之舍；“气”是生命活动的原动力，“精”为气之母；“神”是生命的主宰，积“精”以全“神”。“精”、“气”、“神”，各具特性又相互依存，成为不可分割的统一体，在人体生命

过程中起决定作用。气功就是"炼精化气、炼气化神、炼神还虚"的锻炼过程，通过意守、放松、调息来实现。气功流派繁多，都离不开这个核心。

气功锻炼可使人经络疏通，气血调和，阴阳平衡，精神安宁，强健筋骨，扶正祛邪，帮助"放松"，消除紧张状态，使大脑皮层起抑制性的保护作用；还能提高神经系统协调能力、降低基础代谢和提高"储能"能力；对腹腔可起按摩作用促进胃肠蠕动，改善消化和吸收功能；还能发挥人体潜力，起自我控制的作用。中医学还指出："气为血之帅，气行则血行，气血淤阻，病由之生，气血通则百病自愈"。"痛则不通，通则不痛"。经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外，调节体内各部分的通路。气功锻炼因疏通了经络，调和气血消除疼痛，故"胸痹"可除。因而可使上列症状消失或减轻，且能增强体质，达到有病治病，无病强身的效果。

我们对气功辅助治疗冠心病的了解，还是初步的，尚需要作更深入研究。

（郑济川，原载《气功与科学》1987年第5期）

气功治疗心绞痛2例

气功治疗溃疡病、高血压、神经衰弱等慢性病，近年来已有不少报导，但气功对心绞痛的疗效，目前报导较少。我院收治二例曾经多种方法治疗而仍频繁发作的心绞痛患者，试用气功治疗后，近期疗效颇为满意，特报导如下，供同道们参考。

病例摘要：

例1：男，45岁，干部。于1959年10月开始感心慌、心前区疼、头晕。1960年3月由山西赴京就医，经本市某大医院检查，并做心电图，诊断为高血压、冠状动脉硬化性心脏病、心绞痛。多方治疗未见好转，且每短途步行、上楼、激动后，则易发作心绞痛。同年8月住我疗养院，检查：体胖，血压140～170/100～110毫米汞柱，心脏物诊无明显异常，腹部、四肢、眼底检查均正常。化验：康瓦氏反应(－)，血胆固醇180～240毫克%。临床诊断同上。住院后每天心绞痛发作，尤其夜间较多，经常服用硝酸甘油或镇静剂。在无可奈何之下，于同年10月在大夫指导下开始做内养功(卧功和坐功)，每天2～4次，约二周后，心绞痛发作次数减少，每有心绞痛之前兆，经做气功可得缓解，患者初步体会到气功的疗效，信心倍增，认真练功三个月后，心绞痛明显有好转，体力增强，每天增加一次站功，到1961年6月，心绞痛显著减少，偶有小的发作，可以气功缓解，并可坐公共汽车由30里以外，进城会友。1961年6月再做心电图及双倍运动试验均正常，血压140～150/90～100毫米汞柱，血胆固醇180～200毫克，一般情况良好，于1961年10月出院，坐火车回山西。四个月后通信随访，已能做半天轻工作，仍坚持气功、太极拳(太极拳起辅助作用)，心绞痛未再复发。

例2：男，50岁，炊事员。1952年即发现心胃部疼，1958年经本市建筑工人医院确诊为梅毒性心脏病、心绞痛。几年来曾多次住院，大量服用硝酸甘油，1961年8月，呈持续性心绞痛，同时一昼夜服用硝酸甘油多次，而心绞痛仍频繁发作。每发作时颜面苍白，四肢冷汗，心慌气短，卧床不敢动。同年9月住我院疗养，体检：慢性病容，瘦弱，血压150/95毫米汞柱，心界略向左扩大，无猫喘，二尖瓣及主动脉瓣处可闻Ⅱ级吹风样杂音，主动脉第二音亢进。腹部及四肢无异常。住院后给予硝酸甘油及镇静剂，不久即行气功疗法，每天练功3～5次，以卧功为主，配用坐功。约二周后，心绞痛发作次数减少，每发作之前兆，可以气功缓解，或减轻发作。练功三个月后，心绞痛发作显著减少，活动量增加，很少再服用硝酸甘油。继续认真练功三个月后，心绞痛发作很少，而且很轻，时间亦短，一个月内仅服用硝酸甘油2片。至1962年2月心绞痛基本未再发作而出院。

讨　论

1. 通过以上二例心绞痛患者的治疗观察，我们初步认为气功治疗心绞痛的近期疗效尚称满意，其远期疗效如何，值得进一步观察。至于选择功种似以采取卧式和坐式内养功较为合适；每天练功以3～5次为宜。在练功初期，病人尚不能很好入静时，应适当配合药物治疗。

2. 至于气功疗法为何能控制和预防心绞痛发作的作用机制，目前了解得还不多，一般除了以巴甫洛夫氏大脑皮层条件反射学说等作为解释外，我们推测可能与下列二个因素有关：

(1)练功时，通过做有节律的呼吸运动，吸气时，横膈下降，肛门肌上举，呼气时横膈上升，肛门肌松下。使腹腔脏器之间起到自我推挤按摩作用，改善血液循环，可能增加冠状动脉血流，使心肌供血状况好转，加强心肌生理功能，而抑制心绞痛。

(2)根据文献报导，气功入静之后，呼吸次数虽然减少，但换氧量有所增加；练功后病人的红血球和血红素亦明显增加。使心肌缺氧状况好转，减轻心绞痛发作。是否得当，请批评指正。

（冯恕、毕模堂，原载《中医杂志》1962年第5号）

气功治疗12例器质性心脏病的初步报告

我院自1957年以来，采用气功疗法作为各类器

质性心脏病综合治疗的主要措施之一，通过12例住院患者的初步观察，达到了一定的疗效。现报导如下，仅供同道参考。

临床资料及研究方法

我们选择适合练功的12例器质性心脏病患者进行治疗观察，其中除1例女性外，其他均属男性；年龄自27～57岁，平均43.3岁；病原诊断计：风湿性5例，动脉硬化性、高血压性、梅毒性各2例，先天性1例；发病年限自3～17年，平均为8.3年。各例均由京、津各大医院检查确诊而未经治愈的患者，在住院期间，并经作者亲自观察练功达三个月以上的病例；并分别进行各项常规检查及胸部摄片、心电图描记、胆固醇测定等检查。练功前的胸片检查，心脏外形均有不同程度的变化，7例有心律紊乱，6例血压增高，4例胆固醇增高，二例已作过二尖瓣分离术。入院确诊后均经过一般的内科治疗，心功能不良及发生心力衰竭的病例又采用洋地黄类治疗。由于上述处理后效果不很突出，故采用气功疗法作为心脏病综合治疗的主要措施之一。本组除例1采用周氏介绍的金钩印，音符吐纳为"登"字外，其余11例均为刘氏介绍的强壮功法，其中例9～12练功时以松静为主。由于心脏病患者一般均有气促表现，故一律采取自然呼吸；姿式方面，平卧式7例，坐式3例，侧卧式1例，坐及平卧式交替施行1例；每日练功为2～3次，根据情况逐步增加练功时间(15～60分钟)，但强调集体上下功制度；练功日期自3～28个月(平均13个月)，其中6例配合太极拳锻炼。我们对练功的共同要求是排除杂念，加速入静，功法由浅入深的原则。各例在练功期间，医护人员每日至少查功一次，并作好记录及小结。

治疗效果

气功治疗后的效果(详见下表)：

气功治疗12例器质性心脏病的结果

病例	性别	年龄	诊断	发病年限	主要症状及检查结果	练功情况(时间及功法)	功后的症状及检查结果	其他治疗方法
1	男	36	先天性心脏病，房中隔缺损	10	阵发性心动过速，中度活动后可发生心慌气短；胸骨左缘第三肋间Ⅲ级收缩期杂音。胸片呈主动脉型心脏；心电图显示右束支完全性传导阻滞	1960年9月26日开始练功，音符吐纳为"登"字，金钩印，自然盘膝式，共练功6个月	练功一月后，阵发性心动过速发作减少，三月后发作全部消失，杂音响度减轻。住院半年后出院工作，每日仍坚持1～2次练功，随访4月，与常人无异；心电图复查，大致正常	先后服过参茸丸、人参精合剂、补肾丸、六味地黄丸等，未服过洋地黄
2	男	56	梅毒性心脏病，主动脉瓣闭锁不全	8	心悸，半卧位，心前区及左肩胛部有酸痛感；主动脉瓣区Ⅳ级舒张期杂音，每分钟4～8次期外收缩；60年4月3日发生急性左心衰竭。血压240/?；胸片呈主动脉型心脏；心电图窦性心律；华康氏反应强阳性	1961年1月3日开始练功，强壮功，半卧式，自然呼吸，已练功7月余，每次能入静半小时许	练功3月后，烦躁感及心悸基本好转，现能平卧入睡；发生过左心衰竭，心功能恢复良好，期外收缩已基本消失，仅晚上偶可发现，能参加一切轻度活动；胸片对照，左室扩大有好转表现；血压190/?	太极拳及其他对症治疗，左心衰竭时服用洋地黄类药物
3	男	57	同上 完全性房室传导阻滞	9	轻度活动后即有心慌气短发生；脉率28～32次/分；主动脉瓣区Ⅱ级舒张期杂音；二上肢皮肤呈苍白色。血压178/60；胸片左心扩大；心电图显示完全性房室传导阻滞，心肌劳损；华康氏反应强阳性	1961年3月17日开始练功，功法同上，已练功4月余	从无心力衰竭发生，现能参加一般性中度活动，很少有心慌感觉；练功2月后，二上肢皮肤恢复至正常色泽。心率已增加至40次/分，杂音无变化；胸片复查有好转；血压无变化	入院后曾进行二个疗程的驱梅疗法及一般对症处理
4	男	38	风湿性心脏病，二尖瓣狭窄及主动脉瓣闭锁不全	17	平时易感冒、头晕，疗养4年中，曾反复发生心力衰竭5次，稍一劳累，即有心慌及不整脉出现；二下肢在冬夏均有寒冷感。胸片呈二尖瓣型心脏，并发肺充血；血常规检查呈轻度贫血	1959年12月7日开始练功，功法同上，已练功21个月	意守丹田3月后，腹部有温热感，改为意守脚背后，下肢寒冷感好转；现头晕好转，感冒减少，仅去冬发生轻度心力衰竭，洋地黄治疗后恢复。肺充血消失，贫血好转	同例3

续表

病例	性别	年龄	诊断	发病年限	主要症状及检查结果	练功情况（时间及功法）	练功后的症状及检查结果	其他治疗方法
5	女	36	风湿性心脏病，二尖瓣狭窄及主动脉瓣闭锁不全	9	阵发性心动过速，心率110～130次/分，伴有头晕、头痛、恶心、失眠等；二年来曾发生二次精神分裂症，检查结果，胸片呈二尖瓣型心脏，并发肺充血；血常规检查呈轻度贫血	1961年4月1日开始练功，功法同上，已练功4月余	练功2月后神经症状减轻，心率80次/分，从无心力衰竭发生，肺充血消失，贫血好转	洋地黄及冬眠灵
6	男	36	风湿性心脏病，二尖瓣狭窄	10	1955年疗养以来，已反复发生心力衰竭6次；57年进行开胸探查术，术后发生亚急性细菌性心内膜炎一年，时有心律不齐，头晕，失眠及左前胸刺痛。胸片呈二尖瓣型心脏，肺充血，左侧胸膜粘连，心电图显示心房颤动	1960年10月10日开始练功，功法同上，已练功11个月	已停服洋地黄维持量8个月，能作中度活动；练功迄今，无心力衰竭发生，主觉症状减轻，练功9个月后，心房颤动逐步消失，心率50～60次/分；胸片复查，肺充血消失	一般对症处理，洋地黄，Diamox
7	男	27	风湿性心脏病，二尖瓣狭窄。已进行二尖瓣交界分离术	3	1959年由于劳累而发生心力衰竭，1961年3月进行二尖瓣交界分离术后，恢复良好，仅在活动过度后有心慌及脉率增速，偶有期外收缩。胸片呈二尖瓣型心脏，伴有左侧胸膜粘连；心率90～120次/分	休养一月后，胸部切口处完全愈合，则逐步练功，半月后，每次能坚持30～50分钟，功法同上，共练功3个月	心尖舒张期杂音无变化，但心功能改善至Ⅰ～Ⅱ级，练功一月后，心率减缓至80次左右，已无期外收缩，出院后随访，已作轻工作，并可中速度的骑自行车而无心慌出现	切口愈合后，一日二次深呼吸运动，每次10～20分，并配合太极拳及一般对症疗法
8	男	28	同上 已进行二尖瓣交界分离术，二联心律	4	手术后二年内，二联心律始终存在，由于心律不齐，及心跳强烈而妨碍入眠，心尖区Ⅱ级舒张期杂音；轻度活动后即有心慌及关节痛发生。胸片呈二尖瓣型心脏，伴有左侧胸膜肥厚及肺充血；心电图显示二联心律；血沉16～42毫米/1小时；心率110～130次左右	1961年4月13日开始练功，功法同上，右侧卧式，已练功7月余	开始练功时，心率增速现象很明显，4个月后，疗效逐步明显，二联律基本消失，心率减缓至72～80次/分。练功2月后胸片复查，较半年前好转，肺充血似消失；血沉正常	洋地黄维持量，一般对症处理，Diamox
9	男	50	动脉硬化性心脏病、心绞痛	9	发病以来，血压持续在250/150，每日有1～2次心绞痛发生，用脑过度后即发生晕倒，一年来右侧肢体麻木。胸片呈主动脉硬化，左室扩大；右侧眼底早期轻度高血压视网膜硬化；心电图大致正常；胆固醇285毫克%；尿蛋白(+)	1960年6月3日开始练功，功法同上，自然盘膝式，已练功16个月	右半身麻木无改善，练功10个月后，每日能阅读书报3小时以上，无晕倒发生；主觉练功后全身舒适。血压200～210/110～130；胆固醇166.66毫克%，其他检查无变化	降压药，硝酸甘油脂，磷脂及太极拳

续表

病例	性别	年龄	诊　断	发病年限	主要症状及检查结果	练功情况（时间及功法）	练功后的症状及检查结果	其他治疗方法
10	男	48	动脉硬化性心脏病、心绞痛	7	头晕，视力模糊，四肢麻木已二年余，中度活动后有心绞痛发生。血压160/120；胆固醇250毫克%；胸片呈主动脉硬化；心电图显示窦性心动过缓，电轴偏左，冠状动脉供血不足；眼底网膜血管硬化，玻璃体出血	1959年11月17日开始练功，功法同上，坐式及平卧式交替进行，已练功22个月	练功一年后，四肢麻木逐步好转，现仅在晨起下床时二下肢有暂时性麻木；心前区隐痛减少，视力无恶化。胸片对照，心脏各径普遍缩小；血压130/90～100；胆固醇增高至275毫克%	降压药，硝酸甘油脂，磷脂及太极拳
11	男	54	高血压性心脏病，脑血管后遗症	6	一年前发生脑溢血，恢复后遗留右下肢麻木及口角歪斜；无明显心脏症状。血压220/140；胆固醇266毫克%；胸片符合高血压性心脏病	1959年6月17日开始练功，功法同上，坐式，已练功26个月	右下肢麻木及口角歪斜无好转。血压160～180/100～120；胆固醇200毫克%；胸片如前	降压药，太极拳，针灸
12	男	54	高血压性心脏病	7	头痛、头晕及头胀严重，中度活动后有心慌感觉。血压220/130；胆固醇200毫克%；胸片符合高血压性心脏病	1960年5月30日开始练功，功法同上，平卧式，已练功18个月	练功6个月后，除偶有头晕外，其他主觉症状消失。血压140～/90～100；胆固醇173毫克%；胸片如前	降压药，太极拳，太极剑

通过练功，各例的主要症状及检查结果均有好转表现，除例11的症状无明显改善外，其他最短一月，最长在练功12个月（平均五个月）后，症状逐步减轻或消失，患者普遍感觉入静后全身轻松而舒适；由于心功能的改善以及抵抗力的增加，感冒的发病率较练功前大大减少，因此，五例在练功前易发生心力衰竭，而练功后仅一例有一次发作；五例心律紊乱均有好转（例8的顽固性二联心律已二年余，现基本消失。例3为完全性房室传导阻滞，心率亦有增加，二上肢皮肤苍白色恢复至正常色泽。其他心动过速的病例，均有减缓表现，期外收缩及心房纤颤亦减少或消失）；例9练功后从无晕倒发生；三例肢体麻木的病例，一例好转，二例无变化；至于杂音的变化，除例1的响度减轻外，其他均无变化；六例血压增高的病例，经练功及降压药物治疗后，五例血压下降；胆固醇增高的四例，三例下降；胸片对照，心脏外形缩小、肺充血消失、粘连好转等共七例。我们的初步观察，疗效除与练功日期的长短有关外，患者对练功的信心、决心及耐心问题，亦起到一定的作用。如例1、7虽经过短期的练功，由于信心及决心大，故收效亦大，并已出院工作。

讨　论

我们通过祖国医学的初步学习，体会到气功疗法是一种意气合一，内外兼顾，动静结合，练养相辅的疗法，它是通过锻炼来培养人体精气神的一种整体疗法，精气神充沛后，不但能改善心脏的功能，并能抗御外邪，使机体的抗病能力增加。

据文献报导，心脏病住院患者的死亡率尚高达36.8%，特别是五个主要的心脏病——风湿性、高血压性、肺原性、梅毒性、冠状动脉硬化性，死亡率皆接近于50%。上述的统计数字，与器质性心脏病的病变程度及治疗方法有一定关系。作者查阅手头文献，有关气功治疗器质性心脏病的系统资料尚很缺乏，以气功治疗官能性心脏病的材料较多。胡氏著作内的典型病例6，为风湿性心脏病，经练功及针灸一个半月后，心尖收缩期杂音消失；舒张期杂音大为减轻，自觉症状改善，三个月后症状完全消失，脉率正常。从本组12例的初步观察来看（见治疗效果），似乎进一步说明气功治疗各类器质性心脏病的疗效是可以肯定的，但对各种类型器质性心脏病的分别分析疗效，由于病例数不多，目前尚无全面成熟的意见，有待进一步观察。

根据本院数年来的观察证明（包括本组12例在内），风湿性心脏病除发生心力衰竭外，是完全适合练功的，特别是对心律紊乱的疗效更为显著；但我们的经验，患者必须经过初练功时的心率增速阶段（可能是对功法未能掌握，呼吸不自然及精神紧张所致），以后才能逐步入静，对二尖瓣分离术后的患者，当切口完全愈合后，即可逐步练功。对梅毒性心脏病的疗效，由于收缩压的降低及减缓心脏

的强烈搏动，故全身感觉舒适，并能平卧。我区原有二例肺原性心脏病，由于频繁的咳嗽而妨碍入静，被迫放弃练功，但我们深信，如不伴有严重的气管刺激症状，练功一定会适应的。对动脉硬化性及高血压性心脏病，练功后心绞痛发作次数减少，疼痛减轻，对先天性心脏病，练功后也能起到改善症状的作用；我们并对照了练功前后的血压及脉率的变化，练功后分别有减低的表现，但对肢体麻木则疗效不显，至于胆固醇的下降，建议同道们共同积累资料作进一步研究。

各种类型器质性心脏病经一定时期的气功治疗后，其共同特点是由于气血调匀，血循改善，症状减轻，食欲与体重增加，抗病能力加强，感冒发生率减低，有力地减少了心力衰竭的诱发因素。综合上述，我们初步认为气功疗法可作为各类器质性心脏病的综合治疗的主要措施之一。但气功的功种、功法很多，今后如能进一步根据患者不同的体质、病情，找出适当的功种、功法，总结治疗经验和规律，一定能够降低本病的死亡率，提高疗效。

（本文，承河北省中医研究院黄月庭主任及大连铁道医学院朱绍璋教授大力协助，提供意见，特此致谢。）

（石秀农，指导：刘贵珍，原载《中医杂志》1962年第4号）

气功治疗心动过速9例报告

编者按：本报告中所讲的练功方法与本书前面所集录的《怎样练放松功》的功法基本相同，但仔细比较还是有所不同的。读者不可忽视，前者比后者更易入静，入静的程度也较深。读者可以体察比较。

气功治疗心动过速的报告甚少。我们从1961年10月至1963年10月间，曾用气功治疗9例心动过速患者，其中窦性心动过速6例，室上性心动过速3例，具有一定的疗效。现报告如下，以供参考。

病例选择

选择无心力衰竭和发热的9例心动过速患者，其中男性6例，女性3例，年龄自21～47岁，发病年限自1～10年。临床诊断计：风湿性心脏病二尖瓣狭窄术后，窦性心动过速2例；二尖瓣狭窄及主动脉瓣狭窄术后，窦性心动过速1例；二尖瓣狭窄术后再狭窄，窦性心动过速1例；高血压症，窦性心动过速1例；单纯窦性心动过速1例；二尖瓣狭窄术后，阵发性房性心动过速1例；单纯阵发性房性心动过速1例和单纯阵发性结性心动过速1例。

练功方法

练功前须情绪安定，然后采用平坐，坐在凳上，自然端坐，头正直，沉肩垂肘，虚心含胸，二手轻放大腿上，二足分开，下肢弯成90度角，二膝相距与肩同宽，口轻闭上，眼睑自然下垂，自然呼吸。如此静坐五分钟后，再进行有意识的练下述三线分段放松。

第一条线（两侧）：从头部二侧开始→颈部二侧→二肩→二上臂→二肘关节→二前臂→二腕关节→二手。

第二条线（前面）：从面部→颈部→胸部→腹部→二大腿→二膝→二小腿→二足。

第三条线（后面）：从后脑→项部→背部→腰部→二大腿后面→二腿弯→二小腿后面→二脚。

操作过程中先注意第一个部位，然后默念“松”，再注意次一部位，再默念“松”，以次类推。从第一条线开始放完后，放第二条线，再放第三条线，放完三线为一遍，然后把“意”存放在丹田部位（小腹部，脐下一寸三分内部）。放松时的意识活动快慢、注意部位时的轻重，宜在舒适状态下适当掌握，一般是先练轻而慢的，功法由浅逐步入深。每次练功时间为20～30分钟，练功中如体力不够，中间可靠坐一下。

治疗效果

9例中有2例窦性心动过速和1例房性心动过速系在使用西药或机械刺激迷走神经疗法的基础上加用气功而获显效的，其余6例系单用气功治疗见效。所有9例心动过速患者经练功后，能使阵发性室上性（结性和房性）心动过速发作骤停，心率由180～200次/分骤降为70～80次/分；能使窦性心动过速（心率100～140次/分）逐渐徐缓回复至正常心率（70～80次/分）；且能使心悸、心前区不适、气急、胸闷、头晕和乏力等症状减轻或消失，食欲增进，睡眠改善，精神饱满、心情舒畅。

病案举例

1. 冯××，男，36岁，门诊号44860。4年来经常阵发性心悸、心动过速，近一月来发作4次，曾经几个医院治疗无效。入院前一夜临睡时，突然心动过速又发作，曾去厂医务室用镇静剂等治疗无效，而于上午9时转来本院，当时有明显心悸、心前区震动不适、头晕、眼花和乏力。体检：心律快而规则，心率每分钟180次。心电图示结性心动过速，心室率180次/分。临床诊断为阵发性结性心动过速。即采用气功疗法，练功近30分钟，心率从180次/分降至78次/分，且心悸、心前区震动不适和头晕等症状消失。经心电图证实恢复为窦性心律，心率每分钟78次。

2. 王××，女，30岁，住院号2465。有风湿性心脏病五年，于1959年2月经二尖瓣分离术后，二年来，心悸不安，心动过速、心前区不适、头晕、

气急、乏力和失眠症状一直未愈，因影响正常生活、学习和工作，乃于1961年8月入院复查。入院后，阵发性心动过速曾多次发作，因而不能作心导管检查，于9月28日出院休养。出院后第二天下午在情绪激动紧张下，心动过速又复发，且出现明显心悸不安、心前区不适、头晕和不能行走等症状而急诊再入院。体检：心率140次/分，心律规则，心尖区第一心音亢进，有Ⅱ级舒张期滚筒样杂音，肺动脉瓣区第二心音亢进分裂，心电图示窦性心动过速，心室率140次/分。临床诊断为风湿性心脏病，二尖瓣狭窄分离术后再狭窄，窦性心动过速。住院期间曾用机械刺激迷走神经疗法和药物如镇静剂、新斯的明、毛地黄、钾盐、利血平、硫氧嘧啶、激素和中药等均无明显疗效。于10月15日开始用气功疗法，每日练功3次，每次30分钟，经连续三天的气功疗法后，心悸、心前区不适、气急、乏力、头晕和失眠等症状改善，自觉气功能使心跳逐渐减慢，由140减至76次/分。我们曾在患者练功前15分钟、练功时30分钟及练功后15分钟的全部过程中，每隔五分钟计数心率一次(脉搏数)，发现功前心率无明显改变，功时心率确实逐渐减慢回复至正常，练功后心率仍可稳定在76次/分左右。从18日开始将所有药物一一抽去，而仅用气功疗法，心率一般仍维持在76次/分，偶尔活动过多或情绪激动时心率增到110次/分，如立即进行练功，心率即能逐渐减慢回复至76次/分左右，经房中隔左心房穿刺导管术检查，而心率、呼吸仍在正常范围内。此后，在气功治疗下继续观察半月，阵发性心动过速未见复发而出院。出院时患者心悸、心前区不适和头晕等症状消失，精神转佳，心情舒畅，夜寐能安，食欲、体重增加，并能慢步上五层楼。1963年9月随访：患者出院后近二年来，仍一直坚持做气功，无阵发性心动过速发作，虽风湿性心脏病二尖瓣狭窄术后再狭窄仍存在，而能一直参加8小时轻工作。

讨　论

病者在一定体位下迅速进入松、静、意守的气功状态，似即能出现一定的即时疗效。如例1仅初次练功即出现显著的疗效。但是，要做到这一点，不是很轻易的，有赖于医者的正确教功及病者的耐心和经常练功。至于练功日期的长短与疗效的巩固及预防复发方面有一定关系，如例2经坚持练功二年，阵发性心动过速无发作过。

我们经验，气功对窦性和室上性心动过速有一定疗效，腺皮质的正常机能状态得以巩固而不受停功的影响，还有进一步研究的必要。另一方面，练功时呼吸柔缓加深，膈肌运动幅度加大。练功后四肢发热，甚至全身微微出汗。因此，气功入静可能有按摩内脏、促进血流的作用。另据 Ланков 报导，刺激内脏大神经可增加肾上腺皮质的血流，而引起血中皮质激素水平的升高。如此，气功锻炼的疗效也可能在于增加肾上腺皮质的血流，而改善其机能状态。

根据各型病例分析结果看来，肾阳虚或偏阳虚型患者的24小时尿17-KS值均处于低水平。偏阴虚病例(5例)的尿17-KS值较高，但体质多变、易转化，17-KS值也不稳定；当转为阴阳两虚或偏阳虚型时，尿17-KS也相应减少。阴虚患者(仅1例)的尿17-KS水平很高，发病时还更升高。由阴虚、偏阴虚、阴阳两虚偏阳虚而阳虚，患者的尿17-KS值有逐一递降的趋势。因此，应用尿17-KS值的测定或可有助于中医辨证论治，而"肾阳虚"可能与肾上腺皮质机能衰减有关，"肾阴虚"则可能与肾上腺皮质机能亢进有关。

摘　要

根据15例初练气功的患者及10例练功一年左右的患者的尿分析，初步得出气功与肾上腺皮质功能间的关系如下：

1. 肾阳虚型支气管哮喘患者的24小时尿17-酮类固醇含量处于低水平；练功2周效果良好者，其值可升高到正常范围内。

2. 练功一年左右的老病员，停练气功一天，其上午六小时的尿中性17-酮类固醇即明显减少。

3. 练功对支气管哮喘的疗效，可能在改善患者的肾上腺皮质机能状态。

(梁国才、荣辛柏，指导：徐济民，原载《上海中医药杂志》1963年4月号)

妇女更年期心律紊乱的气功治疗观察

现代医学认为，妇女进入更年期，由于内分泌功能的变化在机体产生各种反应。这一阶段是妇女跨入老年期人体新的生理平衡重建的时期，一般在50岁前后表现出来，多表现为全身各系统复杂的症状，尤其心血管系统症状，使患者更加忧虑，其中更年期心律紊乱，往往被医院诊断为冠心病，因而采取一些生活上的限制，更增加病人的心理负担。传统医学分析，更年期妇女，逐渐呈现阴虚阳亢，而以心阴虚、肾阴虚为主要证候，阴阳失调，心肾不交，出现虚烦不眠，潮热盗汗，腰酸腿软，耳鸣目眩，若血不养心，可呈现脉缓及结代。本文为准确观察气功治疗效果，以心电图改变为主要客观指标，追踪观察更年期心律紊乱共20例，其中对照组10例，完全采用中西医治疗，气功治疗组10例均曾经中西医治疗一段时期，效果不明显，停服一切药物，改用气功治疗，作为对比观察。

病例选择:

按以下条件选择观察分析病例，本人要求气功治疗者共10例，列入气功治疗组，未参加气功治疗者共10例，列入对照组。

1. 女性，45至55岁，医院确诊为更年期综合征者。

2. 有系统病史资料及治疗记录，病前没有练过气功。

3. 更年期前无心律紊乱病史。

4. 心电图描记有以下异常者：①心动过缓，②逸搏，③室性早搏。

5. 心律紊乱与更年期综合征症状同时消失。

临床资料:

(一)心律紊乱与更年期关系：

两组病例均符合更年期内发生心律紊乱：其中①气功治疗组，一例在经期失调时开始出现心律紊乱，其余9例均在进入更年期一年后出现心律紊乱，其中4例在绝经后出现心律紊乱。②对照组，4例在经期失调时开始出现心律紊乱，6例在进入更年期一年后出现心律紊乱，其中3例在绝经期后出现心律紊乱。

(二)血压、脉搏、血脂、心电图(从20例资料统计)：

1. 两组病例中，除对照组三例舒张压略高，多数血压正常或偏低。

2. 两组病例，普通心率缓慢，一般生活情况下，心率均在50次/分左右。

3. 两组病例血脂、胆固醇均在正常范围，与典型冠心病不同。

4. 心电图描记大多数有室性早搏。

(三)患者心律紊乱对药物的反应与生活的关系：

1. 扩冠A药物，包括心痛定，消心痛，硝酸甘油片，硝酸异戊酯等，均无效果，接受复方丹参注射液，低分子右旋糖酐静滴连续两个疗程的12例，均无改善。

2. 抗心律失常药物，包括苯妥因纳，乳酸心可定，普鲁卡因酰胺，乙胺碘呋酮等药物，短期有效是指开始服用在一周内可使心律紊乱改善，或短时间内消失，继续服用同一药物，又无效果。

3. 两组病例用阿托品使心率加快到75次/分以上时，早搏或逸搏均可减少或消失。

4. 适当运动，可使心率增快，同样可改善心律紊乱。

5. 失眠可使心律失常加重，提示与大脑皮层功能有关。

两组病例的药物治疗反应与心负荷量增加情况下的临床反应，与冠心病完全不同，可与冠心病相鉴别。

治疗方法:

气功治疗组：1. 早晚坚持练大雁气功前64式半小时，秘传静功每晚1—2小时。2. 停服各种中药及西药。

对照组：按中西医常规治疗1. 中药：生脉汤，安神补心等辨证施治。2. 西药：扩冠A药物长期口服，复方丹参注射液，低分子右旋糖酐静脉滴注，肌苷，谷维素，安定等配合治疗。

结　果:

失眠、潮热、消化系统症状，在练气功一个月，10例中有7例得到显著改善，心悸消失在练气功一个月以上，才开始出现效果，心律紊乱彻底消失且不再发，需较长时间坚持练功，在10例中练功三个月有7例心律失常消失，2例练功半年消失，1例练功1年以后，从未复发，可能与坚持练功及掌握练功方法的程度有关。对照组在整个药物治疗过程中各种临床症状均反复出现，比气功治疗组显著时间增长。

气功治疗组主要症状消失时间：见下表：

练气功时间	失眠改善	潮热消失	消化道症状消失	心悸消失	心律失常消失
两周	3人	5人	6人		
1个月	4人	4人	2人	1人	1人
2个月	3人	1人	1人	4人	2人
3个月				3人	4人
4个月					
5个月					
6个月				1人	2人
1　年				1人	1人

典型病例:

1. 宋××，女，52岁，某中学教师，患胆囊炎三年，食量少，消化功能差，右胁下钝痛，1986年出现失眠、心悸、胸闷，1987年3月，突然胸闷，昏倒，意识丧失，经抢救恢复正常，以后多次发作，心电图检查诊断窦性心动过缓，Ⅱ房室传导阻滞，结性逸搏，经当地市医院观察治疗无效，转四川省人民医院治疗诊断为冠心病，心源性休克，胆心综合征，住心血管疾病监护病房，通知病危，按冠心病综合性治疗三个月后发病程度减轻，仍有间歇性短暂心悸及昏厥。1987年10月，带着试一试的心情开始接受练气功治疗，授以大雁功前64式及秘传静功练功方法，训练一个月后，睡眠改善，食量增加，精神爽快，心悸消失，从未发生昏厥，停服一切药物，继续坚持练功，半年后体质日益增强。右胁下钝痛亦消失，心电图多次复查均正常，自觉健康状

况比病前还佳，愉快地回到工作岗位。

2. 杜××，52岁，某单位医师，进入更年期绝经后出现频繁期前收缩，形成二联律，三联律，持续服用复方丹参片、潘生丁消心痛、肌苷等药物、静滴复方丹参注射液，低分子右旋糖酐两个疗程均无疗效，交替服苯妥英纳，乙胺碘呋酮治疗，常用量不能控制，加大剂量出现窦性停搏，参加大雁气功前64式培训班学习停止服药，早晚坚持练功一个月后，心律紊乱完全消失，以后从未再发。更年期其它症状亦随之消失。

讨　论：

1. 妇女更年期综合征发病机制，是由于卵巢功能急骤下降，卵巢激素对垂体反馈作用在短期内消失，垂体分泌促卵泡激素及促黄体激素大量积集，通过下视丘波及间脑中枢，出现严重的植物神经功能紊乱，部分患者因伴有甲状腺素活力下降和靶器官的反应降低，导致迷走神经张力相对亢奋，使窦房结敏感性下降及自律系统传导减慢，呈现心率缓慢，心室散在的P细胞相对活跃而出现早搏，临床上表现为心律紊乱，经过相当一段时间，机体重新建立内分泌平衡稳定后，各种症状消失、如何缩短重建内分泌新的平衡过程，是治疗更年期综合征的根本措施。

2. 本文观察两组更年期综合症病例共20例，12例在经期失调时出现心律紊乱，8例在绝经后出现心律紊乱。气功治疗组有5例在经期失调时出现心律紊乱。其余5例在绝经期后发病，全部病例均在绝经期以后开始练气功，在气功治疗前均经中西医治疗无效，练功后三个月内大部分病例心律紊乱消失，一年后全部病例心律紊乱消失，心电图多次复查均正常，这组病例心律紊乱病程大大缩短，平均2.4年(对照组4.3年)提示气功治疗更年期综合征心律紊乱优于药物治疗方法。

3. 更年期心律紊乱，是更年期综合征的症状之一，气功治疗组全部病例在心律紊乱消失前，首先是失眠，潮热、心悸及消化道症状消失，全身情况好转，最后心律紊乱消失，追踪观察1——2年，均无复发现象，说明气功治疗不但奏效快，而且属根治性疗法。

4. 气功治疗更年期综合征的原理：传统医学观点认为，气功通过疏通经络，平秘阴阳，调和气血，纠正阴虚阳亢，达到治疗目的，根据现代科学对气功效应的研究发现，在气功态下，内分泌功能自动进行调整，如高血压患者去甲肾上腺素降低，甲亢患者甲状腺素分泌减少等，对更年期综合征患者，可能使垂体促卵泡激素和促黄体激素分泌减少，从而消除以上两种激素对间脑的影响，有利于机体内分泌功能重建新的平衡。从而缩短更年期时间，使各种临床症状早日消失。故气功治疗更年期综合征，可作为一种病因治疗方法，是更年期妇女保健的理想措施。

(武克增，原载《气功与科学》1988年第12期)

九、各类恶性肿瘤

新气功疗法综合治疗癌肿48例临床小结

我们于1980年12月6日至1981年4月26日举办了郭林"新气功疗法"学习班，其中确诊癌瘤的48例，现将这48例练功结果小结如下：

临床资料

(一)一般情况：

48例中男29例，女19例，年龄最小24岁，最大67岁，平均47.6岁。

(二)诊断依据及临床分类：

48例病员都是经过有关医院用相应方法检查而确诊(如胸部X光摄片，上部消化道检查，痰液检查，甲胎蛋白，肝同位素扫描，骨髓片和手术病理组织切片检查等方法)，其中有病理组织切片检查者44例，占91.67%。合并有淋巴结转移者21例，有肺转移者2例，骨转移者2例，剖胸探查和剖腹探查因病灶广泛未作切除者各1例。其中病理组织切片分类，腺癌13例，导管浸润癌9例，鳞状上皮细胞癌6例，乳头状癌和网织淋巴肉瘤各3例，透明细胞癌2例，粘液腺癌，低分化癌，未分化癌和纵膈精原细胞瘤各1例，其余4例血液病经骨髓穿刺涂片而确诊。

临床分类，肺癌10例，乳癌10例，鼻咽癌7例，胃癌4例，直肠癌4例，甲状腺癌3例，食道癌3例，白血病3例，肾癌2例，原发性肝癌1例。(按：根据原件此分类病例数合起来只有47，尚缺原发性骨髓癌一例。)

(三)治疗情况：

本组病例均是在接受中西医结合治疗的同时，进行新气功疗法锻炼，普遍反映练功以后食欲增加，睡眠好转，体重增加，其中增加10斤以上的有11人，自觉症状都有明显改善，在练功过程中同时采用化疗和放疗者12例，副作用明显减轻，血象稳定，都能如期完成疗程。如胃癌患者奚××，过去不能耐

受化疗，反应较大，每次都不能坚持完成疗程，但坚持新气功疗法治疗后，可以顺利地接受化疗，反应亦小，满意地完成了疗程，症状、精神都有好转。本组病例中有12例以往经常患感冒，经过练功后已不患感冒了。如鼻咽癌患者周××，气功治疗前虽经中西医治疗，身体极度瘦弱，经气功治疗半年，体重从原来80市斤增加到104市斤。他说："新气功对我效果很明显，现在是能吃能睡，精力充沛，感觉良好，大家都说我又胖又年轻了。凡是坚持练功三个月以上者作为观察对象，48例中，除江××因系晚期乳癌合并肺转移和腰椎转移，病情恶化，以及急性白血病患者窦××病情恶化外，其余病例病情都稳定。

（四）免疫功能测定：

气功治癌病情好转，究竟是心理作用还是有客观指标可循，我们随机选择了20例病人作气功治疗前后的免疫指标测定。活性花瓣（正常值30～40%）：治前均值31.45±10.02%，治后均值36.25±9.24%；白细胞吞噬率（正常值28～36%）：治前均值26.05±8.46%，治后均值32.00±8.21%；白细胞粘附抑制试验（正常值40～65%）：治前均值69.27±13.29%，

治后均值61.82±11.53%（以上各项治疗前后P值均<0.05，有显著差异）。

现将短时期内观察到的新气功综合治疗48例癌瘤疗效情况列表分析如下表。

新气功综合治疗48例癌肿疗效分析表

病名	例数	新气功配合中西药治疗				症状改善情况				记分					
		手术后	化疗	放疗	中药	精神好转	食欲增加	睡眠改善	体重增加	100	90	80	70	40	30
肺癌	10	9				10	10	10	8	4	5		1		
乳癌	10	10			10	9	8	9	7	5	4			1	
鼻咽癌	7			7	5	7	7	5	6	5	2				
胃癌	4	4	4			4	4	3	2		4				
直肠癌	4	4			4	4	4	3	3	2	1	1			
甲状腺癌	3	3			3	3	3	2		3					
食道癌	3			2	3	3	2	2	2	1	1	1			
白血病	3		3		3	3	3	2	3	2					1
肾癌	2	2			2	2	2	2	1	2					
多发性骨髓癌	1		1			1	1	1	1			1			
肝癌（原发性）	1				1	1	1	1	1			1			
合计	48	32	8	9	31	47	45	40	34	24	17	4	1	1	1

说明：记分标准系根据 Kainogsky 制定的肿瘤病人一般状况记分标准而分类。

讨论

1. 气功疗法配合其他疗法治癌，通过48例半年来的近期观察，我们认为是有其独特价值的。此疗法主要是充分调动病人的主观能动性，进一步增强人体的正气（如免疫功能的调节）而取得效果，不是其他疗法所能代替的。

2. 气功疗法在治疗癌肿方面的作用，不仅仅是心理因素使症状有所减轻，精神有所改善，而且对某些客观指标也能得到改善。可以作为今后防治癌肿的一种有效的手段。

3. 由于我们观察时间尚短，病例较少，对气功治癌的机制和原理还没有深入探讨。今后准备进一步扩大临床病例，进一步研究气功治癌机理，为攻克癌肿这一严重危害人民健康和生命的恶魔寻找出新的途径。

（徐荷芬、陆正兴、汪君梅、祁月琴、王沂争、岳荣富、杨锦荣，原载《气功疗法集锦》（三））

附：Kainogsky制定的肿瘤病人一般状况记分标准

一般状况	记分	记分标准
能参加正常活动	100	正常，无不适，无疾病征象
毋须特殊照顾	90	能从事正常活动，有轻微病征象
	80	能勉强参加正常活动，有一些疾病征象
不能工作，能在家自己照顾生活，有时要人帮助	70	能照顾自己，不能参加正常活动或从事工作
	60	有时要人帮助，多数时间能照顾自己
	50	需要相当生活上和经常的医药照顾
不能照顾自己，需要和住院相等的医护照顾，肿瘤可能正在迅速发展	40	不能活动，需要特殊照顾和扶持
	30	严重丧失活动能力，虽然不一定马上致命，但最好住院
	20	病重，需要住院并给以积极扶持治疗
	10	病危，短期内即将致命
	0	死亡。

内养功治愈甲状腺髓样癌并内颅转移1例

患者张××，男，47岁，哈拉胡奇农场干部。住院号83－3657。于1982年4月发现左颈部两个硬

结节，逐渐增大、伴有疼痛。于9月出现左肩及上肢放射性酸胀痛，伴患肢无力、食欲不振、头昏等。曾在某院诊断为颈淋巴结结核。经抗痨药治疗5个月，非但不见效，且肿块日渐增大，伴有烦躁、视力锐减、气短、声嘶、吞咽困难和阵发性进行性锥样头痛，发作时恶心，多次昏倒。1983年2月20日经地区人民医院确诊为甲状腺髓样癌。3月10日转到新疆医学院附属医院住院。经CT颅检：右额叶有－CT值55H高密度肿块，大小为14×12×20mm^3，诊断为右额叶甲状腺癌转移，癌症晚期。后病情急剧恶化，左眼球胀痛，视力模糊，阵发性迷糊。在绝望情况下求治于内养功。练功半个月，自觉精神、视力等有所改善，疼痛减轻。于1983年5月28日来我院进行气功治疗。

体征：T37.8°C，P84次/分，R28次/分，BP110/70mmHg。发育正常，营养欠佳，神志清醒，消耗性病容，发音低沉稍嘶，左侧甲状腺凸出肿大5×7cm^2，质地坚硬，表面平滑，压痛（＋＋）活动性差，但与周围组织无粘连。左侧胸锁乳突肌前后有6个肿大淋巴结，小者0.5×1Cm^2，大者1.5×2.5cm^2，心、肺、腹、脊椎、四肢未见异常。

化验：血Hb12g/100cc，RBC360万/mm^3，WBC9900/mm^3，N86%，L14%，ESR48mm/h，尿素氮15mg%，CO^{2}结合力53.8容积%，钙8.2mg%，钾4.5毫当量/L，钠149毫当量/L，血清铁100微克%。肝功各项皆正常。

X线检查：两肺、心、膈未见异常，钡餐检查消化道未见异常，胆囊造影未见异常。

经过：继续练内养功并加练五禽功治疗，病情进一步改善。练功两个月，颈部甲状腺和淋巴结肿块皆消失，压迫症状均随之缓解，发音正常，视力恢复到阅读1.5—2小时而不感疲劳，左肩、上肢酸麻胀痛、头痛皆消失。以后坚持练功，1986年3月随访仍健在。

讨论：

1. 本例先后经县、地级医院、省级医院检查，两次活检，1次CT检查，确诊为甲状腺癌并颅内和颈部淋巴结转移，故诊断无疑。

患者在绝望中求治于气功，且认真习练。练内养功两周后显效，后又加练五禽功，两个月后症状体征渐消，于1986年3月随访仍健在。收到如此奇效主要是认真坚持练功的结果。

2. 气功治愈癌症的作用机制。有的人认为是通过对组织细胞自由基的作用而实现的，也有人认为与免疫机制有关。据李国华报告，对气功大师黄中林给离体培养的人体肺腺癌细胞发放外气试验研究，结果表明，黄气功师左手发放外气对癌细胞的杀灭率为58%，与对照组比较有非常明显的差别。冯理达教授研究证明，气功外气作用于密闭玻璃培养瓶内的胃腺癌细胞60分钟/10cm后培养72小时，平均对癌细胞一次性杀伤率为25.02%，扫描电镜下见细胞表面微绒毛结构明显减少或消失，细胞表面出现微小间隙。为进一步加以证实，其后又重复41批，最高杀伤率达50.96%。又据陈元凤等人报告，气功师以劳宫穴发放外气20—50分钟/2—3cm作用于体外培养的人体肝癌细胞后，见细胞表面肿胀，折光度差，细胞膜界线不清，细胞表面微绒毛减少，有的呈裸细胞状，核质比例失调，胞质中空泡增多等，细胞趋向死亡状态。上述资料为气功能治愈癌症提供了有力的科学依据。

郭林气功大师提出，气功治癌作用在于调息时排出大量CO_2，使血中HCO_3—CO_2缓冲，使血液PH值偏碱，细胞酶的活性受到抑制，从而改变肿瘤细胞的代谢作用，抑制或消灭肿瘤细胞。

林万杰认为，气功能治癌的关键，在于气功锻炼能使人体整体活动高度协调化，与宇宙运动节律高度同步，达到“天人合一”，而癌细胞在时间统一程序方面有缺陷，它的活动和机体整体的协调活动不合拍，严重失去同步而终被排弃。

有人认为气功锻炼后人体所产生的生物磁场、电磁场、静电场、缓变磁场作用于癌细胞，导致癌细胞代谢紊乱，生长停滞，而周围的正常组织细胞在生物磁场的作用下，代谢加快，生长旺盛，癌细胞受到内外夹攻而被消灭。

练气功后能达到疏通经络、平衡阴阳、促进真气运行，保证机体正常生命活动，并通过意念调动真气，修复人体内被癌细胞破坏的正常基因。

（任清峻，原载《中国气功》1987年第4期）

周天命门功治疗恶性肿瘤实验观察

周天命门功是注重于气功态的自我心身锻炼和调整的功法，其目的是激发和调节人体内气（真气）的循环运动而达到却病延年。观察病例，以恶性肿瘤患者为对象，观察了练功前后白细胞、红细胞、血色素、血小板、T淋巴细胞转化功能以及17—羟类固醇17—OHCS）等指标变化，结果如下：

观察对象

80例中（均为住院病人），男性48例，女性32例。年龄26～75岁，平均51岁。并随机分为三组：化疗组25例（鼻咽癌2例、乳腺癌5例、肺癌7例、胃癌4例、食管癌2例、直肠癌1例、恶性淋巴肉瘤1例、胰腺癌1例、肝癌2例）；化疗气功组25例（鼻咽癌3例、乳腺癌7例、肺癌3例、胃癌3例、食管癌1例、直肠癌2例、上腭癌2例、恶性淋巴肉瘤1例、舌癌1例、喉癌2例）；气功组30例（鼻咽癌14例、乳腺癌2

例、肺癌4例、胃癌1例、食管癌1例、直肠癌1例、声带癌1例、扁桃腺癌1例、恶性淋巴瘤1例、睾丸癌1例、卵巢癌1例、子宫癌1例、舌癌1例）。以上病例均经细胞学及X线检查确诊。

实验方法

1. 气功组以周天命门功训练为主（包括吞月松静功，叠骨站桩功，命门太极八式），辅以中药、捏脊治疗等；化疗气功组则在化疗的同时进行上述治疗；化疗组常用药物为长春新硷、环磷酰胺、5—氟脲嘧啶、平阳霉素、氟脲脱氧核苷、甲胺喋啶等。亦辅以中药治疗。气功训练及观察时间为60天左右。

2. 检测各组治疗前后白细胞、红细胞、血色素、血小板含量及部分患者练功前后T淋巴细胞转化功能（^{3}H—TdR法掺入）和练功最后一周24小时尿17—OHCS含量变化（比色法）。

实验结果

（一）血象变化：

气功组练功后，其白细胞、红细胞、血色素明显升高（P＜0.01），血小板则变化不显著（P＞0.05）。化疗气功组白细胞略有上升，但不显著（P＞0.05）；而红细胞、血色素、血小板有明显上升（P＜0.01）。化疗组白细胞、红细胞、血色素、血小板均有显著性下降（P＜0.05～0.01）。

（二）T淋巴细胞转化功能变化：

7例单纯气功练功后，T淋巴细胞转化功能明显升高（P＜0.05）；6例化疗气功者T淋巴细胞转化功能则无明显变化（P＞0.05）。

（三）尿17—羟类固醇的排泄变化：

6例单纯气功练功最后一周前后24小时尿17—羟类固醇含量有显著性下降（P＜0.05）。

体会与讨论

1. 祖国医学认为肿瘤的发生和长期气滞血瘀，湿聚痰结，邪毒壅踞等有关。周天命门功可使体内“元气”得以不断激发、运行，进而疏通经络，畅达气血，调整脏腑功能，达到祛病除邪的目的。本文病例证明，练功后患者各项化验指标均有明显改善，即使在化疗期，免疫功能亦无明显的降低，从而提示周天命门功可以提高整个机体的素质。

2. 化学疗法旨在抑制肿瘤DNA的生物合成或直接破坏DNA结构，但对肿瘤选择抑制作用不强，在杀伤肿瘤细胞的同时，亦能杀伤正常细胞，尤其骨髓、消化器、生殖细胞和中枢神经系统组织造成功能性或器质性损伤，引起全身免疫功能降低，并产生抑制机体免疫因素、最终导致治疗中断或者失败。本文观察表明，在进行化疗的同时进行气功锻炼、其白细胞和免疫功能没有象单纯化疗组呈现的明显降低（P＜0.01），大体维持在治疗前的水平（P＞0.05）；而红细胞和血色素却明显升高（P＜0.01），表明不仅减低了化疗的毒副作用，而且由于血红蛋白的增加，机体输氧能力提高，有助于机体恢复内环境的平衡和康复。因此，气功对于化疗的肿瘤患者有减低毒副作用和增强机体耐受化疗的能力。

3. 练功后，患者血色素、血小板、红细胞和白细胞均有不同程度改善，提示周天命门功的锻炼，既提高人体造血功能，又增强了人体免疫能力。中医认为这与“肾精”的作用有密切的关系。肾藏精、主骨生髓，精血同源，故肾精与人体造血机能密切相关。患者通过练功，元气充足而“精、血”旺盛，故人体的正气得到不断地增强，抗病祛邪能力也随之提高。

4. 练功后患者的肾上腺皮质功能也有不同程度变化，发现24小时尿17—OHCS以上升为主，提示本功法可能有改善内分泌作用。然而本文病例17—OHCS以降低为主（P＜0.05），说明本功法在不同病症中具有不同的作用，正所谓“动极者镇之以静，阴亢者胜之以阳”，气功通过调整阴阳、疏导气血，而致人体“阴平阳秘”。

（本文承浙江省中医药研究所门诊部魏克明主任、史奎均副主任、潘毓仁医师、中心实验室章建民、胡敏君、胡成钧等同志及杭州肿瘤医院孙家骏医师指导和协助，特此致谢。）

（罗森、周振鹤、胡利平、刘鲁明、王会仍、陈益民、童建民、郑秀芹、薛萍、曹明明，原载《气功》1986年第3期）

用气功治疗胃癌和卵巢癌

癌症是世界上中西医都未攻破的顽症之一，癌症患者一般食欲不振，面黄肌瘦，疼痛难忍。在治疗实践中，我们认为，早期和中期的癌症可用气功治疗，晚期的癌症，其五脏六腑受到一定影响，患部器官腐烂，经络不易通畅，气血不能正常运行。最大的问题是癌细胞扩散，使之防不胜防，堵不胜堵，即使用气功发气点穴治疗，也难以控制扩散，故此难治。

我在武汉为群众治病时，接触了不少癌症患者，治疗了患有胃癌、肺癌、肝癌、胰腺癌、子宫癌、卵巢癌、食道癌等20多例病人。经过治疗，有的延缓了生命，有的好转，有的基本恢复了正常工作。我们在治疗癌症实践中取得了一些经验，现就胃癌、卵巢癌各二例作一浅析。

病情简介

1. 邓泽民，男，54岁，湖北省委宣传部秘书长，

患者于1985年6月因患三期胃癌，住进武汉市同济医科大学附属同济医院，手术后进行化疗，服用中药等效果不明显，全身淋巴肿大，癌细胞扩散。

2. 徐鸣，男，42岁，武汉市化工原料厂工人。因患晚期胃癌今年7月住进中国人民解放军汉口空军医院，7月14日动手术，未能切除，仍原封不动将刀口缝合，手术后癌细胞扩散，生命靠打点滴维持，口吐鲜血9次，不能进食，面色苍白，疼痛难忍。

3. 蔡春香，女，24岁，湖北省科学技术出版社物资供应公司工人。因患急性卵巢葡萄癌，患者今年3月底住进武汉市同济医科大学附属同济医院，开刀后取出癌物大半脸盆。该院采取化疗，可是癌细胞仍然转移，且腹部浮水，头发脱落，面部浮肿，脸色发青，食欲不振，行走困难。

4. 朱德芳，女，36岁，港务局汉口港埠公司职工，1985年5月患卵巢癌。经手术、化疗、服中药等方法治疗，今年7月感到不适，急诊住进同济大学附属同济医院，病情恶化，经人介绍到我处治疗。

治疗方法

气功是我国传统的古老科学，气功治病是中医学的一部分。用气功治病，是根据患者所患的病症，通过该病症所循行的经络、穴位，进行发气、点穴、拔罐治疗。发气是疏通经络，点穴是点活穴位，对穴位拔火罐是排出体内的病毒气，让患者的经络畅通，顺经络排出体内病毒气，病情就能得到好转和痊愈。

（一）胃癌的治疗方法：

对于胃癌的治疗，在实践中我们分两个步骤。第一步是抢救心脏。通过对患者的手少阴心经，从小指头往心脏灌气，让心脏供血充足，跳动正常，而后进行治疗。第二步是辨证施治。根据患者的病情，经络畅与不畅，五脏六腑的关联和相互影响，同时考虑病人身体素质的强弱等内在因素，加以辨证施治。从患者邓泽民、徐鸣的病情透视观察，都属于癌细胞转移扩散的情况。我们在让其心脏跳动转入正常的情况下，同时向有关穴位贯气。一是向头部百会穴贯气、导气，向面部有关穴位点穴导气、贯气，二是向肺部贯气、排气；三是向胃部贯气、排气；四是向胃经从上至下和从下至上依次顺气、贯气；五是用宝剑向嘴里贯气，让患者吞咽到胃部；六是从脚的胃经和肝经贯气，让其病毒气从脚排出体外。

以上部位和穴位的贯气，若气功师多，可同时进行。

（二）卵巢癌的治疗方法：

我们对此病症的治疗，采取对患者小腹足少阴肾经和足厥阴肝经及足太阳膀胱经的有关穴位，用宝剑进行发气治疗，疏通其经络，使其阴阳平衡。而后，对足厥阴肝经的气冲穴进行点穴拔罐治疗。

病情转化

1. 患者邓泽民。去年7月2日，我带着弟子张华卿等同志，出诊治疗。第一次治疗后，患者疼痛减轻，食欲有所增强，精神面貌有些好转。我先后带着弟子张华卿、杨良才、刘元俊、孙善简、易春汉、王淑芹、杨琼瑶等去治疗，经过第一个疗程（10次）治疗后，患者淋巴基本控制不扩散，而且有的消失、变软。经同济医院检查，该院医生告诉患者三点：一是淋巴小了一点；二是淋巴软了一点；三是淋巴塌下去了一点。第二个疗程后，淋巴消失，解决了癌细胞的扩散问题。以后进行第三个疗程的治疗，疗效不断巩固。从而患者病情好转，精神较好，食欲正常，并于1985年8月1日拜我为师。在治疗过程中，我从增强患者体质着手，采取边治疗边练大雁气功的方法，发挥内因和外因的积极作用。这样，效果明显。邓从1986年5月开始上半日班，以后又上全日班，并主持工作。

2. 患者徐鸣。1986年7月15日，我带着弟子张华卿等，前往中国人民解放军汉口空军医院进行抢救治疗。当即发放外气，病人面色、神情显著好转。经过一个疗程的治疗，患者能吃稀饭、西瓜，癌包块不疼痛并逐渐变软。睡眠较好，能自己起床走几步，面色红润了一些，有说有笑，基本脱离了危险期。第二个疗程后，患者睡眠很好，包块消失，但时有疼痛，能吃面条，食欲一般，家属搀扶可围绕病房走一圈，同时，能做一些简单的气功动作。第二个疗程后，中断了气功治疗，但在晚上子时还有隐痛出现。

3. 患者蔡春香，女，24岁，住院开刀后不到20天出院，今年4月12日由单位医生和患者的母亲陪同来我处。经弟子杨良才等同志治疗，患者病情好转，十分乐观。经过两个多月的治疗和练大雁气功，脸色好转，身上脱了一层乌皮，头发开始生长，现在精神很好，每天帮助烧饭做菜。8月份上了班。患者为了彻底治愈，排除残余病毒气，在我处继续学功、练功并做一些工作。和她一起工作的同志来看望她，见面就说："小蔡变了一个人，大雁气功救了小蔡的命。"大家都说："小蔡学练大雁气功病也好了，身体素质也增强了，人也变漂亮了。"

4. 朱德芳，女，36岁，去年5月因患卵巢癌手术。手术后化疗，服中药，患者今年7月感到不适，又前去同济大学附属同济医院妇产科请教授检查，浓缩（300cc）HCG尿为阳性，急诊住院。后经人介绍到我处设在武昌工人文化宫的气功治疗站治疗。经过7次气功治疗后，又去该院作HCG血检查，检查结果：化验单上奇迹般地写着"正常"。病人在感谢信中说："没得过绝症的人，是难以体会到我此时的心情的。多么神奇的大雁功！它可使患者在毫无

痛苦的情况下得到康复。”

治练结合

治疗是外因，练功是内因，治练配合，外因通过内因起作用；效果更为明显。我们在治疗实践中，告诉患者和其家属在能动的情况下，学练大雁气功。开始做一些简单的气功动作，然后练大雁气功，疏通经络，收好气，排出病气和毒气。邓泽民同志从去年开始练功，蔡春香同志从今年4月开始练功，效果都比较满意。徐鸣同志开始做一些简单的练功动作，亦有好转。朱德芳同志边治疗边练大雁气功，治疗效果比较显著。

病情分析

前面讲到一般晚期癌症难以治疗。徐鸣同志经治疗好转，邓泽民同志能上班，蔡春香同志能基本治愈，朱德芳同志经过短期治疗，到医院检查，结果正常。我们分析有四个方面的原因：一是气功发气止痛治病。特别是大雁气功，在治疗中放出香气药物。我的老师告诉我这种香气是治病的药物，这是一个简单的解释。经有关电子仪器测试，气功放出的香气中含有36种元素，但何种元素可以控制和杀灭癌细胞，有待科学家们进一步研究。二是患者大都年轻，本身血气方刚，各个器官的功能较好。按照祖国的医学说法：“痛则不通，通则不痛”，“气滞血淤，气行血行”。在治疗中疏通其经络，通则不痛，可控制癌细胞的扩散。加之本身练功，抗力增加，效果就明显。三是胃部和卵巢没有致命的危险。如徐鸣同志尽管口吐鲜血9次，但并未大出血，基本保持了元气。因而气血平衡，治疗较快。四是配合治疗，要给本人及其家属讲清“七情六欲”的坏处，家属及其他人员劝其患者好好疗养，精神要愉快，要有一种向病魔作斗争的毅力。在多方配合下，病人得到安慰，促使病情很快好转。

注意问题

1. 癌症患者按西医的观点，先动手术，切除癌变器官。按气功的原理，一般不动手术为好。动手术后，经络受到损伤，癌细胞且易转移。

2. 不伤病人元气。患者有的长期卧床不起，肠胃蠕动慢，容易大便干燥，解便困难。徐鸣同志在治疗过程中，解便困难，医生给予灌肠，结果损伤元气，病情有反复。

（杨梅君，原载《气功新功法功理详解》）

郭林新气功治癌远期疗效确实可靠

我从1982年开始举办郭林新气功学习班，除对高血压、心脏病、胃病等慢性病进行治疗外，还对9例资料齐全的患者进行了气功治疗远期疗效观察。其中男性5例，女性4例，年龄最大的59岁，最小40岁。就癌瘤种类来说，胃癌3例、乳腺癌、直肠癌、扁桃体癌、鼻咽癌、白血病、肝血管瘤各1例。练功时间4—5年。患者自觉症状多在三个月内明显改善，各项检查多在三个月至一年内恢复正常。目前，这9例患者全部健在，除三人退休外，其余都在练功半年后开始上班至今。

例如石河子邮电局王某，男，47岁，于1978年7月诊为急性粒细胞性白血病。到1982年5月共做25次化疗，服中药500多剂，西药不计其数。由于病痛和化疗副作用，患者全身极度乏力，常常汗出湿衣，白血球一直在4000—5000之间。1982年5月停服中、西药，开始练新气功。半年后，渐渐有力，食欲增加，夜寝酣甜，精神好转，汗出亦止。1982年8月3日及1982年10月22日二次骨髓检查，结果髓象均正常，白血球保持7000左右。1983年以后，每半年复查一次，各项均正常。到目前患者每天早、中、晚坚持练功，已5年之久。还担任辅导员工作。从1983年4月已开始上班，精力充沛，面色红润，寝安纳香。五年中未曾感冒，一些虚弱现象均未再现。

又如石河子柴油机厂工人张某，女、43岁，1982年5月7日病理诊断为扁桃体未分化癌。放疗一个半月，白血球降为3000。患者口干舌燥，食欲不振，头晕眼花，全身无力，头发脱落。同年7月5日练郭林新气功。一个月后，上述症状慢慢消失，白血球升到4000。后一面化疗，一面坚持练功。练功增强了体质，消除因化疗引起的不良反应。练功三个月，白血球保持在5000—6800，遂停服中西药。半年后开始上班，至今坚持练功5年，复查各项指标均正常。

我们的主要方法是辨证施功。新气功疗法有三种呼吸方法，二十几种势子，我们根据中医理论“虚则补之，实则泻之”的原则，在患者进行放、化疗，对身体损伤较大时，采用补的功法，多练自然行功、升降开合功、脚棍功，以抵抗放、化疗的副作用；在放化疗结束，身体恢复正常后，则采用泻的功法，多练快步风呼吸法、点步功、吐音等。在患者刚行手术后用补的功法，以促进血液循环，增强新陈代谢，祛淤生新，使刀口提早愈合。当身体逐渐恢复

后，则用泻的功法，以控制癌细胞的发展。另外，还要求患者积极配合。首先是练功时间要保证。练新气功以早晨为主，每天不少于3个小时；辅以中午、下午、晚上各1小时，一天不少于6小时。一天中，早晨用泻法，中午用调法，晚上用补法。全天工作的患者，每天亦不可少于2个小时。如此持之以恒，风雨无阻，逢年过节也不能间断。其次要求患者戒绝烟酒，增加营养，安定情绪，减少社会活动，保持环境优美、肃静、舒适，从而使患者除了寝食之外，专心致志地练功，以便更好地战胜疾病。

新气功为什么能配合手术、化疗治疗癌症？我们认为除气功普遍具有舒通经络、增加免疫能力的作用外，新气功的风呼吸疗法是防治癌症的关键。据研究，癌细胞是厌氧的，如果大量供给它氧气，可以抑制它的生长或消灭它。新气功中的快步风呼吸法是治癌的主要功法，它一步一吸，一步一呼，能使机体获得大量的新鲜氧气，改变了原来处于缺氧状态的癌细胞的环境，加之早晨树林中含有大量负离子，都对控制癌细胞的增殖有利。另外，新气功的意念导引能增强患者战胜癌症的信心。由于病痛和恐癌心理，患者普遍精神萎靡，食欲不振。对待这样的患者，首先要使患者解除思想负担，心情愉快地练功。开始练功时，患者意念守不住病灶，就要使他意守远景，或美好的字句。同时在功法上不要千篇一律，要根据病情轻重、体质强弱辨证施功，争取在一个星期内初见成效，一个月内食欲增加，精神饱满，睡眠香甜，患者见到曙光，就会自觉而积极地练功，配合治疗。

（王祖恩，原载《中华气功》1988年第1期）

气功自控疗法对肿瘤镇痛作用的临床观察

疼痛是中晚期肿瘤的常见症状，目前用吗啡、杜冷丁等镇痛药，其副作用大、易成瘾，而且较大剂量对呼吸中枢有抑制作用。北京市九王坟气功自控疗法试验研究部1984年11月起，试用气功自控疗法配合中西药治疗肿瘤，受试者多数疼痛减轻或消失，逐渐停用镇痛药；与此同时，其他一般状况也有不同程度的改善。现将39例临床资料总结如下。

一般资料

（一）一般情况：

男33人，女6人；20—30岁3人，31—40岁4人，41—50岁11人，51—60岁17人，60岁以上4人。

（二）肿瘤类别：

本组病例均经大医院检查明确诊断为肿瘤。良性1例，为垂体前叶腺瘤。恶性38例：肺癌15例，肝癌6例，食道癌3例，胃癌4例，结肠癌、直肠癌及胰腺癌各2例，肾癌、乳腺癌、胶质瘤和鼻咽癌各1例。

（三）肿瘤分期：

恶性38例，其中中期11例，晚期27例（26例找到转移灶）。

（四）肿瘤确诊时间：

不足半年17例，半年至一年7例，1—2年6例，2—3年8例，7年1例。

（五）既往治疗情况：

手术18例，其中15例切除病灶，3例因广泛转移未能切除；术后配合放、化疗5例。化疗或放疗11例。未经系统治疗10例。

（六）入院后治疗情况：

单纯气功自控疗法18例；其余21例在应用放、化疗及干扰素和中药情况下配以气功治疗。

辨证施功

（一）基本功：

强肺功、消炎止痛功、强肾功、强心功、松静疏泄功、跷步运化功、坐转乾坤功、逍遥步每日各练一次。休息时亦可练站桩功、坐功、卧功等静功，以促进内气运行，提高疗效。

附：逍遥步

该功有放松、诱导入门作用，饭后约练20分钟，起式收式同于一般功法。正功：形同散步，第一步出左脚吸、呼，第二步出右脚吸、呼，第三步出左脚吸、吸；第四步出右脚呼，周而复始。每分钟40—50步。

（二）对症功：

消化道肿瘤练快功二式，非消化道肿瘤练快功三式，早晨、上午各练一次，每次约练20分钟。练功间隙对症用气功按摩相应脏器，即心病按心、肝病按肝、脾病按脾、肺病按肺，肾病练“摩肾益精功”，高血压练降压功。

附：快功二式

该功法祛邪泻实，促进气血流通。起收式同于一般功法。正功：先出左脚，膝盖微曲，脚跟着地，脚步宜轻，如踏在海绵上，脚步过重，有损视力。用丹田呼吸法，一步一吸、呼。呼吸短而有力，节奏感应强，每分钟60步左右。

快功三式：

作用基本同快功二式。正功：先出左脚吸，后出右脚呼，每分钟80—120步。其余同快功二式。肝炎、肝硬化、心脏病、肾炎不宜练此功。

疗效分析

（一）镇痛作用：

入院时39例患者均有不同程度的疼痛，其中胸痛17例、背痛2例、头痛4例、肝区痛8例、腹痛8例。6例已使用杜冷丁等镇痛药，5例使用去痛片等

止痛药。练功后13例疼痛消失，21例减轻，4例无变化，1例加重。除1例用杜冷丁外其余均停用镇痛药。

我们发现与镇痛效果有关的因素有：

1. 练功时间：练功后出现镇痛作用的时间：2周内4例，2—4周15例，4—6周5例，6—8周3例，8周以上7例。5例无效果，2例练功2周自动出院，3例练功6—8周仍无镇痛作用。综上所述，气功镇痛作用的出现有早有晚。因此练功一定要循序渐进，持之以恒，不能急于求成。

2. 练功与服药的关系：有4例服峻下药。其中3例长期服黑白丑、大黄、芒硝，2例疼痛未见减轻，1例疼痛稍减轻，但有波动。另一例练功后疼痛消失，但服大黄、芒硝后疼痛再次出现，遂停药，续以气功治疗疼痛又消失，说明峻烈攻下不利于正气恢复，与气功镇痛作用相悖。化疗药物、非峻烈攻下中药及干挠素对气功镇痛作用无影响。

3. 练功反应：练功10天后患者肢体一般出现轻微胀满、麻木发热感觉。3例有明显感觉：其一为左乳腺癌患者，练功4周后自觉气由长强沿督脉上行达左胸乳癌手术刀口复发处，致该处有发热感，随后疼痛减轻。其二为胃癌左肺转移患者，练功6周自觉腹中有气转动，气经膻中直到左胸上部，左胸痛逐渐消失。患者当时并不知道胃癌已转移到左肺。其三为肝癌患者，练功2周后感觉肝区皮肤潮湿，疼痛加重难忍，持续1周多，潮湿感消失，疼痛随之减轻。总之练功反应的出现是镇痛作用的先兆，但多数人反应不很明显。

4. 预后：在治疗及出院半年内，39例患者存活31例，死亡8例。在有镇痛效果的34例中存活27例，死亡7例，所有坚持练功病例，疼痛未再出现或加重。由此可见，自控功的镇痛疗效一旦取得，就比较持久稳定。

5. 练功与情绪的关系：患者心胸开阔，情志乐观易于取效。反之忧愁苦闷、悲观失望则难奏效，惊恐大怒甚至可使疼痛加重。

(二)其他症状的改善：

随着练功，绝大多数患者一般状况都曾有不同程度的改善：食欲增加32例，体重增加30例，睡眠改善30例；化疗中白血球未减少10例；声音嘶哑好转10例；吞咽困难消失1例；恶心呕吐消失2例；腹胀消失2例，减轻3例；腹水量减少1例，便秘消失1例；浮肿消失1例，减轻1例；咳喘咯血减轻各1例；下肢湿疹消失1例。

典型病例

董×× 男，57岁，郑州税务局干部。1985年9月27日入院。

患者因胃脘隐痛突然呕血，于1982年3月诊断为胃癌。行手术切除并化疗一个疗程，因体弱未能继续化疗。1985年7月CT检查发现癌肝转移。入院时患者全身乏力、烧心、纳差，日入食3两，肝区痛，肝区有明显叩击痛，腹胀，饭后加重，睡眠差。练功3周后肝区疼痛减轻，4周后疼痛消失，6周后食量增加，日入食6两多，烧心、腹痛消失，睡眠好转。

张×× 男，46岁，内蒙古赤峰第一建筑公司干部。1985年11月9日入院。

1985年2月因疑右肺癌，开胸探查发现右肺癌已广泛转移，不能切除而关闭。入院时患者消瘦，倦怠，纳差，入睡困难。右胸疼痛，每日肌注强痛定3支及口服去痛片疼仍不止。练功2周后疼痛减轻，停用止痛药物。3周后一般情况得以改善，食量由每日3两增至每日1斤，面色变红润，体重增加。

张×× 女，45岁，佳木斯列车段列车员。1985年7月6日入院。

1982年8月诊断为左乳腺癌，手术切除后放化疗，并切除双侧卵巢，近4个月来左胸背部疼痛，予肌注强痛定，止痛效果不佳。练功后4周自觉气由长强上行，疼痛随之减轻、消失，遂停止痛药。食量亦增加。

讨 论

上述临床资料说明气功自控疗法对肿瘤确有较好的镇痛作用，并在一定程度上改善患者的一般症状，从而在肿瘤治疗中开辟了一条新的健身镇痛的途径。

气功自控疗法对肿瘤的镇痛作用是通过调动机体内因实现的。祖国医学认为：肿瘤由于气、血、痰、食郁结积聚，导至气血运动受阻，甚至淤闭不通，失却气血濡养的部位便产生了疼痛。正如《内经·素问·举痛篇》所说："经脉流行不止，环周不休，寒气入经而稽迟，注而不行，客于脉外则血少，客于脉中则气不通，故卒然而痛。""不通则痛。"气功自控疗法动静相兼，注重整体，调补五脏，因人、因病、因时辨证施功，将意念引导、势子引导和调息导引三者有机结合起来，从而促进气血运行，平衡阴阳，疏通经络，调理气血，故能消淤化积、止痛、延长生命。

练功须先练心。排除杂念，稳定情绪，方能聚精会神，达到预期目的，此外还应与中西药治疗相结合，但应避免盲目攻伐，徒伤正气。

(张世筠、王先春、郝翠真、赵钦一，
原载《气功新功法功理详解》)

十、痛经、闭经、乳腺炎

气功治疗气滞性月经后期2例

气滞引起的经后期，在妇科是常见的疾病，不治会影响身体健康，影响工作。我在病房曾用气功治疗两例这样的病人，今简述如下。

例一：盛××，37岁。贵州地质局干部，因胃溃疡20多年，用各种方法治疗无效后来我院疗养。她15岁初潮，间隔25天一次，经来4～5天，有规律，量中等，无痛经史。23岁结婚，原配感情尚好，25岁足月顺产第一胎。近来因工作中与人争吵后出现经期间隔延长，42～43天来一次，带经3～4天，量少色暗，有腹痛、心烦、脉弦而滑。诊断：肝瘀气滞引起月经不调(月经后期)。

治疗方案：先做松静功，意守丹田，一个月后改内养功，因内养功治疗胃溃疡有突出效果。

治疗效果：练功两周经血即来，没有腹痛；带血七天即净，在月经期练功未停，20天后月经又来，淋漓不断20天。病人要求药物治疗，我请刘贵珍院长会诊，他指示：继续练功，改换意守部位，弃丹田，而意守颤中。病人按此法继续练功两天后，经血遂净，溃疡病的症状也有好转。

例二：刘××，46岁，81年2月20日因高血压入院，入院时血压180/116mmHg。15岁时初潮，经期间隔25～26天来一次，经期4～6天，血量多有块，无痛经。1970年后月经不规则，近两年来2～3个月来一次，量少。

入院后除降压治疗外，练松静功。开始意守丹田，入院4天血压降至110/90mmHg，即将降压片由一次一片、一日三次改为每日一次、一次一片；入院后七天血压稳定于140—110/90—80mmHg，同时月经即来，带经血4天即净；继续练功，在3月17日月经又来(即28天)，没停练松静功，结果经血淋漓20余天；仍按上法处理，改换意守部位三天后即净。

(焦秀岩，原载《气功与科学》1983年第1期)

吸气缩阴法治疗阴挺

阴挺(即子宫脱垂)多发于体力劳动者，农村尤为多见。我用“吸气缩阴法”治疗此病98例，其中农民82例，工人10例，居民6例；30岁以下者15例，31～40岁者28例，41岁以上者55例；病程最短者5个月，最长者4年，多数在1～2年；一度脱垂者36例，二度脱垂者38例，三度脱垂者24例。本组病例均经中药、或中西药相结合治疗效果不佳，而改用此法治疗，获得了较满意的疗效。兹介绍如下。

临床表现：起病缓慢，发病前多有分娩用力太过、或是产后过早参加过重体力劳动，抑或产后久咳不已，或便闭努责病史。病初感觉小腹坠胀，阴中有肿物突出，形如蛇头、鸡冠或鹅卵，色淡红或紫红，状若“茄子”，故民间皆称为“茄带病”。属气虚下陷所致者，常伴神疲乏力困倦思卧，面无华色，头昏眼花，短气心悸，大便常溏而不爽，小便清畅，带下量多，质稀色白，腥臭，舌淡苔白，脉多虚缓；属肾虚失于固摄者，常伴腰疲腿软，头晕耳鸣，视物昏蒙，小便频数，夜间尤其，舌多淡红，脉多沉弱。

功法：晨起便后，在空气新鲜、环境安静处，两脚分开，比肩略宽，呈骑马式站立。百会朝天，沉肩坠肘，虚腋松腕，含胸拔背、松腰适腹。眼、唇微闭，前视若有若无，舌舐上腭，心静神宁，意守神阙(肚脐)。意念天之清气，攸缓细匀地从鼻经胸入腹，聚于神阙。同时十个脚趾用力抓地，刚劲挺拔稳立不动，意念地之大气，绵绵细长地从涌泉在双下肢后内侧上达会阴，并从阴门进入腹内，令天地之气在神阙交融。同时意想用此气将脱垂子宫向上升提，斯时猛缩前阴，屏气一分钟左右，然后以波浪式推进，显散射状地将气从神阙向体外徐徐排出。排气时，舌体还原，脚趾和前阴慢慢放松，回如平常。排气毕，复如是吸气缩阴，终而复始。嘱患者根据各自的耐受力与临床症状的缓解情况，每次练功15～30分钟不等。练功完毕，恢复松静站立。若属气虚下陷者，令患者半握拳，以拳掌轻击腹部，从右下腹始，向上至右上腹转向左，至左上腹再转向右下，回至右下腹呈划圆式地点状叩击30～50圈。同时紧缩前阴，意想子宫回升至小腹(盆腔)；属肾虚失固者，令患者半握拳，以拳背叩击腰骶臀，从下至上，再从上至下，如此往复地点状轻击30～50遍。同时紧缩前阴，意想子宫回归至小腹(盆腔)。然后叩齿30～50下后，鼓漱30～50次，而后将口中津液分3次徐徐咽下，令入神阙，散于胸腹，渍之脏腑。

疗程：每天早晨(最好在旭日东升时刻)，练功一次，病情重而练功后自我感觉良好者，可于傍晚(最好在夕阳西没时刻)，再练功一次，连续30天为

一疗程，连作两个疗程。

病案举例：

易××，女，42岁，于1982年10月26日就诊。

患者经孕产妇，于第4胎滞产，用力太过，耗伤正气，兼之产后剧咳半月余，渐觉气往下坠，小腹坠胀，继则阴中有物突出。经服补中益气、升提固脱之中药治疗，阴挺时作时止，病情时轻时重，以至病程拖延了年余，病势逐渐加重至全子宫体脱出于阴道口中，呈淡紫红色，状如“茄子”掉于阴部，稍有小劳，或轻微咳嗽，突脱更甚。伴神疲力馁，困倦思卧，食少纳呆，心悸气短，便溏不爽，肛门肿痛，小便量多，夜尿频数，带下量多，质稀色白，腥臭，舌体胖嫩，舌质淡，舌苔薄白，舌边尖有齿痕，脉沉缓乏力。诊断：中气下陷性阴挺。教其用“吸气缩阴法”治疗。每日早晚各练功一次，治疗约1月，病情明显好转，食欲增进，精神转佳，仅在大便不爽增加腹压时、阴挺稍突，但便后能自回纳，坚持练功2月，诸症悉消。随访半年，未见复发，且体质较前为健，治疗前后，判若两人。

（邓世发，原载《气功与科学》1989年第1期）

气功治疗放节育环后副反应及功血40例的临床观察

近年来，随着计划生育工作的深入开展，放节育环的人越来越多，这对计划生育节制人口起到了积极作用。但在目前临床中对其出现的放环后的月经过多或出血淋漓不止等副反应尚无十分理想的治疗方法。这给计划生育工作带来一定影响，使部分育龄妇女对接受这一节育方法有所顾忌，甚至因放环出现副反应不能解决而被迫取环，造成受孕流产。笔者通过临床观察，设想用自我调整、自我控制的气功疗法来解决这一副反应，试拟了调理冲任功，经初步试治，取得了意外的效果，兹简介如下。

临床资料

（一）病例：

试治40例中，放环后月经多者19例，放环后出血淋漓不止者10例，月经紊乱者5例，及功能性子宫出血患者6例。

（二）年龄：

20岁以下者2例，21～30岁者24例，31～40岁者10例，40岁以上者4例。

（三）练功时间：

每次练功20分钟者22例，每次练功30分钟者18例。

（四）练功次数：

1次5例、2次9例、3次2例、4次7例、5次1例、6次5例、7次以上11例。

（五）疗效判定标准：

1. 痊愈：出血停止，月经量、月经周期均恢复正常达三个月以上者。

2. 显效：出血停止，月经量恢复正常，但周期尚未完全恢复正常，或一切均已恢复正常，但临床观察尚不满三个月经周期者。

3. 进步：出血或月经量多、月经周期均有明显好转。

4. 无效：连续练功6次以上无明显改善。

（六）治疗效果：

痊愈15例，显效17例，进步6例，无效2例。总有效率为95%。

（七）疗效与练功时间的关系：（详见后附表）从附表中分析，其疗效好坏似与练功时间长短无明显关系。

病案举例

1. 放环后月经过多。

附：疗效与练功时间、次数表　　单位：例

疗效分类	总例数	每次练功时间		总共练功次数						
		20分钟	30分钟	一次	二次	三次	四次	五次	六次	七次以上
痊愈	15	8	7	2	1	1	3	1	4	3
显效	17	11	6	2	5		4		1	5
进步	6	3	3	1	3					2
无效	2		2			1				1
总计	40	22	18	5	9	2	7	1	5	11

靖××，女，37岁，已婚，工人。

1984年4月8日初诊。

主诉：自1979年放环后一直月经量多，每次月经最少用卫生纸5包，最多用至9包。兼见头晕心悸、倦怠乏力、形体消瘦、面色苍白，唇舌淡白无华，六脉缓弱。适值经来，当即在门诊教练调理冲任功，坐功20分钟，当晚又练功半小时，月经量即转正常，6天经净，全经期仅用卫生纸2包。随访半年，上述症状消失，月经量保持在每月用卫生纸2至3包半之间，其月经量系随其精神因素（如生气）和月经期间的劳倦程度增减。

2. 上环后出血不止。

司××，女，24岁，已婚，工人。

1984年3月13日就诊。

主诉：自2月7日放环后一直出血，虽经×医院治疗仍淋漓不止。诊其六脉缓弱，舌质淡，苔薄白。当即在门诊教其练功，半小时收功，出血即明显减少。嘱每日早晚各练功半小时，两天后出血完全停止，3月30日月经如期来潮，六天自然经净。随访半年，月经周期及月经量一直正常。

练功方法

患者端坐于方凳或椅子上的前1/3处，两足平放，距离与肩同宽，两膝屈成90度，右手轻置于脐上(内劳宫与肚脐相对)，左手覆于右手上(内劳宫与右手外劳宫相对)，两目及口唇微闭，舌轻舔上腭，全身自然放松，排除杂念，调匀呼吸。吸气时收腹提肛带动会阴紧缩上提，同时意念由会阴上气达于丹田(泛指脐内小腹中)积存。呼气时肛门小腹放松。如此反复呼吸，提放半小时收功，两目慢慢睁开，两手轻轻搓面如洗脸状5至7次，即可起身自由活动。

体　会

1. 上环后月经过多或出血淋漓不净，多以素体气虚，任督冲三脉功能失健为其内在的发病条件。在生理状态下，妇女的正常行经是由任、督、冲诸脉协同主持的。上环后由于环子在宫内产生异物刺激，任督冲三脉不能调节适应，以致功能失常，气虚不摄，遂致月经量多，甚则出血不止。本功法通过收腹提肛，带动会阴一紧一松，一提一放形成了对会阴的按摩。从而激发和增强了任督冲三脉的生理功能，调整了气机的升降，增强了机体的托举固摄功能，从而达到了止血和恢复月经正常的目的。

2. 本功法通过会阴的作用达到治疗上环后的月经多及功能性子宫出血的目的，除基于上述理论外，还借鉴于古今医家的经验。如明朝扬继洲谓："会阴主阴中诸病"。已故针灸家承淡安更明确指出：会阴穴主治阴道炎、月经不顺、一切生殖器病。

3. 上环后月经多或长期出血不止的病人，由于失血过多无以充养脑海，常有合并头晕、头痛等。通过练功促使清气上升，使气血上奉，则头晕头痛亦随之缓解。

4. 练功时要求呼吸自然均匀，不可用力强吸，否则易致胸闷气逆，头目昏晕。改善呼吸使之自然匀细即可避免上述之副作用出现。

5. 本功法简单易学易练，不受时间限制，只要在月经期间(或出血时)每天练两次，每次30分钟左右(时间长短不限)即可奏效。

气功用于计划生育仅是初步尝试，囿于笔者水平，一定存在不少问题，敬希气功老前辈惠于批评指正。

注：本文承温州气功疗养院马有忠院长审阅指正，谨此致谢。

(刘长修，原载《气功与科学》1985年第10期)

运气按摩治疗早期乳腺炎

乳腺炎是乳腺间隙组织化脓性感染引起的炎症变化，多见于初产妇的婴幼儿哺乳期。本病早期主要表现为患侧乳房疼痛、红肿、硬结、压痛。若不及时治疗，很快形成脓肿，出现寒战、发热、白细胞增多，需要外科切开排脓，造成病人较大痛苦。我们采用运气按摩方法治疗早期乳腺炎，获得良好效果，现介绍如下：

运气按摩法　运气按摩师自然坐位，两目轻闭，微露一线之光，口轻闭，舌抵上腭，自然用鼻呼吸，双手拇指虎口交叉，左手掌搭于右手背上相握，置于小腹部的丹田(脐下1.5寸～3寸处)，吸气时意识气贯丹田，呼气时意识气从丹田上升，沿上臂内侧的手厥阴心包经贯注劳宫穴(双手掌心)，静坐3～5分钟，掌心劳宫穴感觉发热，开始进行按摩。

患者取侧卧位，运气按摩师将右手劳宫穴置于病变部位，左手劳宫穴置于病变部位的对侧，双手对称性地捧揉挤按地按摩，双手动作要协调、均匀、柔和、有力而深透。按摩的同时，继续运气至双手劳宫。一般运气按摩5分钟左右，医者掌心温热而微微汗出，病人乳汁开始渐渐流出乳头，按摩15分钟左右，乳房患部疼痛缓解，肿胀减小，硬结变软，压痛减轻，乳房呈现红润，病人感觉

例一、李××、女、26岁，于1987年11月29日生一男孩，产后3日即乳汁分泌量多，幼婴吃不完，常用吸奶器向外吸乳，但由于乳汁排出不畅，淤积于内，逐渐乳房胀痛不适，产后7日双乳房外下方出现肿块，左3×3Cm，右4×5Cm，局部皮表红肿发亮，压痛(卄)，全身感觉发冷，体温37.5℃，诊为早期乳腺炎。12月6日开始运气按摩，首次治疗后，排出乳汁约150ml，肿痛显著减轻，经2次治疗，症状及体征消退而告愈。随访3个月无异常。

例二、刘×、女、27岁，于1988年1月30日生一男孩，产后5日左乳房肿痛难忍，坐卧不安，影响休息和睡眠。查双乳房胀大，左乳房外下方有3×4Cm肿块，局部暗红，较硬，有明显压痛，诊为早期乳腺炎。2月4日给予运气按摩，按摩过程中不断流出乳汁，黄白色较稠浓，按摩至10分钟时乳汁变稀而呈白色，15分钟后肿块消散，乳房表面红润，病人感觉舒适。观察1周无复发。

体会　早期乳腺炎又称为外吹乳痈的早期阶段，多为婴幼儿吮吸奶头破损或乳头不洁，细菌趁机侵入而排乳不畅，形成乳汁积聚，细菌得以繁殖，致使乳络阻塞不通，乳汁壅滞，此时尚未形成脓肿，予以运气按摩，以疏通乳道，散瘀祛滞，改善乳房气血循环，扶正祛邪，其患获愈。

(李炎高，原载《中国气功》1988年第6期)

女阴白斑有治

女阴白斑又称外阴白斑或女阴白斑病，为粘膜白斑症之一。目前有人建议命名为“外阴白色病损”。临床上并非少见，主要的表现为剧痒与灼热感，不分昼夜与四季，痛苦万状，并影响运动。阴部白斑为灰白色，粗糙，增厚，硬萎，呈搔痒性斑片，后期萎缩呈乳头瘤状增殖，甚至糜烂成溃疡，但不一定是癌前期病变，原因不明。有人认为与长期慢性刺激和外阴皮肤营养不良有关。如白带过多，嗜烟酒或其他恶习等。在治疗上，目前一般用冰冻、激光、手术切除，配合中医药治疗，但难免复发。我们采用气功疗法为主经治100余例，效果明显。

疗　法

(一)气功:

以放松功(简称松功)为主。可采取各种姿势，以十分舒适、便于放松为宜。双目微闭，排除杂念，自然呼吸或深长呼吸均可。吸气时默念“静”字，呼气时默念“松”字。可将身体的头、颈、胸、背、腹、上肢、下肢各个部分按部位依次一处一处地逐步放松。“松”和“静”是相互影响的，越放的松，入静也就越快。这对解除剧痒、灼热感和疲劳性的疼痛效果极佳。

(二)温水坐浴:

以开水待其温度降至35～38度时用于坐浴30分钟以上。水冷时可加热水，但不使热到43度以上，否则太热引起疼痛，对患部不利。不应在水里抓搔或揉搓患部。此时水温与时间很有关系。温水坐浴对止痒有作用，在此基础上可逐渐好转。每天一次，20天为一疗程。一般观察3～6个月。

(三)呼吸功:

选在空气新鲜的草地上，站立，体弱者也可取坐位。两脚分开站立如肩宽。两手插腰(要放低些，平稳按于两胯上)。吸气要平稳，要轻。呼气要平、细、匀。呼气时可按节拍，专门延长呼气时间，逐渐使吸气和呼气的比例按1：2、1：3、1：4进行。也可用鼻吸气、口呼气，缩窄嘴唇吹口哨，以延长呼气时间，长期练功，收效颇佳。

(四)游泳:

时间一般选在6～10月份。在有利的条件下，采用此法。横卧在水面上，除增强体质外，特别有利于血液循环及呼吸。每前进一循环动作，必须配合恰当的呼吸动作，称为水上气功。中医认为“气行则血行，血行则祛瘀生新”，有祛湿止痒之功。久之，能使皮肤病变部分脱失，新生增加。

(五)三季红熏洗:

采三季红鲜叶5片，用一盆水煎滚，乘热气熏患部，待水温降至35～40度时再洗患部，约10分钟左右。擦干局部，撒些已消毒的滑石粉。每晚睡前1次。有扩张皮肤毛细血管的作用，尚有消炎、利湿、祛瘀、止痒的作用。如能坚持应用，效果颇佳。一般3～4周可不痛痒。

(六)苏东坡健身功:

每天练一次。

(七)中草药:

有的配合中草药治疗。

1. 复方蛇床子粉：蛇床子95%(去仁留皮)，枯矾5%。二者碾成粉，合在一起，外用。

2. 复方四物汤：生地12克，白芍9克，当归9克，川芎3克，桑白皮15克，地骨皮9克，荆防风各9克，浮萍6克，磁石20克，钩藤12克，怀牛膝4.5克。每日服一剂。有活血化瘀的作用。一般在手术后复发时采用。

注意事项

1. 以上这些方法可任选其中的3～4项，或根据病情与时间交互应用，或前后应用。

2. 病人对阴部剧痒及灼痛常怕羞不说，往往被女医师发现。这时应劝其采用气功疗法，要求有决心与耐心，并持之以恒。

3. 剧痒时除水疗止痒外，要伴用气功或呼吸功。有条件一年三季游泳(春夏秋)。此外尚可配合太湖桩选练、意气功、长寿功、行功等功法。

4. 病理切片检查：一般如治疗3个月未愈者，宜作病理切片检查，除外癌变。

5. 治疗中应经常与医师联系，以便观察疗效反应及预后。

6. 气功的作用除增强体质外，还能清洁皮肤，使皮肤新陈代谢增加，抵抗力加强，抗体提早产生，免疫力维持时间延长，已萎缩、增殖的组织逐渐剥脱，新生皮肤。

7. 戒除不良刺激：如饮食不良的习惯，狠抓、热烫或隔衣揉搓患部。

典型病例

病例1：王××，女性，32岁，农民。外阴白斑已有4年。冰冻治疗过又复发，痒甚，日夜隔衣揉搓，不敢直接搔抓，也不肯告诉别人，裤子也潮湿。既往白带多，经治疗好转。唯剧痒不能解决。

检查：大阴唇两片均白色，如珍珠状，呈苔癣样，扪之硬，不能移动。

治疗：消炎利湿，祛风止痒。扶正祛邪，内服复方四物汤。三季红熏洗，外用滑石粉。呼吸功，长寿功，三季游泳。如此联合治疗1个月痒止，1年后白硬的皮肤变为正常。随访3年未见复发。

病例2：张××，女性，34岁，农民。外阴白

斑已有6年。局部发痒，有时灼痛。用过安乃静口服及肤轻松外用，均未能减轻痒及痛。因疑为癌变前期作过手术切除。半年后又复发，病灶扩大。

检查：阴部皮肤干燥，白斑布及两片大阴唇，皮肤增厚，灰白色。

治疗：清热利湿，舒筋活血，扶正祛邪。温水坐浴。内服四物汤。外用复方蛇床子粉。配合气功，再抓紧时间游泳。4周不痒，年内痊愈。随访2年未见复发。坚持练气功，以巩固疗效。

经验与体会

1.本病在诊断上应与下列病症详加区别：

(1)白癜风：为局限性皮肤色素消失，边缘非常清楚，患处毛发也呈白色，无痒痛感。皮肤不引起增厚、萎缩、脱屑等。

(2)遗传性白色角化症：显性遗传。出生后1年内发生。呈乳白色。平坦而柔软。白斑对生分布，持续终生，而无恶变。

(3)白色海绵状痣：为无痛性粘膜部遗传性角化症，出生即有，常见于阴唇、阴道、直肠、口腔粘膜等处，扪之如海绵状硬度，但无自觉症状。

2.本病无统一治疗方法。人们在一开始常靠中医药治疗，但因不能充分发挥两个积极性，往往失败，再研究冰冻、手术与激光等治疗。有时诊断不确，小事大做，遗害终生。而手术后很易复发，李安域等统计复发率约占58.3%。假如幸免复发，亦有硬瘢长期存留，感到不适。

3.气功疗法对本病有独到之处，是标本兼治的有力措施。无副作用或后遗症。长期实践证明，患者应具备决心与耐心，因时、因地、因人制宜，持之以恒，按时依法治疗，多能收到满意的效果。

(李志如、陈诚献，原载《气功与体育》1988年第1期)

十一、耳聋、咽喉痛

气功治疗耳聋108例疗效观察

气功治疗耳聋已见报导，我们用气功治疗耳聋108例取得较好的疗效。现报告如下：

临床资料

1. 病例选择108例均为不同程度听力下降或完全失听，在中西医治疗效果不佳后来诊。其疗效判定治疗前后听力恢复情况为治愈、显效、有效及无效。

2. 一般资料：男性67例，女性41例，最大年龄74岁，最小年龄8岁，平均26.9岁。病因不明者40例，占37%；患中耳炎后致聋的11例，占10%；用对听神经有毒性药物者32例，占26.9%；外伤9例,占8.3%;其他16例,占14.93%。病程最长的50年，最短的一天。治疗发功次数最多者20次,最少者1次。

治疗方法

1. 全身布气法。根据患者情况取站位或坐位，令其全身放松，入静后，术者向患者百会、膻中、丹田、肾俞等穴布气3～5分钟。

2. 气功点穴与按摩疗法。术者分别向患者听会、听宫、医风、风府、哑门等穴发气点穴和按摩各10分钟。

3. 向耳内贯气法。术者用食指插入耳内，意念向耳内贯气，使两耳之气贯通。

4. 吹气法。术者用嘴对准患者耳孔，向耳内徐徐吹气，各3分钟，意念气通两耳。

5. 鼓气法。术者用劳宫穴压住耳孔猛松，鼓荡耳膜三次。

疗效观察

本组病例108例，采用上述疗法后，治愈47例，占43.5%；显效27例，占25%；有效的25例，占23%；无效9例，占8.3%。总有效率91.6%。

典型病例

张孟，男性，58岁，黑龙江省人。自幼患中耳炎，8岁时左耳聋，30岁时右耳聋。曾在长春、哈尔滨、沈阳、北京等地治疗，曾做过耳部手术，但均无效。近年来经常流脓。89年2月18日来就诊，第一次发功治疗后，耳鸣消失，流脓减少，治疗4次后，流脓消失，双耳听力恢复正常。

薛宁东，女，35岁，临沂地委干部。1977年感冒发烧引起右耳完全失听，在山东省立医院就诊，诊断为“耳窝神经坏死症”、“耳源性眩晕”后遗症，经多方治疗无效。1988年11月10日来就诊，发功治疗20分钟，右耳听力恢复正常。

唐淑明，女，15岁，河北保定人，一岁时注射链霉素引起聋哑。先后去北京、石家庄等地六家医院治疗无效。1989年7月25日来就诊，气功治疗16次，双耳听力恢复正常，并学会说话，会喊爸爸、妈妈、伯伯等简单词句，患者及其家属甚为感激。

讨　论

耳聋患者临床多见，导致耳聋原因复杂，多因高烧、外伤，用药不当或原因不明者多见。从治疗上看，耳聋患者采用中、西药治疗，疗程长，效果慢，花钱多。而用气功治疗，可在短时间内取得较显著的疗效。耳聋患者多因肾气不足肾虚精亏所致。肾属阴，开窍于耳，给予全身补气，使之肾气充沛，改善肾虚状况，使之体内阴阳平衡，气血通畅，双耳即可康复。凡来诊者，均能坚持练功，康复信念强，故疗效显著，听力恢复快。特别是对于气功治疗敏感的患者，见效快，疗效显著。通过本组病例治疗证明：气功治疗耳聋效果显著，治疗时间短，病人无痛苦，花钱少，实为治疗耳聋的有效方法之一。

（刘子富，原载《中国气功》1990年第2期）

气功治疗神经性耳聋

神经性耳聋的病因颇多，目前治疗方法有若干种，但都不理想，给患者留下痛苦的残疾。1986年我院耳鼻喉科与上海武当气功研究所裴锡荣等同志协作，组织病员学练武当气功并用外气进行治疗，取得较好的疗效。

我们收治的患者，共计7例，其中男性2例，女性5例；年龄最小26岁，最大57岁；老年性耳聋2例，突发性耳聋5例。病程在半年至10年。治疗方法，分自练功和医生发功治疗两部分：①患者自练功。要求学习并坚持练武当静功、动功和附属功。静功由无极式和太极式组成；动功有蛟龙人海和凤凰展翅等14个动作；附属功有按穴、对耳（自发）发功等功法。②除此外，每周接受一次气功师发放的外气治疗。经过三个月的学习后，认真坚持的患者基本上可以掌握武当气功练功要领。在学习和练功期间禁用和听力有关的药物。三个月为一疗程。

经过一疗程的治疗，我们对患者治疗前后的听力变化进行对比。方法是用丹麦生产的ASSen—AD型电子听力仪，将二次听力图进行比较。在检验中，我们注意到由固定人员，相同的检查方法和在同一环境的隔音室内测试，尽量减少听力检查中的误差。结果显示显效3例，有效3例，无效1例。例如：3号、女性，55岁，4年前左耳听力突然丧失伴有持续性剧烈耳鸣，听力检查左耳气骨导皆消失，诊断为左耳突发性耳聋。1983年5月25日人院治疗，经药物治疗1个月左右，听力逐渐好转，但未恢复，耳鸣持续不断。1986年接受气功治疗，听力检查，耳聋程度属中度聋。经坚持练武当气功3个月后，自觉耳鸣逐渐减轻，最后完全消失，听力曲线已属正常听力，而且多年的阵发性心动过速症也逐渐消失，心率恢复正常，胃纳佳，睡眠好，精神焕发。

（汪馥堂、曹珉、王宝珍、裴锡荣、蒋晶、周思敬，原载《中华气功》1989年第3期）

气功点穴治疗口腔咽喉病

笔者练家传梁氏气功，学中医、运气推拿、气功针灸及发射远距离外气治病已36年，可以按中医理论辩证发放有热补、凉泻、疏导、平补平泻、补阴虚、补阳虚及发汗祛湿等等不同功效的气功外气，直接或隔距离在病者有关经络、穴位（患部又称阿是）施术治病，适应症比较广泛，可以治疗内、儿、妇、五官、皮肤、伤科中的很多病症，收到较好的疗效，并且对不少疑难病亦收到一定疗效。今报导气功点穴治愈口腔、咽喉病一组。

1. 急性扁桃体炎

陈天强，男，25岁，柳州铁路局建筑工程队工人。1988年5月5日初诊，自诉两侧扁桃体肿大疼痛，说话声音嘶哑，吞咽困难，只能进流汁，曾去医院注射青霉素，内服消炎西药治疗三天无效。

脉洪数，舌苔黄。属肺经及手足阳明经实热证。医者运发凉泻法外气（以下简写“泻”）：①掐少商、商阳穴；②点合谷、鱼际、曲池、尺泽、大椎、风池、哑穴（在足阳明胃经人迎与水突穴之间中点）、梁丘、内庭、（耳针穴）扁桃体及（手针穴）咽喉穴；③发放疏导法凉气（以下简写“凉疏”）：以手掌隔空从患部→胸腹→下肢前侧→踝中→第二趾外侧端抹胃经（以下简写“疏胃经”）6次；以手掌悬空自患部→肩峰→上肢外前侧→合谷→第二指外侧端抹大肠经（以下简写“疏大肠经”）6次；从腋前中府穴→上肢内前侧→拇指内侧端隔空抹肺经（以下简写“疏肺经”）6次。治毕，病者诉患部疼痛减轻。日次二诊，患者已可吃饭、治疗两次告愈。

2. 扁桃体增生

张放，男，21岁，柳州开关厂干部。1980年8月8日初诊，自诉：左侧扁桃体有一颗绿豆大小的赘生物，疼痛，语声嘶哑，经广西医学院检查诊断为扁桃体增生，建议手术治疗，本人同意手术摘除。

脉数，舌质红，属实热证。泻：点合谷、风池、曲池、完骨、扶突、梁丘、内庭及（耳）扁桃体穴。每天点穴治疗一次。二次后声嘶消失，五次后赘生物消除而愈。随访七年无复发。

3. 慢性咽炎

冯××，女，32岁，居委会干部。1986年3月16日初诊，自诉：咽部疼痛，口干，食性寒凉或生冷之物则大便稀烂，吃燥热食物咽部疼痛加重，病已四年。有肺结核病史。

脉细数，舌淡红，舌边有齿印，咽部无红肿，但唇燥。属气阴两虚咽痛。发放补阴虚法外气（以

下简写“补阴虚”)：点太渊、承浆、照海、太溪、涌泉、(手小指)至阴、(耳)肾、咽喉、内分泌穴；补：点合谷、气海、三阴交、足三里、肾俞、复溜穴。

得气：当医者点照海、承浆穴发功时病者诉：唾液分泌增加，口干消失；点合谷穴有暖流循经上行至肩部；点手至阴、复溜、(耳)肾、内分泌穴时患者诉：阴部有舒服感，阴道有分泌物增多感。日治一次，15次痊愈。

4. 舌炎

曾健明，女，18岁，工人，荔蒲县解放街474号。1980年5月18日诊，自诉：舌尖及舌边溃疡，辣痛，口干苦，病已一周，曾服长效消炎片等西药无效。

脉数，舌质红，舌尖边溃破。属心、肝经热证，泻：点内关、合谷、风府、风池、行间、(耳)舌穴。治疗一次获愈。

5. 复发性口腔溃疡

胡××，女，24岁，新华书店营业员。1979年9月6日初诊，自诉：每次月经前口腔、舌尖边溃疡疼痛，月经净后4～5天溃疡逐渐消退，经中西医迭治无效。

脉带弦、尺部弱，舌略红。属冲、任脉不调证。补：点照海、太溪、三阴交、血海、肾俞、(耳)内分泌、激素穴；泻：点内关、太冲、(耳)口、舌穴。

得气：点三阴交、血海穴时病员诉：有热流循脾经上行至阴部；点内分泌、激素穴阴部有舒服及分泌物增多感。治疗5次痊愈，随访七年无复发。

6. 实热牙痛

李秋妹，女，40岁，市木器厂工人。1980年3月6日诊，自诉：左上牙疼痛已三天，经厂医务所打针，服消炎药无效，痛得夜间难以入睡。

脉洪数，舌苔黄，体壮实，属手足阳明经实热证牙痛。泻：点合谷、曲池、下关、梁丘、内庭穴。治毕疼痛大减，次日痊愈。

7. 肾虚牙痛

黄彩华，女，70岁，市铸造厂职工家属。1979年8月8日初诊，自诉：两侧下牙隐痛，牙齿松动，咬食物无力，病已六天，曾服消炎药无效。

尺脉弱，齿不红肿。属肾虚牙痛。补：点太溪、照海、肾俞、(耳)肾穴；罩(以手掌隔空按)患部三分钟。治疗两次，疼痛消失，齿固而愈。

8. 齿龈炎

何应平，男，22岁。柳州市南疆饭店职工。1988年6月9日初诊，自诉：右侧下牙齿龈炎，肿胀、疼痛不能上班已八天，曾经医院注射青霉素七天，内服消炎药无效。

脉数有力，舌苔黄腻，右侧面颊胀出有比红枣略大。属手足阳阴经实热证。泻：①掐少商穴；②点合谷、曲池、风池、颊车、梁丘、内庭、(耳)面颊穴③凉疏；大肠经9次；凉疏胃经9次。

得气：点合谷穴时患者诉：有凉气循大肠经上行至患部，疏导大肠经时有凉气循经下行从食指端射出感；疏胃经时有凉感循经下行从第二趾端向体外喷射感。施治毕，肿胀消退三分之一，疼痛减半，次日，再治一次告愈。

9. 阴虚口干

祖××，女，33岁，柳州铁路局第一建筑段干部。1988年7月2日初诊，自诉：患胃酸缺乏，口干，晚间尤甚。睡眠不佳，手掌心低热，曾有胃出血史。服当归等性温补或性寒凉中药均不适宜，病已年余，经中西医治疗无效。

脉细略数，舌质红绛、干而涩。属胃阴虚证。医者运发平补平泻法外气：点合谷穴；补肾俞穴；补阴虚：点中脘、足三里、照海、承浆、(耳)口、舌、内分泌穴。

得气：点肾俞穴时患者诉觉有热流上行至背部；点足三里穴有气向第二趾扩散；点内分泌，照海承浆穴均诉口中有津液分泌，口干消除。治疗两次告愈。

(梁浩刚，原载《气功与体育》1988年第6期)

十二、颈椎病、关节损伤、坐骨神经痛

气功治疗颈椎病135例

颈椎病多以落枕样症状出现，持久反复不愈。在颈、肩、臂及指等处疼痛，拇指、中指、食指等处麻木。如果脊髓、椎动脉、交感神经受压，会出现肢体痉挛，运动障碍、头痛、眩晕等症状，致生活不能自理。药物治疗效果不大。我们利用自然力与辅导自我练功相结合治疗135例，证实有标本兼治的作用。

病例选择

1. 症状和体征具备，诊断无可疑。
2. 年龄在20岁以上。
3. 经他法治疗不见好转，甚至有药物反应等情况。
4. 能按时练功。

5. 有游泳技术基础。

一般资料

(一)性别:

女12例，占8.9%；男123例，占91.1%。

(二)年龄:

45岁以下45例，占33.3%；45岁以上90例，占66.7%。

(三)类型:

1. 单纯性小关节紊乱37例，占27.4%；
2. 单纯性骨质增生27例，占20.0%；
3. 小关节紊乱加骨质增生31例，占23.0%；
4. 颈椎半脱位40例，占29.6%。

疗　法

(一)推拿与自我练功相结合:

颈椎半脱位最为适用。推拿手法采用冯天有氏旋转复位法，能收立竿见影之功。自我按摩由医师辅导，使病人能自己掌握几个简易手法，按、擦、点、揉等，在颈周、肩、肢等部位各按摩数十次，有舒筋活血强肌之功。

(二)牵引与颈部练功相结合:

颈椎吊带牵引法，路远者可自己做。头向前伸30～40度，放在吊带上。牵引绳上通过两个间距40厘米的滑车。牵引由8公斤开始，每1～2日1次，每次增加1公斤，至15公斤为止。每次30分钟，10次为一疗程。如需两个疗程，应间隔休息一周。能配合自然力锻炼更好。颈部练功：头部前点3次，后仰3次，左斜3次，右斜3次，向左环旋3次，向右环旋3次。动作要慢，不可过猛过快，并适当配合呼吸。

(三)气功与麻痛水相结合:

女病人处方长寿功，男病人处方淹城导引术与太湖桩。麻痛水疗效高，香甜，可口，不刺激胃肠。主要在急性麻痛时配合应用，有抗骨质增生、缓解关节紊乱之功。制法及用法：丹参、五加皮、楮实子、仙灵脾、豨莶草、制半夏、补骨脂、金樱子、当归、木瓜、黄芪，各30克，煎煮浓缩至10,000毫升，再加入水杨酸钠粉1,000克及甘草流浸膏1,000毫升，每次内服10毫升，每日3次，饭后服。

(四)利用自然力:

一般说来，在牵引或推拿复位后，适当的游泳是标本兼治的有利措施之一。姿势多采用蝶、仰、蛙、爬，而其中以蛙泳为主。其次是自由泳，但要坚持向两侧呼吸。蝶泳放在第三位。仰泳配合放松时进行。这些泳式都能起到牵引、活动颈部的作用。水温以25～30度为适宜，时间30分钟左右，每日或隔日一次，10次为一疗程。速度先由慢到快，再由快到慢，放松后结束。这样同时配合了日光浴、空气浴的自然力。

疗　效

痊愈(自觉症状和阳性体征消失，功能活动及肌力恢复正常，理疗结束，立即恢复原工作。随访1年未复发者)：19例，占14.1%。

显效(自觉症状和体征明显好转，大部消失，或其中之一消失，可做原工作)：66例，占48.9%。

有效(疼痛和麻木症状减轻，功能活动改善，患者上肢肌力增加，虽复工，但改为轻工作)：34例，占25.2%。

无效(按时按法治疗2～3个疗程仍未见好)：7例，占5.2%。

中断(经治几次后，自动中止就医)：9例，占6.6%。

总有效119例，有效率88.2%。以单纯小关节紊乱和颈椎半脱位的疗效较显著。

典型病例

病例1：杨××，男性，48岁，工人。颈、肩、背痛，伴中、食指麻木1年余，在他处拍片显示第5～7颈椎体前缘骨质增生。头颈不能左旋，左肩及左上肢麻木难过，左上臂不能持久下垂，非得将左手举过头颈，左侧肩臂肌肉的麻木才能稍有减轻。发作严重时，一天之间左手上举过头的动作竟不得不达百余次。

检查：颈与颈椎旁压痛明显，颈左旋受限。

诊断：颈椎小关节紊乱。

治疗：按摩与自我练功，每天在游泳前后各作一次。早晨练长寿功15分钟左右。在30度左右水中蛙泳、自由泳与仰泳交互进行，每天一次，每次30分钟左右。2天后症状减轻，不需举手，只有酸痛，运动如常人。服麻痛水，每天3次，每次10毫升。1周后疼痛消失，颈部肌肉尚有板硬感。经治1个月痊愈，恢复工作。随访2年，未见复发。

病例2：王××，男性，53岁，航运人员。"落枕"时发时愈已有4年。发作时自觉颈肌僵硬，旋转不自如，双臂麻木达中指与食指。

检查：颈只能前屈65度，后仰15度，左倾12度，右倾12度。双侧肱二头、三头肌腱反射存在。左手握力13公斤，右手握力16公斤。X线片显示第2～7颈椎体前缘有明显骨质增生。

诊断：单纯性骨质增生。

治疗：服麻痛水，练功与自我按摩。游泳每天30分钟，水温25～30度。7天后效果显著，颈能前屈65度，后仰55度，左倾50度，右倾55度。然后不再服药，只游泳加自我按摩隔日1次。1个月痊愈并恢复工作。自己又坚持锻炼3个月。随访2年，未见复发。

病例3：屠××，男性，47岁，农民。早晨突然颈部不能动弹，眩晕，头痛，胸闷，吞咽困难，

只能吃稀饭，上肢麻木无力。

检查：颈部转、屈、伸活动受限，椎间压缩试验阳性，臂丛牵拉试验阳性，颈与颈椎旁压痛伴有上肢放射痛。X 线片显示：颈椎弧度倒置，第5颈椎半脱位。

诊断：颈椎半脱位。

治疗：施行冯氏旋转手法后，上述症状立即显著好转，但颈部肌肉仍紧张，并有阵发性痉挛，颈部活动略受限制。内服麻痛水，每日3次，每次10毫升。第3天午睡后症状复发，仍用冯氏手法，旋转复位。以后每天用10公斤颈部牵引1次，每次20分钟，并自我按摩。2周后症状基本消失，X 线片复查显示颈椎弧度变宽。1周后自我按摩加长寿功、日光浴和游泳治疗，并恢复工作。随访一年半未见复发。

讨　论

1. 疗法的选用要按病人的病情、年龄、性别、习惯及工种考虑。如年老女同志，多选气功与麻痛水为主，必要时牵引或推拿；年轻力壮者，以牵引与颈部运动为主；经常复发者，加用自然力；剧痛者，服麻痛水；颈椎半脱位者，以推拿与自我练功相结合；为了巩固疗效，适当配合自然力锻炼；骨质增生型，多用游泳锻炼。

2. 统计资料视医疗单位的对象而有所不同。如综合性医院，重型病人多；部队医院，中老年病人多；工厂及学校，中青年病人多。而体育场上统计，青年病人多；张氏统计61例，16～25岁者有48例，占78.6%；而我们的对象是群众，老年人较多，45岁以上者有90例，占66.6%。

3. 鱼米之乡的江南，人民常与水打交道，特别是农民、船民、渔民，40岁以上的劳动人民，多善水性，因此我们在常州治疗本病有条件利用自然力，突出地提出采用游泳这一特效手段。游泳不仅能牵引颈部，而且也能增强全身肌力，尤其是颈肌。水的流动与人的游进，以及风吹、浪打、日晒的自然力，形成按摩皮肤及操练肺、心、血管、内脏的作用。而且游泳时身体处于水平位，利于血液回流心脏，但游泳要适当，不足则无效，过量则有害身体。

4. 游泳的每一循环动作，都要配合适当的节律性呼吸，因此群众称之谓“水上气功”。

5. 游泳尚可得到液体弹性波的帮助，其速度为500～1,000厘米/秒。在水的压力下发生高速传入，以及入射反射等特性，呈有规律的低频振动，附加一些高频振动，从而使病灶部位受到不同程度的振荡，这对已疲劳或痉挛、僵硬的组织能起到各种不同程度的松解作用。

6. 对颈椎病，预防比治疗更重要。强力劳动者及从事经常低头或斜颈工作的人要经常适当活动颈、肩、臂部，及时消除肌肉的疲劳及痉挛。睡觉时应尽量采用低枕，使这些部位的肌肉保持放松状态，且适应颈椎的生理曲线，从而可避免“落枕”的发生。睡硬板床及去枕仰卧位，对颈椎有牵引力，能收防治之功。

(《气功医疗经验录》)

气功治疗腰椎间盘突出症的疗效观察

腰椎间盘突出症是临床常见病症。脊柱侧弯、腰椎段生理曲线消失和坐骨神经痛是该病的重要体征。近年来，笔者在气功放松的基础上设计了一套治疗方案，经临床实践，取得了初步的疗效，兹介绍如下：

方法和步骤

(一)仰卧式：

仰卧于硬板床上，双手重叠、掌心向下，置于上腹部；双下肢伸直，两足跟相距一拳，全身放松。呼吸采用鼻吸口呼。以第五腰椎棘突定点，吸气时意念脊柱向上伸引，呼气时意念臀部及双下肢下沉。反复49次。

(二)健侧卧式：

继仰卧式后向健侧翻身，健侧之手扶头代枕，下肢微屈。患侧之手捂住同侧秩边穴，下肢屈曲，足弓部置于对侧小腿中部，膝部轻贴床面。全身放松，轻闭双唇，以鼻自然呼吸。首先意念健侧坐骨神经通路(即臀部、大腿后侧、小腿后外侧、足外侧)。使健侧坐骨神经部位的通畅舒适感印入脑海，共49息。然后将这种通畅舒适感输入患侧坐骨神经通路，意念中，在上手掌捂住之秩边穴还产生一股暖流(如意念中不能产生，则可用手掌稍加摩擦即可产生)通行于坐骨神经通路，如此共49息。

(三)仰卧蹬腿式：

接前式，缓慢转身，重新改为仰卧位，双手重叠，枕于头下，双下肢同时屈髋屈膝上收，然后悬空蹬足，最初7次为宜，以后蹬次逐渐递增，但不可操之过急。

病例观察及效果

共观察5例，男性4例，女性1例；40～50岁4例，32岁1例。其中3例接受气功治疗后，中止其它一切疗法，并均在两个月内症状缓解，能正常工作。1例在治疗前应用按摩治疗，疗效不显，在接受气功治疗后继续进行按摩治疗，2周后疼痛明显缓解而停止按摩，坚持练气功，1月后症状基本消失。另1例女患者，间断进行气功、药物、封闭等疗法，虽

在气功治疗过程中疼痛有所减轻,但终因信心不坚,半途而废。

注意事项

1. 腰椎间盘突出症的急性期在进行气功疗法时，亦应注意卧床休息，每天气功锻炼可3～5次。本组患者在练功时有缓解坐骨神经痛的明显效果。

2. 急性期缓解后可配合"练功十八法"增强腰背肌的锻炼，巩固治疗效果。

3. 接受气功治疗的腰椎间盘突出症患者，首先应树立信心，练功中有毅力方可收到满意的效果。

(杜长城，原载《气功》1987年第3期)

洗髓经治疗增生性脊椎炎

增生性脊椎炎是中、老年人一种多发病常见病，无特效疗法，常列入"不治之症。"几年来，我们采用练洗髓经功法治疗颈椎病6例，增生性脊椎炎25例，获得较好疗效。今作小结如下：

临床资料

颈椎病6例中，男性2例女性4例，年龄在45～67岁之间，平均56岁，病史最短者3年，最长者15年，平均9年。增生性脊椎炎25例中，男性12例，女性13例，年龄在39—81岁之间，平均60岁，病史最短者4年，最长者24年，平均14年。

疗　效

6例颈椎病中，平均练功5个月，4例治愈，1例显效，1例好转。25例增生性脊椎炎练功平均5个半月，20例治愈，占80%；3例显效，2例好转，未见无效者。

治疗功法

(一)排浊气法：

患者面向北方，两脚站立平行与肩同宽，两手自然下垂放于两侧大腿外缘，排除杂念，意守下丹田片刻，两手从两侧由下往上画弧放于头顶离头10公分远，掌心向下，意念抱天地之气从头顶百会穴贯下，气自两耳下至颈、胸、腹，沿两大腿下至小腿、脚底涌泉穴，然后入地三尺，两手也随着意念气流慢慢从头顶降到胸前、腹前、大腿前，两掌指向下对准两脚尖(掌心朝内)。停片刻再重复做，连做10分钟左右。要求：意念把天地之灵气贯入头顶，从头顶往下贯，把身上的浊气、邪气、病气，不断地下贯脚底涌泉排入地去。

(二)洗髓经功法：

两脚自然站立，平行，与肩同宽。①两手向左软地波浪式(一一平线，然后双手柔软地波浪式(一起一伏)不停地摆动，躯体也随之摆动，意念如两条游龙；双手摆动如两条向左右(向东西两边)横游的龙；躯干摆动如一条从下而上(从地向天)飞腾纵游的龙。故名："游龙洗髓经。"②两手向前平行伸直、与肩平交，然后不断地波浪式地摆动、躯体也跟着摆动。两手如两条游龙向前游动。

要求摆动时全身(29个椎体)和各个关节(肩、肘、腕、髋、膝、踝)都有弹性轻轻地有一股抖劲。由慢至快，由松软至有力，再由快至慢，由有力至松软，随着肢体的摆动双脚可站立，又可跳跃，弹跳于原地，如此重复做，连做15分钟左右。

(三)排浊气法：

重复1。连做5分钟左右。

(四)颈椎病除练以上功法外，还加练下面功法：

①双拇指按摩风池36次。②单手捏拨颈椎(从上而下)36次。③单手揉摩颈椎(从上而下)36次。④摇头：向左右摇9次，向上下(仰腑)摇9次。⑤转头：从左往右转动9次，又从右往左转动9次。

(五)增生性脊椎炎加练以下功法：

①五点支撑法：头和双肘双脚支撑在床上，使腰部出力顶起悬空为一次，每次练功50—200次左右。练此功法，可在每晚睡前床上练。②摇摆腰：两脚自然站立平行肩宽，两手叉腰(双肾俞穴)五指朝下，然后身体挺腹，左右摇摆36次。③太极松腰功：两脚平行站立比肩稍宽，双手伸开离两侧大腿处30公分远。然后如太极图那样转动，先向左后转望，再向右后转望，其方法如下：A、左后转望：身体往下蹲低，弯腰坐马步身体向左转动的同时，躯干从下往上升起，马步变站立，右掌从右侧旁经腹前，从右转向左，身体转侧向左，头面向后望(平视前方)，右掌放于前额离10公分远，掌心朝额，姿态如孙悟空驾在云头往背后远望。B、右后转望：动作同A，方向相反。

设想从左往后转望，从右往后转望，如一个转动的太极图一样，故名太极松腰功。太极一动就出内气，此为秘传。长练此功，可祛病延年，健身益寿。

治疗机理

对治疗颈椎病、增生性脊椎炎，主要以练洗髓经为主，附加练配合功法，这套练洗髓经为主的功法，最易打通任督两脉通小周天，疏通气血，舒经活络，使脊椎椎体间力的平衡恢复正常生理状态，有消肿止痛，活血化淤的效果，使骨刺化掉，或得到控制，解除了对神经的压迫，消除了对神经的刺激。通过腰部练功，加强腰肌，使原来弹性减弱，松弛了的椎间韧带得到恢复，从而使颈椎病和增生性脊椎炎得到治愈。

练本功法对坐骨神经痛，

练本功法对坐骨神经痛，慢性风湿性腰腿痛、腰椎间盘突出症、脊椎畸形、肿瘤、腰肌劳损等疾病都有良效，常练此功，对强壮身体还有独到之妙处。

（廖嘉现，原载《中华气功》1988年第1期）

气功治疗骨刺212例

骨刺是常见病，多见于中老年人，久治不愈，患者疼痛难忍；往往影响工作与生活。我们以气功治疗212例，有效率91.5%。

病例选择

1. 主要的表现在局部有麻、胀、痛，生活与工作受到限制，而运动后反而轻松。

2. 曾用理疗、局部封闭疗法、止痛的中西药物、针刺或按摩等治疗3个月以上无效或征象反而日渐增剧者。

3. 临床症状具备，X线片95%以上证实有骨刺。

一般资料

1. 性别：男90例，占42.5%；女122例，占57.5%。

2. 年龄：20岁以下2例，占0.94%；21～40岁11例，占5.2%；41～60岁154例，占72.6%；60岁以上45例，占21.2%。

3. 病期：3～6个月94例，占44.3%；6～12个月87例，占41.1%；1年以上31例，占14.6%。

4. 职业：工人78例，占36.8%；农民40例，占18.9%；干部94例，占44.3%。

疗　法

1. 开始时尚可配合少许药物，经练功1～2个月后，已有得气感，逐渐取消药物，增加功量，遵照气功师处方安排强度，以适合机体负荷为原则。

2. 气功医师处方应因人因病制宜，开始以静功、松静内养功为主，逐渐增加功法（太古意气功、苏子术、马山功、长寿功等）及功量，其中的针对性功法，如：三心相印、船头望月、湖底探险等，要考虑水陆两便，以加速治愈时间，缩短疗程，同时双方要密切联系。

3. 膳食甚为重要，如体重不足者要增加，体重超重者要减少，可按气功医师处方增减。

4. 足跟骨刺要多练行功，腰椎骨刺要睡硬板床，颈椎骨刺，睡眠以不枕或低枕较好。

疗　效

痊愈（经治1～3个月无自觉与他觉征象，随访1年无复发）：112例，占52.8%。

显效（经治2～3个月无自觉与他觉征象，随访1年无复发）：58例，占27.4%。

有效（经治2～3个月无自觉与他觉征象，1年左右复发）：24例，占11.3%。

无效（经治2～3个月无效）：18例，占8.5%。

总有效194例，有效率91.5%。

典型病例

病例1：辛××，女性，49岁，工人。右足跟疼痛，经他处治疗半年无效。工作时尚好，坐着休息后及睡觉起床时，特别疼痛，不能着地，经用手按摩一阵才好下地。X线片显示骨刺。选练马山功、苏子术、长寿功中的对症功法。经治1个月疼痛减去大半，2个月已不痛，照常工作。随访1年不痛。仍坚持练功，巩固疗效。

病例2：李××，男性，40岁，工人。右手手指麻木，上臂下垂时疼痛，举起时好过。妨碍睡眠。X线片显示颈椎骨刺。曾经用封闭、针刺、吃药、托吊等疗法治疗2个月无效。改按气功医师处方练功，1周后手臂下垂不痛，2周后睡眠时不痛，1个月后能做轻工作。随访1年无复发。继续练功，巩固疗效。

病例3：史××，男性，50岁，干部。腰痛。经他处治疗半年无效。已不能骑自行车。X线片显示腰椎骨质增生，肥大性腰椎关节炎。请气功医师处方，以练气功为主，服中药为辅，同时睡硬板床，经治1个月后，已不痛，并能骑自行车上班，坚持业余练功，巩固疗效。随访2年无复发。

经验与体会

1. 骨刺的大小与疼痛程度不成正比，而骨刺的方向与疼痛程度有关。骨刺的方向与跟骨底面近乎平行者疼痛较轻，而斜向下方者，则疼痛较剧烈。

2. 患骨刺者女多于男，40岁上下开始，更年期前后多，肥胖超重者多，肉食及缺乏运动的人多；跟骨骨刺多见于平底足者和踝关节有扭伤史者。

3. X线片上一般见到骨质不同部位有新生的粗糙刺状突，但也有少数病人（尤其是早期病人），临床症状明显，而X线片上无明显的骨质增生现象。

4. 跟骨底结节部长刺，疼痛多在跟骨前下方偏内侧。粗隆结节部骨刺，疼痛多在足跟后侧，即跟腱附着处，疼痛可窜到足踝、足背等处，有时可见到跟骨下轻微肿胀。

5. 本病时发时愈，拖延数载，病人痛苦难言。药物效果不大而气功疗法确有独到之处，但应在有经验的气功医师指导下进行。一般功量要大，强度要高，但也不能超过机体的负荷，须做到恰到好处。

（原载《气功医疗经验录》）

外气按摩治疗软组织损伤46例

软组织损伤是一种常见病、多发病，我们用外气按摩治疗了46例，收到止痛明显，功能恢复快的效果。现介绍如下：

一般资料

46例患者中，男20例，女26例；年龄最小12岁，最大60岁。

就诊时间：伤后20分钟1例，3～5小时29例，5～12小时9例，1～30天7例，损伤部位：急性腰扭伤13例，踝关节扭伤15例，落枕18例。

症　状

损伤处疼痛、肿胀，肌张力增高，皮下瘀血及不同程度功能障碍。

治疗方法

暴露患处，术者随呼吸、意念将丹田之气先循督脉运行到肩部，然后运行到双侧劳宫穴或一手剑指。待劳宫穴或剑指有发热感时向所选的穴位间接或直接发放外气5～10分钟，此时患者局部有热、麻、凉或胀之轻松感，疼痛减轻或消失。必要时可配合按摩手法。对不同程度的软组织损伤，所用的外气治疗方法相同，每天一次，患者经外气按摩治疗，连续7次无效者，应放弃该疗法，改用其它疗法，下面以踝关节扭伤为例介绍详细手法。

患者取仰卧位或坐位，暴露患处，全身放松。术者运气于双手劳宫穴，双手放于伤部内外侧(取阿是穴)不停地震颤，意念气向近心端推5～10分钟，接着运气于剑指，直接在地五会穴外气发放5分钟，在伤部及小腿前后来回揉、推、捏5分钟，最后再行被动屈伸，内外旋转踝部及提位五趾。对12小时以内的扭伤不要在伤部行按摩，可在远离患部的穴位按摩，使肌肉放松。按摩介质药酒、滑石粉均可。

对肌肉痉挛者运用拔法，该法能使扭伤转位的韧带复原。对滑膜嵌顿及小关节错位者(如腰部)应用斜搬法，可使错位关节复位，痉挛的肌肉得以松弛，滑膜复出。

疗效标准及治疗结果

疗效标准：

治愈：损伤部位肿胀及疼痛消失，功能恢复正常。

显效：疼痛基本消失，功能未完全恢复正常。

有效：症状与功能均有改善。

无效：症状与功能均无改善。

治疗结果：

本组46例患者均为治愈，其中一次治愈的20例，两次17例，三次8例，五次1例。

典型病例介绍：

例一：白××，女，32岁，护士。

不慎扭伤左足，当即疼痛难忍，不能行走，13小时后来院治疗，呈跛行，左足擦地而行，外踝下明显肿胀、淤血，压痛明显，踝关节各项运动受限，尤其不能内外翻和旋转。诊断左踝关节扭伤。

按上述手法治疗，当即自觉左踝部有热胀感并直达小腿部，疼痛明显减轻，踝部可内外翻，能下地行走，仅踝外侧有压痛。伤后24小时再诊：跛行、疼痛消失，局部仍有肿胀，但较前轻，踝内外翻，背伸，蹠屈功能恢复，内外旋转时轻微疼痛。用上述手法再治疗1次。48小时后行走自如，肿胀全消，仅在皮下有散在淤血斑。

例二：刘××，男，50岁，记者。

摄影时不慎扭伤腰部，当即腰骶部出现触电样麻痛，不能直腰平卧，自行穿脱鞋袜困难，伤后16小时来院就诊。查体：骶棘肌紧张似板状，尤以右侧为甚，第4～5腰椎右侧棘突旁压痛，无放射痛，直腿抬高试验(－)，抱膝试验(＋＋)，腰部活动范围明显受限。诊断：急性腰扭伤。

手法：俯卧位，暴露腰部，术者运气于右手劳宫穴，放于腰4～5椎右侧震颤外气发放5分钟后，患者腰部有发热、麻感，直达双大腿，腰部肌紧张，疼痛明显减轻，可自行翻身，腰部能放平卧床，再行腰骶部广泛放松手法按摩10分钟，右侧位斜搬腰时患部"咔嗒"一声响，随即腰部活动范围达到下蹲时有胀感，压痛减轻，可自行穿脱鞋袜，第二天早上按以上手法再治疗一次，腰部活动范围为腰痛消失，活动自如。

讨论及体会：

气功按摩是按摩与发放外气治疗相结合的一种疗法，虽相对减少穴位，但通经活血效应加强，能缩短疗程并提高疗效。目前已广泛应用于临床。

通过46例外气按摩治疗，我们的体会是，外气按摩对治疗软组织损伤引起的疼痛，效果较好。外气发放时，手不停地震颤，比不震颤效果好，因震颤手法频率快，增加气的穿透力，使肌肉更快地松弛。距患部越近外气发放效果越好。

扭伤局部往往产生筋扭、筋歪等生理紊乱现象，通过外气镇痛，筋腱得以松弛，再辅以按摩，可起到拨乱反正，调顺筋脉的作用，因此使用本疗法不仅疗效高，见效快，而且痛苦小，患者也易于接受。

(曾学文，原载《中国气功》1987年第4期)

导引指压术治疗腱鞘囊肿100例

腱鞘囊肿是一种慢性病，常见病，也是多发病，常是在不知不觉中产生的，大多发生在腕关节的背面，次见于屈面。也发生在足背及踝部两侧。小的有蚕豆大，大的有胡桃大。不经治疗，多难自愈，可延至数月、数年。

导引指压术，顾名思义，就是指压的技术，又称指压法，或指压疗法，有的称为指针，是我国劳动人民多年的经验。既往常常掌握在有气功的人们手中使用，有它的独到之处。

疗 法

1. 患手(足)放于凳上，使患肢用力，肌肉紧张，借以帮助固定囊肿。囊肿仍活动的，医者可用双手食中二指的指背固定囊肿。

2. 双手拇指压在囊肿上面，再运气，均匀地慢慢地加大压力。如突然手下有象足踏到雪地上样的响声感觉时，就表示囊肿破裂。立即将囊肿的小块，用手掌尺侧，或拇指的肌腱向上下推压按摩，直到全部消失为止。

3. 囊肿消失后，囊肿处往往暂时出现一个较深的凹陷，可用等大或略大的消毒纱布块和绷带压迫包扎患处。最好是在睡前压，成功后马上睡眠，可不用加压包扎。

疗 效

指压一次治愈者80例，占80%。

指压二次治愈者18例，占18%。

指压三次治愈者2例，占2%。

随访一年复发者5例，占5%。

典型病例

病例1：徐×，男性，28岁，钳工。因右腕在运动时受过伤，出现一个囊肿，如枣子大，已有2年。腕部活动不便。医院诊断为腱鞘囊肿，手术切除后复发，又经针刺治疗2疗程，不但无效，反而遗留下较大的瘢痕，局部引起痛痒感。经用导引指压术治愈。随访3年未复发。

病例2：王××，男性，38岁，木工，右足背部出现一个囊肿已有2年。医院诊断为腱鞘囊肿，手术后复发。又经6次抽液治疗，反而更大，妨碍穿长统靴。经用导引指压术治愈。随访3年未复发。

病例3：王××，男性，38岁，采购员。因经常骑车急驶，左手腕部出现一个囊肿，如胡桃大，已有半年。经动员后，同意接受导引指压术治疗，但由于合作不好，只压破，未压尽，只好叫他的儿子睡前给他压，一次压净。随访4年未复发。

病例4：苏××，女性，16岁，学生。左足背部有一囊肿，已有1年半。经用导引指压术立即治愈。随访2年未复发。她学习了这个疗法，经常在校内为患者义务治疗。

（原载《气功医疗经验录》）

外气点穴按摩治疗颞下颌关节紊乱综合症

颞下颌关节紊乱综合症是常见病和多发病，在人群中的发病率为28～88%，其中12～59%有自觉症状，而5～26%可能是需要治疗的。除龋病，牙周病和错𬌗畸形三大疾病外，本病已成为第四位口腔疾病。由于发病率高，病因不清，部分病例病程迁延，反复发作，经久不愈且无较好的治疗方法，严重影响了语言和咀嚼功能。运用我国的传统医疗方法——气功治疗本病，疗效令人满意。是一种新的尝试。

颞下颌关节紊乱综合症是一组病因尚不完全清楚的疾病总称。近年来研究证明，本病的发生与精神压力、精神紧张、疲劳等精神心理因素有关。本病有三个主要症状，即：下颌关节运动异常；关节和周围肌肉疼痛；关节运动时杂音。1. 疼痛：疼痛是病人就诊最重要的主诉，通常是在开口和咀嚼运动时关节区(有的病感到有耳内痛)和关节周围的咀嚼肌群或有关的肌群疼痛。疼痛性质以持久性钝痛最为多见，有时也出现自发痛影响入睡。2. 下颌关节运动异常包括：开口度异常，开口型异常，开口时下颌下降不自然不协调。3. 关节运动时杂音有：弹响音、破碎音、摩擦音。除以上三个主要症状外，还伴有耳鸣、头痛等等许多其他症状。

气功外气点穴推拿是气功与推拿相结合的治病方法。气功师将丹田之气运于手上，然后作用于患者的某些穴位，发放外气结合按摩，使经络畅通，内气运行，平秘阴阳。同时教给患者练功方法，调动内气，内外配合，使气机畅通。

方法：(1)患者取坐位，医生站于患者身后运丹田气运指端，拇指按于百会穴，中指依次缓缓按揉下关穴、颊车穴、顺、逆时针各49次。(2)缓缓按揉合谷穴，顺、逆时针各49次。(3)运气于双手劳宫穴，对准下颌关节发放外气5分钟。(4)医生行功时嘱患者自然呼吸，意念从下颌关节沿两面颊部顺足阳明胃经放松至趾端。(5)患者练功法：取高位马步站桩，双手于小腹前呈抱球状，双目似闭不闭、气沉丹田，自然呼吸，用意不用力，以极缓慢

的速度做张闭口运动和下颌前后运动。张口度和前伸度以不感到用力为适度。注意：治疗期间，不要食较硬的食物。

典型病例：患者王××，女，25岁，以左侧颞下颌关节疼痛伴开口受限半年为主诉来我院就诊。检查：开口度2.5cm（正常为3.7cm），开口型：下颌运动偏向左侧，左侧下关穴和上颌结节后上方有压痛，但无红肿。X线表现：平片检查无骨质改变。诊断：颞下颌关节紊乱综合症——左侧翼外肌痉挛型。治疗：经气功外气点穴按摩九次，并配合病人练功，疼痛消失，开口度恢复正常，嘱病人坚持练功。三个月后随访无复发。

患者张××，男，32岁，以左侧关节弹响伴开口过大四个月为主诉来我院就诊。检查：开口度4.2cm，开口型：在开口末偏向右侧，开口末期，左侧关节发生弹响声，无关节区疼痛。X线表现：平片检查无骨质改变。诊断：颞下颌关节紊乱综合症——翼外肌功能亢进型。治疗经气功外气点穴按摩四次，结合病人练功，开口度转为正常，弹响消失，嘱病人长期练功，三个月后随访无复发。

体会：由于本病是多因素病因所致，其中精神因素起了重要作用。应用气功外气点穴按摩，辅以患者练功，对本病初起咀嚼肌功能紊乱疗效显著，而对本病后期关节结构紊乱类仅能改善症状，故本病患者应及时地治疗。

（林　明，原载《气功与科学》1989年第1期）

气功点穴按摩治疗落枕101例

落枕又称颈部伤筋，其形成多因睡眠姿势不当，枕头高低不适，使颈部骨节筋肉遭受长时间的过分牵拉而发生的痉挛所致。也有因颈部扭伤，或感受风寒，以致局部经脉气血阻滞，而成颈项强痛者。本病临床甚为常见，现将101例小结如下：

临床资料：

本组病例：男性52例，女性49例；年龄：10～19岁7例，20～29岁23例，30～39岁26例，40～49岁25例，50～59岁17例，60～69岁1例，70～79岁1例，80～89岁1例，年龄最小者10岁，最大者80岁。病程：1天38例，2天50例，6～10天5例，10天以上8例。病位：左侧48例，右侧45例，双侧8例。

治疗方法：

拟祛风散寒、活血通络止疼之法，取穴以局部近取为主，主穴风府，风池，百劳，肩井；远取曲池、合谷、后溪。手法以剑指点颤法发放外气。兼施其它手法：

（一）运气点穴法：

以剑指点按风府、风池、百劳、肩井，点颤法发放外气以达散寒通络止痛之功。

（二）运气捏拿法：

医者运气后，先以拇指食指轻拿捏颈后两侧经络，再以掌侧滚揉患侧，自上而下反复数遍。

（三）运气按摩法：

医者以右手着力，沿病人后颈部督脉，从发际往下按摩至上背部，以大拇指在患侧肌强硬处进行按揉，点振数遍，用力轻重要适宜。

病　例

病例一，黄××，女、37岁，农。右侧颈部疼痛二天。二天前，晨起后，觉右侧颈部疼痛，头颈转侧受限。检：颈后右侧肌肉痉挛，压痛（+）。头右转疼痛加剧。诊断落枕。以祛风散寒，舒筋活络止痛治之。施以中等刺激手法，三次而愈。

小　结

1. 本组病例经上手法治疗，均治愈，其中1～3次治疗而愈的92例，占91.1%，经4次以上治疗而愈的，9例，占8.9%。治疗次数最多的7次。

2. 从本组病例看出，本病好发年龄以20～50岁最为多见。

3. 发病1～2天就诊者居多，采用本法治疗，病人痛苦少，疗效可靠、安全。

4. 本病发病部位左、右侧无明显差异，唯双侧同时发病者少见；性别上亦无明显差异。

5. 中老年患者应与颈椎病相鉴别。

（华康泰，原载《气功与科学》1990年第7期）

气功推拿治疗漏肩风

漏肩风又称肩关节周围炎，是一种多因素的病变。《素问》痹论篇说："风寒湿三气杂至，合而为痹也，其风气胜者，为行痹；寒气胜者，为痛痹；湿气胜者，为着痹也"。主要症状为肩部疼痛关节活动障碍，肌肉萎缩。1981年1月至1988年3月，我们采用气功推拿疗法治疗本病50例，获得较满意疗效，摘要如下。

治疗方法

（一）气功麻醉：

让患者坐在凳子上，舌抵上颚，两臂自然下垂，松静自然；术者通过手指或劳宫穴发放外气于患者的患肩肩髃、肩贞、臂臑、曲池、阿是穴、百会、玉枕祖窍。最后以神阙为中心点，起于百会挠神阙经过涌泉划太极。

（二）气功推拿：

（1）屈肘弹拔、（2）挤压掌揉、（3）牵腕转肩、（4）搭肩抱肘、（5）抱肘过头、（6）背伸叩击。

（三）气功锻炼：

（1）举臂摸墙、（2）背手拉肘、（3）弓步摇膀、（4）摆手转腰、（5）单杠练习、（6）展翅收功。

疗效标准

1. 痊愈：临床症状消失，功能恢复正常。
2. 显效：肩部疼痛明显好转，功能正常。
3. 好转：功能恢复正常、肩部疼痛未减。
4. 无效：治疗前后功能无改善。

疗效分析

本组50例，近期效果为：痊愈30例，占60%；显效5例，占10%；好转14例，占28%；无效1例，占2%。总有效例数49例，占98%。痊愈和显效的35例中，有28例作了3个月至3年随访，除个别在阴雨天略有酸痛外，肩部活动恢复正常，其余均无复发。

典型病例

例一、陆兰，女，52岁，某厂工程师，1980年底起右肩疼痛，经多方治疗无明显疗效且症状逐渐加重，洗衣梳头均受限制。1982年2月6日来我院气功门诊检查，X片示，右肩肌腱钙化，拟诊漏肩风，经气功推拿治疗后，当即患肢可以抬起，疼痛减轻。继续治疗六次，功能恢复正常。经三年随访未见复发。

例二：杨义，男，49岁，上海某厂书记。1971年开始左侧肩部疼痛，十多年来，经多处检查治疗，症状均未缓解，1984年3月6日住我院治疗。经查，左侧斜方肌萎缩，左臂前举85，外展60°，X片示：颈椎向左侧偏。拟诊（1）左肩漏肩风，（2）颈椎综合症。根据我们当时触及颈椎左偏，按颈椎综合症治疗一周未见好转，因疼痛较重影响睡眠，病人烦躁不安，血压上升，改用气功推拿治疗漏肩风方法附加颈椎旋转等手法，住院一月，肩关节功能恢复正常出院，经半年随访未复发。

体　会

1. 气功推拿治疗漏肩风，能使局部软组织粘连松解，根据不同病情，采用辨证施治方法，能取得满意疗效。本组50例除1例因未坚持治疗和功能锻炼而效果不满意外，其余49例均属有效。

2. 根据漏肩风病理特点，宜采用发放外气和揉推提举，以疏通经络，调合气血，改善血液循环。气功麻醉不仅能消除因气血郁滞带来的肩臂疼痛麻木，又能使病员人静，减少因疼痛带来紧张心理。方法简单，疗效明显。

3. 治疗前必须排除其它病变，必要时借助X线片诊断。对孕妇或体弱者要慎用。治疗后要注意收功，进行气功锻炼是巩固和提高疗效的必要条件，应大力提倡。

（米　新，原载《气功与体育》1988年第6期）

运气疗法治疗胸壁扭伤69例

胸壁扭挫伤又称胸椎关节紊乱症、胸肋内伤、岔气等，在骨科门诊中颇为常见。目前临床多以封闭、推拿、针灸、服药等治疗。笔者于81年至86年应用气功发放外气治疗69例，收效良好。现小结如下：

临床资料

总数69例，其中男性50例，女性19例。年龄最大者59岁，最小12岁，平均年龄39岁。病程最长20余年，最短一天。因于外伤者43例，感冒后发生者2例，无诱因者24例。治疗最多4次，最少1次。

治疗方法

患者取俯卧位或坐位，肌肉放松，呼吸自然勿憋气。在患侧背部相应疼痛肋间的椎旁（相当于足太阳膀胱经上的俞穴）找到压痛敏感点。术者将气运到手掌及手指后，先直接点穴约1～3分钟，然后远距离或直接运用提按、推拉、旋转、震荡、疏解手法约5～10分钟。酌情在疼痛部位再施加以上手法，必要时牵引患侧上肢以助关节复位。病人主要感应有压迫、沉重、麻木、颤动、轻松或温热感。收功后患侧疼痛消失或减轻。

病例分析

分类	病例	病程			疗效		
		一月内	一年内	一年以上	优	良	差
外伤	43	37	2	4	39	4	
无诱因	24	16	5	2	17	5	2
感冒	2	1	1		2		
合计	69	8	6	58	58	9	2
%					84	13	3

疗效标准：

优：疼痛消失，肿胀减退。

良：疼痛减轻。

差：疼痛不减或减后又发作。

病例分析

例1：邱××，男，43岁，南京铁路大修队线路工。就诊前三天，抬枕木行走踏空后觉背部不适，次日凌晨出现右侧胸部疼痛，深呼吸及咳嗽时疼痛

加重，右上肢不能抬举，痰内带少量血丝，透视拍片未见异常。经治疗二次痊愈。二周后随访右胸部疼痛未复发，抬重物及活动均正常。

例2：杨××，男，45岁，南京铁路轮渡所司炉。就诊前5天搬重物时用力不当觉背部响了一声，即觉左侧前胸及背部疼痛，次日起床后疼痛加剧，伴有胸闷，咳嗽、深呼吸、叹气及抬举左上肢时疼痛剧烈。经治疗一次痊愈。二月后随访感觉运动均正常。

例3：虞××，男，28岁，南京东车辆段汽车司机。就诊前3天跌跤，左肋撞在石头上，当时感胸部憋闷透不过气，隔日后疼痛加剧，咳嗽、深呼吸疼痛加重。经治疗3次疼痛消失，肿胀减轻。二月后随访左胸部无不适。

体 会

1. 本病发病原因多由于跌扑闪挫、暴力撞击、提拉挤压、屏气用力不当而致。有的甚至在打呵气、伸腰、睡眠时因姿势不良而发生。中医认为是属于气滞血瘀、脉络不通、疏泄不利、经脉失养的范围。西医认为系肋骨脊椎关节、肋骨横突关节的病损压迫刺激肋间神经引起。另外胸腹壁肌肉及软组织损伤、局部出血、肿胀、呼吸肌痉挛亦可产生临床症状，而肋脊、肋横关节正位于足太阳膀胱经上，故中西医对本病的认识解剖部位相同，作用机理相似。

2. 本疗法是根据现代医学的神经节段理论及中医经络学说的原理，选用相应的背部俞穴，通过发放外气，直接或远距离运用各种手法以起到激发经气、调和气血、舒筋活血、整复错位及消肿止痛之目的。较一般推拿手法轻，疗效可靠安全。

3. 疗效好坏以出现症状即刻就诊的初伤以及单纯伤气(岔气)、背穴敏感、反应强烈者效果较好。而因治疗不当或长期未予治疗，症状经久存在的宿伤及伤血或气血两伤者效果较差。

(吴石华，原载《气功与科学》1988年第6期)

气功外气治疗急性腰扭伤7例

急性腰扭伤是临床的常见病，多因姿势不正，突然改变体位，或搬抬重物时提拉扭转，或弯腰时肌肉强烈收缩和过度牵拉而致。轻者可为骶棘肌、腰背筋膜的不同程度自起点撕裂，较重者可为棘上、棘间韧带撕裂，严重时则可合并椎体关节突骨折。患者大多表现出突觉腰部疼痛，板腰，腰活动受限和脊柱畸形等特征。老年病者X线照片多显示腰椎骨质增生。笔者于85年6月至10月，在针灸门诊无选择性诊治过七例不同程度的急性腰扭伤病人，现总结如下。

一般资料

现以诊治先后为序，列表如下。

病例	性别	年龄	职业	起病(天)	程度	X光照片	治疗次数	症状完全消失(天)
谷××	女	64	教师	7	轻	未照	1	手术治疗后
曾××	男	61	教师	2	重	腰椎增生	1	1
李××	女	46	护士	2	中	未照	1	2
卢××	女	55	干部	4	重	未照	2	3
张××	女	54	教师	2	中	腰椎增生	1	2
李××	男	26	工人	7	中	未照	1	2
范××	男	49	干部	6	甚重	腰椎增生	3	10

病情程度标准：

1. 轻度：觉腰部疼痛，局部轻压痛，无板腰，无活动受限，无脊柱畸形。

2. 中度：觉腰部疼痛，局部压痛明显，有轻度板腰和活动受限，直腿弯腰双手可达膝水平，无脊柱畸形。

3. 重度：觉腰部疼痛，局部压痛明显，明显见板腰和活动受限，不能弯腰、后仰和侧弯，但无脊柱畸形。

4. 甚重度：有重度表现，加见脊柱畸形、行走困难或跛行。

治疗方法：

病者取坐位，医者离病人身体三十厘米左右发放外气。手法上走，封大椎穴、肩井穴，拿开两侧带脉穴，用掌指疏、扣、离，剑指点，以掌震、柔痛处。每次外气治疗十分钟左右，3—5天后作第二次诊治，再隔5—7天作第三次治疗。

治疗效果：

七例病人症状完全消失，见上表，其中有五例一次治疗而愈，一例两次治愈，一例三次治愈。七例均无遗留慢性腰痛。

病案举例

例一：

曾××，男，61岁，本院离休教师。9月2日初诊：腰痛两天。两天前弯腰取水时扭伤腰部，即出现腰痛、板腰、直立后不能弯腰，坐下后不能直腰复站，俯、仰、转侧均感困难，咳嗽牵引腰部疼痛，以手按扶腰部来诊。过去照X片有腰椎骨质增生史。检查：第3—5五腰椎两旁较为隆起，触之紧实，局部压痛，以第五椎旁压痛最明显，屈曲，伸展和侧弯均受限。治疗：方法见前述。经手法治疗后，病者即觉腰部明显舒松，疼痛减轻，直腿弯腰垂手可达膝水平。嘱三日后未愈则再诊。次日路遇，诉

说一夜之间症状已全部消失。此后多次随访至今，腰部无恙，亦未再作治疗。

例二：

范××，男，49岁，本院干部。

10月9日初诊：主诉腰痛六天。缘10月3日弯腰取物时突然腰部一闪，即觉腰部疼痛难忍并向左椎部放射，板腰、俯仰、转侧障碍，身体歪向右侧，行走略见跛行。曾作其他治疗未愈。以往曾照X光片示：腰3—5椎骨质增生。患者以手按腰缓行来诊。检查：见患者腰体板硬，脊柱两旁肌肉硬实紧张，局部压痛明显，以左侧腰椎部最甚。治疗：方法如前述。经手法治疗后，即觉腰部舒松，疼痛减轻，跛行消失。嘱三日后诊。

10月12日二诊：直腿弯腰，双手垂至两膝处，脊柱尚有轻度右侧歪。治疗：如前法。治疗后，脊柱右侧歪现象消失，直腿弯腰两手可达足三里穴水平。嘱七日后来诊。

10月19日三诊：症状消失，双手可达踝关节处，仅觉久坐后腰酸软无力。手法治疗如前。中药加强补肾壮腰之品。三日后病者出差海南岛，回来后随访至今，腰部如常。

结　语

急性腰扭伤起病急，且治疗不及时又易转成慢性腰肌劳损，不易治愈，给病者带来很大痛苦。实践证明，气功外气治疗该病是有效的。多数病人只需治疗一、二次，二、三天内便告痊愈，颇受病家欢迎。

近年来国外对气功的研究，从多学科到多层次入手，成绩喜人。数年前就已证实，外气治疗急性腰扭伤，可能是外气作用于组织细胞，经络系统，使之产生相应的共鸣，促使局部血循环加速，调动机体内的免疫机能，从而提高机体修复能力，经络又因之疏通而达到止痛、缩短疗程的效果。其更为科学完满的治病机理，亟待今后进一步努力探索。

（张亮，原载《气功与科学》1987年第2期）

气功按摩治疗腰痛病

第三腰椎横突综合症是临床上最常见的腰痛之一。由于第三腰椎是腰部拉应力的中心，所承受的拉力最大，所以这一部分的骨骼和软组织最容易受损。我们应用气功按摩的方法治疗该病，效果较好。现小结如下：

患者共23例，女12例，男11例。年龄最大者85岁，最小的17岁；其中重型9例，中型14例；病程最短2天，最长1个月。

气功按摩治疗每日一次，三次为一疗程。

气功按摩法

（一）手法：

按、揉、弹拨。

（二）操作：

令病人俯卧，操作者先用两手拇指在患者腰背部轻揉数遍，使患处肌肉放松，然后用一手大拇指按压在患处最痛点上，嘱患者作腹式深呼吸（即吸气时，腹部鼓起，呼气时，腹部凹陷），同时，操作者与患者作相应的同步呼吸，并在呼气时，拇指用力按压，吸气时，拇指不用力。这样反复进行3—5次，患者自觉腰部发热，有时可向下肢放散。最后，将一手拇指按压在患侧承山穴以上一寸处，用上述呼吸方法，在呼气时，拇指用力在该处弹拨1～2次。

治疗效果

23例第三腰椎横突综合症患者，应用气功按摩治疗后，全部近期治愈。其中，按摩1次治愈者6例，2次治愈者8例，3～7次治愈者9例。

通过临床观察分析得知：治疗次数的多少与病情轻重关系不大，但与发病天数成正比。

典型病例

童××，男，55岁。就诊时间：1985年4月15日。

患者旅外，下飞机提箱时，不慎扭伤腰部，当时即感腰部疼痛不能直起，举步艰难。经检查诊断为第三腰椎横突综合症，病情较重。遂用气功按摩法治疗，不到10分钟，病人即感疼痛减轻，可以轻松地翻身及下床行走，翌日，又以同样方法治疗一次，症状消失，活动自如。

第三腰椎横突综合症是临床上最常见的腰病之一，原因多为扭伤。受伤后，患处易发生水肿性粘连、瘢痕肌肉挛缩和筋膜增厚等病理变化。用气功按摩法治疗，手法简单而轻巧，病人痛苦少。另外，能使病人集中注意力，医患密切配合，充分发挥患者的主动性，从而缩短疗程，提高了治疗效果。临床观察发现，此法比单纯地用针灸或按摩的方法，见效快，治疗次数少，有较明显的优点。

（霍金山、高春华，原载《中国气功》1986年第1期）

气功治疗头痛疗效观察

我在长期练气功的基础上，用气功为患者治疗头痛，取得较好的疗效，报告如下：

临床资料

共治疗观察30例头痛病人，其中男性8人，女

性22人。年龄最小20岁，最大50岁。

30例头痛病人均经过有关医院确诊和治疗。其中因外伤引起的3人，患高血压病9人，其余为血管性头痛。

治疗方法

病人取坐位。先用二指禅对准病人的印堂穴发功3～5分钟，然后用两手掌心的劳宫穴分别对准病人的百会和玉枕两穴发功3～5分钟，再对准病人疼痛的部位发功3～5分钟。如果病人头痛时感到痛的部位发热，发功时两手进行滑动，病人就会产生凉感；如果病人患高血压先让病人全身放松，意念足心的涌泉穴，最后用意念和内气外放信息向下导引，帮助降压。病人的气感主要为酸、麻、胀、冷、热、跳动等。一般一日治疗一次。

治疗效果：

其中24人治疗后临床症状基本消失，最少治疗一次而愈，最多治疗12次。6人临床症状得到不同程度的改善，总有效率为100%。

典型病例：

例1. 李××，女，24岁，某供销社营业员。1987年5月16日来诊。头痛较重，每次痛1小时左右，发病2年多，经中西药治疗后略有缓解。但有时仍然痛得比较剧烈。痛处发热，视物不清。舌质偏黯，有少量淤点，脉沉细数。证属淤热上攻，淤血阻络。用气功疗法治疗。大约十分钟左右，患者顿觉头清眼亮，头痛立止，经随访未见复发。

例2. 张××，女，26岁，某饭店服务员。1986年1月摔伤头部，头痛，呕吐。经某医院确诊为轻微脑震荡，经治疗后呕吐虽止，头仍痛。中西药治疗效果不佳。患者枕部刺痛。舌黯有淤点，脉弦。用气功治疗15分钟后，自诉头痛已止，共治疗3次。至今未见复发。

（孟宪贵，原载《中国气功》1988年第5期）

气功外气治疗骨折6例

临床资料

本组科雷氏骨折三例，左腓骨下1/3行骨折1例，右外踝骨折1例，右足第二趾骨基底部骨折1例。年龄最小13岁，最大65岁，女性4例，男性2例。

治疗方法

1. 科雷氏骨折3例均先在骨折部位发功10分钟后进行手法复位，然后小夹板固定2周。伤后每日用气功外气在骨折部位发功10～15分钟连做2周。

2. 其余3例由于对位线均好，故未给复位及固定，只是每日给发放外气治疗10～15分钟连治两周。

治疗结果

1. 6例骨折患者连做3～8次气功治疗，肿胀及疼痛基本消失。

2. 气功外气治疗两周“临床上骨折连接”，X线已有骨痂形成。由于骨折后用气功外气治疗后疼痛及肿胀消失快痛苦小，故患者照常坚持工作与学习未休息。

3. 3例科雷氏骨折（骨折时间最长三个月，骨痂生长已分不清哪里是骨折线了）腕部功能均在正常范围内。

4. 右足第二蹠骨骨折（3个半月），右外踝骨折（2个月），左骨下1/3斜行骨折（1个半月）走路骑自行车不受任何影响。X线表现这三例的骨痂生长良好。

典型病例

1. 武××，女性，13岁，太原市新建路小学六年级学生，骑自行车摔伤右科雷氏骨折。

先在骨折处发功10分钟然后复位后小夹板固定。连发功三次肿胀疼痛消失，连发功2周去小夹板固定，没有休息照常上课写字。二周后X线已有骨痂形成，骨折后三月腕关节功能正常。

2. 李××，65岁，男性，山西省政协干部，左小腿摔伤10天走路疼痛很困难有跛行。于1985年3月1日第一次发功10分钟后再走路就不疼痛了，跛行消失。经拍片证实左腓骨下1/3斜行骨折，对位对线好未给外固定，连做三次气功外气治疗疼痛肿胀基本消失。连做二周外气治疗活动，骑自行车自如。

体会与讨论

气功外气治疗骨折有如下特点：

1. 气功外气可用于复位代替麻醉药物。

2. 止痛及消肿很快，用气功外气治疗3～8次疼痛及肿胀基本消失。

3. 气功外气治疗骨折可以不用外固定或外固定时间缩短一般2～3周。

气功外气是带有不同信息的红外线电磁波微粒流，止痛消肿功能很强，发放外气后骨折处活动不受影响，说明气功外气有促进骨痂迅速生成的作用。

用气功外气治疗骨折可不用外固定或外固定时间缩短，血液循环好，也有利于骨痂迅速生长，亦无废用性肌萎缩。

（王寅，原载《气功与科学》1987年第11期）

47例外气对骨痂生长的观察报道

我院1986年4月15日以来，收治47例骨折病人，按照骨折早、中、后三期辨证，对早期骨折给予整复、夹板固定、内服中药，外敷我院自制的驳骨散的基础上，再加上发放外气治疗的方法，收到显著疗效，全部治愈，功能恢复，比一般骨折治疗要快3－5倍。今作小结如下：

一般资料

47例骨折病人中，最大年龄77岁，最小年龄1岁半，最多住院26天，最少住院3天。骨折类型包括：颅骨骨折2人，胸椎压缩性骨折1人，腰椎压缩性骨折6人，锁骨骨折3人，肋骨骨折2人，趾骨骨折5人，肱骨骨折5人，尺桡骨中段骨折1人，桡骨科曾氏骨折12人，股骨骨折1人，胫腓骨骨折5人，指趾骨骨折4人。

诊断依据

1. 有明确的外伤病史。
2. 局部肿痛，畸形、骨擦音、功能障碍。
3. X光照片提示骨折。

(附47例气功治疗骨折疗效观察表)

功　法

对骨折病人用气功治疗的方法，发放外气要及时，尽快赶在骨折早期的头三天，这是发放外气治疗的关键，对促进骨痂生长，起到不可估量的重大作用。首先，如骨折有重叠、移位、成角的、要用手法复位，经X光照片检查，折端对位对线好，才开始发放外气。

功法：气功师面向骨折病人，运丹田之真气于双手食、中两指和双掌劳宫穴，对准患者骨折折端发放外气，每天一次，每次15分钟左右，连续三天。在每次发放外气后，敷上我院骨科自制的驳骨散，小夹板固定。以后继续内服中药，外敷驳骨散和夹板固定。

治疗标准和疗效观察

(一)治疗标准：

1. 经X光照片检查，骨折端对位对线好，有大量骨痂生长。2. 局部无肿痛无畸形无瘀斑。3. 功能恢复正常。

(二)疗效观察：

骨折名称	例数	有少量骨痂生长(天)	消肿止痛(天)	大量骨痂生长解夹板	功能恢复正常、治疗(天)
颅骨骨折	2	4	2	8	12—14
胸椎骨折	1	5	2	10	10—13
腰椎骨折	6	6	3	12—14	14—16
锁骨骨折	3	5	2	13—15	13—15
肋骨骨折	2	4	2	8	8—10
趾骨骨折	5	5	2	12—14	12—14
肱骨骨折	5	4	3	11—13	13—15
尺桡骨骨折	1	6	4	12—16	12—16
桡骨科曾氏骨折	12	3	3	8—10	8—10
股骨骨折	1	6	4	16—20	22—28
胫腓骨折	5	6	5	16—20	22—28
指趾骨骨折	4	5	3	8—10	8—10
合计	47例	平均4天	平均3天	平均13天	平均16天

列举病例

病例1：张丽，女，9岁，县建筑队小孩，86年7月21日入院。主诉：因上体育课打双杠时，不慎跌落致伤双上臂，肿痛、畸形、不能活动，经我院X光照片检查为："双肱骨中段粉碎性骨折，右远端向后外移位1.8cm，成角15度，左远折端向后外移位1.5cm，成角10度，在手法复位时，由于用气功止痛，没有肌注或口服止痛剂和镇痛剂，自诉没有疼痛感，复位顺利，再经X光照片复查，对位对线好。从7月21—23日(即入院的第1—3天)连续每天对骨折处发放外气治疗一次，配合内服中药、外敷驳骨散、夹板固定，入院后第6天(7月26日)X光照片检查，双肱骨折端有大量骨痂生长，于8月4日(入院后第14天)解除小夹板外固定，双上肢功能活动恢复正常，可手提半桶水和大弧度旋转运动不觉痛，治愈出院。

病例2：邓照光，男21岁，连县附城区农民，8月22日急诊抬入院。主诉搞建筑时从三米多高坠落致伤腰部，当即肿痛、瘀斑、畸形、不能起身，经我院X光照片检查："第二腰椎压缩性骨折(压缩2/3)无明显移位。"住院头三天连续每天发放外气治疗，配合内服中药，外敷驳骨散卧硬板床休息，局部垫枕，指导病人功能锻炼，病人于住院第6天可起床行走，第8天能弯腰，旋转大幅度运动，可到处行走，局部无明显压痛，消肿，无瘀斑，经X光照片检查：第二腰椎压缩处已恢复正常。治愈出院。

病例3：欧江玲，女，17岁，连县朝天区农民，86年9月17日上午急诊抬入院。代述：因搭别人单车尾在山公路下坡转弯时坠落，当即昏迷约40分钟，醒后觉面颊部外伤血流、右肩、右肘、右髋多处受伤，肿痛瘀斑，不能起身。经我院X光照片检查诊

为，多处骨折：①右颞骨骨折，②右锁骨粉碎性骨折，③右肱骨ㄈ上骨折，④右耻骨上支骨折。和多处软组织伤，脑震荡。病情危重，经清创缝合发放外气治疗，配合输液抗感染等中西医结合治疗，住院9天就能起床，13天下地行走，16天治愈出院。

病例4：汪德莲，女，63岁，连州镇人，8月27日入院X光照片诊断为："右胫腓骨下1/4段粉碎性骨折。"从照片所见，胫骨向外向上移位1.5cm，腓骨断成三段，碎片有27小块，上下悬空2.2cm，无法接合，入院前三天曾请社会医生医治三天，就诊时局部肿胀严重，剧痛，瘀血青紫，骨折处皮肤布满水泡溃烂，感染严重，我们讨论认为要治疗这样的骨折病人，无论从手法复位上或从骨痂生长上，都是十分困难的，决定首先用气功治疗，使复位时不痛，2天后局部消肿，止痛，住院12天出院，继续看门诊，第26天解除小夹板外固定，患肢活动正常，能不扶拐棍下地行走。病人和家属都非常高兴，称赞说："气功驳骨就是快，神功奏奇效。"

作用机理

气功师的外气作用于骨折之处，可加速局部的血液循环，新陈代谢，改善局部的营养状况，疏通气血，经络，从而达到活血去瘀，加快消肿、止血、止痛，使骨折端的血肿机化，血肿外围的成骨细胞，迅速长入骨折断端间隙与由骨内膜所产生的内骨痂会合，占据原血肿部位，形成桥梁骨痂，这就是促进骨痂生长，快速驳骨接骨的原理。

外气对促进骨痂生长作用的快慢，与气功师发出的外气强弱有直接关系，一般来说，气功师的功底越深真气越纯，所发出的外气越强，对患者的骨痂生长就越快。

（廖加现，原载《气功与科学》1987年第4期）

十三、阳痿、遗精、不育症

气功治疗阳痿症

倘若患有性功能障碍，轻者往往会造成精神痛苦，严重者导致家庭不和。但在这方面又是缺乏妙方良医的。为了帮助患者解除精神上的痛苦，几年来我们应用气功治疗阳痿病症，取得了一定疗效，现在将典型病例简介如下：

病例一：

张××，男，54岁。1982年2月4日入院，述阳痿逐渐出现已有四年史，近三年之中，阴茎无一次勃起，并患有高血压病Ⅱ期，冠心病、慢性支气管炎。练内养功半月后开始有阴茎勃起，以后加练吸提抓闭功、搓肾俞功、和带脉功及兜外肾功等，练至一个半月后阴茎勃起能持续十分钟以上。

病例二：

王××，男，49岁，工人。1985年11月5日入院，述阳痿3年，并日趋加重，伴有遗尿及早泄，已造成家庭不和。住院检查除发现食道憩室及陈旧性十二指肠球部溃疡病外，无其他病症。该患者除未练内养功外，定时练上述功法，练功半月后，自觉睾丸胀大，全身发热，两腿有力，练功24天，阴茎勃起持续五分钟以上，遗尿减少，早泄消失。

练功具体做法：

吸提抓闭功方法：双脚并步站立，两脚掌用力抓地、两腿用力向里挟。吸气时，用力提肛缩睾，两手握拳。吸足气后，舌抵上腭不动，闭住气，达极限时呼气，同时舌放下，全身放松，此为一次，调匀呼吸反复练习。每次练功时间5—7分钟，每日三次。每次练完功后，全身热感明显。

搓肾俞功方法：双脚站立与肩同宽，两手四指上下内外揉搓肾俞穴位，此功随时可以进行。

和带脉功方法：取刘贵珍氏内养功坐式、腰部转动、向左和向右转动的次数相等，此功随时可练，看电视时亦可以练。

兜外肾功法：手掌相对、搓热后，两手交替兜双侧睾丸，早晚各一次，每次一般不超过十分钟。

为了提高疗效，应注意以下几点：

1. 练功期间应避免房事。
2. 患者如有失眠症，应停服西药安眠剂，改用中药养血安神剂。
3. 有条件可加服中成药。如三鞭丸、参茸鞭丸等。
4. 练抓闭呼吸时，用力勿过猛。

（冯保友，原载《中国气功》1987年第3期）

气功治疗精索静脉曲张175例

患精索静脉曲张的人，经常有坠胀感，多引起腰酸、下背部痛，常影响性机能，以致很痛苦。本病除手术外，药物治疗似乎效果不大。20余年来，我们用气功治疗175例，有效率88%。

诊断标准

1. 患者走、立时，阴囊有坠胀感，有时感到酸痛，甚者可反射到腰部(多为左侧)。

2. 立位视诊：精索粗大，阴囊内有不规则软肿团块，其尖端向上，基底则掩盖睾丸，阴囊已胀肿下垂超过龟头2～4厘米。

3. 立位触诊：阴囊内摸得曲张的静脉，似成堆的蚯蚓潜居于阴囊内。

4. 咳嗽及走、跑后均能使其明显胀大，平卧则消失。

5. 治疗前应鉴别腹股沟斜疝、睾丸炎、肿瘤、阴囊鞘膜积液等。

疗　　法

1. 太湖桩第10式——水上气功。每周1～3次，每次不少于半小时。水温以20～30度为宜，水冷则收效大而快。姿势以仰泳效果较好(因取此姿势时精索静脉与心脏差不多在一个水平)，蛙泳、爬泳为辅，最好一年四季都游，但冬冷夏热时，每周可减至1～2次，并减少在水里的时间。治疗时间需要1年以上。

2. 自我按摩。两下肢曲屈外展，一手捧托阴囊，一手稍加揉按，或提高阴囊摇动。每天早上起床前及晚上在床上各作1次，每次10～15分钟。

3. 太湖桩第9式——保健功。基本内容不外乎姿势、呼吸和意守三个方面，所采取的姿势，以仰卧位较好。把阴囊提在腿上。要自然，不可紧张，默念“松”、“静”二字，意念安祥平稳，注意于精索静脉曲张的解除。时间与自我按摩相同，亦可与其交互应用。

4. 翘摇运动。仰卧，以背、腰、臀部为轴心，头、脚交互上下翘动，头仰平时两上肢伸展过顶，伸平，稍休息，这时两脚已翘为最高。脚放下，腿伸平，同时抬头，上肢向脚端伸平。先慢后快，快慢结合，似小船在水面上颠簸，也似跷跷板上下起伏。

5. 利用其他自然力。日光浴，空气浴，取仰卧位姿势较好。同时配合游泳。如果不游泳，要加倍作日光浴和空气浴。

6. 日常用紧身三角裤或提睾带。

7. 通畅大便，尽量解除一切下腹部的压迫。

8. 避免过劳、长久站立、走路、跑步等。

疗效标准

痊愈：练功1年后自觉症状消失，性机能正常。立位视诊：阴囊已升缩至龟头上1～2厘米。触诊：无曲张的静脉。随访1～2年未复发。

显效：练功1～2年后自觉症状消失，性机能正常。立位视诊：阴囊已升缩至龟头上1～1.5厘米。触诊：无曲张的静脉，但静脉尚粗大。随访1～2年未复发。

有效：练功2年后自觉症状大半消失，性机能正常。立位视诊：阴囊已升缩至龟头上1厘米。触诊：无曲张的静脉，但静脉尚粗大。随访1～2年未复发。

无效：练功当时好转，但短时复发，立位视诊及触诊：曲张静脉均明显存在。大多是因未坚持练功。也有因失去联系，无法随访，按无效论。

查治资料

1. 普查结果(表1)：

(1)普查1421人，发现精索静脉曲张407例，发病率为28.6%。可见患精索静脉曲张的人为数不少，但临床症状轻重不同，轻者易被忽视。

(2)从表1可以看出，年龄大，发病率高，10岁以下为9.6%，60岁以上为49.3%。

(3)患者407例中，左侧患者359例，占88%，可见左右差别悬殊。

表1 精索静脉曲张普查结果

年龄	检查人数	患者例数				发病率(%)
		左侧	右侧	双侧	合计	
10岁以下	323	30	0	1	31	9.6
11～20岁	184	41	2	1	44	23.9
21～30岁	194	49	1	2	52	26.8
31～40岁	235	86	3	2	91	38.7
41～50岁	116	24	8	4	36	31.0
51～60岁	225	71	5	6	82	36.4
60岁以上	144	58	6	7	71	49.3
总计	1421	359	25	23	407	28.6
患侧%		88	6.2	5.8		

2. 疗效(表2)：

表2 精索静脉曲张患者年龄与疗效的关系

	20岁以下	21～40岁	41～60岁	60岁以上	合计	%
痊愈	23	18	13	6	60	34.3
显效	19	17	10	7	53	30.3
有效	17	9	8	7	41	23.4
无效	3	4	6	8	21	12.0
总计	62	48	37	28	175	100

(1)治疗175例。从表2可以看出，年龄小，疗效高。

(2)总有效154例，有效率88%。

典型病例

病例1：施××，男性，29岁，干部。左侧阴囊坠胀已有3年，伴有腰酸、失眠，思想上多虑。曾误诊为睾丸炎，打过针未愈。检查：立位视诊：左侧阴囊下垂超过龟头3厘米，呈袋状。触诊：如无数蚯蚓盘集在袋内。诊断：左侧精索静脉曲张。治疗：每周练太湖桩水上气功1～3次，每次半小时以上，并配合日光、空气浴，早晚睡觉前后，在床上练太湖桩保健功、翘摇运动及自我按摩。在平时用紧身三角裤，跑步及赛球时用提睾带。1年后，阴囊已升缩至龟头上3厘米。随访2年无异常。

病例2：王××，男性，38岁，工人。阴囊坠胀感已有6年，伴有腰酸，背痛，早泄，遗精，失眠，走路不便。立位视诊：左侧精索粗大，阴囊下垂超过龟头4厘米，呈袋状。触诊：左侧阴囊内有不规则的软肿团块，尖端向上，基底掩盖睾丸。诊断：左侧精索静脉曲张。治疗：一年四季练太湖桩水上气功，每周1～3次，每次约10～30分钟。早晚在床上练太湖桩保健功、自我按摩及翘摇运动(将阴囊提在双腿上)。冬天除冬泳外，配合冷水浴、日光浴、空气浴。穿紧身三角裤。2年后，阴囊已升缩至龟头上3厘米，与右侧同长，已不肿大。触诊：软肿团块已消失。随访1年无异常。继续仍练功，巩固疗效。

病例3：金××，男性，54岁，工人。左侧腰酸背痛，伴有阴囊下坠感已有8年。每天站立工作难以维持8小时。伴有早泄、遗精、阳痿、小便后有白色液体自尿道滴出。走、跑均不便。经治7年无效。检查：立位视诊：左侧精索粗大，阴囊下垂超过龟头4厘米。触诊：扪到阴囊内有成堆的蚯蚓样条状物。肛内指诊：前列腺肿大，质软。诊断：左侧精索静脉曲张，慢性前列腺炎。治疗：练太湖桩水上气功，每周1～3次，每次30分钟以上，冬季伴冷水、日光、空气浴，早晚在床上练太湖桩保健功、自我按摩及翘摇运动。长时间强劳动时加用提睾带。半年后好转。1年后阴囊缩至与龟头平，走路、工作已不觉得酸胀及不便。2年后阴囊已升缩至龟头上3厘米，与右侧同高同大，已摸不到曲张的静脉丛。随访2年，精索静脉及前列腺均正常。继续练功，巩固疗效。

讨 论

1. 精索静脉曲张除外科手术结扎切除外，一直无理想的疗法。我们的疗法标本兼治，而且效果好，无副作用，不误工，不花什么费用，值得推广。

2. 太湖桩水上气功特别有利于解除精索静脉曲张，其机理如下：

(1) 游水时，姿势是平卧在水面上的，特别有利于血液回流，减低静脉压力，这时精索静脉不会充血曲张。

(2) 在冷水的刺激下，皮肤血管先呈强烈的收缩，以后又舒张，这样一张一缩，血管受到锻炼，人们称之为："血管体操"。

(3) 阴囊完全浸在水里，四周均匀的受到水的压力，能使静脉紧缩。

(4) 游泳能增加肌肉的收缩，挤压精索静脉血向心流动，这时静脉不充血，压力降低，生理上把这种现象称为"肌肉的唧筒作用"。运动、劳动、向心性的按摩或深呼吸等都有助于静脉血液回流。

(5) 呼吸对静脉血液的影响：胸腔为负压，胸腔内压力低于大气压，腹腔内压力则高于大气压。游水时要求呼吸有很强的节律性与时间性，吸气时胸廓扩张，胸腔负压加大，对静脉血有抽吸作用，在深吸气时更有利于血液回流，减低静脉充血。

(6) 人体受水浪冲击，刺激、风吹、日晒，都能起到良好的按摩作用，同时得到液体弹性波的影响，阴囊同时收紧，使精索静脉收缩，变得细小。与此同时尚能吸收空气中的阴离子、水中的电解质、日光中的紫外线、红外线及可见光线的作用。

因此，利用自然力有利于治疗本病。

(原载《气功医疗经验录》)

十六锭金功治遗精

十六锭金功又称16字妙诀，是明代道士李真人口传的养生功法，谓曰："一吸便提气气归脐，一提便咽水火相见。"所谓"一吸"者，以鼻吸清气也；"便提"即提肛如忍便状；"气气归脐"是谓一吸之气与便提之气皆归聚于脐；"一提"即是一呼之气，于一呼之间，用意将气由脐向后提入督脉，向上直至顶门；"便咽"是以舌抵上腭使口内津生，气由顶门落下咽喉、连津咽下，汩然有声；"水火相见"即于一吸一呼之间，任督交流，阴阳贯通，水火相济。余临证遇遗精患者，授此功法进行治疗，其效如鼓应桴，累试累验。现将练功方法、治疗病例及体会介绍如下。

练功方法

静坐或卧或站立，闭口内视、舌抵上腭使口内津生。以鼻吸清气，用意将气徐徐送至脐中，同时提肛收缩如忍二便，意念气从阴茎提起，纳于脐中，上下之气归纳于脐，稍存一存，然后缓缓呼气，肛门渐渐放松，意念气由脐向后，经任脉提入督脉，并沿督脉向上直至顶门，从顶门落下咽喉，连口中津液汩然有声咽下，直送脐中。接着又以鼻吸清气，周而复始。每次练功10～30分钟，练功毕，搓热手掌摩面、揉腹、擦足心收功。每日早晚各练一次。

治疗病例

遗精患者12例，年龄22～38岁，病程6个月～5年，多数病例均经中药、理疗等法治疗而效果不显。练功后，有当天即显效者，亦有半月后收效者，一般练功一周左右获效，练功1～2个月，全部获愈。

病案举例

例1. 邓某，男，35岁，已婚，教师。自诉遗精半年余且近期加剧，初每旬或每周一次，渐至每周三、五次，近半月来每晚必遗，甚至午睡亦遗，当地医生予"金锁固精丸"等方药治疗不奏效，患者索性唤其妻同房，频频交媾耗泄精液，意欲"因势利导"，反致面容憔悴，神疲体倦，遗精更至。余诊之，症见健忘，耳鸣，腰膝痠软，梦多，盗汗，舌淡红，脉细数等。授十六锭金功法行之，并点按关元、三阴交穴，当夜遗精即止，尔后择地静养，朝夕练功一月余，遗精之症痊愈，余症若失，形体气色转佳。半年后随访，未见复发。

体　会

人身负阳抱阴，督脉在背脊属阳，任脉在胸腹属阴，督脉总督一身之阳经，任脉总任一身之阴经；心居上焦，心阳下降于肾以温肾水，肾居下焦，肾阳上济于心以养心火；肾又为封藏之本，精之处所；若阴阳失调，心肾不交，君相火动或肾虚精关不固，均可导致遗精之症的发生。十六锭金功通过一咽一吸一提，能使任督交流，阴阳贯通，水火相济，精关牢固，具有调和阴阳，交通心肾，固本摄精之功，故练此功法，善治遗精之症。

本功法练之简易，要行即行，要止即止，除治疗遗精之外，对养生保健，却病疗疾亦大有功益。正如明代学者周履靖之《赤风髓》所述："十六锭金乃至简至易之妙诀也。无分于在官，不妨政事；在俗，不妨家务；在士商，不妨本业。只于二六时中略得空闲及引住坐卧，意一到处便可行之。""夕夕行之，却病延年，形体复，万病不作，自然不饥不渴，安健胜常。行之一年，永绝感冒、痞积、逆滞不和、痈疽疮毒等疾、耳聪目明，心力强记、宿疾俱瘳，长生可望。""如亲房事，欲泄未泄之时，亦能以此提呼咽吸，运而使之归于元海，把牢春讯，不放龙飞，甚有益处。所谓造化吾手，宇宙吾心，妙莫能述。"

（岳广平，原载《气功与科学》1990年第8期）

气功治疗性功能紊乱

性功能紊乱在临床上是一种比较多见的疾病。它严重危害着患者的身心健康。近几年来，我院应用气功疗法治疗性功能紊乱症数例，都收到了较好的效果。介绍如下：

例一：

患者，关××，女，45岁，已婚，自20岁开始，便染上了手淫的恶习，25年来从未间断。结婚后恶习仍未解除，近几年来加重，有时每日1～2次，每次都必须达到性欲高潮后方能心情平静，但手淫后心情紧张、焦虑，久久不能入睡，久之精神上受到很大的刺激，引起严重的失眠，恶梦，健忘，记忆力减退，注意力不集中，头晕，头痛，疲乏无力等症状。严重地影响了身心健康。影响了工作和学习，原来从事教学工作，现不能胜任，改做一般性的行政事务工作。曾应用中西药物治疗（刺五加、谷维素等），练气功"自控疗法"，效果不佳，而来我院治疗。

入院后治疗：主要采用周天功，其操作方法如下：

姿式：病人采取自然盘膝式，两腿互相交叉而盘坐于床塌上。会阴部可放一核桃大小的圆物。

呼吸：采取逆呼吸法，即吸气时腹肌紧张，腹壁向里收缩，呼气时，腹肌松弛，腹壁向外凸出。

意念：放在丹田，即气海部位，要求初练功时，以轻微的意念放在任督二脉运行上，大部分意念放在丹田上，意念一定要轻松自然。

练功时间：每天可练2—3次，每次一小时，也可练半小时，以后逐渐增加练功次数及时间。

患者练功二十天后，手淫一次，以后再无此现象。练功三个月，小周天初步形成，运行通畅。病人恶习解除。精神状况明显好转，体力恢复，记忆力明显增加，病人心情舒畅，于1986年8月6日出院。

例二：

患者，李××，男，48岁，患者有早泄病史长达15年，因心情不畅，精神紧张，引起严重的神经衰弱，失眠、健忘，记忆力减退，疲乏无力等。

治疗：练内养功三个月后，加练周天功，方法同上，练功二个月，上述症状明显好转，精神愉快，体力恢复，于1986年8月6日出院。

在临床上，此类病人是比较多见的，由于病态的心理及长期的精神紧张、焦虑，引起大脑皮层功能紊乱，酿成严重的神经衰弱，而影响其工作，学习和生活。以阳痿、早泄、手淫为表现的性功能紊乱症是由于大脑皮层功能失调所致。当练功进入气功态时，则有助于消除大脑皮层的紧张状态，改善大脑皮层的调节机能，并使机体器官的机能活动逐步达到协调一致。因此，气功对性功能紊乱症具有较好的效果。

（李婉芹，原载《中国气功》1987年第1期）

十四、老年病、慢性病

静功配合体疗治疗老年病106例观察

气功和医疗体育治疗许多种老年慢性病是行之有效的，但在功法、强度，方法上均需区别于中青年患者，笔者对在疗养中的106例的不同慢性病患者应用了较为简易的静气功、徒手体操、定量步行相配合进行治疗，疗效较为满意。现按年龄分两组总结报告(甲组为老年60岁以上者、乙组为老年临近者55～59岁)：

一般资料

甲组：45例，60～72岁，平均63.1岁，男41例，女4例；干部44例，职工1例；患有28个病种，高血压病占42.2%，冠心病占42.2%；患二种病以上者占70%；病史1年以上者占13%，6年以上者占68%。

乙组：61例，55～59岁，平均56.3岁，男49例，女12例；干部59例，家属2例，患有48个病种，高血压病占42.6%，冠心病占29.5%，患二种病以上者占64%，病史1年以上者占8%，6年以上者占61%。

病种有高血压病、冠心病、脑血栓形成后、脑动脉硬化症、房颤。心动过速、糖尿病、高脂血症、肥胖症、气管炎、肺气肿、神经衰弱失眠症、腰椎、颈椎病、肩周炎、肌肉萎缩症、胃炎、胃下垂、十二指肠球部溃疡、便秘、肛瘘及癌症和胃肠术后等。

治疗方法

病人经过检查确诊后由军医根据疾病选编以下治疗项目制定治疗处方，单个施治：气功1～2次/日，其它项1次/日。

气功：坐、站式静功，30～50分钟，1次/日，学会后增加1次，功法在放松功基础上选择，从略。

医疗体操：颈、肩、胸、腹、腰、髋，腿等局部和全身性徒手体操。择编8～10节，7～8次/节，运动心率为100—120次/分，体操动作从略。

步行：2公里定点，步幅分为自然步、中幅、大幅(中比自然步大1/3，大比自然步大1/2)。步速分：慢、中、快，以中速为主，运动心率90～115次/分为宜，以上内容订出具体处方后，一、二项在治疗时间在专人(护士)指导下实施，第三项在晨间野外实施，适时调整处方1～2次。

治疗结果

疗程：甲组平均13.4次，乙组平均15.4次；疗时：甲组平均21.8小时；乙组平均19.3小时；疗效：疾病有效率为甲组86.6%，乙组95.1%，体力提高率两组均为95%(以人数计)，两组均未出现异常现象。

体　会

静功配合医疗体操和步行，方法简单易学，对老年人慢性病具有较好的治疗和康复效果，且体力增强甚为明显。从临床中观察到，初期(1周左右)疗效不显甚至不适，中、后期渐显示效果。

(章浩然，原载《气功》1989年第4期)

意拳健身桩治疗多种慢性疾病44例疗效观察

一般资料

本组44例中，男29例，女15例。年龄23～66岁，45岁以上33例。患一种疾病者2例，多种疾病者42例，最多者达8种。以上病例均经多年中西医治疗，效果欠佳。

临床疗效

疗效判断标准分为4级。临床治愈：症状、体征全部消失，功能复常，恢复正常工作；显效：主要症状、体征消退，功能基本复常，生活全可自理，或能参加一般轻便工作；好转：主要症状、体征改善，生活基本可以自理；无效：主要症状、体征无明显改善。疗效见下表。见效时间短者5天，长者14天。

讨　论

练功期间的临床效应，一般有下列数种：

(一)麻、热、胀感：

本组病例均有程度不同的麻、热、胀感。麻是神经细胞发放生物电波传导所致；热是气血运行畅通的反映；胀是血管扩张，组织灌注，充盈良好的现象。麻、热、胀程度多与疗效成正比。

主病	兼　症	例数	疗　效				有效率%
			临床治愈	显效	好转	无效	
风湿性关节炎	神经衰弱、消化功能紊乱、肋软骨炎、咽炎	7	2	4	1	0	100.00
损伤性关节炎	胃炎、副鼻窦炎、过敏反应、腰骶隐裂	3	1	2	0	0	100.00
骨质增生(颈、腰)	颈椎病、肩周炎、胃炎、腰骶隐裂、慢性支气管炎	6	0	4	1	1	83.33
动脉硬化 高血压 冠心病	传导阻滞、慢性支气管炎、胃炎、消化性溃疡、神经衰弱、白癜风、听力障碍	12	0	10	1	1	91.66
脑血管疾患后遗症	糖尿病、眼底出血、高血压、鸡眼	5	0	3	2	0	100.00
慢性支气管炎	肺气肿、肺心病、哮喘	5	1	3	1	0	100.00
乙型肝炎	胃炎、伤后关节痛	2	0	1	1	0	100.00
肾病综合症	高血压、慢性支气管炎	1	0	1	0	0	100.00
内脏下垂	神经衰弱、月经不调	1	1	0	0	0	100.00
类风湿		1	0	1	0	0	100.00
皮肌炎		1	0	0	1	0	100.00
共　计		44	5	29	8	2	
百分率			11.36	65.91	18.18	4.55	95.45

(二)病灶反应：

本组见25例。其表现随病而异，多为原病症状重现，甚至加重。此为气血冲击瘀滞阻隔所致，一般经过3～5天自愈。

(三)过敏性皮肤痒疹：

本组见18例，表现为红色点斑状痒疹，与过敏性皮疹相同，但无过敏原查得。

(四)跳动感：

本组见8例。多表现为肌肉跳动，或内脏跳动，或丹田跳动。

(五)气功功能态：

本组见4例。表现为多种多样，或为腾云驾雾，飘飘荡荡，虚若悬空；或为似睡非睡，绵绵若存；或为身临缥缈，无限舒适；或为形体变大、缩小；或为紧坚重坠入地等。

练功期间出现的反应，可用下列方法处理：

(一)头昏脑胀：

本组见3例。此为意守部位不对，或意守太强，气冲头脑所致，可把意守部位转至丹田或涌泉穴，或点按风池、百会穴数分钟，可以缓解。

(二)精疲力竭：

本组见2例。此为练功时全身过度紧张，或练功过量所致，因此练功时宜全身放松，根据不同病情制定练功量，以及减少练功时间等。

(三)重压胀痛：

本组见11例。此为气血流行不畅，不通则痛所致，可用意念导引麻、热、胀感至疼痛部位，或以手自我按摩，使其缓解。

(四)脘胁胀痛，食欲不振：

本组见4例。此为中焦不宣所致，可用意念导引麻、热、胀感至脘胁部，或施腹式呼吸令其缓解。

(五)心慌意乱，胸闷烦躁：

本组见1例。此为瘀滞于心包或心包经所致，可自我按摩膻中、内关穴，或施腹式呼吸，让其缓解。

(六)气冲脸面：

本组见1例。此为气血阻滞于面部所致，可舌抵上腭，交通任督两脉，导引气血下行，或意守涌泉，或意守下丹田，使其缓解。

(任清峻，程建超，张兰龄，原载《气功》1986年第6期)

郭林新气功治疗174例慢性病观察

我们采用郭林新气功简称(新气功)治疗各类慢性疾病174例，随访三年，现将结果报告如下。

临床资料

(一)病例选择：

本组病例选择近三年我院住院病人，经中西医药物治疗疗效欠佳，生活能自理者及自愿参加学功治病患有各种慢性病174例患者，男性113例，女性61例，平均年龄44.8岁(17～61岁)。

(二)疾病种类：

经临床应用心电，脑电，B型超声，纤维胃镜，病理等辅助检查及现代医学确诊为脑血管病13例，高血压病22例，慢性支气管炎16例，慢性肝病16例，关节炎17例，慢性肾病12例，胃及十二指肠溃疡17例，植物神经紊乱及癫痫病9例，恶性肿瘤16例，糖尿病4例，红斑狼疮2例，妇科病2例(其中不孕症1例)，缺铁性贫血3例，各种杂病25例。

治疗方法

(一)功法及练功方法：

本组174例病例均采用郭林新气功(初级功)治疗，其功法：

1. 中度风呼吸法自然行功(中度风呼吸法和轻度风呼吸法)；
2. 中度风呼吸法定步功(快式定步功及肾俞式定步功)；
3. 中度风呼吸法一、二、三步行功；
4. 风呼吸法快功；

5. 自然呼吸法慢步行功；

6. 升降开合松静功；

7. 松揉小棍功；

8. 涌泉穴气功按摩法；

9. 头部穴位气功按摩法；

10. 降压功；

11. 吐音功法。在气功师及医护人员指导下，视疾病的种类及病情的轻重而选择具体功法及练功注意事项，每日坚持练功2～4小时，特别是初学者要持之以恒，以巩固其疗效。

(二)观察方法：

采用气功组与对照组两组对照，对照组以中西医药物常规治疗，气功组以练郭林新气功(初级功)为主。

治疗结果

(一)疗效判断标准：

住院患者或院外病人的疗效追踪随访二年，按如下标准判断其疗效：显效：练功3～6月，症状、体征全部消失，功能复常，恢复正常工作。有效：练功3～6月以上，主要症状、体征消退，功能基本复常，生活全可自理或能参加一般轻工作，好转：练功半年以上，病情稳定，主要症状，体征改善，生活基本可以自理。无效：练功一年以上，病情无好转并逐渐恶化，症状和体征无改善。疗效观察见表。

气功组与对照组疗效观察表

	合计	显效		有效		好转		无效		P值
		病例	%	病例	%	病例	%	病例	%	
气功组	174	50	28.73	81	46.55	37	21.26	7	4	<0.05
对照组	174	48	27.58	80	45.97	32	18.39	15	8.62	

(二)结果分析：

本组174例慢性疾病采用新气功治疗，其总有效率占96%，无效者7例(4%)，其中对16例中、晚期恶性肿瘤近期疗效也较为满意(表)，无效3/16例(占18.75%)。新气功疗法其疗效与对照组相比，经统计学处理$P<0.05$，表明新气功疗法治疗多种慢性疾病疗效显著，其疗效优于中西药物的疗效，特别是中、晚期恶性肿瘤降低了其死亡率，延长了生存时间，并为治疗多种慢性病提供了新的治疗途径。

病例选介

杨某，男性，62岁，退休工人，住院号4653。于1985年7月纳差，体质消瘦，剑突下隐痛，病情逐渐加重。纤维胃镜检查诊断为胃癌，行胃大部切除术，病理检查为胃窦癌，术后化疗一疗程，病情逐渐恶化，每日进食量约二两，白血球总数下降至2000～2500/mm^3，血小板计数下降5万/mm^3，呈恶液质，1986年5月住我院康复科，经中西药物常规治疗，并加强支持疗法，但疗效欠佳，1986年6月采用郭林新气功治病，坚持练功二月余，自我感觉转好，每日进食量由二两增加到一斤二两，体质增强，体重增加，继续坚持练功三个月，面色红润，头发由枯变黑色光泽，血液检验指标均恢复到正常范围，至今每天坚持练功2～4小时。

(谢福训、李文坤，原载《气功》1989年第3期)

气功调动人体潜能
病弱之躯可得长寿

我今年70岁了，许多人羡慕我精力旺盛，步履矫健，能轻松地承担繁重的家务劳动。人们哪里知道，我从小体弱多病，十几岁时就经常头痛，失眠，大小便常常失控。20多岁时，不但老病未愈，还得了高血压、心脏病、慢性肾炎、胃溃疡和神经性腹泻等病。这一系列疾病折磨得我精神沮丧，痛苦万分。

1954年春天，我带着一身顽疾，抱着一线希望来到了沈阳，因为听说沈阳有一位教"混元桩"气功治病的张董僧老师，能治五痨七伤疑难病症，已被中国医科大学附属第一医院聘请，开辟了"混元桩"气功门诊，收到了显著的疗效。但当时解放不久，气功疗法还很少有人了解，我也是半信半疑，抱着试试看，或许能绝处逢生的心理，来到了医大一院学功。我惘惘然感到好奇。一会儿老师来了，张董僧老师看出了我对治愈疾病有所顾虑，和蔼而严肃地对我说："放心吧！只要认真练功不要间断，一百天什么样的病都能练好，而且脱胎换骨，使人体力强壮。你还可以学几套拳、剑，既有趣味又能保健延年。"老师亲自教了我几个姿势，练功就这样开始了。以后我每天一清早就来到体疗室，做完坐、走、站三遍基本功，再根据病情加练一些动功。几天后，我象其他病人一样发动起来了。先是四肢颤动，以后连整个脊椎都前后左右的抖动。两周以后，我那顽固的头痛、失眠症状显著减轻，忧郁痛苦的心情也被驱散了。我对这种奇特的治病方式感到了极大的兴趣，于是信心百倍地专心学练。每天练完功都感到轻松愉快，总想多练，但老师却严格地控制着运动量，常说："少练多得"！不让病人随兴练得过多。这样的精神状态是我多年来未曾有的。一个多月过去了，我的饭量大增，有时中午竟能吃一斤大米饭，一大碗蔬菜和其他副食。体力也大大增强。许多症状不知不觉消失，有的减轻。我对这种神奇的效果百思不解，常欲询问，但老师不让提病，也不给查病。他说："一心练功就是"！练满一个疗程(三个月)；我基本恢复了健康。为了彻底去除病根仍留在医院继续练功，身体越来越壮了。

三年学习后，我离开老师到其他地方去开展气

功疗法，接触的病人更多了。常常和病人座谈，大家都有同样的体会：一般慢性病的治疗和康复，应主要放在"自疗"上。只要解放思想，改变那种"生病只能是医生开方，按方吃药"的被动心理，重视人的本身潜能，运用气功把它调动起来，力量是无穷的。希望广大中老年同志们，早日投入气功锻炼的行列中来。

（吴敏毅，原载《中华气功》1988年第1期）

气功给我带来健康和青春

我是一名中年女大学教师，曾经身患多种顽疾，痛苦不已。经过一年多的气功锻炼，我象脱胎换骨，变成了另一个人。现在，每当我精力充沛地学习和工作时，每当我坐在电影院观看着一幕幕清晰的画面时，一种强烈的责任感油然而生。是的，我应该把气功的妙用介绍给广大读者，特别是介绍给那些至今仍被病魔缠身的兄弟姐妹们。

1983年9月，当时我才36岁，由于长时期过度劳累，我不幸染上了无黄疸性肝炎，转氨酶高达630单位，HBsHg（乙型肝炎病毒表面抗原）阳性，身体一下子垮了下来。开始我极度悲观，疲乏无力的身体使我对前途丧失了信心。我翻来复去地思前想后，饭吃不香，觉睡不着。这时，一位朋友劝慰我不妨练气功试试。起初我还犹豫，因为听人说气功做不好，气很可能会冲到头顶，象个铁锅一样扣在上面，使你永远处于昏昏沉沉的状态。可是，我的疾病总没有起色，只好"背水一战"了。

我借了一本李少波同志编写的《真气运行法》，边看书边琢磨边实践。可能是治病心切的缘故，每天我差不多要做五、六次。起先一点气也没有，后来有一天突然感到胃口处暖烘烘的，很舒服。又隔了十几天，小肚子里出现了"咕噜咕噜"的响声，原来鼓鼓绷绷的小腹开始松软起来了。这时，见饭有食欲，失眠也减少了。这一来，我的劲头更大了，每天除了做饭、吃饭、睡觉和到室外散步外，一有时间我就静下心来默默地用意念守着丹田穴，久而久之，在静静的坐功中似乎能感觉出有一股热气从气管一直下冲到小腹，有时大腿或胳膊上的某一部位的肌肉竟"突突突"地跳上一阵子。就这样，我坚持了两个月，十一月我去复查，化验结果出乎意料地令人高兴，不仅转氨酶正常了，连HBsAg也由阳性转阴性了。这是我第一次尝到了气功的甜头。

一年过去了，我坚持天天做气功，虽然转氨酶HBsAg一直都正常，但是由于学习工作任务繁重，一些肝炎后遗症还时常显露出来，严重时还需要躺下休息几天。怎么办？我又有些茫然了，难道得过肝炎的人就只能"养尊处优"，干一些轻微的工作吗？我是一名人民教师，科研和教学的许多工作都等待我去开展，我不能这样平平庸庸地过日子。说也巧，正好这时科学院计算所在筹办一个"养气功气功班"。什么叫养气功？这种气功能治什么病？它会不会产生付作用？我怀着一线希望报了名。

"养气功"是一套行之有效的养气健身功法。这种气功的特点是：朴素而不玄秘；易学而收效快；气感强且不易出偏差；占地少且老少皆宜。其中"六字诀"养生法又可根据个人身体条件和所患疾病的虚实有针对性地灵活运用。既可按顺序连续练习，又可有选择地加强练习其中的一个或几个字；既可长时期坚持练习，又可按季节单独练某一个字；还可以依据中医原理进行补泻的调理。我在训练班仅用一个月的时间就全部掌握了"六个诀"的功法要领。练功时浑身舒坦、热气串通，尤其是手心和脚心，更是明显发热。练完功有一种心旷神怡的轻松感。做每一个字，感觉不尽相同。做"嘘"字功时，肝区及两胁胀痛减轻，小肚松软，做得好能打好几个嗝，郁气便顺利排出。中医讲，肝属木且开窍于目，这话一点不假。做"嘘"字功时，两眼常因酸胀而流泪，只要肚里有肝火，做完这个字，眼角总会出现不少黄色的眼屎，看来肝火已由眼睛排出。做"呼"字功时，胃部象护上一个暖水袋，温温柔柔，舒舒软软。若胃部疼痛或消化不良，一般做完这个字均可收到立竿见影的效果。做"呬"字功时，象有一股热流向两肺散去，似乎所有的小毛孔都舒张开来，咽部清爽滋润，更是舒坦。我多年患有严重的咽炎和气管炎，稍一着凉或劳累过头，就会引起咽喉肿胀，气喘嘘嘘，咳嗽不止。由于肺部不好常引起肩部痠疼麻木。自从做了"呬"字功，咽炎基本被控制住，肩疼已全部消失，气管炎虽未完全治愈，但已很少发病。轻微咳嗽时，只要做好气功，睡足觉，第二天早上便不治而愈。做"吹"字功时，能感觉到气由尾骨上升到腰的两侧，腰部痠疼感明显减轻。久做"吹"字功，两腿气力倍增。做"嘻"字功，妙在上下贯通，热气能由上至下直通第四脚趾，起到舒通全身，调养三焦的作用。

一年来，虽然工作很忙，但每晚我都要坚持做一个钟头的气功。一般我先做"真气功"，静坐20分钟，休生养气，意念丹田，有了气感后再开始做"六字诀"。最后我还加练"洗髓金"经中的"转颈"、"旋转膝部"以及"旋转足部"三个式子。现在气功治好了我的几种病：

1. 肝炎已痊愈，面部气色红润，容光焕发。
2. 多年的近视眼（两百度左右）也已完全治愈。现在，不戴眼镜坐在电影院最后一排也能看得清清楚楚。
3. 持续20多年的神经衰弱基本治愈，现在只要做好气功，一般能做到倒头便睡，一觉睡到天亮。
4. 气管炎和咽炎基本被控制住，很少犯病。
5. 肩关节炎完全治愈，往年冬天我常常要在

肩部贴上许多“伤湿止疼膏”，今年冬天气温很低，肩部却意外地一次也没疼过。

6.最使人惊讶的是，做气功后我的多汗的脚由原来的“汗脚”变成了“干脚”。

7.原来我的白带很多而且呈黄色带有恶臭，先后去过首都医院、朝阳医院、北大医院治疗均无效，为此我曾经十分苦恼。没想到练气功后，症状全部消失了。

（闻 娅，原载《气功与科学》1985年第9期）

十五、疑难杂症

气功治疗结节性红斑病

皮肤病结节性红斑，临床上一向以药物治疗为主。气功疗法治疗本病未见过文献报导。我院气功实验小组在临床试治的基础上，对四例病人作了初步疗效观察，效果尚好。

病案举例：王××，女，34岁，无线电视机厂工人。发病两周，当时检查：双下肢小腿伸侧对称鲜红色结节20余个，大者有核桃大小，小者如黄豆大小，部分皮损融合，周围水肿充血，疼痛明显，下肢行动受限，有轻度全身发热等症状。化验检查：血色素6.5g，白血球7900，中性球68%，淋巴球28%，嗜酸性球4%。尿常规：正常，血沉63mm/1小时，抗“O”625单位。胸透：两肺纹理稍增粗。经皮肤科临床诊断：结节性红斑病，急性期。随即停用一切药物，每日一次作气功运气疗法治疗，经过如下：

第一次：运气于手掌“劳宫穴”，贴着病人较重的一侧右下肢皮损发功10分钟，另一侧未发功。第二天观察，见右下肢皮损有所好转，红肿消褪，症状已较左侧减轻，但结节仍然存在。左侧皮损未有改变。

第二次：运气于五指指尖，在病人右侧面对右小腿发功扫射10分钟，当时病人右小腿有明显酸麻感，左侧小腿有轻微麻感。次日观察见右侧皮损大部好转，右侧红肿，结节大部消褪，左小腿亦有明显好转。

第三次：运气于双手指尖对双下肢发功扫射，次日双小肢症状基本缓解，双下肢结节全部消失，皮损部位仅留色素沉着。

其余三例亦为女性，均经皮肤科临床确诊，经指尖发功2～5次痊愈。

讨论：

1. 本实验组使用气功运气疗法治疗皮肤病取得一定疗效，可以缩短病程，减轻病人痛苦。说明气功可以用于皮肤病治疗。

2. 从典型病例治疗过程中可以看出，该病人以手指发功治疗为好，疗效优于手掌“劳宫穴”发功。这是由于指尖发出的是以微粒流子为主，手掌发出的是远红外线辐射为主，此两者对病人作用不一样，今后对不同病种应区别对待，在实验基础上，选择发功部位。

3. 从典型病例治疗中可知指尖外气有一定穿透力，但和距离有一定关系，影响疗效。

由于实验条件有限，以上体会、见解仅供参考。

（杨自正、邓美英，原载《气功与科学》1983年第3期）

气功疗法对某些皮肤病的作用

皮肤科许多疾病具有病因不明，缠绵难愈、治疗困难、反复发作的特点。目前国内外皮肤病治疗学的研究多致力于外因的改良，如新药的开发，手术的更新及某些物理疗法的增加，但改善人体内环境的方法缺乏。练气功则是改善内环境的方法之一。

笔者数年来试用气功疗法治疗皮肤病患者百余例，坚持练功的30人中有26人取得了一定程度的疗效。现报道如下：

一般资料

30例患者中牛皮癣4例，湿疹皮炎7例，天疱疮3例，红斑狼疮3例，皮肌炎3例，白塞氏综合征2例，变应性血管炎3例，白癜风5例。共8种疾病，其中男16人，女14人；年龄最小者14岁，最大80岁；病程最短2个月，最长40年；开始见效时间最短3天，最长2个月；坚持练功时间均在1—6年之间。

30例患者练功前均接受药物治疗，练功初期仍配合药物治疗，练功到一定程度后部分患者停止药物治疗。

练功方法

依靠患者自己练功，不加外气及仪器辅助，指导每个患者学会一种功法，每天早晚各练一次，每

次最少30分钟，大部分患者练功后有精神愉快，食欲增加，睡眠好转等进步，部分患者出现自发功。

诊断标准

严格按国际国内有关标准确诊每一例皮肤病患者

疗效标准

治愈：皮损及临床症状全部消退，有关化验检查正常，停药半年以上未复发者。

好转：皮损及临床症状基本消退，有关化验检查正常或有很大改善，但有时仍配合少量药物治疗者。

无效：皮损、症状及化验均无改善者。

30例患者简介见表

病　种	例数	功　法	治愈	好转	无效
牛皮癣	4	鹤翔桩 峨嵋养身功	3	1	
湿疹皮炎	7	鹤翔桩 峨嵋养身功	5	2	
天疱疮	3	峨嵋养身功	2	1	
红斑狼疮	3	峨嵋养身功	1	2	
皮肌炎	3	峨嵋养身功	2	1	
白塞氏综合征	2	峨嵋养身功	1	1	
变应性血管炎	3	峨嵋养身功	2	1	
白癜风	5	峨嵋养身功		1	4

典型病例

×女，41岁，患银屑病20年，曾先后服用白血宁，强的松乙双吗啉等多种药物，皮损时多时少，但从未全部消退，一度曾出现严重口腔溃疡，白细胞计数也降至2900个/mm^2。从83年开始停止一切药物治疗，先后学练鹤翔桩及峨嵋养身功，练功第三天出现自发动作，2月后皮损全部消退，坚持练功至今皮损未复发，白细胞总数也稳定在5000个/mm^2左右。

×男，54岁，患寻常性天疱疮2年，曾用药物治疗好转，但停药十余天后皮损很快泛发全身，故于1986年入我院治疗，住院时每日口服强的松40mg，先后加服昆明山海棠，硫唑嘌呤，抗生素及多种维生素，两次查血常规白细胞总数分别为13200/mm^3及14800/mm^3，中性也明显升高。用药治疗40天时皮损减少约10%，此时开始学练峨嵋养身功，同时自行锐减激素及停用其它一切药物，练功至43天时出现自发动作，练功2月后皮损全部消退，现已自动停药3年余，皮损未复发，复查有关化验正常。

×男，44岁，患皮肌炎2月入院，查白细胞总数14600/mm^3，中性93%。每日静点氢化考的松300mg，肌注氟美松5mg，先后配合硫唑嘌呤，昆明山海棠，及多种辅助治疗，但病情继续恶化，红斑范围不断扩大，浸润加重，口只能张开1.5cm左右，吞咽更困难，每口饭都要用水冲服，进食一餐往往需1.5小时左右，此时做消化道造影，钡餐全部从鼻腔返流，四肢活动受限较入院时加重，已不能自己起床，不能自己穿衣。入院40天开始练峨嵋养身功，练功20天后，红斑逐渐消退，疼痛逐渐减轻，肌力逐渐增加，吞咽逐渐顺利，激素逐渐减量使用。练功后复查两次血像均已降至正常。目前患者已自行停药2年余，皮损及临床症状全部消退，有关化验指标正常，能胜任农村一般体力劳动。

结　果

上述的资料说明气功疗法对一些皮肤病有效，并能减轻或消除一些药物的毒副作用。只要练功方法正确，持之以恒大部分人都能取得一定疗效。文中所载30例患者所患8种疾病均属皮肤科中治疗困难，容易反复的病种，且都是其它治疗手段效果欠佳的病人，通过气功锻炼治疗好转26例，占86.7%。其中16例患者已停药1—6年，随访未复发。5例红斑狼疮，皮肌炎，天疱疮，血管炎患者，，因原发损害较重，且均属危及生命的重症，虽已临床治愈，但仍给强的松每日5—10mg维持，以防复发，此组属好转病例。白癜风患者疗效欠佳，可能与此组练功者年龄较小，入静不好有关。在练功过程中，因治疗药物所引起之血像，肝功异常及血压升高也得以恢复。

讨　论

提高心理健康水平和社会适应能力是气功治疗疾病的重要因素。现代的医学研究正从单纯的生物医学模式逐渐向生物—社会—心理模式转化。长期以来人们只重视预防微生物对人体的侵袭，但忽略或根本没注意到还必须注意社会因素和讲究心理卫生。因为人生矛盾重重，心理社会因素也同样危害人类健康。目前的部分研究证明许多疾病的发生都与个性和不良的心理状态有关。其中包括银屑病、红斑狼疮、湿疹、斑秃、白癜风等。而气功锻炼强调的三调，即调身、调息、调心，其中关键是调心，调心也就是使练功者处于最佳的心理状态，所以练气功能明显提高。

改善微循环也是气功治疗皮肤病的因素：

很多皮肤病存在着微循环障碍，如变态反应性皮肤病、血管性皮肤病、结缔组织疾病、银屑病、白癜风等。练气功则对人体微循环有良好的，全面的调节作用，练功的生理效应与改善微循环有关，机制可能与气功对植物神经的调节有关。

实践的点滴经验初步证明气功疗法对某些皮肤

病有效，今后应该用现代科学方法进一步加强气功疗法的机理研究，摒弃其中不客观的成分，改进传统的练功方法以适应现代的节奏。使气功疗法这一祖国古老瑰宝为防病治病，为提高中华民族的素质做贡献。

（王冬梅、张克瑞，原载《气功与科学》1990年第3期）

斑秃可望不药愈

笔者今年36岁。去年2月生斑秃，初为1处，小指头大；2周后发展至拇指大。采用涂药，皮下点状注射，服中西药、偏方等治法，终归无效。4个月过去了，除了增加服药与打针的痛苦，斑秃反而由1处发展到5处，最大的约3拇指。由于病情得不到控制，心情一直欠佳，从而又影响了治病疗效。在百般无奈中，无意中发现“嘘呵呼呬吹嘻”气功六字诀可治脱发的介绍，如获至宝。以后又仔细阅读了大量的气功资料，更坚定了用气功治斑秃的信心。每日练“六字诀”3次。早上面朝东，中午面朝南，傍晚面朝西。每次练完一遍“六字诀”，加练36个“吹”字20分钟，共约30分钟。初练时有些疲困，渐渐地不发困了，感到很舒服，有时感到热流在身体中流行。3月后，已能以意领气，循行于经络了。以后学习《气功》杂志中介绍的内养功仰卧式。调息呼气时，气从胸入丹田，吸气时气从丹田入胸。亦1日3次每次约30分钟，安排在练六字诀之前。2个月后，通任督脉。从此，每练功时，总觉得斑秃患处有真气经过，有时很烫很麻，象电击似的。经过学习，知道这是好现象，泰然处之。自练功以来，我就不服药了。3个月后，斑秃患处停止发展，且有细发生出。半年后，毛发生长如故，且更旺盛。胃病、咽喉炎亦不治自愈。

通过治愈斑秃，有如下几点体会：

1. 应坚信气功能治愈斑秃，没有这一认识，收效是不会大的。同单位的黄老师，年龄与笔者亦同，由斑秃发展成全秃，练太极气功十八法半年，亦治愈斑秃。说明各功法都有治效。

2. 练功时带有“存思”很重要，如想象真气在治疗斑秃，想象斑秃处已长出头发，久而久之，自有一定效果。

3. 有条件，宜静功（如内养功）与动功（如六字诀）合练，能相得益彰，得气快，收效大。

4. 练功时应注意节制房事，不要伤神、耗气、竭精。

（朱德和，原载《气功》1984年第5期）

治打鼾有方

在我孩提时代的印象中好象鼾声是健康的标志，因为在一些古代小说描写壮汉侠士总是“浓眉大眼，虎背熊腰，饮酒斗量，睡时鼾声如雷”。可是随着时代的发展科学的进步，人们对打鼾已有了进一步的认识。

打鼾，是随着人的年龄增长而越发常见，据统计65岁以上的老年人约有一半在熟睡后发出鼾声，不过偶然而轻微鼾声尚属正常现象，不足为虑。但有许多人鼾声如雷，响度可达70分贝以上，并有不断出现憋气现象，医学上称其为睡眠性呼吸暂停综合症，可使大脑缺氧而损害脑功能，是一种危象不能等闲视之。打鼾还能引起心脏病、高血压等疾病。据芬兰赫尔辛基大学著名医学教授姆库·可司肯夫指出：人在睡眠时打鼾，也是患心脏病的警号，患心脏病或中风的人数打鼾者要比不打鼾者高出了3、4倍。打鼾者常因张嘴而睡引起唾液淌湿枕巾被头现象，唾液乃气血所化生为人身之宝，经常外溢于身体无益。在集体生活中打鼾者常影响同室者的睡眠而不受同伴的欢迎更为常见。

如何解决“打鼾”呢？国外有戴加压供氧鼻面罩法，以及电子防鼾器，近期南斯拉夫发明用鼻滴外用防鼾新药问世，上海有外科软腭及悬雍垂割治疗法，以及第四军医大学口腔医院的“头穴电针疗法”等报导。

笔者认为在引起打鼾的诸因素中，主要原因为因舌根后缩，导致舌根变厚而阻塞喉腔呼吸而引起软腭震动造成鼾，仰卧及张开嘴巴睡眠更易引起舌根后缩，所以防止打鼾，首先要解决闭口睡眠及养成侧卧习惯，更重要的是要防止舌根后缩，采用传统的气功中的三调方法来解决是能如愿以偿的。我的方法是：

1. 养成舌抵上腭的习惯。舌平展，舌尖轻舐上牙龈，齿合唇闭。要时时注意保持这一口型，并在生活中也要保持。除了吃饭，讲话以外，均要保持这一状态，真正做到行驻坐卧都不离开这种口型。目的是要建立舌舐上腭的条件反射。养成这一条件反射的标志是：当练功者在晚上一觉醒来时，发现自己舌的位置仍处于舌舐上腭的口型时即为大功告成，时间约需一个月左右即可实现。

功效：由于经常处于舌舐上腭位置，可使口腔津液（舌下腺、颌下腺、腮腺）分泌增多，唾液中含有多种有益于身体的消化酶，溶菌酶等物质，能加强消化吸收功能，有益于精、气、神的旺盛，提高免疫机能以及抗衰老作用，所以古代养生家称为“华池神水”“金津玉液”之说。

舌舐上腭还有利于沟通任督两脉的经气周流，

使气血能循小周天而运行，起到了温上煦下的作用，也有益于气沉丹田，可使白天情绪稳定、心平气和，晚上睡眠安舒。齿合唇闭，能防止舌根后缩现象，使喉头呼吸道通畅，防止打鼾的产生。

2. 每天坚持做睡前侧卧功：睡姿以右侧卧为主，也可以左侧卧进行调节。头及上体略向前俯，使下颌离胸口近一些，舌舐上腭，鼻吸鼻呼，双腿弯曲，上腿可比下腿略弯曲些，上手伸展，掌心向下，放于髋关节上，下手掌心向上，放在头部枕上，以舒适为度。然后注意放松，用数息法，默数三百息后安然入眠。也可以睡前练坐功或站桩功，然后侧卧而眠。

功效：睡眠姿势与健康息息相关，古代养生家素推崇侧卧而眠，认为"睡如弓""睡不厌屈，觉不厌伸"。气功家还有句口头禅："侧龙卧虎仰瘫尸"即重视侧卧而禁止仰睡。因为仰睡，则易引起死睡，恶梦、失精，打鼾。侧卧有调伏肝（青龙）和肺（白虎）气脉的交叉流注，侧卧比较警觉。据现代生理学角度来看，侧卧能使全身肌肉最大程度地松弛，心脏位高，受压小，有利于血液循环，有利于食物的消化，能使较多的血液流向肝脏，有助于新陈代谢。由于头及上体略向前俯，形成了自然的闭口状态，也有利于呼吸道的畅通而防止了鼾声的发生。

笔者已有几十年的打鼾史，以及因打鼾引起淌口水现象都已解除了。还有七、八例患者实践后均获得了满意的效果，例如罗××副教授，55岁，身体略胖，能睡。前年工会组织去黄山笔者和他同住一室，发现他天天鼾声不停，现在也已基本解除，仅在身体特别疲劳情况下偶发鼾声了，还有几例青年大学生也都获得改善，说明以上功法对防治打鼾是有效果的。

（王泉汀，原载《气功与科学》1988年第8期）

气功可治疗帕金森氏症

英国《泰晤士报》1988年4月17日报道：3月3日和4月7日，英国医生在英国伯明翰神经外科和神经病学中心，分别对两名患帕金森氏症的病人进行了脑细胞移植手术。移植的脑细胞是从大约6到9周的流产胎儿身上取出的。这种手术，在英国历史上是首次。两名病人手术后恢复较好，已出院。

几乎同一时间，在中国的安徽省蒙城县，用气功发放外气的办法，60天基本治愈了一名患帕金森氏症达十年之久的病人。

病人朱建运，男，26岁，是蒙城县三义区力巴乡朱侯庄的农民，他十年前发病，先是左臂发颤，逐渐发展到全身颤抖。经医院诊断，为帕金森氏症，曾在利辛、蒙城、蚌埠、合肥几个医院治疗，都没能治好。于1988年3月29日晚找到我，要求气功治疗。此时，患者头摇晃不止，表情发怔，骨关节强直，手指伸蜷困难，全身震颤严重。自述靠吃安坦、左旋多巴、金刚烷胺、心得安等药维持。我对朱建运发放外气，其当时全身出汗。病人暂住县城表姐家，每天早、晚找我给发气治疗。每每来时头摇手抖，发气治疗后在我练功的房间内稍坐片刻，即停止摇晃抖动，与常人无异。朱天天接受发气治疗，震颤渐渐减轻。4月13日停止服药，4月17日开始学练《捧气贯顶法》，以后个人练功加接受外气治疗，病情好转很快，骨关节渐渐灵活，发怔的表情渐渐消失，手指渐渐可以伸直。到5月20日，自觉全身从未有过的轻松，震颤基本停止，不仅自己可以端碗、拿馍吃饭，连持筷夹菜，手也不抖动了。5月27日下午，朱建运已高高兴兴回家了。

在发放外气治疗中，患者曾出现下列反应：

4月5日晚，先是有脑随发气的手动而动的感觉，稍停再次发气，随即打个冷颤，右耳顿觉有呼呼刮风的声音。4月6日、9日两个晚上，觉头脑中象旋风一样随发气手势旋转而旋转。4月12日晚，觉右太阳穴疼。4月13日晨，觉左太阳穴疼；晚上，觉胸腹发凉，脊背发热。4月14日晨，觉右太阳穴凉，左太阳穴、左臂热；晚上，觉面部凉，脑后热（象火炉烘烤一样）。4月15日晨，觉头右侧凉，左侧热。这天，震颤出现反复，比前加重，晚上发气治疗后，坐在我练功房间内的沙发上，两、三分钟震颤停止，随后入睡，近一小时，醒后觉全身轻松。4月16日晨，觉胸腔发热，自上而下象喝开水烫的一样，发气停止，觉全身轻松舒服。4月16日晚，觉左肋有气外顶感。4月17日晚，觉脊背热，似热水烫。4月18日晨，觉右后背热，似热水烫；晚上，右大腿有强烈蹦跳感。4月19日晨，觉腹部温热，命门穴周围外放凉气。4月19日晚、20日晨，觉命门穴周围外放凉气。4月21日晨，觉右小臂发热；晚上，觉全身轻松。4月22日晨，觉左臂从肘至腕发凉，左手中指发麻。4月22日晚，全身出汗。4月23日晚，觉左臂热，4月24日晨，觉腰脊椎发酸。5月15日，他母亲从乡下前来看望，患者中午出现前额胀疼，震颤加重。晚上9时半，向头部发气，患者觉气直入脑中，随即头疼消失，震颤停止。

患者上述异样感觉，均随发气开始而出现，随发气停止而停止。

既不用服药，也不用扎针，仅靠发放常人看不见、摸不着的外气，就把一个患有帕金森氏症达十年之久的病人基本治愈，这不能说不是一个奇迹。

我是1987年7月，在阜阳跟潘明环、李成云二同志学练庞鹤鸣老师创编的"形神庄"气功的，1988年3月，在合肥拜会了庞鹤鸣老师，受到他的鼓舞，才试着给人治病。我学练"形神庄"还不到一年，就能发放外气，且在两个月内，就基本治愈了一个患有世界疑难病症——帕金森氏症的病人，是出乎我

意料的。“形神庄”气功，可谓神妙！

（刘朝君，原载《中国气功》1988年第6期）

气功治疗白赛氏病

白赛氏病（Bchcets Discase）又称眼、口、生殖器综合症，于1937年由土耳其医生白赛氏（Hulusi Bchcet）首先报告，临床上以复发性口疮、虹膜睫状体炎和外生殖器溃疡三联症为特征。除三联症外，还可累及皮肤、消化道、心血管、关节、中枢神经系统等，对生命有重大影响的是中枢神经系统病变，眼部损害可导致失明。

据最近报导，本病从地理分布看，在北纬30度至45度的附近沿着丝绸之路分布的各民族共同的多发病、其东端从日本开始，西端达中东、近东和地中海沿岸各国，故有“丝绸之路病”之称。

病因尚未完全阐明。

临床表现：以周期性反复发作的口腔粘膜溃疡，眼部损害和会阴部溃疡为主、有的可累及皮肤、消化系统、中枢神经系统和心血管系统以及关节炎症状。

本病的治疗方法很多，如中医中药、激素类药物、免疫抑制剂，转移因子、局部用药等，均有不同程度的缓解症状的作用，但到目前为止，还没有办法防止复发。

我们用气功治疗该病五例：男$_2$女$_3$：均为不完全性白赛氏病：（即只有口、会阴部溃疡，没有眼部损害），观察一年，即收到了缓解症状、又起到了防止复发的作用，而且方法简便，患者无痛苦，为白赛氏病的治疗，提供了切实可行的方法。对选用的功法及气功治疗白赛氏病的机理探讨如下：

气功功法的选用

（一）放松功：

放松功是静功的一种：该功法主要是有意识地注意身体各部位，结合默念“松”字，逐步把全身调正的自然、轻松、舒适、解除紧张状态，使紧张与松弛趋于平衡，使注意力集中，排除杂念。具体做法请参照“气功疗法实践”第130页。治疗白赛氏病，在三线放松法和分段放松法的基础上，要多做会阴部的放松和意守。只要按要领做功，十天左右意守部位就有温热、麻胀或蚁行感等。

（二）龟息法：

在空气新鲜的环境里如江边、林带、草地等，自然站之，两脚分开，与肩宽相等，两手自然放于身体两侧或内外劳宫重叠放于小腹处，全身放松，进行龟息法：

1．首先引颈前伸：同时张口缓缓地自然吸气，头颈逐渐抬起、后仰，恰好将气吸满：然后闭口用鼻缓缓地呼气，同时将头颈逐渐抬起，向前伸下曲，恰好将气呼尽，然后重复上述动作，口吸鼻呼，一吸一呼为一次，反复七次，此时口内产生大量唾液，鼓漱后分为两次吞咽入丹田，即古人所谓的咽津功。

2．从左向右向上缓缓转头，同时张口吸气。头、颈、腰一起转动，但两脚不能动，转的不能再转时，恰好将气吸满，然后闭口用鼻缓缓呼气，同时向左向下转头，转的不能再转时，恰好将气呼尽，然后重复上述动作，口吸鼻呼，一吸一呼为一次。反复七次，将唾液分为两口咽入丹田。

3．从右向左、缓缓转头、口吸鼻呼、动作同上，方向相反，七次后将唾液分为两口咽入丹田。

4．以上1．2．3．各做一次为一遍，根据病情轻重，可酌情做1—3遍。

（三）少林内劲一指禅：

具体做法请参照“气功与体育”1987年第二期，只要按动作要领认真练功，即可达到阴阳平衡，脏腑协调，强身健体，延年益寿，还可做到外气内收，内气外放，这样，就可以用自己的内劳宫穴对着自己的病区（会阴部或眼部）发放外气，一天2～3次，每次15分钟，即可收到满意的疗效。在自己还没有达到内气外放之前，可由气功师给予外气治疗。

气功治疗白赛氏病机理探讨

1．白赛氏病的病因，尽管没有完全阐明，但发现本病有免疫异常表现，因而推测本病可能是因某些因素诱发的一种自身免疫性疾病。气功治疗，可提高免疫系统的功能，我国从60年代初开始对气功的免疫效应作了一系列的测试研究和机理探索，取得令人鼓舞的成果：

①气功外气对小鼠的腹腔巨细胞的吞噬功能增强一倍左右。

②自练气功2～3个月可使自身白细胞吞噬功能提高13～22%；对于各虚证类型患者都有提高白细胞吞噬能力的效应。

③自练气功45天以上，自身四项细胞免疫检查（EtRFc.EaRFC,LTT.ANAE）都有提高。

④气功外气作用于大肠杆菌和痢疾杆菌一分钟，可杀伤大肠杆菌44.4～89.8%，杀伤痢疾杆菌66.7～98.9%。

⑤气功外气作用于白色葡萄球菌和金黄色葡萄球菌一分钟，可杀伤白色葡萄球菌34.5～81.5%，杀伤金黄色葡萄球菌0.97～96.7%。

⑥在气功师意念支配下，气功外气也能使大肠杆菌和痢疾杆菌增长（至原数的1.31～7.0倍）。

⑦气功外气作用于绿脓杆菌三分钟，可抑制绿脓杆菌的生长。

总之，不论自练气功和气功外气、都有可观的免疫效应，正因如此，白赛氏病患者，自练气功和

接受气功外气治疗，才能得到缓解症状，而且只要坚持练功，还能防止复发。

2. 白赛氏病又称口、眼、外生殖器三联症，在练放松功时，要意守丹田，待纯熟后将意守范围从丹田扩展到会阴部。因为，丹田是经络的总枢、经气的汇海，故又有气海之称，意守丹田就是为了调节阴阳，沟通心肾，使真气充实，恢复生理机能，促进身体的再生力量。测试证明：练习放松功结合意守时，意守部位温度可上升4℃，并且持续5小时后才恢复正常。还观察到，气功师在气功态下，意守那个部位，其相应部位的血流量都是增加的。这些测试足以说明，白赛氏病患者的会阴部溃疡，可在练放松功加意守会阴部位提高该部位的温度和血流量，从而改善局部的营养状态而治愈疾病，坚持练功即可防止白赛氏病复发。

3. 白赛氏病多有反复发作的口腔粘膜溃疡，对口腔粘膜溃疡的治疗，主要采用龟息法，龟息法为什么能治愈口腔粘膜溃疡?笔者的体会是：

①龟息法伴有唾液分泌增多，在练功中将增多的唾液分两口咽入，并用意念送入丹田即所谓咽津功。通过咽津对于气沉丹田、增进食欲，帮助消化，有利于口腔粘膜溃疡的恢复。

②古代气功书中将唾液称作金津、玉液、金浆、玉醴、甘露、人参果等。现代医学认为：唾液有防癌和健身的作用。唾液中含有多种酶，其中氧化酶和过氧化酶能消除某些致癌物体的毒性，即使致癌作用最强的黄曲霉素，3，4一笨并芘、亚硝酸盐也不例外。唾液中还含有维生激素、无机盐、蛋白质等，通过龟息法，大量吞咽唾液，从而有促进口腔粘膜溃疡愈合和防止口腔粘膜溃疡复发的作用。

③由于龟息法是口吸鼻呼、大量的新鲜空气能直接与口腔内溃疡病灶接触，从而促进溃疡病灶的愈合；正是由于在练习龟息法时，张口吸气，使口腔粘膜直接接触和吸收大量氧气，不但能使粘膜溃疡灶愈合，还能防止溃疡灶复发。

4. 通过少林内劲一指禅的锻炼，可以达到外气内收，内气外放，即用自己练功产生的外气，用劳宫穴对着自己的病灶，如会阴或眼部，发放外气，可缓解症状又助于防止复发。

病案举例

王××，男，55岁，汉族，干部。患口腔粘膜溃疡病20多年，时好时犯，近三年来口腔粘膜溃疡同时伴发会阴部溃疡，经几家医院的皮肤科会诊，一致意见诊断为白赛氏病(不完全型)。1988年1月5日开始练放松功，一周后小腹部即出现温热感，坚持练放松功一个月后，将意守部位扩大到会阴部，一练功会阴部即有温热感，坚持每天练功两次，每次30～60分钟，会阴部溃疡再没有复发；但口腔内出现过溃疡要复发的预兆，通过练功，特别是从1988年6月开始练少林内劲一指禅和龟息法以来，即是出现了口腔粘膜溃疡的预兆，只要坚持练上述功法2～3天后，口腔粘膜溃疡的预兆便消退了，至今正好观察一年，白赛氏病再没有复发。

小　结

本文阐述了什么是白赛氏病，气功治疗白赛氏病选用哪些功法，并对气功治疗白赛氏病的机理进行了探讨：气功能增强免疫功能，意守部位血流量增加，营养改善，咽下的大量唾液和口吸的大量氧气，促进口腔粘膜溃疡的愈合，从而治愈了白赛氏病和防止了白赛氏病的复发。

(封福寿，原载《中国气功》1989年第6期)

气功为主治疗白癜风354例

本文介绍我们在几十年中以气功为主治疗白癜风354例的经验。

一般资料

1. 性别：

男209例，占59%；女145例，占41%。

2. 年龄：

儿童61例，占17.2%；青壮年202例，占57.1%；老年91例，占25.7%。

3. 部位：

头部96例，占27.1%；躯干110例，占31.1%；四肢148例，占41.8%。

4. 单双侧：

双侧216例，占61.0%；单侧138例，占39.0%。

5. 发病原因：

外伤69例，占19.5%；甲状腺机能亢进21例，占5.9%；结核病36例，占10.2%，肝病51例，占14.4%；精神激动49例，占13.9%；偏食42例，占11.9%；重病后32例，占9.0%，遗传3例，占0.8%，突变者1例，占0.3%；原因不明50例，占14.1%。

6. 病期：

长者6年，短者6个月。

7. 面积：

大者占全身的四分之一，小者如指甲大。白色病区的毛发皆白。

8. 体重：

正常者98例，占27.7%；不足者238例，占67.2%；超重者18例，占5.1%。

9. 生在男、女阴部的特点：

伴有痒及痛。

疗　法

1. 气功：练长寿功及太湖桩等功法，集体练功与自我锻炼相结合。夜晚练静功。

2. 充分利用自然力，尤其是日光浴，甚为重要。

3. 可适当配合内服药、外涂中草药、按摩、磁电疗等。

4. 膳食：除绿色蔬菜外，合理选用马齿苋、雪里红等含钙、铜、铁较多的食物。不可饮酒、吸烟，要特别吃些黑豆、黑芝麻之类的副食，使机体内有充足的黑色素，补充于患部，加速治愈的时间。

5. 找出病因，进行原因治疗。

疗　效

痊愈(经治3～6个月好转，1年痊愈，无复发)：86例，占24.3%。

显效(经治3～6个月好转，1年痊愈，有复发倾向)：147例，占41.5%。

有效(经治3～6个月好转，或停止发展，但有复发)：88例，占24.9%。

无效(经治未见效)：33例，占9.3%。

总有效321例，有效率90.7%。

典型病例

病例1：闵××，男性，18岁，学生。头后部白癜风已有3年，经多处多方治疗无效，反而白色病变区扩大，同时头发呈白色。就诊时病灶面积约4×4厘米。经按时依法治疗，3个月好转，6个月痊愈。随访3年，仍在继续练功，并充分利用自然力，纠正了偏食。特别多食用黑豆等副食品。除原病区无复发外，也未见其他部位有新发病处。

病例2：黄××，女性，39岁。右颈全部有呈云状的白癜风已2年，经多方治疗无效，反而病区扩大，毛发变白者日渐增多。经按时依法治疗，3个月后停止发展，6个月后病变区逐渐缩小，1年后白色不明显，并注意合理膳食，改变一切不良习惯，继续练功。随访2年，原病区毛发变黑，皮肤正常，其他部位也未有新发病处。

讨　论

1. 长期实践证明，以气功为主的综合治疗效果较为理想。但治程中如用补骨脂酊等药物引起反应，应早处理，不要误认为是效果的表现，如发生局部红肿、水泡等，要区别是否过敏反应。有的反应较迟，有的反应较重，而且需住院处理。

2. 用气功治疗要有决心、信心与恒心，切不可乱投药石，以免造成“药害”，甚至难以收拾，贻害终身。

(原载《气功医疗经验录》)

气功穴位按摩治疗糖尿病20例疗效观察

糖尿病属中医“消渴病”范畴，临床上以口渴、多饮、善食、消瘦、小便频数量多，尿有甜味为主征。少、中及老年均可发病。现代医学一般分为胰岛素依赖型与非胰岛素依赖型两型，临床上以后者居多，约占80%左右。从中医辨证分型来看，以气阴两虚型者居多。为给部分曾用过一个时期药物(中药或西药)但效果不明显的糖尿病患者寻找一个有效的治疗方法，我们自1982年6月开始，用气功疗法对20例辨证为气阴两虚的非胰岛素依赖型糖尿病患者进行了治疗观察，结果报告如下：

研究对象和方法

(一)病例选择：

本组以气功疗法观察的病例，均为我院中医科门诊病员中对药物效果不满意而要求试用气功疗法者。证属气阴两虚(其中2例合并阴虚)的非胰岛素依赖型共20例，其中男性6例，女性14例。年龄39～69岁，平均53岁。病程均在3年以上，最长者15年，平均5.5年。身体肥胖者5例，消瘦者4例，浮肿者2例，一般9例，空腹血糖均大于160mg%，气功疗法前服用西药者11例，其中1例注射胰岛素，服用中药有4例，服用中药加西药者5例。本组病例均无酮症史，近期内无感染。

(二)治疗方法：

全部采用气功疗法，以北京气功研究会推广的自控疗法(调息补气功)配合穴位按摩法为主治之。

教功方法：每晨5时半至6时半为教功练功时间，随教随练，学与教相结合。学习期间集体练功，为期3个月，学成以后，每晨自己练功。定期查功，每周一次，纠正错误，解答问题，每月按时查体和查空腹血糖一次，病人自己每天检查尿糖，并做记录。

由于本组病例全系被确定诊断后经过药物治疗时间超过一年以上，而血糖始终大于160mg%以上，尿糖(+++～++++)者，故在第一个月学习功法阶段，仍继续沿用原来的治疗方法；从第二个月开始，随着练功掌握的程度和病情的好转而逐渐减少药量以至全部停服一切药物；合理减轻饮食控制，使病人基本不感饥饿而能维持血糖恢复正常的最佳情况为限度。

(三)观察项目：

血糖：练功前夕查空腹血糖一次，功后每个月或每两个月查空腹血糖一次。

尿糖：由病人自己每日早、中、晚各查尿糖一

次(班氏法)。

(四)疗效标准:

综合国内外疗效标准，拟定如下:

显效：停止服用一切降糖药物，时间超过3个月以上，每月检查空腹血糖一次，连续3次皆小于120mg%，尿糖长期阴性，症状基本消失，体力明显增加，精神状态也明显好转者。

好转：同上情况，空腹血糖不超过140mg%，尿糖不超过(+)，症状明显好转，体力增加者。

无效：达不到上述标准者。

(五)治疗结果:

1. 自觉症状改变：20例患者自觉症状均见明显改善，详见表1

表1 20例症状改善表

症状＼疗效	口渴	多饮	消善谷饥	尿频	喜嗜卧睡	少懒气言	手心足热	心易烦怒	体乏倦力	口咽燥干	身汗	便秘
基本消失	16	15	14	10	12	8	13	16	13	10	12	8
明显减轻	4	4	2	2	2	2	5	3	7	3	4	2
合计	20	19	16	12	14	10	18	19	20	13	16	10

2. 血糖和尿糖的改变：本组病例病程最短者超过了3年，病程最长者15年，平均病程5.5年，都是经过长期饮食控制及降糖药物治疗后的患者。功前检查是在继续用药、继续饮食控制的情况下所作。功后检查是在停止用药减轻饮食控制的情况下所作。

表2 气功疗法前后的血糖变化

项目	练功前均值	练功3月均值	练功半年均值	练功1年均值
观察例数	20	20	18	8
空腹血糖	215mg%	154mg%	133mg%	119mg%
尿糖	(+++)	(++)	(+)	(+)
用药例数	20	3	0	0
减药例数	0	6	3	0
停药例数	0	11	15	8

表3：血脂改变(8例)

项目	练功前均值	练功后均值
胆固醇	249mg%	216mg%
β一脂蛋白	570mg%	378mg%
三酸甘油酯	173mg%	143mg%

表4：治疗效果观察

练功时间	观察例数	显效	好转	无效
3个月	20	4	14	2
半年	18	9	8	1
1年	8	7	1	0

此系8例患者练功前后相隔半年的检查结果，余12例因练功前未检查血脂，无法对比。

无效患者的原因经过调查有七情干扰，练功松静不好，及不能坚持每日按时练功等原因。

(朱育梅，原载《中华气功》1985年第2期)

气功治愈我的混合性结缔组织病

我今年44岁，是一名医务人员。自学生时代起就常患咽炎及呼吸道感染，冬季手足发凉，膝关节痛。1969年又患急性肾炎，经休假一个月后痊愈。毕业后劳动锻炼，由于居住条件恶劣，心情不舒畅，咽炎、气管炎发作频繁。加之工作繁忙，家务繁重，身体长期处于极度疲劳状态，抵抗力迅速下降，于是疾病增加，每年病休由几天增加到数月。延至1979年，发热，畏寒，胸闷憋气，胸痛、肝区痛，腰痛、腹痛、咳嗽、头胀痛、耳鸣痛、吞咽困难、全身浮肿，关节酸痛、痔疮、肛门裂等症状层出不穷，长期以中西药维持。1982年终因感冒，病情恶化，感到全身无力，头晕眼花，坐立不安，口干舌燥，双手阵发性发麻，全身氨味，从此卧床休治。医院检查，我面色苍白，全身浮肿，双肺呼吸音低，肝大剑下2厘米，双肾区叩痛、小腹压痛，肩背部硬肿、压痛，四肢各大小关节肿胀，手背呈花纹状，遇冷呈苍白或青紫色。尿常规：蛋白微量—++，血细胞+—++，上皮细胞++—+++，小圆细胞+++，血NPN 45Mg%。肾图提示：双肾功受损。X线提示：双肺纹理粗乱。诊断为：混合性结缔组织病。

结缔组织病，原包括系统性红斑狼疮，多发性肌炎、结节性动脉周围炎、类风湿性关节炎、硬皮症、风湿热六种。近几年，随着免疫学的进展，发现有中间型，其中数种结缔组织病的症状混合在一起，而又不能完全满足各个疾病的诊断标准的，一般被称为混合性。我患的就是这种病。这种病的发病机理虽还不十分清楚，但多数认为与感染、缺氧、细胞免疫失调、遗传因子有关。临床表现多有严重的关节炎或关节痛，雷诺氏现象，食道运动异常，肌炎及肝脾肿大。病情随着年龄的增大而恶化，直至丧失工作能力。西医对本病无能为力，我就试用气功治疗。自1983年8月自学练功，《中华气功》等杂志成为我自学的教材。我先后练过十几种功法，最后摸索出道家的“龙游功”和“龟缩功”对我较为适宜。这两种功法，简单，易学，时间短，易坚持，疗效快。练功不到二年，原来的咽炎、附鼻炎、气管炎、关节炎、肾炎、颈椎病、腰椎病、膀胱炎、卡他性中耳炎、痔疮、肛裂等病都逐渐消失了，体重由原来150多斤恢复到115斤，而且精力充

沛，年年全勤，别人都说我"像换了一个人"。一些不相信气功的人都心悦诚服。我还指导类似于我的另一名36岁女性患者练习"龙游功""龟缩功"，治好了她的混合性结缔组织病。

气功为什么能治疗混合性结缔组织病呢?我认为，气功治病，首先是在精神上可免受外界事物及自身病痛的刺激，使患者的精神情绪经常处于最佳状态。"龙游功""意在青春"，使患者在练功初就进入青春美好的境界。同时，通过"调息"调节了呼吸机能，简单的长呼长吸动作，解除了因全身水肿所引起的各组织缺氧状态。特别是"调身"，能调整全身各组织，使经络畅通，以利真气的运气。中医常说"通则不痛，不通则痛"。混合性结缔组织病的重要症状是全身关节及肌肉痛，"龙游功"及"龟缩功"的最大特点是运动脊柱及全身各大小关节，特别是以腰为主的运动，大大调整了任、督、带三脉的气血运行。通过不停地游动，按摩了体内脏器和有关大小腺体，使全身内分泌系统得到了有力地调整，因此，使患者还有减肥健美的功效。总之通过"三调"极大地激发了人体自身的潜能，达到治病的目的，在此基础上若继续练功，即可防病、益寿。

（孙金华，原载《中华气功》1988年第14期）

艾滋病人练气功

为使气功走向世界，并与世界各国人民交流学习和协作研究的目的，1988年5月至9月我受邀在美国洛杉矶、芝加哥和纽约等地进行气功学术交流。学习者有医院的医生、科学工作者、大学生、联合国工作人员及其它一些气功爱好者。他们很多人对气功都有不同程度的兴趣和爱好，对气功的奇妙功能和效果感到惊奇。当前，在科技和经济高度发达的国家，如日本、美国等地，由于生产的迅速发展，竞争激烈，虽然物质极大的丰富，但精神压力却很大，思想空虚。加之，医药费用高昂，药品及手术往往带来一些副作用。为此很多人求助于各种自然疗法。而气功具有既调整精神，又锻炼身体的综合作用，是促进身心健康，延年益寿的良好方法。因此气功不仅在国内，而且在国外形成了热潮。

1988年7月至9月，我与纽约市立林肯医院协作，对20多名艾滋病人进行了气功锻炼的观察。其中不少人是86年以来陆续发现的艾滋病人。其中有白人、黑人，有妇女，多数是35—50岁左右的中年人。得此病后主要症状是虚弱，疲倦无力，不能坚持正常工作，有的还伴有低烧或其他感染性疾病，很易造成死亡，是当前西方社会一个比癌症更受到重视的疾病。

在3个月的气功锻炼过程中，多数病人（10多人）能经常坚持锻炼，基本上都取得较好的效果。主要表现是体力有明显的改善和增加，如原来有的病人只坐几分钟就全身难受，酸痛无力。经过锻炼后，可以练站桩10分钟左右。有的还能作一些简易动功，如八段锦功法等。有的原来早上起床时就感到无力不适，练功后自感轻松，白天也没有很疲劳感。有的病人睡眠得到改善，有的病人食欲得到改善。如一名患者自诉："练功2周后就感到体力有增加，过去中午感到劳累，现在感到体力较好。"在我离开纽约时，医院方面专门对部分练气功的艾滋病人进行了录相采访。病人普遍感到气功对他们的康复作用是肯定的。至少可以作为一种辅助的康复手段。这次由于时间和客观条件的限制，未能作练功前后病人的免疫功能的对比实验检查。但我想至少是一次有益的尝试，为今后进一步研究提供了一些参考。

（贾金鼎，原载《中华气功》1989年第2期）

外气点穴治疗外感发热3例

运用气功的外气点穴治疗，可以使外感发热病患者体温下降，病情好转直至痊愈。今年元月中旬我校流感发生，笔者运用外气结合循经点穴给患风热外感的三位病人治疗退热，均都在30分钟至50分钟内体温下降到人体正常温度。

病　例

赵××，女，教师，22岁。体温升至38.9℃，口干鼻燥，咳嗽痰稠，经西医治疗温度不退；方××，女，七岁学生、王××，女，六岁学生，此二位病患者温度39℃左右，症状同上例，卧床不起，经西医治疗三天效果不佳。

治疗过程：用拇指点按病人大椎、曲池、合谷、鱼际、外关诸穴各二分钟，接用食指剑诀向病患者合谷、鱼际、外关、曲池四穴各发外气三分钟，左手掌劳宫向其大椎穴发气四分钟，然后手掌从四渎穴向小臂手指方向按摩九次。病患者均感从手指到整个胳膊由麻变凉，背部、头部由热而出汗透凉意，胸部麻、胀感，情绪当即稳定，体温逐渐下降恢复到人体正常温度。其中赵××第二天反复又治疗一次，体温没有再回升。

讨　论

本治疗方法以散风热肃肺气为主。督脉为阳脉之海、大椎是督脉主要经穴，又属诸阳之会，外气贯入即起散阳邪和驱热之功效。合谷、曲池为手阳明原穴与太阴相表里，二穴并用，具有清肺气与退热的功用。鱼际是肺经荥穴，用以泻肺火利咽止痛。外关为手少阳之络，通于阳维，可以疏散在表阳邪以解热。上述五穴合用，以宣散风热清肃肺气，可以使病人当即退热，病情好转。

（刘耀贤，原载《气功与科学》1987年第11期）

气功临床纠偏10例

随着气功事业的发展，练功的人越来越多。有少数人由于练功不得法，而出了偏差。轻者身体不适，重者引起病态反应。因此学练气功的人，应注意防偏。最近，我们整理了10例临床纠偏资料，现介绍如下：

临床资料

表1 10例偏差临床资料

病例＼项目	性别	年龄	住院号	偏差持续时间	纠偏前所患疾病	偏差前所练功法
1	男	70	4765	40年	肺结核、神经衰弱	祖传静坐、意、听、视下丹田
2	男	58	4824	5个月	高血压病	禅秘功、鹤翔桩、大周天
3	男	60	4355	半个月	哮喘	虚明功
4	男	18	4519	1年	神经衰弱	内养功
5	男	26	4238	3年	神经衰弱	内养功
6	女	29	4581	1年	神经衰弱	武林杂志刊登的站桩功
7	男	23	4472	1年	胃功能紊乱	周天功
8	男	63	4576	30年	神经衰弱	强壮功、内养功
9	男	54	4907	1年	浅表性胃炎	静动功
10	男	54	4883	1年	神经衰弱	真气运行法

偏差原因及症状

表2 10例偏差原因及症状

病例＼项目	原因	症状
1	自练祖传气功，静坐、意听、视下丹田。没人指导，缺乏气功知识。	全身感觉皮下有数条粘液丝缠身，捆缠不适，下肢及会阴部明显。
2	功法贪多，练功心切，急于求成，意念过重。	神志恍惚，不能入睡，烦躁易怒，头胀，气在头上乱窜，全身有气窜。
3	虽经气功师指导，但因练功心切，急于求成，两腿意念不均衡。	左半身扭转似麻花样，脚部疼痛，精神紧张、恐惧。
4	照书学练内养功，因对呼吸方法理解不透，把强壮功的逆呼吸当成内养功的顺呼吸。	头顶、背后都有气闷感，难以忍受。
5	照书学练内养功，呼吸掌握不得法。	气压头顶，气在左下肢乱窜，恶心，食欲不振。
6	自学武林杂志刊载的站桩功，练功心切，急于求成。	头晕，颈、背和腰部有气压感。
7	照书学练周天功，对功法要领理解不深，练功不得法。	全身感到气窜，气压头顶，四肢无力，心率加快，120/分。
8	照书学练强壮功、内养功，呼吸不得法，意念过重。	小腹发紧下坠感，两肋胀痛，气压头顶，鼻两侧有气向上牵动感。
9	他人传授自练静动功，意念过重。	气冲头，头重脚轻，前额发紧，鼻梁发胀。
10	照书学练真气运行法，对气功要领理解不深，意念过重。	耳鸣、气冲头，气窜全身。

治疗方法及效果

根据偏差的原因、症状不同、偏差持续时间的长短不同，采用多种方法进行纠正。（见表3）

表3 10例偏差治疗方法及效果

病例＼项目	治疗方法	治疗时间	治疗效果
1	采用意不粘身，意守外景，练太极拳及配合药物暗示疗法。	60天	粘液丝缠身感消失，下肢、会阴部缠感减轻。
2	练放松功，针灸百会、气海穴，晚睡前热水洗脚，搓涌泉穴300次，小剂量镇静剂。	40天	神清能入睡，情绪稳定，气冲头、气窜全身明显减轻。
3	自然呼吸，用意把气引至劳宫穴。	10天	症状全部消失。
4	随着呼气，用意把气引至劳宫穴。	5天	症状全部消失。
5	练放松功，以意领气至涌泉穴，采用内养功侧卧第一种呼吸法。	30天	气压头顶消失，食欲增加，无恶心，气在左下肢乱窜减轻。
6	放松功坐式与站式，以意领气至劳宫、涌泉穴。	12天	头晕消失，颈、背和腰部气压感减轻。
7	站桩意守外景，练太极拳，配合药物暗示疗法。	20天	气压头顶消失，心率正常，四肢有力，全身气窜感减轻。
8	练放松功仰卧式或意守劳宫，站桩骑马托天式及慢步行功。	90天	小腹发紧下坠明显减轻，余消失。
9	放松功以意领气至涌泉及内养功侧卧第二种呼吸法。	35天	症状全部消失
10	放松功，以意领气至涌泉散无止处。	30天	症状基本消失。

讨 论

10例偏差患者的原因，有9例是通过书刊学练气功，因对各种功法理解不深，方法掌握不当，追求气感，意念过重，出现了不同程度的偏差：一例虽有气功医师的指导，也因练功心切急于求成意念过重，一时性的出了偏差。因此，初学气功者，应先理解气功疗法的特点、要领和注意事项，再选择适合自己的功法，按照要求练，循序渐进，切忌追求气感，急于求成，意念过重。

10例偏差的形成，其症状是由微到显，由轻到重，而偏差持续的时间有长有短，症状轻者、时间短者容易纠正，症状重者、时间长者纠正比较费力，纠正的时间也长。因此，初学气功者一旦出了偏差，应及早找气功医师指导纠正。

在10例偏差的纠正治疗中，针对原因、症状的轻重和偏差持续时间的长短不同，而以不同的气功疗法为主进行纠正。有的病例再辅以针灸及药物、暗示疗法，取得了满意的效果。

（贾文卿、白凤安，原载《中国气功》1987年第4期）

气功外气纠偏68例报告

1982年4月至1983年10月，笔者用外气治疗68例气功偏差患者，取得了较满意的效果，现总结如下。

临床资料

（一）性别与年龄：

在68例中，男42例，女26例。年龄最小者18岁，最大者66岁，平均年龄46.9岁。

（二）病程和治疗次数：

见表1。病程最短者1天，最长者10个月。治疗次数最短者1次，最长者22次。

表1

病 程	1～10天	11～30天	31天以上
平均治疗次数	2.4天	5.5天	9.8天
例 数	41	15	12

（三）临床症状：

见表2。除表中主症外，有的患者还兼有心慌、气短、倦怠无力、失眠、耳鸣等。

（四）治疗效果：

在68例中，痊愈53例，好转10例，无效5例。

表2

例数	主 症
22	头顶压迫或胀裂感
17	胸闷胸痛
10	头晕头痛
10	肩背痛或沉重压迫感
3	肢体部位摇动不能收功
3	练功中昏厥
2	心惊肉跳精神恍惚
1	前阴漏气
1	气冲牙痛

临床辨证

（一）气血逆乱：

在练功中和练功后出现气血乱窜，不能自控，而引起头晕、目眩、惊恐、胸闷、气短、肢体摇动、手舞足蹈或昏厥等。患者一般能说出气血窜动的位置和方向。

（二）气滞血瘀：

在练功中或练功后，由气机不利引起身体某部位气滞血瘀，而出现疼痛、沉重、酸胀、麻木、压迫感等，不能自行消失。

（三）真气走失：

在练功中或练功后患者自觉有气从前阴、后阴或某些穴位不停地向体外漏气，不能自控。相继出现消瘦、四肢乏力、心慌气短、失眠、自汗盗汗、遗精等。

（四）邪气流窜：

因病练功者，在练功中正气逐渐增强，邪正相争，正不胜邪，邪气流窜至某处，引起疼痛、肿胀、沉重、酸麻、冷热等症。

治疗方法

（一）手式：

平掌式、探爪式、剑诀式、中指独立式、龙衔式等。手式及以下手法和运气发功方法等，详见笔者拙文《医疗性导气发动术》（山东中医杂志1983年第五期44页）。

（二）手法：

推、拉、旋、颤、震、引、定等。

（三）取穴：

据病情选用适当的经、穴或部位。

（四）治法：

1. 引气归原，用平掌式或剑诀式，推、拉、引等手法发功将逆乱之气引归入丹田或经络、脏腑。

2. 疏通经络：用平掌式或探爪式，推、拉、定、引等手法发功，顺经疏导，开通闭塞。

3. 益气补虚：用平掌式，推拉定等手法向命门、丹田等穴发功。严重病例需配合中药等综合治疗。

4. 驱逐邪气：用平掌式或中指独立式，推、拉、震、颤等手法发功，驱邪外出。若配合点穴、推拿等效果更佳。

病案举例

例一：

李××，男，28岁。气冲头顶、头痛、头晕2个多月。自学练气功，20多天后自觉下丹田处有气运动，几天后气冲向下肢、背部及头部。自觉头上象戴了一顶帽子，有沉重压迫感，相继出现头晕、头痛、肩背板硬、两腿麻木。气在下肢、腰、头部不停地窜动，症状逐渐加重。并有心慌、惊恐、失眠、精神萎靡等症状。在某医院诊断为“神经官能症”服中西药治疗无效来本院就诊。

诊查：头部、肢体均未发现异常。脉象沉细，舌苔薄白。平掌测试：头部、背部有较强的密集而散乱的气感。诊为气血逆乱兼气滞血瘀。拟引气归原、疏通经络法，每天一次。

治疗经过：经3次外气治疗后头顶压迫感、头痛、头晕消失，精神转好。继续治疗9次症状完全消失，痊愈。

例二：

王××，男，66岁。左肩部压迫感10天。因患陈旧性心肌梗死而练气功，每天两次，有自发动作出现。经过练功原有疾病的症状逐渐减轻。但练至2个月后，在一天练功时突然感到有一个象鸭蛋那样大的东西从心脏出来窜向背后，停留在左侧曲垣、秉风穴处，随即肩部沉重、酸痛、活动不灵、夜寐不安。

诊查：左侧曲垣、秉风穴处肿胀，轻度压痛。平掌测试：患部及心俞穴处气感密集而寒凉。诊为邪气流窜、气滞血瘀。拟疏通经络、驱逐邪气法，每天一次。

治疗经过：经两次外气治疗，患者自觉气团行至肘部，肘关节沉重不适，而肩部症状消失。继续治疗4次，症状完全消失，痊愈。

体　会

在68例患者中，练功出偏差的原因，主要是不能辨证选功，或练功不得要领，或盲目学练某种功法。在他们出了偏差之后又无人给予及时指导或处理，以致造成严重的偏差。在练功过程中，一旦出了偏差，最好尽快给予纠正，不能听之任之，否则时间一长便较难纠正了。从表1可以看出，出偏的病程越长，纠偏所用的治疗次数就越多。所以尽快发现气功偏差给予及时处理是很重要的。

笔者根据中医“正邪”“气血”“经络”“脏腑”“的理论，将气功偏差主要分为气血逆乱、气滞血瘀、真气走失、邪气流窜四型。据观察在气功偏差患者中，多是首先出现气血逆乱，这种情况可表现在某一脏腑或经络，也可同时几处出现逆乱。若不及时处理，可出现气滞血瘀的现象。因为“血为气之母，气为血之帅”“气行血随”，当某处气机逆乱，进而郁滞时，就会出现气滞血瘀、经络不通了。以上两种情况在健康人或因病练功的人中都可以见到。真气走失是一种严重的偏差，多是出偏后长期得不到处理，或处理不当，致使真气大量耗损，造成患者极度衰弱。邪气流窜，多是因病练功，而出现的一种现象。由于练功时真气对原发病中邪气的冲击，而正气尚不能制邪，致使邪气流窜，侵袭而客居于某处，引起一系列新的症状。这种偏差，若治疗及时又得法，效果显著，并有助于原发病的治疗。

外气纠偏，应首先找出原因，在正确的指导患者练功后，再给予纠正。治疗时，必须严格遵照中医基础理论，特别是脏腑经络、营卫气血和气功的特点辨证施治，才能收到满意的效果。若随意发功不但无益，反而将病人的气机搞乱，而使病情更加复杂。

有些偏差严重或迁延日久的患者，最好停练气功，等偏差纠正后，再根据患者的体质、气质和病情，适当的选择功法。有的人不适宜练气功，就改用其他健康或治疗方法。

（毕永升，原载《气功与科学》1984年第10期）

“足三里”穴压法治疗练功偏差症

随着练功人数的不断增加，因练功出偏前来就诊的人数也日见增多，笔者从1987年开始根据针灸原理，应用气功点穴并穴压“足三里”于临床治疗练功偏差症，取得了满意的效果，兹介绍于下供大家参考：

（一）治疗方法：

施术者先运气至手指食指或中指指端，然后对准患者膝下三寸之“足三里”穴处，施以点揉之法约三分钟左右，使之有酸、胀、麻感应，如有气感直达足下者为最佳，接着，取“肾气丸”小药丸一枚（其它如莱籽、王不留行子等均可），置于该穴位上，再用胶带固定，并嘱患者经常予以适度按摩，自摩时应注意于该穴位上，则效果更佳。待到偏差症状消失即除之，如一周后尚无效，则为无效，可另求它法治之。

（二）病例选介：

1. 屠××，女，54岁。患者曾练大雁功气功近一年，后又学练鹤翔桩气功。于半月前的一天，

练完鹤翔桩气功后，兴致正浓，复又锻炼大雁功，后即感到头昏脑胀，胸闷恶心等，接着出现耳鸣、头项困重、失眠等症状，知是练功出偏，经人介绍前来余处请求治疗，经分析认为：其同时习练二种不同功法的气功，遂导致体内气机运行之逆乱上冲，滞缠于巅顶之首，则出现头昏脑胀、耳鸣、恐惧、失眠等症，治拟顺气降逆，遂以外气点揉其“足三里”穴，当即自感有气缓缓下达至足，头脑清醒，约三分钟后，以小粒肾气丸药一枚，置该穴上压迫固定，嘱其经常注意于该穴并自摩，以使气顺下降。如此，至第四天前来致谢，告之诸症已除，昨已开始重新练功而未发现异常情况。

2. 任××，男，38岁。患者自学气功，习真气运行法，半月后，即感胸闷，心速加快，起先证状较轻，后日渐加重，出现头晕、心悸、胸膺如塞，夜卧时自感气冲胸膺，只得垫高卧之，平时快走亦感气奔膻中，前来请求治之。经检查：心率116/分，律齐；血压130/90 mmHg，分析认为，其练功急于功成，用意不当，导致气机紊乱，上滞膻中而出现上述证状，法当通利降逆为治，又观其精神十分紧张，乃先告诲其：偏差并不可怕，只要正确对待，积极纠治，证状即可消失。使其心态平衡，情绪稳定坦然处之，遂以“足三里”点穴加穴压法治疗，三天后前来告谢，称治后当夜即得安睡，二天后已基本无啥感觉，现下，心悸、胸闷、气塞等证已完全消失，纠偏告愈。

(三)作用原理及体会：

根据中医及针灸原理，“足三里”穴为足阳明胃经之合穴，经络俞穴学说认为，“经络所入为合，合主逆泄”，而中医学又认为：“脾胃为升降之枢机”、“脾主升，胃主降”，今余独取胃经之合以治练功偏差，实因偏差之出现，其实质乃系练功不当致使体内气机紊乱，或成冲逆、或为结滞之故矣，取阳明胃经之合“足三里”穴治之，能起到降逆泄结、通利枢机的作用，能使机体内业已紊乱之气机——冲逆者得以顺降；结滞者得以通泄，则偏差自除。再则，练功者以练意为主，出偏多为用意不当，以致气机紊乱。今嘱患者按摩并注意于该穴，亦能使气机随意下降为顺，（中医认为气以降为顺），然则无有上逆之忧。如斯，气顺血和，气机乃循常规以行，从而达到治疗目的。

（丁厚第，原载《中国气功》1989年第3期）

文 献 篇

一、《行气玉佩铭》

行气：吞(泽)则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固，固则明(萌)，明(萌)则长，长则复(退)，复(退)则天。天其本(舂)在上，地其本(舂)在下，顺则生，逆则死。

【本书编者按】 这是战国时最具体论述气功的珍贵资料，原文刻在一个中空的十二面楞柱状小玉器上，每面三字，共四十五字，内有重文符号八个。罗振玉的《三代吉金文存》首予载录，原件现藏天津市博物馆。铭文原系大篆，有不同的释文。本文为陈邦怀先生释文，异文是郭沫若的释文。加拿大曾罗拔先生认为："综观两位专家的古文字释文，其间同异都有。对于古文字学，我没有半点意见。对于行气方面，根据个人经验，顺着铭文去解释，大意是这样：练习气功，须等待呼吸达到加深程度，才会积蓄内气，积蓄以后就会伸张，这种伸张是向下阴部位，到达下阴就会定住，定住后会逐渐巩固，巩固状态形成就会萌发，萌发以后会增长，增长后会回复行动，回复行动后会向接近天空处行走。接近天空的基本部位是头顶；接近地面的基本部位是足下。顺着这个道理行气，气机是生动的，不顺着这个道理行气，气机是死板的。我不知道这样的解释有没有牵强的地方，不过我的内气运行路线确是如此，尤其是初期得气阶段。初期锻炼是缓慢地将气积聚，等到气足，才能冲过尾闾关、夹脊关，过玉枕关后，仍须再行积气过百会，过百会后回返丹田，完成第一次小周天。如此循环反复运行，就容易继续往下练了"(《气功》1987年3月号)。

二、《远 游》

战国·楚·屈原

悲时俗之迫阨兮，愿轻举而远游。质菲薄而无因兮，焉托乘而上浮?遭沈浊而污秽兮，独郁结其谁语?夜耿耿而不寐兮，魂营营而至曙。惟天地之无穷兮，哀人生之长勤。往者余弗及兮，来者吾不闻。步徙倚而遥思兮，怊惝恍而永怀。意荒忽而流荡兮，心愁凄而增悲。神倏忽而不反兮，形枯槁而独留。内惟省以端操兮，求正气之所由。漠虚静以恬愉兮，澹无为而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风乎遗则。贵真人之休德兮，美往世之登仙。与化去而不见兮，名声著而日延。奇傅说之托辰星兮，羡韩众之得一。形穆穆以浸远兮，离人群而遁逸。因气变而遂曾举兮，忽神奔而鬼怪。时仿佛以遥见兮，精皎皎以往来。超氛埃而淑邮兮，终不反其故都。免众患而不惧兮，世莫知其所如。恐天时之代序兮，耀灵晔而西征。微霜降而下沦兮，悼芳草之先零。聊仿佯而逍遥兮，永历年而无成。谁可与玩斯遗芳兮，长乡风而舒情。高阳邈以远兮，余将焉所程?重曰：春秋忽其不淹兮，奚久留此故居?轩辕不可攀援兮，吾将从王乔而戏娱。餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞。保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。顺凯风以从游兮，至南巢而壹息。见王子而宿之兮，审壹气之和德。曰：道可受兮，而不可传；其小无内兮，其大无垠；毋滑而魂兮，彼将自然；壹气孔神兮，于中夜存；虚以待之兮，无为之先；庶类以成兮，此德之门。闻至贵而遂徂兮，忽乎吾将行。仍羽人于丹丘兮，留不死之旧乡。朝濯发于汤谷兮，夕晞余身兮九阳。吸飞泉之微液兮，怀琬琰之华英。玉色頩以晚颜兮，精醇粹而始壮。质销铄以汋约兮，神要眇以淫放。嘉南州之炎德兮，丽桂树之冬荣。山萧条而无兽兮，野寂漠其无人。载营魄而登霞兮，掩浮云而上征。命天阍其开关兮，排阊阖而望予。召丰隆使先导兮，问大微之所居。集重阳入帝宫兮，造旬始而观清都。朝发轫于太仪兮，夕始临乎於微闾。屯余车之万乘兮，纷容与而并驰。驾八龙之婉婉兮，载云旗之逶蛇。建雄虹之采旄兮，五色杂而炫耀。服偃蹇以低昂兮，骖连蜷以骄骜。骑胶葛以杂乱兮，班漫衍而方行。撰余辔而正策兮，吾将过乎句芒。历太皓以右转兮，前飞廉以启路。阳杲杲其未光兮，凌天地以径度。风伯为余先驱兮，氛埃辟而清凉。凤凰翼其承旂兮，遇蓐收乎西皇。揽彗星以为旍兮，举斗柄以为麾。叛陆离其上下兮，游惊雾之流波。时暧曃其曭

莽兮，召玄武而奔属。后文昌使掌行兮，选署众神以并毂。路曼曼其修远兮，徐弭节而高厉。左雨师使径侍兮，右雷公而为卫。欲度世以忘归兮，意恣睢以担桥。内欣欣而自美兮，聊愉娱以淫乐。涉青云以泛滥游兮，忽临睨夫旧乡。仆夫怀余心悲兮，边马顾而不行。思旧故以想象兮，长太息而掩涕。泛容与而遐举兮，聊抑志而自弭。指炎神而直驰兮，吾将往乎南疑。览方外之荒忽兮，沛罔瀁而自浮。祝融戒而跸御兮，腾告鸾鸟迎宓妃。张《咸池》奏《承云》兮，二女御《九韶》歌。使湘灵鼓瑟兮，令海若舞冯夷。玄螭虫象并出进兮，形蟉虬而逶蛇。雌霓便娟以增挠兮，鸾鸟轩翥而翔飞。音乐博衍无终极兮，焉乃逝以徘徊。舒并节以驰骛兮，逴绝垠乎寒门。轶迅风于清源兮，从颛顼乎增冰。历玄冥以邪径兮，乘间维以反顾。召黔嬴而见之兮，为余先乎平路。经营四方兮，周流六漠。上至列缺兮，降望大壑。下峥嵘而无地兮，上寥廓而无天。视倏忽而无见兮，听惝恍而无闻。超无为以至清兮，与泰初而为邻。

三、《却谷食气篇》

去(却)谷者食石韦。朔日食质，日驾(加)一节，旬五而〔止〕。〔月〕大始铣，日〔去一〕节，至晦而复质，与月进退。为首重、足轻、体轸，则昫(呴)炊(吹)之，视利止。食谷者食质而□，食〔气〕者为昫(呴)炊(吹)，则以始卧与始兴。凡昫(呴)中息而炊(吹)：年〔廿者朝廿暮廿，二日之〕莫(暮)二百；年卅者朝卅莫(暮)卅，三日之莫(暮)三百。以此数准之。春食一去浊阳，和以□光、朝暇(霞)，〔昏清〕可。夏食一去阳风，和以朝暇(霞)、行暨，昏〔清可。秋食一去〕□□、霜雾，和以输阳铣，昏清可。冬食一去凌阴，〔和以沆瀣〕、□阳、铣光，输阳输阴，〔昏清可〕。□□□：〔凌阴者〕□四塞，清风折首者也。霜雾者☐。浊阳者黑四塞，天之乱气也，及日出而雾也。〔阳风者〕□风也，热而中人者也。日□□者入骨□□□□。〔四〕者不可食也。朝暇(霞)者，☐者日出二千。春为浊☐云如盖，蔽□□□□者。□□□者苑☐夏昏清风也。凡食☐气者食员，员者天也。卜☐者北乡☐多食，则和以□阳、□气，暇(霞)☐多阴日。夜分☐〔清〕附，清附即多朝暇(霞)。朝□失气为日□，日□即多铣光。昏失气为黑附，黑附即多输〔阳〕。☐得食毋食。

【本书编者按】 “却谷食气”是一种极其古老的气功功法，如《山海经》就有无骨子“食气”的记载，西汉的《陵阳子明经》，更有具体的记载，谓“春食朝霞，朝霞者，日始欲出赤黄气也。秋食沦阴，沦阴者，日没以后赤黄气也。冬食沆瀣，沆瀣者，北方夜半气也。夏食正阳，正阳者，南方日中气也。并天地玄黄之气，是为六气。皆令人不饥，延年无疾”。“却谷”又称“辟谷”、“绝谷”，是用来治病强身的，本文是1974年湖南长沙马王堆三号汉墓出土的帛书，由“马王堆汉墓帛书整理小组”释文，加圆括号的是今字，加方括号的是补字，□表示缺字，☐表示难以确计的缺字。

四、《天下至道谈》

如水沫淫，如春秋气，往者弗见，不得其功，来者弗堵(睹)，吾乡(飨)其馈。於(呜)虖(呼)谨(慎)才(哉)！神明之事，在于所闭，审操玉闭，神明将至。凡彼治身，务有积精，精赢(赢)必舍，精夬(缺)必布(补)，布(补)舍之时，精夬(缺)为之。为之合坐，阙尻畀口，各当其时，物(忽)往物(忽)来，至精将失，吾奚以止之？虖(虚)实有常，谨(慎)用勿忘，勿困勿穷，筋骨凌强，踵以玉泉，食以粉(芬)放(芳)，微出微入，侍(待)盈是常，三和气至，坚劲以强。将欲治之，必害其言，踵以玉闭，可以壹迁(仙)。壹动耳目葱(聪)明，再动声音章，三动皮革光，四动脊骨强，五动尻脾(髀)方，六动水道行，七动致(志)坚以强，八动志骄以阳(扬)，九动顺彼天英，十动产神明。

气有八益，有(又)有七孙(损)，不能用八益去七孙(损)，则行年卌而阴气自半也，五十而起居衰，六十而耳目不葱(聪)明，七十下枯上脱，阴气不用，深(涕)泣留(流)出。令之复壮有道，去七孙(损)以振其病，用八益以贰其气，是故老者复壮，壮〔者〕不衰。君子居处安乐，饮食次(恣)欲，皮奏(腠)曼密，气血充赢，身体轻利。疾使内，不能道，产病出汗楣(喘)息，中烦气乱；弗能治，产内热；饮药约(灼)炙以致其气，服司(饵)以辅其外，强用之，不能道，产痤穜(肿)橐；气血充赢，九窍不道，上下不用，产痤雎(疽)。故善用八益、去七孙(损)，五病者不作。

八益：一曰治气，二曰致沫，三曰智(知)时，四曰畜气，五曰和沫，六曰窃气，七曰寺(待)赢，八曰定顷(倾)。

七孙(损)：一曰闭，二曰泄，三曰楬(竭)，四曰勿，五曰烦，六曰绝，七曰费。

治八益：旦起起坐，直脊开尻，翕州印(抑)下之，曰治气；饮食，垂尻直脊，翕周(州)通气焉，曰致

沫；先戏两乐，交欲为之，曰智(知)时；为而软脊，翕周(州)抑下之，曰蓄气；为而物(勿)亟勿数，出入和治，曰和沫；出卧令人起之，怒择(释)之，曰积气；几已，内脊毋动，翕气印(抑)下之，静身须之，曰侍(待)赢；已而洒之，怒而舍之，曰定顷(倾)：此胃(谓)八益。

七孙(损)：为之而疾痛，曰内闭；为之出汗，曰外泄；为之不已，曰楬(竭)；秦(臻)欲之而不能，曰帣；为之椯(喘)息中乱，曰烦，弗欲强之，曰绝；为之秦(臻)疾，曰费：此谓七孙(损)。故善用八益，去七孙(损)，耳目葱(聪)明，身体轻利，阴气益强，延年益寿，居处乐长。

人产而所不学者二，一曰息，二曰食。非此二者，无非学与服。故贰生者食也，孙(损)生者色也，是以圣人合男女必有则也。故一曰虎流，二曰蝉付(附)，思外，三曰尺打(蠖)，四曰囷(麇)桷，五曰黄(蝗)柘(磔)，息内，六曰爰(猿)居，思外，七曰瞻(蟾)诸(蜍)，八曰兔务(骛)，九曰青(蜻)灵(蛉)，思外，十曰鱼族(嘬)：此谓十势。

一曰致气，二曰定沫，三曰治节，四曰劳实，五曰必时，六曰通才，七曰微动，八曰侍(待)盈，九曰齐生，十曰息刑(形)：此谓十修。

一曰高之，二曰下之，三曰左之，四曰右之，五曰深之，六曰浅之，七曰疾之，八曰徐之：此谓八道。

十修暨(既)备，十势豫陈，八道杂，接形(形)以昏。汗不及走，遂气血门，翕因(咽)摇前，通脉利筋。乃祭(察)八动，观气所存，乃智(知)五音，孰后孰先。

八动：一曰接手，二曰信(伸)纣(肘)，三曰平甬(踊)，四曰直踵，五曰交股，六曰振铜(动)，七曰厕(侧)枸(钩)，八曰上桷。

五言(音)：一曰候(喉)息，二曰椯(喘)息，三曰累哀，四曰疢，五曰齘。审蔡(察)五言(音)，以智(知)其心；审祭(察)八动，以智(知)其所乐所通。

接手者，欲腹之傅；信(伸)纣(肘)者，欲上之麻(摩)且据(距)也；厕(侧)枸(钩)者，旁欲麻(摩)也；交股者，刺大过也；直踵者，深不及；上桷者，下不级(及)心也；平甬(踊)者，欲浅；振铜(动)者，至善也：此谓八观。

气上面热，昫(呴)；乳坚鼻汗，徐葆(抱)；舌薄而滑，徐傅；下夕(液)股湿，徐操；益(嗌)干因(咽)唾，徐撼(撼)：此谓五微(征)。此谓五欲，微(征)备乃上。

怒而不大者，肤不至也；大而不坚者，筋不至也；坚而不热者，气不至也：三至乃入。壹已而清凉出，再已而糗(臭)如靡骨，三已而燥，四已而膏，五已而乡(芗)，六已而精如黍粱，七已而滞，八已而肌(脂)，九已而黎(腻)，十已而汽(迄)，汽(迄)而复滑，朝气乃出。

一曰笄光，二曰封纪，三曰涧瓠，四曰鼠妇，五曰谷实，六曰麦齿，七曰婴女，八曰反去，九曰何寓，十曰赤缕，十一曰赤豉九，十二曰磲石。得之而物(勿)择(释)，成死有薄，走里(理)毛，置枖(腰)心，唇尽白，汗留(流)至国(腘)，已数以百。

人人有善者，不失女人，女人有之，善者独能，毋予毋治，毋作毋疑，必徐以久，必微以持，如已不已，女乃大台(怡)。侯(喉)息，下咸土阴光阳；椯(喘)息，气上相薄，自宫张；累哀者，尻彼疾而动封纪；疢者，盐甘甚而养(痒)乃始；齘者，身振寒，置已而久。是以雄杜(牡)属为阳，阳者外也；雌牝属为阴，阴者内也。凡牡之属靡(摩)表，凡牝之属靡(摩)里，此谓阴阳之数，牝牡之里(理)，为之弗得，过在数已。娚乐之要，务在迟久，句(苟)能迟久，女乃大喜，亲之弟兄，爱之父母。凡能此道者，命曰天士。

【本书编者按】 本文为马王堆出土竹简之一，属古代房中类著述，内容极其丰富。

五、《阴符经》

观天之道，执天之行，尽矣。故天有五贼，见之者昌①。五贼在乎心，施行于天。宇宙在乎手，万化生乎身②。天性，人也；人心，机也。立天之道，以定人也③。天发杀机，龙蛇起陆；人发杀机，天地反覆④。天人合发，万变定基⑤。性有巧拙，可以伏藏⑥。九窍之邪，在乎三要，可以动静⑦。火生于木，祸发必克；奸生于国，时动必溃。知之修炼，谓之圣人⑧。

【注】①太公曰：其一贼命，其次贼物，其次贼时，其次贼功，其次贼神。贼命以一消，天下用之以味；贼物以一急，天下用之以利；贼时以一信，天下用之以反；贼功以一恩，天下用之以怨；贼神以一验，天下用之以小大。鬼谷子曰：天之五贼，莫若贼神。此大而彼小，以小而取大。天地莫之能神，而况于人乎?筌曰：黄帝得贼命之机，白日上升；殷周得贼神之验，以小灭大；管仲得贼时之信，九合诸侯；范蠡得贼物之急，而霸南越；张良得贼功之恩，而败强楚。②太公曰：圣人谓之五贼，天下谓之五德。人食五味而生，食五味而死，无有怨而弃之者也。心之所味也亦然。鬼谷子曰：贼命可以长生不死。黄帝以少女精气感之，时物亦然。且经冬之草，覆之而不死，露之即见伤。草木植性，尚犹如此，况人万物之灵，其机则少女以时。广成子曰：以为积火焚五毒。五毒即五味，五味尽，

可以长生也。筌曰：人因五味而生，五味而死。五味各有所主，顺之则相生，逆之则相胜，久之则积气薰蒸，腐人五脏，殆至灭亡。后人所以不能终其天年者，以其生生之厚矣。是以至道淡然，胎息无昧。神仙之术百数，其要在抱一守中；少女之术百数，其要在还精采气；金丹之术百数，其要在神水华池；治国之术百数，其要在清净自化；用兵之术百数，其要在奇正权谋。此五事者，卷之藏于心，隐于神；施之弥于天，络于地。宇宙瞬息，可在人之手；万物荣枯，可生人之身。黄帝得之，先固三宫，后治万国，鼎成而驭龙上升于天也。③亮曰：以为立天定人，其在于五贼。④范曰：昔伊尹佐殷，发天杀之机，克夏之命尽，而事应之，故有东征西夷怨，南征北狄怨。太公曰：不耕，三年大旱；不凿，十年地坏。杀人过万，大风暴起。亮曰：按楚杀汉兵数万，大风杳冥昼晦，有若天地反覆。⑤良曰：从此一信而万信生，故为万变定基矣。筌曰：大荒大乱，兵水旱蝗，是天杀机也。虞舜陶甄，夏禹拯骸，殷系夏台，周囚羑里，汉祖亭长，魏武乞丐，俱非王者之位，乘天杀之机也，起陆而帝。君子在野，小人在位，权臣擅威，百姓思乱，人杀机也。成汤放桀，周武伐纣，项籍斩嬴婴，魏废刘协，是乘人杀之机也。覆贵为贱，反贱为贵，有若天地反覆。天人之机合发，成败之理宜然，万变千化，圣人因之而定基业也。⑥良曰：圣人见其巧拙，彼此不利者，其计在心，彼此利者，圣哲英雄道焉，况用兵之务哉！筌曰：中欲不出谓之启，外邪不入谓之闭，外闭内启，是其机也。难知如阴，不动如山，巧拙之性，使人无间而得窥也。⑦太公曰：三要者，耳、目、口也。耳可凿而塞，目可穿而眩，口可利而讷。兴师动众，万夫莫议。其奇在三者，或可动，或可静之。筌曰：两叶掩目，不见泰山；双豆塞耳，不闻雷霆；一椒掠舌，不能立言；九窍皆邪，不足以察机变。其在三者，神、心、志也。机动未朕，神以随之；机兆将成，心以图之；机发事行，志以断之。其机动也，与阳同其波，五岳不能镇其隅，四渎不能界其维；其机静也，与阴同其德，智士不能运其荣，深闻不能窍其谋，天地不能夺其时，而况于人乎。⑧筌曰：火生于木，火发而木焚；奸生于国，奸成而国灭。木中藏火，火始于无形；国中藏奸，奸始于无象。非至圣不能修身炼行，使奸火之不发。夫国有无军之兵，无灾之祸矣。以箕子逃而缚裘牧，商容囚而蹇叔哭。

天生天杀，道之理也①。天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安②。故曰：食其时，百骸理；动其机，万化安③。人知其神之神，不知不神之所以神也④。日月有数，大小有定，圣功生焉，神明出焉⑤。其盗机也，天下莫能见、莫能知。君子得之固躬，小人得之轻命⑥。

【注】①良曰：机出乎心，如天之生，如天之杀，则生者自谓得其生，死者自谓得其死。②鬼谷子曰：三盗者，彼此不觉知，但谓之神。明此三者，况车马金帛，弃之，可以倾河填海，移山覆地，非命而动，然后应之。筌曰：天地与万物生成，盗万物以衰老；万物与人之服御，盗人以骄奢；人与万物之上器，盗万物以毁败：皆自然而往。三盗各得其宜，三才递安其任。③鬼谷子曰：不欲令后代人君，广敛珍宝，委积金帛。若能弃之，虽倾河填海，未足难也。食者所以治百骸，失其时而生百病；动者所以安万物，失其机而伤万物。故曰：时之至间，不容瞬息，先之则太过，后之则不及。是以贤者守时，不肖者守命也。④筌曰：人皆有圣人之圣，不贵圣人之愚。既睹其圣，又察其愚，既睹其愚，复睹其圣。故书曰：专用聪明，则事不成；专用晦昧，则事皆悖。一明一晦，众之所载。伊尹酒保，太公屠牛，管仲作革，百里奚卖粥，当衰乱之时，人皆谓之不神；及乎逢成汤，遭文王，遇齐桓，值秦穆，道济生灵，功格宇宙，人皆谓之至神。⑤鬼谷子曰：后代伏思之，则明天地不足贵，而况于人乎？筌曰：一岁三百六十五日，日之有数，月次十二，以积闰大小，馀分有定，皆禀精气自有，不为圣功神明而生。圣功神明亦禀精气自有，不为日月而生。是故成不贵乎天地，败不怨乎阴阳。⑥亮曰：夫子、太公，岂不贤于孙、吴、韩、白？所以君子、小人异之，四子之勇，至于杀身，固不得其主而见杀矣。筌曰：季主凌夷，天下莫见凌夷之机，而莫能知凌夷之源；霸王开国，而莫能知开国之机，而莫能知开国之源。君子得其机，应天顺人，乃固其躬；小人得其机，烦兵黩武，乃轻其命。《易》曰，君子见机而作，不俟终日。又曰，知机其神乎？机者，易见而难知，见近知远。

瞽者善听，聋者善视。绝利一源，用师十倍；三反昼夜，用师万倍①。心生于物，死于物，机在于目②。天之无恩，而大恩生，迅雷烈风，莫不蠢然③。至乐性馀，至静性廉④。天之至私，用之至公⑤。禽之制在气⑥。生者死之根，死者生之根。恩生于害，害生于恩⑦。愚人以天地文理圣，我以时物文理哲⑧。人以愚虞圣，我以不愚虞圣。人以奇期圣，我以不奇期圣⑨。故曰：沉水入火，自取灭亡⑩。自然之道静，故天地万物生⑪。天地之道浸，故阴阳胜⑫圣人知自然之道不可违，⑬。是故圣人知自然之道不可违，因而制之⑭。至静之道，律历所不能契⑮。爰有奇器，是生万象，八卦甲子，神机鬼藏⑯。阴阳相胜之术，昭昭乎进乎象矣⑰。

【注】①尹曰：思之精，所以尽其微。良曰：后代伏思之，耳目之利，绝其一源。筌曰：人之耳目，皆分于心，而竟于神。心分则机不精，神竟则机不微，是以师旷薰目而聪耳，离朱漆耳而明目。任一源之利，而反用师于心，举事发机，十全成也；退思三反，经昼历夜，思而后行，举事发机，万全成也。太公曰：目动而心应之，见可则行，见否则止。②筌曰：为天下机者，莫近乎心目，心能发目，目能见机。秦始皇东游会稽，项羽目见其机，心生于物，谓项良曰，彼可取而代之。晋师毕至于淮淝，苻坚目见其机，心死于物，谓苻融曰，彼勍敌也，胡为少耶！则知生死之心在乎物，成败之机见于目焉。③良曰：熙熙哉！太公曰：诚惧致福。筌曰：天心无恩，万物有心，归恩于天。老子曰，天地不仁，以万物为刍狗；圣人不仁，以百姓为刍狗。是以施而不求其报，生而不有其功，及至迅雷烈风，

威远而惧迩，万物蠢然而怀惧，天无威而惧万物，万物有惧而归威于天。圣人行赏也，无恩于有功；行伐也，无威于有罪。故赏罚自立于上，威恩自行于下也。④良曰：夫机在于是也。筌曰：乐则奢馀，静则贞廉。性馀则神浊，性廉则神清。神者智之泉，神清则智明；智者心之府，智公则心平。人莫鉴于流水，而鉴于澄水，以其清且平。神清意平，乃能形物之情。夫圣人者，不淫于至乐，不安于至静，能栖神静乐之间，谓之守中。如此，施利不能诱，声色不能荡，辩士不能说，智者不能动，勇者不能惧，见祸于重开之外，虑患于杳冥之内，天且不违，而况于兵之诡道者哉。⑤尹曰：治极微。良曰：其机善，虽不令天下而行之。天下所不能知，天下所不能违。筌曰：天道曲成万物而不遗，椿、菌、鹏、鷃，巨、细、修、短，各得其所，至私也；云行雨施，雷、电、霜、霓，生杀之均，至公也。圣人则天法地，养万民，察劳苦，至私也；行正令，施法象，至公也。孙武曰，视卒如爱子，可以俱死；视卒如婴儿，可与之赴深溪。爱而不能令，譬若骄子。是故令之以文，齐之以武。⑥太公曰：岂以小大而相制哉！尹曰：气者天之机。筌曰：玄龟食蟒，鹯隼击鹄，黄腰啖虎，飞鼠断猿，蜍蛭吮鱼，狼犿啮鹤，馀甘柔金，河车服之，无穷化玉，雄黄变铁，有不灰之木，浮水之石。夫禽兽木石得其气，尚能以小制大，况英雄得其气，而不能净寰海而御宇宙也。⑦太公曰：损己者物爱之，厚己者物薄之。筌曰：谋生者，必先死而后生；习死者，必先生而后死。鹖冠子曰，不死不生，不断不成。孙武曰，投之死地而后生，致之亡地而后存。吴起曰，兵战之场，立尸之地。必死则生，幸生则死。恩者害之源，害者恩之源。吴树恩于越而害生，周立害于殷而恩生。死之与生也，恩之与害，相反纠缠也。⑧太公曰：观鸟兽之时，察万物之变。筌曰：景星见，黄龙下，翔凤至，醴泉出，嘉谷生，河不满溢，海不扬波。日月薄蚀，五星失行，四时相错，昼冥宵光，山崩川涸，冬雷夏霜。愚人以此天地文理，为理乱之机。文思安安，光被四表，克明俊德，以亲九族，六府三事，无相夺伦，百谷用成，兆民用康。昏主邪臣，法令不一，重赋苛政，上下相蒙，懿戚贵臣，骄奢淫纵，酣酒嗜音，峻宇雕墙，百姓流亡，思乱怨上。我以此时物文理，为理乱之机也。⑨筌曰：贤哲之心，深妙难测，由巢之迹，人或窥之，至于应变无方，自机转而不穷之智，人岂虞之。以迹度心，乃为愚者也。⑩良曰：理人自死，理军亡兵，无死则无不死，无生则无不生，故知乎死生，国家安宁。⑪尹曰：静之至，不知所以生。⑫良曰：天地之道浸微而推胜之。⑬良曰：阴阳相推激，至于变化，在于目。⑭良曰：大人见之为自然，英哲见之为制，愚者见之为化。尹曰：知自然之道，万物不能违，故利而行之。⑮良曰：观鸟兽之时，察万物之变，鸟兽至静，律历所不能契，从而机之。⑯良曰：六癸为天藏，可以伏藏也。⑰亮曰：奇器者，圣智也。天垂象，圣人则之，推甲子，画八卦，考蓍龟，稽律历，则鬼神之情、阴阳之理，昭著乎象，无不尽矣。亮曰：八卦之象，申而用之，六十甲子，转而用之，神出鬼入，万明一矣。良曰：万生万象者，心也。合藏阴阳之术、日月之数，昭昭乎在人心矣。广成子曰，甲子合阳九之数也。卦象出师众之法，出师以律，动合鬼神，顺天应时，而用鬼神之道也。

【本书编者按】 此文全称《黄帝阴符经》，旧题黄帝撰，为道教的重要经典，李筌集伊尹、吕望（太公）、范蠡、鬼谷子、张良、诸葛亮六家注。一般认为多谈道家修养，间及丹术，并有部分纵横家、兵家言。

六、《五 禽 戏》

汉·华佗

一、羡门虎势戏

闭气，低头，拳战，如虎发威势，两手如提千斤铁，轻起来，莫放气，平身吞气入腹，使神气之上而复，觉得腹内如雷鸣，或五七次。如此行之，一身气脉调，精神爽，百病除。

二、庚桑熊势戏

闭气，撚拳，如熊身侧起，左右摆脚，安，前投立定，使气，两胁旁骨节皆响。能安腰力，能除腹胀。或三五次止，亦能舒筋骨，而安神养血也（图58）。

三、士成绮鹿势戏

闭气，低头，撚拳，如鹿转顾尾闾，平身缩肾立，脚尖跳跌，脚跟连天柱动，身皆振动，或二三次可，

不时作一次更妙也(图59)。

四、费长房猿势戏

闭气，如猿手抱树一枝，一只手如撚果，一只脚虚空，握起一只脚跟，转身更换神气，连吞入腹，觉汗出方已(图60)。

五、亢仓子鸟势戏

闭气，如鸟飞欲起，尾闾气朝顶，双手躬前，头腰仰起，迎舞顶。

【本书编者按】 华佗为三国时期著名之医学大家，精于外科手术，还善于养生，创编五禽戏，名垂千古。据《三国志·魏志·方技传》记载，华氏曾对其弟子吴普说："人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰腿，动诸关节，以求难老。吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，并利蹄足，以当导引。体中不快，起作一禽之戏，沾濡汗出，因上著粉，身体轻便，腹中欲食。普施行之，年九十馀，耳目聪明，齿牙完坚。"因其功效显著，故后世依之锻炼，传其法乳者亦代不乏人。

七、《周易参同契》

东汉·魏伯阳

上　篇

乾坤者，易之门户，众卦之父母。坎离匡郭，运毂正轴，牝牡四卦，以为橐籥。覆冒阴阳之道，犹工御者，执衔辔，准绳墨，随轨辙，处中以制外，数在律历纪。月节有五六，经纬奉日使，兼并为六十，刚柔有表里。朔旦屯直事，至暮蒙当受，昼夜各一卦，用之如次序。既未至晦爽，终则复更始，日辰为期度，动静有早晚。春夏据内体，从子到辰巳，秋冬当外用，自午讫戌亥。赏罚应春秋，昏明顺寒暑，爻辞有仁义，随时发喜怒。如是应四时，五行得其序。

天地设位，而易行乎其中矣。天地者，乾坤也；设位者，列阴阳配合之位也。易谓坎离，坎离者，乾坤二用。二用无爻位，周流行六虚，往来既不定，上下亦无常。幽潜沦匿，升降于中，包囊万物，为道纪纲。以无制有，器用者空，故推消息，坎离没亡。言不苟造，论不虚生，引验见效，校度神明，推类结字，原理为征。坎戊月精，离己日光，日月为易，刚柔相当。土王四季，罗络始终，青赤白黑，各居一方，皆禀中宫，戊己之功。

易者象也，悬象著明，莫大乎日月，穷神以知化，阳往则阴来，辐凑而轮转，出入更卷舒。晦至朔旦，震来受符，当斯之时，天地媾其精，日月相撢持，雄阳播玄施，雌阴化黄包，混沌相交接，权舆树根基，经营养鄞鄂，凝神以成躯，众夫蹈以出，蠕动莫不由。

于是仲尼赞洪濛，乾坤德洞虚，稽古称元皇，关雎建始初，冠婚气相纽，元年乃牙滋。圣人不虚生，上观显天符，天符有进退，诎信以应时。故易统天心，复卦建始萌，长子继父体，因母立兆基，消息应钟律，升降据斗枢。三日出为爽，震受庚西方，八日兑受丁，上弦平如绳，十五乾体就，盛满甲东方。蟾蜍与兔魄，日月气双明，蟾蜍眂卦节，兔者吐生光。七八道已讫，屈折低下降，十六转受统，巽辛见平明，艮直于丙南，下弦二十三，坤乙三十日，东北丧其明，节尽相禅与，继体复生龙，壬癸配甲乙，乾坤括始终。七八数十五，九六亦相应，四者合三十，阳气索灭藏。八卦列布曜，运移不失中，玄精眇难觌，推度效符证。居则观其象，准拟其形容，立表以为范，占候定吉凶，发号顺时令，勿失爻动时。上察河图文，下序地形流，中稽于人情，《参同》考三才，动则循卦节，静则因彖辞，乾坤用施行，天下然后治。

可不慎乎?御政之首。管括密微，阖舒布宝，要道魁柄，统化纲纽。爻象内动，吉凶外起，五纬错顺，应时感动，四七乖戾，侈离俯仰，文昌总录，诘责台辅，百官有司，各典所部。日合五行精，月受六律纪，五六三十度，度竟复更始，原始要终，存亡之绪。或君骄佚，亢满违道；或臣邪佞，行不顺轨；弦望盈缩，

乖变凶咎；执法剌讥，诘过移主；辰极受正，优游任下；明堂布政，国无害道。

内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯，闭塞其兑，筑固灵株，三光陆沉，温养子珠，视之不见，近而易求。黄中渐通理，润泽达肌肤，初正则终修，干立末可持，一者以掩蔽，世人莫知之。

上德无为，不以察求，下德为之，其用不休。上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相胥。知白守黑，神明自来，白者金精，黑者水基，水者道枢，其散各一。阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车。故铅外黑，内怀金华，被褐怀玉，外为狂夫。金为水母，母隐子胎，水者金子，子藏母胞。真人至妙，若有若无，仿佛大渊，乍沉乍浮，退而分布，各守境隅。望之类白，造之则朱，炼为表卫，白里贞居，方圆径寸，混而相拘。先天地生，巍巍尊高，旁有垣阙，状似蓬壶，环匝关闭，四通踟蹰，守御密固，阏绝奸邪，曲阁相通，以戒不虞。可以无思，难以愁劳，神气满堂，莫之能留。守之者昌，失之者亡，动静休息，常与人俱。

是非历藏法，内视有所思，履行步斗宿，六甲以日辰，阴道厌九一，浊乱弄玄胞，食气鸣肠胃，吐正吸新邪，昼夜不卧寐，肠鸣未尝休，身体以疲倦，恍惚状若痴，百脉鼎沸驰，不得清澄居，周回立坛宇，朝暮敬祭祠，鬼物见形象，梦寐感慨之，心欢意喜悦，自谓必延期，遽以夭命死，腐露其形骸。举措辄有违，悖逆失枢机，诸术甚众多，千条有万余，前却违黄老，曲折戾九部。明者省厥旨，旷然知所由。勤而行之，夙夜不休，服食三载，轻举远游，入火不焦，入水不濡，能存能亡，长乐无忧。道成德就，潜伏俟时，太乙乃召，移居中洲，功满上升，膺箓受图。

《火记》不虚作，演《易》以明之，偃月法鼎炉，白虎为熬枢，汞白为流珠，青龙与之俱，举东以合西，魂魄自相拘。上弦兑数八，下弦亦如之，两弦合其精，乾坤体乃成，二八应一斤，易道正不倾。

金入于猛火，色不夺精光，自开辟以来，日月不亏明，金不失其重，日月形如常。金本从月生，朔旦受日符，金反归其母，月晦日相包，隐藏其匡郭，沉沦于洞虚，金复其故性，威光鼎乃嬉。

子午数合三，戊己号称五，三五既和谐，八石正纲纪。呼吸相贪欲，伫思为夫妇，黄土金之父，流珠水之母，水以土为鬼，土填水不起，朱雀为火精，执平调胜负，水胜火消灭，俱死归厚土，三性既合会，本性共宗祖。巨胜尚延年，还丹可入口，金性不败朽，故为万物宝，术士服食之，寿命得长久。土游于四季，守界定规矩，金砂入五内，雾散若风雨，熏蒸达四肢，颜色悦泽好，发白更生黑，齿落出旧所，老翁复丁壮，耆妪成姹女，改形免世厄，号之曰真人。

胡粉投火中，色坏还为铅，冰雪得温汤，解释成太玄。金以砂为主，禀和于水银，变化由其真，终始自相因。欲作服食仙，宜以同类者，植禾当以粟，覆鸡用其子，以类辅自然，物成易陶冶。鱼目岂为珠，蓬蒿不成槚，类同者相从，事乖不成宝。是以燕雀不生凤，狐兔不乳马，水流不炎上，火动不润下。世间多学士，高妙负良人，邂逅不遭值，耗火亡货财。据按依文说，妄以意为之，端绪无因缘，度量失操持，捣治羌石胆，云母及礜磁，硫黄烧豫章，泥汞相炼治，鼓下五石铜，以之为辅枢，杂性不同种，安肯合体居，千举必万败，欲黠反成痴，稚年至白首，中道生狐疑，背道守迷路，出正入邪蹊，管窥不广见，难以揆方来。

若夫至圣，不过伏羲，画八卦，效天图；文王帝之宗，结体演爻辞，夫子庶圣雄，十翼以辅之。三君天所挺，迭兴更御时，优劣有步骤，功德不相殊。制作有所踵，推度审分铢，有形易忖量，无兆难虑谋，作事令可法，为世定诗书。素无前识资，因师觉悟之，皓若褰帷帐，瞋目登高台。《火记》六百篇，所趣等不殊，文字郑重说，世人不熟思。寻度其原流，幽明本共居，窃待贤者谈，曷敢轻为书。结舌欲不语，绝道获罪诛，写情寄竹帛，恐泄天之符，犹豫增叹息，俯仰缀斯愚。陶冶有法度，未忍悉陈敷，略述其纪纲，枝条见扶疏。

以金为堤防，水火乃优游，金数十有五，水数亦如之，临炉定铢两，五分水有余，二者以为真，金重如本初，其三遂不入，水二与之俱，三物相含受，变化状若神，下有太阳气，伏蒸须臾间，先液而后凝，号曰黄舆焉。岁月将欲讫，毁性伤寿年，形体为灰土，状若明窗尘。捣治并合之，驰入赤色门，固塞其际会，务令致完坚。炎火张于下，昼夜声正勤，始文使可修，终竟武乃陈。候视加谨慎，审察调寒温，周旋十二节，节尽更亲观。气索命将绝，休死亡魄魂，色转更为紫，赫然成还丹，粉提以一丸，刀圭最为神。

推演五行数，较约而不烦，举水以激火，奄然灭光荣。日月相激薄，常存晦朔间，水盛坎侵阳，火衰离昼昏。阴阳相饮食，交感道自然，名者以定情，字者缘性言，金来归性初，乃得称还丹。吾不敢虚说，仿效圣人文，古记题《龙虎》，黄帝美金华，淮南炼秋石，王阳加黄牙，贤者能持行，不肖毋与俱。古今道由一，对谈吐所谋，学者加勉力，留念深思惟，至要言甚露，昭昭不我欺。

中　篇

乾刚坤柔，配合相包，阳禀阴受，雄雌相须。须以造化，精气乃舒，坎离冠首，光耀垂敷，玄冥难测，

不可画图。圣人揆度，参序玄基，四者混沌，径入虚无。六十卦周，张布为舆，龙马就驾，明君御时，和则随从，路平不邪，邪道险阻，倾危国家。

“君子居其室，出其言善，则千里之外应之”。谓万乘之主，处九重之室，发号出令，顺阴阳节，藏器俟时，勿违卦日。屯以子申，蒙用寅戌，余六十卦，各自有日，聊陈两象，未能究悉。立义设刑，当仁施德，逆之者凶，顺之者吉。按历法令，至诚专密，谨候日辰，审察消息。纤芥不正，悔吝为贼，二至改度，乖错委曲，隆冬大暑，盛夏霰雪，二分纵横，不应漏刻，风雨不节，水旱相伐，蝗虫涌沸，山崩地裂，天见其怪，群异旁出。孝子用心，感动皇极，近起己口，远流殊域，或以招祸，或以致福，或兴太平，或造兵革，四者之来，由乎胸臆。动静有常，奉其绳墨，四时顺宜，与气相得，刚柔断矣，不相涉人，五行守界，不妄盈缩，易行周流，屈伸反复。

晦朔之间，合符行中，浑沌鸿蒙，牝牡相从，滋液润泽，施化流通，天地神灵，不可度量，利用安身，隐形而藏；始乎东北，箕斗之乡，施而右转，枢轮吐萌，潜潭见象，发散精光，毕昴之上，震出为征，阳气造端，初九潜龙；阳以三立，阴以八通，故三日震动，八日兑行，九二见龙，和平有明；三五德就，乾体乃成；九三夕惕，亏折神符，盛衰渐革，终还其初；巽继其统，固际操持；九四或跃，进退道危，艮主进止，不得逾时，二十三日，典守弦期；九五飞龙，天位加喜，六五坤承，结括终始，蕴养众子，世为类母。阳数已讫，讫则复起，推情合性，转而相与。上九亢龙，战德于野，用九翩翩，为道规矩，循据璇玑，升降上下，周流六爻，难得察睹，故无常位，为易宗祖。

朔旦为复，阳气始通，出入无疾，立表微刚，黄钟建子，兆乃滋彰，播施柔暖，黎烝得常；临炉施条，开路正光，光耀寖进，日以益长，丑之大吕，结正低昂；仰以成泰，刚柔并隆，阴阳交接，小往大来，辐辏于寅，运而趋时；渐历大壮，侠列卯门，榆荚堕落，还归本根，刑德相负，昼夜始分；夬阴以退，阳升而前，洗濯羽翮，振索宿尘；乾健盛明，广被四邻，阳终于巳，中而相干；姤始纪绪，履霜最先，井底寒泉，午为蕤宾，宾服于阴，阴为主人；遁去世位，收敛其精，怀德俟时，栖迟昧冥；否闭不通，萌者不生，阴生阳诎，没阳姓名；观其权量，察仲秋情，任蓄微稚，老枯复荣，荠麦牙蘖，因冒以生；剥烂支体，消灭其形，化气既竭，亡失至神；道穷则反，归乎坤元，恒顺地理，承天布宜，元远幽吵，隔阂相连，应度育种，阴阳之源，寥廓恍惚，莫知其端，先迷失轨，后为主君。无平不陂，道之自然，变易更盛，消息相因，终坤复始，如循连环，帝王承御，千秋常存。

将欲养性，延命却期，审思后末，当虑其先。人所禀躯，体本一无，元精云布，因气托初。阴阳为度，魂魄所居，阳神日魂，阴神月魄，魂之与魄，互为室宅。性主处内，立置鄞鄂，情主营外，筑垣城郭，城郭完全，人物乃安。于斯之时，情合乾坤，乾动而直，气布精流，坤静而翕，为道舍庐。刚施而退，柔化以滋，九还七反，八归六居。男白女赤，金火相拘，则水定火，五行之初，上善若水，清而无瑕，道之形象，真一难图，变而分布，各自独居。类如鸡子，黑白相扶，纵横一寸，以为始初，四肢五藏，筋骨乃具，弥历十月，脱出其胞，骨弱可卷，肉滑若铅。

阳燧以取火，非日不生光，方诸非星月，安能得水浆。二气元且远，感化尚相通，何况近存身，切在于心胸。阴阳配日月，水火为效征，耳目口三宝，固塞勿发扬。真人潜深渊，浮游守规中，旋曲以视览，开阖皆合同，为己之轴辖，动静不竭穷，离气内营卫，坎乃不用聪，兑合不以谈，希言顺以鸿。三者既关键，缓体处空房，委志归虚无，无念以为常。证难以推移，心专不纵横，寝寐神相抱，觉悟候存亡。颜容寖以润，骨节益坚强。辟却众阴邪，然后立正阳，修之不辍休，庶气云雨行。淫淫若春泽，液液象解冰，从头流达足，究竟复上升，往来洞无极，怫怫被容中。反者道之验，弱者德之柄，芸锄宿污秽，细微得调畅，浊者清之路，昏久则昭明。

世人好小术，不审道浅深，弃正从邪径，欲速阏不通。犹盲者不任杖，聋者听宫商，没水捕雉兔，登山索鱼龙，植麦欲获黍，运规以求方，竭力劳精神，终年无见功。欲知服食法，事约而不烦。

太阳流珠，常欲去人，卒得金华，转而相因，化为白液，凝而至坚。金华先倡，有顷之间，解化为水，马齿阑干，阳乃往和，情性自然。迫促时阴，拘畜禁门，慈母育养，孝子报恩，严父施令，教饬子孙。五行错王，相据以生，火性销金，金伐木荣。三五与一，天地至精，可以口诀，难以书传。子当右转，午乃东旋，卯酉界隔，主定二名。龙呼于虎，虎吸龙精，两相饮食，俱相贪便，逐相衔咽，咀嚼相吞。荧惑守西，太白经天，杀气所临，何有不倾。狸犬守鼠，鸟雀畏鹯，各有其功，何敢有声。不得其理，难为妄言，竭殚家产，妻子饥贫，自古及今，好者亿人，讫不谐遇，希有能成。广求名药，与道乖殊，如审遭逢，睹其端绪，以类相况，揆物终始，五行相克，更为父母，母含滋液，父主禀与，凝精流形，金石不朽，审专不泄，得为成道。立竿见影，呼谷传响，岂不灵哉。天地至象，若以野葛一寸，巴豆一两，入喉辄僵，不得俯仰。当此之时，虽周文揲蓍，孔丘占象，扁鹊操针，巫咸叩鼓，安得令苏，复起驰走。

河上姹女，灵而最神，得火则飞，不见埃尘，鬼隐龙匿，莫知所存，将欲制之，黄牙为根。物无阴阳，

违天背原，牝鸡自卵，其雏不全。夫何故乎?配合未连，三五不交，刚柔离分。施化之精，天地自然，犹火动而炎上，水流而润下，非有师导，使其然者，资始统政，不可复改。观夫雌雄交媾之时，刚柔相结而不可解，得其节符，非有工巧以制御之。若男生而伏，女偃其躯，禀乎胞胎，受气元初，非徒生时，著而见之；及其死也，亦复效之。此非父母教令其然，本在交媾，定制始先。

坎男为月，离女为日，日以施德，月以舒光，月受日化，体不亏伤。阳失其契，阴侵其明，朔晦薄蚀，奄冒相包，阳消其形，阴凌灾生。男女相须，含吐以滋，雄雌交杂，以类相求。金化为水，水性周章，火化为土，水不得行。故男动外施，女静内藏，溢度过节，为女所拘。魄以检魂，不得淫奢，不寒不暑，进退合时，谷得其和，俱吐证符。

丹砂木精，得金乃并，金水合处，木火为侣，四者混沌，列为龙虎，龙阳数奇，虎阴数偶。肝青为父，肺白为母，肾黑为子，脾黄为祖，三物一家，都归戊己。刚柔迭兴，更历分部，龙西虎东，建纬卯酉。刑德并会，相见欢喜，形主伏杀，德主生起。二月榆死，魁临于卯，八月麦生，天罡据酉。子南午北，互为纲纪，九一之数，终则复始，含元抱真，播精于子。

关关睢鸠，在河之洲，窈窕淑女，君子好逑。雄不独处，雌不孤居，元武龟蛇，盘虬相扶，以明牝牡，毕竟相胥。假使二女共室，颜色甚姝，令苏秦通言，张仪结媒，发辨利舌，奋舒舒美辞，推心调谐，使为夫妻，弊发腐齿，终不相知。若药物非种，名类不同，分剂参差，失其纪纲，虽黄帝临炉，太乙降坐，八公捣炼，淮南执火，立宇崇坛，玉为阶陛，麟脯凤腊，把籍长跪，祝章神祇，请哀诸鬼，沐浴斋戒，冀有所望，亦犹和胶补釜，以卤涂疮，去冷加冰，除热用汤，飞龟舞蛇，愈见乖张。

下 篇

惟昔圣贤，怀元抱真，服炼九鼎，化迹隐沦，含精养神，通德三元，精液凑理，筋骨致坚，众邪辟除，正气常存，累积长久，变形而仙。忧悯后生，好道之伦，随傍风采，指画古文，著为图籍，开示后昆。露见枝条，隐藏本根，托号诸石，覆冒众文，学者得之，韫椟终身。子继父业，孙踵祖先，传世迷惑，竟无见闻，遂使宦者不遂，农夫失耘，商人弃货，志士家贫。吾甚伤之，定录斯文，字约易思，事省不烦，披列其条，实核可观，分两有数，因而相循，故为乱辞，孔窍其门，智者审思，以意参焉。

法象莫大乎天地兮，元沟数万里，河鼓临星纪兮，人民皆惊骇，晷景妄前却兮，九年被凶咎，皇上览视之兮，王者退自改，关键有低昂兮，害气遂奔走，江淮之枯竭兮，水流注于海。

天地之雌雄兮，徘徊子与午，寅申阴阳祖兮，出人复终始，循斗而招摇兮，执衡定元纪，升熬于甑山兮，炎火张设下，白虎倡导前兮，苍液和于后。

朱鸟翱翔戏兮，飞扬色五采，遭遇网罗施兮，压止不得举。嗷嗷声甚悲兮，如婴儿慕母，颠倒就汤镬兮，摧折伤毛羽。漏刻未过半兮，龙鳞狎猎起，五色象炫耀兮，变化无常主。潏潏鼎沸驰兮，暴涌不休止，杂遝重叠累兮，犬牙相错拒。形如仲冬冰兮，阑干吐钟乳，崔嵬以杂厕兮，兼积相支柱，阴阳得其配兮，淡泊自相守。青龙处房六兮，春华震东卯，白虎在昴七兮，秋芒兑西酉，朱雀在张二兮，正阳离南午。三者俱来朝兮，家属为亲侣，本之但二物兮，末乃为三五。三五并与一兮，都集归二所，治之如上科兮，日数亦取甫。先白而后黄兮，赤色通表里，名曰第一鼎兮，食如大黍米。

自然之所为兮，非有邪伪道，山泽气相蒸兮，兴云而为雨，泥竭乃成尘兮，火灭自为土，若蘖染为黄兮，似蓝成绿组，皮革煮为胶兮，麴蘖化为酒，同类易施功兮，非种难为巧。

惟斯之妙术兮，审谛不诳语，传于亿代后兮，昭然而可考。焕若星经汉兮，昺如水宗海，思之务令熟兮，反复视上下。千周灿彬彬兮，万遍将可睹，神明或告人兮，魂灵忽自悟。探端索其绪兮，必得其门户，天道无适莫兮，，常传与贤者。

五 相 类

《参同契》者，敷陈梗概，不能纯一，纤微未备，缺略仿佛。今更撰录，补塞遗脱，润色幽深，钩援相逮，旨意等齐，所趣不悖，故复作此，命《五相类》，则太易之情性尽矣。

太易情性，各如其度，黄老用究，较而可御，炉火之事，真有所据，三道由一，俱出径路，枝茎华叶，果实垂布，正在根株，不失其素，诚心所言，审而不误。象彼仲冬节，竹木旨摧伤，佐阳诘商旅，人君深自藏。象时顺节令，闭口不用谈，天道甚浩旷，太元无形容，虚寂不可睹，匡郭以消亡。谬误失事绪，言还自败伤，别序斯四象，以晓后生盲。

郐国鄙夫，幽谷朽生，挟怀朴素，不落权荣，栖迟僻陋，忽略令名，执守恬淡，希时安平，远客燕闲，

乃撰斯文。歌叙大易，三圣遗言，察其所趣，一统共伦，务在顺理，宣耀精神，神化流通，四海和平。

表以为历，万世可循，序以御政，行之不烦；引内养性，黄老自然，含德之厚，归根返元；近在我心，不离己身，抱一毋舍，可以长存；配以服食，雄雌设陈，挺除武都；八石弃捐，审用成功，世俗所珍。

罗列三条，枝茎相连，同出异名，皆由一门，非徒累句，谐偶斯文，殆有其真，砾硌可观，使余敷伪，却被赘愆，命《参同契》，微览其端，辞寡意大，后嗣宜遵。

委时去害，依托丘山，循游寥廓，与鬼为邻；化形而仙，沦寂无声，百世一下，遨游人间；陈敷羽翮，东西南倾，汤遭厄际，水旱隔并，柯叶萎黄，失其华荣。吉人相乘负，安稳可长生。

鼎 器 歌

圆三五，寸一分，口四八，两寸唇，长二尺，厚薄匀，腹三齐，坐垂温。阴在上，阳下奔，首尾武，中间文。阴火白，黄芽铅，两七窍，辅翼人。瞻理脑，定升元，子处中，得安存，来去游，不出门，渐成大，性情纯，却归一，还本元，至一周，甚辛勤，密防护，莫迷昏，途路远，极幽元，若达此，会乾坤。乐道者，寻其根，审五行，定铢分，谛思之，不须论，深藏守，莫传文。御白鹤兮驾龙鳞，游太虚兮谒仙君，录天图兮号真人。

八、养 生 论

魏·嵇 康

世或有谓神仙可以学得，不死可以力致者；或云上寿百二十，古今所同，过此以往，莫非妖妄者，此皆两失其情。请试粗论之。

夫神仙虽不目见，然记籍所载，前史所传，较而论之，其有必矣。似特受异气，禀之自然，非积学所能致也。至于导养得理，以尽性命，上获千馀岁，下可数百年，可有之耳。而世皆不精，故莫能得之。何以言之？夫服药求汗，或有弗获；而愧情一集，涣然流离。终朝未餐，则嚣然思食；而曾子衔哀，七日不饥。夜分而坐，则低迷思寝；内怀殷忧，则达旦不瞑。劲刷理鬓，醇醴发颜，仅乃得之；壮士之怒，赫然殊观，植发冲冠。由此言之，精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。夫为稼于汤之世，偏有一溉之功者，虽终归焦烂，必一溉者后枯。然则一溉之益，固不可诬也。而世常谓一怒不足以侵性，一哀不足以伤身，轻而肆之，是犹不识一溉之益，而望嘉谷于旱苗者也。是以君子知形恃神以立，神须形以存。悟生理之易失，知一过之害生，故修性以保神，安心以全身，爱憎不栖于情，忧喜不留于意，泊然无感，而体气和平。又呼吸吐纳，服食养身，使形神相亲，表里俱济也。夫田种者，一亩十斛，谓之良田，此天下之通称也，不知区种可百馀斛。田种一也，至于树养不同，则功收相悬。谓商无十倍之利，农无百斛之望，此守常而不变者也。且豆令人重，榆令人瞑，合欢蠲忿，萱草忘忧，愚智所共知也。薰辛害目，豚鱼不养，常世所识也。虱处头而黑，麝食柏而香，颈处险而瘿，齿居晋而黄。推此而言，凡所食之气，蒸性染身，莫不相应。岂唯蒸之使重，而无使轻；害之使暗，而无使明；薰之使黄，而无使坚；芬之使香，而无使延哉！故神农曰上药养命，中药养性者，诚知性命之理，因辅养以通也。而世人不察，惟五谷是见，声色是耽，目惑玄黄，耳务淫哇，滋味煎其府藏，醪醴鬻其肠胃，香芳腐其骨髓，喜怒悖其正气，思虑消其精神，哀乐殃其平粹。夫以蕞尔之躯，攻之者非一涂，易竭之身，而外内受敌。身非木石，其能久乎？

其自用甚者，饮食不节以生百病，好色不倦以致乏绝，风寒所灾，百毒所伤，中道夭于众难，世皆知笑悼，谓之不善持生也。至于措身失理，亡之于微，积微成损，积损成衰，从衰得白，从白得老，从老得终，闷若无端。中智以下，谓之自然。纵少觉悟，咸叹恨于所遇之初，而不知慎众险于未兆。是犹桓侯抱将死之疾，而怒扁鹊之先见。以觉痛之日，为受病之始也。害成于微，而救之于著，故有无功之治。驰骋常人之域，故有一切之寿。仰观俯察，莫不皆然。以多自证，以同自慰，谓天地之理，尽此而已矣。纵闻养生之事，则断以所见，谓之不然；其次狐疑虽少，庶几莫知所由；其次自力服药，半年一年，劳而未验，志以厌衰，中路复废。或益之以畎浍，而泄之以尾闾，欲坐望显报者；或抑情忍欲，割弃荣愿，而嗜好常在耳目之前，所希在数十年之后，又恐两失，内怀犹豫，心战于内，物诱于外，交赊相倾，如此覆败者。夫至物微妙，可以理知，难以目识，譬犹豫章，生七年然后可觉耳。今以躁竞之心，涉希静之涂，意速而事迟，望近而应远，故莫能相终。夫悠悠者既以未效不求，而求者以不专丧业，偏恃者以不兼无功，追术者以小道自溺。凡若此类，故欲之者万无一能成也。

善养生者，则不然矣。清虚静泰，少私寡欲。知名位之伤德，故忽而不营，非欲而强禁也；识厚味之害性，故弃而弗顾，非贪而后抑也。外物以累心不存，神气以醇白独著。旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和，和理日济，同乎大顺。然后蒸以灵芝，润以醴泉，晞以朝阳，绥以五弦，无为自得，体妙心玄。忘欢而后乐足，遗生而后身存。若此以往，庶可与羡门比寿、王乔争年。何为其无有哉!

九、《修习止观坐禅法要》

隋·智 顗

具缘第一

夫发心起行，欲修止观者，要先外具五缘。第一，持戒清净。如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。然有三种行人，持戒不同：一者若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三归五戒，为佛弟子，若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼，从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也，当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣，易受染色；二者若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒，多所毁损，为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧，如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可著；三者若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯，依小乘教门，即无忏悔四重之法，若依大乘教门，犹可灭除，故经云，佛法有二种健人，一者不作诸恶，二者作已能悔。夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：一者明信因果；二者生重怖畏；三者深起惭愧；四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；五者发露先罪；六者断相续心；七者起护法心；八者发大誓愿，度脱众生；九者常念十方诸佛；十者观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，著净洁衣，烧香散花，于三宝前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。云何知重罪灭相?若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦，或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界，或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经，即知义趣，因是法喜，心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染著。若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜，忏悔诵戒，及诵大乘经典，障道重罪，自当渐渐消灭。因此尸罗清净，禅定开发，故《妙胜定经》云：若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，馀无能灭。是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪，悉皆消灭，诸禅三昧，自然现前。第二，衣食具足者。衣法有三种：一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故；二者如迦叶，常受头陀法，但畜粪扫三衣，不畜馀长；三者若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，畜百一等物，而要须说净，知量知足，若过贪求积聚，则心乱妨道。次食法有四种：一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者；二者常行头陀，受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故，邪命自活者，一下口食，二仰口食，三维口食，四方口食，邪命之相，如舍利弗为青目女说；三者阿兰若处，檀越送食；四者于僧中洁净食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故?无此等缘，则心不安隐，于道有妨。第三，得闲居静处。闲者，不作众事，名之为闲，无愦闹故，名之为静。有三处可修禅定：一者深山绝人之处；二者头陀兰若之处，离于聚落极近三、四里，此则放牧声绝，无诸愦闹；三者远白衣住处，清净伽蓝中，皆名闲居静处。第四，息诸缘务，有四意：一息治生缘务，不作有为事业；二息人间缘务，不追寻俗人、朋友、亲戚、知识，断绝人事往还；三息工巧技术缘务，不作世间工匠、技术、医方、禁咒、卜相、书数、算计等事；四息学问缘务，读、诵、听、学等，悉皆弃舍。此为息诸缘务。所以者何?若多缘务，则行道事废，心乱难摄。第五，近善知识。善知识有三：一外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱；二者同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱；三者教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。略明五种缘务竟。

诃欲第二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色、声、香、味、触，常

能诳惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。一、诃色欲者。所谓男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业，如频婆娑罗王以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中，优填王以色染故，截五百仙人手足，如此等种种过罪。二、诃声欲者。所谓箜篌、筝、笛，丝竹金石，音乐之声，及男女歌咏、赞诵等声，能令凡夫闻即染著，起诸恶业，如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱，如是等种种因缘，知声过罪。三、诃香欲者。所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，闻即爱著，开结使门，如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气！以著香故，令诸结使卧者皆起，如是等种种因缘，知香过罪。四、诃味欲者。所谓苦、酸、甘、辛、咸、淡等，种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善业，如一沙弥染著酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身，如是等种种因缘，知味过罪。五、诃触欲者。男女身分，柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智，为之沈没，起障道业，如一角仙因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈，如是等种种因缘，知触过罪。如上诃欲之法，出《摩诃衍论》中说。复云：哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已。此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啮枯骨；五欲增诤，如鸟竞肉；五欲烧人，如逆风执炬；五欲害人，如践毒蛇；五欲无实，如梦所得；五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼，世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。此五欲法，与畜生同有。一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆，坐此弊欲，沈堕三涂，我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。如禅经偈中说：生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦。身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。如诸佛所说，一心一意行，数息在禅定，是名行头陀。

弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖也。一、弃贪欲盖。前说外五尘中生欲，今约内意根中生欲，谓行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法。贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心著欲，无由近道。如《除盖偈》说：入道惭愧人，持钵福众生，云何纵尘欲，沈没于五情！已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐。诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。诸欲患如是，以何能舍之，得深禅定乐，即不为所欺。二、弃瞋恚盖。瞋是失佛法之根本，堕恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去未来亦如是，是为九恼，故生瞋恨。瞋恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如是瞋恚覆心，故名为盖，当急弃之，无令增长。如释提婆那以偈问佛：何物杀安乐？何物杀无忧？何物毒之根，吞灭一切善？佛以偈答言：杀瞋则安乐，杀瞋则无忧，瞋为毒之根，瞋灭一切善。如是知已，当修慈忍，以灭除之，令心清净。三、弃睡眠盖。内心昏闇名为睡；五情闇蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖。能破今世、后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸馀盖情，觉故可除，睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈曰：汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人：如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠！如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠！结贼不灭害未除，如共毒蛇同室居！亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠！眠为大闇无所见，日日欺诳夺人明，以眠覆心无所见，如是大失安可眠？如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。四、弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉，身好游走，诸杂戏谑，坐不暂安；二者口掉，好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论，世间语言等；三者心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺，世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心，如人摄心，犹不能定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象、穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：汝已剃头著染衣，执持瓦钵行乞食，云何乐著戏掉法，放逸纵情失法利。既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之。悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故，后欲入定时，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说；二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说：不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念著。若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相。不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。五、弃疑盖者。以疑覆心故，于诸法中不得信心，信心无故，于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手，无所能取。然则疑过甚多，未必障定，今正障定，疑者有三种：一者疑自，而作是念，我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发，若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故；二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定，欲除之法，如《摩诃衍论》中说，如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊，行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想；三疑法，

世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行，若心生犹豫，即法不染心。何以故?疑障之义，如偈中说：如人在歧路，疑惑无所趣，诸法实相中，疑亦复如是。疑故不勤求，诸法之实相，见疑从痴生，恶中之恶者。善不善法中，生死及涅槃，定实真有法，于中莫生疑。汝若怀疑惑，死王狱吏缚，如师子搏鹿，不能得解脱。在世虽有疑，当随喜善法，譬如观歧道，利好者应逐。佛法之中，信为能人，若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉如疑过，当急弃之。问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法?答曰：此五盖中，即具有三毒等分。四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一贪欲盖，即贪毒；二瞋恚盖，即瞋毒；三睡眠及疑，此二法是痴毒；四掉悔，即是等分摄，合为四分烦恼。一中有二万一千，四中合八万四千。是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘，弃于五盖，譬如负债得脱，重病得差，如饥饿之人，得至丰国，如于恶贼中，得自免济，安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳，烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是。

调和第四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓，愿度脱一切众生，愿求无上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命，若不成就一切佛法，终不退转。然后坐中正念，思惟一切诸法真实之相，所谓善不善无记法，内外根尘妄识，一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故《十地经》云：三界无别有，唯是一心作，若知心无性，则诸法不实。心无染著，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。云何名调和?今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳；亦如弹琴，前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是。善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸妨难，善根难发。一、调食者。夫食之为法，本欲资身进道，食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固：此二者皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反：此为修定之初，须深慎之也。故经云：身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。二、调睡眠者。夫眠是无明惑覆，不可纵之，若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心闇昧，善根沈没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云：初夜后夜，亦勿有废。无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。三、调身，四、调息，五、调心，此三应合用，不得别说，但有初、中、后方法不同，是则入、住、出相有异也。夫初欲入禅调身者，行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愦，心不恬怡，身虽在定外，亦须用意逆作方便，后入禅时，须善安身得所。初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨；次当正脚，若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右髀齐，右脚指与左髀齐，若欲全跏，即正右脚置左脚上；次解宽衣带周正，不令坐时脱落；次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安；次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七、八反，如似按摩法，勿令手足差异，如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸；次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住；次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出，闭口鼻纳清气，如是至三，若身息调和，但一亦足；次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上腭；次当闭眼，才令断外光而已。当端身正坐，犹如奠石，无得身、首、四肢切尔摇动，是为初入禅定调身之法。举要言之，不宽不急，是身调相。四、初入禅调息法者。息有四种相：一风，二喘，三气，四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相?坐时则鼻中息出入觉有声，是风相也。云何喘相?坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相?坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相?不声，不结，不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风、喘、气三相，是名不调，而用心者复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：一者下著安心，二者宽放身体，三者想气遍毛孔出入，通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。五、初入定时调心者。有三义：一入，二住，三出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸；二者当令沈浮宽急得所。何等为沈相?若坐时心中昏闇，无所记录，头好低垂，是为沈相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。何等为浮相?若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。举要言之，不沈不浮，是心调相。其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛，当宽放其心，想气皆流下，患自差矣；若心宽病相者，觉心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或时闇晦，尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推

之可知。是为初入定调心方法。夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静，调粗就细，令心安静，此则入定初方便也，是名初入定时调二事也。二住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二、三时，摄念用心，是中应须善识身、息、心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，令其安稳，中无宽急，平直正住；复次一坐之中，身虽调和，而气不调和，不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气急，身中胀满，当用前法，随而治之，每令息道绵绵，如有如无；次一坐中，身、息虽调，而心或浮、沈、宽、急不定，尔时若觉，当用前法，调令中适。此三事的无前后，随不调者而调适之。令一坐之中，身、息及心三事调适，无相乖越，和融不二。此则能除宿患，妨障不生，定道可克。三出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身；次动肩膊及手、头、颈，次动二足，悉令柔软；次以手遍摩诸毛孔；次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中，烦躁不安，是故心欲出定，每须在意。此为出定调身、息、心方法。以从细出粗故，是名善入住出。如偈说：进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲住而欲去。《法华经》云：此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第习诸善法。

方便行第五

夫修止观，须具方便法门，有其五法。一者欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故，亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐，是人志愿好乐，一切诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：一切善法，欲为其本。二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。三者念。念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵，若得禅定，即能具足，发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵，故名为念。四者巧慧。筹量世间乐、禅定智慧乐得失轻重。所以者何?世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻；禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。五者一心分明。明见世间，可患可恶，善识定慧功德，可尊可贵，尔时应当一心决定，修行止观，心如金刚，天魔外道，不能沮坏，设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云：非智不禅，非禅不智。义在此也。

正修行第六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境修。一于坐中修止观者，于四威仪中，亦乃皆得，然学道者坐为胜，故先约坐以明止观，略出五意不同。一、对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之，止若不破，即应修观，故云对破初心粗乱修止观。今明修止观有二意。一者修止，自有三种：一者系缘守境止，所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散故，经云：系心不放逸，亦如猿著锁；二者制心止，所谓随心所起，即便制之，不令驰散故，经云：此五根者，心为其主，是故汝等当好止心，此二种皆是事相，不须分别；三者体真止，所谓随心所念，一切诸法，悉知从因缘生，无有自性，则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止，如经中说云：一切诸法中，因缘空无主，息心达本源，故号为沙门。行者于初坐禅时，随心所念，一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得，不可得法，则无有心，若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起，又观此心念，以内有六根，外有六尘，根尘相对，故有识生，根尘未对，识本无生，观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。《起信论》云：若心驰散，即当摄来，住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界，即复此心，亦无自相，念念不可得。谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂，如学射法，久习方中矣。二者修观，有二种：一者对治观，如不净观对治贪欲，慈心观对治瞋恚，界分别观对治著我，数息观对治多寻思等，此不分别也；二者正观，观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相，先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文多谈此理，请自详之。如经偈中说：诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。二、对治心沈浮病修止观。行者于坐禅时，其心闇塞，无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修观照了，若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当修止止之，是则略说对治心沈浮病修止观相，但须善识药病，相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沈故，修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若

于止时即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相，但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定，定心细故，觉身空寂，受于快乐，或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诳，必生贪著，若生贪著，执以为实，若知虚诳不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹著爱见，结业不息，尔时应当修观。观于定中细心。若不见定中细心，即不执著定见，若不执著定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相，分别止观方法，并同于前，但以破定见微细之失为异也。五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中，因修止故，或因修观而入禅定，虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结，或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门，尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时，因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死，尔时应当复修于止，以修止故，则得定心，如密室中灯，即能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。行者若能如是，于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法，能善修故，必于一生不空过也。复次第二明历缘对境修止观者，端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉事缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应！若于一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行，二住，三坐，四卧，五作作（下祖卧切），六言语。云何名对境修止观？所言境者，谓六尘境：一眼对色，二耳对声，三鼻对香，四舌对味，五身对触，六意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。一、行者。若于行时，应作是念，我今为何等事欲行，为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行，若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念，由心动身，故有进趣，名之为行，因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，当知行者，及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。二、住者。若于住时，应作是念，我今为何等事欲住，若为诸烦恼，及不善无记事住，即不应住，若为善利益事，即应住。云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心，及住中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念，由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法，则当反观住心，不见相貌，当知住者，及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。三、坐者。若于坐时，应作是念，我今为何等事欲坐，若为诸烦恼，及不善无记事等，即不应坐，为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念，由心所念，垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐，反观坐心，不见相貌，当知坐者，及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。四、卧者。于卧时应作是念，我今为何等事欲卧，若为不善放逸等事，则不应卧，若为调和四大故卧，则应如师子王卧。云何卧中修止？若于寝息，则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念，由于劳乏，即便昏闇，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观卧心，不见相貌，当知卧者，及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。五、作者。若作时应作是念，我今为何等事欲如此作，若为不善无记等事，即不应作，若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念，由心运于身手，造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作，反观作心，不见相貌，当知作者，及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。六、语者。若于语时，应作是念，我今为何等事欲语，若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语，若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心，及语中一切烦恼善不善等法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念，由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉、唇、舌、齿、腭，故出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语，反观语心，不见相貌，当知语者，及语中一切法，毕竟空寂，是名为观。如上六义，修习止观随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。次六根门中修止观者。一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，无有定实，若见顺情之色，不起贪爱，若见违情之色，不起瞋恼，若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念，随有所见，即相空寂，所以者何，于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，即能分别，种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法，即当反观念色之心，不见相貌，当知见者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声如响相，若闻顺情之声，不起爱心，违情之声，不起瞋心，非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？应作是念，随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声，反观闻声之心，不见相貌，当知闻者，及一

切法，毕竟空寂，是名为观。三、鼻嗅香时修止者。随所闻香，即知如焰不实，若闻顺情之香，不起著心，违情之臭，不起瞋心，非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观?应作是念，我今闻香，虚诳无实，所以者何，根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香，反观闻香之心，不见相貌，当知闻香，及一切法，毕竟空寂，是名修观。四、舌受味时修止者。随所受味，即知如于梦幻中得味，若得顺情美味，不起贪著，违情恶味，不起瞋心，非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观?应作是念，今所受味，实不可得，所以者何，内外六味，性无分别，因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法，反观缘味之识，不见相貌，当知受味者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。五、身受触时修止者。随所觉触，即知如影，幻化不实，若受顺情乐触，不起贪著，若受违情苦触，不起瞋恼，受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观?应作是念，轻重、冷暖、涩滑等法，名之为触，头等六分，名之为身，触性虚假，身亦不实，和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触，反观缘触之心，不见相貌，当知受触者，及一切法，毕竟空寂，是名修观。六、意知法中修止观相。如初坐中已明讫。自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨，行者若能于行、住、坐、卧、见、闻、觉、知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》云：佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。《释论》偈中说：闲坐林树间，寂然灭诸恶，憺怕得一心，斯乐非天乐。人求世间利，名衣好床褥，斯乐非安隐，求利无厌足。衲衣在空闲，动止心常一，自以智慧明，观诸法实相。种种诸法中，皆以等观人，解慧心寂然，三界无伦匹。

善根发第七

行者若能如是，从假入空观中，善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知。今略明善根发相，有二种不同：一、外善根发相，所谓布施持戒，孝顺父母尊长，供养三宝，及诸听学等善根开发，此是外事，若非正修，与魔境相滥，今不分别；二、内善根发相，所谓诸禅定法门善根开发，有三种意。第一、明善根发相有五种不同。一、息道善根发相。行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌，于后或经一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，将息不得，不退不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛痒、冷暖、轻重、涩滑等，当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清净，不可为喻，是为知息道根本禅定善根发相；行者或于欲界未到地中，忽然觉息出人长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。二、不净观善根发相。行者若于欲界未到地定，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已膖胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相；或于静定之中，忽然见内身不净，外身膖胀狼藉，自身白骨，从头至足，节节相拄，见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人，此是背舍善根发相；或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽、走兽、衣服、饮食、屋舍、山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。三、慈心慈根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清净，不可为喻，中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是，从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心慈根发相。悲、喜、舍心发相，类此可知也。四、因缘观善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地，身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴、十二处、十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。五、念佛善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德、相好，不可思议，所有十力、无畏、不共、三昧、解脱等法，不可思议，神通变化无碍，说法广利众生，不可思议，如是等无量功德，不可思议，作是念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想，念佛、法、僧、戒、舍、天，念处、正勤、如意、根、力、觉、道，空、无相、无作，六度诸波罗蜜，神通、变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云：制心一处，无事不办。二、分别真伪者有二。一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身摇动，或时身重如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法，与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱著，即与九十五种鬼神法相应，多好失心颠狂，

或时诸鬼神等，知人念著其法，即加势力，令发诸邪定邪智，辩才神通，惑动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏，而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间，是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中，若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之?若知虚诳，正心不受不著，即当谢灭，应用正观破之，即当灭矣。二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，憺然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。譬如与恶人共事，恒相触恼，若与善人共事，久见其美，分别邪正二种禅发之相，亦复如是。三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法，修令增进，若宜用止，则以止修之，若宜用观，则以观修之。具如前说，略示大意矣。

觉知魔事第八

梵言魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔。事者，如佛以功德智慧，度脱众生入涅槃为事，魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一烦恼魔，二阴入界魔，三死魔，四鬼神魔。三种皆是世间之常事，及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别；鬼神魔相，此事须知，今当略说。鬼神魔有三种：一者精魅。十二时兽变化作种种形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人，此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔、鹿等；若于辰时来者，必是龙、鳖等；若于巳时来者，必是蛇蟒等；若于午时来者，必是马、驴、驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡、乌等；若于戌时来者，必是狗、狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等。行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。二者堆剔鬼。亦作种种恼触行人，或如虫蝎缘人头面，钻刺熠熠，或击枥人两腋下，或乍抱持于人，或言说音声喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人，应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言：我今识汝，汝是阎浮提中，食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三归五戒等。鬼便却行，匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及馀断除之法，并如禅经中广说。三者魔恼。是魔多化作三种五尘境界相，来破善心。一作违情事，则可畏五尘，令人恐惧；二作顺情事，则可爱五尘，令人心著；三非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作种种境界，惑乱行人。作顺情境者，或作父母兄弟、诸佛形像、端正男女，可爱之境，令人心著；作违情境界者，或作虎、狼、师子、罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人；作非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事，其相众多，今不具说。举要言之，若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军，以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、瞋恚、睡眠等诸障道法，如经偈中说：欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，渴爱为第四，睡眠第五军，怖畏为第六，疑悔第七军，瞋恚为第八，利养虚称九，自高慢人十，如是等众军，压没出家人，我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之，凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼自当灭；二者修观却之，若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼；如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如，即佛界如，若魔界如佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。复次，若见魔境不谢，不须生忧，若见灭谢，亦勿生喜，所以者何，未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖，及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧，当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝，若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧，及诵波罗提木叉，邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事，是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死。或时令得诸邪禅定，智慧神通陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事，及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽，今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故《释论》云：除诸法实相，其馀一切皆是魔事。如偈中说：若分别忆想，即是魔罗网，不动不分别，是则为法印。

治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观，心息鼓击，发动本病，或时不能善调适身、心、息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法，一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。今明治病法中有二意：一明病发相，二明治病方法。一明病发相者，病发虽复多途，略出不过二种。一者四大增损病相。若地大增者，则肿结沈重，身体枯瘠，如是等百一患生；若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生；若火大增生，即煎寒壮热，支节皆痛，口气，大小便利不通等百一患生；若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：一大不调，百一病起；四大不调，四百四病一时俱动。四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。二者五藏生患之相。从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故，从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故；从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚，头痛眼闇昏闷等，肝主眼故；从脾生患者，身体面上，游风遍身，瘖痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故；从肾生患者，咽喉噎塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。如是四大、五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起，此二种病，通因内外发动；若外伤寒冷风热，饮食不消，而病从二处发者，当知因外发动；若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。复次，有三种得病因缘不同：一者四大、五藏增损得病，如前说；二者鬼神所作得病；三者业报得病。如是等病，初得即治，甚易得差，若经久则病成，身羸病结，治之难愈。二明治病方法者，既深知病源起发，当作方法治之。治病之法，乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相?有师言：但安心止在病处，即能治病，所以者何，心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散；次有师言：脐下一寸，名忧陀那，此云丹田，若能止心守此不散，经久即多有所治；有师言：常止心足下，莫问行、住、寝、卧，即能治病，所以者何，人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调，若安心在下，四大自然调适，众病除矣；有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治，所以者何，由心忆想鼓作四大，故有病生，息心和悦，众病即差。故《净名经》云：何为病本?所谓攀缘。云何断攀缘?谓心无所得。如是种种说，用止治病之相非一，故知善修止法，能治众病。次明观治病者，有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气?一吹，二呼，三嘻，四呵，五嘘，六呬，此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用，颂曰，心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻；有师言：若能善用观想，运作十二种息，能治众患，一上息，二下息，三满息，四焦息，五增长息，六灭坏息，七暖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息，此十二息皆从观想心生，今略明十二息对治之相，上息治沈重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰，善用此息，可以遍治众患，推之可知；有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷，此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说；有师言：但用止观检析身中，四大病不可得，心中病不可得，众病自差。如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但令时人根机浅钝，作此观想多不成就，世不流传。又不得于此更学气术休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵。若是鬼病，当用强心加咒，以助治之；若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人!是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法，其法非一，得意在人，岂可传于文耳。复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一信，二用，三勤，四常住缘中，五别病因法，六方便，七久行，八知取舍，九持护，十识遮障。云何为信?谓信此法必能治病。何为用?谓随时常用。何为勤?谓用之专精不息，取得差为度。何为住缘中?谓细心念念依法，而不异缘。何为别病因起?如上所说。何为方便?谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行?谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何为知取舍?谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。何为持护?谓善识异缘触犯。何为遮障?谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法所治，必定有效不虚者也。

证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法，皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法

名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。若住此观，即堕声闻辟支佛地。故经云：诸声闻众等自叹言，我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法，皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为，如是思惟，不生喜乐。当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心。此即定力多故，不见佛性。若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取著无为而自寂灭，尔时应修从空入假观，则当谛观，心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根，性欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生，是名方便随缘止，乃是从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性，而不明了，菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：前二种为方便道。因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。若菩萨欲于一念中，具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛。亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如《中论》偈中说：因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智，若住此观，则定慧力等，了了见佛性，安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室，著如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严，获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染著，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧，安住首楞严定，则是普现色身三昧，普入十方佛土，教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，悟入大菩萨位。则与普贤、文殊为其等侣，常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示现降神母胎，出家诣道场，降魔怨，成正觉，转法轮，入涅槃，于十方国土，究竟一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。《华严经》中，初发心时，便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身，不由他悟。亦云初发心菩萨，得如来一身作无量身。亦云初发心菩萨，即是佛。《涅槃经》云：发心毕竟二不别，如是二心前心难。《大品经》云：须菩提，有菩萨摩诃萨，从初发心，即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。《法华经》中，龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具足一切佛法，即是《大品经》中阿字门，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃。已略说初心菩萨因修止观证果之相，次明后心证果之相，后心所证境界，则不可知，今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云，殷勤称叹诸佛智慧，则观义，此即约观以明果也；《涅槃经》广辩百句解脱，以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也。故云大般涅槃名常寂定，定者即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止，故云乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。《涅槃》中虽约止明果，则摄于观，故以三德为大涅槃。此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门，辨其究竟，并据定慧两法，以明极果。行者当知初、中、后果，皆不可思议。故新译《金光明经》云：前际如来，不可思议；中际如来，种种庄严；后际如来，常无破坏。皆约修止观二心，以辨其果故。《般舟三昧经》中偈云：诸佛从心得解脱，心者清净名无垢，五道鲜洁不受色，有学此者成大道。誓愿所行者，须除三障五盖，如或不除，虽勤用功，终无所益。

一十、《养性延命录》

梁·陶弘景

教诫篇第一

《神农经》曰：食谷者，智慧聪明；食石者，肥泽不老（谓炼五石也）；食芝者，延年不死；食元气者，地不能埋，天不能杀。是故食药者，与天地相弊，日月并列。

《混元道经》曰：谷神不死（河上公曰：谷：养也。能养神则不死。神为五藏之神：肝藏魂，肺藏魄，心藏神，肾藏精，脾藏志。五藏尽伤，则五神去）。是谓玄牝（言不死之道，在于此牝。玄，天也，天于人为鼻；牝，地也，地于人为口。天食人以五气，从鼻入藏于心，五气清微，为精神聪明，音声五性，其鬼曰魂，魂者雄也，出入人鼻，与天通，故鼻为玄也；地食人以五味，从口入藏于胃，五味浊滞，为形骸骨肉，血脉六情，其鬼曰魄，魄者雌也，出入于口，与地通，故口为牝也）。玄牝之门，是谓天地根（根，原

也。言鼻口之门，乃是天地之元气所从往来也)。绵绵若存(鼻口呼吸喘息，当绵绵微妙，若可存，复若无有也)，用之不勤(用气当宽舒，不当急疾勤劳)。

《混元德经》曰：出生(谓情欲出于五内，魂定魄静，故生也)入死(谓情欲入于胸臆，精散神惑，故死也)，生之徒十有三，死之徒十有三(言生死之类，各十有三，谓之九窍而四关也。其生也，目不妄视，耳不妄听，鼻不妄嗅，口不妄言，手不妄持，足不妄行，精不妄施；其死也，反是)，人之生也，动皆之死地十有三(人欲求生，动作反之，十有三之死地)。夫何故？以其求生之厚也(所以动之死地者，以其求生活之太厚也。远道反天，妄行失纪)。盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵，兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地(以其不犯上十有三之死地也)。

《庄子·养生篇》曰：吾生也有涯(向秀曰：生之所禀，各有极也)，而智也无涯(嵇康曰：夫不虑而欲，性之动也；识而发感，智之用也。性动者，遇物而当足，则无馀智，从感不求，倦而不已。故世之所患，恒在于智困，不在性动也)。以有涯随无涯，殆已(郭象曰：以有限之性，寻无趣之智，安得而不困哉)。已而为智者，殆而已矣(向秀曰：已困于智矣，又为智以攻之者，又殆矣)。

《庄子》曰：达生之情者，不务生之所无以为(向秀曰：生之所无以为者，性表之事也。张湛曰：生理自全，为分外所为，此是以有涯随无涯也)；达命之情者，不务智之所无奈何(向秀曰：命尽而死者是。张湛曰：乘生顺之理，穷所禀之分，岂智所奈何也)。

《列子》曰：少不勤行，壮不竞时，长而安贫，老而寡欲，闲心劳形，养生之方也。

《列子》曰：一体之盈虚消息，皆通于天地，应于万类(张湛曰：人与阴阳通气)。和之于始，和之于终，静神灭想，生之道也(始终和则神志不散)。

《混元妙真经》曰：人常失道，非道失人；人常去生，非生去人。故养生者，慎勿失道；为道者，慎勿失生。使道与生相守，生与道相保。

黄老经《玄示》曰：天道施化，与万物无穷；人道施化，形神消亡。转神施精，精竭故衰。形本生精，精生于神。不以精施，故能与天合德；不与神化，故能与道同式。

《玄示》曰：以形化者，尸解之类，神与形离，二者不俱，遂象飞鸟入海为蛤，而随季秋阴阳之气。以气化者，生可冀也；以形化者，甚可畏也。

严君平《老子指归》曰：游心于虚静，结志于微妙，委虑于无欲，归计于无为，故能达生延命，与道为久。

《大有经》曰：或疑者云，始同起于无外，终受气于阴阳，载形魄于天地，资生长于食息，而有愚有智，有强有弱，有寿有夭，天耶人耶？解者曰，夫形生愚智，天也；强弱寿夭，人也。天道自然，人道自已。始而胎气充实，生而乳食有馀，长而滋味不足，壮而声色有节者，强而寿；始而胎气虚耗，生而乳食不足，长而滋味有馀，壮而声色自放者，弱而夭。生长全足，加之导养，年未可量。

《道机》曰：人生而命有长短者，非自然也，皆由将身不谨，饮食过差，淫泆无度，忤逆阴阳，魂神不守，精竭命衰，百病萌生，故不终其寿。

《河图帝视萌》曰：侮天时者凶，顺天时者吉。春夏乐山高处，秋冬居卑深藏。吉利多福，寿考无穷。

《洛书宝予命》曰：古人治病之方，和以醴泉，润以元气，药不辛不苦，甘甜多味。常能服之，津流五藏，系在心肺，终身无患。

《孔子家语》曰：食肉者，勇敢而悍(虎狼之类)；食气者，神明而寿(仙人、灵龟是也)；食谷者，智慧而夭(人也)；不食者，不死而神(直任喘息而无思虑)。

《传》曰：杂食者，百病妖邪所钟。所食愈少，心愈开，年愈益；所食愈多，心愈塞，年愈损焉。

太史公司马谈曰：夫神者，生之本；形者，生之具也。神大用则竭，形大劳则毙。神形早衰，欲与天地长久，非所闻也。故人所以生者，神也；神之所托者，形也。神形离别则死，死者不可复生，离者不可复返，故乃圣人重之。夫养生之道，有都领大归，未能具其会者，但思每与俗反，则暗践胜辙，获过半之功矣。有心之徒，可不察欤？

《小有经》曰：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶，行此十二少，养生之都契也。多思则神殆，多念则志散，多欲则损志，多事则形疲，多语则气争，多笑则伤藏，多愁则心慑，多乐则意溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不治，多恶则焦煎无欢，此十二多不除，丧生之本也。无多者，几乎真人大计。奢懒者寿，悭勤者夭，放散劬吝之异也。田夫寿，膏粱夭，嗜欲少多之验也。处士少疾，游子多患，事务繁简之殊也。故俗人竞利，道士罕营。

胡昭曰：目不欲视不正之色，耳不欲听丑秽之言，鼻不欲向膻腥之气，口不欲尝毒刺之味，心不欲谋欺诈之事，此辱神损寿。又居常而叹息，晨夜而吟啸，干正来邪也。夫常人不得无欲，又复不得无事，但当和心少念，静身损虑，先去乱神犯性，此则啬神之一术也。

《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。名曰饮食自然。由然者，则是华池。华池者，口中唾也。呼吸如法咽之，则不饥也。

《老君尹氏内解》曰：唾者，漱为醴泉，聚为玉浆，流为华池，散为精汋，降为甘露。故口为华池，中有醴泉，漱而咽之，溉藏润身，流利百脉，化养万神，支节毛发，宗之而生也。

《中经》曰：静者寿，躁者夭。静而不能养减寿，躁而能养延年。然静易御，躁难将，尽顺养之宜者，则静亦可养，躁亦可养。

韩融元长曰：酒者，五谷之华，味之至也，亦能损人。然美物难将而易过，养性所宜慎之。

邵仲湛曰：五谷充肌体而不能益寿，百药疗疾延年而不能甘口。甘口充肌者，俗人之所珍；苦口延年者，道士之所宝。

《素问》曰：黄帝问岐伯曰，余闻上古之人，春秋皆百岁而动作不衰(谓血气犹盛也)；今时之人，年始半百动作皆衰者，时世异耶？将人之失耶？岐伯曰，上古之人，其知道者，法则阴阳，和于术数(房中交接之法)，饮食有节，起居有度，不妄动作，故能形与神俱，尽终其天命，寿过百岁；今时之人则不然，以酒为浆，以妄为常，醉以人房，以欲竭其精，以好散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于阴阳治生，起居无节无度，故半百而衰也。

老君曰：人生大期，百年为限，节护之者，可至千岁。如膏之用，小炷与大耳。众人大言而我小语，众人多烦而我少记，众人悖暴而我不怒，不以人事累意，不修仕禄之业，淡然无为，神气自满，以为不死之药，天下莫我知也。无谓幽冥，天知人情；无谓暗昧，神见人形。心言小语，鬼闻人声；犯禁满千，地收人形。人为阳善，吉人报之；人为阴善，鬼神报之。人为阳恶，贼人治之；人为阴恶，鬼神治之。故天不欺人依以影，地不欺人依以响。

老君曰：人修善积德而遇其凶祸者，受先人之馀殃也；犯禁为恶而遇其福者，蒙先人之馀福也。

《名医叙病论》曰：世人不终耆寿，咸多夭殁者，皆由不自爱惜，忿争尽意，邀名射利，聚毒攻神，内伤骨髓，外贬筋肉，血气将无，经脉便拥，肉理空疏，唯招蛊疾，正气日衰，邪气日盛矣。不异举沧波以注爝火，颓华岭而断涓流，语其易也，甚于兹矣。

彭祖曰：道不在烦，但能不思衣，不思食，不思声，不思色，不思胜，不思负，不思失，不思得，不思荣，不思辱，心不劳，形不极，常导引纳气胎息，但尔可得千岁，欲长生无限者，当服上药。

仲长统曰：荡六情五性，有心而不以之思，有口而不以之言，有体而不以之安，安之而能迁，乐之而不爱，以之图之，不知日之益也，不知物之易也，其彭祖、老聃庶几。不然彼何为与人者同类，而与人者异寿！

陈纪元方曰：百病横夭，多由饮食。饮食之患，过于声色。声色可绝之逾年，饮食不可废之一日。为益亦多，为患亦切(多则切伤，少则增益)。

张湛云：凡脱贯势者，虽不中邪，精神内伤，身必死亡(非妖祸外侵，直由冰炭内煎，则自崩伤中呕血也)；始富后贫，虽不中邪。皮焦筋出，委辟为挛(贫富之于人，利害犹于权势，故疴疹损于形骸而已)。动胜寒，静胜热。能动能静，所以长生。精气清静，乃与道合。

《庄子》曰：真人其寝不梦。《慎子》云：昼无事者夜不梦。张道人年百数十，甚翘壮也。云养性之道，莫久行、久坐、久卧、久视、久听，莫强食饮，莫大沈醉，莫大愁忧，莫大哀思，此所谓能中和，能中和者必久寿也。

《仙经》曰：我命在我不在天。但愚人不能如此道为生命之要，所以致百病风邪者，皆由恣意极情，不知自惜，故虚损生也。譬如枯朽之木，遇风即折，将崩之岸，值水先颓。今若不能服药，但知爱精节情，亦得一二百年寿也。

张湛《养生集叙》曰：养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉。

青牛道士言：人不欲使乐，乐人不寿，但当莫强健为力所不任，举重引强，掘地苦作，倦而不息，以致筋骨疲竭耳。然于劳苦，胜于逸乐也。能从朝至暮，常有所为，使之不息乃快，但觉极当息，息复为之，此与导引无异也。夫流水不腐，户枢不朽者，以其劳动数故也。饱食不用坐与卧，欲得行步务作以散之，不尔，使人得积聚不消之疾，及手足痹蹶，面目黧皯，必损年寿也。

皇甫隆问青牛道士(青牛道士姓封，字君达)，其养性法则可施用。大略云：体欲常劳，食欲常少，劳无过极，少无过虚，去肥浓，节咸酸，减思虑，捐喜怒，除驰逐，慎房室。武帝行之有效。

彭祖曰：人之受气，虽不知方术，但养之得理，常寿之一百二十岁。不得此者，皆伤之也。少复晓道，可得二百四十岁。复微加药物，可得四百八十岁(嵇康亦云：异养得理，上可寿千岁，下可寿百年)。

彭祖曰：养寿之法，但莫伤之而已。夫冬温夏凉，不失四时之和，所以适身也。

彭祖曰：重衣厚褥，体不劳苦，以致风寒之疾；厚味脯腊，醉饱厌饫，以致聚结之病；美色妖丽，嫔妾盈房，以致虚损之祸；淫声哀音，怡心悦耳，以致荒耽之惑；驰骋游观，弋猎原野，以致发狂之失；谋得战胜，兼弱取乱，以致骄逸之败。盖圣贤或失其理也。然养生之具，譬犹水火，不可失适，反为害耳。

彭祖曰：人不知道，径服药损伤，血气不足，肉理空疏，髓脑不实，内已先病，故为外物所犯，风寒酒色以发之耳。若本充实，岂有病乎！

仙人曰：罪莫大于淫，祸莫大于贪，咎莫大于谗。此三者祸之车，小则危身，大则危家。若欲延年少病者，诫勿施精命夭残，勿大温消骨髓，勿大寒伤肌肉，勿咳唾失肥液，勿卒呼惊魂魄，勿久泣神悲戚，勿恚怒神不乐，勿念内志恍惚。能行此道，可以长生。

食诫篇第二

真人曰：虽常服药物，而不知养性之术，亦难以长生也。养性之道，不欲饱食便卧，及终日久坐，皆损寿也。人欲小劳，但莫至疲，及强所不能堪胜耳。人食毕，当行步踌躇，有所修为为快也。故流水不腐，户枢不朽蠹，以其劳动数故也。故人不要夜食，食毕但当行中庭如数里可佳。饱食即卧生百病，不消成积聚也。食欲少而数，不欲顿多难销，常如饱中饥，饥中饱。故养性者，先饥乃食，先渴而饮，恐觉饥乃食食必多，盛渴乃饮饮必过。食毕当行，行毕使人以粉摩腹数百过，大益也。青牛道士言，食不欲过饱，故道士先饥而食也，饮不欲过多，故道士先渴而饮也。食毕行数百步，中益也。暮食毕，行五里许乃卧，令人除病。

凡食，先欲得食热食，次食温暖食，次冷食。食热暖食讫，如无冷食者，即吃冷水一两咽甚妙。若能恒记，即是养性之要法也。凡食，欲得先微吸取气，咽一两咽乃食，主无病。真人言热食伤骨，冷食伤藏，热物灼唇，冷物痛齿。食讫踟蹰，长生。饱食勿大语。大饮则血脉闭，大醉则神散。春宜食辛，夏宜食酸，秋宜食苦，冬宜食咸，此皆助五藏，益血气，辟诸病。食酸、咸、甜、苦，即不得过分食。春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾，四季不食脾，如能不食此五藏，尤顺天理。燕不可食，入水为蛟蛇所吞，亦不宜杀之。饱食讫即卧，成病背疼。饮酒不欲多，多即吐，吐不佳。醉卧不可当风，亦不可用扇，皆损人。白蜜勿合李子同食，伤五内。醉不可强食，令人发痈疽生疮。醉饱交接，小者令人面皯咳嗽，不幸伤绝藏脉损命。

凡食，欲得恒温暖，宜人易销，胜于习冷。凡食，皆熟胜于生，少胜于多。饱食走马成心痴。饮水勿忽咽之，成气病及水癖。人食酪，勿食酢，变为血痰及尿血。食热食汗出勿洗面，令人失颜色，面如虫行。食热食讫勿以醋浆漱口，令人口臭及血齿。马汗息及马毛人食中，亦能害人。鸡、兔、犬肉不可合食。烂茅屋上水滴浸著脯，名曰郁脯，食之损人。久饥不得饱食，饱食成癖病。饱食夜卧失覆，多霍乱死。时病新差勿食生鱼，成痢不止。食生鱼勿食乳酪，变成虫。食兔肉勿食干姜，成霍乱。人食肉不用取上头最肥者，必众人先目之，食者变成结气及疰疠，食皆然。空腹勿食生果，令人膈上热、骨蒸，作痈疖。铜器盖食汗出落食中，食之发疮肉疽。触寒未解食热食、亦作刺风。饮酒热未解勿以冷水洗面，令人面发疮。饱食勿沐发，沐发令人作头风。荞麦和猪肉食，不过三顿成热风。干脯勿置秫米瓮中，食之闭气。干脯火烧不动，出火始动，擘之筋缕相交者，食之患人或杀人。羊胛中有肉如珠子者，名羊悬筋，食之患癫痫。诸湿食不见形影者，食之成疰腹胀、暴疾后不周饮酒，膈上变热。新病差不用食生枣、羊肉、生菜，损颜色，终身不复，多致死，膈上热蒸。凡食热脂饼物，不用饮冷醋浆水，善失声若咽。生葱白合蜜食害人。切忌干脯得水自动，杀人。曝肉作脯不肯燥，勿食。羊肝勿合椒食，伤人心。胡瓜合羊肉食之发热。多酒食肉，名曰痴脂，忧狂无恒。

食良药、五谷充悦者，名曰中士，犹虑疾苦；食气保精存神，名曰上士，与天同年。

杂诫忌禳害祈善篇第三

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉。凡远思强健伤人，忧恚悲哀伤人，喜乐过差伤人，忿怒不解伤人，汲汲所愿伤人，戚戚所患伤人，寒热失节伤人，阴阳不交伤人。凡交，须依导引诸术。若能避众伤之事，而复晓阴阳之术，则是不死之道。大乐气飞扬，大愁气不通。用精令人气力乏，多视令人目盲，多睡令人心烦，贪美食令人泄痢。俗人但知贪于五味，不知有元气可饮。圣人知五味之生病，故不贪，知元气可服，故闭口不言，精气自应也。唾不咽则海不润，海不润则津液乏，是知服元气、饮醴泉，乃延年之本也。

沐浴无常不吉，夫妇同沐浴不吉。新沐浴及醉饱、远行归还大疲倦，并不可行房室之事，生病，切慎

之。丈夫勿头北向卧，令人六神不安，多愁忘。勿跂井，今古大忌。若见十步地墙，勿顺墙坐卧，被风吹发癫痫疾。勿怒目久视日月，失目明。凡大汗勿脱衣，不慎多患偏风半身不遂。新沐浴了不得露头当风，不幸得大风刺风疾。触寒来勿临面火上，成痫，起风眩头痛。凡汗勿跂床悬脚，久成血痹足重腰疼。凡脚汗勿入水，作骨痹，亦作遁疰。久忍小便，膝冷兼成冷痹。凡食热物汗出勿荡风，发疰头痛，令人目涩饶睡。凡欲眠勿歌咏，不祥。起眠讫勿不语，损人气。凡飞鸟投人，不可食。鸟若开口及毛下有疮，并不可食之。凡热泔洗头冷水濯，成头风。凡人卧头边勿安火炉，令人头重目赤鼻干。凡卧讫头边勿安灯，令人六神不安。冬日温足冻脑，春秋脑足俱冻，此乃圣人之常法也。

凡新哭泣讫便食，即成气病。夜卧勿覆头，妇人勿跂灶坐，大忌。凡若唾不用远，远即成肺病，令人手重背疼咳嗽。凡人魇勿点灯，照定魇死，暗唤之即吉，亦不可近前及急唤。凡人卧勿开口，久成消渴，并失血色。凡旦起勿以冷水开目洗面，令人目涩失明饶泪。凡行途中触热，逢河勿洗面，生乌皯。人睡讫忽觉，勿饮水更卧，成水痹。凡时病新汗解，勿饮冷水，损人心腹，不平复。凡空腹不可见闻臭尸，气入鼻令人成病。凡欲见死尸，皆须先饮酒及咬蒜辟毒气。凡小儿不用令指月，两耳后生疮欲断，名月蚀疮，捣虾蟆末敷即差，并别馀疮并不生。凡产妇不可见狐臭人，能令产妇著肿。凡人卧不用于窗檷下，令人六神不安。凡卧，春夏欲得头向东，秋冬头向西，有所利益。凡丈夫，饥欲得坐小便，饱则立小便，令人无病。凡人睡，欲得屈膝侧卧，益人气力。凡卧，欲得数转侧，语笑欲令至少，莫令声高大。春欲得暝卧早起，夏秋欲得侵夜卧早起，冬欲得早卧晏起，皆有所益。虽云早起莫在鸡鸣前，晏起莫在日出后，冬日天地闭，阳气藏，人不欲劳作汗出，发泄阳气损人。新沐浴讫，勿当风结髻，勿以湿头卧，使人患头风眩闷，发颓面肿，齿痛耳聋。湿衣及汗衣皆不可久著，令发疮及患风瘙痒。

老君曰：正月旦，中庭向寅地再拜，咒曰，某甲年年受大道之恩，太清玄门愿还某甲去岁之年。男女皆三通自咒，常行此道延年(玄女有清神之法，淮南崇祠灶之规，咸欲体合真灵，护卫真生者)。仙经秘要，常存念心中，有气大如鸡子，内赤外黄，辟众邪延年也。欲却众邪百鬼，常存念为炎火，如斗煌煌光明，则百邪不敢干人，可入瘟疫之中。暮卧，常存作赤气在外、白气在内，以覆身，辟众邪鬼魅。

老君曰：凡人求道，勿犯五逆六不祥，有犯者凶。大小便向西一逆，向北二逆，向日三逆，向月四逆，仰视天及星辰五逆。夜起倮形一不祥，旦起嗔恚二不祥，向灶骂詈三不祥，以足向火四不祥，夫妻昼合五不祥，怨恚师父六不祥。凡人旦起，恒言善事，天与之福，勿言奈何歌啸，名曰请祸。慎勿上床卧歌，凶；始卧伏床，凶；饮食伏床，凶。以匙箸击盘上，凶。司阴之神在人口左，人有阴祸，司阴白之于天，天则考人魂魄；司杀之神在人口右，人有恶言，司杀白之于司命，司命记之，罪满即杀。二神监口，唯向人求非，安可不慎言！舌者身之兵，善恶由之而生，故道家所忌。

食玉泉者，令人延年，除百病。玉泉者，口中唾也。鸡鸣、平旦、日中、日晡、黄昏、夜半时，一日一夕，凡七漱玉泉食之，每食辄满口咽之，延年。发，血之穷；齿，骨之穷；爪，筋之穷。千过梳发发不白，朝夕啄齿齿不龋，爪不数截筋不替。人常数欲照镜，谓之存形，形与神相存，此其意也。若矜容颜，色自爱玩，不如勿照。凡人常以正月一日、二月二日、三月三日、四月八日、五月一日、六月二十七日、七月十一日、八月八日、九月二十一日、十月十四日、十一月十一日、十二月三十日，但常以此日取枸杞菜，煮作汤沐浴，令人光泽，不病不老。月蚀宜救，活人除殃，活万人与天同功(天不好杀，圣人则之。不好杀者，是助天地长养，故招胜福)。善梦可说，恶梦默之，则养性延年也。

服气疗病篇第四

《元阳经》曰：常以鼻纳气，含而漱，满舌料唇齿咽之，一日一夜得千咽甚佳。当少饮食，饮食多则气逆百脉闭，百脉闭则气不行，气不行则生病。

《玄示》曰：志者，气之帅也；气者，体之充也。善者遂其生，恶者丧其形。故行气之法，少食自节，动其形，和其气血，因轻而止之，勿过失突，复而还之，其状若咽，正体端形，心意专一，固守中外，上下俱闭，神周形骸，调畅四溢，修守关元，满而足实，因之而众邪自出。

彭祖曰：常闭气纳息，从平旦至日中，乃跪坐拭目，摩搦身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其偶有疲倦不安，便导引闭气，以攻所患，必存其身头面九窍、五藏四肢，至于发端，皆令所在，觉其气云行体中，起于鼻口，下达十指末，则澄和真神，不须针药灸刺。凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之，从时至时，便自消矣。时气中冷，可闭气以取汗，汗出辄周身，则解矣。行气、闭气虽是治身之要，然当先达解其理，又宜空虚，不可饱满。若气有结滞，不得空流，或致发疮，譬如泉源，不可壅遏。若食生鱼、生菜、肥肉，及喜怒忧恚不除，而以行气，令人发上气。凡欲学行气，皆当以渐。

刘君安曰：食生吐死，可以长存。谓鼻纳气为生，口吐气为死也。凡人不能服气，从朝至暮常习不息，徐而舒之，常令鼻纳口吐，所谓吐故纳新也。

《服气经》曰：道者，气也。保气则得道，得道则长存。神者，精也。保精则神明，神明则长生。精者，血脉之川流，守骨之灵神也。精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道务宝其精。从夜半至日中为生气，从日中至后夜半为死气。常以生气时正偃卧，瞑目握固（握固者，如婴儿之拳手，以四指押母指也），闭气不息，于心中数至二百，乃口吐气出之，日增息。如此身神具，五藏安。能闭气至二百五十，华盖明（华盖，眉也），耳目聪明，举身无病，邪不干人也。凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，呬以解极。凡人极者，则多嘘呬，道家行气，率不欲嘘呬。嘘呬者，长息之心也。此男女俱存法，法出于《仙经》。行气者，先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露恶风、猛寒大热时，勿取气。

《明医论》云：疾之所起，自生五劳，五劳既用，二藏先损，心肾受邪，府藏俱病。五劳者，一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛。七痛为病，令人邪气多，正气少，忽忽喜忘，悲伤不乐，饮食不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁，甚者令人得大风，偏枯筋缩，四肢拘急挛缩，百关膈塞，羸瘦短气，腰脚疼痛。此由早娶用精过差，血气不足，极劳之所致也。凡病之来，不离于五藏，事须识根，不识者勿为之耳。心藏病者，体有冷热，呼吹二气出之；肺藏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾藏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝藏病者，眼疼，愁忧不乐，呵气出之。已上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐气，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、呬吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差。此即愈病长生要术也。

导引按摩篇第五

《导引经》云：清旦未起，先啄齿二七，闭目握固，漱满唾，三咽气，寻闭不息自极，极乃徐徐出气，满三止；便起狼踞鸱顾，左右自摇，亦不息自极，复三；便起下床，握固不息，顿踵三；还上一手、下一手，亦不息自极三；又叉手项上，左右自了捩不息，复三；又伸两足及叉手前却自极，复三。皆当朝暮为之，能数尤善。平旦以两手掌相摩令热，熨眼三过；次又以指按目四眦，令人目明。按经文拘魂门、制魄户，名曰握固，与魂魄安门户也。此固精明目、留年还白之法。若能终日握之，邪气百毒不得人（握固法：屈大拇指于四小指下把之。积习不止，眼中亦不复开。一说云：令人不遭魔魅）。

《内解》云：一曰精，二曰唾，三曰泪，四曰涕，五曰汗，六曰溺，皆所以损人也。但为损者有轻重耳。人能终日不涕唾，随有漱满咽之，若恒含枣核咽之，令人爱气生津液，此大要也（谓取津液，非咽核也）。常每旦啄齿三十六通，能至三百弥佳，令人齿坚不痛；次则以舌搅漱口中津液，满口咽之，三过止；次摩指少阳令热，以熨目，满二七止，令人目明；每旦初起，以两手叉两耳，极上下热挼之，二七止，令人耳不聋；次又啄齿，漱玉泉三咽，缩鼻闭气，右手从头上引左耳二七，复以左手从头上引右耳二七止，令人延年不聋；次又引两鬓发，举之一七，则总取发，两手向上，极势抬上一七，令人血气通，头不白。又法，摩手令热，以摩面，从上至下，去邪气，令人面上有光彩。又法，摩手令热，雷摩身体，从上至下，名曰干浴，令人胜风寒，时气热、头痛，百病皆除。夜欲卧时，常以两手揩摩身体，名曰干浴，辟风邪。峻坐，以左手托头，仰右手向头上尽势托，以身并手振动三，右手托头，振动亦三，除人睡闷。平旦日未出前，面向南峻坐，两手托髀，尽势振动三，令人面有光泽。平旦起，未梳洗前峻坐，以左手握右手，于左髀上前却，尽势挼左髀三，又以右手握左手，于右髀上前却，挼右髀亦三；次又叉两手向前，尽势推三；次叉两手向胸前，以两肘向前，尽势三；次直引左臂，拳曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之，右手挽弓势亦然；次以右手托地，左手仰托天尽势，右亦如然；次拳两手向前筑，各三次；次拳左手，尽势向背上握指三，右手亦如之，疗背膊臂肘劳气，数为之弥佳。平旦便转讫，以一长柱杖策腋，垂左脚于床前，徐峻尽势，掣左脚五七，右亦如之，疗脚气疼闷，腰肾间冷气，冷痹及膝冷、脚冷并主之。日夕三掣弥佳，勿大饱及忍小便掣。如无杖，但遣所掣脚不著地，手扶一物亦得。晨夕以梳梳头，满一千梳，大去头风，令人发不白。梳讫，以盐花及生麻油搓头顶上弥佳。如有神明膏，搓之甚佳。旦欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液便咽之，讫，以水漱口，又更以盐末揩齿，即含取微酢清浆半小合许，熟漱，取盐汤吐洗两目，讫，闭目以冷水洗面，必不得遣冷水入眼中。此法齿得坚净，目明无泪，永无䘌齿。平旦洗面时，漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。

谯国华佗善养生，弟子广陵吴普、彭城樊阿，受术于佗。佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。

人身常摇动，则谷气消，血脉流通，病不生，譬犹户枢不朽是也。古之仙者，及汉时有道士君倩者，为导引之术，作熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老也。吾有一术，名曰五禽戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利手足，以常导引。体中不快，因起作一禽之戏，遣微汗出即止，以粉涂身，即身体轻便，腹中思食。吴普行之，年九十馀岁，耳目聪明，牙齿坚完，吃食如少壮也。虎戏者，四肢距地，前三踯，却二踯，长引腰侧脚，仰天即返，距行前却，各七过也；鹿戏者，四肢距地，引项反顾，左三右二，伸左右脚伸缩，亦三亦二也；熊戏者，正仰，以两手抱膝下，举头左擗地七，右亦七，蹲地，以手左右托地；猿戏者，攀物自悬，伸缩身体，上下一七，以脚拘物自悬，左右七，手钩却立按头，各七；鸟戏者，双立手，翘一足，伸两臂，扬眉用力，各二七，坐伸脚，手挽足趾，各七，缩伸二臂，各七也。夫五禽戏法，任力为之，以汗出为度。有汗以粉涂身，消谷气，益气力，除百病。能存行之者，必得延年。又有法，安坐，未食前自按摩，以两手相叉，伸臂股，导引诸脉，胜如汤药；正坐，仰天呼出，饮食醉饱之气立销，夏天为之，令人凉不热。

御女损益篇第六

道以精为宝，施之则生人，留之则生身。生身则求度在仙位，生人则功遂而身退。功遂而身退，则陷欲以为剧，何况妄施而废弃，损不觉多，故废劳而命堕。天地有阴阳，阴阳人所贵，贵之合于道，但当慎无费。

彭祖曰：上士别床，中士异被。服药千裹，不如独卧。色使目盲，声使耳聋，味使口爽。苟能节宣其道适，抑扬其通塞者，可以增寿。一日之忌，暮食无饱(夜饱食眠，损一日之寿)；一月之忌，暮饮无醉(夜醉卧，损一月之寿)；一岁之忌，暮须远内(一交损一岁之寿，养之不复)；终身之忌，暮须护气(暮卧习闭口，开口失气，又邪从口入)。

采女问彭祖曰：人年六十，当闭精守一，为可尔否？彭祖曰：不然。。男不欲无女，无女则意动，意动则神劳，神劳则损寿。若念真正无可思而大佳，然而万无一焉。有强郁闭之，难持易失，使人漏精尿浊，以致鬼交之病。凡精少则病，精尽则死，不可不忍，不可不慎。数交而时一泄，精气随长，不能使人虚损。若数交接则泻精，精不得长益，则行精尽矣。在家所以数数交接者，一动不泻则赢得一泻之精，减即不能数交接。但一月辄再泻精，精气亦自然生长，但迟微不能速起，不如数交接不泻之速也(采女者，少得道，知养性，年一百七十岁，视如十五。殷王奉事之年，问道于彭祖也)。

彭祖曰：奸淫所以使人不寿者，非是鬼神所为也，直由用意俗猥，精动欲泄，务副彼心，竭力无厌，不以相生，反以相害，或惊狂消渴，或癫痴恶疮，为失精之故。但施泻辄导引以补其处，不尔血脉髓脑日损，风湿犯之，则生疾病，由俗人不知补泻之宜故也。

彭祖曰：凡男不可无女，女不可无男，若孤独而思交接者，损人寿，生百病，鬼魅因之共交，失精而一当百。若欲求子，令子长命，贤明富贵，取月宿日施精大佳(月宿日直录之于后)。

天老曰：人生俱含五常，形法复同，而有尊卑贵贱者，皆由父母合八星阴阳，阴阳不得其时中也。不合宿，或得其时，人中上也；不合宿，不得其时，则为凡夫矣。合宿交会者，非生子富贵，亦利己身，大吉之兆(八星者，室、参、井、鬼、柳、张、心、斗，月宿在此星，可以合阴阳求子)。月二日、三日、五日、九日、二十日，此是王相生气日，交会各五倍，血气不伤，令人无病。仿以王相日半夜后、鸡鸣前，徐徐弄玉泉、饮玉浆戏之。若合，用春甲寅、乙卯，夏丙午、丁未，秋庚申、辛酉，冬壬子、癸亥，与上件月宿日合者，尤益佳。若欲求子，待女人月经绝后一日、三日、五日，择中王相日，以气生时，夜半之后乃施精，有子皆男，必有寿贤明。其王相日，谓春甲、乙，夏丙、丁，秋庚、辛，冬壬、癸。凡养生要在于爱精，若能一月再施精，一岁二十四气施精，皆得寿百二十岁。若加药饵，则可长生。所患人年少时不知道，知道亦不能信行，至老乃始知道，便以晚矣，病难养也。虽晚而能自保，犹得延年益寿。若少壮而能行道者，仙可冀矣。

《仙经》曰：男女俱仙之道，深内勿动精，思脐中赤色大如鸡子，乃徐徐出入，精动便退，一旦一夕，可数十为之，令人益寿。男女各息，意共存之，唯须猛念。

道人刘京云：春三日一施精，夏及秋一月再施精，冬常闭精勿施。夫天道冬藏其阳，人能法之，故得长生。冬一施，当春百。

蒯道人言：人年六十，便当都绝房内。若能接而不施精者，可御女耳。若自度不办者，都远之为上。服药百种，不如此事可得久年也。

《道林》云：命本者，生命之根本，决在此道，虽服大药，及呼吸导引，备修万道，而不知命之根本。根本者，如树木，但有繁枝茂叶而无根本，不得久活也。命本者，房中之事也。故圣人云，欲得长生，当

由所生。房中之事，能生人，能杀人。譬如水火，知用之者，可以养生，不能用之者，立可死矣。交接尤禁醉饱，大忌，损人百倍。欲小便，忍之以交接，令人得淋病，或小便难，茎中痛，小腹强。大恚怒后交接，令人发痈疽。

《道机》房中禁忌：日月晦朔，上下弦望，日月蚀，大风恶雨，地动，雷电霹雳，大寒暑。春夏秋冬节变之日，送迎五日之中，不行阴阳。本命行年月日，忌禁之尤重(阴阳交错不可合，损血气，泻正纳邪，所伤正气甚矣，戒之)。新沐头、新行疲倦、大喜怒，皆不可行房室。

彭祖曰：消息之情，不因不知也。又须当避大寒大热，大风大雨，大雪，日月蚀，地动雷震，此是天忌也；醉饱，喜怒忧愁，悲哀恐惧，此人忌也；山川神祇，社稷井灶之处，此为地忌也。既避此三忌，又有吉日，春甲、乙，夏丙、丁，秋庚、辛，冬壬、癸，四季之月戊、己，皆王相之日也，宜用嘉会，令人长生，有子必寿。其犯此忌，既致疾，生子亦凶夭短命。

老子曰：还精补脑，可得不老矣。

《子都经》曰：施泻之法，须当弱入强出(何谓弱入强出？纳玉茎于琴弦、麦齿之间，及洪大便出之，弱纳之，是谓弱入强出。消息之令满八十动，则阳数备，即为妙也)。老子曰：弱入强出，知生之术；强入弱出，良命乃卒。此之谓也。

十一、《服气精义论》

唐·司马承祯

五牙论第一

夫形之所全者，本于脏腑也；神之所安者，质于精气也。虽禀形于五神，已具其象，而体衰气耗，乃致凋败。故须纳云牙而溉液，吸霞景以孕灵，荣卫保其纯和，容貌驻其朽谢。加以久习成妙，积感通神，与五老而齐升，并九真而列位。经文所载，以视津途，修学所遵，自宜详核。服真五牙法，每以清旦，密咒曰：东方青牙，服食青牙，饮以朝华。祝毕，舌料上齿表，舐唇漱口，满而咽之三。南方朱丹，服食朱丹，饮以丹池。祝毕，舌料下齿表，舐唇漱口，满而咽之三。中央戊己，昂昂太山，服食精气，饮以醴泉。祝毕，舌料上玄，应取玉水，舐唇漱口，满而咽之三。西方明石，服食明石，饮以灵液。祝毕，舌料上齿内，舐唇漱口，满而咽之三。北方玄滋，服食玄滋，饮以玉饴。祝毕，舌料下齿内，舌唇漱口，满而咽之三。都数毕，以鼻内气，极而徐徐放之，令五过已，上真道毕矣。又曰：先师益中央醴泉，祝曰：白石岩岩以次行，源泉涌洞以玉浆，饮之长生，寿命益长。此是《灵宝五符经》中法，《上清经》中别有四极云牙之法，其道密秘，不可轻言。

凡服气，皆先行五牙，以通五脏，然后依常法，乃佳。东方青色，入通于肝，开窍于目，在形为脉；南方赤色，入通于心，开窍于舌，在形为血；中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为肉；西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮；北方黑色，入通于肾，开窍于耳，在形为骨。又：肺为五脏之华盖第一，肺居心上，对胸，有六叶，色如缟映红，肺脉出于少商；心居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缟映绛，心脉出于中冲；肝在心下，小近后，右四叶、左三叶，色如缟映绀，肝脉出于大敦；脾正掩脐上，近前，横覆于胃，色如缟映黄，脾脉出于隐白；左肾、右肾前对脐，傅著腰脊，色如缟映紫，左为正肾，以配五脏，右为命门，男以藏精，女以系胞，肾脉出于涌泉。

凡服五牙之气者，皆宜思入其脏，使其液宣通，各依所主，既可以周流形体，亦可以攻疗疾病。令服青牙者，思气入肝中，见青气氤氲，青液融融，分明良久，乃见足大敦之气，循服而至，会于脉中流散，诸脉上通于自然，次服诸方。仍宜以丑后澡漱冠服，入别室，焚香坐，向其方，静虑澄心，注想而为之。

服气论第二

夫气者，胎之元也，形之本也。胎既诞矣，而元精已散；形既动矣，而本质渐弊。是故须纳气以凝精，保气以炼形，精满而神全，形休而命延，元本既实，可以固存耳。观夫万物，未有有气而无形者，未有有形而无气者。摄生之子，可不专气而致柔乎。

太清行气符：欲服气断谷，先书向王吞之，七日吞一，三七日止，合符三枚，皆烧五香左右。

凡欲服气者，皆宜先疗身疹疾，使脏腑宣通，肢体安和，纵无旧疹，亦须服药去痰饮，量体冷热，服一、两剂泻汤，以通泄肠胃，去其积滞。吐泻方在后。将息平复讫，乃清斋百日，敦洁操志，其间所食，渐去酸咸，减绝滋味，得服茯苓、蒸曝胡麻等药，预断谷为佳。服气之始，亦不得顿绝其药食，宜日日减药，宜渐渐加气，气液流通，体脏安稳，乃可绝诸药食，仍须兼膏饵消润之药助之。勿食坚涩、滓滞、冷滑之物。久久自觉肠胃虚全，无复饥渴，消息进退，以意自量，不可具于此述。

宜于春秋二时，月初三日后、八日前，取其一吉日为始。先服太清行气符，计至其日，令吞三符讫，于静室东向，得早朝景为佳。于东壁开一窗，令日中光正对卧面，此室之东，勿令他障隔。以子时之后，先解髮，梳头数百下，便散髮于后矣。烧香，东向正坐，澄心定思，叩齿导引。又安坐定息，乃西首而卧，床须厚暖，所覆适温自得，稍暖为佳，腰脚已下，左右宜暖，其枕宜令低下，与背高下平，使头颈顺身平直，解身中衣带，令阔展两手，离身三寸，仍握固，两脚相去五、六寸，且徐吐气息令调，然后想之。东方初曜之气，共日光合丹于流晖，引此景而来，至于面前，乃以鼻微引吸而咽之。咽之三，乃人肺中。小开唇，徐徐吐气，人气有缓急，宜在任性调息，必不得顿引至极，极则气粗，粗则致损。又引咽之三，若气息长，加至五、六咽，得七尤佳。如此，以觉肺间大满为度，且停咽，乃闭气，存肺中之气，随两肩入臂至手握中，入存下入于胃，至两肾中，随髀至两脚心中，觉皮肉间习习如虫行为度。讫，任微喘息少时，待喘息调，依法引导送之，觉手足润，温和调畅为度。此后不复须存在肺，直引气入大肠、小肠中，鸣转通流脐下为度，应如此，以肠中饱满乃止。则竖两膝，急握固闭气，鼓腹九度，就鼓中仍存其气，散入诸体，闭之欲极，徐徐吐之，慎勿长。若气急，稍稍并引而吐之，若觉腹中阔，此一极则止，如腹犹满急，便闭气鼓之。讫，舒脚，以手摩面，将胸心而下数十度，并摩腹绕脐，手十数度，展脚趾向上，反偃数度，乃放手纵体，忘心遗形，良久，待气息关节调平，讫，乃起，若有汗，以粉摩拭头面颈项。平坐，稍动摇关节，体和如常，可起动。其中随时消息，触类多方，既不云烦述，善以意调适之。

又：服气所以必令停于肺上，人于胃，至于肾者何？肺藏气，气之本也。诸气属于肺。夫气通于肺，又肺者脏长之也，为诸脏之华盖，呼吸之津源，为传送之官，治节出焉。又魄门为五脏之使，为四脏之主，通于十二经脉，周而复始，故为五脏使也。故令气停于肺，而后流行焉。胃者，五脏六腑之海也，水谷皆人于胃，六腑之大主也。五脏六腑皆禀于胃，五味入胃，各走其家，以养五气。是以五脏六腑之气，皆出于胃，变见于气口故也。肾者，生气之源，五脏六腑之本，十二经脉之根，左为正肾，右为命门，故令气致于肾，以益其精液。天食人以五气，地食人以五味。五气入于鼻，藏于心肺；五味入于口，藏于肠胃。味有所藏，以五气和而生津液，气液相感，神乃自生。此虽只论肺肾，其气亦自然流通诸脏，故曰：呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间，脾受其味也。呼吸之理及神气之要，故太上问曰：人命在几间？或对曰：在呼吸之间。太上曰：善哉，可谓为道矣。

凡服气，皆取子后午前者，鸡鸣至平旦，天之阴，阴中之阳也；平旦至日中，天之阳，阳中之阳也；日中至黄昏，天之阳，阳中之阴也；黄昏至鸡鸣，天之阴，阴中之阴也。人亦如是。又：春气行于经络，夏气行于肌肉，秋气行于皮肤，冬气行于骨髓。又：正月、二月，天气始方，地气始发，人气在肝；三月、四月，天气正方，地气正发，人气在脾；五月、六月，天气盛，地气高，人气在头；七月、八月，阴气始杀，人气在肺；九月、十月，阴气冰，地气始闭，人气在心；十一月、十二月，冰复地气合，人气在肾。至四时之月，宜各依气之所行，兼存而为之。

凡服气，皆取天景明澄之时为好。若恒风雨晦雾之时，皆不可引吸外气。但人密室，闭服内气，加以诸药也。

凡服气断谷者，一旬之时，精气弱微，颜色萎黄；二旬之时，动作瞑眩，肢节怅恨，大便苦难，小便赤黄，或时下痢，前刚后溏；三旬之时，身体消瘦，重难以行；四旬之时，颜色渐悦，心独安康；五旬之时，五脏调和，精气内养；六旬之时，体复如故，机关调畅；七旬之时，心恶喧烦，志愿高翔；八旬之时，恬惔寂寞，信明术方；九旬之时，荣华润泽，声音洪彰；十旬之时，正气皆至，其效极昌，修之不止，年命延长。三年之后，瘢痕灭除，颜色有光；六年髓填，肠化为筋，预知存亡；经历九年，役使鬼神，玉女侍傍，脑实胁骿，不可复伤，号曰真人也。

五灵心丹章：东方长生章——气和大和，得一道皆太，和乃无不和，玄理同玄际。此诵九十遍，气不调存，诵之便调。南方不饥章——不以意思意，亦本求无思，意而不以思，是法如是持。此诵三十遍，饥时存诵之便饱。中央不热章——诸食气结气，非诸久定结，气归诸本气，随取当随泄。此诵一百二十遍，热时存诵之便凉。西方不寒章——修理志离志，积修不符离，志而不修志，己业无己知。此诵七十遍，寒时存诵之便暖。北方不渴章——莫将心缘心，还莫住绝缘，心存莫存心，真则守真渊。此诵五十遍，渴时存诵之便不渴。所主寒热等，本文如此，然放五脏之义，乃有所乖，唯渴诵北方章是。谓今为魂神不宁诵东方章，寒诵西方章，饥诵南方章，渴诵北方章，热诵中央章，亦可以五脏行之，以义消息为之。诵既不

论早晚，然以子、午前为佳。诵五方数毕，即诵《大道赞》一遍：大道无形，因物为名，乾坤万品，秀气乃成。既受新质，惟人抱灵，五行三才，秋杀春生。四九宝偈，除诵守精，修奉太和，不亏不盈。嚼之无味，嗅之无馨，察之无色，和之无声。坐卧无所，行走无程，游历太空，湛尔黄庭。动而不去，住而不宁，无营无作，无视无听。非聚非散，非离非并，非巨非细，非重非轻，非黄非白，非赤非青，道高黄老，晓朗其情。太上要章，封密金城，子得闻之，命合真星。此五灵章，既可通五脏气，每宜通诵之，仍各存脏位。其文有苦寒热饥渴者，始可别诵章尔。当面向其方坐，闭目澄神，闭口心诵，仍动舌触料口中，令津液生，微微引气而咽之，各入其脏中。此法专行应至虚惙，兼以符水、药味，则不致羸顿矣。

服六戊气法：平旦先从甲子旬起，向辰地，舌料上下齿，取津液，周旋三至而一咽，止。次向寅，次向子，次向戌，次向申，次向午。又法起甲子日，匝一旬，恒向戊辰咽气，甲戌日则向戊寅，馀旬依为之。此六戊法，亦是一家之义。以戊气入于脾，为仓廪之本故也。此真不饥，若通益诸体，则不逮馀法矣。

服三五七九气法：徐徐以鼻微引气，内之三，以口吐死气，久久便三气，次后引五气，以口一吐死气，久久便五气；次引七气，以口一吐死气，久久便七气；次引九气，以口一吐死气，久久便九气。因三、五、七、九而并引之，以鼻二十四气内之，以口一吐死气，久久便二十四气，咽逆报之法，因从九数下到三，复顺引之咽，可九九八十一咽气，而一吐之以为节也。此法以入气多、吐气少为妙。若不作此限，数渐增人，则意于常数之耳。死气者，是四时五行休死之气，存而吐之。自馀节度，仍依常法。

养五脏五行气法：春以六丙之日，时加巳，食气百二十，致于心，令心胜肺，无令肺伤肝，此养肝之气也；夏以六戊之日，时加未，食气百二十，以助脾，令脾胜肾，则肾不伤于心也；季夏以六庚之日，时加申，食气百二十，以助肺，令肺胜肝，则肝不伤于脾也；秋以六壬之日，时加亥，食气百二十，以助肾，令肾胜心，则心不伤于肺也；冬以六甲之日，时加寅，食气百二十，以助肝，令肝胜脾，则脾不伤于肾也。此法是五行食气之要，明时各有九，凡一千八十，食气各以养脏，周而复始，不相刻，精心为之。

导引论第三

夫肢体关节，本资于动用，经脉荣卫，实理于宣通，今既闲居，乃无运役事，须导引以致和畅，户枢不蠹，其义信然。人之血气精神者，所以奉生而周其性命也。经脉者，所以行血气也。故荣气者，所以通津血、强筋骨、利关窍也；卫气者，所以温肌肉、充皮肤、肥腠理、司开阖也。又：浮气之循于经者，为卫气；其精气之行于经者，为荣气。阴阳相随，内外相贯，如环之无端也。又：头者，精明之腑；背者，胸之腑；腰者，肾之腑；膝者，筋之腑；髓者，骨之腑。又：诸骨皆属于目，诸髓皆属于脑，诸筋皆属于节，诸血皆属于心，诸气皆属于肺：此四肢八环之朝夕也。是知五劳之损，动静所为，五禽之导，摇动其关，然人之形体，上下相承，气之源流，升降有叙。比日见诸导引文，多无次第，令所法者，实有宗旨。其五体平和者，依常数为之；若一处有所偏疾者，则于其处加数用力行之。

凡导引，当以丑后卯前，天气清和日为之。先解鬟，散梳四际，上达顶，三百六十五过，散鬟于后，或宽作髻亦得。烧香，面向东平坐，握固，闭目思神，叩齿三百六十过，乃纵体平气，依次为之。先闭气，以两手五指交叉，反掌向前极引臂，拒托之良久，即举手反掌向上极掌，即低左手，力举右肘，令右肘臂按著后项，左手向下力牵之，仍亚向左，开右腋努胁为之，低右举左亦如之，即低手钩项，举两肘，偃胸，仰头向后，令头与手前后竞力为之，即低手钩项，摆肘捩身，向左向右，即放手两膝上，微吐气通息，又从初为之，三度。

符水论第四

夫符文者，云篆明章，神灵之书字也。书有所象，故神气存焉，文字显焉。有所生，故服用朱焉。夫水者，气之津，潜阳之润也。有形之类，莫不资焉。故水为气母，水洁则气清；气为形本，气和则形泰。虽身之荣卫自有内液，而腹之脏腑亦假外滋。即可以通肠胃，为益津气，也可以导符灵、助祝术。今撰诸符水之法，以备所用，可按而为之焉。符在本经。

服药论第五

夫五脏通荣卫之气，六腑资水谷之味。今既服气，则脏气之有馀，又既绝谷，则腑味之不足。《素问》曰：谷不入半日，则气衰；一日，则气少。故须诸药以代于谷，使气味兼致脏腑而全也。清阳为天，浊阴为地。清阳出上窍，浊阴出下窍。清阳发腠理，浊阴走五脏。清阳实四肢，浊阴实六腑。清阳为气，浊阴为味。

味归形，形归气，气归精，精食气，形食味。气为阳，味为阴。阴胜则阳病，阳胜则阴病，和气以通之，味以实之，通之则不惫，实之则不羸矣。今以草木之药，性味于脏腑所宜，为安脏丸、理气膏。其先无病疹，脏腑平和者，可常服此丸膏，并茯苓、巨胜等丹药服之；若脏有疾者，则以所宜者增损之服；如先有痼疾，及别得馀患者，当别医攻疗，则非此之所愈也。其上清方药，各依本经，禀受者自宜遵服。

安和脏腑丸方：茯苓、桂心、甘草(炙，已上各一两)，人参、柏子仁、薯蓣、麦门冬(去心，已上各二两)，天门冬四两。上捣筛为散，白蜜和为丸，丸如梧桐子大。每服三十丸，日再服，以药饮下之，松叶、枸杞等诸药可为饮也。

滋润气液膏方：天门冬煎(五升)，黄精煎(五升)，地黄煎(五升)，术煎(五升，已上煎各煎讫相和著)，茯苓(二两)，桂心(二两)，薯蓣(五两)，泽泻(五两)，甘草(三两，炙)，上并捣，以密绢筛令极细，内诸煎中；又内熟巨胜、杏仁屑各三升，白蜜二升，搅令稠，重汤煮搅，勿令住手，令如膏便调强为佳，冷凝捣数千杵，密器贮固之。少出充服，每早晨以一丸如李核大，含消咽之，日再三。此药宜八月、九月合，至三月已来服之。若三月、二月中更煮一度，令稠硬，则经夏不复坏。

慎忌论第六

夫气之为理也，纳而难固，吐而易竭。难固须保而使全，易竭须惜而勿泄。真人曰：学道常如忆朝餐，未有又得之者；惜气常如惜面，未有不全之也。又曰：若使惜气常如一身之先急，吾少见于枯悴矣。其于接言笑，务宜省约，运动呼叫，特须调缓，触类爱慎，方免所损矣。

夫人之为性也，与天地合体，阴阳混气，皮肤骨体，脏腑荣卫，呼吸进退，寒暑变异，莫不均乎二仪、应乎五行也。是知天地否泰，阴阳乱焉；脏腑不调，经脉之候病焉。因外所中者，百病起于风也；因内所致者，百病生于气也。故曰：恬惔虚寂，真气居之，精神内守，病从何来？信哉是言！故须知形神之性，保而全之；辨内外之疾，畏而慎之。《素问》曰：天有宿度，地有经水，人有经脉。天地和则经水安静，寒则经水凝泣，暑则经水沸溢，卒风暴起则经水波涌而陇起，或虚邪因而入客，亦由水之得风也。天温日明，则人血淖液而卫气扬；天寒日阴，则人血凝泣而卫气沉。血气者，喜温而恶寒，寒则泣而不能流，温则喜而去之。苍天之气清静，则志意治，从之则阳气固，贼邪不能容，此因时之孕也。月始生，则人血气始精，卫气始行；月郭满，则血气实，肌肉坚；月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居，是以因天时而调血气者也。若此时冒犯虚邪，则以身之虚，而逢天之虚，两虚相感，其气至骨，入则伤五脏，故曰天忌不可不知也。八正者，所以候八风虚邪以时至者也。八正之虚邪，避之如矢射，慎勿犯之。假令冬至之日，风从南来，为贼伤也。谓从虚之乡来，乃能病人也。他节仿此。阳气者，一日而主外，平旦人气生，日中阳气隆，日西阳气虚，气门乃闭，是故暮而收拒，无扰筋骨，无见雾露，反此三时，形乃困薄。

久视伤血，久卧伤气，久立伤骨，久行伤筋，久坐伤肉：是谓五劳所伤也。忧愁思虑则伤心，形寒饮冷则伤肺，恚怒气逆、上而不下则伤肝，饮食劳倦则伤脾，久坐湿地、强力入水则伤肾。人有五气：喜、怒、忧、悲、恐也。怒则气上，喜即气缓，悲则气消，恐则气下，寒即气聚，热则气泄，忧则气乱，劳则气耗，思则气结。喜怒不节，寒暑过度，气乃不固。五味所入：苦入心，辛入肺，酸入肝，甘入脾，咸入肾。阴之生本在五味，是故味过于酸，则肝气以津，肺气乃绝；味过于咸，则骨气劳短，肌气折、；味过于苦，则心气喘满，色黑，肾气不卫；味过于甘，则脾气濡，骨气乃厚；味过于辛，则筋脉沮弛，精神乃央。是故谨和五味，则骨正筋柔，气血以流，腠理以密。如是则气骨以精，谨道如法，长有天命。多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝䐢而唇揭；多食甘，则骨痛而发落：此五味之所伤也。此论饮食之五味，而药性亦有五味，服饵丸散，特宜慎之。服气之人，不宜食辛味，何者？辛走气，气病无食辛也。

五脏论第七

夫生之成形也，必资之于五脏，形或有废，而脏不可阙；神之为性也，必禀于五脏，性或有异，而气不可亏。是天有五星，进退成其经纬；地有五岳，静镇安其方位；气有五行，混化弘其埏埴；人有五脏，生养处其精神。故乃心藏神，肺藏气，肝藏血，脾藏肉，肾藏志，志通内连骨体，而成身形矣。又：心者，生之本，神之处也；肺者，气之本，魄之处也；肝者，罢极之本，魂之处也；脾者，仓廪之本，荣之处也；肾者，封藏之本，精之处也。至于九窍施为，四肢动用，骨肉坚实，经脉宣行，莫不禀源于五脏，分流于百体，顺寒暑以延和，保精气而享寿。且心为诸脏之主，主明则运用宣通，有心之子，安可不悟其神之理邪？

脏有要害，不可不察。肝生于左，肺生于右，心部于表，肾位于里，脾为之使，胃为之市。心为之汗，肺为之涕，肝为之泪，脾为之涎，肾为之唾：是谓五液。心为噫，肺为咳，肝为语，脾为笑，肾为嚏。天气通于肺，地气通于肝，雷气通于心，谷气通于脾，雨气通于肾。五脏各有所合：心之合于脉也，其荣色也；肺之合于皮也，其荣毛也；肝之合于筋也，其荣爪也；脾也合于肉也，其荣唇也；肾之合于骨也，其荣髮也。五脏各有腑，脏为阳，腑为阴。五脏者，藏精神而不泻也，故满而不能实；六腑者，受水谷而不留，故实而不能满。则小肠为心之腑，大肠为肺之腑，胆为肝之腑，胃为脾之腑，膀胱为肾之腑。六腑者，各有其应：小肠者，脉其应也；大肠者，皮其应也；胆者，筋其应也；胃者，肉其应也；三焦、膀胱者，腠理、毫毛其应也。

十二脏之相使者：心者，君主之官，神明出焉；肺者，相傅之官，治节出焉；肝者，将军之官，谋虑出焉；胆者，忠正之官，决断出焉；膻中者，臣使之官，喜乐出焉，胸中，上焦之门户也；脾胃者，仓廪之官也，五味出焉；大肠者，传导之官也，变化出焉；小肠者，受盛之官也，化物出焉；肾者，作强之官也，伎巧出焉；三焦者，决渎之官也，水道出焉；膀胱者，州郡之官也，津液藏焉，化气则能出焉。凡此十二官，不得相失也。故主明则下安和，以此养生则寿，没世不殆；主暗十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殆也。

服气疗病论第八

夫气之为功也，广矣妙矣。故天气下降，则寒暑有四时之变；地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪而为一体者，总形气于其人。是能存之为家，则神灵俨然，用之于禁，则功效著矣。况以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。习服闲居，则易为存，使诸有疾痛，皆可按而疗之。

凡欲疗疾，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之。平坐，瞑目，握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽，觉其脏中有气，乃存其气，攻于所苦之处，闭极，微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之，纵是体上，亦宜按念，令其气通。若在头中，当散髮，梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫，以两手指于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶髮诸孔冲出散去，一极讫，放手通气更为之，以觉头颈汗出，痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引，存入其处，得五、六咽，则一度闭息攻之，皆以意消息其病，或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之所能愈，终亦觉积宽平也。兼药同疗，亦无所妨，乃于药性易效尔。用气攻病，虽攻其处肤腠散出，然兼依《明堂图》，取其所疗之穴，而相引去之，佳。既知其穴，宜依十二月各用其律管，急按穴上，相而出之，则心存有所主，气行有所适矣。黄钟十一月律也，管长九寸，空中，围九分，诸管并同；大吕十二月律也，管长八寸；太簇正月律也，管长七寸强；夹钟二月律也，管长七寸强；姑洗三月律也，管长七寸强；仲吕四月律也，管长六寸强；蕤宾五月律也，管长六寸强；林钟六月律也，管长六寸强；夷则七月律也，管长五寸强；南吕八月律也，管长五寸强；无射九月律也，管长四寸强；应钟十月律也，管长四寸强。皆取山阳之竹孔圆者，其节生枝不堪用。

手臂不援，虽云手臂诸有疾处，亦可为之。先以一手徐徐按摩所疾之处，良久毕，乃瞑目内视，视见五脏，咽液三过，叩齿三通，正心微祝曰：太上四玄，五华六庭，三魂七魄，天关地精，神符荣卫，天胎上明，四肢百神，九节万灵，受箓玉晨，刊书玉城，玉女侍身，玉童护命，永齐二景，飞仙上清，长与日月，年俱后倾，超腾升仙，得整太平。流风结痾，注鬼五飞，魍魉冢讼，二气徘徊，陵我四肢，干我盛衰，太山天丁，龙虎曜威，斩鬼不祥，凶邪即摧，考注匿讼，百毒隐非，使我复常，日月同晖，考注见犯，北辰收摧，如有干试，干明上威。常以生气时，咽液二七过，按体所痛处，向王而祝曰：左玄右玄，二神合真，左黄右黄，六华相当，风气恶疾，伏匿四方，玉液流泽，上下宣通，内遣水火，外辟不祥，长生飞仙，身常休强。毕，又咽液二七过，又当急按所痛处三十一过。常如此，则无疾也。

病候论第九

夫生之为命也，资乎形神；气之所和也，本乎脏腑。形神贞颐，则生全而享寿；脏腑清休，则气泰而无病。然且禀精结胎之初，各因四时之异；诞形立性之本，罕备五常之节。故躁扰多端，嗜欲增结，或积痾于受生之始，或致疾于役身之时。是故喜怒忧伤，自内而作疾也；寒暑饮食，自外而成病也。强壮之岁，唯知犯触；衰谢之年，又乖修养。阴阳互乖，形气相违，诸疹既生，厥后多状，况乎服气之人，谷肴已断，形体渐羸，精气未全，神魂不畅，或旧疹因之以发动，新兆致之以虚邪，须知所由，宜详所疗。今粗具可

辨之状，以代问医，则其气攻之术，希同勿药。

虚实之形，其何以生？自气血以并，阴阳相倾，气乱于卫，血流于经，血气离居，一实一虚。血并于阴，气并于阳，故为惊狂；血并于阳，气并于阴，乃为炅中；血并于上，气并于下，烦惋善怒；血并于下，气并于上，乱而善忘。阳虚则外寒，阴虚则内热，阳盛则内寒，阴盛则外热。

五脏之道，皆出于经遂，以行血气，血气不和，百病乃变化而生。血气有馀则腹胀飧泄，不足则厥。天之邪气，感则害五脏；水谷之寒温，感则害六腑也；地之湿气，感则害皮肉筋脉也。又：邪之生也，或生于阴，或生于阳。生于阳者，得之风雨寒暑；生于阴者，得之饮食居处、阴阳喜怒。阳者，天气也，主外；阴者，地气也，主内。阳道实，阴道虚，故犯贼风虚邪者，阳受之；饮食不节、起居不时者，阴受之。阳受之，则入六腑；阴受之，则人五脏。入六腑则身热不卧，上为喘呼；入五脏则填满闭塞，下为飧泄，久为肠澼。故喉主天气，咽主地气，阳受风气，阴受湿气。阴气从足上行至头，而下行循臂至指端；阳气从手上行至头，而下行至足。故曰：阳病者，上行极而下行；阴病者，下行极而上行。伤于风者，上先受之；伤于湿者，下先受之。头者，精明之腑，头惫视深，精则夺矣；背者，胸之腑也，背曲肩随，胸将坏矣；腰者，肾之腑也，转摇不能，肾将惫矣；膝者，筋之腑也，屈伸不得则偻跗，筋将备矣；髓者，骨之腑也，不能久立，行则掉栗，骨将惫矣。

肺热病者，右颊赤；心热病者，颜先赤；肝热病者，左颊赤；脾热病者，鼻赤；肾热病者，颐赤。病虽未发，见其色者，所宜疗之，故曰：疗未病之病。肺热病者，色白而毛槁；心热病者，色赤而络脉溢；肝热病者，色苍而密枯；脾热病者，色黄而肉濡；肾热病者，色黑而齿枯。肝主春，足厥阴、少阳主治，其日甲乙；肝苦逆，急食甘以缓之；又曰：肝病欲散，急食辛以散之，用辛补之，酸泻之；禁当风，肝恶风也。心主夏，手少阴、太阳主治，其日丙丁；心苦缓，急食酸以收之；又曰：心病欲濡，急食咸以濡之，用咸补之，甘泻之；禁温衣热食，心恶热也。脾主长夏，足太阴、阳明主治，其日戊己；脾苦湿，急食苦以燥之；又曰：脾病欲缓，急食甘以缓之，用甘补之，苦泻之；禁温食饱食、湿地濡衣，脾恶湿也。肺主秋，手太阴、阳明主治，其日庚辛；肺苦气上逆，急食咸以泄之；又曰：肺病欲收，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之；禁寒衣饮冷，肺恶寒也。肾主冬，足少阴、太阳主治，其日壬癸；肾苦燥，急食辛以润之，开腠理，致液通气；又曰：肾病欲坚，急食苦以坚之，用苦补之，咸泻之；禁焠暖，无热食温衣，肾恶燥也。辛走气，气病无食辛；甘走肉，肉病无食甘；咸走血，血病无食咸；酸走筋，筋病无食酸：是谓五禁而勿食也。

肺病者，喘咳逆气，肩背痛，汗出，尻、阴、股、膝、腨、胻、足背痛，虚则少气不能报，自耳聋嗌干矣；心病者，胸中痛，胁支满，肋下痛，膺、背、肩胛间、两臂内痛，虚则胸腹大，胁下与腰相引而痛；肝病者，两胁下痛，引入小腹，令人喜怒，虚则恐，如人将捕之，气逆则头痛、耳聋、颊肿；脾病者，身重，肌肉萎，足不收，行喜掣，脚下痛，虚则腹胀肠鸣，泄食不化；肾病者，腹大体重，喘咳，汗出恶风，虚则胸中痛也。肺风之状，多汗恶风，时欲咳嗽喘气，昼日善，暮则甚，诊在眉上，其色白；心风之状，恶风，焦绝喜怒，诊在口，其色赤；肝风之状，恶风，喜悲，微苍，嗌干，喜怒，诊在目下，其色青；脾风之状，多汗恶风，身体急堕，四肢不通，微黄，不嗜食，诊在鼻上，其色黄；胃风之状，多汗恶风，食饮不下，隔塞不通，腹善满，失衣则胀，食寒则泄，诊在形，瘦而腹大；首风之状，其头痛，面多汗，恶风，先当风一日病，其头痛不可出，至其风止，则小愈矣。

十二、《存神炼气铭》

唐·孙思邈

夫身为神气之窟宅，神气若存，身康力健，神气若散，身乃死焉。若欲存身，先安神气。即气为神母，神为气子，神气若俱，长生不死。若欲安神，须炼元气，气在身内，神安气海，气海充盈，心安神定。若神气不散，身心凝静，静至定俱，身存年永，常住道源，自然成圣。气通神境，神通慧命，命住身存，合于真性，日月齐龄，道成究竟。依铭炼气，欲学此术，先须绝粒，安心气海，存神丹田，摄心净虑，气海若具，自然饱矣。专心修者，百日小成，三年大成，初入五时，后通七候。神灵变化，出没自在，峭壁千里，去住无碍。气若不散，即气海充盈，神静丹田，身心永固，自然回颜驻色，变体成仙。隐显自由，通灵百变，名曰度世，号曰真人，天地齐年，日月同寿。此法不服气，不咽津，不辛苦，要吃但吃，须休即休，自在自由，无阻无碍，五时七候，入胎定观。夫学道之人，入有五时。第一时：心动多静少，思缘万境，取舍无常，念虑度量，犹如野马，常人心也。第二时：心静少动多，摄动入静，心多散逸，难可制伏，

摄之勤策，进道之始。第三时：心动静相半，心静似摄，未能常静，静散相半，用心勤策，渐见调熟。第四时：心静多动少，摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失而遽得。第五时：心一向纯静，有事无事，触亦不动，由摄心熟，坚固准定，从此已后，处显而入七候，任运自得，非关作矣。第一候：宿疾并畅，身轻心畅，停心入内，神静气安，四大适然，六情沉寂，心安玄境，抱一守中，喜悦日新，名为得道。第二候：超过常限，色返童颜，形悦心安，通灵彻视，移居别郡，拣地而安，邻里知人，勿令旧识。第三候：延年千载，名曰仙人，游诸名山，飞行自在，青童侍卫，玉女歌扬，腾蹑烟霞，绿云捧足。第四候：炼身成气，气绕身光，名曰真人，存亡自在，光明自照，昼夜常明，游诸洞宫，诸仙侍立。第五候：炼气为神，名曰神人，变通自在，作用无穷，力动乾坤，移山竭海。第六候：炼神合色，名曰至人，神既通灵，色形不定，对机施化，应物现形。第七候：身超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境，圣贤集会，弘演至真，造化通灵，物无不达，修行至此，方到道源，万行休停，名曰究竟。今时之人，学道日浅，曾无一候，何得通灵？但守愚情，保持秽质，四时迁运，形委色衰，体谢归空，称为得道，谬矣！此胎息定观，是留神驻形之道，术在口诀，不书于文。有德至人，方遇此法，细详留意，必获无疑，贤达之人，逢斯圣文矣。

十三、《黄庭内景五脏六腑补泻图》

唐·胡愔

肺 脏 图

治肺用呬，呬为泻，吸为补。肺，金宫也，五脏之华盖，本一居上，对胸有六叶，色如缟映红。凡丈夫至八十，肺气衰，魄离散也。重三斤三两。西方白色，入通于肺，开窍于鼻，在形为皮毛。肺脉出于少商。肺者，诸脏之长，气之本也，是以诸气属之。久卧伤气，天气圆于肺。盖呼吸之精源，为传送之官治，又为魄门上玉堂。肺者，相傅之官也，治节出焉。于液为涕，涕者，肺之津液，肾邪入肺则多涕。肺生于右，肺为喘咳。六腑大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。五官鼻为肺之官，肺气通则鼻知香臭，肺病则鼻不知香臭。肺合于皮，其荣毛也，皮聚而毛落者，肺先死也。为西方兑，金也，金受气于寅，生于巳，王于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋，日为庚辛，辰为申酉，为金声商，色白味辛。其臭腥，心邪入肺则恶腥也。其性义，其情怒。肺之外应西岳，上通太白之精。合于大肠，上主于鼻。故人之肺风者，即鼻塞也；人之容色枯者，肺干也；人之鼻痒者，肺有虫也；人之多怖者，魄离于肺也；人之体黧黯者，肺气微也；人之多气者，肺盛也；人之不耐寒者，肺劳也；人之好食辛味者，肺不足也；人之肠鸣者，肺气壅也；人之颜色鲜白者，肺无恶也。肺邪自入则好哭。夫肺主商也，肺之有疾当用呬，呬者，肺之气也。其气义，能抽肺之疾，所以人之有怨气填塞胸臆者，则长呬而泄之，盖自然之理也。向若不呬，必致伤败，赖呬而获全乎，故肺疾当用呬泻之。夫人之无苦而呬者，不祥也。

修养法：常以秋三月，朔望旭旦，西面平坐，鸣天鼓七，饮玉泉三，然后瞑目正心，思吸兑宫白气，入口七吞之，闭气七十息。盖所以调补神气，安息灵魄之所致也。

相肺脏病法：肺病热，右颊赤。肺病者，色白而毛槁，咳逆，胸背及四肢烦疼，或梦见美人乍来亲近。肺虚则少气不能报息，鼻燥喉干。肺风则多汗畏风，时欲咳，如气喘，旦则善，暮则甚。肺病气上逆，急食苦以泄之。又曰：肺病欲收，食酸以收之。用辛补之，苦泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，鼻塞不通，不闻香臭，或有瘜肉，或生疮，皮肤瘙痒，恶疮疥癣，上气咳嗽，涕唾脓血，宜服排风散方：人参七分，防风八分，羌活八分，沙参五分，天雄八分，薯蓣十分，丹参七分，苦参八分，秦艽八分，山茱萸八分，玄参七分。右捣筛为末，空腹以防风汤下三钱匕。

治肺六气法：吐纳用呬法，以鼻微长引气，以口呬之，勿令耳闻，皆先须调气令和，然后咽之。肺有病，用大呬三十遍，细呬三十遍，去肺家劳热，上气咳嗽，皮肤疮痒，四肢劳烦，鼻塞，胸背疼痛。依法呬，疾差止，过度则损。

月食禁忌法：七月勿食茱萸，食之血痢。八月、九月勿多食生姜，并肝、心、肺。肺病宜食黍、桃，禁苦味。

肺脏导引法：七月、八月、九月行之。可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳。可反掌槌背上，左右各三五度，此去胸臆间风毒。闭气为之，毕，良久，闭目三咽液、三叩齿而止。

心 脏 图

治心用呵，呵为泻，吸为补。心，火宫也，居肺下肝上，对鸠尾下一寸，色如缟映绛，形如莲花未开。丈夫至六十，心气衰弱，言多错忘。心重十二两。南方赤色，入通于心，开窍于耳，在形为脉。心脉出于中冲。心者，生之本，神之处也，且心为诸脏之主，主明运用生，是以心藏神，亦君主之官也，亦曰灵台。心之为噫，雷气通于心，于液为汗，肾邪入心则多汗。六腑小肠为心之府，小肠与心合，为受盛之府。五官舌为心之官，心气通则舌知五味，心病则舌焦卷而短，不知五味也。心合于脉，其荣色也，心之合也。血脉虚少而不能荣于脏腑者，心先死也。为南方，为夏，日为丙丁，辰为巳午，为火声徵，色赤味苦。其臭焦，其性礼，其情乐。心之外应南岳，上通荧惑之精。心合于小肠，主其血脉，上主于舌。故人之心风者，即舌缩不能语也；人之血壅者，心惊也；舌不知味者，心虚也；多忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也；好食苦味者，心不足也；面青黑者，心冰也；容色赤好者，心无他恶也。肺邪入心则多言。夫心主徵，心之有疾当用呵，呵者，心之气，其气礼。呵能静其心，和其神，所以人之昏乱者多呵，盖天然之气也，故心病当用呵泻之也。

修养法：常以四月、五月，弦朔清旦，面南端坐，叩金梁九，漱玉泉三，静思以吻吸离宫赤气，入口三吞之，闭气三十息，以补呵之损。

相心脏病法：心热者，色赤而脉溢。心病者，颜先赤，口生疮腐烂，心胸肩胁两肋背两鼻臂皆痛，或夜梦赤衣人，持赤刀仗火来怖人。心虚则胸腹腰相引而痛。又云：心病欲濡，急食咸以濡之。用苦以补之。甘以泻之。禁湿衣热食，心恶热及水。心病证当脐上有动气，按之牢苦痛，苦烦。心病手足心热暁。心有病，口干舌强，咽喉中痛，咽食不得，口内生疮，忘前失后，梦见炉冶之类，宜服五参丸：秦艽七分，人参七分，丹参七分，玄参十分，干姜十分，沙参五分，酸枣仁八分，苦参粉八分。右捣筛，蜜和丸，如梧桐子，空腹人参汤下二十丸，日再服。

治心六气法：治心脏用呵法，以鼻渐长引气，以口呵之，皆调气如上，勿令自耳闻之，然后呵之。心有病，用大呵三遍，细呵十遍，去心家劳热，一切烦闷。疾差止，过度损。

月食禁忌法：四月勿食大蒜，令人发易白及堕。五月勿食韭，损心气及有毒，并勿食心、肾。心病宜食大小麦、杏、藿，禁咸食。

心脏导引法：四月、五月行之。可正坐，两手作拳，用力左右互筑，各五六度。又可正坐，以一手向上拓空，如拓重石然。又以两手急相叉，以脚踏手中各五六度。去心胸间风邪诸疾。闭气为之，毕，良久，闭目三咽液、三叩齿而止。

肝 脏 图

治肝用嘘，嘘为泻，吸为补。肝，木宫也，居左下，少近心，左三叶，右四叶，色如缟映绀。凡丈夫至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目不明也。重四斤四两。东方青色，入通于肝，开窍于目，在形为筋。肝脉出于大敦。肝色青翠，大小相重之象也。肝者，罢极之本，魂之处也。于液为泪，泪者，肝之液也，肾邪入肝故多泪。六腑胆为肝之府，胆与肝合也。五官眼为肝之官，肝气通则分五色，肝实则目赤黄也。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也。筋脉缓而不能自持者，肝先死也。为东方，为春，日为甲乙，辰为寅卯，为木声角，色青味酸。其臭膻，心邪入肝则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精。春三月，存岁星在肝中，亦作青气存之。肝合膝，上主于目，又主筋。故人之肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑黯者，肝风也；人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也；人之发枯，肝伤也；人之手足多汗者，肝无疾也。肺邪入肝则多笑。夫肝主筋，肝之有疾当用嘘，嘘者，肝之气，其气仁，能除毁痛，皆自然之理也。

修养法：以春三月朔旦，东面平坐，叩齿三通，闭气九息，吸震宫青气，入口九吞之。以补嘘之损，享青龙之祀。

相肝脏病法：肝热者，右颊赤。肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之，实则怒。虚则寒，寒则阴气壮，梦见山树园林。肝气逆则头痛，耳聋颊肿。又曰：肝病欲散，急食辛以散之。用酸补之，辛泻之。禁当风，肝恶风也。肝病脐左有动气，按之牢若痛，支满，淋溲大小便难，好转筋。肝有病，昏昏饶睡，眼膜视物不明，飞蝇上下，努肉漫睛，或生晕映，冷泪下，两角赤痒，宜服升麻散：升麻八分，黄芩八分，茺蔚子八分，栀子十分，决明子十分，车前子十分，干姜十分，苦瓠五分，龙胆五分。右捣筛为末，食上暖浆水下方寸匕，日再服。

治肝六气法：治肝脏用嘘法，以鼻渐长引气，以口嘘之。肝病用大嘘三十遍，细嘘十遍，自然去肝家

虚热，亦除四肢壮热、眼阇、一切烦热等。数嘘之，绵绵相次不绝为妙。疾差止，过度则损。

月食禁忌法：正月不食生葱，熟者不食益佳。二月、三月不食蓼子、小蒜及百草心，勿食肝、肺。肝病宜食麻子、豆、李子，禁辛味。

肝脏导引法：正月、二月、三月行之。可正坐，以两手相重按髀上，徐徐缓捩身，左右各三五度。又可正坐，两手相叉，翻复向胸三五度，此能去肝家积聚，风邪毒气。

脾 脏 图

治脾用呼，呼为泻，吸为补。脾，土宫也，掩大仓上，在脐上三寸，色缟映黄。凡丈夫至七十，脾气虚而皮肤枯瘦也。重二斤二两。中央黄色，入通于脾，开窍于口，在形为颊。脾脉出于隐白。脾为五脏之枢也。脾者，肉之本，意之处也。谷气通于脾。于液为涎，肾邪入脾则多涎。六腑胃为脾之府，胃与脾合，为五谷之府。五官口为脾之官，脾气通则口知五味，脾病则口干不能食，不知五味也。脾合于肉，其荣唇也。夫肌肉消瘦者，脾先死也。为中央，为季夏，日为戊己，辰为辰未戌丑，为土声宫，色黄味甘。其臭香，心邪入脾则恶香也。脾之外应中岳，上通镇星之精。季夏并四季各十八日，存镇星在脾中，亦作黄气存之。脾连于胃，上主于口，消谷府也，如磨转之，化其生而入于熟者也。食不消，脾不转也；食坚物者脾磨不化也，则为食患。故诸脏不调则伤脾，脾脏不调则伤质，质神俱伤，则伤人之速也。故人不欲食坚物者，全身之道也。人之不欲食者；脾中有不化之食；人之多惑者，脾不安；人之多食者，脾实也；人之食不下者，脾虚也；人之无颜色者，脾伤也；人之好食甘味者，脾不足也；人之肌肉鲜白滑者，脾无疾也。肺邪入脾则多歌。夫脾主宫，故脾之有疾当用呼，呼者，脾之气，其气信，能抽脾之疾，故人中热者，则呼以驱其弊也。

修养法：常以季夏之月朔旦，并四季之末十八日之旭旦，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓十二通，吸坤宫之黄气，入口十二吞之，以补呼之损。

相脾脏病法：脾热者，鼻色赤黄而肉臑。脾病者，体上游风习习，遍体闷疼，身重喜饥，肉痿足不能行，喜声，脚下痛。脾虚则腹肚胀鸣，成溏痢，食多不化。脾风之状，多汗恶风，身体怠惰，四肢不收，微黄不嗜饮食，诊在鼻，其色黄。脾恶湿，食苦以燥之。又曰：脾病欲缓，急食甘以缓之。甘即补之，苦即泻之。禁湿，脾恶湿也。脾病当脐有动气，按之牢若痛，苦逆气，小肠急痛泄下，足重胫寒。脾有病，两胁胀满，饮食不消，时时呕逆，不能下食，背膊沉重，气满冲心，四肢虚肿，宜服诃黎勒丸；干地黄十分，牡丹皮十分，薯蓣八分，泽泻八分，茯苓八分，芎䓖八分，山茱萸九分，毕拨四分，干姜五分，诃黎勒皮七分。右捣筛，蜜和丸，如梧桐子，空腹地黄汤下二十丸。

治脾六气法：治脾脏吐纳用呼法，以鼻渐长引气，以口呼之。脾病用大呼三十遍，细呼十遍，能去脾家一切冷气，壮热霍乱，宿食不消，偏风麻痹，脾内结块。数数呼之，相次勿绝。疾退即止，过度则损。

月食禁忌法：六月勿食茱萸，令人患赤白痢。四季勿食脾、肝、羊血。脾病宜食粳米、枣、葵，禁酸味。

脾脏导引法：六月并四季行之。可大伸一脚，以两手向后反掣，各三五度。亦可跪坐，以两手拒地；回顾用力虎视，各三五度，能去脾脏积聚，风邪毒气。

肾 脏 图

治肾用吹，吹为泻，吸为补。肾，水宫也，左肾右命门，前对脐傅著腰脊，色如缟映紫。凡丈夫至六十，肾气衰，发堕齿槁；七十形体皆极；九十肾气焦枯，经脉空虚。人之有肾，如树之有根。重一斤二两。北方黑色，入通于肾，开窍于二阴，在形为骨，故久立即伤骨损肾。肾脉出于涌泉。肾者，封藏之本，精之处也。肾经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾为之呻，亦为欠，两凡一于肾。于液为唾，肾邪自入则多唾。六腑膀胱为肾之府，膀胱与肾合，为津液之府。五官耳为肾之官，故肾气通则耳闻五音，肾病则耳聋骨痿。肾合于骨，其荣髭也，肾之合也。骨痿而不能起床者，肾先死也。为北方，为冬，日为壬癸，辰为亥子，为水声羽，色黑味咸。其臭腐，心邪入肾则恶腐也。肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月，存辰星在肾中，亦作黑气存之。肾合于骨，上主于齿，齿之痛者肾伤也；又主于耳，耳不闻声者肾亏也。人之骨疼者，肾虚也；人之齿多龃者，肾虚也；人之齿堕者，肾衰也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色紫光者，肾无苦也；人骨鸣者，肾羸也。肺邪入肾则多呻。夫肾主羽，故肾之有疾当用吹，吹者，肾之气，其气智，能抽肾之疾，故人有积气冲膻者，则强吹也。肾气沈滞，重吹则渐通也。

修养法：常以冬三月，面北向平坐，鸣金梁七，饮玉泉三，北吸玄宫之黑气，入口五吞之，以补吹之损。

相肾脏病法：肾热者，颐赤。肾病者，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳，汗出恶风。肾虚则腰中痛。肾风之状，颈多汗恶风，食欲下膈塞不通，腹喜满，失衣则腹胀，食寒则泄，诊在形，黑瘦而腹大。肾苦燥，急食辛为润之。又曰：肾病欲坚，急食咸以坚之。用苦以泻之，咸以补之。禁无犯热食温衣，肾恶燥也。肾病脐下有动气，按之牢若痛，苦脾满食不消，体重骨节疼，嗜卧。肾有病，腰胯膀胱冷痛，脚冷疼或痹，小便馀沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸：干地黄十分，薯蓣十分，牡丹皮七分，泽泻八分，山茱萸九分，茯苓六分，桂心六分，附子四分。右捣筛，蜜丸，如梧桐子大，空腹酒下三十丸，日再服。

治肾六气法：治肾脏吐纳用吹法，以鼻渐长引气，以口吹之。肾病用大吹三十遍，细吹十遍，能除肾家一切冷，腰疼膝冷，腰脚沈重，久立不得，阳道衰弱，耳中虫鸣，及口中有疮，是肾家诸疾、诸烦热，悉皆去之。数数吹之，相次勿绝。疾差则止，过度则损。

月食禁忌法：十月勿食椒，令人口干，成赤白痢。十一月、十二月勿食鳞甲之物，并食肾、脾。肾病宜食大豆黄卷、藿，禁甘物。

肾脏导引法：冬三月行之。可正坐，以两手耸拓，左右引胁三五度。亦可手著膝挽肘，左右同捩身三五度。亦可以足前后踏，左右各数十度。能去腰肾膀胱间风邪积聚。

右以上五脏数，加胆名六腑，亦受水气，与坎同道，不可同例叙之，故别胆腑图相次之。

胆 腑 图

治胆用嘻，嘻为泻，吸为补。胆傅著肝，色如缟映青。重三两三铢。胆合乎膀胱，上主于毛发。故人之发枯者，胆竭也；人之爪干者，胆亏也；人之发燥毛焦者，胆有风也；人之好食苦味者，胆不足也；人之颜色青光白者，胆无疾也。

修养法：常以冬三月，端居净思，北吸玄宫之黑气，入口三吞之，以补嘻之损，用益胆之津。

相胆腑病法：胆之有病，大息口苦，呕宿汁，心中恐人将捕之。胆若实，则精神不守，卧起无定；若虚则伤寒，寒则恐畏头眩，虚损则爪发枯燥，目中泪出，膀胱连腰小腹俱痛。胆与肝合道，有病与肝脏方。

治胆六气法：治胆腑吐纳用嘻法，以鼻渐长引气，以口嘻之。去胆家病，并除阴脏一切冷，阴汗盗汗，面无颜色，小肠胀满，脐下冷痛，口干舌涩，数嘻之，疾乃愈。

胆腑导引法：可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊三五度。能去胆家风毒邪气。

【本书编者按】 本文简称为《黄庭内景图》、《黄庭内景五脏六腑图》。

十四、《幻真先生服内元气诀》

唐·幻真先生

进 取 诀

凡欲服气，先须高燥净空之处，室不在宽，务在绝风隙，常令左右烧香。床须厚软，脚稍令高。衾被适寒温，令冬稍暖，尤佳。枕高二寸馀，令与背平。每至半夜后生气时，或五更睡之初觉，先吹出腹中浊恶之气一九下，止。若要细而言之，则亦不在夜半与五更，但天气调和，腹中空，则为之。先闭目，叩齿三十六通，以警身神，毕，以手指捻目大小眦，兼按鼻左右，旋耳及摩面目，为真人起居之法。更随时少为导引，以宣畅关节。乃以舌柱上腭，料口中内外津液，候满口则咽之，令下入胃，存胃神承之，如此三，止。是谓漱咽灵液，灌溉五藏，面乃生光。此之去就，大体略同。便兀然放神，使心如枯木空，身若委衣，内视返听，万累都遣，然后淘之。每事皆闭目握固，唯临散气之时，则展指也。夫握固，所以闭关防而却精邪。初服气之人，气道未通，则不得握固，待至百日或半年，觉气通畅，掌中汗出，则可握固。《黄庭经》云：闭塞三关握固停，漱咽金醴吞玉英，遂至不食三虫亡，久服自然得兴昌。

淘 气 诀

凡人五藏，亦各有正气。夜卧闭息，觉后欲服气，先须转令宿食消，故气得出，然后始得调服。其法闭目握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻，间闭气，则鼓气海中气，使自内向外，轮而转之，呵而出之，一九或二九止。是曰淘气，毕则调之。

调 气 诀

鼻为天门，口为地户，则鼻纳之，口宜吐之，不得有误。误则气逆，气逆则生疾。吐纳之际，尤宜慎之，亦不使自耳闻，调之或五或七至九，令平和也。是曰调气，毕则咽之，夜睡则闭之，不可口吐之也。

咽 气 诀

服内气之妙，在乎咽气。世人咽外气以为内气，不能分别，何以谈哉！纳吐之士，宜审而为之，无或错误耳。夫人皆禀天地之元气而生身，身中自分元气而理。每咽及吐纳，则内气与外气相应，自然气海中气随吐而上，直至喉中，但喉吐极之际，则辄闭口连鼓而咽之，令郁然有声，汩汩然从男左女右而下，历二十四骨节，如火渡坎，分明闻之也。如此，则内气与外气相顾，皎然而别也。以意送之，以手摩之，令速入气海。气海，脐下三寸是也，亦谓之下丹田。初服气人，上焦未通，以手摩之，则令速下，若流通，不摩亦得。一闭口，三连咽止。于咽号曰云行，一湿口咽取口中津液，谓之雨施。初服气之人，气未流行，每一咽则旋行之，不可遽至三连咽也。候气通畅，然后渐渐加之，直至于小成也。一年后始可流通，三年功成，乃可恣服。新服气之人，气既未通、咽或未下，须一咽以为候，但自郁然有声汩汩而下，直入气海。

行 气 诀

下丹田近后二穴，通脊脉，上达泥丸。泥丸，脑宫津名也。每三连咽，即速存下丹田所，得内元气，以意送之，令入二穴。因想见两条白气，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，森然遍下毛发、面部、头项、两臂及巨手指，一时而下入胸，至中丹田。中丹田，心宫神也。灌五藏，却历入下丹田，至三星，遍经胜、膝、胫、踝，下达涌泉。涌泉，足心是也。所谓分一气而理，鼓之以雷霆，润之以风雨之状也。只如地有泉源，非雷霆腾鼓，无以润万物。若不回荡浊恶之气，则令人有不安。既有津液，则漱咽之，虽堪溉灌五藏，发其光彩，终不能还精补脑。非交合，则不能溯而上之。咽服内气，非吐纳则不能引而用之。是知回荡之道，运用之理，所以法天则地。想身中浊恶结滞、邪气瘀血，被正荣气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气。则展手指，不须握固。如此一度，则是一通。通则无疾，则复调之，以如使平，使平复鼓咽如前。闭气鼓咽，至三十六息，谓之小成。若未绝粒，但至此常须少食，务令腹中旷然虚净。无问坐卧，但腹空则咽之，一日通夕至十度，自然三百六十咽矣。若久服气，息顿三百六十咽，亦谓之小成。一千二百咽，谓之大成，谓之大胎息；但闭气数至一千二百息，亦是大成，然后胎方结，然不能炼形易质，纵得长生，同枯木无精光。又有炼气、闭气、委气、布气，并诸诀法，具列于文，同志详焉。

炼 气 诀

服气炼形，稍暇入室，脱衣散发，仰卧，展手勿握固，梳头令通，垂席上布之，则调气咽之。咽讫便闭气候极，乃冥心绝想，任气所之，通理，闷即吐之，喘息即调之，候气平，又炼之。如此十遍。即止。新服气之人，未通，有暇渐加一至十；候通，渐加至二十至五十。即令遍身汗出，如有此状，是其效也。安心和气，且卧，勿起冲风，乃却老延年之良术尔。但津液清爽，时为之尔；气昏乱欲睡，慎勿为也。常勤行之，四肢烦闷不畅亦为之，不必每日旦，要独清爽时为之。十日、五日可为之一度，甚好也。《黄庭经》云：千灾已消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

委 气 诀

夫委气之法，体气和平也。身神调畅，无问行住坐卧，皆可为之。但依门户调气，或伸于床，或兀然

而坐，无神无识，寂寂沉沉，使心同太空，因而调闭，或十气、二十气皆通。须任气，不得与意相争。良久，气当从百毛孔中出，不复口吐也，纵有十分无二也。复调，能至数千二百息已上，弥佳。行住坐卧，亦可为之。如此勤行，百关开通，颜色光泽，气清长如新沐浴之人。但有不和则为之，亦当清泰也。《黄庭经》云：高拱无为魂魄安，清净神见与我言。

闭气诀

忽有修养乖宜，偶生疾患，宜速于密室，依服气法，布手足讫，则调气咽之。念所苦之处，闭气以意想注，以意攻之，气极则吐之，讫复咽气相继，依前攻之。气急则止，气调复攻之。或二十至五十攻，觉所苦处汗出通润，即止。如未损，即每日夜半或五更，昼日频作，以意攻之。病在头面手足，但有疾之处，则攻之，无不愈者。是知心之所使气，甚于使手，有如神助，功力难比也。

布气诀

凡欲布气与人疗病，先须依前人五藏所患之处，取方面之气，布入前人身中，令病者面其方，息心静虑，此与气。布气讫，便令咽气，鬼贼自逃，邪气永绝。

六气诀

六气者，嘘、呵、呬、吹、呼、嘻是也。五气各属一藏，馀一气属三焦。呬属肺，肺主鼻，有寒热不和及劳极，依呬吐纳，兼理皮肤疮疥，有此疾则依状理之，立愈也。呵属心，心主舌，口干舌涩，气不通及语邪气，呵以去之，大热大开口、小热小开口呵，若须作意，是宜理之。呼属脾，脾主中宫，如微热不和，腹胃胀满，气闷不泄，以呼字气理之。吹属肾，肾主耳，腰肚冷，阳道衰，以吹字气理之。嘻属三焦，三焦不和，嘻以治之。气虽各有所治，但五藏三焦、冷热劳极、风邪不调，都属于心，心主呵，呵所治诸疾皆愈，不必六气也。嘘属肝，肝主目，赤肿昏眩等，皆以嘘治之。

调气液诀

人食五味，五味各归一藏，每藏各有浊气，同出于口，又六府三焦之气，皆凑此门，众秽并投，合成浊气，每睡觉熏熏，气从口而出，自不堪闻，审而察之，以知其候。凡口中焦干，口苦舌涩，乳颊无津，或咽唾喉中痛不能食，是热极状也，即须大张口呵之，每咽必须依门户。出之十呵、二十呵，即鸣天鼓或七或九，以舌下撩华池而咽津。复呵复咽，令热气退，止。但候口中清水甘泉生，即是热退五藏凉也。若口中津液冷淡无味，或呵过多，心头汪汪然，食饮无味，不受水，则是冷状也，即当吹以温之，如温热法。伺候口美心调，温即止。《黄庭经》云：玉池清水灌灵根，审能修之可长存。又云：漱咽灵液灾不干。

饮食调护诀

服气之后，所食须有次第，可食之物有益，不可食之物必有损，损宜永断，益乃恒服。每日平旦，食少许淡水粥，或胡麻粥，甚益人，治脾气，令人足津液。日中淡而馎饦及饼并佳，只不得承热食之，勃乱正气也。煮葱薤羹亦佳，饭必粳米、大麦面益人。服气之人经四时，甚宜服食之。此等物不必日日食之，任随临时之意欲食之。鹿肉作白脯，食之佳。如是斋戒，即不得食也。三十六禽神直日，其象鸟并不可食。枣、栗之徒兼馅饼，亦得食也。乍可馁，慎勿饱，饱则伤心，气尤难行。凡热面、萝卜羹，切忌切忌。咸酸辛物，宜渐渐节之。每食毕，即须呵出口中食毒浊气，永无患矣。服气之人，肠胃虚净，生冷、醋滑、粘腻、陈硬、腐败、难消之物不可食，若偶然食此等之物一口，所在处必当微痛，慎之。但食软物，乃合宜也。每食先三、五咽气，而吃食令作主，兼吞三、五粒生椒佳也。食毕，更吞三粒下徙引气。此物能消食，引气向下，通三焦，利五藏，趁浊秽，消宿食，助正气也。宜长久服之，能辟寒沍暑湿，明目生发，治气功力，不可具述，备在《太清经》中，服椒别有方。服候有气下则泄之，慎而勿留，留则恐为疾。每空腹随性饮一、两杯清酒，甚佳。冬温夏冷，助正气排遣诸邪，其功不细。戒在多，多则昏醉，醉则伤神损寿。若遇尊贵不获已，即宜饮，放即呵三、五口，饮并即大开口十数下，以遣出曲蘖之毒。调治之，常时

饮一、二升，徐徐饮之，亦不中酒，兼不失食，味亦不退，乃如故矣。不可冲生产、死亡并六畜，一切秽恶不洁之气，并不宜及门，况近之耶？甚不宜正气。如不意卒逢以前诸秽恶，速闭气上风，闭目速过，便求一、两杯酒以荡涤之。觉气人腹不安，即须调气，逼出浊气，即却咽下，更纳新气，以意送之，当以手摩之，则便含椒及饮一、两杯酒，令散矣。如不肯散，即不须过理逼，任出无苦。此则上焦拥，故终须调气，理之使和平也。而食油腻辛味，甚犯正气，切意省之。当知向犯者，使勿忤也。亦有服气一年通气，二年通血实，三年功成，元气凝实，纵有触犯，无能为患。日服千咽，不足为多，返老还童，渐从此矣。气化为津，津化为血，血化为精，精化为髓，髓化为筋。一年易气，二年易血，三年易脉，四年易肉，五年易髓，六年易筋，七年易骨，八年易发，九年易形，即三万六千真神，皆在身中化为仙童，号曰真人矣。勤修不倦息，则关节相连，五藏牢固。《黄庭经》云：千千百百自相连，一一十十似重山。是内气不出，外气不人，寒暑不侵，刀兵不害，升腾变化，寿同三光也。

休粮诀

凡欲休粮，但依前勤修，三年之后，正气流通，髓实骨满，百神守位，三尸遁逃。如此渐不欲闻五味之气，常思不食，欲绝则绝，不为难也。但觉腹空，即须咽气，无问早晚，何论限约，久久自知节候，无烦其言，何用药物！大抵服药之人，多不能服气，终日区区，但以药物为务，身形不得精实，固为未得，亦非上士用心也。《黄庭经》云：百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老却还婴，何不食气太和精，故能不死入黄宁。此之谓也。

慎守诀

世上之人多嗜欲，伤生伐命，今古共焉。不早自防，追悔何及！夫人临终方始惜其身命，罪定而后思善事，病成方求其药，天网已发，何可救之。故贤哲上士，惜未绝之命，防未祸之祸，理未病之病，遂拂衣人寰，摄心归道。道者，气也。气者，心之主；精者，命之根。爱精重气，然后身心保之矣。《黄庭经》云：方寸之中谨盖藏，精神还老复丁壮，养子玉树令如杖，急固子精以自偿。又曰：长生至慎房中急，何谓死作令神泣，若当决海百渎倾，叶去树枯失青春。夫长生久视，未有不爱精保气能致之。阴丹内御之道，世莫得知，虽务于气，而不解绝情欲，亦未免殃矣。故曰：人自失道，非道失人；人常去生，非生去人。修养君子，自保省尔。

服气胎息诀

精者，气也；气者，道也。先叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉，即咽之。如此三遍，方闭口以舌内外摩料，取津满口漱流，昂头咽之。上补泥丸，泥丸即昂头是也；下润五藏，老子曰：甘雨润万物，胎津润五藏。昼夜不寐，乃成真人，上致神仙，下益寿考。在身所有疾苦，想气送至所苦处，即愈。真气逐浊气，上冲下泄，觉神清爽，则气自冲和，故圣人有言：夫人在气中，气在人中，人不离气，气不离人，人藉气而生，因失气而死，死生之理，尽在气也。但调得其气，求死不得。则每夜半及五更，展两脚，握固，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。梳洗讫，以暖一杯酒饮之，益胎息，润六府，引气开百关。昔峨眉山仙人幽秘法，此不可言也。老君曰：灵芝玉英，并在其腹，名山大泽，取药服之，与道甚乖，吾道甚易，但能行之。早起展两脚，喘息匀，以两手叉脑后，手前拽，头向后拽顿，如此三，毕；两手相叉向前拽，前拽三、两遍，左右掣三、二十遍，毕，咽津二十遍。如觉四体不和，即乃舌漱液三、二十咽。流却疾去，万金不传。非其人造次传者，殃及三代也。

十五、《胎 息 经》

唐·幻真先生

胎从伏气中结①，气从有胎中息②。知神气可以长生，固守虚为之死③。知神气可以长生，固守虚无以养神气④。神行即气行，神住即气住⑤，无来无去，不出不人⑥。心不动念，无来无去，不出不人，自然常住⑦。勤而行之，是真道路⑧。

【注】①脐下三寸为气海，亦为下丹田，亦为玄牝。世人多以口鼻为玄牝，非也。口鼻即玄牝出人之门，盖玄者水也，牝土母也。世人以阴阳气相感，结于水母，三月胎结，十月形体具而生人。修道者，常伏其气于脐下，守其神于身内，神气相合而生玄胎，玄胎既结，乃自生身，即为内丹，不死之道也。②神为气子，气为神母，神气相逐，

如形与影。胎母既结，神子自息，即元气不散。③《西升经》云：身者神之舍，神者身之主也。主人安静，神即居之；主人躁动，神即去之。神去气散，其可得生？是以人耳目手足，皆不能自运，必假神以御之。学道养生之人，常拘其神以为身主，主既不去，宅岂崩坏也。④《道经》云：我命在我，不在天也。所患人不能知其道，复知而不行。知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬惔以养神气，即长生之道毕矣。⑤所谓意是气马，行止相随，欲使元气不离玄牝，即先拘守其神，神不离身，气亦不散，自然内实，不饥不渴也。⑥相注者，即是神气不相离。《玄纲》云：纤毫阳气不尽不为鬼，纤毫阴气不尽不为仙。元阳即阳气也，食气即阴气也，常减食节欲，使元气内运，元气既壮，即阴气自消。阳壮阴衰，则百病不作，神安体悦，可觊长生。⑦神之与气，在母腹中本是一体之物，及生下为外境爱欲所牵，未尝一息暂归于本。人知此道，常泯绝情念，勿使神之出人去来。能行不忘，久而习之，神自往之矣。⑧修真之道，备尽于斯，然圣人之言，其可忘欤！凡胎息用功后，关节开通，毛发疏畅，即但鼻中微微引气，相从四肢百毛孔中出，往而不返也，后气续到，但引之而不吐也。切切于徐徐，虽云引而不吐，所引亦不人于喉中，微微而散。如此，内气亦不流散矣。

十六、《破迷正道歌》

唐·钟离权

若非符契天缘事，故把天机诀与君，片言半句无多字，万卷仙经一语通。一诀便知天外事，扫尽旁门不见踪，若言此理神仙道，天地虚无上下空。说破木金无间隔，真铅真汞岂有形！谁知这个天机理，便会日月得高奔。也无坎离并龙虎，也无乌兔各西东，非肝非肺非心肾，不干脾胃胆和精，非思非想非为作，不在三田上下中，岂干夹脊至昆仑，不是精津气血液，不是膀胱五脏神。此物在人身中出，四时春夏及秋冬，先天先地谁人识，二物相和重一斤。弦望晦朔合本数，循环昼夜不曾停，依时采取知老嫩，片饷之间并甲庚。只在西南产坤位，慢慢调和人艮宫，试把天机轻拨动，真气时时聚太空。谋得乾坤作鼎器，颠倒宇宙任纵横，南辰移人北辰位，金乌飞人玉蟾宫，太阳里面藏玉兔，太阴加减自和同。前弦之后寻药物，后弦之前气停匀，两弦之间为采取，先后存亡定祖宗。他是主时宾是我，我若浮时你却沉，调得浮沉归一处，沐浴潜藏总是空。离坎本来无南北，震兑岂则在西东，若遇神仙亲指诀，捉住北斗周天轮。撮得阴阳归掌内，顷刻之间万物生，这些金液还丹诀，不遇仙师莫强攻。果然采得先天气，日月擒来两手中，昼夜打交成一块，自有龙吟虎啸声。初时上下风声吼，渐凝渐结紫云生，云满山中遮日月，此时一阵似朦胧。默默自然云雾动，定里时间霹雳声，紫凤乌龟交一处，金乌玉兔自相争，虎绕龙蟠寻至宝，金公姹女结婚姻，这番子母里相会，神气归根合本真，一点最初真种子，人得丹田万古春。先天先地归一处，混沌未分岂有痕？生发自然合圣理，绿叶红花一色新，上下水火自浇灌，二气交结产胎婴，自然百日生神象，自有超凡出死生。果然百日防危险，血化为膏体似银，果然百日无亏失，玉膏流润生光明，真气熏蒸无寒暑，可为无上道高人。炎炎煅炼三百日，骤雨颠风满太空，电光晃耀无穷数，雷震天关鬼神惊，掀翻宇宙飞白雪，倒捉乾坤不夜春，换骨回阳身不朽，九还七返化真形。辛苦都来十个月，内外虚明表里真，聚则成形散则气，返本还元太虚同。变化往来人莫测，祖祖相传古到今，一理便合天地理，神仙口诀不为空。更若保守一二载，百千万亿寿无穷，会得金液炼形法，乘鸾跨鹤自飞腾，出有人无无阻碍，蓬莱三岛任纵横，若更万年百千劫，海变桑田貌亦同。堪嗟无限学仙者，总与天仙道不同，俱被野狐涎昧定，鬼言妖语怎生听！云游四海参玄妙，尽是邪门小法功，愚迷执强难教化，依然一盲引众盲。有如飧松并服饵，如何脱免死生根？有如忘形习定息，如何百脉尽归宗？有如呼吸想丹田，到底胎仙学未成！有如息气为先天，至老无成也是空！有如口鼻为玄牝，却似漏网去包风；有如思心为方寸，怎得归元见祖宗？更有积精为铅汞，转与金丹事不同；有执神气为子母，亦隔天仙万里程；有如开顶为炼养，枉施功力漫劳神。更有缩龟并炼乳，正是邪门小法功；更有行气为火候，九载三年误了人！鼻头闭息服元气，引得邪风肚里鸣；假若识心并见性，到头终久做阴灵；知他多少闭门户，劳碌空动骷髅形；止念降心为清净，下梢终久是顽空！昼夜专行子午法，天地岂有恶时辰？孤修闭息行存想，执定舌根做赤龙；更有周天行卦象，更有认脾作黄庭，更有指肾为造化，执定尾闾为命根；更有还元服水火，更有采补吸淫精；更有仰天吸日月，便道地魄是天魂；更有咽津为造化，断除五味是修真；昼夜一飧为日用，身体尪羸似鬼形；曲身偃仰叩玉户，抱元守一运双睛；竦肩缩项思脊骨，搬运流珠想太阴；更有书符并念咒，破券分环学隐形；按摩吁呵六字诀，瞻星礼斗受辛勤；入清吐浊为丹本，阳关紧勒火飞腾；炎炎遍身通透热，呼作天真大道根；看经念赞持科箓，设坛拜醮望飞腾。三千六百旁门法，不识随形昼夜人。有缘遭遇明师指，顷刻之间造化生，一气循环无阻碍，散在万物与人身。达人采得先天气，一夜雷声不暂停，电光闪闪无穷数，二气相交岂有形？摧塌无关无可比，雷电风雨一齐生，颠倒颠时交换位，无量火气乱峥嵘。虎绕药炉争造化，龙蟠金鼎要飞腾，四象

五行归戊己，烹炼金液混元晶。万朵紫云笼北海，千条百脉撞昆仑，真气辉辉星斗暗，红光赫赫太阳昏。加减自然分进退，前弦后弦定其真，丹头老嫩须辨认，抽添运用片时中。结胎火候有时刻，真火炎炎烧宇宙，乾坤上下尽通红，一水一火分爻象，一升一降自浮沉，一来一去分宾主，一前一后有君臣，一阴一阳为天地，一刚一柔自均匀。冬夏二至为节候，春秋二分定寒温，往来上下无形象，循环昼夜有时辰。若非上祖相传诀，岂知大道片时功，驱回斗柄玄关理，斡转无关万象通。片饷龙虎频频斗，二物交合顷刻中，擒得猩猩俱鹘突，混混沌沌未分明。此是木金交并法，真铅真汞天地晶，只此火候金丹诀，全凭交结在黄庭。混元一气千年药，万劫常存不夜春，三千刻内婴儿象，百日工夫造化灵，十月炼成纯阳体，自然寒暑不来侵。瑞气彩云遮五体，鸾鹤对舞面前迎，玉女双双持紫诏，名登玉籍唤真人。金光罩体人难视，节制威仪左右行，仙鹤接引朝元去，白日飞升谒上京。

十七、《敲爻歌》

唐·吕嵒

汉终唐国飘蓬客，所以敲爻不可测，纵横逆顺没遮栏，静是无为动是色。
边饮酒，也食肉，守定烟花断淫欲。行歌畅咏脂粉词，持戒酒肉常充腹。
色是药，酒是禄，酒色之中无拘束。只因花酒误长生，饮酒带花神鬼哭。
不破戒，不犯淫，破戒真如性即沉。犯淫坏失长生宝，得者须由道力人。
道力人，真散汉，酒是良朋花是伴。花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。
折花戴饮长生酒，景里无为道是昌。一任群迷多笑怪，仙花仙酒是仙乡。
到此乡，非常客，姹女婴儿生喜乐。洞中常采四时花，花花结就长生药。
长生药，采花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。
谢天地，感虚空，得遇仙郎是祖宗。俯耳低言元妙旨，提上蓬莱第一峰。
第一峰，是仙物，惟产金芽生恍惚。口口相传不记文，须得灵根骨髓坚。
坚骨髓，炼灵根，片片桃花洞里春。七七白虎双双养，八八青龙总一斤。
真父母，送元宫，木母金公性本温。十二宫中蟾魄现，时时地魄降天魂。
铅物就，汞初生，玉炉金鼎未经烹。一夫一妇同天地，一男一女合乾坤。
庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌。拔取天根并地髓，白雪黄芽自长成。
铅亦生，汞亦生，生汞生铅一处烹。烹炼不是津和液，天地乾坤日月精。
黄婆匹配得团圆，时刻无差口付传。八卦三元全籍汞，五行四象岂离铅。
铅生汞，汞生铅，夺得乾坤造化权。杳杳冥冥生恍惚，恍恍惚惚结成团。
性须空，意要专，莫遣猿猴取次攀。花露初开切忌触，锁居土釜不抽关。
玉炉中，文火炼，十二时中唯守一。此时黄道会阴阳，三性元宫无漏泄。
气若行，真火炼，莫使元珠离宝殿。抽添火候切防危，初九潜龙不可炼。
消息火，刀圭变，大地黄芽都长遍。五行数内一阳生，二十四气排珠宴。
火数足，药方成，便有龙吟虎啸声。三铅只得一铅就，金果仙芽未现形。
再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡境。日精才现月华凝，二八相交在壬丙。
龙汞结，虎铅成，咫尺蓬莱只一程。坤铅乾汞金丹祖，龙铅虎汞最通灵。
达此理，道方成，三万神农护水晶。守时定日明符刻，专心惟在意虔诚。
黑铅过，采清真，一阵交锋定太平。三车搬运珍珠宝，送归宝藏自通灵。
天神佑，地祇迎，混合乾坤日月精。虎啸一声龙出窟，鸾飞凤舞出金城。
朱矿配，水银停，一派红霞列太清。铅池迸出金光现，汞水流珠入帝京。
龙虎媾，外持盈，走圣飞灵在宝瓶。一时辰内金丹就，上朝金阙紫云生。
仙桃熟，采取饵，万化来朝天地喜。斋戒等候一阳生，便进周天《参同》理。
《参同》理，炼金丹，水火熏蒸透百关。养胎十月神丹结，男子怀胎岂等闲。
内丹成，外单就，内外相结和谐偶。结成一块紫金光，变化飞腾天地久。
丹入腹，非寻常，阴形剥尽化纯阳。飞升羽化三清客，名遂功成达上苍。
三清客，驾琼舆，跨鹤腾霄入太虚。似此逍遥多快乐，遨游三界最清奇。
太虚之上修真士，朗朗圆成一物无。

一物无，惟显道，五方透出真人貌。仙童仙女彩云迎，五明宫内传真诰。
传真诰，化幽情，只是真铅炼汞精。声闻缘觉冰消散，外道修罗缩项惊。
点枯骨，立成形，信道天梯是常平。九祖先灵得超脱，谁羡繁华富与荣。
寻烈士，觅贤才，同安炉鼎化凡胎。若是悭才並惜宝，千万神仙不肯来。
修真士，不妄说，妄说一句天公折。万劫沉沙道不成，七窍眼睛皆迸血。
贫贯子，发誓切，要把凡流尽提接。同会蓬莱仙会中，凡景煎熬尽了歇。
尘世短，更思量，洞里乾坤日月长。坚志苦心二三载，百千万劫寿无疆。
达圣道，显真常，虎凹刀兵更不伤。水火蛟龙无损害，拍手天宫笑一场。
这些功，真奇妙，分付与人谁肯要。愚徒死恋色和财，所以神仙不肯召。
真至道，不择人，岂问高低富与贫。且饶帝子共王孙，须去繁华挫锐分。
嗔不除，憨不改，堕人轮回生死海。堆金积玉满山川，神仙吟笑应不采。
名非贵，道极尊，圣圣贤贤显子孙。腰间跨玉骑骄马，瞥见如同隙里尘。
隙里尘，石中火，何枉留心为久计。苦苦煎熬唤不回，夺利争名如鼎沸。
如鼎沸，汞沉沦，失道迷真业所根。有人平却心头棘，便把天机说与君。
命要传，性要悟，人圣超凡由汝做。三清路上少人行，六道门中争人去。
报贤良，休慕顾，性命机关须守护。若还缺一不芳菲，执着波查应失路。
只修性，不修命，此只修行第一病。只修祖性不修丹，万劫阴灵难入圣。
达命宗，迷祖性，恰似鉴容无宝镜。寿同天地一愚夫，权握家财无主柄。
性命双修元又元，海底法波驾法船。生擒活捉蛟龙首，始知匠手不虚传。

十八、《百字碑》

唐·吕嵒

养炁忘言守，降心为不为。动静知宗祖，无事更寻谁。
真常须应物，应物要不迷。不迷性自住，性住气自回。
气回丹自结，壶中配坎离。阴阳生反复，普化一声雷。
白云朝升上，甘露洒须弥。自饮长生酒，逍遥谁得知。
坐听无弦曲，明通造化机。都来二十句，端的上天梯。

【本书编者按】 练功养气的方法，在于意守丹田，排除杂念，忘记一切。入静时，要眼观鼻、脐，心息相依，这样便可降伏思想上的一切杂念。待真气发动之后，就会知道全身气脉会聚之处(宗祖)；养气达到神归气穴，日久功深，自然就有体会。应事接物，要光明正大，空寂虚无，不要有所迷恋，这样才能达到真正清静。要保持性情经常平静，切忌过度喜怒哀乐，否则感情激动，就难以入静；只有入静才能神归气穴，元气自回。元气回到气穴丹田以后，随之有一团热气自背脊上升，此时水火相交，则气脉循环不已。当上升到泥丸时，如雷之震，似甘露从天空白云中洒下，无休无息。当练功到这一功夫时，上下畅通，周流不息，在此之时，津液源源而来，周身舒适轻松，性情舒畅，似听仙乐钟鼓之音；心田开朗，练功的奥妙也就豁然明白了。这二十句是练功要诀，若能认真按此锻炼，就能达到健康长寿。

十九、《黄庭经》

一、内景经

上清章第一

上清紫霞虚皇前，太上大道玉晨君，闲居蕊珠作七言，散化五形变万神，

是为黄庭曰内篇。琴心三叠舞胎仙，九气映明出霄间，神盖童子生紫烟，是曰玉书可精研。咏之万遍升三天，千灾以消百病痊，不惮虎狼之凶残，亦以却老年永延。

上有章第二

上有魂灵下关元，左为少阳右太阴，后有密户前生门。出日入月呼吸存。元气所合列宿分，紫烟上下三素云。灌溉五华植灵根，七液洞流冲卢间，回紫抱黄入丹田，幽室内明照阳门。

口为章第三

口为玉池太和宫，漱咽灵液灾不干，体生光华气香兰，却灭百邪玉炼颜。审能修之登广寒，昼夜不寝乃成真，雷鸣电激神泯泯。

黄庭章第四

黄庭内人服锦衣，紫华飞裙云气罗，丹青绿条翠灵柯，七蕤玉籥闭两扉，重扉金关密枢机。玄泉幽阙高崔巍，三田之中精气微，娇女窈窕翳霄晖，重堂焕焕明八威，天庭地阙列斧斤，灵台盘固永不衰。

中池章第五

中池内神服赤珠，丹锦云袍带虎符，横金三寸灵所居，隐芝翳郁自相扶。

天中章第六

天中之岳精谨修，灵宅既清玉帝游，通利道路无终休。眉号华盖覆明珠，九幽日月洞虚无。宅中有真常衣丹，审能见之无疾患，赤珠灵裙华蒨粲，舌下玄膺生死岸，出清入玄二气焕，子若遇之升天汉。

至道章第七

至道不烦决存真，泥丸百节皆有神。发神苍华字太元，脑神精根字泥丸，眼神明上字英玄，鼻神玉垄字灵坚，耳神空闲字幽田，舌神通命字正伦，齿神崿锋字罗千。一面之神宗泥丸，泥丸九真皆有房，方圆一寸处此中，同服紫衣飞罗裳。但思一部寿无穷，非各别住居脑中，列位次坐向外方，所存在心自相当。

心神章第八

心神丹元字守灵，肺神皓华字虚成，肝神龙烟字含明，翳郁导烟主浊清，肾神玄冥字育婴，脾神常在字魂停，胆神龙曜字威明。六腑五脏神体精，皆在体内运天经，昼夜存之自长生。

肺部章第九

肺部之宫似华盖，下有童子坐玉阙，七元之子主调气，外应中岳鼻齐位。素锦衣裳黄云带，喘息呼吸体不快，急存白元和六气。神仙久视无灾害，用之不已形不滞。

心部章第十

心部之宫莲含华，下有童子丹元家。主适寒热荣卫和，丹锦飞裳披玉罗，金铃朱带坐婆娑。调血理命身不枯。外应口舌吐五华，临绝呼之亦登苏，久久行之飞太霞。

肝部章第十一

肝部之宫翠重里，下有青童神公子，主诸关镜聪明始。青锦披裳佩玉铃，

和制魂魄津液平，外应眼目日月清。百疴所钟存无英，同用七日自充盈，垂绝念神死复生，摄魂还魄永无倾。

肾部章第十二

肾部之宫玄阙圆，中有童子冥上玄，主诸六腑九液源，外应两耳百液津。苍锦云衣舞龙幡。上致明霞日烟里，百病千灾急当存，两部水王对生门，使人长生升九天。

脾部章第十三

脾部之宫属戊己，中有明童黄裳里，消谷散气摄牙齿。是为太仓两明童，坐在金台城九重，方圆一寸命门中。主调百谷五味香，辟却虚羸无病伤，外应尺宅气色芳。光华所生以表明，黄锦玉衣带虎章，注念三老子轻翔，长生高仙远死殃。

胆部章第十四

胆部之宫六腑精，中有瞳子曜威明，雷电八振扬玉旌，龙旂横天掷火铃。主诸气力摄虎兵，外应眼瞳鼻柱间，脑发相扶亦俱群，九色锦衣绿华裙。佩金带玉龙虎交，能存威明乘庆云，役使万神朝三元。

脾长章第十五

脾长一尺掩太仓，中部老君治明堂，厥字灵元名混康，治人百病消谷粮，黄衣紫带龙虎章，长精益命赖君王。三呼我名神自通，三老同坐各有朋，或精或胎别执方，桃孩合延生华芒。男女回九有桃康，道父道母对相望，师父师母丹玄乡，可用存思登虚空，殊途一会归要终。闭塞三关握固停，含漱金醴吞玉英，遂至不死三虫亡。心意常和致欣昌，五岳之云气彭亨，保灌玉庐以自尝，五形完坚无灾殃。

上睹章第十六

上睹三元如连珠，落落明景照九隅，五灵液烛焕八区，子存内皇与我游，身披风衣衔虎符，一致不久升虚无。方寸之中念深长，不方不圆闭牖窗，三神还精老方壮，魂魄内守不争竞，神生腹中衔玉珰，灵注幽阙那得丧，琳条万寻可荫仗，三魂自灵帝书命。

灵台章第十七

灵台郁蔼望黄野，三寸意识有上下，间阙营卫高玄受，洞房紫极灵明户。是昔太上告我者，左神公子发神语，右有白元并力处，明堂金匮玉房间，上清真人当吾前。黄裳子丹气频烦，借问何在两眉端，内侠日月列宿陈，七曜九元冠生门。

三关章第十八

三关之内精气深，九微之中幽且阴，口为天关精神机，足为地关生命棐，手把人关把盛衰。

若得章第十九

若得三宫存玄丹，太乙流珠安昆仑，重重楼阁十二环，自高自下皆真人。玉堂绛宇尽玄宫，璇玑玉衡色阑玕，瞻望童子坐槃桓，问谁家子在我身，此人何去入泥丸，千千百百自相连，一一十十似重山。云仪玉华侠耳门，赤帝黄老与我魂，三真扶胥共房津，五斗焕明是七元，日月飞行六合间？帝乡天中地户端。面部魂神皆相存。

呼吸章第二十

呼吸元气以求仙，仙公公子已可前，朱鸟吐缩白石源，结晶育胞化生身，留胎止精可长生。三气右回九道明，正一含华乃充盈，遥望一心如罗星，金室之下不可倾，延我自首返孩婴。

琼室章第二十一

琼室之中八素集，泥丸夫人当中立，长谷玄乡绕郊邑，六龙散飞难分别，长生至慎房中急，何为死作令神泣，忽之祸乡三灵没。但当吸气录子精，寸田尺宅可治生，若当决海百渎倾，叶去树枯失青春，气亡液漏非已形。专闭御景乃长宁，保我泥丸三奇灵，恬淡闭视内自明，邪物不干泰而平，慤矣匪事老复丁，思咏玉书入上清。

常念章第二十二

常念三房相通达，洞视得见无内外，存漱五牙不饥渴，神华执巾六丁竭，急守精室勿妄泄，闭而宝之可长活，起至形中初不阔，三宫近在易隐括。虚无寂寂空中素，使形如是不当污，九室正虚神明舍，存思百念视节度，六腑修治勿令故，行自翱翔入云路。

治生章第二十三

治生之道了不烦，但修洞玄与玉篇，兼行形中八景神，二十四真出自然，高拱无为魂魄安，清静神见与我言，安在紫房帏幙间，立坐室外三五玄。烧香接手玉华前，共入太室璇玑门，高研恬淡道自圆，内视密眄尽睹真，真人在己莫问邻，何须远索求因缘。

隐景章第二十四

隐景藏形与世殊，含气养精口如朱，带执性命守虚无，名入上清死录除，三神之乐由隐居。倏欻游遨无遗忧，羽服一整八风驱，控驾三素乘晨霞，金辇正立从玉舆，何不登山诵我书，郁郁窈窈真人墟，入山何难故踌躇，人间纷纷臭如帑。

五行章第二十五

五行相推反归一，三五气合九九节，可用隐地回八术，伏牛幽阙罗品列，三明出华生死际，洞房灵象斗日月，父曰泥丸母雌一，三光焕照入子室，能存玄真万事毕，一身精神不可失。

高奔章第二十六

高奔日月吾上道，郁仪结璘善相保，乃见玉清虚无老，可以回颜填血脑，口衔灵芒携五皇，腰带虎箓佩金珰，驾欻接生宴东蒙。

玄元章第二十七

玄元上一魂魄炼，一之为物巨卒见，须得至真始顾眄，至忌死气诸秽贱，六神合集虚中宴，结珠固精养神根，玉笢金籥常完坚，闭口屈舌食胎津，使我遂炼获飞仙。

仙人章第二十八

仙人道士非有神，积精累气已为真，黄童妙音难可闻，玉书绛简赤丹文，字曰真人巾金巾，负甲持符开七门，火兵符图备灵关，前昂后卑高下陈，执剑百丈舞灵幡，十绝盘空扇纷纭，火铃冠霄队落烟，安在黄阙两眉间，

此非枝叶实是根。

紫清章第二十九

紫清上皇大道君，太玄太和挟侍端，化生万物使我仙，飞升十天驾玉轮，昼夜七日思勿眠，子能行此可长存，积功成炼非自然，是由精诚亦由专，内守坚固真之真，虚中恬淡自致神。

百谷章第三十

百谷之实土地精，五味外美邪魔腥，臭乱神明胎气零，那从返老得返婴，三魂忽忽魄糜倾，何不食气太和精，故能不死入黄宁。

心典章第三十一

心典一体五脏王，动静念之道德行，清洁善气自明光，坐起吾俱共栋梁，昼日曜景暮闭藏，通利华精调阴阳。

经历章第三十二

经历六合隐卯酉，两肾之神主延寿，转降适斗藏初九，知雄守雌可无老，知白见黑色坐守。

肝气章第三十三

肝气郁勃清且长，罗列六腑生三光，心精意专内不倾，上合三焦下玉浆，玄液云行去臭香，治荡发齿炼五方，取津玄膺入明堂，下溉喉咙神明通，坐侍华盖游贵京，飘飖三帝席清凉，五色云气纷青葱，闭目内看自相望，使心诸神还相崇，七玄英华开命门，通利天道存玄根，百二十年犹可还，过此守道诚独难，唯待九转入琼丹，要复精思存七元，日月之华救老残，肝气周流终无端。

肺气章第三十四

肺之为气三焦起，视听幽冥候童子，调理五华精发齿，三十六咽玉池里，开通百脉血液始，颜色生光金液泽，齿坚发黑不知白，存此真神勿落落，当忆此宫有座席，众神合会转相索。

隐藏章第三十五

隐藏羽盖看天舍，朝拜太阳乐相乎，明神八威正辟邪，脾神还归是胃家，耽养灵根不复枯，闭塞命门保玉都，万神方胙寿有余，是谓脾建在中宫，五脏六腑神明王，上合天门入明堂，守雌存雄倾三光，外方内圆神在中，通利血脉五脏丰，骨青筋赤髓如霜，脾救七窍去不祥，日月列布设阴阳，两神相会化玉浆，淡然无味天人粮，子丹进馔肴正黄，乃曰琅膏及玉霜，太上隐环八素琼，溉益八液肾受精，伏于太阴见我形，扬风三玄出始青，恍惚之间至青灵，戏于飚台见赤生，逸域熙真养华荣，内盼沉然炼五形，三气徘徊得神明，隐龙遁芝云琅英，可以充饥使万灵，上盖玄玄下虎章。

沐浴章第三十六

沐浴盛洁去肥熏，入室东向诵玉篇，约得万遍义自鲜，散发无欲以长存，五味皆至正气还，臾心寂闷勿烦冤，过数已毕体神精，黄华玉女告子情，真人既至使六丁，即受隐芝大洞经，十读四拜朝太上，先揭太帝后北向，黄庭内经玉书畅，授者曰师授者盟，云锦凤罗金钮缠，以代割发肌肤全，携手登山歃液丹，金书玉景乃可宣，传得所授告三官，勿令七祖受冥患，太上微言致神仙，不死之道此真文。

二、外景经

上部经

老君闲居作七言，解脱身形及诸神。上有黄庭下关元，后有幽阙前命门。呼吸庐间入丹田，玉池清水灌灵根，审能修之可长存。黄庭真人衣朱衣，关元茷籥阖两扉，幽阙侠之高巍巍。丹田之中精气微，玉池清水上生肥，灵根坚固老不衰。中池有士服赤朱，横下三寸神所居，中外相距重闭之，神卢之中当修治。玄膺气管受精府，急固子精以自持。宅中有士常衣绛，子能见之可不病；横理长尺约其上，子能守之可无恙；呼吸庐间以自尝，子保完坚身受庆。方寸之中谨盖藏，精神还归老复壮。心结幽阙流下竟，养子玉树令可杖。至道不烦无旁午，方寸之中间关下，玉房之中神门户，既是公子教我者，明堂四达法海源。长生要慎房中急，弃捐淫欲专子精，寸田尺宅可治生。鸡子长留心安宁，推志游神三奇灵，行间无事心太平，常存玉房神明达，时思太仓不饥渴，役使六丁玉女竭，闭子精门可长活。正室堂前神所舍，洗心自治无败污，历观五脏视节度，六腑修治洁中素，虚无自然道之固。物有自然道不烦，垂拱无为身体安，虚无之居在帏间，寂寞廓然口不言。修和独立真人宫，恬惔无欲游德园，清净香洁玉女前，修德明达神之门。

中部经

作道优游身独居，扶养性命守虚无，恬惔自乐何思虑，羽翼已具正扶骨，长生久视乃飞去。五行参差同根蒂，三五合气其本一，谁与共之斗日月，抱玉怀珠和子室，子能守之万事毕。子自有之持无失，即欲不死入金室，出日入月是吾道，天七地三回相守，升降进退乃和久，玉石落落是吾宝，子自有之何不守。心晓根基养化彩，服天顺地合藏精，七日之午回相合，昆仑之上不迷误。九原之山何亭亭，中有真人可使令，蔽以紫宫丹成楼，侠以日月如明珠，万岁昭昭非有期，外本三阳物自来，内拘三神可长生。魂欲上天魄如渊，还魂返魄道自然，庶几结珠固灵根，玉茷金籥身完坚。戴地悬天周乾坤，象以四时赤如丹，前仰后卑列其门，选与还丹与玄泉，象龟引气至灵根，中有金人巾金巾，负甲持符开其门，此非枝叶实是根，昼夜思之可长存。仙人道士非异有，积精所致和专仁，人尽食谷与五味，独食太和阴阳气，故能不死天相溉。诚说五脏各有方，心为国主五脏王，受意动静气得行，道自将我神明光，昼日昭昭夜自守，渴可得浆饥自保。经历六腑藏卯酉，通我精华调阴阳，转阳之阴藏于九，常能行之可不老。肝之为气修而长，罗列五脏主三光，上合三焦下玉浆，我神魂魄在中央，精液流泉去臭香，玄乎玄膺舍明堂，雷电霹雳往相闻，右酉左卯是吾室。

下部经

伏于志门候天道，近在子身还自守，清静无为神留止，精神上下开分理，精候天道长生草，七窍已通不知老。还坐天门候阴阳，下于喉咙神明通，过华盖下清且凉，入清灵渊见吾形，期我还年可长生。还过华下动肾精，立于明堂望丹田，将使诸神开命门，通利天道存灵根。阴阳列布若流星，肝气周还终无端，肺之为气三焦起，上座天门候故道，津液醴泉通六腑，随鼻上下开两耳，窥视天地存童子，调和精华治发齿，颜色光泽不复白，下于咙喉何落落，诸神皆会相求索。下入绛宫紫华色，隐藏华盖观通庐，专守心神转相呼，观我神明辟诸邪。脾神还归依大家，致于胃管通虚无，藏养灵根不复枯，闭塞命门如玉都，寿传万岁年有余。脾中之神主中宫，朝会五脏列三光，上合天门合明堂，通利六腑调五行，金木水火土为王，

通利血脉汗为浆，修护七窍去不洋，二神相得化玉英，上禀天气命亦长，
日月列布张阴阳。五脏之主肾最精，伏于太阴成吾形，出入二窍合黄庭，
呼吸虚无见吾形，强我筋骨血脉盛，恍惚不见过青灵，坐于卢下见小童，
内息思存神明光，出于天门入无间，恬惔无欲养华茎，服食玄气可遂生。
还过七门饮大渊，道我玄膺过青灵，坐于膺间见小童，问于仙道与奇方，
服食芝草紫华英，头载白素足丹田，沐浴华池生灵根，三府相得开命门，
吾味皆至善气还，被发行之可长存。大道荡荡心勿烦，吾言毕矣慎勿传。

三、中景经

念吾头顶戴天神，发为星辰万余纶，纡长絫屈光若玄，孔德之容大如钱，
天星和气从此间，养人骨髓浸灵根，下和六腑绍五宫，消除恶气出脐门。
还念两目白黑衣，左目为日天神存，象长一寸衣玄丹，十二神女回四边，
右目为月太一然，神长一寸衣白纨，十二神女周成还。日月相去三寸间，
中有北斗七政陈，上有元一五华君，当头如居圆如絫，象长七寸变化神，
耳象昼夜空如聪，中有黄庭主听门，欲下天神如赤丹，盖长三寸青帻冠，
常居鼻上候百神，念鼻通利芳如香，中有一人衣黄金，神长二寸出居人，
清虚神气处中央，令我不惑知四方。念口鸿赤大如方，多淤玉液涌金粮，
神长七寸赤如强，左右展转吸玉浆，象斗钺初受四方，神长三寸衣玄黄，
固其神女东西厢，扶持黄泉五味长，此道妙神利锋芒，神长七寸衣赤丹，
群神化养滋五常，大管蕃茂令上方。能知舌道寿未央，舌根玉膣赤如丹，
主禀滋味通醴泉。下令喉咙十二环，自下通流两乳间，中有阴阳夫妻仙，
对持玉戟四方边，饮食不累讵令还。念肺五叶象玉光，青白皓皓若冰霜，
皱震复心卫四方，上有玄童象月光，真精华盖内修明，肺中空洞上下行，
大如锐孔通太常，乏绝道使享之亡，绝立无万神不洋，养性审之喘息端，
上有流神五行彰，风伯雨师调阴阳，伏羲女娲或存亡，肺合太白华阴乡，
出驾白虎乘风雨，心紫五寸锐下行，营若灵根扶中央，明珠赤白如日光，
中有三孔气堂堂，千乘一朝道明堂，精营霍山在南方，心经要妙衣太阳，
缜绿曜赫履朱冠，九度明带服赤兵，饮食华澧太阳东，当如赤子精神澄，
出驾丹车御三双，隆盖朱舆赤帷裳，丹乌持符鼓翼翔，出入上下论九星，
计曾清神绝存亡，迁徙得天制其裳，下历长城度九梁。肝青七叶寄胆仓，
状如凫翁鸟翼翔，复似鹊慈走日中，中多诸神东西王，宫属皇叠紫停乡，
肝之妙神衣青光，形长八寸乘青龙，上包岁晨岱岳宗。胆在肝中色绿浆，
大如鸡子中正黄，神长三寸衣青阳，精为滕蛇辟蜚祥，名曰轨敌御四方。
胃受三升应日月，上白中泽赤文章，中有和气上微王，渴思其水当玉浆，
饥思其内象黄粮，神长三寸衣中央，变化丹田百病亡。脾之嬖滕色正黄，
两木颇锐迫太仓，状象金坠色昆熿，常甘包裹开庭堂，神长九寸衣黄光，
出乘苍车驾龙翔，上连镇星少室堂，主生五味养四行，可以不饥禀神明。
肾黑侠脊当脐居，大如一拳如复杯，又似大鼠如关台，快如纯漆鸟憧来，
黄白足脂若躯中，大宝之官中天部，神长六寸衣赤褐，出驾玄武御神龟，
戴水上下浸九州，百脉孔窍盛以治，上有星辰相合持，下与恒山相连扶，
神长六寸衣玄黄，神妃十二同帷帐，五光玄耀照四方。青赤白黑服外黄，
周卫五重四门张，中虚灵台华屋堂，朱楼二寸自相通，神女游戏集中央，
驾无极乘焉阴阳。御六苍龙建左方，白虎把弓居右方，朱雀前引把五兵，
玄武提鼓在后行，千神万骑引纵横，轩如高举登九苍，持我黄神转八关，
与道合同相候迎，还复返我形中央，恍惚出入面无常，莫能知之存与亡，
故曰五脏六腑王。法象会一于丹田，诚能通之度四方，脐下一寸名丹田，
诸肠之纡与脊连，方圆三寸名关元，纵横四方为朱桓，常在中央两关门，
神长五寸衣金文，能大能小变化神，下念天门依命门，去脐一尺变化神，
两女夹侍败乱人，能为大小惑人心，意审三神病去身，安乐道经可备矣。

合乾坤，定六腑，知机真神，穷理尽性。

【本书编者按】本书作者不详，分为《黄庭内景经》、《黄庭外景经》与《黄庭中景经》三部，为气功学经典著作，也是医学防治学的重要文献，请参阅《书目篇》有关条目。

二十、《神仙起居法》

五代·杨凝式传

行住坐卧处，手摩胁与肚。心腹通快时，两手腹下踞。踞之彻膀腰，背拳摩肾部。才觉力倦来，即使家人助。行之不厌烦，昼夜无穷数。岁久积功成，渐入神仙路。

【本书编者按】杨凝式(873—954)为五代著名之书法家。本文即从墨迹传录，原件有题识："乾祐元年，冬残腊暮，华阳焦上人尊师处传，杨凝式"。交待了此法的来历与记录的时间。其时杨氏已七六高龄，犹拳拳于养生之术，为后世留下了宝贵的气功文献。

廿一、《诸真圣胎神用诀》

御气之法

上至泥丸，下至命门，二景相随，可救残老矣。若呼不得神宰，一息不全，吸不得神宰，亦一息不全。若能息息之中，使神气相合，则胎从伏气中结，气从有胎中息，胎气内结，永无死矣。功成之后，男子聚精，女子结婴，虽动于欲，不能与神争，是谓真返精为神也。此者乃是上清玉真修息之诀，日能行之，自得其味，渐合太上真道。

海蟾真人胎息诀

夫元气者，天地之母，大道之根，阴阳之质，在物名淳利之气者在人名元气也，乃性命也。凡一昼一夜，一万三千五百息，常常口鼻中泄了真气。圣人久炼胎息者，常纳于丹田，故微微出入定，自身安而得长生。长生者，乃心与神气相合，与道同真也。

玄葫真人胎息诀

夫大道以空为本，绝相为妙，达本元，静定太素，纳气于丹田，炼神于金室，定心于觉海。心定神宁，神宁则气住，气住则自然心乐，常于百刻之中，含守于真息。又云：神息定而金木交，心意宁而龙虎会，此内丹之真，胎息之用也。凡修道之人，若要长生不死，先须炼心。真人曰：心者，在肺之下一寸三分曰玉壶，内有虚白一气：经云：虚中生白，一名玉壶，二名神室，三名玉馆，四名绛宫，中有救苦天尊，中有不死之神，中有灵宝天尊，中有元始符命，中有太一真人，中有救苦真人。常持元气，勿令失散，丹砂结就，大如黍米，色如黄金，一名宝琳。若人识得、辩得、认得，塞其六门，常寺天真，胎息自成，延年久而不死矣。

袁天纲胎息诀

夫阴阳者，天地之真气，一阴一阳，生育万物，在人为呼吸之气，在天为寒暑之气。又云：此两者能改移四时之气，此乃戊己包藏真气。云春至在巽，能发生万物；夏至在坤，能长养万物；秋至在乾，能成熟万物；冬至在艮，能含藏万物。此皆阴阳出没升降神用，故阳气出水盛木，阴气出火盛金。阳生于子出乎卯，阴生于午入乎酉。此四仲之辰，皆是天地之门户也。凡大道者，必取四时之正气。凡修行动息为阴，

定息为阳。凡作时须得心定力定，神定息定，龙亲虎会，结就圣胎，名曰真人胎息也。

于真人胎息诀

凡所修行，先定心气，心气定则神凝，神凝则心安，心安则气升，气升则境空，境空则清静，清静则无物，无物则命全，命全则道生，道生则绝相，绝相则觉明，觉明则神通。经云：心通万法皆通，心静万法皆灭。此一门如来真定者也。凡修道者，先修心定之法，既得定法，还丹不远，金液非遥，仙道得矣。

徐神公胎息诀

夫神者，虚无之用；息者，元气之用。炼去尘世之境，若是非人我财色取舍得失，冤亲平等如一，自然祐护，道心成矣。经云：神者虚无，用之精气三者，便是灵台。修行之人，若是息定，精气神三件可长生不死，必为出世之仙，则不虚矣。

烟萝子胎息诀

夫动者本动，静者本静，古者本无动静且动静者一源，盖为一切众生妄想不定，圣人留教，教人定息。神随气定，气住神定。若气动心动，心动神疲。凡修道之人，不行胎息，则有动静之源，怎入无为之门户也，走失了也。

达磨禅师胎息诀

夫炼胎息者，炼气定心是也。常息于心轮，则不著万物。气若不定，禅亦空也；气若定，则色身无病，禅道双安。修行之人，因不守心，元气失了不收，道怎成矣。古人云：气定心定，气凝心静，是大道之要，又名还丹。道人无诸挂念，日日如斯，则名真定禅观，故三世贤圣，修行皆在此诀，名为禅定双修也。

李真人(讳子明)胎息诀

夫胎息真气者，入于一净室，焚香面壁，东南结跏趺坐，心无挂念，意无所思，澄神定息，常于遍身观之，自然通畅。诸学之人，不得全闭定气，全闭则伤神。但量自家息之长短，放气出入，不得自耳闻之，如此则妙也。若常常调息，不出不入，久而在于丹田固守，在之者名为真胎也，道必成矣。

抱朴子胎息诀

凡修行之人，须要定息。息者，正也，安也，顺也，归也，伏也，宁也，静也。若四威仪中，常作如是，决入真道。勿著诸境，虚心实腹，最为妙也。但澄息心定，心定则气寂，气寂则神静，神静则境空，境空则寂灭，寂灭则无事，无事则清静，清静则道生，道生则自然，自然则逍遥。既入逍遥，则无量自在，得做神仙，自然五行总聚，六气和合，八卦配偶，成于内丹，身形永劫不坏矣。

亢仓子胎息诀

凡修炼入道，息心勿乱，精神勿泄，息神勿惕，息忏勿出，息言勿语，息血勿滞，息唾勿远，息涕勿弃，息嗔勿恼，息神勿忧，息怨勿念，息我勿争，息害勿记。若人行住坐卧，常持如是，其心自乐，自然成就。不修此理，枉费其功，终无成法。但日日如是，其丹必就。若动静双忘，道不求自得矣。

元宪真人胎息诀

夫学无为胎息者，只是本清静心也，亦名真如，本无物也。有若太虚相似，无去无来，无上无下，非动非静，寂寂寥寥，与真空同体，与大道同源，与本面目相逢者也。若修大道，当修无为，其心清虚，寂而无寂，静而无静，心澄境谢，心境双忘，则入无为真道也。学道之人，若修如是法门，则其丹自成，自

然气定而得胎息矣。

何仙姑胎息诀

夫炼者，修也；息者，气也，神也，精也。息气本源者，清静真气也。观入丹田，细细出入，知此者龙虎自伏。若心无动，神无思，气无欲，则名曰太定。真气在于形质，真仙之位，变化无穷，号曰真人矣。夫胎息者，须存神定意，抱守三关者，精、气、神也。凡修行之人，须每于六时，常抱守三法，则自然有宝聚也。国富民安，心王自在，乃神和畅，少病也，少恼也，身体轻便也，耳目聪明也，是修真之人，真道径路。若三五年间，常行此法，天护祐，神加持，凡人爱敬，久而自然得道矣。

玉云张果老胎息诀

夫胎者，受生之宫也。息气纳于元海，在母脐下一寸三分，名曰丹田。受真精成形，纳天地之气，一月如珠，二月如露，三月如桃李，此名淳和之气朴也。子在母胞胎之中，母呼则呼，母吸则吸，至于十月气足，而生六精转于外，岂于返视元初，不守内息，故有生死。故圣人云：我不纵三尸，六情常息于丹田，守而无退。凡修道之人，先修心静之门。又云：了心修道，则省力而易成；不了心而修道，修道者返费功而无益。先了心源，然后自定，自然龙虎伏观，仙道必成矣。夫丹田者，在脐下一寸三分，是元气之宫位，管三百六十坐，精光神守护元气，内有神龟一坐，吐纳元气，往来呼吸，一昼一夜，一万三千五百息，皆元气于口鼻中泄出，故引人邪气，所侵而生病也。丹田者，生气之源。一名丹田，二名精路，三名气海，四名守宫，五名大源，六名神室，七名元藏，八名采宝，九名戊己，十名本根。皆是太和元气，居止之处。若存精气于丹田，则得长生久视之道。凡修行之人，行住坐卧，常含纳真息于丹田，则得元气成实，久炼而成仙矣。斯乃真人之胎息者也。

侯真人胎息诀

夫真一法界者，不离于本源。本源者，则是一心也。不动不行，心则是源；不停不住，源则是心。其心清静，则成大药；其心惑乱，则成大贼。夺其精，盗其神，败其炉，失其药，患其身，丧其命也，凡在道之人，必先修心静之法，但于心静，必得定心，心定则神安，铅汞相投龙虎亲也。周天数足，添精、益气、养神，此三法若全，则万神感会于丹田，血气周源于遍体，逍遥于长生之道。又云：如何清静？当澄其神，绝其虑，亡其我，灭其境，抱其真，此谓妙静之道。

鬼谷子胎息诀

凡修道之人，返本还纯，内含真气，故道返则四象、五行、六气、七元、八卦，而炼精、气、神，成其形质，则是虚中取实，无中取有，而内秘真丹也。故炼心为神，炼精为形，炼气为命，此是阴阳升降之气也。气源者，命之根也。故修三法，则大道也。

黄帝胎息诀

凡修道者，常行内观，遣去三尸，出于六情，返回存三，心神守宫，气闭不散，诸神欢畅。养气、炼形、存性，此三法不可弃，是真一胎息也，玄关大药也。

陈希夷胎息诀

大道化少，少化老，老化病，病化死，死化神。神化万物，气化生灵，精化成形，神、气、精三化，炼成真仙，故云：存精、养神、炼气，此乃三德之神，不可不知。子午卯酉四时，乃是阴阳出人之门户也。定心不动，谓之曰禅；神通万变，谓之曰灵；智通万事，谓之曰慧；道元合气，谓之曰修；真气归源，谓之曰炼；龙虎相交，谓之曰丹，三丹同契，谓之曰了。若修行之人，知此根源，乃可人道近矣。

逍遥子胎息诀

夫修者，志也，养也。养者，颐也，伏也，真也。凡欲养息，先须养精；凡欲养精，先须养神；凡欲养神，先须养性；凡须养性，先须养命。性命者，乃是神气也，魂魄也，阴阳也，离坎也。久而行之，结成圣胎，乃真胎息也。

张天师胎息诀

夫元气无形，真心无法，大道无迹。唯炼息一法，乃含真道。又云：心定气定神定，凡修道流，若合大丹元道，清虚忘静，绝虑忘意，空静无物，万法无踪，真修胎息也，成仙无疑也。

郭真人胎息诀

夫炼者，修也，养也，虚也，耳不听也，眼不见也，鼻不闻也，舌不味也，息气定心也。此法从不有中有，不无中无，不色中色，不空中空，非有为有，非无为无，非色为色，非空为空，此乃真胎息养气调神之法。又云：视不见我，听不得闻，离种种边，名为妙道，此法最为上也。

中央黄老君胎息诀

夫本立天地，生于阴阳，清气为天，浊气为地，清气为心，浊气为肾。被世牵惹，引动人心，故清浊不分也，怎晓此理哉！每动作处、经行处，眼见耳闻，五贼送了真元。眼送与心，心动神疲，又被耳送与心，心送音声入肾，神劳心烦坏了也。若动念，则泄真气，故胎息不成矣。如何得成？若人静坐，念心不动，息念忘情，气神调匀，久而自成仙矣。

柳真人胎息诀

夫人往往在世间，不知自身日用物所造化也。噫！乃上天之气也。元精不衰，物结成器，上依天之清气，聚而成形，下接地之浊气，凝而成体，内包一真，世人不识，故泄于外，乃精、气、神也。若不守此三者，老死近矣。圣人常不离此三法，行住坐卧，久结成胎神仙矣。颂曰：为人在世不知根，一向贪心弃本真，不管元阳真息气，至今天怒病缠身。

骊山老母胎息诀

经云：天地万物之盗，万物人之盗，人万物之盗。故三盗相反，走失了真气精神也，不成胎息。若修行之人，不爱万物，自不盗你本性也，故云本分。道人我不要你底，你不要我底，只守分。守分者何也？乃是不出不入，常守本源，不动不静，不来不去，似有似无，是个死的活人，仙道近矣。

李仙姑胎息诀

夫世间之人，奉道持修，须要朝真谢罪。每于庚申、甲子之日，父母远忌之辰，三元八节之日，宜修斋醮者，神天祐护。更若每日清静无事，澄心静坐，调神养气，不离本室，自然三宫升降，六气周流，百脉通行，万物齐会于黄庭。黄庭者，乃中宫也。若常守于中宫，精气不走，此乃真胎息也。

天台道者胎息诀

凡人修炼，常行平等忍辱，一屏邪心所起，真心志坚，运心肾二气，上下往来，交媾于中宫，诸神不散，温养元气，丹砂黄芽自出，深根固蒂，永息绵绵，久而长生，出世得道矣。

刘真人胎息诀

若修胎息元道之法，心不杀不欲，不盗不偷，不邪不妄，不颠不狂，心自明朗，常守斋戒，真息常调，观照遍身世界，身心清静，乃是长生道人。若金坑宝贝坚实，六门不开，邪气不人，一身无病患。若六门不闭，盗尽金宝，人生疾也，道自不成矣。颂曰：心中真气是天英，正是神清气镜明，大道若依玄妙用，心中清静气生灵。一去一来不暂停，上下无休造化成，神静气澄无事染这回息住自然灵。后学之者，不息元道，妄念不停，生灭不息，随他物去了，怎成胎息也。

朗然子胎息诀

凡修行之人，焚香入室，静坐冥心，叩齿集神，定意马，伏心猿，都收在一处，放在丹田，令温养之，内观勿出，如元帅行军，神是主，气是军，气到处神到。二物相逐，不得相离，万病不干，千灾皆灭。学道之人，若得此法，勤而行之。今日贫道方泄天机，你若不行，我有殃矣。

百嶂内视胎息诀

且胎息者，世人不知，诸贤皆从证果。若不得此法也，把不定不得，口诀不得，下手不得，亲传把手教著，尚做不过。一等愚人，便待定心猿，捉意马，往往空费其功夫，不成大事。若真修炼之人，欲捉心猿，收意马，先须调气定息，然后澄心息虑忘情，乃可应也。若不如是，则空过了时光日月，不因师指，此事难知矣。

曾仙姑胎息诀

且胎息者，非方术之所能为，为者则失道远矣。且人之生也，须以神存气，留道生神与气，二者相须，乃成性命。虚者通灵而光明，和者周流而柔润。神安则气畅，气畅则血融，血融则骨强，骨强则髓满，髓满则腹盈，腹盈则下实，下实则行步轻健，行步轻健则动作不废。四肢康强，犹国之封域平泰；气血和盛，犹国之府库充实。譬人家富，神志和悦，颜色自怡，行步歌舞，仙道近矣。故曰：今人念佛念道，只要除灾救祸，不如志念除妄，还好么！达人观斯而行之，自成胎息者矣。

【本书编者按】此书广集二十九家气功名家之胎息法，对气功研习颇具参考价值，各有自己的锻炼特色，但重视呼吸锻炼却是一致的。

廿二、《陈希夷睡功诀》

龙归元海

心本虚灵，神火性光。随意下注，凝于气穴，喻为龙归于海。

阳潜于阴

乾阳潜藏坤阴之内，喻心神凝气穴，太玄云藏心于渊。

人曰蛰龙

人曰龙之蛰藏深潭，运息养之。喻人藏心神于气穴。

我却蛰心

我以蛰龙法蛰心，便能神凝气穴。

默藏其用

默藏运用，人不得知。但此不过神凝气穴，久视方知，非此无识。

息之深深

用之要，非久视馀，无效。能久视，息现至深深处。息念相依，总归脐内。神气混合而为命蒂。南华云："踵息是也。"

白云高卧

希夷云："我高卧白云窝内，对视目中，心神随念，注在深处。自得气养神圆，法最简易。"

世无知音

人总无知睡里能行神凝气养之法。如有知者志之。法即抱一心空。神安虎穴，观中意净，气养龙宫。人未睡目时，先须睡心。前如不思，后当勿想。现在放下，只一念注在二目齐平处。观随念至，念随息至。由外窍至中，窍至内窍，久视不怠。心如水之澄，如月之明，息现当前，直至气穴。呼则前降，吸则后开。冲脉中通，运行任督。阴符曰："观天之道，执天之行尽矣。按希夷睡里行功，原本易象，向晦夜也，晏息睡也。睡时心无物欲之想，只一念神凝气穴。人之自然关开、窍通、息现，百脉周行。如是睡去，惺惺然。妙实无涯，奈世无知音何。

廿三、《太极图说》

宋·周敦颐撰　宋·朱　熹注

无极而太极。

【注】上天之载，无声无臭（是解无极二字），而实造化之枢纽，品汇之根柢也（是解太极二字），故曰无极而太极，非太极之外复有无极也（有无合一之谓道）。

太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根，分阴分阳，两仪立焉。

【注】太极之有动静，是天命之流行也，所谓一阴一阳之谓道。诚者圣人之本，物之终始而命之道也（《通书》首言诚以明太极之实理，故注引之。阴阳，气也，其理即所谓道，诚即实理之谓）。其动也，诚之通也（实理发出），继之者善，万物之所资以始也；其静也，诚之复也（实理内藏），成之者性，万物各正其性命也。动极而静，静极复动，一动一静，互为其根，命之所以流行而不已也（动极而静四句，乃指阴阳之流行者而言）；动而生阳，静而生阴，分阴分阳，两仪立焉，分之所以一定而不移也（动而生阳四句，乃指阴阳之定位者而言）。盖太极者，本然之妙也（自然之理）；动静者，所乘之机也（理搭于气而行）。太极，形而上之道也（理不可见）；阴阳，形而下之器也（气有可循。已上四段是分说理气）。是以自其著者而观之（言就阴阳上看），则动静不同时（此句言流行之不同），阴阳不同位（此句言定位之不同），而太极无不在焉（可见道之显微而无间也）；自其微者而观之（言就太极上看），则冲穆无朕（无声臭之可言），而动静阴阳之理，已悉具于其中矣（可见道之体用一原也。已上二段是合说理气）。虽然，推之于前，而不见其始之合（一阴一阳其始无端，故不见其合）；引之于后，而不见其终之离也（一动一静，其卒无终，故不见其离。已上二段是说循环不已之道）。故程子曰：动静无端，阴阳无始，非知道者：孰能识之（引此以明道之无穷也）！

阳变阴合，而生水火木金土，五气顺布，四时行焉。

【注】有太极，则一动一静而两仪分（承上文而言）；有阴阳，则一变一合而五行具。然五行者，质具于地（得阴静以

为质)，而气行于天者也(得阳动以为气)。以质而语其生之序(生谓始生，非相生之生)，则曰水火木金土，而水(天一)木(天三)阳也，火(地二)金(地四)阴也(此以天地奇偶而分阴阳也)；以气而语其行之序(行谓运行，即五行自相生之谓也)，则曰木火土金水(此五气顺布之序也)，而木(旺春)火(旺夏)阳也，金(旺秋)水(旺冬)阴也(此以四时生旺而分阴阳也)。又统而言之，则气阳而质阴也(此以气质清浊而言阴阳也)；又错而言之，则动阳而静阴也(此以动静而言阴阳也)。盖五行之变，至于不可穷(体无定属)，然无适而非阴阳之道(不外二气)；至其所以为阴阳者，则又无适而非太极之本然也(不离一理)。夫岂有所亏欠间隔哉(阴阳五行总包括于一太极之中，复分而为二为五，阴阳共一太极，不为亏欠，五行各具一极，非有间隔也)！

五行一阴阳也，阴阳一太极也，太极本无极也。五行之生也，各一其性。

【注】五行具，则造化发育之具无不备矣(承上文而言)，故又即此而推本之，以明其浑然一体，莫非无极之妙，(释上三句)，而无极之妙，亦未尝不各具于一物之中也(释下二句)。盖五行异质(始生)，四时异气(运行)，而皆不能外乎阴阳；阴阳异位(定位)，动静异时(流行)，而皆不能离乎太极。至于所以为太极者，又初无声臭之可言(无极)，是性之本体然也，天下岂有性外之物哉(性即太极，自其为天地万物公共之理而言，谓之太极，自其在人物禀受而言，则谓之性。天地生物，凡有物必有则，故曰天下无性外之物)！然五行之生，随其气质，而所禀不同，所谓各一其性也(此性字带气质上说)。各一其性，则浑然太极之全体，无不各具于一物之中(在气质上看，虽有各偏一性，而实具此全体之理)，而性之无所不在，又可见矣(此性字则专指理而言也)。

无极之真，二五之精，妙合而凝，乾道成男，坤道成女，二气交感，化生万物，万物生生，而变化无穷焉。

【注】夫天下无性外之物，而性无不在(通承上文而言)，此无极二五，所以混融而无间者也，所谓妙合者也。真以理言，无妄之谓也；精以气言，不二之名也。凝者，聚也，气聚而成形也。盖性为之主，而阴阳五行，为之经纬错综，又各以类凝聚而成形焉(天以阴阳五行化生万物，气以成形而理亦赋焉)。阳而健者成男，则父之道也；阴而顺者成女，则母之道也。是人物之始，以气化而生者也(人物始生，未有种类，不得不受天地之醇气，而自然化生者也。男女犹曰牝牡雌雄之类，盖通人物而言之也)。气聚成形(既已气化而成形矣)，则形交气感，遂以形化，而人物生生，变化无穷矣(人物既有种类之后，则自以形气交感而相生，默受化育之理，所以生生遂无复穷尽矣)。自男女而观之，则男女各一其性，而男女一太极也(气化中事)；自万物而观之，则万物各一其性，而万物一太极也(形化中事)。盖合而言之，万物统体一太极也(共一天命之性)；分而言之，一物各具一太极也(人人物物各具有天命之性)。所谓天下无性外之物(统体太极)，而性无不在者(各具太极)，于此尤可以见其全矣(前言五行之生各一其性，已见性之无不在，至此成男成女，化生万物，尤可以见性之全也)。子思子曰：君子语大天下莫能载焉(道包天地之外，以证统体太极)，语小天下莫能破焉(道贯人物之中，以证各具太极)。此之谓也。

惟人也，得其秀而最灵，形既生矣，神发知矣，五性感动，而善恶分、万事出矣。

【注】此言众人具动静之理，而常失之于动也。盖人物之生，莫不有太极之道焉。然阴阳五行，气质交运，而人之所禀，犹得其秀，故其心为最灵(所谓天命之谓性是也)，而有以不失其性之全，所谓天地之心，而人之极也(所谓率性之谓道是也)。然形生于阴(应图阴静)，神发于阳(应图阳动)，五常之性，感物而动(应图五行)，而阳善阴恶，又以类分(应图乾道成男、坤道成女)，而五性之殊，散为万事(应图万物化生)。盖二气五行，化生万物，其在人者又如此(总承本节之意)。自非圣人全体太极，有以定之，则欲动情胜，利害相攻(此皆自气质习见上做病得来)，人极不立，而违禽兽不远矣(禽兽具形而不能通理，人若不识义理，则便与禽兽无异矣)。

圣人定之以中正仁义(圣人之道，仁义中正而已矣)，而主静(无欲故静)，立人极焉。故圣人与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶。

【注】此言圣人全动静之德，而常本之于静也。盖人禀阴阳五行之秀气以生，而圣人之生，又得其秀之秀者，是以其行之也中(中即礼，属动)，其处之也正(正即智，属静)，其发之也仁(属动)，其裁之也义(属静)。盖一动一静，莫不有以全夫太极之道，而无所亏焉(全体大用)，则向之所谓欲动情胜，利害相攻者，于此乎定矣。然静者，诚之复而性之真也。苟非此心寂然无欲而静，则又何以酬酢事物之变，而一天下之动哉(主静二字，以理而言，圣人无欲则心自静，不是圣人专意要去主静，所以图解中说而静者常为主焉)？故圣人中正仁义，动静周流(循环均一)而其动也，必主乎静(先后有序)，此其所以成位乎中，而天地日月四时鬼神，有所不能违也(天地日月四时鬼神，同一阴阳动静之理而已矣)。盖必体立而后用有以行(静体而动用)，若程子论乾坤动静，而曰不专一，则不能直遂，不翕聚，则不能发散，亦此意尔(引程子之言，以再申主静之说)。

君子修之吉，小人悖之凶。

【注】圣人太极之全体，一动一静，无适而非中正仁义之极，盖不假修为而自然也(不思而得，不勉而中，从容中道，圣人也)。未至此而修之(戒慎恐惧，便是修底工夫)，君子之所以吉也(合乎太极)；不知此而悖之(放僻邪侈，便是悖底情状)，小人之所以凶也(逆乎天理)。修之悖之，亦在乎敬肆之间而已矣(一念之敬，天理由之以存；一念之肆，天理由之以灭。可不畏哉)。敬则欲寡而理明(天理人欲，每相为消长。人欲上多了一分，天理上便克去一分，人欲上减了一分，天理上亦就明了一分)，寡之又寡，以至于无，则静虚动直(无系累故虚，无委曲故直)，而圣可

学矣(世人之不肯学圣者，由于不能舍欲故耳)。

故曰：立天之道，曰阴与阳；立地之道，曰柔与刚；立人之道，曰仁与义。又曰：原始反终，故知死生之说。

【注】阴阳成象(阴阳以气言，故曰成象)，天道之所以立也(在天曰阴阳)；刚柔成质(刚柔以形言，故曰成质)，地道之所以立也(在地曰刚柔)；仁义成德(仁义以理言，故曰成德)，人道之所以立也(在人曰仁义。天地无阴阳刚柔，则无以成其天地之道；人无仁义，何可以为人乎)。道一而已，随事著见，故有三才之别，而于其中又各有体用之分焉，其实则一太极也(吾道一以贯之，正是理也)。阳也，刚也，仁也，物之始也(太极之用所以行也)；阴也，柔也，义也，物之终也(太极之体所以立也)。能原其始而知所以生(无极而太极)，则反其终而知所以死矣(太极本无极)。此天地之间，纲纪造化，流行古今，不言之妙，圣人作《易》，其大意盖不出此，故引以证其说。

大哉《易》也，斯其至矣。

【注】《易》之为书，广大悉备，然语其至极，则此图尽之，其旨岂不深哉！抑尝闻之程子昆弟之学于周子也，周子手是图以授之。程子之言性与天道，多出于此。然卒未尝明以此图示人，是则必有微意焉。学者亦不可以不知也。

【本书编者按】 太极图传自陈抟，陈抟传种放，种放传穆修，周敦颐得之以悟道，遂撰《太极图说》。陈抟为五代、宋初著名的道教气功家，有睡功传世。可见太极图源自道家，而周氏兼采《周易》之说，遂奠定了宋元理学气功的基础。周敦颐(1017—1073)字茂叔，道州营道(湖南道县)人。曾知南康军，后筑室庐山莲花峰下之小溪上，额曰濂溪，故后世称为濂溪先生。《太极图说》经朱熹注解，为儒家气功之根本。道家以道教观点加以注解，亦为道家气功之渊源。如元代气功大家萧廷芝作《无极图说》，即本此图而加以发挥。谓图中从上而下，第一部分为“○者，道也，形而上者谓之道，斯乃道之体也。无极而太极”。第二部分“含三为一，中具五十五数。中○者，乃其本体也。太极一判，两仪生焉”。左半图“之动，根乎阴也”；右半图“之静，根乎阳也”。第三部分“此阳变阴，而生水火土金木也。水生数一，成数六，火生数二，成数七；木生数三，成数八；金生数四，成数九；土生数五，成数十。此五行生成之数也。天一地二，天三地四，天五地六，天七地八，天九地十，天地之数，五十有五，此阳奇阴偶之数也。一阴一阳之谓道，生生不穷之谓易。一者，奇数也；二者，偶数也。阳奇阴偶，即二以生三也。纯乾性也，两乾而成坤命也，犹精与气也。乾再索坤而成坎，坎中之阳乃元气也，所谓乾道成男是也；坤再索乾而成离，离中之阴乃真精也，所谓坤道成女是也”。第四部分“○乾男坤女，以气化者言也。离者，日之象也；坎者，月之象也。日月合而成‘易’。易者，日用常行易简之道也，千变万化而未尝灭焉。然则形中之精，寂然不动，盖刚健中正纯粹精者存，乃性之所寄也，为命之根矣；心中之神，感而遂通，盖喜怒哀乐爱恶欲者存，乃命之所寄也，为性之枢矣。惩忿则心火下降，窒欲则肾水上升，君子黄中通理，正位居体，美在其中，畅于四肢，故修此而吉也。于是闲邪存诚，终日如愚，天理纯全，归根曰静，静曰复命，动极而静，静极复动也。万物化生”。第五部分“○以形化者言也，形而下者谓之器，斯乃道之用也。南轩曰，真识根源，谓之知道。知此道者，则可以超出乎造化之外，卓然而独存矣”。

廿四、《悟真篇》

宋·张伯端

七言四韵十六首

(一)

不求大道出迷途，纵负贤才岂丈夫。百岁光阴石火炼，一生身世水泡浮。
只贪利禄求荣显，不觉形容暗瘁枯。试问堆金等山岳，无常买得不来无？

(二)

人生虽有百年期，寿夭穷通莫预知：昨日街头犹走马，今朝棺内已眠尸。
妻财抛下非君有，罪业将行难自欺。大药不求争得遇？遇之不炼是愚痴。

(三)

学仙须是学天仙，唯有金丹最的端。二物会时情性合，五行全处虎龙蟠。

本因戊已为媒娉，遂使夫妻镇合欢。只候功成朝玉阙，九霞光里驾翔鸾。

（四）

此法真中妙更真，都缘我独异于人。自知颠倒由离坎，谁识浮沉定主宾？
金鼎欲留砂里汞，玉池先下水中银。神功运火非终旦，现出深潭日一轮。

（五）

虎跃龙腾风浪粗，中央正位产元珠。果生枝上终期熟，子在胞中岂有殊？
南北宗源翻卦象，神昏火候合天枢。须知大隐居廛市，岂必深守学静弧！

（六）

人人本有长生药，自是迷途枉摆抛。甘露降时天地合，黄芽生处坎离交。
井蛙应谓无龙窟，篱鹦争知有凤巢？丹熟自然金满屋，何须寻草学烧茅。

（七）

要知产药川源处，只在西南是本乡。铅遇癸生须急采，金逢望远不堪尝。
送归土釜牢封固，次入流珠厮配当。药重一斤须二八，调停火候托阴阳。

（八）

休炼三黄及四神，若寻众草便非真。阴阳得类方交感，二八相当自合亲。
潭底日红阴怪灭，山头月白药苗新。时人要识真铅汞，不是凡砂及水银！

（九）

阳里阴精质不刚，独修一切转羸尪。劳形按引皆非道，服气餐霞总是狂。
举世谩求铅汞伏，何时得见虎龙降？劝君穷取生身处，返本还源是药王。

（十）

好把真铅著意寻，莫教容易度光阴。但将地魄擒朱汞，自有天魂制水金。
可谓道高龙虎伏，堪言德重鬼神钦。已知寿永齐天地，烦恼无由更上心。

（十一）

黄芽白雪不难识，达者须凭德行深。四象五行全藉土，三元八卦岂离壬。
炼成灵质人难识，消尽阴魔鬼莫侵。欲向人间留秘诀，未逢一个是知音。

（十二）

草木阴阳亦两齐，若还缺一不芳菲。初开绿叶阳先倡，次发红花阴后随。
常道积斯为日用，真源返此有谁知？报言学道诸君子，不识阴阳莫乱为。

（十三）

不识之中颠倒颠，争知火里好栽莲。牵将白虎归家养，产个明珠似月圆。
谩守药炉看火候，但安神息任天然。群阴剥尽丹成熟，跳出樊笼寿万年。

（十四）

不识真铅正祖宗，万般作用枉施功。休妻谩遣阴阳隔，绝粒徒教肠胃空。
草木金银皆滓质，云霞日月属朦胧。更饶吐纳并存想，总与金丹事不同。

（十五）

三五一都三个字，古今明者实然稀。东三南二同成五，北一西方四共之。
戊己自归生数五，三家相见结婴儿。是知太一含真气，十月胎圆入圣基。

（十六）

万卷仙经总语同，金丹只此是根宗。依他坤位生成体，种在乾家交感宫。
莫怪天机多泄漏，只缘学者自愚蒙。若人了得诗中意，立见三清太上翁。

七言绝句六十四首

（一）

先把乾坤为鼎器，次将乌兔药来烹。既驱二物归黄道，争得金丹不解生？

（二）

安炉立鼎法乾坤，煅炼精华制魄魂。聚散氤氲成变化，敢将元妙等闲论。

（三）

休泥丹灶费工夫，炼药须寻偃月炉。自有天然真火候，何须柴炭及吹嘘。

（四）

偃月炉中玉蕊生，朱砂鼎内水银平。只因火力调和后，种得黄芽渐长成。

（五）

咽津纳气是人行，有物方能万物生。鼎内若无真种子，犹将水火煮空铛。

（六）

调合铅汞要成丹，大小无伤两国全。若问真铅何物是？蟾光终日照西川。

（七）

未炼还丹莫入山，山中内外尽非铅。此般至宝家家有，自是时人识不全。

（八）

竹破须将竹补宜，抱鸡当用卵为之。万般非类徒劳力，争似真铅合圣机！

（九）

用铅不得用凡铅，用了真铅也弃捐。此是用铅真妙诀，用铅不用是诚言。

（十）

虚心实腹义俱深，只为虚心要识心。不若炼铅先实腹，且教守取满堂金。

（十一）

梦谒西华到九天，真人授我指元篇。其间简易无多语，只是教人炼汞铅。

（十二）

道自虚无生一气，便从一气产阴阳。阴阳再合成三体，三体重生万物昌。

（十三）

坎电烹轰金水方，火发昆仑阴与阳。二物若还和合了，自然丹熟遍身香。

（十四）

离坎若还无戊己，虽含四象不成丹。只缘彼此怀真土，遂使金丹有返还。

（十五）

日居离位反为女，坎配蟾宫却是男。不会个中颠倒妙，徒将管见事高谈。

（十六）

取将坎位中心实，点化离宫腹里阴。从此变成乾卦体，潜藏飞跃总由心。

（十七）

震龙汞出自离乡，兑虎铅生在坎方。二物总因儿产母，五行全要入中央。

（十八）

月才天际半轮明，早有龙吟虎笑生。便好用功修二八，一时辰内管丹成。

（十九）

华岳山头雄虎啸，扶桑海底牝龙吟。黄婆自解相媒合，遣作夫妻共一心。

（二十）

西山白虎正猖狂，东海青龙不可当。两手捉来令死斗，化成一片紫金霜。

（二十一）

青龙黑虎各西东，四象交加戊己中。复姤自知能应用，金丹谁道不成功!

（二十二）

先且观天明五贼，次须察地以安民。民安国富当求战，战罢方能见圣人。

（二十三）

用将须分左右军，饶他为主我为宾。劝君临阵休轻敌，恐丧吾家无价珍。

（二十四）

火生于木本藏峰，不会钻研莫强攻。祸发必因斯害己，要须制伏觅金公。

（二十五）

金公本是东家子，送在西邻寄体生。认得唤来归舍养，配将姹女结亲情。

（二十六）

姹女游从各有方，前行须短后须长。归来却入黄婆舍，嫁个金翁作老郎。

（二十七）

纵识朱砂及黑铅，不知火候也如闲。大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。

（二十八）

契论经歌讲至真，不将火候著于文。要知口诀通元处，须共神仙仔细论。

（二十九）

八月十五玩蟾辉，正是金精壮盛时。若到一阳来起复，便宜进火莫延迟。

（三十）

一阳才动作丹时，铅鼎温温照幌帷。受气之初容易得，抽添运火却防危。

（三十一）

元珠有象逐阳生，阳极阴消渐剥形。十月霜飞丹始熟，此时神鬼亦须惊。

（三十二）

前弦之后后弦前，药味平平气象全。采得归来炉内煅，炼成温养自烹煎。

（三十三）

长男乍饮西方酒，少女初开北苑花。若使青娥相见后，一时关锁在黄家。

（三十四）

兔鸡之月及其时，刑德临门药象之。到此金丹宜沐浴，若还加火必倾危。

（三十五）

日月三旬一遇逢，以时遇日法神功。守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

（三十六）

否泰才交万物盈，屯蒙二卦禀生成。此中得意休求象，若究群爻谩役情。

（三十七）

卦中设象本仪形，得象忘言意自明。举世迷人惟泥象，却行卦象望飞升。

（三十八）

天地盈虚自有时，审能消息始知机。由来庚甲申明令，东尽三尸道可期。

（三十九）

要得谷神长不死，须凭元牝立根基。真精既返黄金屋，一颗明珠永不离。

（四十）

元牝之门世罕知，休将口鼻妄施为。饶君吐纳经千载，争得金乌搦兔儿！

（四十一）

异名同出少人知，两者元元是要机。保命全形明损益，紫金丹药最灵奇。

（四十二）

始于有作人难见，及至无为众始知。但见无为为要妙，不知有作是根基。

（四十三）

黑中有白为丹母，雄里藏雌是圣胎。太一在炉宜慎守，三田聚宝应三台。

（四十四）

恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。有无由此自相入，未见如何想得成。

（四十五）

四象会时元体就，五行全处紫光明。脱胎入口通神圣，无限龙神尽失惊。

（四十六）

华池饮罢月澄辉，跨个金龙访紫微。从此众仙相识后，海田陵谷任迁移。

（四十七）

要知金液还丹法，自向家园下种栽。不假吹嘘并著力，自然丹熟脱灵胎。

（四十八）

休施巧伪为功力，认取他家不死方。壶内旋添延命酒，鼎中收取返魂浆。

（四十九）

雪山一味好醍醐，倾入东洋造化炉。若遇昆仑西北去，张骞始得见麻姑。

（五十）

不识阳精及主宾，知他那个是疏亲。房中空闭尾闾穴，误杀阎浮多少人！

（五十一）

万物芸芸各返根，返根复命即长存。知常返本人难会，忘作招凶众所闻。

（五十二）

欧冶亲传铸剑方，莫邪金木配柔刚。炼成便会知人意，万里诛妖一电光。

（五十三）

敲竹唤龟吞玉芝，鼓琴招风饮刀圭。近来透体金光现，不与凡人话此规。

（五十四）

药逢气类方成象，道在虚无合自然。一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。

（五十五）

赫赫金丹一日成，古仙垂语实堪听。若言九载三年者，总是推延款日程。

（五十六）

大药修之有易难，也知由我亦由天。若非积行施阴德，动有群魔作障缘。

（五十七）

三才相盗食其时，此是神仙道德机。万化既安诸虑息，百骸俱理证无为。

（五十八）

阴符宝字逾三百，道德灵文只五千。今古上仙无限数，尽从此处达真铨。

（五十九）

饶君聪慧过颜闵，不遇真师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处结灵胎。

（六十）

了了心猿方寸机，三千功行与天齐。自然有鼎烹龙虎，何必担家恋子妻。

（六十一）

未炼还丹须急炼，炼了还须知止足。若也持盈未已心，不免一朝遭祸辱。

（六十二）

但将死户为生户，莫执生门号死门。若会杀机明反复，始知害里却生恩。

（六十三）

祸福由来互倚伏，还如影响相随逐。会能转此生杀机，反掌之间灾变福。

（六十四）

修行混俗且和光，圆即圆兮方即方。显晦逆从人莫测，教人争得见行藏？

五言四韵一首

女子著青衣，郎君披素练。见之不可用，用之不可见。
恍惚里相逢，杳冥中有变。一霎火焰飞，真人自出现。

西江月十二首

（一）

内药还同外药，内通外亦须通。丹头和合类相同，温养两般作用。
内有天然真火，炉中赫赫长红。外炉增减要勤功，妙绝无过真种。

（二）

此药至神至圣，忧君分薄难消。调和铅汞不终朝，早睹元珠形兆。
志士若能修炼，何妨在市居朝。工夫容易药非遥，说破人须失笑。

（三）

白虎首经至宝，华池神水真金。故知上善利源深，不比寻常药品。
若要修成九转，先须炼己持心。依时采取定浮沉，进火须防危甚。

（四）

若要真铅留汞，亲中不离家臣。木金间隔会无因，须仗媒人勾引。
木性爱金顺义，金情恋木慈仁。相吞相啖却相亲，始觉男儿有孕。

（五）

二八谁家姹女？九三何处郎君？自称木液与金精，遇土却成三性。
便假丁公煅炼，夫妻始结欢情。河车不敢暂留停，运入昆仑峰顶。

（六）

七返朱砂返本，九还金液还真。休将寅子数坤申，但看五行成准。
本是水银一味，周流历遍诸辰。阴阳数足自通神，出入不离元牝。

（七）

雄里内含雌质，真阴却抱阳精。两般和合药方成，点化魂灵魄圣。
信道金丹一粒，蛇吞立化龙形。鸡餐亦乃化鸾鹏，飞入真阳圣境。

（八）

天地才交否泰，朝昏好识屯蒙。辐来辏毂水朝宗，妙在抽添应用。
得一万般皆毕，休分南北西东。损之又损慎前功，命宝不宜轻弄。

（九）

冬至一阳来复，三旬增一阳爻。月中复卦塑晨朝，望罢乾终姤兆。
日又别为寒暑，阳生复起中宵。午时姤象一阴朝，炼药须知昏晓。

（十）

不辨五行四象，那分朱汞铅银。修丹火候未曾闻，早使称呼大隐。
靡肯自思己错，更将错路教人。误他永劫在迷津，似恁欺心安忍？

（十一）

德行修逾八百，阴功积满三千。均齐物我与亲冤，始合神仙本愿。
虎兕刀兵不害，无常火宅难牵。宝符降后去朝天，稳驾琼舆凤辇。

（十二）

牛女情缘道本，龟蛇类禀天然。蟾乌遇朔合婵娟，二气相资运转。
总是乾坤妙用，谁人达此真诠？阴阳否隔即成愆，怎得天长地远！

（又一首）

丹是色身至宝，炼成变化无穷。更于性上究真宗，决了死生妙用。
不待他身后世，现成获佛神通。自从龙女著斯功，尔后谁能继踵？

又绝句五首

（一）

饶君了悟真如性，未免抛身却入身。若解更能修大药，顿超无漏作真人。

（二）

投胎夺舍及移居，旧住名为四果徒。若会降龙并伏虎，真金起屋几时枯？

（三）

鉴形闭息思神法，初学艰难后坦途。倏忽虽能游万国，奈何屋破却移居。

（四）

释氏教人修极乐，只缘极乐是金方。大都色相为君实，余二非真漫度量。

（五）

俗语常言合至道，宜向其中细寻讨。能于日用颠倒术，大地尘沙尽成宝。

廿五、《金丹四百字》

宋·张伯端

七返九还金液大丹者，七乃火数，九乃金数，以火炼金，返本还元，谓之金丹也。以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至，以形神契坎离二卦。以东魂之木，西魄之金，南神之火，北精之水，中意之土，是为攒簇五行。以含眼光，凝耳韵，调鼻息，缄舌气，是为和合四象。以眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不声而神在心，鼻不香而魄在肺，四肢不动而意在脾，故名曰五气朝元。以精化为气，以气化为神，以神化为虚，故名曰三花聚顶。以魂在肝而不从眼漏，魄在肺而不从鼻漏，神在心而不从口漏，精在肾而不从耳漏，意在脾而不从四肢孔窍漏，故曰无漏。精、神、魂、魄、意，相与混融，化为一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。炼精者炼元精，非淫泆所感之精；炼气者炼元气，非口鼻呼吸之气；炼神者炼元神，非心意念虑之神：故此神、气、精者，与天地同其根，与万物同其体，得之则生，失之则死，以阳火炼之，则化成阳气，以阴符养之，则化成阴精，故曰见之不可用，用之不可见。身者心之宅，心者身之主，心之

猖狂如龙，身之狞恶如虎，身中有一点真阳之气，心中有一点真阴之精，故曰二物。心属乾，身属坤，故曰乾坤鼎器。阳气属离，阴精属坎，故曰乌兔药物。抱一守中，炼元养素，故曰采先天混元之气。朝屯暮蒙，昼午夜子，故曰行周天之火候。木液旺在卯，金精旺在酉，故当沐浴。震男饮西酒，兑女攀北花，巽风吹起六阳，坤土藏蓄七数，故当抽添。夫采药之初也，动乾坤之橐籥，取坎离之刀圭，初时如云满千山，次则如月涵万水，自然如龟蛇之交合，马牛之步骤，殊不知龙争魂，虎争魄，乌战精，兔战神，恍惚之中见真铅，杳冥之内有真汞，以黄婆媒合，守在中宫。铅见火则飞，汞见火则走，遂以无为油和之，复以无名璞镇之，铅归坤宫，汞归乾位，真土混合，含光默默。火数盛则燥。水铢多则滥，火之燥，水之滥，不可以不调匀，故有斤两法度。修炼至此，泥丸风生，绛宫月明，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋，此乃真境界也，非譬喻也。以法度炼之，则聚而不散，以斤两炼之，则结而愈坚，魂藏魄灭，精结神凝，一意冲和，肌肤爽透，随日随时，渐凝渐聚、无质生质，结成圣胎。夫一年有十二月也，一月三十日也，一日百刻也，一月总计三千刻，十月总计三万刻，行住坐卧，绵绵若存，胎气既凝，婴儿显相，玄珠成象，太乙含真，故此三万刻之中，可以夺天上三万年之数。何也？一刻之工夫，自有一年之节候，所以三万刻可以夺三万年之数也。故一年十二月，总有三万六千之数，虽愚昧小人，行之立跻圣地，奈何百姓日用而不知也，元精丧也，元气竭也，元神离也。是以三万刻，刻刻要调和，如有一刻差违，则药材消耗，火候亏缺，故曰毫发差殊不作丹也。是宜刻刻用事，用之不劳，真气凝结，元神广大，内则一年炼三万刻之丹，外则一身夺三万年之数，大则一日结一万三千五百息之胎，小则十二时行八万四千里之气，故曰夺天地一点之阳，采日月二轮之气，行真水于铅炉，运真火于汞鼎。以铅见汞，名曰华池；以汞入铅，名曰神水。不可执于无为，不可形于有作，不可泥于存想，不可著于持守，不可枯坐灰心，不可盲修瞎炼。惟恐不识药材出处，又恐不知火候法度，要须知夫身中一窍，名曰玄牝。此窍者，非心非肾，非口鼻也，非脾胃也；非谷道也，非膀胱也，非丹田也，非泥丸也。能知此之一窍，则冬至在此矣，药物在此矣，火候亦在此矣，沐浴亦在此矣，结胎亦在此矣，脱体亦在此矣。夫此一窍，亦无边旁，更无内外，乃神气之根，虚无之谷，则在身中求之，不可求于他也。此之一窍，不可以私意揣度，是必心传口授，苟或不尔，皆妄为矣。今作此《金丹四百字》，包含造化之根基，贯穿阴阳之骨髓，使炼丹之士寻流而知源，舍妄以从真，不至乎忘本逐末也。夫金丹于无中生有，养就婴儿，岂可泥象执文，而溺于傍蹊曲径。然金丹之生于无也，又不可为顽空，当知此空乃是真空，无中不无，乃真虚无。今因马自然去，讲此数语，汝其味之。

真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，身心寂不动。虚无生白雪，寂静发黄芽，玉炉火温温，鼎上飞紫霞。华池莲花开，神水金波净，夜深月正明，天地一轮镜。朱砂炼阳气，水银烹金精，金精与阳气，朱砂而水银。日魂玉兔脂，月魄金乌髓，掇来归鼎中，化作一泓水。药物生玄窍，火候发阳炉，龙虎交会时，宝鼎产玄珠。此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神气穴，内有坎离精。木汞一点红，金铅沂黑，铅汞结丹砂，耿耿紫金色。家园景物丽，风雨正春深，耕锄不费力，大地皆黄金。真铅生于坎，其用在离宫，以黑而变红，一鼎云气浓。真汞产于离，其用却在坎，姹女过南园，手持玉橄榄。震兑非东西，坎离不南北，斗柄运周天，要人会攒簇。火候不用时，冬至不在子，及其沐浴法，卯酉时虚比。乌肝与兔髓，擒来归一处，一粒复一粒，从微而至著。混沌包虚空，虚空括三界，及寻其根源，一粒如黍大。天地交真液，日月合真精，会得坎离基，三界归一身。龙从东海来，虎向西山起，两兽战一场，化作天地髓。金花开汞叶，玉蒂长铅枝，坎离不曾闲，乾坤今几时。沐浴防危险，抽添自谨持，都来三万刻，差失恐毫厘。夫妇交会时，洞房云雨作，一载生个儿，个个会骑鹤。

廿六、《人药境》

宋·崔嘉彦著　三真子注

先天气，后天气。（先天气，乃天元一气也，在天枢之上注之。后天气，地元一气也，在地枢之下注之。人若得斗柄之机斡运，则升降往来，周而复始，与天同运矣。元和子曰：人身大抵同天地也）

得之者，常似醉。（人能得斗柄之机，斡运阴阳之气，则恍恍惚惚，杳杳冥冥。自然身心和畅，如痴如醉，肌肤爽透，美在其中）

日有合，月有合。（夫月因日以受其明，晦朔合璧之后，魄中生魂，以阳变阴。月晦象年终，月朔象岁首，自朔旦受日辰之符，因水生银，至月晦阳气消尽，即金水两物，情性自相包裹。《参同契》云：月晦

日相包，隐藏其匡廓）

穷戊己，定庚申。（金液还丹，非土则不能造化，当穷究其真土。古歌曰：五行处处有，何处为真土？紫阳诗曰：离坎若还无戊己，虽合四象不成丹。庚，西方金也；甲，东方木也。二物间隔，不能交并，须仗黄婆媒合，金始生水，木始生火，水火既旺，则金木交并矣。高真人象先歌曰：庚要生，甲要生，生甲生庚道始萌。西华圣母曰：生甲生庚，堪为大丹之祖。真土者，坤位是也）

上鹊桥，下鹊桥。（此复指上下二源，鹊桥乃天河也。人能运用若天河之流转，上下无穷也）

天应星，地应潮。（在天应星，如斗柄之斡运；在地应潮，如月之盈亏。《元枢歌》曰：地下海潮天上月是也）

起巽风，运坤火。（息者，风也。火不能自炎，须假风以吹之。《钟离丹诀》云：炼药凭巽风。《古林诗》曰：吹嘘藉巽风。运者，动也。坤乃西南之地，水火聚会之源也）

入黄房，成至宝。（既经起火符之后，则运入黄房之中，结成至宝矣。黄房亦曰黄华，玄关一窍乃真土，故曰黄房也）

水怕干，火怕寒。（修炼金丹，全藉火工调燮，添水之时以救其火之燥也。运火之时，又恐其火之寒也。故水亦怕滥，亦怕干。火亦怕燥，亦怕寒。故有斤两法度，须要调匀，使其不致于大过，亦不致于不及也）

差毫厘，不成丹。（运火之际，细用调燮。毫发之差，则天地悬隔矣。紫阳诗曰：毫发差殊不作丹）

铅龙升，汞虎降。（铅，火也，龙也，沉而在下。汞，水也，虎也，浮而在上。太白真人曰：五行不须行，虎向水中生。五行颠倒术，龙从火里出。以法制之，则自然升降矣）

驱二物，勿纵放。（当其龙虎升降之时，须要把捉，不可纵放也。紫阳诗曰：既驱二物归黄道，怎得灵砂不解生。

产在坤，种在乾。（药产西南，西南乃坤地也。产于坤地则移种于乾宫也。上下二源，其理明矣）

但至诚，合自然。（真一子云：至诚修炼此药，乃白日飞升之道也。阴真君曰：不得地，莫妄为。须隐密，审护持。善保守，莫失天地机）

盗天地，夺造化。（修炼莫盗天地之机，夺造化之妙。运用日符乾坤否泰抽添，则象日月盈亏。定刻漏，分二弦，隔子午，接阴阳，通晦朔，合龙虎，依天地之大数，叶阴阳之化机，阴符阳火，依约卦爻。周而复始，循环互用，不失其时。一鼎之中，造化一一明，象天地运动发生万物也。倘或火候失时，抽添过度，寒暑不应，进退差殊，即令天地之间凭何而生万物哉？阴阳之气凭何而生龙虎哉）

攒五行，会八卦。（五方以中为主，五行以土为主。位居于中，而有土德之尊，故水得土则潜其形，火得土则隐其明，金得土而增其色，木得土而益其润。土无正形，挨排四象，五行既聚，则八卦自然相会矣）

水真水，火真火。（离中有阴，则心中之液乃真水也。坎中有阳，则肾中之气乃真火也，此一身之真水火也）

水火交，永不老。（夫地之气，上腾而为雾。天之气，下降而为露。阴阳相交而成膏雨，滋荣万物者也。一身阴阳之相交而成真液，滋荣五脏六腑，复归于下田，结而为丹。故万物无阴阳之气则不生，五脏六腑无津液则病矣）

水能流，火能焰。（水在上，故能流下；火居下，故能炎上。《参同契》云：水流不炎上，火烈不润下，是此意也）

在身中，自可验。（真水真火在人一身之中，于修炼之际自可验也）

是性命，非神气。（左为性，性属离；右为命，命属坎。坤之中阴入乾而成离，乾之中阳入坤而成坎。当知离坎是性命神气之穴也）

水乡铅，只一味。（水乃坎也。铅乃金也。亦曰水中金。《云房丹诀》曰：铅铅水乡，灵源庚辛，室位属乾，常居坎户，隐在兑炼丹须是水乡铅，只此一味，乃还丹之根蒂也）

归根窍，复命根。（既得上下二源，乃归根，复命之根窍也）

贯尾闾，通泥丸。（上通泥丸宫，下贯尾闾关，言其一气上下循环而无穷也）

真橐籥，真鼎炉。（《升降论》曰：人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入。气出如地气之上升，气入如天气之下降。一气周流，自可与天地齐其长久矣。上曰金鼎，下曰玉炉，然皆人身之真造化也）

无中有，有中无。（《金碧经》曰：有无互相制，上有青龙居，两无宗一有，灵化妙难穷。《参同契》曰：上闭即称有，下闭即称无。无者以奉上，上有神德居。此两孔穴法，金气亦相须）

托黄婆，媒姹女。（姹女在离宫也。坎男不能与之交会，须托黄婆而媒合之。黄婆乃真土也）

轻轻运，默默举。（进火之际，当轻轻然运，默默然举也。《杏林诗》曰：如如行火候，默默运初爻，是也）

一日内，十二辰。（年中用月，以一月三百六十时准一年。月中取日，则一日十二时准一月，日中用时，时中用刻，到此微妙，莫非口诀）

意所到，皆可为。（一日十二时辰内，遇一阳动，皆可下手也。紫阳曰：一刻之工夫，自有一年之节候，此乃顷刻之周天也。《马自然诗》曰：不刻时中分子午，无爻卦内别乾坤）

饮刀圭，窥天巧。（飞剑自土釜采而饮之，故曰饮刀圭也。上下二源，皆真土也。窥者，观也。《阴符经》曰：观天之道，执天之行尽矣）

辨朔望，知昏晓。（可辨明一身之朔望也。昏晓者，乃朝屯暮蒙二卦也）

识浮沉，明主客。（铅沉而银浮，铅沉而在下，银浮而在上。既识浮沉，须明主客。《紫阳诗》云：饶他为主我为宾，无他，此乃先升后降之理也）

要聚会，莫间隔。（水火常要聚会，莫使之间隔也）

采药时，调火功。（采药之时，全藉调燮火功。一刚一柔，一文一武，二八封门，六一固济。循卦爻，沿刻漏，分二弦，隔子午，始于复而终于坤也。《参同契》曰：既得真铅，又难真火，可不细意调燮，而使之无大过不及之患也欤）

受气吉，防成凶。（《紫阳诗》曰：受气之初容易得，抽添火候要防危。受气之初，使金木交并，水火同乡，若可喜也。及其脱体归坤，沐浴以防其凶，守诚以虑其险也）

火候足，莫伤丹。（九转火足，当息符火。若不知止足必致灵汞飞走矣）

天地灵，造化悭。（此乃言其悭吝不可纵意也）

初结丹，看本命。（初结圣胎，则看受气之初。初，本命也）

终脱胎，看四正。（终脱胎，则看四正宫，乃玄关也）

密密行，句句应。（能依此密密而行之，则句句应验矣。吕公诗云：因看崔公入药镜，令人心地转分明）

廿七、《续养生论》

宋·苏东坡

郑子产曰：火烈，人望而畏之；水弱，人狎而玩之。翼奉论六情十二律，其论水火也曰：北方之情好也，好行贪狠；南方之情恶也，恶行廉贞。廉贞故为君子，贪狠故为小人。予参二人之学，而为之说。曰：火烈而水弱，烈生正，弱生邪。火为心，水为肾，故五藏之性，心正而肾邪。肾无不邪者，虽上智之肾亦邪。然上智常不淫者，心之官正而肾听命也。心无不正者，虽下愚之心亦正。然下愚常淫者，心不官而肾为政也。知此，则知铅汞龙虎之说矣。何谓铅？凡气之谓铅，或趋或蹶，或呼或吸，或执或击，凡动者皆铅也。肺实出纳之。肺为金、为白虎，故曰铅，又曰虎。何谓汞？凡水之谓汞，唾涕脓血，精汗便利，凡湿者皆汞也。肝实宿藏之。肝为木、为青龙，故曰汞，又曰龙。古之真人论内丹者曰：五行颠倒术，龙从火里出；五行不顺行，虎向水中生。世未有知其说者也。方五行之顺行也，则龙出于水，虎出于火，皆死之道也。心不官而肾为政，声色外诱，邪淫内发，壬癸之英，下流为人，或为腐壤，是汞龙之出于水者也。喜怒哀乐，皆出于心者也。喜则攫拿随之，怒则殴击随之，哀则擗踊随之，乐则抃舞随之。心动于内，而气应于外，是铅虎之出于火者也。汞龙之出于水，铅虎之出于火，有能出而复返者乎？故曰皆死之道也。真人教之以逆行，曰龙当使从火出，虎当使从水生也。其说若何？孔子曰：思无邪。凡有思皆邪也，而无思则土木也。孰能使有思而非邪，无思而非土木乎？盖必有无思之思焉。夫无思之思，端正庄栗，如临君师，未尝一念放逸，然卒无所思，如龟毛兔角，非作故无本性。无故是谓之戒，戒生定，定则出入息自住，出入息住，则心火不复炎上。火在《易》为离。离，丽也。必有所丽，未尝独立，而水其妃也，既不炎上，则从其妃矣。水火合，则壬癸之英，上流于脑，而溢于玄膺，若鼻液而不咸，非肾出故也。此汞龙之自火出者也。长生之药，内丹之萌，无过此者矣。阴阳之始交，天一为水。凡人之始，造形皆水也，故五行一曰水；得暖气而后生，故二曰火；生而后有骨，故三日木；骨生而日坚，凡物之坚壮者，皆金气也，故四曰金；骨坚而后肉生焉，土为肉，故五曰土。人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻皆闭，而以脐达，故脐者，生之根也。汞龙之出于火，流于脑，溢于玄膺，必归于根。必火不炎上，必从其妃，是火常在根也。故壬癸之英，得火而日坚，达于四支，浃于肌肤而日壮，其究极，则金刚之体也。此铅虎之自水生者也。龙虎生而内丹成矣。故曰：顺行则为人，逆行则为道。道则未也，亦可谓长生不死之术矣。

廿八、《道　枢》

宋·曾慥

众妙篇

导养之方，治性保形，行之不怠，进于长生。

阴真君(名长生)曰：北方正气者，河车也；东方甲乙者，金砂也。二者含养，归于一体，朱雀调运，则金花生矣。花者，天地之宝也。酉者虎也，卯者龙也，龙虎相生，斯合同矣。龙之正位者，六八也；虎之所生者，在于一宫内。采之有日，取之有时，差其气候，是亦徒劳焉尔。求鼎于中宫，温养其火候，审其阴阳，安其炉室，须择其地而隐密焉，保而勿失，此天地之机也。阳者真砂也，阴者真汞也，无质生质者还丹也，炼之饵之斯成仙矣。黄芽者，天地所生也；砂者，水之精所成也。二者同于一体，西方升其王气，其得道则在乎中华焉。不达于此，未见不丧其家者也。

纯阳子(吕洞宾)曰：真一者何谓也？天之阳、地之阴也，物之气、人之性也，身之祖、命之宗也，龙之体、虎之形也，精血之名也，铅汞之首也，见于魂斯为三矣，遇于魄斯为七矣，此真一之源也。修之之法何哉？吾于身之中，炼丹田之气，至其壮也，则自然之神全矣。于十有二时，守天真之一气，人于丹田之宫，心无想也，外无意也，不出不人，不往不来，则神定而自安矣。

纯阳子曰：发宜长栉，手宜常面，口宜常炼，体宜常挽，液宜常咽，气宜常炼，精宜常转，色宜常远，定宜常变。

孙真人(思邈)曰：形欲劳，酒欲勿大醉，则疾不生矣。饱食者，无益也。食已行之百步，以手摩其腹。寅丑之日剪甲栉发者，百返。饱则立溲，饥则坐溲。行勿迎风，居勿有隙。夜则濯足而寝。思虑者伤其神矣，喜怒者伤其气矣。鼻欲去毛，口勿唾地。平明下榻，其先左足，则去邪辟恶，一日无殃矣。行七星之步，则寿且乐矣。酸者伤筋，苦者伤骨，甘者伤肉，辛者伤气，咸者损寿，故耽嗜者不可偏也。春夏宜少施泄者也，秋冬宜固阳者也，独寝守真，加之谨静，斯亦可贵矣。财货者生而有定分，知足则为利矣，强之者大患也。寡欲者无累也，神静者常安也。修道者宜有终始，而后可也。

栖真子(施肩吾)曰：吾见学道者千数矣，孰知道之要其在于神留形住，形住则神留焉。神苟外越，其形岂能保哉！然保气养神者，不可以湛然而得之，不可以兀然而守之。保气者其在乎运，养神者其在乎用。吾尝闻于师曰，体虚而气固，形静而神会，斯出世之玄机欤？

昆台真人(世传富文忠公为昆台真人)语乐全先生(张文定公自称)曰：吾求颐生之道，而得简易者焉。吾于子之后(三更三四点至五更以来皆可)，披衣蟠足而坐(床上拥衾亦可)，或东向，或西向，扣其齿三十有六，握固以调其元气。握固者何也？吾以左右拇掐其三指之文。或以四指总握其拇，用左右手以柱乎腰腹之间者也。于是元气既调，其息微微，其腹若虚，则闭息焉。闭息者何也？吾先瞑目静虑，使心源湛然，则闭其口鼻，勿使气出焉。内观五藏六府，三元九宫，与夫肺之白，肝之青，脾之黄，心之赤，肾之黑。然则何以知之哉？吾为五藏之图而日观焉，则知之也详矣。于是想吾之心为炎火，其光洞彻入脐之下，此吾之丹田也。俟乎其腹满，其气极，其徐出其气，勿使耳有闻焉。息之出既调，则以吾舌搅乎唇齿之内外，漱炼其津液焉。鼻之有涕，吾亦为之漱炼，此真气也，久斯甘矣。方其漱炼而未可咽也，复如前闭息内观，纳心之火于丹田，调息而漱津焉。如此者三，则津液满矣，俯首而咽，以气送之，至于丹田。吾之用意必精猛，使津也气也谷谷有声，入于丹田。复如前为之，凡闭息者九，咽津者三而后止，乃以左右手熟摩其面，及其四体，复以左右手摩其足心，足心屈折，使涌泉之穴上彻于顶门，于是脐之下与其腰其脊，亦徐摩焉，溉然汗出可也，喘不可也。次以左右手熨于目于面于耳于项，皆极热焉，则按捏其鼻梁左右，或五或七，栉其发至于百，散发而寝，至于旦。久则有功，二十日而效见矣。惟习闭息持久为难焉。吾用脉候之，五至者一息也，吾能闭其息至于百有二十至而开，则盖二十馀息矣。然不可强闭以乱其气，或奔突而出，斯乃为害也。暮不可多食，使其腹宽而虚，其气得以回转焉。昼之时亦数瞑目内观，漱炼其津液而咽之，熨摩耳面以助真气清净，则功易成矣。然世之害道者有三焉，一曰忿躁，二曰阴险，三曰贪欲。

仇池先生(苏子瞻自号云)曰：已饥而食，未饱而止，散步逍遥，使其腹虚，当其虚时，即入于定，无昼夜之限焉。寝也坐也，皆可以为之矣，惟在摄其身如彼木偶焉。视鼻端之自，数其息之出入，绵绵若存，用之不勤，至于数百，则其心寂然，其身兀然，与太虚同，于是不待禁制而不动矣。其出入之数也，或至

于不能计，吾则与其息俱出俱入，随之不已，则一息自住，不出不入矣。于是其息或从毛窍之中，八万四千，云蒸雾散，而诸疾除矣。故养生者必以胎息为本，然亦乾乾乎其艰哉！夫不闭其气，任其出入，则眇绵滉漭，近无卓然之功，或望其兀然自止，盖未之有也。闭而留之，其息不过乎三十、五十，则奔突而出，虽有微阳生于下丹田，其犹为稼于汤世，亦终一溉而后枯，非度世之道也。吾尝闻诸孙思邈曰，夫欲和神气者，必于密室扃户，榻安而茵厚，其枕之高二寸有五分，于是正身偃卧，瞑心闭气于胸膈之间，而以鸿毛置于鼻之端而不动，经三百息焉，则目无见也，心无思也。如是寒署不能侵，蜂虿不能毒，其寿三百有六十岁，邻于真人者矣。吾默而深思其旨曰，夫闭气于胸膈，使息之出入动而不动，氤氲缥缈，若熏炉之烟，烹鼎之气，出入自如无呼吸之者，此鸿毛可以不动矣。故心不起于念，虽过乎三百息，斯亦可也。吾尝卧而为之，如其方焉。以意守其气于胸膈之中，吾欲吸也则微吸焉，吾欲呼也则不得呼焉，而任其氤氲缥缈，微微自出，出尽而气平，则又微吸焉，如此其出其入不绝，而鸿毛可以不动，动亦微矣。吾俟其动，则益加意以勒之，使不动而后止也。吾虽勒也，然不闭也，其息至于数百，则其出者加少，其不出者加多，内守充盛，血脉通流，上下相灌输，而吾之养生之理得矣。

仇池先生曰：昔郑子产有言，火烈，人望而畏之，水弱，人狎而玩之。翼奉以为北方之情好行贪狠，南方之情恶行廉正。廉正者，君子也；贪狠者，小人也。吾子是有得焉。夫火者心也，水者肾也，烈则生正矣，弱则生邪矣，故五藏之性，心正而肾邪。虽上智之肾，不能不邪，然而不淫者，肾听命于心也；下愚之心亦正矣，然而常淫者，心不能为政也。知此，则达铅汞龙虎之理矣。铅者气之谓也，或趋或蹶，或呼或吸，或执或系，故凡动者，皆铅也，肺实主出纳焉，故肺为金，为白虎；汞者水之谓也，唾涕脓血精汗大小溲，凡湿者皆汞也，肝实主宿藏焉，故肝为青龙。古之真人谓内丹者，皆曰五行颠倒术，龙从火内出；五行不顺行，虎向水中生，世未有知之者也。方五行之顺也，则龙出于水，虎出于火，死之道也。心不为政，声色外诱，邪淫内发，壬癸之英，下流而为人，或为腐坏，是汞之龙出于水者也。喜怒哀乐，皆出于心，喜则攫拿随之，怒则欧击随之。哀则擗踊随之，乐则抃舞随之，动于内而气应于外，是铅之虎出于火者也。皆出而不能返，故曰死之道也。真人者于是教之逆行焉。此何道也？孔子曰，思无邪。无思而非土木，盖必有无思之思焉。无思之思者，端正庄栗而不放逸，是为戎者也。戎则生定，定则出入之息自住，出入之息自住则心之火不复炎上矣。火在《易》是为离，离者丽也，必有所丽，未尝独立焉，盖水者其妃也。火既不炎上，则从其妃矣。水火合则壬癸之英上流而入于脑，溢于玄膺，若鼻之液不咸，则非肾出者也，是汞之龙自火出者也。长生之药，内丹之萌，其无过于此矣。阴阳之始交，天一为水，故人之始造形者，皆水也。五行一曰水，得暖气而后生，是以二曰火，有气而后有骨，是以三曰木，骨生而后坚，物之坚壮者皆金气也，是以四曰金，骨坚而后肉生，土为肉，是以五曰土。方人之在母也，母呼亦呼，母吸亦吸，口鼻自闭，而以脐达，故脐者生之根也。汞之龙出于火，流于脑，溢乎玄膺，必归于根焉。心火之不炎上而从其妃，是火常在于根也。故壬癸之英得火而自坚，达于四肢，溢于肌肤而日壮，其究极则刚之体也，是铅之虎自水生者也。龙虎生而内丹成，可以长生不死矣，于道犹未也。

鸿濛子(高象先)尝至广寒宫，于是玉宸君使见于西华夫人。夫人授以道要曰：真一者，在于敲乎戊己之门，其中有金子焉，是黄芽之根，万物之母也。母得其父而为鼎釜，于是日月魂魄交感，一浮一沉，其珠自飞至于昆仑之上者，必冯诸罔象而求之。既得之则归于绛宫藏之，肌肤红矣，鬓发黑矣，盖九十日而丹成焉。昔者魏伯阳作《参同契》，所谓万古丹中之王也。其首曰，乾坤者，《易》之门户也。乾道为男，坤道为女，而世不知所谓真阴阳者，乃茫然而求龙虎焉。日者离也，月者坎也，日月阴阳，相啖吞者也，金乌死，玉兔生，故万物生者，周天地之感也。天地相荡，男女合矣，四象五行，于是近辐辏焉。昼夜屯蒙者，发乎自然者也，非孜孜视乎火之候者也。或曰脐之下者，太一之宫也。先想神炉在乎其内，次存真火炎乎其中，于子之时起，采日月投于其鼎，以吾之津液漱于下丹田，是为神水焉。十月脱胎，而生婴儿。

正一先生(司马子微)《坐忘歌》曰：常嘿元气不伤，少思慧烛内光，不怒百神安畅，不嗔心地清凉，不求无谄无曲；不执可圆可方，不贪即是富贵，不苟何惧公王。味绝灵泉自降，志定真息自长。气漏形归厚土，念漏神趋鬼乡。心死方得神活，魄灭然后魂昌。至精潜形恍惚，大道偶于混茫。转物难穷妙用，应化不离真常。造化若知规矩，鬼神不测行藏。节饮节食少寐，便是真人坐忘。

高子(名象先)曰：瞑目蟠足，以左手抱脐之下，右手附肾之左右，复想丹田，使其炎如火，是为玉女抱脐者也。至游子曰：抱元守一，乃养生之至要也。其名有九，一曰一字气，二曰黄河逆流，三曰肘后飞金晶，四曰河车般运，五曰返本还元，六曰回光混合，七曰五气朝元，八曰一撞三关，九曰三田往复。

至游子曰：吾有修命之宗，世未之知也。上纳于气，下勿泄于精，于是运之与玉池之渊相合。久而斯为丹矣。斯吾之性命也，无他焉，神也，息也，气也，一物而三形者也。心存乎妙，意存乎玄，脐下之气，冲冲其动，以育丹田，谷神不死者，胎息也。冲虚子曰：其心死矣，然后能抱其一，合其气，炼其精，辅其神，全其形。故死其阴者生其阳，则神生道成矣。高象先曰：昆仑之巅，有玄珠焉，惟罔象能求而得之。

归乎绛宫，则其肤渥丹，其发再黑，而北极刊其死籍矣。

杜革曰：有炼金丹之方，溯流补脑之诀，吾尝日兴正坐，俟其气定焉，口吐其浊者三五焉，密闭地之户，勿使之通，然后鼻吸其清焉。其入息以九，其出以六，时数数作焉，则妙矣。如津液之生，则赤龙耕于左右者，三十有六焉，及其满口，鼓其气而虚咽者九，以其气送于丹田，徐引其气出焉，久则有功矣。吾尝正坐，俟其气定焉，鸣天之鼓三十有六焉，单绞辘轳者二十有四焉，跪而首至于地，以其手擦夫肾堂，三十、五十而至于百，以渐加焉，鼻随引其气出，于是左右互相摩至其热，以熨外肾，其数至于百，鼻之中气满则徐放之。其行之也，于子之后，寅之初，此秘精逆流者也。

徽宗尝问于李傅(宣和初为大府卿)曰：尔有内丹之方，试为我言之。傅对曰：内丹之要，在乎存其心，养其气而已。闲邪所以存其心也，内观所以养其气也。存其心，养其气，则真火日炎矣，神水华池日盛矣，可以上下与天地同流焉。天之道，运而不积者也。圣人则而行之简易，则天地之理得矣。夫人所恃以生者，气也。气住则神住矣，神住则形住矣。审能如是，则长生久视其自兹始乎？观夫寒暑往来，日月运转，天地之所以长久者也。吹之嘘之，呼之吸之，吐故而纳新，真人之所以长存于世者也。丹元子曰，形以神住，神以气集。气者体之充也，形者神之舍也，故气实则盛矣，虚则衰矣，住则生矣，耗则绝矣。气也者，广成子所以保之，烟萝子所以炼之也，然则一言而尽保之炼之之妙者，其唯纳之乎？故曰，一咽二咽，云蒸雨至；三咽五咽，内景充实；十咽九咽，心之火下降，肾之水上升，水火既济，则内丹成矣。可以已疾，可以保生，可以延年，可以超升。于是有进火行水之候者，其枢要也。子之后，午之前者，进火之候也。五夜之始，阳之盛者也，尤宜于进火焉。居榻之上，或南向，或东向，握固蟠足，合目直腰而坐，澄心静虑，内观乎五藏，仰首合口，引鼻之清气，至其极也，则直腰而咽焉。一咽则缩其谷道一缩，再引再咽再缩，至于再，至于三。若其气极而不能止也，则俯首开口以吹之，勿使耳闻其声。如是者三，是为一候，待其气调，而后行水焉。取鼻之涕、口之液，集而为一，多益善矣，及其百漱，既热而甘，则仰首出胸，于左顾，于右盼，于正坐，各一咽焉，分三咽而下，内想至于丹田。凡咽也，亦缩其谷道焉。如是者一，是为一候。水火之功，于是乎毕矣。是道也，夺天地之造化。行之初则脐之下如火所焚，饮食增矣，四支健矣；及其久也，白发返黑，坠齿复生，精神全矣；归于婴儿，则寒暑不能寇，鬼神不能侵也。徽宗曰：善。

会稽千岁沙门曰：吾有七气之诀。一曰叩，叩齿七过，以集其神，心中作观，每一叩齿而念一星，星者，魁魓魒魋魖魊魌。二曰托，托者，先举左手，如托百斤，右手亦然，各上下十八过。三曰张，张者，先引左手如挽弓，挽弓已则以足张弩，右手及足亦然，各十八过。四曰摩，摩者，摩左右手热，以摩其耳，谓之发水，次摩其目，各三十六过，谓之发火，次摩其面，以及其身中。五曰摇，摇者，以左右手叉腰盘足而坐，左摇二肩背甲，右亦然，各十八过。六曰揩，揩者，以左右手相揩热，以揩二肾堂使热。七曰漱，漱者，漱之津液满口，方咽之，三过，然后以左右手相揩热，以摩丹田而无数。

象山子曰：服元气者，可以通九窍百关而流布焉，积之久斯有功矣。凡欲服气，先静其心，左右导引通畅，使夫百节调和，然后握固，闭口鼓腮，开牙努腹，直然咽之，则流利矣。每九咽是为一节，四九三十六咽是为中节，其得三百六十咽是为大节。夫服之者不以时焉，惟鼻之气任其出入，而口则咽之。若先体冷，则须暖气；若先体热，则须冷气。此元气者，日服三五十咽，以至于百，斯能助阳气，消食而驻颜，鬒发而坚体矣。若夫其首昏热，则重掌掩口，用力呵之，五十过则愈，未愈更为之(服此气者，宜服地黄酒引气。欲服时，候食消乃服之)。

至游子曰：吾闻古先至人，有度世炼形之法焉。其要曰，于子之时，一阳之始生者也，披衣握固，扣齿三十有六，收视反听，内存五藏之所在，下腭舌顺绞焉，随日转者三，顺绞者三，自然津生于华池，其漱满口而三咽之，经于华盖，与夫心也肝也脾胃也。如此者三，则想胃之间，白气二道，复观于二肾，自肾之间，二道白气出于夹脊，绞以辘轳，上入于泥丸，于是由其面门而至于腭，则神水盈于口矣。如此者三，为一咽焉。由于中丹田以心包焉，送于下丹田而止。如此者三，次发其火，以焚乎下丹田，所纳之神水。如此者九，是为一过。以津之数，九九则八十有一也。自子而至于午，可以行矣，久则功斯见焉，于是有黄河逆流之势，何也？项之下，咽喉之畔，有二脉焉，此长生之路也，以手捏其二脉，其数二百左右。腕之下，有二脉焉，此四象之周圜也，先左次右，以手按之，各五十焉。二胜之中(肐胜也)，有二脉焉，此金关玉锁也，二溪也，以手按之，其数八百焉。二臁之边(脚臁刃也)，有二脉焉，此太一之路也，以手按之，其数各二百焉。日勤行之，功斯见矣。于冬至之后，则先其重后其轻焉；夏至之后，先其轻后其重焉。

至游子曰：吾尝闻日月交飞，五行之真造化焉。夫土生金，金生水，水生木，木生火，火生土，生者其母也，受生者其子也；土克水，水克火，火克金，金克木，木克土，克其夫也，受克者其妇也。肾者水也，在于下者也；心者火也，在于上者也；肝者木也，在于左者也；肺者金也，在于右者也；脾者土也，

在于中者也。故五行生克之理，惟在于人以气相传，自肾为始焉。肾之气传于肝，水生木者也，肾之气足而肝之气生；以传于心，木生火者也，肝之气足而心之气生；以传于脾，火生土者也，心之气足而脾之气生；以传于肺，土生金者也，脾之气足而肺之气生；以传于肾，金生水者也，肺之气足而肾之气生，周而复始。以气液相传，心为始焉。心之液传于肺，火克金者也，心之液至而肺之液行；而传于肝，金克木者也，肺之液至而肝之液行；而传于脾，木克土者也，肝之液至而脾之液行；而传于肾，土克水者也，脾之液至而肾之液行；而传于心，水克火者也，肾之液至而心之液行，亦周而复始。凡心之液，不得肾之气则不行矣；肾之气，不符心之液则不生矣。液行乎夫妇，气传乎子母。木寄金乡，金藏木位，返覆颠倒，相克相生者也。吾始行气之中求乎真水，水之中求乎真气，真液内合于真气而锻炼焉。以阴固阳，以阳消阴。留形寓世，则炼质成形可也；脱质升仙，则炼气成神可也。是道也，月之上定盛衰焉，日之上识阴阳焉，时之上审消息焉，候之中用其数，境之中见其象，无差直事之神，区别五行之理，于是可以入希夷而成大功矣。

至游子尝歌金丹之词曰：用物之精，养物之华。集我丹田，我丹我家。我丹伊何？铅汞丹砂。宾主相守，如巢养鸦。种以戊己，耕以赤蛇。育以丙丁，灌以河车。乃根乃珠，乃蕊乃花。昼炼于火，赫然彤霞。夜浴于水，泫然素葩。金丹自成，曰思无邪。

至游子曰：何以致华池之水乎？吾闻卷其舌以抵于悬雍，行之浃日，舌之下其筋急而痛，吾以渐驯致焉，使舌之尖及于悬雍，则致华池之水，莫捷于斯焉。

至游子曰：日月有飞腾之法，何也？大坐凝神定气，以左手抱脐之下，右手握固于股之上，想乎大焰焰火以焚其心，次之焚其肝其肺，于是鼻微放其气使通焉。少选复想其火下焚于丹田，俟其极热，则昼想日之光，夜想月之光，无则不想可也。焚心之时宜少焉，焚丹田之时宜多焉。次之立其膝，左右手抱之，使其热周于身，热极则止。其行无时，吾饱食则运火，可使之立消焉。何也？垂手敛足，动摇其腹，收气偃身，俟其气满，则回身焉，于是火上炎矣。

至游子曰：吾欲三宫升降，何道也？吾收其足，以左手之中指拄乎下脘，下脘者，在脐之上者也，以右手为真武之印，捏鼻之息，使其气满，则微放焉，如是者三。至游子曰：舒左右足，垂左右手，取其气满，则仰身后偃，如此者五，是为五气之朝元者也。

至游子曰：摩吾之手至于热，则以左手抱脐之下，用右手以助之，于是蟠膝而坐，瞑目以想，心之液下于肾，肾之气上于心，往来上下，行之久则脐下之其炎如火，是为丹田之基也。

至游子曰：蟠足，叠其左右手，抱其小腹，于是以其鼻取西方之白气七咽焉，次向而取南方之赤气三咽焉，次而取东方之青气九咽焉，次而取北方之黑气五咽焉，于是南向仰首，取中央之黄气一咽焉，是为五行之真造化也。

至游子曰：以左手之中指拄脐之中(脐心也)，以右手兜其外肾，以中指抑其尾闾、于是想日月交降于丹田，俟其气满，则微放焉。如此者三，催火者也，是为日月交飞焉。

至游子曰：仰掌上举，以治三焦者也。左肝右肺如射雕焉。东西独托，所以安其脾胃矣，返复而顾，所以理其伤劳矣。大小朝天，所以通其五藏矣。咽津补气，左右挑其手，摆鳝之尾，所以祛心之疾矣。左右手以攀其足，所以治其腰矣。

至游子曰：挺身仰卧，静虑闭气，置手腹胁之上，踊身而起，以扳足趾，复倒复起，微出其气，以多为胜。

至游子曰：兑者七也，少女也，肺也，主于意，其意动则思，故数降气魄则性熟矣，至少男合则亡精矣。坤者二也，地也，小肠也，曲江之神不可以度焉，升土母于坎而与此合，则炼液而成丹矣。乾者六也，天也，金也，父也，大肠也，肾之宫在于坎，其庙在于乾，肾能与艮合者也，扁鹊曰，大肠者，魄门也，能炼其气，则中士自应矣。中士者，脾胃也。此黄道炼气之说也。离者九也，心之火也，少女也，主于神，其神定则超于空洞矣，乱则失数恍惚矣，故九之数要在识乎三五一二八，然后与九三合焉。于是诸脉运乎五液，使之上升，合则化神矣。其中之法器，能升神洞气，入于紫府，而见道者也。坎者一也，肾之水也，中男也，一者是为精之数焉。九者其恍惚也，一者其杳冥也，合则数失矣，极则精漏而为魄，降而成鬼矣。当其未极，可以制之，为发用焉。巽者四也，风也，胆也，长女也，其主众畏之可以制伏其众者也。艮者八也，山也，其体木也，鬼门也，少男也，膀胱也，凡气至于此，十死八九，为子之后数，凑于彼矣。若夫修炼之士，未言其道，初以术至于精中，以精炼气，可以御意，于精至魄，其欲之魂，从于心、于肝、于脾、于肺、于肾，五液下降，其极也化而为鬼欤？震者三也，雷也，其体木也，肝也，长男也，能使性定而气升者欤？其要曰，金风吹起于坎中之阳，则精神昌矣。十有二时行之不已，斯至于仙欤？然吾身吾体缕数焉，其土曰顶，次之曰紫府也，耳也，眉也，目也，鼻也，口也，次之曰元宫，则洞上道也，次之曰咽，次之曰重楼，次之曰会厌心，次之曰脉，次之曰心，则气母也，膈中法也，次之曰肝胆，次之曰脾，

次之曰胃，胃之系曰小肠，小肠之系曰膀胱，膀胱归于肾，则心之络也，小肠之左曰大肠，次之曰下术，是之谓一气之图焉。

至游子曰：善乎《上清紫文》之言曰，吞日月之气与其光焉，是为赤丹金精、石景水母者也。其法于日之出也，东向扣吾齿者九，瞑目握固，而想五色之流霞俱入于口；于月之出也，西向扣齿者十，瞑目握固，而想其中五色精光俱入于口。月光之中有黄色，其目之瞳是为飞黄，月华玉胞之精，吾能修此，则奔入于日月为仙矣。

至游子曰：《上清紫文》之言其微矣，吾申论其粗焉。平旦立于空旷之所，望乎东方，观日之出，视其色光气象，至于累日而熟矣。于是寅漏之下，三刻之后，四刻之前，小坐于榻，东向叠膝，其手握固，开天之门(天门者，两鼻窍也)，闭地之户(地户者，口也)，临(去声)目以想太阳始出之气，以鼻引之，以入于口，俟其气满，则虚漱四十有九转焉，极力咽之，想其至于丹田，扣齿者数通，是为服日精一圆，修初地者可进三圆。

至游子曰：此日精也，复有九还之方。于子之后，午之前，东向十有二漱，交其龙虎，可以服日精一圆(谓之红圆子)。夫自子至巳者，所谓六阳之时也。东向吐鼻之左右窍，取其清气使满口焉，于是内想非青非黄、非碧非绿，如太阳之色光，凡一漱则左右掌一摩焉。左手者龙也，右手者虎也，其漱至于十有二，摩之数亦如之，左侧其首而咽焉。既已，则以左右手摩其面其耳者各三焉，是为一圆。一则为阳，二则为阴，其阳则左咽，其阴则右咽，其初则日服三圆，三旬有一口，则进乎五圆，五旬有一日，则进乎七圆焉。嗜欲未除，则进乎七圆可以止也。夫尾闾未禁，气泄不收，殆难以实其腹矣。必七旬有一日，则进乎十圆，服至于二十旬，其溲赤水，此九虫积恶之去者也，于是可以服月精矣。月之二日，午之后，子之前者，所谓六阴之时也。西向，其法如前，损日精至于五圆，然不得弃月精矣(谓之白圆子)。其行至于旬有六日，其补至于二十旬，则不用月精而专用日精矣。其五圆先服其四，后以其一送于丹田。一月则日送一圆，二月、三月、四月、五月则月加一焉。至于五圆则常以镜照其形，而思腹之婴儿而似其形。七月、八月则不食不饥，十月则处于静室，思出天门，瞑目不得视，视或悸焉。逾于三年，可以视矣，而不可远离其躯。至于二纪，出外了然，于是用般运之法，存心之气入于下丹田，自尾闾上背入脑，若风雨之声矣。其砂落于面，其味甘，不可弃也，斯可以滋荣五藏者也。

至游子曰：戌亥之时，瞑目静心而端坐，使鼻之气微定焉，于是存想咽津，困则就寝。时至于子，则南向或东向端坐，内绝思虑，其鼻行一口而存于心，少选复行一口，同前一口之气而咽送至脐，以左右手轻抱其脐轮，亟缩谷道，复行一口，逐前二口之气，俟过于脐而复缩焉。微胁其腹，俟火行于脐之下而热矣，腰胯徐徐向上升举，俟气过尾闾，则腰胯俱热，于是出其胸臆而紧匝，靠其二夹使定焉。忽令虚阳先起，俟火之气悉至于夹脊，则开夹脊双关，亟仰首缩颈向天，勿令虚阳先起，俟火之至，亟点首摆颈，使火至于髓海，如此而后，引而过于天门，逾十二重楼，以至于绛宫，入于丹田。此起火勒阳关者也。

至游子曰：自辰巳至午之前，静坐瞑目，屏思虑，其息微行，则满口生津，勿吐勿咽，以压定真龙，勿使上升焉，其鼻微引，以搐起其真虎，胁其腹勿使下降焉。腹不可放也，俟其气满则微放焉，而不可放走焉。于是腹微行使津满口，盛而不尽，其初咽干，其次心冲，俟其通畅，分为三以咽之。如此者或一作焉，或三作焉。是谓元珠者也。

至游子曰：或问宴坐亦有法乎？曰，有之。吾先以左足加于右膝之上，而舒其右足焉，左右手握中指之下其第二纹，少时以左手摩其左胁者六十有四，复以右足加于左膝之上，而舒其在足，其握固如其前，以右手摩其右胁者亦六十有四，于是蟠足而坐，以手摩其脐之上者左右各三十有二，先摩左右手，而后摩其肾堂，摩其左右肩者三，以赤龙撞其左右颊者各十有四，撞上下唇者各七，撞中齿者七，转舌而搅者三，液来则擎于口中，定其息者顷焉，以左右手捏鼻之窍，先咽火者三，不得使水下焉，然后分其水为二，捏鼻之窍作声而咽之。此宴坐之法也。

至游子曰：蟠其足而坐，以左手兜其外肾，右手握固，微通其气，于是想其火以焚其心，以及其肺、其肝，俟其热复想其火下至于丹田，次想至于尾闾，提其身俟其过焉，次想过于上关，微俯其身向前，则入于泥丸，以至于顶，至于脑，由天庭而下，复至于心、于肺、于肝、于丹田，如此者九。此还丹九转者也。

至游子曰：多出不如少出，少出不如不出，一呼一吸不能留，即天地之气返为所盗，或者以咽气为胎息，或以数息，或以闭息，或以忍息，或以减息，未为究竟，必也内气不出，外气不入，神能驭气，鼻不失息，上至泥丸，下至丹田，二气上下，升降无穷，佛家谓之胎息，道家谓之太一含真气，儒者谓之养浩然之气，殊途而同归也。

至游子曰：吾将擒制金精，盖有法矣。择子日，子寅之初，正坐东向，左按膝，右按股，鼻引口吐者二十有七，叉手扣腰而点首者七，俟其气温然而暖，则泥丸之元气入矣。左右手互相抱，用力束之者三；

次舒其左右足，平附于席，以左右手齐攀其足指，如此往来者七；次左右按如其初，坐而休息焉，左抱其右乳，而舒其右手，背视如怒击者七，右抱其左乳，如其前焉。吾行之在乎精一而无间断，于是乎相继为玉女舞云枝者十有二，左右按之复如其初焉，干咽、咽津者各一。行之至于五五之日，则精气运行，周于四体，进而不已，可以长生。

至游子曰：或南立，或东立，捻纸塞于鼻之左右窍，欲嚏则彻之；曲垂其左右腕，开之向后，如凤张翼，复向前掩抱者三；左右手举其袖，掩其口、其鼻，点首者三；次左极其力摇肩者三，右亦如之；次左右手相叉，翻指向其面，俯地覆手，如兜抱重物，举至于口者三；次踢其左足，至于臀者三，右亦如之；左右手抱丹田，极力于鼻，以搐其气而咽焉，入于下丹田者三，俟其息调即止。行之无时，惟数数然为妙焉。

至游子曰：修生之道有五，一曰长生火，降心气至于丹田，而后提缩；二曰太一含真气，肺心肝气皆至丹田，而后提缩；三曰玉女分胎，以右胁侧卧，置外肾于股之外，勿近于热，以防气走；四曰肘后飞金晶，肺心肝气皆降于丹田，左右转各八十一；五曰开天门、闭地户、撞三关，拳其手足，用意以想乎夹脊之双关，于是黑气缠乎赤气，上于泥丸，吾则点其首者数焉。然三关者，闭之亦有道矣。搐其鼻，微胁其小腹，则心自提起，精自逆上，脉亦停偃，于是乎上关斯闭矣。

至游子曰：古先至人有嘘、呬、呵、吹、呼、嘻之道焉。常于子之时，趺坐定息，以其鼻引其腹，俟满焉，呵者三，呼者十有二，咽津者三；卯之时东向，呼者十有二，呬者七，嘻者十有二，咽津者三；午之时南向，呬者七，吹者五，嘻者十有二，咽津者三；酉之时西向，嘘者九，呵者三，嘻者十有二，咽津者三。嘘者何也？左右手握固（握拳也），张目上视，而后嘘焉。呵者何也？左右手抱其膝，仰面而后呵焉。呵者何也？交左右手以抱脑后，仰面而后呵焉。吹者何也？仰卧握固，而后吹焉。呼者何也？垂左右手安前抱脾，而后呼焉。嘻者何也？仰面平坐，而后嘻焉。肺应于气轮，气轮病，或如云飞翳日俄复明，与大府风热而秘者，呬可矣；脾应于内轮，内轮病则胁肿痛，与唇焦者，呼可矣；喉之肿者，嘻可矣；肾应于水轮，水轮病则视一物为二，睹太阳如隔水，与脐之下冷者，吹可矣；心应于血轮，血轮病则努肉侵睛，与夫膈之热者，呵可矣；肝应于风轮，风轮病则望风泪出，视则烟雾生者，嘘可矣。

至游子曰：吾尝闻三火之说。民火者，外肾也。日落之际，收民火七十二，次聚水三十六，作一口咽至丹田中，微着力搐外肾一，次兹乃水自上而下，外肾民火自外而入，水火相溉也。臣火者，内肾也。当行煮海，于戌亥之交，先以左手兜外肾，右手搓脐下，引起臣火煮丹田，使阴消而阳长，左右两手各行八十一为一通。君火者，心也。亥后静坐，以心意绕丹田，先左后右，各旋转八十一匝，或三百六十匝，乃心之君火下降，与内肾臣火、民火相合，三火聚而结丹，谓之周天火候。

至游子曰：日用寅、午、戌之时取火焉。居于静室，施厚茵于榻，叠足南向而坐，以左右手兜抱其肾，掩于脐轮之下，澄湛其思虑，内外自如，然后端想其脐轮之内有物焉，其大如弹丸，其色如朱橘，皎如白日，使鼻中所入之气甚微，其息息存入于弹丸之内，一念或萌，则抖擞精神，应时灭之。复端想其弹丸，使所入之息常存入其中，渐觉脐轮温暖，稍稍如火，即叩齿九通，漱津液满口者九过，每咽以意送入泥丸之内。然后行起火之法，叩齿九通，咽津九过（九口也），即闭气三口，乃摩左右掌使极热，先摩目尾数过，次摩其掌热，以摩鼻数过，次摩其掌热，以摩左右耳数过，次摩其掌热，以摩面及颈使热，然后左右闭气各开弓者三过，若日独行此法，亦能使八邪不干，面目光泽而形不衰，所谓小炼形者也。夫取火必于三时者何也？寅者火之长生也，午者其帝旺也，戌者其库墓也。行之可以除阴气，长阳神矣。久之纯熟，则十有二时之中常为之，自然思虑澄彻而不昏，处于暗室而内外明白，此丹成神全气足之验也。真气充足，则神气清爽，绝食而不饥，吉凶未至而前知，此道成之验也。百日宿疴愈矣；二百日脐下坚实，气力盛矣；三百日精气凝结，而成丹矣。行之之初，渐加精进（约半时辰，然后渐渐长远，乃加精进），至于纯熟，下功则觉温然而热，内视历历见其弹丸，然后气液和畅，神识端守而不失，使所入之息收于弹丸之内，兀然不知其所存，所谓息随胎结，胎随息住，此丹成之验也。行之既久，忽然不知我为我，物为物，物我俱忘，体如虚空，其身通热汗出，此胎仙已就之验也。如有疾病，即闭气数口，汗流而止，复行起火之法，其疾自除矣。

至游子曰：或谓初地修进，四法并行，何也？曰，一日有四时，应天地阴阳之数焉。天地四时者，春、夏、秋、冬也；日月四时者，弦、望、晦、朔也；人之四时者，子、午、卯、酉也。子之时，心气入于肾，其火在下，于是肾中之真气升矣；卯之时，真阳随阴气胜而至于腰少腹，入于本位，分阴阳二气前后焉，男以后为左者也，女以后为阴者也，当用升火散气焉；午之时，肾气入于心，于是阴自九天而降，至于咽膈之上，分前后而行焉；酉之时，阴气杀物而阳气弱矣，当用聚气养阳而助其阳也。故四法者，一日之用也。夫亥、子、丑者，阳气方生，欲升一阳之真气，仍然坐达旦，不得大声剧言（可与人语，不可与人言。自言曰言，答人曰语），与夫应接之劳，是夕子之时，止勿行功，至于鸡鸣，则复行焉可也。如日南至之

前一夕，不得一阳之真气，即于日南至之夕，及次日小至子之时再为之(如南至前一夕已得一阳，后于南至、小至为之亦佳，不必坐至达旦)。凡气者，日南至则起于涌泉焉。十一月至于膝，十二月至于股，正月至于腰，其名曰三阳成者也。二月至于膊，三月至于颈，四月至于顶，五月之后，其阴亦如之。故学道者宜于四月、十月绝嗜欲，以避纯阳、纯阴之用事也。

至游子曰：端坐闭目，令心为姹女，肾为婴儿。先使肾温热，发起其火上腾，次以鼻引清气，想天之风气者九过，送姹女随龙火出交于下见婴儿，婴儿复上升见姹女，如夫妇交合焉，此龙虎之运用也。鼻引其气，闭口瞑目，正坐，左右手抱外肾郁透热，乃以心意抱肾上逆送之，又引气急想其心，如姹女交肾而合精，复想肾为男感而交合，上下十五过，则著身将其精逆上入于心，复令心血降下，如此上下者三七过，然后收入于脾宫锁之，所以黄婆是为三姓同居，在心之上、脐之下，其大如环。次用六阳之火煅之，六阴之水灌之，昼夜行九一运用之诀焉。故心动则肺、肝、胆、小肠俱动，以助乎心焉；肾动则外肾、膀胱、大肠、脾俱动，以助乎肾焉。然则心、肾者，俱修真之主乎？

至游子曰：三魂曰爽灵，曰幽精，曰胎光。七魄曰尸狗，曰伏尧，曰雀阴，曰天贼，曰非毒，曰除秽，曰嗅肺。三元神其名来育，其长七寸。胃神其长三寸有半。泥丸神在二眉中却入三寸，其名帝乡。绛宫神在心之中，其分一寸。丹田宫在脐之下二寸，其名谷立。心神其形朱雀，其长九寸，其名焕阳。肝神其名童子，为二玉女，其长九寸。胆神居膜之下，为玉童执戟，其名龙德，其长三寸。肺神其名皓华，其长三寸，为玉童执兵。脾神其名宝元，为三童女，其长七寸三分。肾神其名元真，其状如白鹿而二首，其长三寸七分。九虫曰伏虫，其长四分，群虫之主也，依肠胃之间，能变成诸患；曰蛔虫，其长如蛭，其长四寸，善令人腹鸣；曰白虫，其长一寸，生子孙乃至四五尺，能杀人；曰肉虫，其状如烂杏，善令人烦懑；曰肺虫，其状如蚕，善令人咳嗽；曰胃虫，其状如蟆，善令人呕逆吐，喜哕；曰膈虫，其状如瓜瓣，善令人唾；曰赤虫，其状如蛭，善令人腹鸣；曰蛲虫，为疽，为疥，为癣。

廿九、《无 根 树》

元·张三丰　清·刘一明注

(一)

无根树，花正幽，贪恋荣华谁肯休？浮生事，苦海舟，荡去飘来不自由。无岸无边难泊系，常在鱼龙险处游。肯回首，是岸头，莫待风波坏了舟。

【注】花者，树之精神发焕。人之身如树也，人之真灵如树之花也。凡树有根，故能生发而开花。惟人身无根，生死不常，全凭一点真灵之气运动。真灵旺则身存而生，真灵败则身亡而死。人之存亡生死，听其真灵之旺败耳。是真灵者，虽为人树之花，而实为人树之根。玉阳以此真灵谓黄芽，伯阳以此真灵谓金花，纯阳以此真灵谓灵根，紫阳以此真灵谓真金，尧夫以此真灵谓天根，仙翁以此真灵谓金精，诸家丹经又以此真灵谓先天一气，其名多端，总形容此一物也。此物生于先天，藏于后天，位天地，统阴阳，运五行，育万物，其大无外，其小无内，放之则弥六合，卷之则退藏于密。以体而论，在儒则谓太极，在道则谓金丹，在释则谓圆觉；以用而论，在儒则谓明德、谓天地之心，在道则谓灵宝、谓黍米玄珠，在释则谓正法眼藏、涅槃妙心。人之真灵，本来圆陀陀，光灼灼，净倮倮，赤洒洒，不生不灭，不色不空，处圣不增，处凡不减，因交后天，庶民去之，君子存之，便有圣凡之分。庶民去之者，去此真灵而逐于假灵也；君子存之者，存此真灵而不逐于假灵也。因其庶民逐于假灵，于是真灵幽暗不明，顺其所欲，贪恋荣华，争名夺利，不肯休歇，认假为真，百忧感其心，万事劳其形，如苦海之舟，飘来荡去，常在鱼龙凶险之处乱游，若能猛省回头，顿超彼岸，莫待风波坏舟，丧却性命，一失人身，万劫难出矣。

(二)

无根树，花正危，树老重新接嫩枝。梅寄柳，桑接梨，传与修真作样儿。自古神仙栽接法，人老原来有药医。访明师，问方儿，下手速修犹太迟。

【注】人多疑年老力衰，精神有限，如树花败危，无有生发，还不得元，复不得本，而遂自暴自弃，待死而已。试观世间老树，接以嫩枝，重新发荣，如梅树寄柳树，桑树接梨树，此皆无情之物，尚能复生，何况人为万物之灵，得天地之正气，老而无有药医乎？药医之道是何道？即老而栽接之道。欲知此道，急访明师，求问真方。果得真方，下手速修犹太迟也。

(三)

无根树，花正清，花酒神仙古到今。烟花寨，酒肉林，不断荤腥不犯淫。犯淫丧失长生宝，酒肉穿肠道在心。打开门，说与君，无花无酒道不成。

【注】金丹之道，以至清毫无滓质为归著，然欲其至清，须要在至浊中度出，能于至浊中绝无点染，方是真清，故曰无根树，花正清，花酒神仙古到今也。何以见其花酒能成神仙哉？烟花寨，酒肉林，皆易足迷人之处，能于烟花寨中见色不色，不为烟花所惑，于酒肉林中随缘度日，不为酒肉所累，则是不犯淫欲，不断荤腥，而食色之性俱化，道心常存，人心常灭，真灵无伤无损，大道可冀。其曰不断荤腥者，非贪荤腥，乃酒肉穿肠而心不计较也。不犯淫而心无烟花矣，酒肉穿肠而心无酒肉矣。心无烟花，自有长生仙花；心无酒肉，自有延命仙酒。有仙花，有仙酒，即到清真之仙乡。彼世之避烟花而忌酒肉者，岂知凡花凡酒中能出神仙？岂知无花无酒道不能成乎？《敲爻歌》云：酒是良朋花是伴，花街柳巷觅真人，真人只在花街玩。可谓花正清之妙用矣。

(四)

无根树，花正孤，借问阴阳得类无？雌鸡卵，难抱雏，背了阴阳造化炉。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。叹迷徒，太模糊，静坐孤修气转枯。

【注】修真之道，须要阴阳得类，方能成全一个真灵之宝。若有阴无阳，有阳无阴，是谓孤花无类，真灵不成，亦如雌鸡之卵焉。难抱雏者，盖以背了阴阳交感造化之炉也。又如女子无夫，男儿无妻，怎能生育？彼世之盲汉，不穷阴阳之理，不推造化之源，糊涂干事，或观空，或定息，或思神，或守窍，或搬运，皆是静坐孤修，阴而不阳，不特无益于性命，而且有伤于性命，愈修而气愈枯矣。

(五)

无根树，花正偏，离了阴阳道不全。金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边。世上阴阳男配女，生子生孙代代传。顺为凡，逆为仙，只在中间颠倒颠。

【注】《易》曰：一阴一阳之谓道。《悟真》云：阴阳得类归交感，二八相当自合亲。若阴阳各偏，或阳感而阴不应，或阴求而阳不招，或阳过而阴不及，或阳盛而阴不足，皆是真灵之花有偏，不中不正，道不成全也。人之真情如金，真知如铅，二物属刚；灵性如木，灵知如汞，二物属柔。真情真知，刚而易沈；灵性灵知，柔而易浮。若以性求情，情来归性，以真制灵，灵归于真，刚柔相应，阴阳和合，化为一气，生机长存而不息矣。如情不归性，灵不归真，是谓金隔木，汞隔铅，阳寡阴孤各一边，焉能返本还元，结成真灵之丹哉？试观世上，男女相配，生子生孙，代代相传而相续，可知修真之道，阴阳相合，生仙生圣，亦能代代相传而不息，但不过有顺逆之分、仙凡之别，顺则为凡，逆则为仙，所争者在中间颠倒耳。这个“中”字，其理最深，其事最密，非中外之中，非一身上下之中，乃阴阳交感之中，无形无象，号为天地根、阴阳窍、生杀舍、元牝门，人生在此，人死在此，为圣为贤在此，作人作兽亦在此。修道者能于此处立定脚跟，逆而运之，颠倒之间，灾变为福，刑化为德，所谓一时辰内管丹成也。噫！中间人不易知，颠倒人亦难晓。采战家以男女交合之处为中间，以男采女血为颠倒；搬运家又以黄庭穴为中间，以气血后升前降为颠倒；凡此皆所以作俑而已，岂知神仙中间颠倒之义乎？好学者早为细辨可也。

(六)

无根树，花正新，产在坤方坤是人。摘花戴，采花心，花蕊层层艳丽春。时人不达花中理，一诀天机值万金。借花名，作花身，句句敲爻说得真。

【注】新春，本来之物，埋没已久，忽而又有之谓。花至于新，光辉复生，如月现于西南坤方，纯阴之下，一点微阳吐露，比人之虚室生白，真灵发现，复见本来面目矣。这个本来面目，即我本来不死之真人，有此人则为人，无此人则非人，乃我之秉受于天，而得以为人者是也。但此真人不轻现露，非可常见，当虚极静笃，万缘俱寂之时，恍惚有象。虚极静笃，即坤纯阴之象，故曰产在坤方坤是人。这个人久已为尘垢掩埋，绝无踪迹，一旦现象，便是新花，时不可错，急须下手，摘之采之，以为我有。摘花戴者，摘此真人之花也。采花心者，采此真人之心也。渐摘渐采，由少而多，积厚流光，真灵不昧，则花蕊层层，万理昭彰，随心走去，头头是道，其艳丽如春日，阳气遍地，处处花开矣。但此花人人俱有，人人俱见，人人不达，每多当面错过，若有达之者，超凡人圣刹那间耳，故曰一诀天机值万金。仙翁慈悲，借花之名，作花之身，即有形无，句句敲爻，分说先天之旨，盖欲人人成道，个个作仙。奈何时人不达此花中之理，而犹有以御女闺丹妄猜妄作者，虽仙翁亦无如之何也，可不叹诸！

(七)

无根树，花正繁，美貌娇容赛粉团。防猿马，劣更顽，挂起娘生铁面颜。提出青龙真宝剑，摘尽墙头

朵朵鲜。趁风帆，满载还，怎肯空行过宝山!

【注】先天真灵发焕，一本万殊，随时玩象，无物不在，花甚繁也。当其正繁，英华毕露，精神外用，易于争奇好胜，卖弄风流，故曰美貌娇容赛粉团。于斯时也，须要防危虑险，牢拴猿马，挂起娘生铁面，提著青龙宝剑，对景忘情，摘尽墙头方露之花，不使些子逐于色相，耗散真气也。娘生面颜者，即无识无知之铁面；青龙宝剑者，即不染不著之真性。娘生铁面即是青龙宝剑，两者同出而异名。以体言为娘生铁面，以用言为青龙宝剑。铁面者，定体也；宝剑者，慧器也。定以用慧，慧以成定，定慧相需，体用不离。先天真灵，即色即空，常应常静，无渗无漏，是谓摘尽墙头朵朵鲜也。墙头朵鲜，是方出墙而未离墙头，真气未散之时，于此而摘取之，绝无滓质，纯是天真，渐生渐采，渐摘渐收，必摘至于无所摘而后已。噫！大药难遇，大法难逢，幸而遇逢，时不可错，乘此风帆，急须摘取鲜花，满载而还，怎肯空过宝山，自贻后悔也。

(八)

无根树，花正飞，卸了重开有定期。铅花现，癸尽时，依旧西园花满枝。对月残经收拾去，旋趁朝阳补衲衣。这玄机，世罕知，须共神仙仔细推。

【注】人之精神衰败，真灵耗散，如花之飞扬谢落矣。然花谢落犹有重开之期，人衰败亦有返还之道。返还之道为何道？即阴中复阳，已谢重开之道。铅花者，道心真知之光辉；癸水者，人心客气之私欲。铅花发现，道心不昧；癸水消尽，人心常静。道心不昧，人心常静，依旧真灵无亏无损，本来圆成之物，复见于此，是花已谢而重开满枝矣。因其癸水要尽，故对月残经收拾去；因其铅花要现，故旋趁朝阳补衲衣。人心之私欲，如外来之客气，如月之残经；道心之真知，乃本来之正气，如日之阳光。对月而残经收拾，扫去人心之私欲，所以退阴也；朝阳而旋补衲衣，渐添道心之真知，所以进阳也。退阴退至于阴气绝无，方是残经收拾了；进阳进至于阳气纯全，方是衲衣补完成。阴尽阳纯，还元返本，本来面目全现，谢了重开，岂虚语哉！这个谢了重开之天机，世人罕知。若欲知之，须共神仙推究原始要终，方能知也。

(九)

无根树，花正开，偃月炉中摘下来。延年寿，减病灾，好结良朋备法财。从兹可成天上宝，一任群迷笑我呆。劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜。

【注】先天真灵之宝，无形无象，无方无所，从何而采，以结还丹？然虽无形无象，无方无所，亦有花开之时，当开之后，恍惚中有象，杳冥内有精，其精甚真，其中有信，法象如偃月，俗工家不知古人取象之意，或指为两肾中间，或指为眉间明堂，或指为肉团顽心，更有作俑魔头，指为妇人产门，大错大错！夫所为偃月者，偃仰之月也。天上之月，每月初三，西南坤地黑体之下，现出蛾眉之光，其光偃仰，故名偃月。在卦为纯阴之下，微阳渐生，为复。在人为静极又动，虚室生白，天地之心萌动。此心内含一点先天祖气，从黑暗之处微露端倪，有象偃月之光。因其这一点祖气，为天地之根，为五行之本，能以造仙佛，能以作圣贤，能以固性命，又号为偃月炉。这个天地之心，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶，难逢难遇，幸而偶逢时，不可错过，急须下手摘来，谨封牢藏，勿令渗漏，可以延年寿，可以减病灾。但此延年寿、减病灾之事，非有大功大行者不能行，非有大志大力者不能作，必须外结良缘以修德，内备法财以用诚，乃能感动皇极而得天宝。法财者，非凡间之财，乃法中之财，即专心致志，真履实践，一念不回之善财。上阳真人云：天或有违，当以法财精诚求之。盖欲求天宝，须尽人事，人事不尽，是无法财，无法财而妄想天宝，难矣。欲求天宝者，可不先备法财乎？天宝非别物，即真灵炼成之金丹，亦即天地之心复全之还丹。曰真灵、曰天地之心者，以未修炼言也；曰天宝、曰金丹者，以修炼成熟言也。天宝既得，万有皆空，根尘俱化，入于不识不知、无人无我之境，一任群迷笑我呆矣。这个呆事，须要明师口传心授，非可强猜而知。仙翁云：劝贤才，休卖乖，不遇明师莫强猜。其提醒后人者多矣。

(十)

无根树，花正圆，结果收成滋味全。如朱橘，似弹丸，护守堤防莫放闲。学些草木收头法，复命归根返本原。选灵地，结道庵，会合先天了大还。

【注】真灵之宝，去者复来，旧者仍新，无伤无损，依然本来原物，是花之圆也。圆之云者，言其结果收成滋味全也。夫金丹成就，五行攒簇，四象和合，仁、义、礼、智、信混成一理，精、神、魂、魄、意归于一气，更得符火烹煎成熟，化为纯阳之物，活活泼泼，其赤如朱橘，其圆如弹丸。当斯时也，守护堤防，十二时中，不得放闲，韬光养晦，学些草木收头之法，复命归根，返于本源，以待静极又动，会合先天，以了大还丹之事。此言还丹成就，再造大丹之功也。盖还丹只完的当年本有原物，乃超凡之事，吕祖所谓三铅只得一铅就，金果仙芽未现形者是也。大丹是从还丹又做向上事业，乃入圣之事，吕祖所谓再安炉，重立鼎，跨虎乘龙离凡景者是也。若只修还丹，不再造大丹，只了得初乘之道，不过是一个完全人耳，焉能入于圣人之域哉！所谓选灵地，结道庵者，非外之灵地、

道庵，乃内之灵地、道庵。修道至于归根复命，还丹事毕，温之养之，神气充足，则丹灵矣，是谓灵地；从此灵地，再安炉，重立鼎，是谓结道庵。曰选灵地者，等候一阳生也。一阳生乃先天中静极而动之阳，非若还丹乃后天中所生先天之阳也。虽皆先天，但有先后之别耳。欲了大还丹，非会合先天中之阳，不能成功，故曰会合先天了大还。大丹成就，方人圣基，若大丹未成，只是半涂事业，非修道之全功。释典云：百尺竿头不动人，虽然得人未为真；百尺竿头重进步，十方世界是全身。即此了大还之谓乎？

（十一）

无根树，花正亨，说到无根却有根。三才窍，二五精，天地交时万物生。日月交时寒暑顺，男女交时孕始成。甚分明，说与君，犹恐相逢认不真。

【注】先天真灵之宝，具众理，应万事，寂然不动，感而遂通，天下之故，无处有碍，无往不利，是花之亨也。花既亨，是树虽无根，而花却有根。其根为何根？乃生天生地生人三才之窍，阴阳五行妙合二五之精，因其是三才之窍、二五之精，先天而生乎阴阳，后天而藏于阴阳，一气分而为阴阳，阴阳合而成一气。故天地阴阳上下相交，合为一气而万物生；日月阴阳来往相交，合为一气而寒暑顺；男女阴阳彼此相交，而孕始成。观于天地日月男女，一阴一阳相交，方有造化，可知性命之道，非阴阳相交合一，不能完成，是一气者，即性命之根、生死之窍。有此一窍，则阴阳相交而生；无此一窍，则阴阳相背而死。人之生死，只在此一气存亡之间耳。但人不知此一气是何物件，存于何处。或疑此气为呼吸之气，或搬运上升下降于黄庭，或聚气于丹田，或聚气于眉间，或聚气于天谷，或聚气于脑后，种种不绝，千奇百怪，终落空亡。殊不知先天真一之气，视之不见，听之不闻，搏之不得，圣人以实而形虚，以有而形无，实而有者，真阴真阳，虚而无者，二八两弦之气。两者相形，一气居中，凝结成丹，此乃虚空中事业，何得以有形有象之物猜之！又何得以有方有所之窍作之哉！仙翁以其人皆不识此一气，故以三才窍、二五精示之，又以天地日月男女相交示之。分明将一气与人指出，偶恐人不识此一气，当面认不真耳。悟元斗胆，不避罪谴，今再为仙翁传神写意，分明说与大众。要知先天真一之气，不是别物，即是一点真灵之气。因其此气刚健中正，故谓真一；因其此气易知简能，故谓真灵。一真灵真，绝无滓质，故谓先天之物。真一也，真灵也，同出异名，非有两物，不知有人认得真否！

（十二）

无根树，花正佳，月月开时玩月华。金精旺，耀眼花，莫在园中错拣瓜。五金八石皆为假，万草千方总是差。金虾蟆，玉老鸦，认得真时是作家。

【注】先天灵宝，刚健中正，纯粹精也，其花最佳。当正佳之时，如月华开放，金精旺盛，而人宜玩之，不可当面错过也。月月开者，应时而开，非时不开，按月定期，动静有常，丝毫不爽也。金精者，金之精明在月则谓月华，在人则谓真精。真精者，真灵之精，无时有昧，故以月华金精喻之。真灵人不易知，观于月与金之真而可知；真灵人不易见，观于月之华、金之精而即见。凡物之精华，久而有坏，惟月华月月开放，金精万年不减。月华金精如是，人之真精亦如是，但真精有时不精者，因后天阴气蔽之，而其本体未尝泯灭也。金精旺即是真精旺，真精正旺，明照世界，气充宇宙，白雪飞空，黄芽满地，金光耀眼，左之右之，无不是花矣。但此真精无形无象，非色非空，不可以有心求，不可以无心守，只可神会，不可口言，虽是明明朗朗，现现成成，人人常见，人人不识，最难认真。修道者须要极深研几，真知灼见，方可下手，不得认假为真，似是而非，却在园中错拣瓜也。彼世间盲修瞎炼之辈，或疑金精为有形有象之物，而遂炼五金八石，服万草千方，与我非类，焉能结丹接命？岂不大差乎！虾蟆为水中之物属阴，虾蟆而云金，为阴中之阳，黑中之白，我之真知是也；老鸦为上飞之物属阳，老鸦而云玉，为阳中之阴，雄中之雌，我之灵知是也。真知灵知，方是我同类之物，方是我性命之宝，取此二物，合而成丹，真而至灵，灵而至真，真灵不散，浑然天理，不色不空，不生不灭，所谓月华者即此，所谓金精者即此。月华开，金精旺，岂有不长生者哉！但人多认不得，真知灵知是何物件，若有认得真者，便是修道老作家，未有不成道者。噫！金丹之道，差之毫厘，失之千里，认得真者，有几人哉！

（十三）

无根树，花正多，遍地开时隔碍河。难攀折，怎奈何，步步行行龙虎窝。采得黄花归洞去，紫府题名永不磨。笑呵呵，白云阿，准备天梯上大罗。

【注】宇宙之间，俱是道气充塞，凡真灵光照之处，即是有花之处，其花甚多，遍地开矣。无如遍地花开，而人当面不识，如河之阻碍，虽欲攀折，最难攀折，亦莫奈何也。其难攀折者，以其举世之人，皆为名利所牵，为恩爱所绊，弃真认假，以苦为乐，步步走的龙虎凶险之地，与性命之道相违，故难攀折耳。若是勇猛丈夫，决烈男子，直下脱卸世缘，求师口诀，借假修真，于众花中拣采至中至正之黄花，归于洞中，温养成丹，延年益寿，则紫府题名，永不磨灭矣。黄色即色正中央戊己乡之黄花，花正中正，纯是生机，并无杂气，生机归洞，四时长春，如

居于白云窝中，逍遥自在，别有天地非人间，岂不呵呵大笑，自知快乐乎？到此地位，还丹已得，再安炉，重立鼎，做向上之事，准备天梯，而作大罗天仙矣。

（十四）

无根树，花正香，铅鼎温温现宝光。金桥上，望曲江，月里分明见太阳。吞服乌肝并兔髓，换尽尘埃旧肚肠。名利场，恩爱乡，再不回头空自忙。

【注】先天真灵，众美毕集，万善同归，其气最香，当其正香之时，即铅鼎温温现宝光之时。铅鼎者，真知也。以其真知，能以去旧取新，能以修仙成真，故谓铅鼎。宝者，即真灵之宝。真灵非真知不现，盖真知具有道心，道心内含先天真一之气，是谓真灵。铅鼎温温，是刚柔相当，不偏不倚，而鼎立矣。鼎立则道心发现，道心发现则真灵之光渐生，是谓现宝光。金桥者，金也；曲江者，水也。上金桥而望曲江，水中有金之象。水中有金，阴中生阳，即是月里见太阳，亦是铅鼎温温现宝光也。铅鼎光现，阴阳合德，神气相御乘时，故人造化窝中，令其住而不令其去，是谓吞服乌肝并兔髓。乌肝色青，日精也，象灵知之灵性，兔髓色白，月华也，象真知之真情。吞服乌肝并兔髓，则性不离情，情不离性，真而至灵，灵而至真，性情如一，真灵不昧，圆陀陀，光灼灼，净倮倮，赤洒洒，一切后天积聚泻去，道心常在，人心永灭，换尽尘埃旧肚肠矣。肚肠换过，万事皆空，名利恩爱，何恋之乎！

（十五）

无根树，花正鲜，符火相煎汞与铅。临炉际，景现前，采取全凭度法船。匠手高强牢把舵，一任洪波海底翻。过三关，透泥丸，早把通身九窍穿。

【注】真爱之宝，尘垢退尽，至清至净，花岂不鲜乎？然其所以鲜者，全赖符火相煎铅汞之功夫。真灵者，真知灵知之体，真知灵知，乃真灵之用。真灵分而为真知灵知，真知灵知合而为真灵。烹煎真知之铅、灵知之汞，即烹煎真灵也。烹煎者，以真知而制灵知，以灵知而顺真知，真知灵知凝结，复成真灵之宝，其花之鲜，言语难形容矣。但真灵易结，火候最难。紫阳翁云：纵识朱砂与黑铅，不知火候也如闲，大都全藉修持力，毫发差殊不作丹。特以金丹之道，采药有时，炼药有法，若不知时，不知法，虽大药在望，不为我有。故临炉下功之际，恍惚中有象，杳冥内有精，一点真灵之光，从虚无中透出，似有似无，非色非空，景象现前，此大药发生之时也。此时即有三尸六贼，五蕴七情。诸般之幻景，亦现于前，必须稳驾法船，牢把舵柄，对景忘情，一任海底翻波起浪，不动不摇。如是用功，渐采渐炼，扶阳抑阴，愈久愈力，功夫到日，自然精化为气，气化为神，神化为虚。过此三关，泥丸风生，法相现露，而周身九窍之阴气，亦皆化矣。三关非功家尾闾、夹脊之说，乃炼精、炼气、炼神之三关。炼精化气为初关，炼气化神为中关，炼神化虚为上关。过此三关，神合太虚，出入无碍，是谓透泥丸。盖泥丸宫为藏神之所也。周身九窍，方著幻身上说，过三关，上泥丸，法身成就，而幻身百脉九窍，阴气化为阳气，亦皆窍窍光明，即百万四千毫毛，亦化为护法神也。学者不可以辞害意也。

（十六）

无根树，花正秾，认取真铅正祖宗。精气神，一鼎烹，女转成男老变童。欲向西园牵白虎，先往东家伏青龙。类相同，好用功，外药通时内药通。

【注】秾者，秾盛广多也。花正秾盛，其间即有美恶偏正相杂，须得真正仙花，方可采取而用。真正仙花为何花？即真铅也。真铅即真知之真情，乃真灵之发现，以其真知外阳内阴，外黑内白，故谓真铅，又谓水中金，又谓水乡铅，又名月中华，其名多端，皆象此真知之一物也。惟此真知，内含先天真一之始气，乃阴阳之本，五行之根，仙佛之种，圣贤之脉，为修道者之正祖宗。认得祖宗，取归我家，敬之奉之，须臾不离，则精、气、神三者，自然聚于一鼎，无庸勉强。盖以其父归之，其子焉往？更加符火烹炼之功，虽女可以转男，虽老可以变童。女转男者，非形体转男，盖女子纯阴，修炼成道，化阴成阳，亦同男子。老变童者，非面容变童，盖老者气枯，修炼成道，返本还元，亦如童子。但女转成男、老变为童之道，虽是认取真铅真知，还要先能炼己，若炼己不熟，真知不来，虽来而亦不留，故曰欲向西园牵白虎，先往东家伏青龙。白虎属西方金，喻真情也；青龙属东方木，喻真性也。真情真性，本来一家，何待牵伏，因其交于后天，真中杂假，真情变为假情，恩中带杀，如虎出穴，奔西伤人，不为我有，而反依居他家矣。真情既变为假情，于是真性有昧，亦化而为假性，假者用事，真者退位，性情不和，如龙东虎西，两不见面矣。若欲复真，必先去假，若欲牵情，必先调性，调性之功，乃炼己之功。炼己者，炼其气质之性也。气质之性化，则真性自现，真性现则不动不摇，而真情亦露，真情露则假情不起，可以牵回白虎，与青龙配合，情性相恋矣。白虎即真铅祖宗，同出异名，以其真知刚强不屈，故谓白虎，以其真知柔中藏刚，故谓真铅。牵白虎即是取真铅，牵之云者，非有强制，乃不牵之牵，性定自然情归，特以同类者相从，阴阳内外有感应之道也。性主处内，属阴，内药也；情主营外，属阳，外药也。阴阳原是一气，性情固是同根，内药能通，

外药未有不通，内外相通，性求情而情恋性，性情和合，真灵凝结，还丹有象矣。纯阳翁云：性住气自回，气回丹自结。紫阳翁云：若要修成九转，先须炼己持心。此皆言还丹先要炼己也。噫！真铅易取，炼己最难，炼己之功，大矣哉！

（十七）

无根树，花正娇，天应星兮地应潮。屠龙剑，缚虎绦，运转天罡斡斗杓。煅炼一炉真日月，扫尽三千六百条。步云霄，任逍遥，罪垢凡尘一笔消。

【注】真灵藏于后天，为积习客气掩蔽，花最难发，间或有时而发，一点光辉，从虚无中透出，如珠如露，嫩弱秀丽，其象最娇，似开未开，浑沦元气，在天应星之明而不大，在地应土之潮而未湿，星明地湿，皆阳气初动之象。阳气初动，即真灵花嫩时也。当其正娇，易于识神，借灵生妄，性乱情移，急须猛烹速炼，杜渐防微，扶阳抑阴，以护命宝。屠龙剑所以防气性，缚虎绦所以制妄情。气性不发，则真灵现；妄情不起，则真情生。真性现，真情生，是运转魁罡，斡旋斗杓，转杀为生，变刑成德，可以煅炼一炉真日月矣。日者，阳中有阴之象，喻真性所含之灵知，灵知为雄中之雌，真阴也；月者，阴中有阳之象，喻真情所含之真知，真知为黑中之白，真阳也。煅炼真阴真阳，两位大药，归于一气，凝结成丹，吞而服之，延命却期。此乃最上一层之妙道，非三千六百旁门，著空执相事业也。盖以大道成就，步云霄，任逍遥，万般罪垢凡尘，皆一笔勾消，彼三千六百旁门，皆在臭皮囊上做作，适以惹罪垢凡尘，焉能消罪垢凡尘哉！

（十八）

无根树，花正高，海浪滔天月弄潮。银河路，透九霄，槎影横空斡斗梢。摸著织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃。

【注】先天大道，包罗天地，运行日月，超乎万有，花开甚高。其高如月在天上，光射海底，海浪滔天，水不能溺月之光，而月反能弄水之潮，亦犹人在苦海境遇之中，境遇不能伤其真，而反借境遇以炼真。又如银河路远，直透九霄，人不易渡，然有仙槎横空，斡旋斗梢，即能渡之。昔张骞乘仙槎渡银河，而见牛女二星相会，此可征也。以理而论，世间亦有仙槎，亦能渡银河。世间仙槎为何物？金丹大道是也。金丹大道在虚空中作世业，能以转乾坤，逆阴阳，夺造化，超凡入圣，是亦仙槎也。然仙槎之妙，在乎斗梢之运用。斗梢者，北斗第七星瑶光是也，又名天罡。天罡所指处吉，所坐处凶，盖以指处有生气存焉。扭回斗梢刹那之间，阴阳相合，生机萌芽，绝不费力，故曰摸著织女支机石，踏遍牛郎驾鹊桥。织女属阴，牛郎属阳，鹊桥为牛女相会之处，摸著机石，踏遍鹊桥，以阴招阳，阳来会阴，阴阳相会，金丹有象。此种道理，尽在波浪里做出，虚空中施为，所以能入仙曹，胆气豪，窃得瑶池王母桃也。瑶池在西，王母为老阴，即坤母也。桃者，丹也，即震之一阳也。王母桃，即坤中孕震之象，丹在西而窃取归东，则为我家所有而丹还矣。但此还丹之妙，其妙在乎阴阳相会，阴阳相会之妙，尤在乎大海波中，逆运气机，不动不摇耳。能于大海波中不动不摇，真是有胆气丈夫，九霄有何不可上？银河有何不可渡？王母蟠桃有何不可窃乎？彼世之习静忘形，仅在寂灭中作事者，焉知有此！

（十九）

无根树，花正双，龙虎登坛战一场。铅投汞，配阴阳，法象玄珠无价偿。此是家园真种子，返老还童寿命长。上天堂，极乐方，免得轮回见阎王。

【注】金丹乃阴阳二气相激而成象，是花须成双而后有用也。阴阳者，一龙一虎也，一铅一汞也。龙为真性，汞为灵知，又为元神，俱属阴；虎为真情，铅为真知，又为元精，俱属阳。龙虎战者，性情拷聚也。铅投汞者，精神凝结也。性情拷聚，精神凝结，阴阳相配，一气混合，真灵圆明，法身有象，圆陀陀，光灼灼，如一粒玄珠，为无价之宝矣。此宝非外来之物，乃我家园之真种子，本来原有，因交后天，迷失无踪，今得阴阳调合，无而复有，去而复来，种于家园，本立道生，生生不息，返老还童，延寿无穷，上于天堂，极乐之方，可免轮回之苦矣。

（二十）

无根树，花正奇，月里栽培片晌时。拿云手，步云梯，采取先天第一枝。饮酒戴花神气爽，笑煞仙翁醉似泥。托心知，谨护持，惟恐炉中火候飞。

【注】先天真灵，无而能有，缺而能圆，花甚奇也。然正所以奇者，先天为后天掩蔽，杳然无踪，若欲栽培，片晌之间，即能回春。回春之妙，要采取先天第一枝之花。第一枝是生物之祖气，乃生天生地生人之灵根，不落于形象，不落于空亡，含而为真空，发而为妙有，至中至正，至精至粹，恍惚杳冥，如露如电。不可以有心求，不可以无心守，有心求之则著于相，无心守之则著于空，是在乎性定情忘，回光返照，虚极静笃，不采而采，不取而取，自然先天真一之气，自虚无中来，凝而为黍米之珠，内外光明，如戴仙花，神气爽畅，如饮仙酒，戴花饮酒，乐

在其中，不识不知，顺帝之则，如人于醉乡矣。当斯时也，还丹已结，复见娘生面目，无用外炉加减，急须内炉温养，神明默运，谨守护持，一意不散，时防火候差池也。心知者，非外心知之人，乃内自知之心，火候缓急，心自知之，心知而不昧心，自然火候不差，金丹成熟也。

(二十一)

无根树，花正黄，色正中央戊己乡。东家女，西舍郎，配合夫妻入洞房。黄婆劝饮醍醐酒，每日醺蒸醉一场。这仙乡，返魂浆，起死回生是药王。

【注】黄者，中央戊己之正色。戊为阳土主动，己为阴土主静，戊己居中，相合为真信，又谓真意，花色正黄，则真灵入于中央正位矣。然真灵中正，非性情如一不能。东家女，木性也；西舍郎，金情也。一性一情，配作夫妻，入于洞房宥密之处，更得黄婆于中劝饮醍醐，调停火候，则不和者而必和，既和而长和。醍醐酒非世间之糟汁，亦非身内精津血液有形之物，乃阴阳交感细缊中和之气，合而为真一之精，通而为真一之水，滋味香甜，古人谓玉液，谓琼浆，谓甘露，又谓醍醐，总以形容此一点中和之气耳。劝饮者，不冲和而必调至于中和，修道至于阴阳冲和，常应常静，远观其物，物无其物，近观其身，身无其身，内观其心，心无其心，不识不知，顺帝之则，日日饮醍醐，而入于醉乡矣。这个醉中趣味，是神仙之方，是返魂之浆，能以起死，能以回生，乃大药王也。中央、戊己、黄婆，皆真信之异名。以阴阳和合言，则谓中央；以运行阴阳言，则谓戊己；以调和阴阳言，则谓黄婆，以动作言，则谓真信；以静定言，则谓真意；故一物而有数名，总而言之，一真信而已。识得此信，即于此信上下实落工夫。始而以性求情，既而以情归性，又既而性情和合，又既而性情浑化，结成一个真灵至宝。始之终之，无非此一信成功，信之为用，大矣哉！归到实处，真灵中正，即是性情相合，性情相合，便有个真信在内，真信现时性情自不相离，真灵自然中正，三者相需而仍相因也。

(二十二)

无根树，花正明，月魄天心逼日魂。金乌髓，玉兔精，二物擒来一处烹。阳火阴符分子午，沐浴加临卯酉门。守黄庭，养谷神，男子怀胎笑煞人！

【注】先天真灵，本体光辉，通天彻地，照破一切，花正明也。其所以明者，乃阴阳二气和合而成之人之一己。纯阴如月之黑暗无光，必借他家不死之方，而后阳生，如月借日光，而后得明。月魄逼日魂，阴阳相交，能以在天心朗耀，即真知灵知相合，真灵不昧之象。金乌髓者，日魂也，在人为雄中之雌，即灵知之真阴；玉兔精者，月魄也，在人为黑中之白，即真知之真阳。前云乌肝兔髓，此云乌髓兔精，大有分别，不可同看。盖乌肝兔髓，乃还丹药物，是真知灵知，阴阳未会而方会，故云乌之肝、兔之髓；乌髓兔精，乃大丹药物，是真知能灵，灵知能真，阴阳已会而相合，故云乌之髓、兔之精。未会而方会，勉强之功，假中复真也；已会而相合，自然之用，真中更真也。取此两味真药，抟于一处，烹出阳中之阳，即行子午卯酉火候，完全金液大丹。但所谓子午卯酉者，非天边之子午卯酉，乃身中之子午卯酉。真知现即是子，法当用刚进火，而鼓真知出玄；灵知来即是午，法当用柔退符，而取灵知入牝；真知进于中正即是卯，法当沐浴，此中正而不过进；灵知退于中正即是酉，法当沐浴，此中正而不过退；此符火沐浴之道，万古不易之法。若以天边子午卯酉按时用功，则失之远矣。符火不差，沐浴合时，阴阳相应，不偏不倚，元牝立而谷神即生于其中矣。黄庭者，中央正位，即阴阳相合之中一窍，又号为元牝之门。元阳牝阴，阴阳合有此窍，阴阳偏无此窍。有此窍即有谷，有谷即有神；无此窍即无谷，无谷即无神。谷即黄庭。黄者，中色，庭者，虚也，因其中虚，故以黄庭名。虚则灵，灵则神，是谓谷神。试观山中，两山壁立，中间一谷，人呼之则谷应声，此应之声即谷神也，俗名崖娃娃。人之阴阳会合，其中有神，亦犹是也。然不到阴阳相合地位，无此中，无此谷，安有神居？若果到阴阳相合时，便有个中，便有个谷，而神自生。所谓先天之气自虚无中来者即此，所谓真空而含妙有者即此，所谓要得谷神长不死，须凭玄牝立根基者即此。果阴阳合而为一气，则谷神镇居黄庭，是谓男子怀胎。曰守黄庭者，守中也。曰养谷神者，抱一也。守中抱一，十月功毕，身外有身，即与天地并长久，此等真实法相，系虚空中事业，不从色相中做出。彼一切在臭皮囊上弄搬运工夫，妄想成圣胎者，岂知谷神之所以为谷神乎？

(二十三)

无根树，花正红，摘尽红花一树空。空即色，色即空，识破真空在色中。了了真空色相灭，法相长存不落空。号圆通，称大雄，九祖超升上九重。

【注】金丹大道，以无声无臭，超出万象为归著，何尝花有红色乎！若稍有色，后天气质犹未化尽，大道不成。古仙云：一毫阴气不尽不仙。盖有一毫阴气不尽，即有一毫阳气不全，真灵犹有损坏之时，算不得九还七返金液大丹之道。修道者须要摘尽红花，消灭无始劫以来客气尘根，归于万有皆空，还于父母未生以前无声无臭面目而后已。然空之云者，非同土木无心寂灭之谓，有借假全真，以真化假之道，故曰空即色，色即空，识破真空在色中。盖

一味无心，则著于空，若稍有心，则著于色。曰空即色者，是不空也；曰色即空者，是不色也；不空不色，即空即色，是真空存于色中矣。曰了了真空无色相，法相常存不落空者，真空一了百当，原无色相，即无色相，即有法相，即有法相，必不落空。因其是真空，所以有法相；因其有法相，所以无色相。无色相，有法相，所以空之真而真于空也。修道至于真空而有法相，法相而存真空，一灵妙有，法界圆通，成金刚不坏之躯，水火不能侵，刀兵不能加，虎兕不能伤，称为大英雄。不但身列仙班，即九祖亦皆超升天堂，同为神矣。昔释迦牟尼佛修丈六金身，法相居于大雄宝殿者，即此道也。

（二十四）

无根树，花正无，无相无形难画图。无名姓，却听呼，擒入三田造化炉。运起周天三昧火，煅炼真空返太无。谒仙都，受天符，才是男儿大丈夫。

【注】先天真灵之宝，体本虚空，一气混成，有何花乎？既无其花，无形无象，难画难图矣。难画难图，画且不可，图且不可，尚有何名何姓，然虽无名无姓，却又至虚至灵，寂然不动，感而遂通，如呼谷传声，真空中藏妙有也。有此感而遂通之妙，即于此通处下手，擒入于三田造化炉中，用三昧真火煅炼成真，自真空而可返于太虚，道返太虚则空无所空，一真而已，别无他物也。三田非工家气海、绛宫、泥丸之说，乃精、气、神三丹聚会之丹田，谓元牝之门，又名元关窍，又名中黄庭，又名造化炉，又名太乙坛，又名戊己门，总而言之曰虚无窍。先天真灵之宝，统精、气、神之三物，真灵既复，三物皆复，自造自化，絪缊冲和，结为一块，始而自无以造有，既而自有以化无，煅炼真空，即是化无之妙，自有化无，形神俱妙，与太虚同体，功行圆满，谒仙都而受天符，为十极大罗真人，大丈夫之能事毕矣。

三十、《玄要篇》

元·张三丰

打坐歌

初打坐，学参禅，这个消息在玄关。秘秘绵绵调呼吸，一阴一阳鼎内煎。性要悟，命要传，休将火候当等闲。闭目观心守本命，清净无为是根源。百日内，见应验，坎中一点往上翻。黄婆其间为媒妁，婴儿姹女两团圆。美不尽，对谁言？浑身上下气冲天。这个消息谁知道，哑子做梦不能言。急下手，采先天，灵药一点透三关。丹田直上泥丸顶，降下重楼入中元。水火既济真铅汞，若非戊己不成丹。心要死，命要坚，神光照耀遍三千。无影树下金鸡叫，半夜三更现红莲。冬至一阳来复始，霹雳一声震动天。龙又叫，虎又欢，仙乐齐鸣非等闲。恍恍惚惚存有无，无穷造化在其间。玄中妙，妙中玄，河中搬运过三关。天地交泰万物生，日饮甘露似蜜甜。仙是佛，佛是仙，一性圆明不二般。三教原来是一家，饥则吃饭困则眠。假烧香，拜参禅，岂知大道在目前！昏迷吃斋错过了，一失人身万劫难。愚迷妄想西天路，瞎汉夜走人深山。元机妙，非等闲，漏泄天机罪如山。四正理，着意参，打破玄关妙通玄。子午卯酉不断夜，早拜明师结成丹。有人识得真铅汞，便是长生不老仙。行一日，一日坚，莫把修行眼下观。三年九载功成就，炼成一粒紫金丹。要知此歌何人作，清虚道人三丰仙。

铅火歌

大药之生有时节，亥末子初正半夜（作入声）。精神相媾合光华，恍恍惚惚生明月。媾罢流下喷泡然，一阳来复休轻泄。急须闭住太玄关，火逼药过尾闾穴。采时用目守泥丸，垂下左上且凝歇。谓之瞻理脑升玄，右边放下复起折。六六数毕药生乾，阳极阴生往右迁。须开关门以退火，目光下瞩守坤田。右上左下才凝住，二八数了一周天。此是天然真火候，自然升降自抽添。也无弦望与晦朔，也无沐浴共长篇。异名扫除譬喻扫，只斯两句是真诠（“左右”二字作前后看，勿误。三丰自记）。

固 漏 歌

说玄妙，讲玄妙，运精神，转九窍，三关八门都撞到。闭黄房，修丹灶，休将六贼来喧闹。主人翁，哈哈笑，守住黄庭单檄要。婴儿来，姹女叫，两家一处成玄妙。结金丹，怀中抱，浑身一片霞光照。坐丹田，清虚号，紫气红光常晃耀。上至须弥泥丸宫，下至涌泉彻幽奥。七宝池内将宝盗，杂精杂气都不要。琼枝玉蕊金花新，珊瑚玛瑙车渠造，固漏身，固漏窍，不铛铛，固漏鳌，十二重楼都开导。七经八脉合三焦，百骸四体皆征效。大肠周，小肠炼，上下鹊桥平稳趋。赵州桥上去饮茶，甘河里边听人叫。大运通，小运到，三家相见同欢乐。我把一身固漏坚，万载千秋无老少。

卅一、《磻 溪 集》

元·丘处机撰

青 天 歌

青天莫起浮云障，云起青天遮万象。万象森罗镇百邪，光明不显邪魔王。我初开廓天地清，万户千门歌太平。有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。是以长教慧风烈，三界十方飘荡彻。云散虚空体自真，自然现出家家月。月下方堪把笛吹，一声响亮镇华夷。惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。逡巡别转一般乐，也非笙兮也非角。三尺云璈十二徽，历劫年中混元斫。玉韵琅琅绝郑音，轻清遍贯达人心。我从一得鬼神辅，入地上天超古今。纵横自在无拘束，心不贪荣身不辱。闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。吾家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦，得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。

修 道

(一)

眼耳离声色，身心却有无。自然通造化，何必论精粗！

(二)

炼气清心士，千云拔俗标。心如山不动，气似海常潮。

(三)

万缘如嚼蜡，三毒似销冰。既出阴阳彀，那论大小乘！

(四)

五眼元同体，三身共一枝。寸心无我后，圆觉照空时。

(五)

自生还自灭，无浅亦无深。不悟身非我，难明物是心。

(六)

踏碎虚空界，崩开造化权。浮云收静境，慧日照禅天。

(七)

一言何所在，万事不相干。造化开天窟，精神耐岁寒。

（八）

眼根虽有用，心地了然休。且向一生梦，聊随万化游。

（九）

身犹方丈窄，心若太虚宽。四海千山隔，三灵一体现。

（十）

寂灭无心地，光明耀太虚。玻璃含宝月，网络贯天珠。

（十一）

登真无浊气，迈俗有清标。急急离长夜，冥冥上太霄。

（十二）

玉鼎丹砂沸，金壶碧酒香。鬼神心莫测，天地寿难量。

（十三）

梦断华胥国，神游紫府天。兴邀三岛客，闲访十洲仙。

（十四）

道因无事得，法为有心生。若解除三毒，应当出五行。

（十五）

道自无为显，心因有法生。混元含万象，太一起虚名。

（十六）

有动缘无动，无为即有为。三光不照处，万象显明时。

（十七）

本自无心得，何劳用意思。五行不到处，万化总归时。

（十八）

月上中天皎，风来半夜清。洞天人不到，闲客自相迎。

（十九）

药圃芝田净，金坛玉字新。壶中天不夜，物外景长春。

（二十）

十洞高真列，三天上圣居。白云能送客，青鸟解传书。

卅二《摄生消息论》

元·丘处机

春季摄生消息

春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭，被发缓行，以使志生。生而勿杀，

与而勿夺，赏而勿罚。此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝。肝木味酸，木能胜土，土属脾主甘，当春之时，食味宜减酸益甘，以养脾气。春阳初升，万物发萌，正二月间，乍寒乍热。高年之人，多有宿疾，春气所攻，则精神昏倦，宿病发动，又兼去冬以来，拥炉熏衣，啖炙炊煿成积，至春因而发泄，致体热头昏，壅隔涎嗽，四肢倦怠，腰脚无力，皆冬所蓄之疾，常当体候。若稍觉发动，不可便行疏利之药，恐伤脏腑，别生馀疾。惟用消风和气、凉膈化痰之剂，或选食治方中，性稍凉利饮食，调停以治，自然通畅。若无疾状，不可吃药。春日融和，当眺园林亭阁，虚敞之处，用摅滞怀，以畅生气。不可兀坐，以生抑郁。饮酒不可过多。人家自造米面团饼，多伤脾胃，最难消化，老人切不可以饥腹多食，以快一时之口，致生不测。天气寒暄不一，不可顿去绵衣。老人气弱，骨疏体怯，风冷易伤腠里，时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去。刘处士云：春来之病，多自冬至后夜半一阳生，阳无吐，阴无纳，心膈宿热与阳气相冲，两虎相逢，狭道必斗矣。至于春夏之交，遂致伤寒虚热时行之患，良由冬月焙火食炙，心膈宿痰流入四肢之故也。当服祛痰之药以导之，使不为疾。不可令背寒，寒即伤肺，令鼻塞咳嗽。身觉热甚，少去上衣；稍冷莫强忍，即便加服。肺俞五脏之表，胃俞经络之长，二处不可失寒热之节。谚云：避风如避箭，避色如避乱，加减逐时衣，少餐申后饭。是也。

【肝脏春旺】 肝属木，为青帝，卦属震，神形如青龙，象如悬匏。肝者干也，状如枝干，居在下，少近心。左三叶，右四叶，色如缟映绀。肝为心母，为肾子。肝中有三神，名曰爽灵、胎光、幽精也。夜卧及平旦，扣齿三十六通，呼肝神名，使神清气爽。目为之宫，左目为甲，右目为乙，男子至六十，肝气衰，肝叶薄，胆渐减，目即昏昏然。在形为筋，肝脉合于木，魂之藏也。于液为泪，肾邪入肝，故多泪。六腑，胆为肝之府，胆与肝合也。故肝气通则分五色，肝实则目黄赤。肝合于脉，其荣爪也，肝之合也，筋缓弱、脉不自持者，肝先死也。日为甲乙，辰为寅卯，音属角，味酸，其嗅臊膻。心邪入肝，则恶膻。肝之外应东岳，上通岁星之精，春三月，常存岁星青气入于肝。故肝虚者，筋急也；皮枯者，肝热也；肌肉斑点者，肝风也；人之色青者，肝盛也；人好食酸味者，肝不足也；人之发枯者，肝伤也。人之手足多汗者，肝方无病。肺邪入肝，则多哭。治肝病当用嘘为泻，吸为补。其气仁，好为仁惠伤悯之情，故闻悲则泪出也。春三月木旺，天地气生，欲安其神者，当泽及群刍，恩沾庶类，无竭川泽，毋洒陂塘，毋伤萌芽，好生勿杀，以合太清，以合天地生育之气。夜卧早起，以合乎道。若逆之则毛骨不荣，金木相克而诸病生矣。

【相肝脏病法】 肝热者，左颊赤。肝病者，目夺而胁下痛引小腹，令人喜怒。肝虚则恐，如人将捕之。实则怒，虚则寒。寒则阴气壮，梦见山林。肝气逆，则头痛、耳聋、颊肿。肝病欲散，急食辛以散，用酸以补之。当避风，肝恶风也。肝病，脐左有动气，按之牢若痛，支满、淋溲、大小便难、好转筋。肝有病，则昏昏好睡，眼生膜，视物不明，飞蝇上下，努肉攀睛；或生晕映冷泪，两角赤痒，当服升麻疏散之剂。

夏季摄生消息

夏三月，属火，主于长养心气，火旺，味属苦。火能克金，金属肺，肺主辛，当夏饮食之味，宜减苦增辛以养肺。心气当呵以疏之，嘘以顺之。三伏内腹中常冷，时忌下利，恐泄阴气，故不宜针灸，惟宜发汗。夏至后夜半一阴生，宜服热物，兼服补肾汤药。夏季心旺肾衰，虽大热，不宜吃冷淘冰雪、蜜冰凉粉、冷粥饱腹，受寒必起霍乱。莫食瓜茄生菜，原腹中方受阴气，食此凝滞之物，多为症块。若患冷气痰火之人，切宜忌之，老人尤当慎护。平居檐下、过廊、弄堂、破窗，皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中人最暴；惟宜虚堂、净室、水亭、木阴，洁净空敞之处，自然清凉。更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热，更生热矣。每日宜进温补平顺丸散，饮食温暖，大令大饱，时时进之，宜桂汤、豆蔻熟水，其于肥腻当戒。不得于星月下露卧，兼便睡著，使人扇风取凉，一时虽快，风入腠里，其患最深。贪凉兼汗身当风而卧，多风痹，手足不仁，语言蹇涩，四肢瘫痪。虽不人人如此，亦有当时中者，亦有不便中者，其说何也？逢年岁方壮，遇月之满，得时之和，即幸而免，至后还发；若或年力衰迈，值月之空，失时之和，无不中者。头为诸阳之总，尤不可风，卧处宜密防小隙微孔，以伤其脑户。夏三月，每日梳头一二百下，不得梳著头皮，常在无风处梳之，自然去风明目矣。《养生论》曰：夏谓蕃秀，天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日，使志无怒，使华成实，使气得泄。此夏气之应，长养之道也。逆之则伤心，秋发痎疟，奉收者少，冬至病重。又曰：夏气热，宜食菽以寒之，不可一于热也。禁饮食汤，禁食过饱，禁湿地卧并穿湿衣。

【心脏夏旺】 心属南方火，为赤帝，神形如朱雀，象如倒悬莲蕊。心者纤也，所纳纤微，无不贯注，变水为血也。重十二两，居肺下肝上，对尾鸠下一寸（注曰：胞中心口掩下尾鸠也），色如缟映绛，中有七孔三毛。上智之人，心孔通明；中智之人五孔，心穴通气；下智无孔，气明不通，无智狡诈。心为肝子，为脾母。舌为之宫阙，窍通耳，左耳为丙，右耳为丁。液为汗，肾邪入心则汗溢。其味苦。小肠为心之腑，与心合。《黄庭经》曰：心部之宅莲含花，下有童子丹元家，主适寒热荣卫和，丹锦绯囊披玉罗。其声徵，

其嗅焦，故人有不畅事，心即焦燥。心气通则知五味；心病则舌焦卷而短，不知五味也。其性礼，其情乐。人年六十，心气衰弱，言多错忘。心脉出于中冲，生之本，神之处也，主明运用。心合于脉，其色荣也，血脉虚少不能荣脏腑者，心先死也。心合辰之巳午，外应南岳，上通荧惑之精。故心风者，舌缩不能言也；血壅者，心惊也；舌无味者，心虚也；善忘者，心神离也；重语者，心乱也；多悲者，心伤也，好食苦者，心不足也；面青黑者，心气冷也；容色鲜好红活有光，心无病也。肺邪入心则多言，心通微，心有疾当用呵。呵者，出心之邪气也。故夏三月，欲安其神者，则含忠履孝，辅义安仁，安息火炽，澄和心神，外绝声色，内薄滋味，可以居高朗，远眺望，早卧早起，无厌于日，顺于正阳，以消暑气。逆之则肾心相争，火水相克，火病由此而作矣。

【相心脏病法】 心热者，色赤而脉溢，口中生疮，腐烂作臭，胸膈肩背两胁两臂皆痛。心虚则心腹相引而痛，或梦刀杖火焰、赤衣红色之物，炉冶之事，以恍怖人。心病欲濡，急食咸以濡之，用苦以补之，甘以泻之。禁湿衣热食，心恶热及水。心病当脐上有动脉，按之牢苦痛，更苦烦煎，手足心热，口干舌强，咽喉痛，咽不下，忘前失后。

秋季摄生消息

秋三月，主肃杀，肺气旺，味属辛。金能克木，木属肝，肝主酸。当秋之时，饮食之味，宜减辛增酸以养肝气。肺盛则用呬以泄之。立秋以后，稍宜和平将摄。但凡春秋之际，故疾发动之时，切须安养，量其自性将养。秋间不宜吐并发汗，令人消烁，以致脏腑不安，惟宜针灸。下利，进汤散以助阳气。又若患积劳、五痔、消渴等病，不宜吃干饭炙煿，并自死牛肉，生鲙鸡猪，浊酒陈臭，咸醋粘滑，难消之物，及生菜、瓜果、鲊酱之类；若风气、冷病、痃癖之人，亦不宜食。若夏月好吃冷物过多，至秋患赤白痢疾，兼疟疾者，宜以童子小便二升，并大腹槟榔五个细剉，同便煎取八合，下生姜汁一合，和收起腊雪水一钟，早朝空心，分为二服，泻出三两行夏月所食冷物，或胸膈有宿水冷脓，悉为此药祛逐，不能为患。此汤名承气，虽老人亦可服之，不损元气，况秋痢又当其时，此药又理脚气，悉可取效。丈夫泻后两三日，以薤白煮粥，加羊肾同煮，空心服之，殊胜补药。又当清晨睡觉，闭目叩齿二十一下，咽津，以两手搓热熨眼数次，多于秋三月行此，极能明目。又曰：季秋谓之容平，天气以急，地气以明，早卧早起，与鸡俱兴，使志安宁，以缓秋形，收敛神气，使秋气平，无外其志，使肺气清。此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。秋气燥，宜食麻以润其燥，禁寒饮，并穿寒湿内衣。《千金方》曰：三秋服黄芪等丸一二剂，则百病不生。

【肺脏秋旺】 肺属西方金，为白帝，神形如白虎，象如悬磬。色如缟映红，居五脏之上，对胸若覆盖然，故为华盖。肺者勃也，言其气勃郁也。重三斤三两，六叶两耳，总计八叶。肺为脾子，为肾母。下有七魄如婴儿，名尸狗、伏尸、雀阴、吞贼、非毒、除秽、辟臭，乃七名也。夜卧及平旦时，叩齿三十六通，呼肺神及七魄名，以安五脏。鼻为之宫，左为庚，右为辛。在气为咳，在液为涕，在形为皮毛也。上通气至脑户，下通气至脾中，是以诸气属肺，故肺为呼吸之根源，为传送之宫殿也。肺之脉出于少商，又为魄门，久卧伤气。肾邪入肺则多涕，肺生于右，为喘咳。大肠为肺之府，大肠与肺合，为传泻行导之府。鼻为肺之宫，肺气通则鼻知香臭。肺合于皮，其荣毛也，皮枯而毛落者，肺先死也。肺纳金，金受气于寅，生于巳，旺于酉，病于亥，死于午，墓于丑。为秋，日为庚辛，辰为申酉。其声商，其色白，其味辛，其臭腥。心邪入肺，则恶腥也。其性义，其情虑。肺之外应西岳，上通太白之精。于秋之王日，存太白之气入于肺，以助肺神。肺风者，鼻即塞也；容色枯者，肺干也；鼻痒者，肺有虫也；多恐惧者，魄离于肺也；身体黧黑者，肺气微也；多怒气者，肺盛也；不耐寒者，肺劳也，肺劳则多睡；好食辛辣者，肺不足也；肠鸣者，肺气壅也；肺邪自入者，则好笑，故人之颜色莹白者，则肺无病也。肺有疾，用呬以抽之。无故而呬，不祥也。秋三月，金旺主杀，万物枯损，欲安其魄而存其形者，当含仁育物，施恩敛容。阴阳分形，万物收杀，雀卧鸡起，斩伐草木，以顺秋气。长肺之刚，则邪气不侵；逆之则五脏乖，而诸病作矣。

【相肺脏病法】 肺病热，右颊赤。肺病，色白而毛槁，喘咳气逆，胸背四肢烦痛，或梦美人交合，或见花幡衣甲，日月云鹤，贵人相临。肺虚，则气短不能调息；肺燥，则喉干；肺风，则多汗畏风，咳如气喘，旦善暮甚。气病上逆，急食苦以泄之。又曰：宜酸以收之，用辛以补之，苦以泻之。禁食寒，肺恶寒也。肺有病，不闻香臭，鼻生瘜肉，或生疮疥，皮肤燥痒，气盛咳逆，唾吐脓血，宜服排风散。

冬季摄生消息

冬三月，天地闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，以待日光，去寒就温，毋泄皮肤。逆之肾伤，

春为痿厥，奉生者少。斯时伏阳在内，有疾宜吐；心膈多热，所忌发 恐泄阳气故也。宜服酒浸补药，或山药酒一二杯，以迎阳气，寝卧之时，稍宜虚歇，宜寒极方加绵衣，以渐加厚，不得一顿便多，惟无寒即已。不得频用大火烘炙，尤甚损人；手足应心，不可以火炙手，引火入心，使人烦燥；不可就火烘炙食物。冷药不治热极，热药不治冷极，水就湿，火就燥耳。饮食之味，宜减酸增苦，以养心气。冬月肾水味咸，恐水克水，心受病耳，故宜养心。宜居处密室，温暖衣衾，调其饮食，适其寒温，不可冒触寒风，老人尤甚，恐寒邪感冒，为嗽逆、麻痹、昏眩等疾。冬月阳气在内，阴气在外，老人多有上热下冷之患，不宜沐浴。阳气内蕴之时，若加汤火所逼，必出大汗，高年骨肉疏薄，易于感动，多生外疾。不可早出，以犯霜威。早起，服醇酒一杯以御寒；晚服消痰凉膈之药，以平和心气，不令热气上涌。切忌房事，不可多食炙煿、肉面、馄饨之类。

【肾脏冬旺】《内景经》曰：肾属北方水，为黑帝，生对脐，附腰脊，重一斤一两，色如缟映紫。主分水气，灌注一身，如树之有根。左曰肾，右名命门，生气之府，死气之庐，守之则存，用之则竭。为肝母，为肺子。耳为之宫。天之生我，流气而变谓之精，精气往来为之神。神者，肾藏其情智，左属壬，右属癸。在辰为子亥，在气为吹，在液为唾，在形为骨。久立伤骨，为损肾也。应在齿，齿痛者，肾伤也。经于上焦，荣于中焦，卫于下焦。肾邪自入，则多唾。膀胱为津液之府，荣其发也。《黄庭经》曰：肾部之宫元阙圆，中有童子名上元，主诸脏腑九液源，外应两耳百液津。其声羽，其味咸，其臭腐。心邪入肾，则恶腐。凡丈夫，六十肾气衰，发变齿动，七十形体皆困，九十肾气焦枯。骨痿而不能起床者，肾先死也。肾病则耳聋骨痿。肾合于骨，其荣在髭。肾之外应北岳，上通辰星之精。冬三月，存辰星之黑气，入肾中存之。人之骨疼者，肾虚也；人之齿多龃者，肾衰也；人之齿堕者，肾风也；人之耳痛者，肾气壅也；人之多欠者，肾邪也；人之腰不伸者，肾乏也；人之色黑者，肾衰也；人之容色紫而有光者，肾无病也；人之骨节鸣者，肾羸也。肺邪入肾，则多呻。肾有疾，当吹以泻之，吸以补之，其气智。肾气沉滞，宜重吹则渐通也。肾虚则梦入暗处，见妇人僧尼，龟鳖驼马，旗枪，自身兵甲，或山行，或溪舟。故冬之三月，乾坤气闭，万物伏藏，君子斋戒，谨节嗜欲，止声色以待阴阳之定，无竞阴阳，以全其生，合乎太清。

【相肾脏病法】肾热者，颐赤。肾有病，色黑而齿槁，腹大体重，喘咳，汗出恶风。肾虚则腰中痛，肾风之状，颈多汗恶风，食欲下膈塞不通，腹满胀，食寒则泄，在形黑瘦。肾燥，急食辛以润之；肾病坚，急食咸以补之，用苦以泻之，无犯热食，无著暖衣。肾病脐下有动气，按之牢若痛，苦食不消化，体重骨疼，腰胯膀胱冷痛，脚痛或痹，小便馀沥，疝瘕所缠，宜服肾气丸。

卅三、《金丹问答》

元·萧廷芝

问曰：如何谓之金液还丹？

答曰：金液者，金水也。金为水母，母隐子胎，因有还丹之号也。前贤有曰：丹者，丹田也；液者，肺液也。以肺液还于丹田，故曰金液还丹。

问曰：何谓铅汞？

答曰：非凡黑锡、水银也。真一子曰：铅是天地之父母，阴阳之根基。盖圣人采天地父母之根，而为大丹之基，采阴阳纯粹之精，而为大丹之质，且非常物造作也。汞性好飞，遇铅乃结，以其子母相恋也。

问曰：何谓火？

答曰：火者，大阳真气，乃坎中之阳也。紫清真人曰：坎中起火是也。

问曰：何谓候？

答曰：五日为一候，是甲子一终也。日有十二时，五日六十时，终一甲子也。紫阳曰：一刻之工夫，自有一年之节候，以起火之际，顷刻一周天也。

问曰：此火候如何用？

答曰：年中用月，月中用日，日中用时，时中用刻也。

问曰：何谓真一？

答曰：人能将自己天真，安于天谷之内，乃守真一之道也。金洞主云：真一者，在于北极太渊之中也。

问曰：何谓动静？

答曰：阳主动，阴主静。翠虚曰：动中求静，静中有动，动静有作，口口传之。

问曰：何谓九还？

答曰：金生数四，成数九，还者自上而还下，九乃老阳之数。阴真君曰：从子至申为九还，亦顺下也。

问曰：何谓七返？

答曰：金生数二，成数七，返者自下而返上，七乃少阳之数。阴真君曰：从寅至申为七返，亦逆上也。

问曰：何谓炉？

答曰：上品丹法，以神为炉，以性为药，以定为水，以慧为火；中品丹法，以神为炉，以气为药，以日为火，以月为水；下品丹法，以身为炉，以气为药，以心为火，以肾为水。又有偃月炉、玉炉。

问曰：何谓鼎？

答曰：鲍真人云：金鼎近泥丸，黄帝铸九鼎是也。

问曰：何谓药物？

答曰：即此药物，顺即成人，逆则成丹。五行颠倒，大地七宝；五行顺行，法界火坑：百姓日用而不知也。紫清曰：采药物于不动之中是也。

问曰：神水、华池何也？

答曰：李筌云：还丹之要，在于神水、华池。紫阳曰：以铅入汞，名曰神水；以汞投铅，名曰华池。海蟾曰：从来神水出高源。紫清曰：华池正在气海内。

问曰：何谓三关？

答曰：头为天关，足为地关，手为人关。

问曰：何谓内三要？

答曰：第一要太渊池也，第二要绛宫也，第三要地户也。

问曰：何谓外三要？

答曰：口之与鼻共三窍，是神气往来之门户，下功之际，调鼻息、缄舌气、闭兑也。

问曰：何谓兑？

答曰：真一子云：兑，口也。

问曰：婴儿姹女正在何处？

答曰：婴儿在肾，姹女在心。

问曰：肾属水为阴，婴儿属阳，心属火为阳，姹女属阴，何缘居此？

答曰：肾属坎，阴中有阳，乃真阳也；心属离，阳中有阴，乃真阴也。

问曰：泥丸宫正在何处？

答曰：头有九宫，中曰泥丸。

问曰：何谓金公？

答曰：金边着公，乃铅也。紫阳曰：要能制伏觅金公。

问曰：何谓黄婆？

答曰：黄乃土之色，位属坤，因取名焉。紫清曰：金公无言姹女死，黄婆不老犹怀胎。

问曰：呼吸何如？

答曰：呼出心与肺，吸入肾与肝。呼则接天根，吸则接地根。呼则龙吟云起，吸则虎啸风生。呼吸风云，凝成金液。

问曰：何谓琼浆玉液？

答曰：皆神水也。

问曰：何谓神气？

答曰：神是火，火属心，气是药，药属身，神气，子母也。虚靖天师云：气者，生之元也；神者，生之制也。持满驭神，专气抱一，神依气住，神气相合，乃可长生。三茅真君曰：气是添年药，心为使气神，若知行气主，便是得仙人。

问曰：何谓十二楼？

答曰：人之喉咙管有十二节是也。

问曰：何谓帘帏？

答曰：眼是也。下功之际，含光云房。曰：闭户垂帘默默窥。

问曰：何谓子午？

答曰：子午乃天地之中也，在天为日月，在人为心肾，在时为子午，在卦为坎离，在方为南北。

问曰：何谓五位相得而各有合？

答曰：天地五十五数，故乾得一九合而成十，坤得四六合而成十，巽兑得二八合而成十，震艮得三七合而成十，离得五，坎得十，坎离无偶，所以自合也。以数言之，则得天地之中数；以爻言之，则得天地

之中爻；以位言之，则得天地之中位。坎离为用，不亦大乎！

问曰：何谓五岳？

答曰：《五岳真形图》曰：在人之头。紫清有巾藏五岳冠之句。

问曰：何谓玄牝？

答曰：在上曰玄，在下曰牝。玄关一窍，左曰玄，右曰牝。

问曰：何谓玄牝之门？

答曰：鼻通天气曰玄门，口通地气曰牝户，口鼻乃玄牝门户矣。

问曰：何谓三男三女？

答曰：乾道索坤，长男曰震，中男曰坎，少男曰艮；坤道索乾，长女曰巽，中女曰离，少女曰兑。

问曰：何谓火龙水虎？

答曰：虎，西方金也，金生水，反藏形于水；龙，东方木也，木生火，反受克于火。太白真君曰：五行不顺行，虎向水中生，五行颠倒术，龙从火里出是也。

问曰：何谓分至？

答曰：子时象冬至，阴极而阳生；午时象夏至，阳极而阴生；卯时象春分，阳中含阴；酉时象秋分，阴中含阳。人身亦有分至，紫阳曰：以身心分上下两弦，以神气别冬夏二至。

问曰：何谓沐浴？

答曰：真气熏蒸，神水灌溉为沐浴。太上曰：灌以甘泉，涤其垢污，出自华池，后归坤户。杏林曰：沐浴资神水是也。

问曰：何谓抽添？

答曰：既抽铅于肘后，须添汞于中黄。《传道集》曰：可抽之时不可不添是也。

问曰：何谓搬运？

答曰：搬金精于肘后，运玉液于泥丸，下手工夫，口诀存焉。

问曰：何谓三田？

答曰：脑为上田，心为中田，气海为下田。若得斗柄之机斡运，则上下循环，如天河之流转也。

问背后三关。

答曰：脑后曰玉枕关，夹脊曰辘轳关，水火之际曰尾闾关。

问曰：何谓神室？

答曰：元神所居之室也。朗然子曰：未明神室千般挠，达了心田万事闲。

问三花聚顶。

答曰：神、气、精混而为一也，玄关一窍，乃神、气、精之几也。

问五气朝元。

答曰：五藏真气，上朝于天元也。

问和合四象。

答曰：眼不视而魂在肝，耳不闻而精在肾，舌不动而神在心，鼻不嗅而魄在肺。精神魂魄，聚于意土也。

问曰：马牙、真主、人神符、白雪？

答曰：皆铅汞之总名也。

问河车。

答曰：北方正气，名曰河车，左曰日轮，右曰月轮，搬负正气，运载元阳，应节顺行下手，无非此车之力。

问曰：老嫩何也？

答曰：采药之时，审其老嫩。彭鹤林曰：嫩时须采老时枯。紫阳曰：铅见癸生须急采，金逢望远不堪尝是也。

问浮沉。

答曰：铅浮而银沉也。

问清浊。

答曰：阳清而阴浊也。清者浮之于上，浊者沉之于下。修丹者留清去浊，盖清属阳而浊属阴也。

问五行相克。

答曰：《金碧经》云：金木相伐，水火相克，土旺金乡，三物俱丧，四海辐凑，以致太平，并由中宫土德之功也。

问曰：往来何也?

答曰：子往午来，阴符阳火，自子进符至辰巳，自午退符至戌亥，始复终坤，皆以卦象则之，一消一长，一往一来，以成其变化。《易》曰：阖户谓之坤，辟户谓之乾，一阖一辟谓之变，往来不穷谓之通也。

问雌雄。

答曰：雌阴雄阳也。一阴一阳谓之道，孤阴寡阳，不能自生。《参同契》曰：雌雄相错，以类相求。注曰：雄，金砂也；雌，火汞也。相须含吐，类聚生成，以为神药也。

问防危。

答曰：防火候之差失，忌梦寐之昏迷。翠虚曰：精生有时，时至神知，百刻之中，切忌昏迷。

问交合。

答曰：磁石吸铁，隔碍潜通。

问有无。

答曰：《金碧经》曰：有无互相制，上有青龙居，两无宗一有，灵化妙难窥。

问刑德。

答曰：阳为德，德出则万物生；阴为刑，刑出则万物死。故二月阳中含阴而榆荚落，象金砂随阴气动静落在胎中，故曰归根也；八月阴中含阳而荞麦生，象金水随阳气滋液于鼎内。故卯酉乃刑德相负，阴阳两停，故息符火也。

问黑白。

答曰：《参同契》曰：知白守黑，神明自来。白者金也，黑者水也，以金水之根而为药基矣。

问寒暑。

答曰：真一子曰：不应刻漏，风雨不调，水旱相伐，或阳火过刻，或阴符失节，凝冬变为大暑，盛夏反作浓霜，火候过差，灵汞飞走，运火之士，可不谨之!

问晦朔。

答曰：《参同契》曰：晦朔之间，合符中行。乃金水符合之际也。

问固济。

答曰：太白真人曰：固济胎不泄，变化在须臾。言其水火既济，闭固神室，而不可使之泄漏。

问圣胎。

答曰：无质生质，结成圣胎，辛勤保护十月，如幼女之初怀孕，似小龙之乍养珠。盖神气始凝结，极易疏失也。

问四正。

答曰：子午卯酉为四正，玄关一窍四正宫也。

问黄庭正在何处。

答曰：在膀胱之上，脾之下，肾之前，肝之左，肺之右也。

问金乌玉兔。

答曰：日中乌，比心中之液也；月中兔，比肾中之气也。

问炼形。

答曰：炼形化气，炼气化神，炼神合道也。金洞主曰：以精炼形，非凡砂石。

问张紫阳曰心肾非坎离何也?

答曰：心肾特坎离之体耳，有体有用。

问所用者何也?

答曰：天心乃心之用也，属离；形乃肾之用也，属坎。交媾之际，运用于此矣。

问工夫。

答曰：知时而交媾，进火而防危，阳生而野战，刑德而沐浴，以至温养成丹也。

问野战。

答曰：《龙虎经》曰：文以怀柔，武以讨叛。紫阳曰：守城野战知凶吉，增得灵砂满鼎红。

问温养。

答曰：杏林曰：温养象周星。毗陵曰：金鼎常留汤用暖，玉炉不要火教寒是也。

问烹炼。

答曰：烹金鼎，炼玉炉，口诀存焉。

问赏罚。

答曰：春气发生谓之赏，乃巳前阳火之候也；秋气杀物谓之罚，乃午后阴符之候也。

问守城。

答曰：抱元守一，而凝神聚气也。

问堤防。

答曰：驱除杂念，而专心不二也。

问神庐者何也？

答曰：鼻也，乃神气出入之门。《黄庭经》曰：神庐之中当修治，呼吸庐间入丹田。

问太一含真。

答曰：守真一于天，谷气入玄元，即达本来天真。太上曰：真道养神，若能守我在死气之关，令七祖枯骨皆有生气。生我者道，活我者神，将神守道，以道养神是也。

问三尸。

答曰：《中黄经》曰：一者上虫居脑中，二者中虫居明堂，三者下虫居腹胃，名曰彭琚、彭质、彭矫也。恶人进道，善人退志。上田乃神所居之宫，惟人不能开，此关被尸虫居之，生死轮回，无有了期。若能握元神栖于本宫，则尸虫自灭，真息自定，所谓一窍开而百窍齐开，六关通而百骸尽通，则天真降灵，不神之神，所以神也。

问胎息。

答曰：能守真一，则息不往来，如在母胞胎之中，谓之大完也。

问玉池。

答曰：口也。《黄庭经》曰：玉池清水灌灵根是也。

问橐籥。

答曰：橐乃无底囊，籥乃三孔笛，又是铁匠手中所弄鼓风之物也。老子曰：天地之间，其犹橐籥乎？《升降论》曰：人能效天地橐籥之用，开则气出，阖则气入，出则如地气之上升，入则如天气之下降，一升一降，自可与天地齐其长久矣。

问五芽。

答曰：乃五藏之真气。《中黄经》曰：子能守之三虫弃，得见五芽九真气。

问屯蒙。

答曰：《道枢》曰：坎者水也，一变为水泽之节，再变为水雷之屯，其爻居寅；离者火也，一变为火山之旅，再变为风火之鼎，三变为山水之蒙，其爻居戌。抽添水火在于寅戌，十二卦气在于屯蒙运用。

问采日晶月华。

答曰：非外之日月也，采心中真液、肾中真气也。

问内外八卦。

答曰：头为乾，足为坤，膀胱为艮，胆为巽，肾为坎，心为离，肝为震，肺为兑也。

问修炼待时然后下手。

答曰：有时中之功夫，有刻中之功夫。毗陵曰：炼丹不用寻冬至，身中自有一阳生。马自然曰：不择时中分子午，无爻卦内别乾坤。此皆刻中之功夫也。

问金丹形象如何。

答曰：形若弹丸，色同朱橘。《抱朴子》曰：大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜，沙门得之以禅定，黄衣得之即超逸，审之行之天地毕。《元枢歌》曰：君不见一粒金丹何赫赤，大如弹丸黄如橘，人人分上本圆成，夜夜灵光常满室。盖人人具足，个个圆成，当知非有形之物也。吕公曰：还丹，本质也。

问玄关一窍正在何处？

答曰：在人之首，功夫容易，下手的难寻，若不遇真师，摩顶授记，皆妄为矣。

问真空。

答曰：返本还元为真空。杏林曰：不知丹砂诀，终日玩真空。

问作用。

答曰：螟蛉咒子，传精送神。

问出神。

答曰：能守真一，真气自凝，阳神自聚。盖以一心运诸气，气住则神住，真积力久，功成行满，然后调神出壳也。

问超脱。

答曰：超者，出也，是出神也。脱者，脱换凡躯也。皆天门出。前圣有脱壳之验：六祖七层宝塔出，钟吕三级红楼出，海蟾公鹤冲天门出。诗曰：功成须是出神京，内院繁华勿累身，会取五仙超脱法，炼成仙质离凡尘。

问尸解。

答曰：尸解有五：金、木、水、火、土也。又有积功累行而白日飞升者，徽宗皇帝《尊道篇》末曰：亘古迨今，飞升者千有余人，拔宅者八十余家。

问金丹之道不亦难乎？

答曰：是不难也。紫阳曰：悟者惟简惟易，迷者愈繁愈难。杏林曰：简易之语，不过半句；证验之效，只在片时。翠虚曰：药之不远采不难。毗陵曰：至道不繁人自昧。紫清曰：只一言贯穿万卷仙经，但片晌工夫无穷逸乐。师曰：下手功夫容易，坚心守道为难也。

卅四、《青天歌》

元·丘处机著　混然子注

青天莫起浮云障，云起青天遮万象。（青天者，指人性而言也。浮云者，指人杂念而言也。此二句是修行人一个提纲。大凡平日二六时中，心要清净，意要湛然。不可起一毫私念间隔，真性自然如青天无云障也。若苟有心君，不能为王。对境触物，随念所迁，其出弥远，是云起而遮万象也——混然子注）

万象森罗镇百邪，光明不显邪魔旺。（此谓一性正位，百邪自归，则身中天地万气一气也。万神，一神也。自然心君泰定而镇百邪也。若忿不能惩，欲不能窒，放情不返，被魔所摄，是吾光明不显而邪魔旺矣）

我初开廓天地清，万户千门歌太平。（此言得道之士勘破生身，本来无个甚么只甚么，清静存真，常如赤子，性自空而命自固，则通身四大，八万四千毫孔血气周流，无处不畅。《易坤卦》云：黄中通理，正位居体，畅于四肢，美在其中矣。岂不是天地清而万户平也欤）

有时一片黑云起，九窍百骸俱不宁。（此言人有恶念动处，即如黑云之起。当此时，急要知觉，便好回光返照，养其良心可也。若无禁戒，随眼耳鼻舌四门所漏，被形所役者性天，则黑云销闭苦海，则淫欲波翻，是以一身九窍百骸俱不宁也。《道德经》云：开其门、济其事、终身不救。禅家所谓不怕恶念生，只怕知觉迟。《孟子》又曰：失其鸡犬而知求，放其心而不知求，哀哉！学者可不戒欤）

是以长教慧风烈，三界十方飘荡彻。（此一节警戒学人，心常要在腔子里，一动一静，在乎刚洁，不可与万缘作对。若遇诸色相须，是决裂其志，慎勿动念。尹喜真人曰：凡物之来，吾则应之以性，而不对之以心。《金刚经》亦曰：不应住色生心，不应住声香味。触法生心，应无所住而生其心，如是降伏其心。孔子故曰：君子素其位，而行不愿乎其外。此所以教人，心君若能主正，智慧自然圆通，则身中三宝归体，十方肃清，无有障碍也）

云散虚空体自真，自然现出家家月。（此承上云，既得三界十方荡彻，自然一念不生。则吾真性常存其妙，通身星月俱现光明，此乃内景坐忘之道也。如《度人经》云：诸天复位，又如颜子屡空是也）

月下方堪把笛吹，一声响亮振华夷。（此以下乃言修命工夫。月下者，言身中冬至子时一阳动处，癸生时也。当此时，急下手采之，便以神呼气。气归窍内，吹其音，外闭其门，调和律吕，混合百神。此乃吹吾身中无孔之笛，发一声响亮而振动华夷也。非遇真师口诀不可知也）

惊起东方玉童子，倒骑白鹿如星驰。（惊起者，熏蒸也，从下面上也。东方者，甲木生火于寅位也。玉童子者，流意飞神也。倒骑者，逆转也。白鹿者，炼精化为白气也。总而言之，凡作丹人室之时，性君主内流，意沉下水府，熏蒸存中根，候阳火渐炽，举动上头关捩从寅，至巳流戊土督进，阳火迫逐金精，直透三关。上入南宫，补离中之阴，是成乾象，则要如星驰之速）

逡巡别转一般乐，也非笙兮也非角。（逡巡者，杜渐也，从上而下也。别转一般乐者，此言六阳会乾阳无终极之理。一阴生于五阳之下，继此以往则当杜渐。自午至亥，以巳土退阴符，从金阙下鹊桥，华池滂滂沛沛人重楼绛宫，直送至坤宫上釜而止。产个明珠似月之圆，非笙非角之可比也）

三尺云璈十二徽，历劫年中混元斫。（此承上文别转一般乐之义，于此故云。三尺云璈者，乃言三般大药归鼎，妙合凝真，一息工夫即夺回一年十二月造化。丹经所谓簇年归月，簇月归日，簇日归时，一时之中只用二候。运行周天符火，采药入室，以行内事，混融锻炼结成圣胎。乃曰历劫年中混元斫也。《度人经》云：中理五气，混合百神。十转回灵，万气齐仙。了真子故曰：大药三般精气神，天然子母互相亲，回风混合归真体，锻炼工夫日日新是也）

玉韵琅琅绝郑音，轻清遍贯达人心。（此承上云混元斫之义，于此故云。玉韵琅琅者，乃得其真火锻炼之功，脱去其旧染之染，是得神和而气和，如舜韶之纯翕。从此绝其郑声之淫觉，吾身中土皆作碧玉无有

异色，自然遍贯达于人心也。(度人经)云：金真朗郁，流响云营，玉音摄气，灵风聚烟，是也。若非真传实践工夫，知如是妙乎)

我从一得鬼神辅，入地上天超古今。(此言丹道圆成变化自在，则宇宙在乎我，万化归乎身。到此地位，阴阳由我运，五行由我役，风雨由我召，雷霆由我呼，是以现大身，遍微尘，藏小身，载须弥。于是鬼神莫测，其机自得，束首侍卫。入其地，上其天，超古今，总在我应化无穷也)

纵横自在无拘束，心不贪荣身不辱。(此承上云超古今之义，于斯故云。纵横自在者，乃言唯道为身，不随世变。倒用横拈，变化由我，岂有拘束也。富贵荣华到此时尽底掀翻，岂心再有贪荣而身有辱也。此个活路，若非大丈夫决烈手段，焉能致此)

闲唱壶中白雪歌，静调世外阳春曲。(此言闲唱者，自得其真乐也。则吾身别有壶天景致，常有漫天白雪之飞，清清朗朗，了无纤尘可入。庄子所谓虚室生白，神明自来。尹真人亦曰：一息冥情而登大道，此所以九和十合一气纯阳而超三界之外，岂非歌阳春之曲乎)

我家此曲皆自然，管无孔兮琴无弦。(此言九转丹成，脱胎神化，是自然之道。体同虚空，非形象之可睹元始天尊。故曰视不见我，听不得闻，离种种边名为妙道。岂管真有孔而琴有弦邪?这些消息可以默会。古人所谓道本无形，我亦非我，铁壁银山蓦直透过，学人于此转得一语，则参学事毕有何疑哉)

得来惊觉浮生梦，昼夜清音满洞天。(此一节总结一篇首尾之妙。所谓得来者，得来真道永证金刚不坏之身。觉悟浮生一切有为之法，如梦幻耳。是得今日升无上妙道身中，昼夜常有不乐之音，满洞天也。此又警示后之学者，纵得功名盖世，文章过人，不得真传至道，到头总是虚浮不着实也。若只管贪迷不醒，流入浮生梦寐，轮回无期，何能出于生死。除是决烈丈夫，信得及，参得透，割得断，一悟回头，直超无色之界，向吾大道而修。内则存神养气，外则混俗同尘，此乃在世出世。即与仙佛并驾，岂虚语哉)

卅五、《奇经八脉考》

明 · 李时珍

八　　脉

奇经八脉者：阴维也，阳维也，阴蹻也，阳蹻也，冲也，任也，督也，带也。阳维起于诸阳之会，由外踝而上行于卫分；阴维起于诸阴之交，由内踝而上行于营分：所以为一身之纲维也。阳蹻起于跟中，循外踝上行于身之左右；阴蹻起于跟中，循内踝上行于身之左右：所以使机关之蹻捷也。督脉起于会阴，循背而行于身之后，为阳脉之总督，故曰阳脉之海。任脉起于会阴，循腹而行于身之前，为阴脉之承任，故曰阴脉之海。冲脉起于会阴，夹脐而行，直冲于上，为诸脉之冲要，故曰十二经脉之海。带脉则横围于腰，状如束带，所以总约诸脉者也。故阳维主一身之表，阴维主一身之里，以乾坤言也；阳蹻主一身左右之阳，阴蹻主一身左右之阴，以东西言也；督主身后之阳，任、冲主身前之阴，以南北言也；带脉横束诸脉，以六合言也。是故医而知乎八脉，则十二经、十五络之大旨得矣；仙而知乎八脉，则虎龙升降、玄牝幽微之窍妙得矣。

阴 维 脉

阴维起于诸阴之交，其脉发于足少阴筑宾穴，为阴维之郄，在内踝上五寸腨肉分中，上循股内廉上行，入小腹，会足太阴、厥阴、少阴、阳明于府舍(在腹哀下三寸，去腹中行四寸半)，上会足太阴于大横、腹哀下一寸五分，腹哀(大横在腹哀下一寸五分，腹哀在日月下一寸五分，并去腹中行四寸半)，循胁肋会足厥阴于期门(直乳下一寸半)，上胸膈，挟咽，与任脉会于天突、廉泉，上至顶前而终(天突在结喉下四寸半宛宛中，廉泉在结喉下二寸中央是穴)。凡一十四穴。

阳 维 脉

阳维起于诸阳之会，其脉发于足太阳金门穴，在足外踝下一寸五分，上外踝七寸，会足少阳于阳交，为阳维之郄(在外踝上七寸，斜属二阳之间)，循膝外廉，上髀厌，抵少腹侧，会足少阳于居髎(在章门下八

寸监骨上陷中)，循胁肋斜上肘上，会手阳阴、手足太阳于臂臑(在肘上七寸两筋罅陷中，肩髃下一寸)，过肩前，与少阳会于臑会、天髎(臑会在肩前廉去肩端三寸宛宛中，天髎在缺盆中上毖骨际陷中央)，却会手足少阳、足阳明于肩井(在肩上陷中，缺盆上大骨前一寸五分)，入肩后，会手太阳、阳蹻于臑腧(在肩后大骨下胛上廉陷中)，上循耳后，会手足少阳于风池(在耳后发际陷中)，上脑空(承灵后一寸半，夹玉枕骨下陷中)、承灵(正营后一寸半)、正营(目窗后一寸)、目窗(临泣后一寸)、临泣(在瞳人直上入发际五分陷中)，下额，与手足少阳、阳明五脉会于阳白(眉上一寸，直瞳人相对)，循头入耳，上至本神而止(本神直耳上入发际中)。凡三十二穴。

阴 跻 脉

阴蹻者，足少阴之别脉。其脉起于跟中足少阳然谷穴之后(然谷在内踝前下一寸陷中)，同足少阴循内踝，下照海穴(在内踝下五分)，上内踝之上二寸，以交信为郄(交信在内踝骨上少阴前、太阴后廉筋骨间)，直上循阴股入阴，上循胸里入缺盆，上出人迎之前，至喉咙，交贯冲脉，入頄内廉，上行属目内眦，与手足太阳、足阳明、阳蹻五脉会于睛明而上行(睛明在目内眦外一分宛宛中)。凡八穴。

张紫阳《八脉经》云：八脉者，冲脉在风府穴下，督脉在脐后，任脉在脐前，带脉在腰，阴蹻脉在尾闾前、阴囊下，阳蹻脉在尾闾后二节，阴维脉在顶前一寸三分，阳维脉在顶后一寸三分。凡人有此八脉，俱属阴神，闭而不开，惟神仙以阳气冲开，故能得道。八脉者，先天大道之根，一气之祖，采之惟在阴蹻为先。此脉才动，诸脉皆通，次督、任、冲三脉，总为经脉造化之源。而阴蹻一脉，散在丹经，其名颇多，曰天根，曰死户，曰复命关，曰酆都鬼户，曰死生根。有神主之，名曰桃康。上通泥丸，下透涌泉。倘能知此，使真气聚散，皆从此关窍，则天门常开，地户永闭，尻脉周流于一身，贯通上下，和气自然上朝，阳长阴消，水中火发，雪里花开，所谓天根月窟闲来往，三十六宫都是春。得之者，身体轻健，容衰返壮，昏昏默默，如醉如痴，此其验也。要知西南之乡乃坤地，尾闾之前，膀胱之后，小肠之下，灵龟之上，此乃天地逐日所生气根，产铅之地也。医家不知有此。濒湖曰：丹书论及阳精河车，皆往往以任、冲、督脉、命门、三焦为说，未有专指阴蹻者。而紫阳《八脉经》所载经脉，稍与医家之说不同。然内景隧道，惟返观者能照察之，其言必不谬也。

阳 跻 脉

阳蹻者，足太阳之别脉。其脉起于跟中，出于外踝，下足太阳申脉穴(在外踝下五分陷中，容爪甲白肉际)，当踝后绕跟，以仆参为本(在跟骨下陷中，拱足得之)，上外踝上三寸，以附阳为郄(在外踝上三寸，足太阳之穴也)，直上循股外廉，循胁后髀，上会手太阳、阳维于臑腧(在肩后大骨下胛上廉陷中)，上行肩髆外廉，会手阳明于巨骨(在肩尖端上行两叉骨罅间陷中)，会手阳明、少阳于肩髃(在髆骨头肩端上两骨罅陷宛宛中，举臂取之有空)，上人迎夹口吻，会手足阳明、任脉于地仓(夹口吻旁四分外，如近下有微脉动取)，同足阳明上而行巨窌(夹鼻孔旁八分，直瞳子，平水沟)，复会任脉于承泣(在目下七分，直瞳子陷中)，至目内眦，与手足太阳、足阳明、阴蹻五脉会于睛明穴(见阴蹻下)，从睛明上行，入发际，下耳后，入风池而终(风池在耳后夹玉枕骨下发际陷中)。凡二十二穴。

《难经》曰：蹻脉从足至目长七尺五寸，合一丈五尺。《甲乙经》曰：蹻脉有阴阳，何者当其数?曰：男子数其阳，女子数其阴。当数者为经，不当数者为络。气之在身也，如水之流，如日月之行不休，故阴脉营其藏，而阳脉营其府，如环之无端，莫知其纪，终而复始。其流溢之气，内溉藏府，外濡腠理。

冲　　脉

冲为经脉之海，又曰血海。其脉与任脉皆起于少腹之内胞中，其浮而外者起于气冲(一名气街。在少腹毛中两旁各二寸，横骨两端动脉宛宛中，足阳明穴也)，并足阳明、少阴二经之间，循腹上行至横骨(足阳明去腹中行二寸，少阴去腹中行五分，冲脉行于二经之间也。横骨在阴上横骨中，宛如偃月，去腹中行一寸半)，侠脐左右各五分，上行历太赫(横骨上一寸，去腹中行一寸半)、气穴(即胞门，一名子户。太赫上一寸，去腹中行一寸半，少阴冲脉之会)、四满(气穴上一寸)、中注(四满上一寸)、肓腧(中注上一寸)、商曲(肓腧上一寸)、石关(商曲上一寸)、阴都(石关上一寸)、通谷(阴都上一寸)、幽门(通谷上一寸，夹巨阙两旁各五分陷中)，至胸中而散。凡二十四穴。

《灵枢经》曰：冲、任皆起于胞中，上循背里，为经络之海。其浮而外者，循腹右上行，会于咽喉，别

而络唇口。血气盛则充肤热肉，血独盛则澹渗皮肤生毫毛。妇人有馀于气，不足于血，月下数脱血，任、冲并伤，脉不荣其口唇，故髭须不生。宦者去其宗筋，伤其冲、任，血写不复，皮肤内结，唇口不荣，故须亦不生。天宦不脱于血，而任、冲不盛，宗筋不强，有气无血，唇口不荣，故须亦不生。《素问·水热穴论》曰：三阴之所交，结于脚也。踝上各一行者，此肾脉之下行也，名曰太冲。王启玄曰：肾脉与冲脉并下行，循足合而盛大，故曰太冲。一云冲脉起于气冲，冲直而通，故谓之冲。《素问·阴阳离合论》曰：圣人南面而立，前曰广明，后曰太冲。太冲之地，名曰少阴，其冲在下，名曰太阴。启玄曰：心藏在南，故前曰广明，冲脉在北，故后曰太冲。足少阴肾脉与冲脉合而盛大，故曰太冲，两脉相合为表里也。冲脉在脾之下，故曰其冲在下名曰太阴。《灵枢经》曰：帝曰，少阴之脉独下行何也？岐伯曰，不然，夫冲脉者，五藏六府之海也。其上者，出于颃颡，渗诸阳，灌诸精，其下者，注于少阴之大络，起于肾下，出于气街，循阴股内廉，斜入腘中，伏行骭骨内廉，并少阴之经，下入内踝之后，入足下。其别者，并于少阴，渗三阴，斜入踝伏行，出属跗属下，循跗上，入大指之间，渗诸络而温足胫肌肉，故其脉常动。别络结则跗上不动，不动则厥，厥则寒矣。王海藏曰：手少阳三焦相火为一府，右肾命门为相火，心包主亦名相火，其脉同诊。肾为生气之门，出而治脐下，分三歧，上冲夹脐过天枢，上至膻中两乳间，元气所系焉。又足三焦太阳之别，并足太阳正路，入络膀胱约下焉。三焦者，从头至心，心至脐，脐至足，为上中下三焦，其实真元一气也，故曰有藏无府。《脉诀》云：三焦无状空有名，寄在胸中膈相应。一云其府在气街中。上焦在胃上口，治在膻中；中焦在胃管，治在脐旁；下焦在脐下膀胱上口，治在脐。经曰：原气者，三焦之别使也。肾间动气者，真元一气分为三路，人之生命也，十二经之根本也。李濒湖曰：三焦即命门之用，与冲、任、督相通者，故附著于此。

任　脉

任为阴脉之海，其脉起于中极之下，少腹之内，会阴之分(在两阴之间)，上行而外出循曲骨(横骨上毛际陷中)，上毛际至中极(脐下四寸，膀胱之募)，同足厥阴、太阴、少阴并行腹里，循关元(脐下三寸，小肠之募，三阴任脉之会)，历石门(即丹田，一名命门。在脐下二寸，三焦募也)、气海(脐下一寸半宛宛中，男子生气之海)，会足少阳冲脉于阴交(脐下一寸，当膀胱上口，三焦之募)，循神阙(脐中央)、水分(脐上一寸，当小肠下口)，会足太阴于下脘(脐上二寸，当胃下口)，历建里(脐上三寸)，会手太阳、少阳、足阳明于中脘(脐上四寸，胃之募也)，上上脘(脐上五寸)、巨阙(鸠尾下一寸，心之募也)、鸠尾(蔽骨下五分)、中庭(膻中下一寸六分陷中)、膻中(玉堂下一寸六分，直两乳中间)、玉堂(紫宫下一寸六分)、紫宫(华盖下一寸六分)、华盖(璇玑下一寸)、璇玑(天突下一寸)，上喉咙，会阴维于天突、廉泉(天突在结喉下四寸宛宛中，廉泉在结喉上舌下中央)，上颐循承浆，与手足阳明、督脉会(唇下陷中)，环唇，上至下龈交，复出分行，循面，系两目下之中央，至承泣而终(目下七分，直瞳子陷中二穴)。凡二十七穴。

《难经》、《甲乙经》并无循面以下之说。任、冲之别络名曰尾翳，下鸠尾，散于腹，实则腹皮痛，虚则痒搔。《灵枢经》曰：缺盆之中，任脉也，名曰天突，其侧动脉，人迎足阳明也。

督　脉

督乃阳脉之海，其脉起于肾下胞中，至于少腹，乃下行于腰横骨围之中央，系溺孔之端，男子循茎下至篡，女子络阴器合篡间，俱绕篡后屏翳穴(前阴后阴之间也)，别绕臀至少阴，与太阳中络者合少阴，上股内廉，由会阳(在阴尾尻骨两旁，凡二穴)贯脊，会于长强穴(在骶骨端)，与少阴会，并脊里上行，历腰腧(二十一椎下)、阳关(十六椎下)、命门(十四椎下)、悬枢(十三椎下)、脊中(十一椎下)、中枢(十椎下)、筋缩(九椎下)、至阳(七椎下)、灵台(六椎下)、冲道(五椎下)、身柱(三椎下)、陶道(大椎下)、大椎(一椎下)，与手足三阳会合，上哑门(项后入发际五分)，会阳维，入系舌本，上至风府(项后入发际一寸大筋内宛宛中)，会足太阳阳维同入脑中，循脑户(在枕骨上)、强间(百会后三寸)、后顶(百会后一寸半)，上巅历百会(顶中央旋毛中)、前顶(百会前一寸半)、囟会(百会前三寸，即囟门)、上星(囟会前一寸)，至神庭(囟会前二寸，直鼻上入发际五分)，为足太阳、督脉之会，循额中，至鼻柱，经素髎(鼻准头也)、水沟(即人中)，会手足阳明，至兑端(在唇上端)，入龈交(上齿缝中)，与任脉、足阳明交会而终。凡三十一穴。

督脉别络自长强走任脉者，由小腹直上，贯脐中央，上贯心，入喉上颐环唇，上系两目之下中央，会太阳于目内眦睛明穴(见阴蹻下)，上额，与足厥阴同会于巅，入络于脑。又别自脑下项，循肩胛，与手足太阳、少阳会于大杼(第一椎下两旁去脊中一寸五分陷中)，内侠脊，抵腰中，入循膂络肾。

《难经》曰：督脉、任脉四尺五寸，合共九尺。《灵枢经》曰：颈中央之脉，督脉也，名曰风府。张洁古曰：

督者，都也，为阳脉之都纲；任者，妊也，为阴脉之妊养。王海藏曰：阴蹻、阳蹻，同起跟中，乃气并而相连；任脉、督脉，同起中极之下，乃水沟而相接。滑伯仁曰：任、督二脉，一源而二歧，一行于身之前，一行于身之后。人身之有任、督，犹天地之有子、午，可以分，可以合，分之以见阴阳之不离，合之以见浑沦之无间，一而二，二而一者也。李濒湖曰：任、督二脉，人身之子、午也。乃丹家阳火、阴符升降之道，坎水、离火交媾之乡。故魏伯阳《参同契》云：上闭则称有，下闭则称无，无者以奉上，上有神德居，此两孔穴法，金气亦相须。崔希范《天元入药镜》云：上鹊桥，下鹊桥，天应星，地应潮。归根窍，复命关，贯尾闾，通泥丸。《大道三章直指》云：修丹之士，身中一窍，名曰玄牝。正在乾之下，坤之上，震之西，兑之东，坎离交媾之地，在人身天地之正中，八脉、九窍、十二经、十五络联辏，虚间一穴，空悬黍珠，医书谓之任、督二脉，此元气之所由生，真息之所由起。修丹之士，不明此窍，则真息不生，神化无基也。俞琰注《参同契》云：人身血气往来循环，昼夜不停。医书有任、督二脉，人能通此二脉，则百脉皆通。《黄庭经》言：皆在心内运天经，昼夜存之自长生。天经乃吾身之黄道，呼吸往来于此也。鹿运尾闾，能通督脉；龟纳鼻息，能通任脉；故二物皆长寿。此数说皆丹家河车妙旨也，而药物、火候自有别传。王海藏曰：张平叔言铅乃北方正气，一点初生之真阳，为丹母。其虫为龟，即坎之二阴也，地轴也；一阳为蛇，天根也。阳生于子，藏之命门，元气之所系，出入于此。其用在脐下，为天地之根，玄牝之门，通厥阴，分三歧，为三车。一念之非，降而为漏；一念之是，守而成铅。升而接离，补而成乾，阴归阳化，是以还元，至虚至静，道法自然，飞升而仙。

带　脉

带脉者，起于季肋足厥阴之章门穴，同足少阳循带脉穴(章门足厥阴、少阳之会，在季肋骨端肘尖尽处是穴。带脉穴属足少阳经，在季肋下一寸八分陷中)，围身一周，如束带然。又与足少阳会于五枢(带脉下三寸)、维道(章门下五寸三分)。凡八穴。

《灵枢经》曰：足少阴之正，至腘中，别走太阳而合，上至肾，当十四椎，出属带脉。杨氏曰：带脉总束诸脉，使不妄行，如人束带而前垂，故名。妇人恶露随带脉而下，故谓之带下。

卅六、《仙佛合宗语录》

明·伍守阳

最初还虚第一

太和问曰：《直论》中言炼己先务，有当禁止杜绝之端，又言不炼己有难成玄功之弊，可谓详言炼己之要矣。昨又蒙老师言，最初炼己，不过初入其门，仍要还虚，方入阃奥，敢请还虚之理何谓也?伍子曰：儒家有执中之心法，仙家有还虚之修持，盖中即虚空之性体，执中即还虚之功用也。惟仙佛种子，始能还虚了性，以纯于精一之至诣。若夫人心，则戾其虚空之性体，冲冲不安，流浪生死，无有出期。故欲修仙体者，先须成载道之器；欲成载道之器，必须先尽还虚之功。虚也者，鸿濛未判之前，无极之初。斯时也，无天也，无地也，无山也，无川也，亦无人我与昆虫草木也。万象空空，杳无朕兆，此即本来之性体也。还虚者，复归无极之初，以完本来之性体也。

问曰：然则何所修持，始尽还虚之功也?答曰：还虚之功，惟在对镜无心而已。于是见天地无天地之形也，见山川无山川之迹也，见人我无人我之相也，见昆虫草木无昆虫草木之影也。万象空空，一念不起，六根大定，一尘不染，此即本来之性体完全也。如是还虚，则过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，顿证最上一乘，又何必修炼己之渐法也哉!佛宗云：无相光中常自在。又云：一念不生全体现，六根才动被云遮。合此宗也。

真意第二

太和问曰：《直论》中所谓返观内照，凝神入于气穴，敢求详示返观内照之旨。伍子曰：返观内照，即真意之妙用也。盖元神不动为体，真意感通为用。元神真意，本一物也。言元神亦可也，言真意亦可也。

故真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。返观内照者，返回其驰外之真意，以观照于内也。炼精之时，真意观照于炼精之百日；炼气之时，真意观照于炼气之十月；炼神之时，真意观照于炼神之三年。此返观内照之大旨也。

问曰：凝神入气穴之大旨，又何谓也?答曰：炼精之时，有行、住、起、止之功。行则采取如是，即运息以合神气之真意也；住则封固如是，即停息以伏神气之真意也；起则采、封之后，真意运息，合神气于十二时中，子时而起火也；止则象闰之后，真意停息，合神气于本根，还虚而止火也。可见行、住、起、止，悉皆元神凝合于虚无中，不谓之凝神入气穴亦不可也。犹未已也，当大药服食之后，务宜定觉于黄庭之虚境，虽周三千六百时之天，未尝一瞬息离于结胎之所，不谓之凝神入气穴亦不可也。然真意有动静兼用之功，有专静不动之功，尤不可不知也。

问曰：何谓动静兼用之功?答曰：初关炼精，真意采炼属动，封固属静；三年乳哺，真意出收属动，归宫还虚属静。此动静兼用之功也。

问曰：何谓专静不动之功?答曰：中关炼气化神，惟真意定觉于黄庭穴之虚境，为结胎之主，但任督二气自然之有无，而不着意于二气之有无，可见十月常静，未尝易毫发许也。此专静不动之功也。更进而论之，三年乳哺，已造还虚之极，虽真意一出一收，而实不着意于出收，则是出亦静、收亦静，谓之专静不动之功也。

问曰：动静适宜，自合妙机，倘失真意，其弊云何?答曰：炼精之时，若失真意，则无以招摄二气，真意合神归定于玄根，以妙元阳之用；炼气之时，若失真意，则无以保护二气，归定于胎中，以证纯阳之果；炼神之时，若失真意，则无以迁神归定于泥丸，复戒慎出入于天门，以施乳哺之功。故予向有一诵云：阳气生来尘梦醒，摄情合性归金鼎，运筹三百足周天，伏气四时归静定，七日天心阳复来，五龙捧上昆仑顶，黄庭十月足灵童，顶门出入三年整，屈指从前那六工，般般真意为纲领，九年打破太虚空，乘鸾跨鹤任游骋。此予总诵“阳关三叠”，咸不离夫真意，真意之用大矣哉！然须知真意不涉校量，一涉校量，即非真意矣。佛宗云：拟议即乖，校量即错。合此宗也。

水源清浊真丹幻丹第三

太和问曰：《直论》中云：不知先后清浊之辨，不可以采取真气，何谓也?伍子曰：先后清浊，即水源之辨，真丹幻丹之所由别也。

问曰：既云丹均是阳精所成，何有真幻之别也?答曰：水源既有清浊之殊，则成丹不无真幻之别，若筑基昧此，则违真从幻，往往有之矣。今为尔详言之。凡有念虑存想、知见睹闻，皆属后天，所谓浊源也。阳精从此浊源中生，因而采封炼止，纵合玄妙天机，终成幻丹，以其水源不清也。若夫无念无虑，不识不知，虚极静笃时，即属先天，所谓清源也。阳精从此清源中生，则采封炼止，兼合玄妙天机，遂成真丹，以其水源不浊也。凡阳精从清源中生，即须采而炼之；倘阳精从浊源中生，弃之不可采也。诚能最初还虚，则采炼阳精，悉就真丹，自无幻丹之谬矣。古云炼药先须学炼心，诚有鉴于水源之宜清者。佛宗云：心浊不清，障菩提种。合此宗也。

火足候止火景采大药天机第四

太和严整衣冠拜竟，膝下西立，问曰：《直论》中所谓三百周天，犹有分馀象闰数，一候玄妙机，同于三百候，义旨云何?伍子曰：此言火足之候也。所谓三百周天者，三百妙周之限数也，欲人知火足之候，在得玄机之周天，满三百候之限数也。凡行小周天之火，有善于行火者，有不善于行火者。。善于行火者，水源清真，采封如法，炼止合度，心不散乱，意不昏沉，以至三百息数，混合神气，贯串始终，此一周天，乃得玄妙机之周天也。不善于行火者，或水源凡浊，或采封违法，炼止失度，因昏沉散乱，以至三百息数，断而复连，神气不均，时离时合，此一周天，乃失玄妙机之周天也。除失玄妙机之周天不计外，独计得玄妙机之周天，要满三百候之限数，方为火足之候、止火之候、此积于内者也；犹有龟缩不举之景，并阳光二现之景，皆为火足之候、止火之候，此形于外者也。故佛宗有倒却门前刹竿着之句，又有成就如来马阴藏相之句，皆为缩龟不举之明证也。又有宝胜如来放光动地之句，亦为阳光发现之明证也。

问曰：阳光发现之时，从何处而现?答曰：两眉间号曰明堂，阳光发现之处也。阳光发现之时，恍如掣电，虚室生白是也。当炼精之时，即有阳光一现之景，斯时也，火候未全，淫根未缩，一遇阳生，即当采炼，运一周天，以至采炼多番，周而复周，静而复静，务期圆满三百妙周之限数而后已。限数已满，惟宜入定，以培养其真阳，静听阳光之二现可也。于是由静定之中，忽见眉间又掣电光，虚室生白，此阳光

二现也。正是止火之景、止火之候，是时三百妙周之数，恰恰圆满，龟缩不举之外景，次第呈验矣。此内外三事，次第而到者也。

问曰：三事既次第而到，彼又谬自行火，是何故也？答曰：此时动气虽不妄驰于肾窍，而生机却动于气根，故气机发动，或一动二动，亦所有事，彼昏不知觉其二动，以为可采，辄行采炼者有之，是以有倾危之害也。

问曰：欲免倾危，须究其显验所以然之理，祈老师更为历历言之。答曰：筑基已成，精尽成气，恰好限数圆满，限数既满，则火之已足足征矣。摄此动气，凝成丹药，方得淫根如龟之缩，既已龟缩，则药之已成，又足征矣。阳关已闭，无窍可通，方得淫根绝无举动，既绝不动，无精可炼，则火之当止，又足征矣。所积阳气尽复气根，方得阳光二现，光既二现，则阳气之可定于气根，又足征矣。故阳光二现，纵有动机，亦去其火，更宜入定，以培养其真阳，静听阳光之三现可也。由是静定之中，忽有眉间又掣电光，虚室生白，此阳光之三现。真阳团聚，大药纯乾，方得阳光三现，光既三现，则气根之内，已有大药可采，又足征矣。要之止火当自阳光二现为始，止至三现为终。故二现、三现皆名止火之景、止火之候，独是阳光三现，方名采大药之景、大药之候也。

问曰：行火至于阳光四现，遂至倾危，其何故也？答曰：此由不依止法，妄自行火之过也。不知阳光三现，大药可采，若行火至四现，则大药之可定者，必随火之不定者，而溢出于外，化为后天有形之精矣，可不戒哉！佛宗云：如来善护宝珠，自然放光有节。合此宗也。

七日采大药天机第五

太和作礼，曲膝问曰：《直论》中所谓七日口授天机，采其大药，未审大药何以必须采于七日也？伍子曰：阳光三现之时，纯阳真气，已凝聚于鼎中，但隐而不出耳。必用七日采工，始见鼎中火珠呈象，只内动内生，不复外驰，故名真铅内药，又名金液还丹，又名金丹大药，异名虽多，只一真阳，即七日来复之义也。

问曰：采大药天机，求老师垂慈详训。答曰：以初采言之，其呼吸之火，自能内运，任火自运，绝不着意于火，亦不驰意于火，方合玄妙机之火也。此时用火，尤当入定而单用眸光之功，时以日间用双眸之光，专视中田，夜间用双眸之光，守留不怠，如是以采之，大药自生。《阴符经》所谓机在目者，此也。

问曰：天机已明，但采之而采之所以得生之理，尚求教益。答曰：采之而所以得生之理，有四说焉。盖以交媾而后生，勾引而后生，静定而后生，息定而后生。

问曰：何谓交媾而后生？答曰：心中元神，属无形之火；肾中元气，属无形之水。心中无形之火神，因眸光专视，而得凝于上，则肾中无形之水气，自然薰蒸上腾，与元神交媾，而无上下之间隔矣。无形之水火，既以交媾于上，则久积纯阳之气，自然团成大药，如火珠之形，发露于下矣。如天地氤氲，万象化生者然。盖无形能生有形，自然之理也。古云：玄黄若也无交媾，怎得阳从坎下飞？即此义也。

问曰：何谓勾引而后生？答曰：双眸之光，乃神中真意之所寄，眸光之所至，真意至焉。真意属土，土乃中宫之黄婆，黄婆即勾引媒妁也。黄婆勾引于上，则大药自相随而出现于下矣。古云：中宫胎息号黄婆。即此义也。

问曰：何谓静定而后生？答曰：元神因眸光专视，归凝上之本位，而得定机，则元气亦归凝于下之本位，而得定机，神气俱得定机，由是元气成形，因定而生动，只动于内、生于内矣。古云：采真铅于不动之中。又云：不定而阳不生。即此义也。

问曰：何谓息定而后生？答曰：此后天自运之火，亦得定机也。先天元神元气因眸光专视，而得定机于上下之本位，则后天自运之火，亦因神气之定机，而有所归依，自然伏定于气根，而无上下之运行矣。真息一定，大药自生，真息不定，大药必不生矣。古云：息定采真铅。即此义也。此四说者，皆以眸光为招摄，故其生意乃尔也。昔本宗丘祖相传一偈云：金丹大药不难求，目视中田夜守留，水火自交无上下，一团生意在双眸。旨哉！此偈也。须知大药生时，六根先自震动，只知丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐之类，皆得药之景也。大率采药至于三四日间，真定未定之时，得药六景即次第而现。若采药至于五六日间，则真意一定，而大药已生矣。故七日之期，亦大概而言之耳。佛宗云：天女献花。又云：龙女献珠。合此宗也。

大药过关服食天机第六

太和歃血盟天，作礼四拜，长跪问曰：七日采药天机，业已蒙恩传授，但《直论》中所谓大药过关，有五龙捧圣之秘机，未审是何取义？个中玄妙，恭望大慈俯垂详剖。伍子曰：前派仙师，欲明过关秘旨，故借玄帝舍身得道之事，以喻言之。所以喻言之者，以五乃土数，真意属土；龙乃元神。元神乃真意之体，真意乃元神之用，体用原不相离，故云五龙。捧圣即大药之喻，用意引大药过关，故曰五龙捧圣也。其间有过关服食之正功，向以详言于三次口传之内矣，兹不复赘。盖以童真与夫漏精二度之人，则过关服食之助功，自当应用。若漏精多度，则此助功不复可用，即当行过关服食之正功矣。

问曰：正功天机，求老师详示。答曰：天机示汝，汝当珍重。今且以大药初生言之，固其多精积累，始得形如火珠，此先天纯阳之气，能生后天真息之火，火药同根而生，故言药不言火，而火即在其中矣。大药发生，不附外体，只内动于气穴。须知气穴之下，尾闾界地，有四道歧路，上通心位，前通阳关，后通尾闾，下通谷道。三窍髓实，呼吸不通，谷道一窍，虚而且通，乃气液皆通之熟路。又气液皆通，乃平日所有之旧事，故《直论》注中，有"熟路旧事"四字，即指此言也。尾闾谷道，一实一虚，故名下鹊桥。尾闾关上夹脊三窍，至玉枕三窍，与夫鼻上印堂，皆髓实填塞，呼吸不通，鼻下二窍，虚而且通，乃呼吸往来之径路。印堂鼻窍，一实一虚，故名上鹊桥。关窍既明，则防危虑险之功，尤不可不知也。盖大药将生之时，先有六根震动之景，六根既已震动，即当六根不漏，以遂其生机。大药既生之后，六根即当迁入中田，以化阴神，务先逆运河车，而超脱之，尤当六根不漏，以襄其转轴。故下用木座，抵住谷道，所以使身根不漏也；上用木夹，牢封鼻窍，所以使鼻根不漏也；含两眼之光，勿令外视，所以使眼根不漏也；凝两耳之韵，勿令外听，所以使耳根不漏也；唇齿相合，舌抵上腭，所以使舌根不漏也；一念不生，六尘不染，所以使意根不漏也。既能六根不漏，可谓防备之至密矣。犹未已也，方大药之生于气穴也，流动活泼，自能飞升，而上腾于心位，心位不贮，自转向下田界地，而前触夫阳关，阳关已闭，自转动中田界地，而冲夫尾闾，尾闾不通，必自转动由尾闾而下，奔走谷道，谷道易开，大药泄去，前工废矣。此下鹊桥之危险也。即曹、丘二真人走丹之处，预用木座，状如馒首，覆棉取软，座抵谷道，其势上耸，不使大药下奔。既为外固之有具矣，又有内固之法焉。大药冲尾闾不透，自转动而有下奔谷道之势，才见其下奔，即微微轻撮谷道以禁之，斯为内固之至严矣。内外如此固严，自能保全大药，不致下奔于谷道，只附尾闾，遇阻而不动矣。斯时也，若用真意导引，则失唱随之机，纵导引频频，终难过关，故有善引之正功焉。才见其遇阻不动，即一意不生，凝神不动，动而后引，不可引而使动也。忽有自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度关，尾闾而至夹脊关矣，关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动，惟是一念不生，凝神不动，以待其动，忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度关，夹脊而至玉枕关矣。关前三窍，髓阻不通，大药遇阻不动，惟是一意不生，凝神不动，以待其动，忽又自动冲关，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引上，自然度过玉枕，直贯顶门，向前引下，至于印堂，印堂髓阻不通，自转动而妄行于鼻下便道之虚窍矣。若非木夹为之关锁，几何而不沦于泄也！泄则前工废矣。此上鹊桥之大危险也。故木夹之用，不可不预为防也。预防有具，则大药不致下驰于鼻窍，只附于印堂，遇阻而不动矣。惟是一意不生，凝神不动，以待其动，忽又自动冲矣，即随其动机，而有两相知之微意，轻轻引下，自然度过印堂，降下十二重楼，犹如服食而入于丹田神室之中，点化阴神，为乾坤交媾，盖通中下二田，合而为一者也。此过关服食正功也。昔本宗丘祖偈云：金丹冲上斡天罡，何患阻桥又阻关！一意不生神不动，六根不漏引循环。旨哉！此偈也。盖夫天罡居天之正中，一名中黄星，一名天心，一名斗柄。在天为天心，在人为真意，大药凭真意之转旋而升降，犹天轮藉天心之斡运而循环，皆一理也。须知初用木座抵住谷道之时，因其势已上耸，不使大药下奔，故大药冲尾闾不透，亦有不下奔谷道，即不必行轻撮谷道之事，惟用过关之正功而已。然过关正功其行住之机，惟在顺其自然为要也。佛宗云：未有常行而不住，亦未有常住而不行。合此宗也。

守中第七

太和问曰：《直论》中谓欲将此气炼而化神，必将此气合神为炼，何为必将此气合神为炼也？伍子曰：既得金丹大药，逆运河车，入于神室之中矣，倘其神光失照，则大药失其配偶而旋倾，故必以元神为大药归依，以大药为元神点化，相与寂照不离，则阳气自能勤勤发生，乃与真意相运于神室，而元神得其培养以相炼也。

问曰：何为将此气炼而化神也？答曰：大药得火气相运于神室，既能点化神中之阴，阴神赖以降服，

而念虑不起，又能培补神中之阳，阳神愈益阳明，而昏睡全无，不谓之炼气化神不可也。

又问曰：《直论》注中既言伏气于丹田气穴中而结胎，其后正文又言大药转归黄庭结胎之所，盖气穴属下田，黄庭属中田，何以言结胎之所有二田之别也？答曰：初行大周天之火，元神虽居中田，却连合下田二气以为妙用，必元神寂照于中下二田，相与浑融，化为一虚空之大境，使二气助神结胎，故二田皆是落处。若拘守于一田，则神有滞碍，而失大圆镜之智用矣。

问曰：《直论》中所谓守中之理，敢请详训。答曰：中也者，非中间之谓中，乃虚空之谓中；守也者，非拘守之谓守，乃致虚之谓守。守中也者，不着意二田，亦不纵意于二田，即所谓元神寂照二田，成一虚境是也。故能保中之体者，一念不生，寂然不动，直守到食脉两绝，昏睡全无，亦须臾不离于寂也。能尽中之用者，灵光不昧，超脱尘根，直守到二气俱无念无生灭，亦须臾不离于照也。从来体用不分，寂照同用，所以全十月养胎之要务者，盖如此。

问曰：《直论》者，言胎，又言胎息，又言真胎息，请一一言之。答曰：十月之关，有元神之寂照，以为二气之主持，故云胎。有二气之运行，以为元神之助养，故云胎息。忘二气运行助养之迹，而胎神终归大定，故云真胎息也。

问曰：大周天火候，请更详言之。答曰：是服食大药之后，三关九窍阻塞之处，尽以开通，须知此后二气勤生，自能运转于已通之正路，服食于二田之虚境，以培养夫元神，故其一升一降，循环不已，亦自然而然者也。可见此时之火，自不用意引之火，火既不用意引，又岂可着意于火，而凝滞夫元神之大定也哉！惟是不见有火，方合不有不无之文火，为大周天之火候也。然非元神寂照于二田之虚境，又安得二气之勤勤发生，运养不绝，有如斯也。

问曰：十月关中，历月自有景验，愿闻其详。答曰：初入定时，守定三月，则二气之动机甚微，但微动于脐轮之虚境而已。若守至四五月间，则二气因元神之寂照，以至服食已尽，而皆归定灭，元神因元气之培育，以致阳明不昧，而得证真空，二气俱停，食性已绝，独存一寂照之元神，以为胎仙之主矣。更守至六七月间，则昏睡全无。守至八九月间，寂照已久，百脉挨住。更守至十月期，则候足纯阳，神归大定，于是定能生慧，自有六通之验矣。六通者：漏尽通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通、神境通是也。前炼精时已有漏尽一通，至此方有后五通之验也。盖天眼通，则能见天上之事；天耳通，则能闻天上之言；宿命通，则能晓前世之因；他心通，则能知未来之事；惟神境一通，乃识神用事。若不能保扶心君，即为识神所转却，自喜其能修能证，而欢喜魔已入于心矣。由喜言人间之祸福，喜言未来之事机，祸不旋踵而至矣。惟是慧而不用，则能转识成智，始得证胎圆之果也。古云：三万刻中无间断，行行坐坐转分明。正所以发明十月养胎，只在绵密寂照之功而已。

问曰：《直论》注中，谓卯酉子午之位，是沐浴之位，故初关活子时有沐浴之用，何以中关十月，亦有沐浴之用，并防危虑险之机？乞师详示。答曰：五行各有长生之位，如长生、沐浴、冠带、临官、帝旺、衰、病、死、墓、绝、胎、养也。寅申巳亥为长生之位。火长生在寅，沐浴在卯，死在酉；水土长生在申，沐浴在酉，死在卯；金长生在巳，沐浴在午，死在子；木长生在亥，沐浴在子，死在午。故卯酉子午之位，是沐浴之位，亦是死而不动之位也。当知洗心涤虑，为沐浴之首务；二气不动，为沐浴之正功。又当知真气薰蒸，亦是沐浴之义也。防危虑险，防其不洗心涤虑也。若不洗心涤虑，则难得真气薰蒸，以臻二气不动之效。故沐浴之义之用，只在绵密寂照之功而已。《直论》注中，有欲知沐浴之义之用，可以查《语录》以考全机者，此也。所谓一年沐浴防危险者，亦此也。

问曰：慧而不用，始证胎圆，胎圆确证，尚冀明详。答曰：数月以前，二气俱无，食脉两绝，已有明征矣。是以无论在十月关内、十月关外，但有一毫昏沉之意，馀阴尚在，有一毫散乱之念，神未纯阳，必须守到昏沉尽绝、散乱俱无之诣，方为纯阳果满之胎神，而已入于神仙之域矣。佛宗云：初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定。合此宗也。

出神景出神收神法第八

太和问曰：《直论》中所谓神已纯全，胎已满足，必不可久留于胎，再用迁法，自中下而迁于上丹田，以加三年乳哺之法，伏望指示。答曰：上丹田一名泥丸宫，阳神归伏之本宫也。归伏本宫，阳神未壮健，如婴儿幼小，必凭乳哺，故有乳哺之名焉。倘拘神于上丹田之小境，则失还丹之义旨，大悖乳哺之法矣。其法兼存养之全体、出收之大用而言者也。盖存养之功，不着意于上丹田，惟一阳神寂照于上丹田，相与混融，化成一虚空之大境，斯为存养之全体，乃为乳哺之首务也。存养功纯，自有出神之景焉。出神景现，神可出矣。当出而不出，则不脱不超，难入圣阶，故出神之景，在所当知也。当其存养功纯，忽于定中见空中六出纷纷，即出神之景也。斯时也，即当调神出壳，一出天门，而旋即收焉。出则以太虚为超脱之境，

收则以上丹田为存养之所，须知出收之时少，而存养之时多。又出宜暂而不宜久，宜近而不宜远。始则出一步而旋收焉，或出多步而旋收焉；久之或出一里而旋收焉，或出多里而旋收焉，乃至百千里，以渐次而至，不可躐等而至也。所以然者，以婴儿幼小，迷失难归，或有天魔来试，乱我心君，故须出入谨慎，方能全虚空之全体，于往来之中，以完夫乳哺之大用也。古云：道高一尺，魔高一丈。不但天魔来试道行，抑且识神变化使然，总要保扶心君为上。若乃仙佛种子，最初还虚功纯，则灵台湛寂，不染一尘，永无一物，魔自何来?此又超度等夷者矣。故修士当以最初还虚为急务。若夫乳哺谨慎，还虚于三年，则阳神始得老成，自可达地通天，入金石而无碍。佛宗云：始成正觉，如来出现。又云：神出胎成，亲为佛子。合此宗也。

末后还虚第九

太和问曰：《直论》中有上关炼神，九年面壁之名，末后还虚，未审炼神义旨，求师详示。伍子曰：炼神也者，无神可凝之谓也。缘守中乳哺时，尚有寂照之神，此后神不自神，复归无极，体证空虚，虽历亿劫，只以完其恒性，岂特九年面壁而已哉！九年云者，不过欲使初证神仙者，知还虚为证天仙之先务也。故于九年之中，不见有大道之可修也，亦不见有仙佛之可证也。于焉心与俱化，法与俱忘，寂之无所寂也，照之无所照也，又何神之可云乎?虽曰无神，岂不可以强名，故强名以立法，名为末后还虚云耳。佛宗云：欲证虚空体，示等虚空法，证得虚空时，无是无非法。合此宗也。

卅七、《婆罗门导引十二法》

明·高濂　传

第一龙引：以两手上托，兼似挽弓势，左右同，又叉手相捉，头上过。
第二龟引：峻坐，两足如八字，以手托膝行摇动，又左顾右顾，各三遍。
第三麟盘：侧卧，屈手承头，将近床，脚屈向上傍髀，展上脚向前拗，左右同。
第四虎视：两手据床，拔身向背后视，左右同。
第五鹤举：起立，徐徐返拗引颈，左右挽，各五遍。
第六鸾趋：起立，以脚徐徐前踏，又握固，以手前后策，各三遍。
第七鸳翔：以手向背上相捉、低身，徐徐宛转，各五遍。
第八熊迅：以两手相叉，反复向胸臆，抱膝头上宛转，各三遍。
第九寒松控雪：大坐，手据膝，渐低头，左右摇动，徐徐回转，各三遍。
第十冬柏凌风：两手据床，或低或举，左右引，纽拔回旋，各三遍。
第十一仙人排天：大坐，斜身偏倚，两手据床如排天，左右同。
第十二凤凰鼓翅：两手交捶膊并连臂，反捶背上连腰脚，各三数度为之，纽拔回旋，但取使快为上，不得过度至疲顿。

卅八、《食色绅言》

明·龙遵叙　辑

男女绅言

(一)

伊川曰：欲心一萌，当思礼义以胜之。

（二）

朱子曰：观泽之象以窒欲。欲如污泽，其中秽浊，解污染人，须当填塞了。

（三）

伊川曰：吾受气甚薄，三十而浸盛，四十、五十而后完，今生七十二年矣，校其筋骨，于盛年无损也。又曰：人待老而求保生，是犹贫而后畜积，虽勤亦无补矣。张思叔曰：先生岂以受气之薄而厚为保生耶？先生默然曰：吾以忘生徇欲为深耻。

（四）

方正学曰：寒即乎燠，暑即乎凉，自外至者惧其已伤，而不知发乎中者为身之殃。噫！嗜欲之毒，甚于剑芒，人惟寒暑之慎，而不于此之防何耶？

（五）

人主惟汉武帝七十馀岁，梁武帝、宋高宗八十馀岁。汉武尝言，服药节食可少病。梁武敕贺琛曰：朕绝房室三十馀年，不与女人同室而寝亦三十馀年。此致寿之道，不系其好仙佛也。高宗之寿，亦由禀厚而寡欲尔。

（六）

枚叔曰：皓齿蛾眉，伐性之斧。周颠仙所谓婆娘歹者，此也。

（七）

黄庭坚尝过范景仁，终日相对，正身端坐，景仁言吾二十年胸中未尝起思虑，一二年来不甚观书，若无宾客，则终日独坐，夜分方睡，虽儿曹欢呼，咫尺不闻。东坡曰：范景仁平生不好佛，晚年清慎减节嗜欲，物不芥蒂于心，却是学佛作家。

（八）

刘元城云：安世寻常未尝服药，方迁谪时年四十有七、先妣必欲与俱，百端恳辞不许。安世念不幸使老亲入于炎瘴之地，已是不孝，若非义固不敢为，父母唯其疾之忧，如何得无疾，只有绝欲一事，遂举意绝之。自是逮今，未尝有一日之疾，亦无宵寐之变。陈瓘曰：公平生学术以诚人，无往而非诚。凡绝欲是真绝欲，心不动故，公曰然。公曰：安世自绝欲来三十年，气血意思只如当时，终日接士友剧谈，虽夜不寐，翌朝精神如故。

（九）

任萃惠登枢，年耆康强。吕许公询服饵之法，萃惠谢曰：不晓养生之术，但中年读《文选》有所悟尔。谓“石韫玉以山辉，水含珠而川媚”也。许公深以为然。

（十）

山谷曰：人生血气未定，不知早服仲尼之戒，故其壮也，血气当刚而不刚，所以寒暑易侵耳。学道以身为本，不可不留意斯事也。

（十一）

司空图曰：昨日流莺今日蝉，起来又是夕阳天，六龙飞辔长相窘，何忍乘危自着鞭。戒好色自戕者也。

（十二）

杨诚斋谑好色者曰：阎罗王未曾相唤，子乃自求押到何也？即前诗之意。

（十三）

《素问》曰：恬淡虚无，真气从之，精神内存，病安从来！是以志闲而少欲，心安而不惧，嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，所以能年皆度百岁，而动作不衰者，以其德全不危也。

（十四）

上蔡曰：色欲已断二十年来矣，盖欲有为，必须强盛，方胜任得，故断之也。问于势利如何。曰：打透此关十馀年矣。

（十五）

学问全在精神，精神不足，未有能立者。盖精者二五之萃，人之本，德之舆也。二氏合下爱养完固，故其学易明易成，吾儒忽此，独欠讲明。讲而弗信，欲掣者也；信而守弗固，未有必成之志者也。

（十六）

薛文清曰：人素羸瘠，乃能兢兢业业，凡酒色伤生之事，皆不敢为，则其寿固可延永矣。如素强壮，乃恃其强壮，恣意伤生之事，则其祸可立待也。此又岂非命虽在天，而制命在己欤？

（十七）

佛告诸沙门慎无视女人，吾为沙门处于浊世，当如莲花不为泥所污，老者以为母，长者以为姊，少者如妹，幼者如女，敬之以礼。意殊当谛，惟观自头至足，自外视内，彼身何有，惟盛恶露诸不净种，以释其意。

（十八）

昔有国王淫欲，比丘以偈谏曰：目为眵泪窟，鼻是秽涕囊，口为涎唾器，腹是屎尿仓，但王无慧目，为色所耽荒，贫道见之恶，出家修道场。又伎女偈曰：汝身骨干立，皮肉相缠裹，不净内充满，无一是好物。皮囊盛污秽，九孔常流出，如厕虫乐粪，愚贪身无异。又诗云：皮包骨肉并尿粪，强作娇娆诳惑人，千古英雄皆坐此，百年同作一坑尘。

（十九）

女色坏人，障圣道故，如截多罗树头芽，永不生智种亦然。女刀截故，善芽不发。是故女人切要远离。

（二十）

高僧嵬戒行严洁，尝有一女子寄宿，自称天女，以上人有德，天遣我来劝勉其意。嵬执意贞确，一心无忧，曰：吾心若死灰，无以革囊见试。女乃凌云而逝，顾曰：海水可生，须弥可倾，彼上人者，秉心坚贞。

（二十一）

经云：咄哉世间，甚可怖畏。此处虚诳，无有可爱，犹如画瓶，盛诸秽毒；此处难越，不能自出，犹如老象，溺彼深泥；此处自烧，犹如飞蛾，赴于明烛；此处危惧，犹如盲人，临于深谷；此处能伤，犹如利刀，涂之以蜜，愚人无智，舐而求味；此处灭诸善法，无有遗馀，犹如劫火，焚烧一切。

（二十二）

永嘉云：凡夫颠倒，为欲所醉，耽荒迷乱，不知其过，如捉花蒂，不悟毒蛇，智人观之，毒蛇之口，熊豹之手，猛火热铁，不以为喻，铜柱铁床，焦背烂肠，血肉糜溃，痛彻心髓，作如是观，唯苦无乐。革囊盛粪，脓血之聚，外假香涂，内唯臭秽，不净流溢，虫蛆住处，智者观之，但见毛发爪齿，薄皮厚皮，肉血汗泪，涕唾脓腈，筋脉脑膜，黄痰白痰，肝胆骨髓，脾肺肾胃，心胸膀胱，大肠小肠，如是等物，一一非人，识风鼓击，诈为亲友，其实怨妒，败德障道，为过至重，应当远离，如避怨贼。是故智者观之，如毒蛇想，宁近毒蛇，不亲女色。

（二十三）

经云：夫女色者，犹如枷锁，劳人神识。愚夫恋着，不免杻械。

（二十四）

上阳子曰：惟淫欲为诸业之道，修行之士，先当屏绝。长春真人对君，以欲为第一戒。《太微灵书》以

欲为十败之首。修行无他，但能真实绝欲，馀皆易事耳。世于绝欲为甚难者，皆愚痴之见。初学之士，试于无人之境，独行独卧，仍戒饮酒，日则以丹经常玩，夜则以清净存心，眼前既无境乱，一切妄念悉除，稍有魔障，愈坚其心，外则不令饥渴，内则常加滋补，如此半年一载，待其精气内固，自不思欲。若欲念未除，是精尚不全，更当固之。丹经云，精全者不思欲，真名言也。

（二十五）

五脏之神，肝魂、肺魄、心神、肾精、脾意。若人恬淡，则神定魂清，意安魄宁，精不走失；若人躁競，则神疲魂浊，意乱魄散，精遂溃耗。夫人非不欲安而寿，而日应酬神稍疲倦，则三尸九虫作我蟊贼，是以丹田之真为其所扰。精进之士，必尸虫消绝，五脏之神各安其职，故《度人经》曰五帝侍卫也。三尸乃人身三部阴浊昏邪之气，上尸彭踞居人头，中尸彭踬居人肠，下尸彭跻居人足。凡人嗜欲贪淫，种种不善，皆尸鬼所使，庚申等日，诣天曹言人罪过，毫发不遗，欲人速死，彼则欣跃。古仙诗曰：穷尽世间无限法，除非丹药斩三尸。

（二十六）

淫欲之人，体有秽气，若见修行之人，急当回避，毋触忤其真气，以招殃祸。佛经云：护净戒者，绝色欲也。行住坐卧，及经行处，其地吉祥。李昊曰：陈述古多欲，为鬼所侮。吾断欲久矣，故鬼不敢见，非有他术也。

（二十七）

夫人之生，禀父精母血，成其躯壳，及乎年壮，与嗜欲俱却，将所受之精，流于爱河欲海，丧之早者不满下寿，丧之迟者不满中寿，丧之晚者不满上寿。若欲身安寿永，唯当绝欲宝精。神之寿命主乎精气，犹灯之有油，如鱼之有水，油枯灯灭，水涸鱼亡。奈何愚人以苦为乐，见色弃生，岂知精竭，命亦随逝!

（二十八）

七魄在身使人昏淫，三魂喜人为善。本命日魂神降体，其日能清净身心，不酒不色，更衣焚香，坐不睡眠，即得魂与魄合。魂属阳，魄属阴，阴阳相和，道气内降，命根坚固，身体清安。若以酒色昏乱形体，魂归一见，去身七步之远，秽恶冲射，魂乃复去。七魄因魂不能来合，则其阴气愈盛，鼓舞得志，肆情恣欲。若三度昏乱，魂不得合魄者，则阳衰阴壮，七魄与阴鬼交通，但思淫乱。

（二十九）

常人精每亏少，但凡交感，激挠一身之骨格，搅动一身之精髓，情欲才动，心君亦淫，三尸搬于上，七魄摧于下，方得精自两颈而上，由五脏升泥丸，与髓同下，自夹脊双关至外肾交媾，此为五浊世间法。故李宜春曰：精之在体在骨络，犹金之有液，水之有脂，因欲火下炽，遂克化而为物。庄子曰，既已为物矣，欲复归根，不亦难乎?善摄生者，先除欲念。

（三十）

刘真人洛阳三年，日唯观空遣忘。爱根才动，便诵曰：北都泉曲府，中有万鬼群，但欲遏人算，断绝人命门。诵此瑶章，爱根斩然。盖北都泉曲府，乃人之欲根也。欲根才动，罗酆起漫漫之黑云，六鬼交锋，妖精趱淋淋之苦雨。学人到此，要降伏之。

（三十一）

玄同子曰：仙家只要留得精住，则根本壮盛，生气日茂。若欲心不息，灵根不固，则精薄而元气之生日少，渐渐竭尽，以至于亡。禅客曰，若不断淫欲而学禅观，犹蒸砂为饭，虽百千劫，只名熟砂，不得为饭。然此事须在清心绝念上下工夫。

（三十二）

《宗镜录》曰：久种善根深，逢尘尘不侵，不是尘不侵，自是我无心。此正所谓随其心净则佛土净，邪魔不入，欲火潜消，自在逍遥，与虚空等，方是绝欲，世人不知，随起随抑，伤损元和。或又以不泄为还精补脑，神气已去，徒留败滞之物于腰肾，致成奇疾，何其昧哉!

（三十三）

士子读书作文辛苦，最宜节欲，盖劳心而不节欲则火动，火动则肾水日耗，水耗而火炽则肺金受害，传变为劳瘵。

（三十四）

关中隐士骆耕道，常言修养之士，宜书《月令》置诸左右，夏至宜节嗜欲，冬至宜禁嗜欲。盖一阳初生，其气微矣，如草木萌生，易于伤伐，故当禁之，不特节也。且嗜欲四时皆损人，但冬夏二至阴阳争之时尤损人耳。

（三十五）

清净则内腠闭拒，虽大风苛毒，弗之能害。

（三十六）

东垣云：主闭藏者肾也，司疏泄者肝也。二脏皆有相火，而其系上属于心。心君火也，为物所感则易动，心动则相火亦动，动则精自走。相火翕然而起，虽不交会，亦暗流而疏泄矣。所以圣贤只自教人收心养性，其旨深矣。

（三十七）

四月属巳，五月属午，火大旺，火旺则金衰；六月属未，土大旺，土旺则水衰。古人于夏独宿淡味、兢兢业业，保养金水二脏，正嫌火土之旺尔。《内经》曰：冬不藏精者，春必病温。十月属亥，十一月属子，火气潜伏闭藏，以养其本然之真，而为来春发生升动之本。此时恣欲戕贼，至春升之际，下无根本，阳气轻浮，必有温热之病。此五个月，一年之虚耳。若上弦前、下弦后、月廓、月空，为一月之虚；风雾大雷虹电，暴寒暴热，日月薄蚀，愁怒惊悲，醉饱劳倦，谋虑勤动，为一日之虚。若病患初退，疮痍正作，尤不止一日之虚。与俗所谓注夏病，此四者之虚，亦宜暂远帷幕，保全天和。前五个月宜出居于外，不见可欲使心不乱也。

（三十八）

人从欲中生死，孰能无欲？但始则浓厚；次则淡薄；次则念头虽起，过而不留；次则虽有念，如嚼蜡而无味；又次则无念，斯为工夫耳。古箴曰：不怕念起，只怕觉迟。又云：仙家道人非有灵，积精养气以成真。

（三十九）

吕纯阳云：独上高峰望八都，黑云散尽月还孤。茫茫宇宙人无数，几个男儿是丈夫！又云：养得儿形似我形，我身枯悴子光精。生生世世常如此，争似留神养自身！

（四　十）

孙仙姑云：十岁童男正好修，大丹无漏可全周。金丹舍利全不坏，清净身心赴瀛洲。又云：二十上下娶浑家，活鬼同眠心不怕。掀翻金鼎走丹砂，拽倒玲珑七宝塔。又云：三十已上火院牵，恰似蚕儿茧内眠。浑身上下缠缚定，不悟菩提不悟禅。又云：四十生男长女多，元阳耗散损中和。思量苦来从前苦，急急贪花根不多。又云：五十以上老来休，少年不肯早回头。直待元阳耗散尽，恰似芝麻压尽油。又云：六十四五老干巴，孙男孙女眼前花。那怕七十活一百，皂角揉残一把查。又云：回光影里一骷髅，半卧荒郊半土丘。喉中若有三寸气，贪财好色逞风流。又云：妻是猛虎儿是狼，我在群中作一羊。但得喜时同欢喜，他们烦恼我遭殃。又云：背上搭鞍驴共马，鼻内穿索驼与牛。为甚畜生偏受苦，好人劝着不回头。

（四十一）

《中和集》曰：天壬地癸，乃天地元精元气，节之于外则成人，益之于内则成丹。世人不知生男生女实由命分中得，不由人力，若不断淫绝欲，自为修养，直待精华耗竭，早至夭亡，大可惜也。又岂知寡欲而得男，贵而寿，多欲而得男，浊而夭耶！

(四十二)

《碎金录》曰：吾谛观人世迳迳然趣死者，如百川东注也。其死所有二焉，触名位之祸机，冒衽席之畏途，能不迩者，万万中或有一二。

(四十三)

清虚丈人食雄鸡，语人曰：雄鸡骨强肌涩，亡阳故也；线鸡则不然。君子可以知惜精保身之术矣。

(四十四)

许鲁斋曰：万般补养皆为伪，只有操心是要规。象山先生登鬼谷山，行泥涂二三十里，云平日极惜精力不轻用，以留有用处，所以如今如是健。诸人皆困不堪。

(四十五)

伯敏于此心能刚制其非，只是持之不久耳。象山云：只刚制于外，而不内思其本，涵养之功不至，若得心下明白正当，何须刚制。且如在此说话，使忽有美色在前，老兄必无悦色之心，若心常似如今，何须刚制。

(四十六)

象山曰：初学者能完聚得几多精神，才一霍便散了。某平日如何样完养，故有许多精神难散。又曰：小心翼翼，昭事上帝，上帝临汝，无贰尔心。战战兢兢，那有闲管时候！此是象山完养工夫。

(四十七)

阳明先生曰：绝饮酒，薄滋味，则气自清；寡思虑，屏嗜欲，则精自明；定心气，少眠睡，则神自澄。

卅九、《摄生三要》

明·袁 黄

聚 精

经云：肾为藏精之府。又云：五脏各有藏精血，无停泊于其所。盖人未交感，精函于血中，未有形状；交感之后，欲火动极，而周身流行之血，至命门而变为精以泄焉。故以人所泄之精贮于器，拌少盐酒，露一宿则复为血矣。左为肾属水，右为命门属火，一水一火，一龟一蛇，互相橐籥。膀胱为左肾之府，三焦有脂膜如掌大，正与膀胱相对，有二白脉自中而出，夹脊而上贯于脑。上焦在膻中，内应心；中焦在中脘，内心脾；下焦在脐下，即肾间动气。人身之血，散于三焦，昼夜流行，各有常度。百骸之内，一毛之尖，无弗贯彻者，此血也，而即精也。至命门化为精，而输将以去。人之血盛，则周身流溢，生子毕肖其父；血微则形骸有不贯之处，生子不能相肖；血枯则不能育矣。

元精在体，犹木之有脂，神倚之如鱼得水，气倚之如雾覆渊。方为婴孩也，未知牝牡之合而峻作，精之至也。纯纯全全，合于大方；溟溟清清，合于无沦。十六而真精满，五脏充实，始能生子。然自此精既泄之后，则真体已亏，元形已凿，惟藉饮食滋生精血，不知持满，不能保啬，所生有限，所耗无穷，未至中年，五衰尽见，百脉俱枯矣。是以养生者务实其精，实精之要，莫如经年独宿。不得已为嗣续计，房帷之事隔月一行，庶乎其可也。

聚精之道，一曰寡欲，二曰节劳，三曰息怒，四曰戒酒，五曰慎味。今之谈养身者，多言采阴补阳，久战不泄，此为大谬。肾为精之府，凡男女交接，必扰其肾。肾动则精血随之而流，外虽不泄，精已离宫，即能坚忍者，亦必有真精数点，随阳之痿而溢出，此其验也。如火之有烟焰，岂能复反于薪者哉！是故贵寡欲。精成于血，不独房室之交，损吾之精，凡日用损血之事，皆当深戒。如目劳于视，则血以视耗；耳劳于听，则血以听耗；心劳于思，则血以思耗。吾随事而节之，则血得其养，而与日俱积矣。是故贵节劳。主闭藏者肾也，司疏泄者肝也，二脏皆有相火，而其系上属于心，心，君火也。怒则伤肝而相火动，动则

疏泄者用事，而闭藏不得其职，虽不及合，亦暗流而潜耗矣。是故当息怒。人身之血，各归其舍则常凝。酒能动血，人饮酒则面赤，手足俱红，是扰其血而奔驰之也。血气既衰之人，数月无房事，其精必厚，然使一夜大醉，精随薄矣。是故宜戒酒。《内经》云：精不足者，补之以味。然浓郁之味，不能生精，惟恬淡之味，乃能补精耳。盖万物皆有其味，调和胜而真味衰矣。不论腥素，淡煮之得法，自有一段冲和恬淡之气，益人肠胃。《洪范》论味而曰稼穑作甘，世间之物惟五谷得味之正，但能淡食谷味，最能养精。又凡煮粥饭而中有厚汁滚作一团者，此米之精液所聚也，食之最能生精，试之有效。

炼精有诀，全在肾家下手，内肾一窍名玄关，外肾一窍名牝户。真精未泄，乾体未破，则外肾阳气至子时而兴。人身之气与天地之气两相吻合，精泄体破，而吾身阳生之候渐晚，有丑而生者，次则寅而生者，又次则卯而生者，有终不生者，始与天地不相应矣。炼之之诀，须半夜子时，即披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩脐而凝神于内肾。久久习之，而精旺矣。

养　气

人得天地之气以生，必有一段元气亭毒于受胎之先，道家所谓先天祖气是也。又有后天之气，乃呼吸往来、运行充满于身者，此与先天之气同出而异名。先天细细缊缊，生于无形，而后天则有形而可见；先天恍恍惚惚，藏于无象，而后天则有象而可求。其实一物而已。故养气之学，不可不讲。孟子蹶趋动心之说，所宜细玩。养气者，行欲徐而稳，立欲定而恭，坐欲端而直，声欲低而和，种种施为，须端详闲泰。当于动中习存，应中习定，使此身常在太和元气中。行之久，自有圣贤前辈气象。

举扇便有风，为满天地间皆是气也。孟子曰塞乎天地之间，诚然诚然。故人在气中，如鱼在水中，气以养人之形而人不知，水以养鱼之形而鱼不觉。养气者，须从调息起手。禅家谓息有四种：凡鼻息往来有声者，此风也，非息也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者，此喘也，非息也，守喘则结；不声不滞而往来有迹者，此气也，非息也，守气则劳；所谓息者，乃不出不入之义。朱子《调息箴》云：静极而嘘，如春沼鱼；动极而吸，如百虫蛰。春鱼得气而动，其动极微；寒虫含气而蛰，其蛰无朕。调息者须似之绵绵密密，幽幽微微，呼则百骸万窍气随以出，吸则百骸万窍气随以入，调之不废，真气从生，诚要诀也。

人身之气，各有部分，身中有行气、横起气、诸节气、百脉气、筋气、力气、骨间气、腰气、脊气、上气、下气，如此诸气，位各有定，不可相乱。乱则贼，大则颠狂废绝，小则虚实相陵，虚则痒，实则痛，疾病之生，皆由于此。昔韩飞霞遇异人于黄鹤楼，授以一药，通治万病，投之立效，以香附子为君，佐以黄连而已。盖人气失其平则为疾，故用香附理气，其时火运，故以黄连佐之，此非深达造化者哉！养身者，毋令身中之气有所违诤。如行久欲坐，此从动人止也，将就坐时先徐行数步，稍申其气，渐放身体，止气稍来，动气稍去，从此而坐，则粗不忤细矣；如坐久欲行，此从止出动也，必稍动其身，或申手足，如按摩状，然后徐行，不然细气在身，与粗气相忤矣。其馀种种，依此推之。习闭气而吞之，名曰胎息；瞰舌下泉咽之，名曰胎食。春食朝霞者，日始出赤气也；秋食瀹汉者，日没后赤黄气也；冬食流瀣者，北方夜半气也；夏食三阳者，南方日中气也。勤而行之，可以辟谷。余试之良验。

人在胎中，不以口鼻呼吸，惟脐带系于母之任脉，任脉通于肺，肺通于鼻，故母呼亦呼，母吸亦吸，其气皆于脐上往来。天台谓识神托生之始，与精血合，根在于脐，是以人生时惟脐相连。初学调息，须想其气出从脐出，入从脐灭，调得极细，然后不用口鼻，但以脐呼吸，如在胞胎中，故曰胎息。初闭气一口，以脐呼吸，数之至八十一，或一百二十，乃以口吐气出之，当令极细，以鸿毛著于口鼻之上，吐气而鸿毛不动为度。渐习渐增，数之久可至千，则老者更少，日还一日矣。葛仙翁每盛署辄入深渊之底，一日许乃出，以其能闭气胎息耳。但知闭气，不知胎息，无益也。

人之气，吹之则凉，呵之则温，温凉变于吹呵之间，是故夏可使冷也，冬可使热也。行气者，可以入瘟疫，可以禁蛇虎，可以居水中，可以行水上，可以嘘水使之逆流千里。气之变化无穷，总由养之得其道耳。

气欲柔不欲强，欲顺不欲逆，欲定不欲乱，欲聚不欲散。故道家最忌嗔，嗔心一发，则气强而不柔，逆而不顺，乱而不定，散而不聚矣。若强闭之，则令人发咳，故道者须如光风霁月，景星庆云，无一毫乖戾之气，而后可行功。又食生菜肥鲜之物，亦令人气强难柔；食非时动气之物，亦令人气逆。又多思气乱，多言气散。皆当深戒。

存　神

聚精在于养气，养气在于存神。神之于气，犹母之于子也。故神凝则气聚，神散则气消，若宝惜精气

而不知存神，是茹其华而忘其根矣。然神岂有形象之可求哉！孟子曰："圣而不可知之之谓神。乃不可致思，无所言说者也。如作文不可废思，而文之奇妙者，往往得于不思之境，神所启也。符箓家每举笔，第一点要在念头未起之先，谓之混沌开基，神所运也。感人以有心者常浅，而无心所感者常深，神所中也。是故老人之心不灵，而赤子之心常灵、惺时之谋不灵，而昧时之梦常灵，皆神之所为也。《易》曰：天下何思何虑。此神之真境也。圣人不思不勉，此神之实事也。不到此际，总不能移易天命，识者慎之！

道家观妙观窍，总是聚念之方，非存神之道。然攀缘既熟，念虑难忘，只得从此用功，渐入佳境。有存泥丸一窍者，谓神居最上，顶贯百脉，存之可以出有入无，神游八极，而失则使人善眩晕；有存眉间一窍者，谓无位真人在面门出入，存之可以收摄圆光，失则使人火浮而面赤；有存上腭者，谓齿缝玄珠，三关齐透，存之可以通贯鹊桥，任督飞渡，而失则使人精不归源；有存心中正穴者，谓百骸万窍总通于心，存之可以养神摄念，须发常玄，而失则使人局而不畅；有存心下寸许皮肉际者，谓卫气起于上焦，行于脉外，生身所奉，莫贵于此，存之可以倏忽圆运，祛痰去垢，而失则使人卫胜荣弱，或生疮疖；有存心下脐上者，谓脾宫正位，四象相从，存之可以实中通理，而失则使人善食而易饥；有存脐内者，谓命蒂所系，呼吸所通，存之可以养育元神，厚肠开窍，而失则使人气沈滞；有存下丹田，谓气归元海，药在坤乡，存之可以鼓动元阳，回精入目，而失则使人阳易兴而妄泄；有存外肾一窍，以目观阳事者，谓心肾相交，其机在目，存之取坎填离，而失则使人精液妄行。大都随守一窍，皆可收心，苟失其宜，必有祸患，惟守而无守，不取不离，斯无弊耳。老子曰：绵绵若存。谓之曰存，则常在矣；谓之曰若，则非存也。故道家宗旨，以空洞无涯为元窍，以知而不守为法则，以一念不起为功夫。检尽万卷丹经，有能出此者乎？

禅门止观，乃存神要诀。一曰系缘守境止，如上系心一处是也；二曰制心止，不复系心一处，但觉念动，随而止之，所谓不怕念起，惟怕觉迟者也；三曰体真止，俗缘万殊，真心不动，一切顺逆等境，心不妄缘，盖体真而往也。观法多门：《华严经》事法界观，谓常观一切染净诸法，皆如梦幻，此能观智，亦如梦幻，一切众生，从无始来，执诸法为实有，致使起惑造业，循环六道，若常想一切名利怨亲，三界六道，全体不实，皆如梦幻，则欲恶自然淡泊，悲智自然增明，亦名诸法如梦幻观；又理法界观，于中复有三门，一者常观，遍法界惟是一味清净真如，本无差别事相，此能观智，亦是一味清净真如，二者若念起时，但起觉心，即此觉心，便名为观，此虽觉心，本无起觉之相，三者拟心即差，动念便乖，但栖心无寄，理自元会，亦名真如绝相观；又事理无碍观，谓常观一切染净事法，缘生无性，全是真理，真理全是染净事法，如观波全是湿，湿全是波，故《起信论》云：虽念诸法自性不生，而复即念因缘和合，善恶之业，苦乐等报，不失不坏；虽念因缘善恶业，而即念性不可得。天有假空中三观，大率类此。或单修一观，或渐次全修，或一时齐修，皆可以入道也。

四十、《摄生要录》

明·沈 仕 辑

喜 乐

《淮南子》曰：大喜坠阳。唐·柳公度年八十馀，步履轻健。人求其术，曰：吾无术，但未尝以元气佐喜怒，气海常温耳。

忿 怒

《淮南子》曰：大怒破阴。《清凉书》云：大怒伤目，令人目暗。多怒百脉不定，鬓发憔焦，筋萎为劳，药力不及。当食暴嗔，令人神惊，夜梦飞扬。

悲 哀

书云：悲哀太甚，则胞络绝而阳气内动，发则心下溃，溲数血也。悲哀动中则伤魂，魂伤则狂妄不精，久而阴缩拘挛，两胁痛不举。

思　　虑

彭祖曰：凡人不能无思，当渐渐除之。人身虚无，但有游气，气息得理，百病不生。道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思得失，不思荣辱，心不劳，神不极，但尔可得延年。谋为过当，饮食不节，养成大患也。

忧　　愁

书云：忧伤肺，气闭塞而不行。遇事而忧不止，遂成肺劳，胸膈逆满，气从胸达背，隐痛不已。女人忧思哭泣，令阴阳气结，月水时少时多，内热苦渴，色恶肌枯黑。

惊　　恐

《淮南子》曰：大怖生狂。书云：惊则心无所依，神无所归，虑无所定，气乃乱矣。大恐伤肾，恐不除则志伤，恍惚不乐，非长久之道。临危冒险则魂飞，戏狂禽异兽则神恐。

憎　　爱

《淮南子》曰：好憎者使人心劳，弗疾去，其志气日耗，所以不能终其寿。憎爱损性伤神，心有所憎，不用深憎，常运心于物平等；心有所爱，不用深爱，如觉偏颇，寻即改正，不然损性伤神。

视　　听

孙真人曰：极目远视，夜读注疏，久居烟火，博奕不休，饮酒不已，热餐面食，抄写多年，雕镂细巧，房室不节，泣泪过多，刺头出血，迎风追兽，丧明之由。书云：心之神发乎目，久视则伤心；肾之精发乎耳，久听则伤肾。

疑　　惑

《国史补》云：李蟠常疑遇毒，锁井而饮。心，灵府也。为外物所中，终身不痊，多疑惑，病之本也。昔有饮广客酒者，壁有雕弓，影落杯中，客疑蛇也，归而疾作。后饮其地，始知弓也。遂愈。又僧人入暗室，踏破生茄，疑为物命，念念不释，夜有扣门索命者，僧约明日荐拔。天明视之，乃茄也。疑之为害如此。

谈　　笑

书云：谈笑以惜精气为本。多笑则肾转腰痛。多谈则神伤，神伤则悒悒不乐，恍惚不宁。多笑则脏伤，脏伤则脐腹痛，久为气损。行语令人失气，语多须住乃语。

津　　唾

书云：唾者，溢为醴泉聚，流为华池府，散为津液，降为甘露，溉脏润身，宣通百脉，化养万神，肢节毛发，坚固长春。人骨节中有涎，所以转动滑利。中风则涎上潮，咽喉里响，以药压下，俾归骨节可也。若吐其涎，时间快意，枯人手足，纵活亦为废人。小儿惊风，亦不可吐涎。

起　　居

书云：起居不节，用力过度，则络脉伤。伤阳则衄，伤阴则下。甚劳则喘息汗出，损血耗气。

行 立

书云：久行伤筋，劳于肝；久立伤骨，损于肾。《养生》云：行不疾步，立不至疲，立不背日。书云：行汗勿跂床悬脚，久成血痹，足痛腰疼。大雾不宜远行，行宜饮少酒，能御瘴。

坐 卧

书云：久坐伤肉，久卧伤气。坐勿背日，勿当风湿成劳。坐卧于冢墓之傍，精神自散。寝不得言语，五脏如悬磬，不悬不可发声。卧不可戏将笔墨画其面，魂不归体。卧魇不语，是魂魄外游，为邪所执，宜暗唤，忌以火照，照则神魂不入，乃至死于灯前。魇者本由明出，不忌火，不宜近唤及急唤，亦恐失神魂也。隐居云：卧处须当傍炉歇，烘焙衣衾常损人。

洗 沐

书云：新沐发，勿令当风，勿湿萦髻，勿湿头卧，令人头风眩闷，及生白屑，发秃面黑，齿痛耳聋。炊汤经宿，洗头成癣，洗面无光，作甄哇疮。《闲览》云：目疾切忌浴，令人目盲。

栉 发

真人曰：发多栉，去风明目，不死之道也。又曰：头发梳百度。《安乐诗》云：发是血之馀，一日一次梳。通血脉，散风湿。

大小腑

书云：忍尿不便成五淋，膝冷成痹，忍大便成五痔。努小便，足膝冷呼气；努大便，腰疼目涩。

衣

书云：春冰未泮，衣欲下厚上薄，养阳收阴，继世长生。大汗偏脱衣，得偏风，半身不遂。酒醉汗出，脱衣靴鞋，当风取凉，成脚气。《琐碎录》云：若要安乐，不脱不著，北方语也。若要安乐，频脱频著，南方语也。

食

书云：善养性者，先渴而饮，饮不过多，多则损气，渴则伤血；先饥而食，食不过饱，饱则伤神，饥则伤胃。又云：夜半之食宜戒，申酉前晚食为宜。

四 时

书云：春三月，此谓发陈，夜卧早起，生而勿杀。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。夏三月，此谓蕃秀，夜卧早起，使志无怒。使气得泄。逆之则伤心，秋为痎疟，奉收者少。秋三月，此谓容平，早卧早起，使志安宁。逆之则伤肺，冬为飧泄，奉藏者少。冬三月，此谓闭藏，水冰地坼，无扰乎阳，早卧晚起，必待日光，去寒就温，无泄皮肤。逆之则伤肾，春为痿厥，奉生者少。

旦 暮

书云：早出含煨生姜少许，避瘴开胃。又旦起空腹，不宜见尸，臭气入鼻，舌白起口臭，欲见宜饮少酒。真人曰：平明欲起时，下床先左脚，一日无灾咎，去邪兼辟恶，如能七星步，令人长寿乐。旦无嗔恚，暮无大醉，勿远行。书云：夜行用手掠发，则精邪不敢近；常啄齿，杀鬼邪。夜卧二足屈伸不并，无梦泄。有教人广告，朝不可虚，暮不可实。

四十一、《勿药元诠》

清·汪 昂 辑

调 息

调息一法，贯彻三教，大之可以入道，小用可以养生。故迦文垂教，以视鼻端，自数出入息。为止观初门。庄子《南华经》曰：至人之息以踵。大易随卦曰：君子以向晦入宴息。王龙溪曰：古之至人，有息无睡，故日向晦入宴息。宴息之法，当向晦时，耳无闻，目无见，四体无动，心无思虑，如种火相似，先天元神元气，停育相抱，真意绵绵（老子曰：绵绵若存），无阖自然，与虚空同体，故能与虚空同寿也。世人终日营扰，精神困惫，夜间靠此一睡，始够一日之用。一点灵光，尽为后天浊气所掩，是谓阳陷于阴也。

调息之法，不拘时候，随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带（腰带不宽，则上下气不流通），务令调适。口中舌搅数遍，微微呵出浊气（不得有声），鼻中微微纳之，或三、五遍，或一、二遍，有津咽下；叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相著，两目垂帘，令胧胧然；渐次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百，摄心在数，勿令散乱，如心息相依，杂念不生，则止勿数，任其自然，坐久愈妙。若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得遽起。能勤行之，静中光景，种种奇特，直可明心悟道，不但养身全生而已也。调息有四相：呼吸有声者风也，守风则散；虽无声而鼻中涩滞者喘也，守喘则结；不声不滞而往来有形者气也，守气则劳；不声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。息调则心定，真气往来，自能夺天地之造化，息息归根，命之蒂也。

苏子瞻《养生颂》曰：已饥方食，未饱先止，散步逍遥，务令腹空。当腹空时，即便入室，不拘昼夜，坐卧自便，惟在摄身，使如木偶。常自念言，我今此身，若少动摇，如毫发许，便堕地狱。如商君法，如孙武令，事在必行，有死无犯。又用佛语，及老聃语，自视鼻端，数出入息，绵绵若存，用之不勤。数至数百，此心寂然，此身兀然，与虚空等，不烦禁制，自然不动；数至数千，或不能数，则有一法，强名曰随，与息俱出，复与俱入，随之不已，一旦自住，不出不入，忽觉此息，从毛窍中，八万四千，云蒸雨散，无始以来，诸病自除，诸障自灭，自然明悟（定能生慧）。譬如盲人，忽然有眼，此时何用，求人指路！是故老人，言尽于此。

小周天

先要止念，身心澄定，面东跏坐（平坐亦可，但前膝不可低，肾子不可著物），呼吸平和，用三昧印（掐无名指，右掌加左掌上），按于脐下；叩齿三十六通，以集身神；赤龙搅海，内外三十六遍（赤龙，舌也。内外，齿内外也）；双目随舌转运，舌抵上腭，静心数息，三百六十周天毕，待神水满，漱津数遍；用“四字诀”（撮、抵、闭、吸也。撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼），从任脉撮过谷道到尾闾，以意运送，徐徐上夹脊中关，渐渐速些；闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕（颈后骨），将目往前一忍，直转昆仑（头顶），倒下鹊桥（舌也），分津送下重楼，入离宫（心也），而至气海（坎宫，丹田）；略定一定，复用前法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水逆流也。静坐片时，将手左右擦丹田各一百八下，连脐抱住，放手时将衣被围住脐轮，勿令风入（古云：养得丹田暖暖热，此是神仙真妙诀）；次将大指背擦热，拭目十四遍，去心火；擦鼻三十六遍，润肺；擦耳十四遍，补肾；擦面十四遍，健脾。双手掩耳鸣天鼓，徐徐将手往上，即朝天揖，如此者三，徐徐呵出浊气四、五口，收清气；双手抱肩，移筋换骨数遍；擦玉枕关二十四下；擦腰眼各一百八下；擦足心各一百八下。

金丹秘诀

一擦一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。

戌、亥二时，阴盛阳衰之候，一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手，各八十一，半月精固，久而弥佳。

四十二、《太极拳说十要》

清·杨兆清

一、虚灵顶劲

顶劲者，头容正直，神贯于顶也。不可用力，用力则项强，气血不能流通，须有虚灵自然之意。非有虚灵顶劲，则精神不能提起也。

二、含胸拔背

含胸者，胸略内涵，使气沉于丹田也。胸忌挺出，挺出则气拥胸际，上重下轻，脚跟易于浮起。拔背者，气贴于背也。能含胸则自能拔背，能拔背则能力由脊发，所向无敌也。

三、松　　腰

腰为一身之主宰，能松腰然后两足有力，下盘稳固。虚实变化皆由腰转动，故曰：命意源头在腰隙。有不得力，必于腰腿求之也。

四、分虚实

太极拳术以分虚实为第一义。如全身皆坐在右腿，则右腿为实，左腿为虚，全身坐在左腿，则左腿为实，右腿为虚，虚实能分，而后转动轻灵，毫不费力。如不能分，则步重滞，自立不稳，而易为人所牵动。

五、沉肩坠肘

沉肩者，肩松开下垂也。若不能松垂，两肩端起，则气亦随之而上，全身皆不得矣。坠肘者，肘往下松坠之意，肘若悬起，则肩不能沉放，人不远近于外家之动劲也。

六、用意不用力

《太极论》云：此全是用意不用力。练太极拳全身松开，不使有分毫之拙劲，以留滞于筋骨血脉之间，以自缚束，然能轻灵变化，圆转自如。或疑不用力何以能长力？盖人身之有经络，如地之有沟洫，沟洫不塞而水行，经络不闭而气通。如浑身僵劲充满经络，气血停滞，转动不灵，牵一发而全身动矣。若不用力而用意，意之所至，气即至焉。如是气血流注，日日贯输，周流全身，无时停滞。久久练习，则其真正内劲，即《太极论》中所云：极柔软然后能坚刚也。太极功夫纯熟之人，臂膊如绵裹铁，分量极沉。练外家拳者，用力则显，有力不用力时则甚轻浮，可见其乃外劲浮面之劲也。外家之力最易引动，不足尚也。

七、上下相随

上下相随者，即《太极论》中所云：其根在脚，发于腿，主宰于腰，形于手指，由脚而腿而腰，总须完整一气也。手动、腰动、足动，眼神亦随之动，如是方可谓之上下相随，有一不动，即散乱也。

八、内外相合

太极所练在神，故云：神为主帅，身为躯使。精神能提起，自然举动轻灵。架子不外虚实开合。所谓合者，不但手足合，心意亦与之俱合。能内外合为一气，则浑然无间矣。

九、相连不断

外家拳术，其劲乃后天之拙力，故有起有止，有续有断，旧力已尽，新力未至，此时最易为人所乘。太极用意不用力，自始至终，绵绵不断，周而复始，循环无穷，原论所谓如长江大河，滔滔不绝。又曰运动如抽丝。皆言其贯串一气也。

十、动中求静

外家拳术，以跳踯为能，用尽气力，故练习之后，无不喘气者。太极以静御动，虽动犹静，故练架子愈慢愈好，慢则呼吸深长，气沉丹田，自无血脉偾张之弊。学者细心体会，庶可得其意焉。

四十三、《神室八法》

清 · 刘一明

刚

刚之一法，乃神室之梁柱。梁柱之为物，刚强不屈，无偏无倚，端正平直，不动不摇，所任最重，其责最大，神室斜正好歹，皆在于此。故梁柱稳当坚固，神室永远常存。孔子曰：吾未见刚者。或对曰：申枨。子曰：枨也欲，焉得刚！则是欲为碍道之物，刚为行道之本。夫刚者，强也，健也，果断也，壮盛也，锐气也，利器也。善用其刚者，富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈。如孟夫子然，昔孟夫子善养浩然之气，四十不动心者，能刚也；如仲夫子然，昔仲夫子人告之以有过则喜，有闻斯行，惟恐有闻，后遇卫难，死必正冠者，能刚也。其次关夫子、岳武穆、雷万春、铁铉、方孝孺等，忠心不改，临难不屈，无非刚气致之，虽死如生，特可死者幻身，而正气不死。修道者若能以性命为一大事，看破尘缘，一刀两段，万有皆空，脱然离俗，不在衣食上留心，不于火坑中打闹，千魔百障，顺其自然，生死存亡，任凭天断，立大丈夫之品行，抱铁罗汉之志念，具此一点刚气，有始有终，愈久愈力，则攸往攸利。昔抱朴子闻道二十年，家无积蓄，不能成道，志念愈坚；纯阳遇正阳之后，经历十试，毫无更变；丘祖欲心不退，净身三次，睡魔不灭，磻溪六年；三丰为道忘躯，衣破鞋穿，愈老愈力，七十逢师。以上诸公，皆从艰难苦处来，一日苦尽甜来，因缘得遇，大道即成。盖刚气不立，四大无力，全身放下，逡畏不前，锐气散尽，六贼搬弄，三尸张狂，主意不定，狐疑不决，又怕饿着，又怕冻着，又怕修道不成，误了现在，又怕魔障来侵，苦楚难受，又怕缘法不兴，行道阻滞。噫！人而无恒，不可以作巫医，而况性命大事乎？故修道者欲修神室，先立刚气，欲立刚气，先去其欲，欲去刚立，神室梁柱稳妥，根本坚固，大道有望。何为刚？斩断恩爱、挖除尘根是刚，不怕魔难是刚，整顿精神、勇猛前进是刚，废寝忘餐、是非立断是刚，一心无二、经久不易是刚，和而不同、群而不党是刚，诸恶莫作、众善奉行是刚，人贪爱的不爱、人难受的能受是刚，内外如一、工夫不歇是刚。如此立刚，一往直前，不到极乐之地，不肯休歇，何患性不了、命不立耶？

柔

柔之一法，乃神室之木料。木料之为物，其性顺金，可曲可直，可方可圆，随材而用，大以大用，小以小用，无处不宜，锯也受的，斫也受的，刻也受的，打也受的。欲修神室，先办木料，木料周全，从此修为，应手而成。《玉枢经》曰：夫道者，以诚而入，以柔而用。《参同契》曰：弱者道之验，柔者道之强。则是柔弱为进道之首务也明矣。夫人自有生以后，秉血气之性，染积习之偏，争胜好强，以苦为乐，日在名利之改，遇善即行。如是用诚，纤尘不生，万物难移，内念不出，外念不入，三尸遁迹，六贼灭踪，神室基址成矣。从此造修大业，无不随心应手。故修道者必脚踏实地，下死工夫，换却生平心肠，钻破混沌，取出宝杖，处处归真，事事守正，以本分为要，以老实为先，性命之外，别无所知，道德之外，馀无所晓，人一能之己百之，人十能之己千之，果能此道矣，虽愚必明，虽柔必强，诚之一法，岂小补云哉！

信

信之一法，乃神室之椽瓦。椽瓦之为物，攒簇一气，遮蔽上下，护持全室。椽瓦周密，外挡邪风，内蓄和气，神室得以坚久不败。至圣云：自古皆有死，民无信不立。道祖云：恍兮惚兮，其中有物；杳兮冥兮，其中有精。其精甚真，其中有信。《周易》中孚卦辞曰：中孚，豚鱼吉。观此则知信为人生之根本，神室之要着。信若不立，四象不合，五行不和，两仪各别，三宝俱漏，大业废矣。昔吕祖一梦而人大道者，信也；丹阳悟死而脱尘情者，信也；神光断臂求法者，信也。得此一信而成道，失此一信而败道。信之得失，道之成败关之，故修道者以信为本。何为信？忠孝廉耻，俱尽其道，仁义礼智，各得其宜，是非不杂，邪正分明，初念不改，正念常存，应事接物，不逐风扬波，日用夜作，不昧性迷心，对景忘情，在尘出尘，遇境不迁，住世离世，宜缓则缓，宜急则急，宜后则后，宜先则先，宜进则进，宜退则退，宜放则放，宜收则收，彼我如一，身心不二，至于鸿濛一气不散，太极圆满无亏，采药物于不动之中，行火候于无为之内，假中求真，真中去假，无非一信而运用。夫信者，中孚也，无惑也，不易也，见真也，有主也。大道始末，以信为归结，酒色财气，皆以信验，喜怒哀乐，皆以信正，视听言动，皆以信印，品行高低，皆以信分，有无邪正，皆以信别，五行四象，皆以信攒。知此者，希贤希圣；迷此者，为人为鬼。故至圣云：人而无信，不知其可也。大车无輗，小车无軏，其何以行之哉！信与不信，性命生死即于此分，吉凶悔吝即于此别，可不畏乎？修行者若得其信之一法，则神室严密，永无渗漏之患，可以长生不死矣。但这个关棙子，说时易，知时难，行时更难。盖信之为义最深，为理最妙，非寻常言语之信，乃大道之信，乃天宝之信，知得此信，则天宝顺手可得，其他皆馀事耳。奈何学人多无信心，何哉？

和

和之一法，乃神室之门户。门户之为物，光明通透，绝无遮碍，出入随便，开阖有时，防外谨内，门户一立，神室成就。有子曰：礼之用，和为贵。《中庸》曰：和也者，天下之达道也。盖不和不足以为礼，不和不可以为达道。和之义，无大小，无内外，无边岸，无形色。天得之而四时顺，地得之而万物生，人得之而性命凝，所谓达道者，诚不虚也。夫和者，通也，顺也，悦也，从容也，徐缓也。欲成神室，非和不可。昔达摩观见东土神州，有大乘气象，人于中国，以了大事，行和也；惠能不思善，不思恶，犹未为的，后隐于四会猎人之中，以了大事，行和也；至于河上公隐于园圃之中，缘督子隐于商贾之内，王十八隐于仆人之列，是皆混俗和光，依世间法修出世间者也。故善用场，夜人酒色之境，贪嗔痴爱，般般俱全，喜怒哀乐，样样皆有，以假为真，以虚为实，不知回头，罟擭陷阱，无处不人。怎晓得石崇富贵，草上之霜，韩信功勋，镜中之花，到不如范蠡归湖，勇于自退，留侯人山，早已知几，此柔道之所以贵也。夫柔之为义，顺也，弱也，克己也，自屈也，自退也，自卑也，无我也，有人也，无妄也，淳朴也，老实也。善用其柔者，有若无实若虚，犯而不校，修天爵，轻人爵，求法财，远世财，不与世争，如鲍倩然，如抱朴子然，如许旌阳然，如淮南子然，如徐从事然，如正阳翁然，如重阳子然。以上诸真，皆显宦中人，一时有悟，即便脱然远去，自顾性命，受尽无数苦楚，终得成道，是皆能用柔者也。如毘陵师然，毘陵师受杏林之传，弃僧复俗，和光于通邑大都，隐于张环如家，潜修暗炼，不露圭角，能用柔也。如郝太古然，太古因马刘斥责之后，居赵州桥，人欺不知，水涨不晓，数年成道，能用柔也。柔之一字，所关非小，所用最大。修道者若能知其世事皆假，此身亦虚，不于大火坑中着意，乃于无色界里留心，屈己求人，诚叩真诀，认定当年原本，化去血性浊气，为功日增，为道日减，减之又减，以至于无性命可了。盖柔为顺道、顺时、顺理，渐次用功，即能上达，所谓后其身而身先者也。若不能柔顺，磕着撞着，无明火发，不能自遏，三宝受伤，全身失陷，神室木料为大火焚化，一无所有，终归空亡，岂能完成大道哉！老子云：专气致柔，能如婴儿乎？果能柔如婴儿，则万缘皆空，知雄守雌，知白守黑，木料周全，动工造作，神室有望。何为柔？有打我者顺受，有骂我者笑迎，疾病不管，是非不人，礼下于人，傲气俱除，习气渐化，时时省察己过，处处检点面目，戒慎乎其所不睹，恐惧乎其所不闻，素位而行，不愿乎外，一切人情世事，付于不知，诸般邪思妄想，扫去无迹。昔有仙人，卸去两腿，高挂壁间，等闲不安于身，久坐不动者，即此意。如是用柔，低头作事，不矜奇，不求异，不妄诞，不自恃，抱元守一，行动如处子，举止若死人，忘物忘形，意冷心灰，日日自有进益处。

诚

诚之一法，乃神室之基址。基址之为物，坚实敦厚，无物不载，神室成败，皆在于此，此乃造神室之第一要着。故基址筑就，平正稳当，永无坎陷崩塌之患。夫人性相近，而习相远，天真丧尽，私欲纷纷，内之所有者，邪思妄想，外之所处者，火坑刀山，即有一二自惜性命者，亦不在根本上打点，只于枝叶上搜求，隔靴搔痒，望梅止渴，空费功力，临死方悔。盖道也者，不可须臾离也，可离非道也。不离之道，贵乎诚，能诚则大道可学，大道可知，大道可成。不诚则心不纯，心不纯则疑惑生，疑惑生则妄念起，妄念起则脚根不实，一行一步，入于虚假，一举一动，俱是烦恼，隔绝大道，闭塞灵窟，而欲明道，不愈远乎？夫诚者，醇厚也，专一也，老实也，无欺也，不隐也，不瞒也。善用其诚者，返朴归醇，黜聪毁智，主意一定，始终无二。昔赵真人奉师命出外，遇色不迷，见虎不惊，悬崖取桃，陡壁舍身，卒感祖天师传授心印；丘祖因自己福缘浅薄，狠力下功，饥饿不怕，生死不惧，感得空中神人报信。如二真者，皆能诚者也。诚之一字，乃修道始终不离之物，如其可离，则何由而成神室？何由而全性命？何为诚？安危不计，一心向前，出言无伪诈，行事不怪异，随地而安，遇境而就，到安乐处不喜，逢困难时不忧，择善固执，顺守其正，至死抱道，永无变迁，有过即和者，不惊俗，不骇众，不固执，不偏僻，随方就圆，内刚外柔，大智若愚，大巧若拙，潜修密炼，人莫能识。若夫有己无人，行为执着，不失之太过，即失之不及，欲其窃造化，合阴阳，无中生有，有中生无，造成神室，永为无漏金屋，难矣。何为和？礼下于人，谦恭自小，心平性柔，暴燥全无，忿怒不生，大而能小，强而能弱，无人我寿者之相，无贵贱贫富之分，化气质之性，消嫉妒之心，言行相顾，动静随时，无好恶，无无明，无怪诞，无伪诈，和处极多，只在机活神圆，因物付物耳。吾劝同志者，速将人我山放倒，急把龙虎穴冲开，将已往高傲欺心，滞气血性，小见偏识，与夫一切不平不顺、不中不正等事，一笔勾消，另换出个和平性情，温柔姿格。神明默运，以求先天至真之药，点化后天至浊之阴，自然有无一气，动静自如，还我本来良知良能之面目，登于圣人之基矣。噫！谦受益，满招愆，学者可不自勉哉！

静

静之一法，乃神室之墙壁。墙壁之为物，根本端正，高低相称，无缝无隙，所以定梁柱，坚固上下，墙壁一起，神室有象。老子云：致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复。又云：人能常清静，天地悉皆归。可知修道者不到至清至静之地，而天心不复，神室不成。盖虚极则静，静极则动，动静之间，有天心现之。天心者，天地之心也。天地之心复，即天地悉皆归，苟不到静极之时而不能也。夫静者，定也，寂也，不动也，内安也，无念也，无欲也。无念无欲，安静不动，宥密洁净，邪风不入，尘埃不生。神室墙壁紧密，而材木长久如新，永远不坏。故善用其静者，得意处不喜，失意处不忧，专心致志，对景忘情，不动不摇，如明镜止水。夫人之灵窍，自先天失散而后，为私欲所蔽，为尘情所挠，终日碌碌，无有片刻宁静，心不宁静，妄念纷纷，所作所为，皆是以苦为乐，以假为真，真假不分，大道怎成？修道者欲修神室，先须习静，果到静地，神室易成。静者非顽空寂灭之学，亦非参禅打坐忘物忘形之说，乃常应常静，身在事中，心在事外之意。真静者，一意不诚，一念不起，言不苟造，身不妄动，事前不想，事后不计，人短不知，己长不觉，时时顾道，处处返照，不以饥渴害心，不以衣食败道，生死顺命，人我无别，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿视，非礼勿动，境遇不昧，幽明不欺，妄念去而真念生，道心现而人心灭，是谓真静。真静之静，本于太极，不为造化所移，神室四面如铁桶相似，风寒暑湿不得而入，虎狼兕豹不得而进矣。吾劝修道者，速将活络心肠放下，急把娘生面目拿出，主心一定，止于至善，净倮倮，赤洒洒，作世间无事闲人，开道中正法眼藏，其受用无穷。

虚

虚之一法，乃神室之堂中。堂中之为物，主乎空阔洁净，尘埃扫尽，杂物不留，所以供设宝珍，迎待佳宾者也。《悟真》云：道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合成三体，三体重生万物昌。又古仙云：先天之气，自虚无中来。特以虚者实之基，实者虚之验。盖道视之不见，听之不闻，抟之不得，本至无也。至无则为至虚，然至虚则无物不包，无物不容，故神室以虚中为要。虚中则阴阳顺序，精神圆满，一气浑然，无内外，无左右，无前后，无上下，而在恍惚杳冥中矣。夫虚者，空也，无也，宽也，无形也，无色也。道至空虚，无形无色，四象五行，三元八卦，混而合一，浑沦太极，神室圆成矣。故善用其虚者，俯

视一切，量同天地，心如太虚，以身为桎梏，以形为赘疣，以四大为灰土，以六门为孔窍，以富贵如浮云，以名利如霜露，以世事如梦幻，以情欲为寇仇。盖有所志者在，而不为假物所惑也。夫人自有生以后，积习之气，填满胸中，无一物不有，无一事不存，将本来珍宝，抛丢于外，性无所寄，命无所赖，性乱命摇，与道日远，不特神室有伤，而且幻身亦败。是以保全神室之道，以虚中为主。何为虚？却除杂念，变化气质，挖去历劫轮回种子，看破一切恩爱牵缠，一切假事不留，一概外物不受，万法归空，四大放下，无眼耳鼻舌身意，无声色香味触法，无恐怖烦恼，无好恶爱憎，无谄无骄，无矜无诈，无狂无妄，毋意毋必，毋固毋我，不爱一物，不纳微尘，有无不立，身心无累。修道者果能如是，神室堂奥，开阔明净，无一毫滓质，与太虚同体，自然先天之气自虚无中来，浑沦不散，水火不期济而自济，金木不期并而自并，大道可成。吾劝修道者，诸缘须空，一尘莫染，欲实其腹，先虚其心，欲生其白，先虚其室，从一切不着不住处留神下脚，不怕不到深造自得之地。

灵

灵之一法，乃神室之主人。有室无人，久必渗漏，神室枉然。王冲熙先生曰：一灵妙有，法界圆通。紫阳真人之谓欤？昔紫阳得海蟾之传，真知灼见，随机应变，和光同尘，纵横自在，无拘无束，所以成道大异他人，为南宗初祖。盖修真之道，能灵则圆通无碍，不灵则固执着空。固执必不通，不通不失之太过，即失之不及，太过不及，失其中正之道，又安能得药物于恍惚杳冥之间，行火候于无为自然之内？必至进退失节，急缓失度，老嫩失时，阴阳乖戾，去道远矣。何谓灵？先发制人之谓灵，义不及宾之谓灵，追摄先天之谓灵，夬决后天之谓灵，调和性情、外圆内方之谓灵，被褐怀玉、心死神话之谓灵，静观密察、炼己待时之谓灵，窃夺造化、从无守有之谓灵，不欺不瞒之谓灵，常应常静之谓灵，虎不伤人之谓灵，龙不起雾之谓灵。修道者具此一法，可以动，可以静，可以刚，可以柔，诚信得中，和静得正，性命得了，神室有主，永久不坏，大道成矣。吾劝同道者，回光返照，敲竹鼓琴，十二时中，莫要昧了自己，还须检点当前，磕着撞着，自醒自悟，如空谷焉，呼之即应，如金钟焉，击之即鸣，如宝镜焉，照之即见，寂然不动，感而遂通，神而明之，存乎其人耳。此法无火无候也，无药物斤两也，无次第工程，一直行去，工夫不缺，了命了性，可以于理决之矣。虽然，真灵岂易知哉！亦岂易行哉！不易知者，不可以有心求，不可以无心得，有心求之，则着于有，无心求之，则着于无。不易行者，非勉强而为，非顺事而作，勉强而为，则真者不真，顺事而作，则灵者不灵。是在有无不拘，逆顺并用，机活神圆，灵之一法得矣。但恐人不认真，弃正入邪，不落于中下二乘，即归于执相服食，非徒无益，而又害之，可不叹诸。

四十四、《枕上三字诀》

清·俞樾

一曰塑

塑者何？使吾身耳目口鼻、四体百骸，凝然不动，若泥塑然，斯谓之塑。其法无论或坐或卧，先使通体安适，血气和调，然后严自约束，虽一毫发，不许稍动。制外养中，无先于此。

二曰锁

锁者何？锁其口也。凡人之气，多从口出，气从口出，斯败矣。故必严杜其口，若以锁锁之者然，勿使有杪忽之气从口而出，则其从鼻出者，不待禁绝，而自微乎其微矣。

三曰梳

梳者何？所以通发之具也。一塑二锁，皆是制外之法，此则由外而内矣。凡人之气，未得所养，则猖狂妄行，或至阻滞而不通。既塑既锁，乃理吾气，务使顺而弗逆，徐徐焉而下至于丹田，又徐徐焉而下至于涌泉穴。自上而下，若以梳梳发者然，故曰梳也。

四十五、《长生不老诀》

清·李庆远

长生总诀

长生之术，其道有十。曰打坐，降心，炼性，超界，敬信，断缘，收心，简事，真观，泰定。能解此十道，始足以延龄；得此十道之精微，始足与言长生。却病延年之法，返老还童之机，皆系于是。打坐之道，行体端庄，合眼瞑目，此假打坐也；真打坐之道者，二六时中，行住坐卧，心似泰山，不动不摇，六根不出，七情不入，素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱，无遇不安，无入不得，能如此，不必参禅入定，便是肉身仙佛。降心之法，湛然不动，昏昏默默，不见万物，杳杳冥冥，不分内外，丝毫欲念不生，此是真定，不必降也；若心逐境驰，有所感念，寻头觅尾，或静有所见闻，现出无数幻象，则心生败坏，道德有损，不可不降。至于炼性，如理瑶琴，促则弦断，慢则不应，紧慢得中，则琴调美，又如铸剑，钢多易折，铁多易卷，钢铁得中，则剑利矣。真旨如此，炼真性者，宜深体而曲解之也。界有三界，为欲界、色界、无色界。私欲浑忘，即超欲界；尘境浑忘，即超色界；不着空相，即超无色界。超此三界，则烦恼不生，邪魔远避。敬者道之根，主一无适之谓；信者决然无疑，真实不虚之谓也。能守敬信，即是圣贤仙佛。孔子曰：敬而信，以亲信。可见圣人亦从此下手。断缘者，断尘缘也。尘缘不断，最足蔽心，万般聪明，皆为所蒙。凡人不能无荣辱得丧之心，则机械之念生，机械之念生，则万种干时求利事作。于是乎而纭纭扰扰，尘缘绕人，心无片刻安，神无片刻定，以致促其寿命，此大忌也。古人曰：弃事则形不劳，无为则心自安，勿显德而露能，勿彰己而抑人，一切荣辱得丧之情，不系于念，一切生死老病之事，不蒙于心，则尘缘自断矣。古人修长生之道者，莫不如此。至于收心，则又进一层矣。心乃一身之主，全神之舍，静则生慧，动则昧矣。人情迷于幻境，以为真实，甘受染污，不加洗濯，蒙蔽日深，离道愈远。若能日新又新，绝尘离境，虚灵空洞，不着一物，心与道合，名曰归根，归根不离，名曰定静。归根定静之后，其心泰然，内无所着，外亦无为，不垢不净，毁誉不生，非智非愚，利害不侵，恪守其中，恪行其常，与时常息，此为上智。夫心犹眼也，纤尘入眼，眼常不安，小事蒙心，心常不定，不安不定，其病最深。宜随起随制，务令不动，调和纯熟，自得安闲。无昼无夜，行住坐卧，应事接物，着意安之。心若得定，即须安养，勿令烦恼，少得安逸，渐渐驯狎，惟益清远，此收心之道也。简事者，即凡事不宜求过之谓也。如食中珍错，衣中绫罗，身中名位，财中金玉，此皆分外玩好，足以乱我心神者，宜远避之。简事之旨，如是而已。一寐一餐，损益寄之，一言一动，祸福随之，能先见者，始克防微杜渐，而消之于无形。然事有不可废，物有不可弃者，亦虚怀受之，勿以妨心生烦燥，自病其心。最难除者，莫过于色欲，当知色由想生，想若不生，终无色事，色即是空，想即是幻，心一冰冷，何事不除。有真见者，早已看破，不受其害，故曰真观者，达人之先觉也。夫定者，出俗之极地，致道之初基，习静之成功，持安之事毕，形如槁木，心如死灰，无心于定，而心无不定，故称之曰泰定。心乃载道之器，静极则道居而慧自生，慧生于本性之固有，故曰无光。因心乱而昏，心静而明。慧既明矣，勿以多智而伤定。生慧非慧，生慧而不用者难。自古忘形者多，忘名者寡，慧而不用，是忘名也。庄子曰：以恬养知。知生而无以知为也，谓之以知养恬。知与恬交养，而和理出其性。恬知则定慧也，和理则道德也。知不用而安其恬，而道成德备矣。知此十道，则长生之诀尽其秘，而陆地神仙不难致也。

养 生 篇

庆远老人曰：予年二百五十，而动作不衰，人其以我为神仙乎？夫人寿之短长，元气之所禀也。元气有厚薄，不善育生者，虽禀气厚，滥用而戕贼之，亦足以促寿。如烛有长短，使其刻画相同，则久暂了然。若置长烛于风中，则其烬也自速；护短烛于笼内，则其灭也必迟。养生之道，亦如是也。然上古之人，百岁不为奇，寿长而动作曾不稍衰。今之人则不然，未及半百，而龙钟衰老矣。岂时世不同，天地浑然之气有厚薄使然耶？非也。养生之道不同也。古之人，法于阴阳，调于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形神相俱，泰然百岁以上，不以为长寿者，职此故也。今之世，事物繁于古，机械甚于前，其人以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，逆于生乐，务快其心，如

此而欲其度半百，而不龙钟衰老，其可得乎?故山野之人，恒较城市之人为长寿。盖山野之人，作息有时，起居有常，无名利之系其心，无机械之乱其神，浑然天真，如葛天之民，故可以延年也。若城市之人，饮食无节，起居无时，机械生于内，名利扰于外，而狗马声色之事乱其神，富贵荣辱之念系其心，心无片刻宁，神无片刻安，胶扰不休，故足以促寿也。陆清献公尝曰：足柴足米，无忧无虑，早完官粮，不惊不辱，不欠人债而起利，不入典当之门庭，只消清茶淡饭，便可益寿延年。此真养生之妙诀，益寿之良箴也。得此可以长生，不必采灵药，炼金丹也。老子之言曰：毋劳女形，毋摇女精，毋使女思虑萦萦。寡思路以养神，寡嗜欲以养精，寡言语以养气。此中妙旨，庸人忽之。昔人有论致寿之道者，谓不外慈俭和静四字而已。盖人心能慈，即不害物，即不损人，慈祥之气，养其天和也。老子以俭为宝，所谓俭者，非止财用，俭于饮食则养脾胃，俭于嗜欲则聚精神，俭于言语则养气息，俭于交游则洁身寡过，俭于酒色则清心寡欲，俭于思虑则蠲除烦恼，凡事省得一分，即受一分之益。和者，致祥之道。君臣和则国家兴盛，父子和则家宅安乐，兄弟和则手足提携，夫妇和则闺房静好，朋友和则互相维护，故《易》曰：和气致祥，乖气致戾。所谓静者，身不可过劳，心不可轻动也。苏老泉所谓泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于右而目不瞬，此静之致也。《道德经》五千言，要旨亦不外乎此。此善养生者，所以必以慈俭和静四字为根本也。眠食之事，于此亦大有出入。食不得过饱，过饱则肠胃必伤；眠不得过久，过久则精气耗散。予生二百馀年，从未食过量之食，与夫作长久之酣眠，盖以此也。且不仅此，凡细小之事，人最易忽，皆足以致伤。喜怒哀乐，过度则伤；谈笑食息，失时则伤；寒暖不慎，步行过疾，酒色淫乐，皆伤也。损伤之极，即可亡身。此古人之所以行不疾行，目不极视，耳不极听，坐不过久，卧不及疲，先寒而衣，先热而解，不及极饥而食，不及极渴而饮，无喜怒哀乐系其心，无富贵荣辱之动其念也。昔人曰：饥寒痛痒，此我独觉，虽父母不能代也；衰老病死，此我独当，虽妻子不能代也。自爱自全之道，不自留心，将谁赖哉?此语警惕，足为养生者圭臬，谓非得个中三昧者，而能语此乎?

呼吸篇

天地之气，以一岁为一呼吸；人身之气，以一出一入为一呼吸。一呼一吸，则为一息。天地之悠久，人类之寿夭，皆赖此一息；而权造化，改天命，夺神工，亦莫不赖此一息。故此一息者，实操阴阳生灭之权，万物存亡之柄者也。故道家以胎息为入道之基，而欲长生延龄者，以呼吸为引年之诀也。胎息本为养气习静之功，须喜怒不干，使心不乱；杂虑不留，使志不分。面东端坐，厚铺毡褥，使体不倦；解带宽衣，使气不促；谨闭六门，使气不散。端坐良久，神气清定，一念观中，万象俱寂。移神于气穴之内，不一念别移，不必用意注想，只要神息相依，勿令一息外驰，而吸气时心即随之而到气穴气海，呼气时心即随之而到灵台，绵绵不绝，若存若忘，目不离观，观无所观，神不离照，照无所照。坐到澄澄湛湛，物我两忘，元神真气，凝入黄庭，内不出，外不入，如在胎中，神息相交，则呼吸不调自匀矣。只是不可间断，则黄庭热气，自然涌沸，于是缩头耸肩，蹲身如猴，踵十二息，微勒小腹，紧闭谷道，以意引此热气至尾闾，又踵十二息，至夹脊双关，又踵十二息，觉夹脊中微痒微热，直至玉枕，其关最实，其窍最小，用目上视泥丸，仰首昂鼻，将目九开九闭，有气注满泥丸。既通泥丸，低头踵二十四息，更闭目不视，使泥丸之气转过明堂，下山根，遏动承浆，舌舐上腭，引气过鹊桥，紧闭鼻息，虚咽气下重楼，过绛宫，以意引下其气，归于黄庭。后上前下，始为一转，谓之小周天，如此之行六次。行乾之策二百一十有七，乃阳升也；行坤之策一百四十有八，乃阴降也。阳升阴降，共合一周天三百六十五度之数。每日子后午前，按时行功。遇身中一阳发动，即吾身活子时也。不拘正时子午，即于阳动之际，踵息行气过尾闾，照前升降功夫，行一周天。每日如此，身中一阳动，渐渐时时发生，即行一小周天。不拘子午，不拘次数，有从左足涌泉穴，运上尾闾，行一周天，又从右足涌泉穴，行一周天，两足双行一次毕，仍静坐黄庭，谓之大周天。一日行一次可也。总之，阳动则运转辘轳，勿迟勿疾，不动则伏气胎息，勿助勿忘，此又胎息之真诀矣。但踵息，不宜吸冷气入腹；若云抑息，息闭则气壅而血必滞，反生疾病。即曰调息，亦摄心之法，炼气使纯，必以神息相依为准耳。至于闭关，则先贤云：人身血气本通流，营卫循环百刻周，若是闭门学行气，正如头上又安头。况顺而成人，亦未闻彼家闭关始孕者也。须知伏气黄庭，即胎息之法；转运一阳，即任督之功，二者即清静之诀也。呼吸有六要：头宜正也，目勿斜视也，胸宜常开也，下腹时时用力也，腰脊项背宜常令直也，手足自然分布也。知此六要，始足与言呼吸。否则如盲人乘马走悬崖，鲜有不失足坠者。若已知其法，不得真师之指点，亦是徒然。故学道之士，必觅其师，而后入手修道，习延龄之术，亦何独不然?我故曰：真诀易得不易悟，真师虽有不易得。若并得真师真诀，神仙不难致也。

长命初基说

我人但知神仙之可慕，慕其所以能长生不老，逍遥尘外也。惟神仙之所以致者，固大道之妙理悟之，大道之妙理，世人固不易悟，悟之即神仙也。然有数事，为人类人人所能，而莫不可学者，世人往往忽而不顾，视为儿嬉。庸夫俗眼如此，徒羡神仙长生不老，岂不可叹！吾所谓人人所可学者，当以精、气、神三者为主，前已详言之矣。然健身之道，固宜重锻炼而锻炼之法，又至不一。今恒见鲁豫之民，锻炼非不勤也，体魄非不强也，而上寿者不及百年，此岂天使然乎？非也，锻炼之不得其方也。夫鲁豫间人民之所锻炼体魄者，特恃一刚劲之气，用摧残之法而强其体魄，此亦犹双睫欲高，而故以姜椒搽之，使不能瞑也。此刚之过耳，殊非善法。予谓世间健身之术虽多，而欲求刚柔相济，阴阳调和者鲜矣。今以予前所得之于我师者，为子述之。如此法能广传于世，而得之者勤学不怠，则天仙神仙纵不可致，而陆地人仙则庶几乎。至我所谓健身法者，合乎阴阳，调乎刚柔，不偏不激，而足以强身健魄之法也。予所谓之长命初基，其法约可分为若干种，愿详述之，幸诸子勿以其功效之迟速，而论其致用之道，勤习而广传之，功德无量，长命必也。

静坐之法

静坐为长生初基之第一要法，盖所以固精、凝神、敛气也。其理前已屡屡言之矣，今但言其法。法于静僻之地，筑一幽室，布置宜极清幽简洁之至，中间用物，不宜繁复，但设一云床，香案几椅之外，无用他物，盖事物简而其心易澄也。云床之蒲团，或用寻常坐垫，宜厚宜软，初习时恐因下面硬而足受痛，扰其神也。若习久之，则平地亦可行。静坐时，衣服宜宽舒，使胸腹能扩张。趺坐时，以左足置右腔上，更于左胫上，以右足置左腔下，若初行时不能全趺坐，则可行半趺坐。所谓半趺坐者，仅以左足置右腔上，而右足置左足下。若疲倦时，可以左右易行之。静坐之时，头宜正，目宜半瞑，胸宜开，腰脊宜直，两手宜互叠，即互握亦可，置腹前。每日行趺坐之时，宜在子后午前。初坐时时间不宜过长，时间过长，肢体未坚而疲倦，反足致伤。先以线香一枝，燃着之插于炉，最初以半炷香为度，其后逐渐增长，则功行渐进，至一时辰而后，则不患其再以疲劳致伤矣。静坐一忌喧扰，二忌冥想，三忌湿地，四忌闷热，五忌无恒。此为五病，犯之者心乱神驰，不可为训矣。

调息之法

胎息之法，为养生之至要，前已有专篇论之矣。夫人之生世也，一息为主宰，息绵而寿命承，息调而百骸和，若息绝则人死，息失调则人病。此调息之在长生术中，所由重也。天地以一年为一息，人身以一呼一吸为一息。欲讲调息，自当先调其呼吸。故静之时，于呼吸之道，最宜留心；呼吸之时，心宜随之，神息相依，自有妙用。调息之时，宜眼观鼻，鼻观心，心则随气之转而周行全身。如此则可以消尘障，绝烦恼，而至于心定神安之境。久久行之，可获长生。若心志不澄，纵欲强自抑制，一念甫灭，万念忽生，则非但气散神乱，不得其益，竟有因此而成癫，或败精等种种之绝病，以至于不可救免。释家谓心即是佛，即此意也。昔有遇者，从方士得铅汞术，自谓能辟谷，入会稽山中，历坐三四寒暑。后有人于山中见之，鼻息虽存，而形如痴醉，导归其家，终身不复。此即心志未澄而以勉强出之，气散神乱之明征也。故吾人欲求长生，须先调息，否则不啻求长生而反促寿也。

安神之法

人之欲安其神者，先澄其心，欲澄其心者，先遣其欲，此老子所云人神好清而心扰之，人心好静而欲牵之。夫神之所居曰神室，心之所寄有灵台，此亦犹人之居有屋庐也。夫吾人之居于市廛者，其心易扰；居于山野者，其心易安。神与心之寄于我身也，我身夙根若慧，则清静如山野，我身夙根若钝，则骚扰如市廛，故夙根深者悟道易，而夙根浅者悟道难也。然求道也，决不能以难易之见亘于胸，而自暴自弃也。若心坚志决，纵市廛亦山野矣。此净池固产莲花，在佛氏眼中观之，即龌龊处如茅厕，肮脏物如矢橛，亦无非莲花也。我人平居时，应常使我神守其室，不可轻易出舍。欲神守室，亦有法焉。初时若不能骤守，则每于闲坐无事之时，可默数一二三四至十，而百而千，以至于万亿。如是则心专于数，而神随其心，一切杂念可以泯灭，一切外魔从此远越，久而心澄神安矣。其后逐渐进深，终至于并此点数之数而亦忘之，

则空明朗澈，可登大道。此法宜随时随地留意之，非若静坐行功之有一定时候也。盖息有一刻不调，神有一刻不安，即其心终有一刻系扰，而尘障终未能尽脱也。此诸子所最须留心者也。

行功之法

吾所谓行功者，即我师所传之八卦行功法，而世俗庸人视为导引之法也。其总诀曰：闭目冥心坐，握固静思神，叩齿三十六，两手抱昆仑，左右鸣天鼓，二十四度闻，微摆撼天柱，赤龙搅水津，再漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔，闭气搓手热，背摩后精门，尽此一口气，想火烧脐轮，左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足频，以候神水至，再漱再咽吞，如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀，河车搬运讫，发火遍烧身，邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能侵，子后午前作，造化合乾坤，连环次第转，还返是良因。其赞效歌曰：热擦涂津美面容，掌推头摆耳无聋，高攀两手全除战，捶打疼酸总不逢，摩热脚心能健步，掣抽是免转筋功，拱背治风名虎视，呵呼五脏病都空。由此可见，八卦行功法实为健身第一妙法，但世人庸俗，纵得此歌，不能解其精义之所在，而昧然自作聪明，率意行之，遂致不能有效，或且反谓此种工夫为不足学，此则可叹，亦世人之所夭寿促寿也。今且将其总诀逐句详解之，使诸子知其奥妙之所在，及行此八卦行功之法则步骤，而可按法练习也。

闭目冥心坐：盘膝而坐，紧闭双目，内观其心，使一切杂念，都归冥灭，灵台朗澈，普照通明。坐时下用厚垫，头须持正，脊须竖直，全身四空，不倚不靠，尾闾应端正，不可偏倚，是为至要。

握固静思神：将左右双拳，握得紧紧，手心向天，手背向地，而加诸膝头之上，使全身持平端正，以静其心，而驱除一切杂念，以凝思存神为主。

叩齿三十六：将上下牙齿，连叩三十六次，使微微作声，但行之过急，叩之极响，以徐缓轻微为主。若过急则损神，极响反足以动其心中之火，无益看也，宜留意之。

两手抱昆仑：以两手互叉，左右十指互间，紧紧叉住，抱持后脑，掌心贴置耳根，拇指向下，两肘屈成三角，肘平于肩，如是微微呼吸，踵九息而止。呼吸之际，宜极缓极微，不宜有声，有声则气散矣。即所以须以两手抱头者，亦无非敛气之意也。

左右鸣天鼓：以两指平置耳门，叠食指于中指之上，作力下弹，务使耳门口发极宏亮之声音，左右各弹二十四下，先左后右，共弹四十八下而止。

二十四度闻：夫耳之门，即命之门也。二十四之数，含无极、两仪、四象、八卦、九宫之数，即二十四气也。耳门左右各一，故须各鸣二十四度也。盖欲此二十四气，遍布于耳门、使命门之根基牢固，以为延年益寿之机也。弹之极响者，清其火也。

微撼天柱：扭颈向左右侧视，两肩亦随之而摆动，左右相间行之，各二十四次，左右共四十八次。此扭颈摆肩，所以去心火而祛外魔之侵扰也。

赤龙搅水津：用舌尖抵上腭，先从左方卷向右方，更从右方卷向左方，如是频频卷搅，使津聚于中。但搅动时宜徐不宜疾，否则伤源。

鼓漱三十六：将舌头搅出之津液，聚于一处，然后向前吐出，至舌尖处，则收而纳之，至舌根处，则复吐。如此一出一入则为一次，至三十六次为止。

神水满口匀：所谓神水者，即津液也。盖口中津液，经三十六度鼓漱后，已调和匀净，而分布于满口，此时全身之气息，并已调和匀净也。

一口分三咽：一口者，即一口津液也。三咽者，言一口津液分三次咽下，暗合三才之象也。

龙行虎自奔：所谓龙虎者，阴阳相喻之辞，非真有所谓龙与虎寄于身也。龙行之龙，是身中之神；虎奔之虎，是身中之气。盖如是聚津鼓漱，调匀咽下，则神全气足，阴阳相交，而全身如天地之交泰矣。

闭气搓手热：如前盘膝坐，两掌相合，先左上右下，向左旋摩，二十四次毕，两掌易位，右上左下，向右旋摩，亦二十四度而毕。惟搓摩之时，宜十分用力，务使两手心至极热也。若不着力，手心不热，即为无效。

背摩后精门：背摩后精门者，反手至背后而摩其精门也。在两手搓摩四十八度以后，手心已极热，即将两掌移后，紧按精门之上，左右并行搓摩，皆由外向内轮转，行二十四度以后，即握拳紧紧，如握固静神式，置诸膝头之上。

尽此一口气：气者人之主，尽此一口气者，盖尽敛此身中之气而聚于内之谓也。

想火烧脐轮：想火者，我意之火，非真有形之火也。想火烧脐轮者，我意想中似有火下烧脐轮也。气既凝聚，即以心暗想，运真阳之火，下注丹田而烧之。此虽非真火，人目所不能见，而运之者则觉丹田气暖，真似有火烧之者。至丹田火热，急收气敛火，还冥心坐状。

左右辘轳转：此辘轳转，指肩臂而言也。先将左臂曲折，连肩向左旋转三十六次，然后右臂亦向右旋转三十六次，此周行血液之法也。左右七十二度之后，仍握拳紧紧还原。

两脚放舒伸：将盘叠之脚放下，然后徐徐向前伸出，至舒直为度。行之不宜太疾，盖骤疾伸之，则下肢脉络必至伤损也。

叉手双虚托：法当交两手于胸次，手背向天，然后反掌向上，用力托去，手背直对顶门，两臂举直后，即徐徐落下。凡一上下为一次，连行九次，仍握拳紧紧，置诸膝上。

低头攀足频：此运行周身筋络血脉之法也。所谓低头者，不仅头颅前倾，即上体亦须略俯也。先手指放开，两臂伸直于前，手掌相对，徐将上体俯下，双手即从两旁挽人，攀住足心，更徐徐收起。一俯一起为一次，行十二次乃止。

以候神水至：低头攀足十二次后，即徐徐收回伸直之脚，依旧复原，盘膝而坐，冥目静心，以候津液之至，而再作动作也。

再漱再咽吞：如前赤龙搅水法，将舌满口卷搅，使津液聚而再如法鼓漱，如法咽下也。

如此三度毕：所谓一度者，即鼓漱三十六次，咽津三次也。三度共鼓漱百有八次，而咽津九次也。

神水九次吞：行前法三度，共吞神水九次，四时五行之象，寄乎其数矣。

咽下汩汩响：津何以能响？神气鼓之也。是亦犹水不能自作浪，而风吹之以成浪也。咽津之时，必汩汩作响，何也？盖神气既鼓津作响，而津之所至，神气亦到矣。上至囟门，下至丹田，中至各部，神气无不周行，而心亦定矣。

百脉自调匀：百脉之源，在于气血，而神实主之。神不安而气血必败，气血败而百脉失调，百脉失调而全身病，死机伏矣。若能如前法行之，神与气既周全身，血自随之而周行无阻，如此则百骸俱舒，百脉自调矣，故曰百脉自调匀也。

河车搬运讫：河车者，道家所炼之真汞也。真汞属水，故此引以喻神水也。所谓搬运者，即运用之使流动，亦即以上所举鼓漱、咽津诸法者。此盖言搅津、鼓漱、咽津之后，精气神流转于周身百脉之间，浑然元气，心定神宁也。其所谓讫者，指神气运行一周天也。

发火遍烧身：此火非外面有形之火，系体中无形之火，即纯阳真火也。烧身云者，谓纯阳真火，由体内遍达全身各部，使之锻炼其身之外官也。

邪魔不敢近：邪魔者，非必魑魅魍魉而始称之也，凡外界一切足以害其身心者，皆邪魔称之耳。如能依上法锻炼，则邪魔自远矣。

梦寐不能昏：梦寐者，忘念之机，足以昏神者也。若敛其心，自然无梦，则神亦不昏矣。

寒暑不能入：寒暑，外感也。寻常之人，寒则战栗，暑则汗出，则外感未除，身未经锻炼也。若行功既久，体健身强，心泰神安，内魔既祛，外感不生，则寒暑自不能入也。

灾病不能侵：灾病之来，内邪生之，而外魔侵之。其原实始于心神之间，或因七情六欲外感之深而疾病扰之，或以喜怒哀乐内扰之剧而病乘之，或因口腹滋味之累而至于病，此皆由人之自启。若行此久者，既无寒暑之切肌，利欲之感情，则疾病自无由而生矣。

子后午前作：夫子过阳生，午后阴生。子后午前，正阴阳交媾之时，清浊初分之际。行此功者，当于此时，以取其交泰和洽之象，合于体内神气相交之道，而易得其用也。

造化合乾坤：乾坤者，天地也，即阴阳二气之始判也。盖言人若于子后午前，善行此功，造化合于天地交泰之理，而其时最合于身心也。

连环次第转：连环者，周而复始。次第转者，连续不断之意。盖言人若于子后午前行此功，宜于一次之后，续行之也。每日周而复始，连接行六次，则心事泰矣。

还返是良因：还返者，三还九返，道家炼丹之妙道，长生不老之法门也，是者，指此种工夫。此句之义，以为勤行此功而长生不老，神仙还返之道，其良因在于此，实为证道之基也。诸子悟乎？我在昔不曾云乎，健身之道，长命之源，我虽非仙，活二百五十馀岁而不衰老病死者，行此之功为多也。

行动坐卧亦当有法

为人处世，行动宜有常也，坐卧宜有时也。若非常而行动，非时而坐卧，皆非摄生之道也。此理固尽知之，亦尽人能言之，然行动坐卧，皆有一定法则，顺之则永年，违之则促寿，此事非庸俗之流所能知矣。吾人尝见龟与鹤，言龟鹤之寿者，莫不云千岁龟、千岁鹤也，可见其寿命之永，世俗所共知也。至其所以永年之故，则鲜有能言之者矣。夫龟与鹤，介羽之属耳，而其寿反在人类之上，是岂无故者？略示其理，以告世人。龟之为物，行动之际，颇觉累坠，而当其伏处之时，则六体蜷伏，澹然恬静，纵外物有犯之者，

亦惟忍受，不怒不动，静伏如故，此其气已清，其神已宁之征也。惟其如是，故得永年。吾人于行动劳苦之后，小坐休息之时，当效龟之静伏，一念不生，纵为外物所扰，亦不怒不动，则心泰神安，气清志一，获寿之征也。鹤居深山，往来于幽岸翠霭之间，啄苓果参花以为食，是其得气已清，然其行动之间，亦有特寿之征也。其他禽类之平行地上也，足不提而前冲，全身动摇，惟鹤则不然。其行也，必先提其足，而蓄其爪，昂首上观，然后前行，及地之际，爪撒而足下，头亦因之前俯。盖提足蓄爪，所以定其心而稳其步也；昂首上观，俯首下视者，所以理其气而匀其脉也。心定气理脉匀，则寿之所以长也。犬之为物，其卧地也，恒侧其身，伸前足而蜷其后足，直其颈，如此则内脏舒伸，而百脉调匀，气血周行，可以无阻。气能周行则清，气清神安，神安则心定，如此入睡，魔不能扰，此其旨也。犬性最警觉，虽卧常若醒，故一遇微声，即吠跃而起。吾人之睡酣也，往往如死，六贼侵之矣，故时有梦寐魔魇之兆，此最足病人。我所谓卧当如犬者，效犬之警觉，不至酣卧也。非效犬之一遇微声，即吠跃而起也。诸子当谨志此：坐当如龟、行当如鹤、卧当如犬之语，以为行动坐卧之法，则长生必矣。

附：《古气功书中的隐语和术语》

由于近年来气功这一古老而新兴的科学在群众中广泛普及，很自然地产生了一个提高的问题；产生了一个探本穷源的问题。有相当一部分气功爱好者，倾向于向气功的高深领域；向古代资料进行探索。如何探索呢?一方面是求师访友；一方面是参阅古典著作。而古典著作，特别是佛道两家的著作，或隐语迷离，晦涩难懂；或藏头露尾语焉不详；或互相矛盾，莫衷一是。使初读者摸不着头脑，如坠五里雾中。

气功在其发展过程中形成了很多流派，各派各有其一定的理论和方法。有多少流派呢?有人说是“儒、释、道”三家；也有人说是“儒、释、道、医、武、民间”六家。但大体来看主要是佛道两家。儒，医两家的气功与道家相通。武术以及民间散传的某些功法，或源于佛；或源于道；或兼而有之。就目前我国在群众中所推广，以及有关刊物上所发表的功法功理来看，多属于医道两家，而以道家者居多——尤其较高级的部分。正如我国的佛家一样：一家分八宗，每宗下面又分若干门派；道家主要有“正一”，“全真”两大派。此两大派内再分为若干宗派，两大派外也还有若干“小”派。各派在其练功的功理功法方面亦各具特色。

如前所述，我国目前在群众中所推广的气功多属道家功，在道家功中又多属全真派的东西。由《中国医学百科全书。气功学》分卷条目选载(《气功》1982.3、)来看，其所收内容亦多是属于全真派的。(当然，也有些内容和别派是相通的。所谓全真派即是以自已的精气神为修持根本的一大流派亦属炼养派)因此，这里将主要对全真派气功中的隐语、术语试行探讨。

在全真派的古典文献中，多使用隐语或术语，如“铅”指肾中真炁，“汞”指心中元神，以及“婴儿”、“姹女”等等。据个人体会，凡用隐语，术语的多属较高深的功法，如炼“内丹”的理，法等。至于各种入门功法，以及仅用于治疗保健的初步功夫，如“导引”，“吐纳”，“服气”等多为明指直说，很少使用隐语，即用一些术语也是不太难懂的。

为供初读古籍的同志研究参考，试举有关隐语，术语数例简介如后：

一、隐 语 类

1.《度人经》中的隐语(寓言)。《度人经》共六十一卷，另有经法、经注，内义等等，被列为《道藏》第一部重要经典。今举其本经第一段原文，照录如下：

“道言，昔于始青天中，碧落空歌，大浮黎土，受元始度人无量上品，元始天尊当说是经周回十过，以召十方，始当诣座，天真大神，上圣高尊，妙行真人、无鞅数众，乘空而来，飞云丹霄，绿舆琼轮，羽盖垂荫，流精玉光，五色郁勃，洞焕太空，七日七夜，诸天、日、月、星宿，璇玑，玉衡一时停轮，神风静默，山海藏云，天无浮翳，四炁朗清，一国地土、山川林木、缅平一等，无复高下，土皆作碧玉，无有异色，众真侍座”。

对于这段经文，有迷信思想的人可能会信以为实。认为真有这么一位神通广大的“元始天尊”，他说了十遍经，就起了这么多不可思议的作用。这一点，也就是所谓的“世法”(或称“显义”)叫人朝夕念诵以“禳灾求福”实际是利用某些人的迷信思想，引导他收拾念头。而反对迷信者见此经文则可直斥之为荒诞无稽，纯属迷信的胡言乱语，弃而不顾。其实，这段经文所说既非事实亦非迷信，而是寓言练功问题，此之谓“道法”，亦称“密义”或“内义”即真正的含义。今据古注及个人体会简释如下：

①此段经文总言练功之内景。

②“始青天”东方之天，东属木，其色青，主生发，在人喻情，此指由命功入手。

③“碧落空歌”古注为：火之象，木生火，火生土，土生金，金又名空炁金胎，即先天祖炁，一释：碧落即天，空歌，空中有气动荡，为神风振响，若空洞之歌，言练功到一定程度，可听到内发的美妙乐音，《百字碑》所说的“坐听无弦曲”与此通。

④“大浮黎土”万物土中生，此指物（真炁）产生之所。亦指人身。或指性情。

⑤“受元始度人无量上品”即由命功入手而行修练“内丹”之事。按全真派观点认为金丹是修行的一条正路，是至高无上的，所以尊之为“无量上品”。

⑥“元始天尊”即自己之元神，真意，亦称本体意识，为诸神之主，诸神，指眼、耳、鼻、舌、身等感知功能，古云“元始天尊即是我”又“此神不是思虑神，可与元始相比肩”。此指修丹功法应以真意为主导。

⑦“当说是经周回十过”说经，指练功，十，数之极，度人经注谓“十者尽数之极称也，以极数之法召极方之灵，何自不至，炁化相感，其应必然”，又《度人经通义》谓“十过者，生数五，成数五，十乃天地之成数也，修丹以十月而后成功”。余意十者二五也，二土也，二土成圭，此言刀圭成就，即丹已修成，联系下文则可知，那些效验都是指丹成而言。

⑧“以召十方，始当诣座，天真大神，上圣高尊、妙行真人、无鞅数众，乘空而来”全身神炁凝结归一，归于中宫本位。

⑨“七日七夜……一时停轮”日月既已停轮又何来七日七夜?既停七日七夜又何谓一时停轮?此盖言炼丹者丹成归元，神炁内敛，息住脉停，七窍皆闭之义。或释为采大药七日混沌境界，盖七日七夜者自然界之时间也，日月星宿等指一身内之事也，又《天文志》以北斗七星之魁四星为璇玑，杓三星为玉衡。

⑩“神风静默”呼吸停止，

⑪“山海藏云”气机内敛，

⑫“天无浮翳”万缘俱断，妄念全消，真性朗耀，如天清无云。

⑬“四炁朗清”后天气之呼吸，先天炁之升降俱停。

⑭“一国土地，缅平一等”密义以国喻身，山川林木，俱指身中，身心俱静即所谓缅平一等。

⑮“土皆做碧玉”身心混融如碧玉之无瑕。《度人经内义》说：“土者性情也，性虚化而生神，存于室中曰戊土，炁感激而有情，摄于釜内曰己土，神怡炁寂，性复情冥，如色之碧无瑕，如玉之真无杂，故曰土皆作碧玉，无有异色也”。

⑯“众真侍座”身心既静，万神（所有感知功能）皆归。

由上释可知，此段经文的“内义”是说练功的内景，内在的神炁的变化，但却使用了众多的比喻，如：元始天尊、天地日月……等。

2. 关于“太上老君”的隐语，“太上老君”这个辞是为人们所熟知的。一般理解：这个太上老君就是《道德经》的作者，在周朝当过守藏史的那个李耳。但许多古道书所述并不尽然。有的单称“太上”，有的单称“老君”，有的甚至说太上和老君是两个人，而且是师徒关系！如《真诰》上有这样一段话：“……太上者道之子孙，审道之本，洞道之根，是以为上清真人，为老君之师，（原文小字：此即谓太上高圣玉晨大道君也，为太极左真人，中央黄老君之师）君曰，老君者太上之弟子也，年七岁而知长生之要，是以为太极真人。君曰，太极有四真人，老君处其左……”。又《老子中经》上也说：“老君者天之魂也，自然之君也，常侍道君在左方”。这个老君显然不是李耳。以上两段话乍看起来，也会使人感到荒诞玄虚，但它同属一种隐语，就人身心假象立名而寓言茅山派一种独特的修持方法。如果有那一位不明真相的好事者，仅根据字面所述，贸然提出批评的话，即使运笔如刀，有辞振振，也难免要贻笑于人了。

以上两例隐语都具有拟人化的色彩，而以后者为最，至于茅山派的另一重要经典《黄庭经》中亦多用拟人手法隐喻功法，功象，这在《中华气功》1983年第3期上范芳晶同志已做了介绍此不复赘。

由上例可知，所谓“元始天尊”、“太上老君”等等，都是神炁的代称，关尹子一书说“黄帝曰，道无神鬼，独往独来”。看来，道家全真派是不承认有什么客观存在的鬼神的。

3. 藏头式的隐语，例如在题为吕岩著的《金丹心法》这部书里采用了另一种类型的隐语，今姑称之为藏头式。这类书在说理时一律明指直说，谈到具体功法时就改了腔调，今试举其一例如下：

“培后补先是固精养气凝神，体用兼全。三才各得，后还精于生精之所，还气于生气之所，还神于生神之所，以后天至足补先天之不足也。还但有精每法亥日时子就先之单右左行急步百两又勒拳两紧挺臂下至二捽四十然次盘后单坐存上遍想真体升阳泥集宫丸心由第窍系三注下命门元还是如十四次九得方火烈升上集为丸泥凉景下冰为咽心过景窍火有淬炭之水为声命注景门得既景真持更七行精日还乃还元有气每法巳日时午行徐步百单上坐端气运周一气伏次一一至七伏日日呼绝气吸还乃还元有神每法申日时酉单坐动不不既还若有精想存迹之不又还若有气行运用之住神中心游光称身心了了任纯然自四历九十后日于能室暗物见

乃神元还各清其绪，先后不淆则三品皆还，先天悉足，再为联贯，则化三品迹益有加，倘精未还而遽思还气，气未还而遽思还神，神未还而遽绝培补，则差之毫厘，谬以千里，未见其有得也”。

这段文字的两头还是清楚的，中间一段就不如所云了。这需要破译，破译结果如下：“但还精有法，每日亥子时，先就单(坛)之左右急行百步，又勒两拳，紧挺两臂，直下捽二十四次，然后上单端坐，存想遍体真阳升集泥丸宫，由心窍第三系下注命门，如是还元四十九次，方得烈火升集泥丸，为凉景，为冰咽下，过心窍有火景，为水淬炭之声，景注命门，既得真景更行持七日，精乃还。还元气有法，每日巳午时，徐行百步，上单端坐，运气一周，伏气一次，伏至一七日，口绝呼吸，气乃还，还元神有法，每日申酉时，坐单不动，既不若还精有存想之迹，又不若还气有运行之用，神住心中，光游身外，身心了了，纯任自然，历四十九日后，能于暗室见物，元神乃还”。

这类隐语因为没有一定规律；一本书中各章，甚至一章中各段多不相同。破译起来很麻烦。使用这类隐语的书多出于清代。虽托名吕岩，钟离权等所谓“八洞仙祖”但实非道家正统经典，在这类书中虽叙述了某些具体功法，但不甚高明，今姑录之以备一格。

二、术语类

使用术语的代表作，当首推《参同契》和《悟真篇》了，汉魏伯阳以黄老，周易，炉火(即烧炼外丹，相当于化学制药)之理说明内丹。宋·张紫阳读《参同契》而作《悟真篇》，这两部书里阴阳，五行，八卦，天文，炉火……等等可谓应有尽有，这两部正统经典虽各被推为全真派南北两宗的“祖书”(注1)但由于使用术语太多，辞意隐晦，易致曲解，亦颇为后人所诟病。因为这类书中所讲的是理而不是事，(是理论而不是具体功法)所以其所指的事是什么，就见仁见智各有不同了。也就是说，同一术语，理论解释也是基本相同的，而术语所代表的具体内容(事)就因各派的功法不同而不同了，试举例如下：

1.“取坎填离”这是借用八卦的理论，先天八卦以乾为纯阳，坤为纯阴，处在正午子位，乾的卦象为三连“☰”坤的卦象为六段“☷”先天乾中的一点真阳落于坤中，即变为后天的离中虚“☲”坎中满“☵”，后天八卦以离坎取代乾坤而处于正午子位。离为阳中有阴，外阳而内阴，坎为阴中有阳，外阴两内阳，取坎填离的含义就是将居于坤中的那一点真阳取出来还于离中，使离中虚恢复为乾三连(纯阳)使坎中满恢复为坤六段(纯阴)所谓炼后天返先天，理论如此，但坎离究竟指的是什么，如何取法，就言人人殊了，据所知的说法有以下几种：

①以心(脑)为离，以肾为坎，取坎填离亦名“还精补脑”即炼取下元真炁上升于脑(通督)其中有脉道周天，卦爻周天之分。

②以己为离，以彼为坎以彼之坎阳补人我之离阴，其中有正邪两法。

③以我为离阴，以北斗中之真炁为坎阳，(因北斗位于北方坎位)采斗中之炁补入我之阴中，此为瞻星礼斗者之说。(属正一派)

④以七窍之神识外开为离，内收为坎，此为修眉间“性功”者之说。

⑤以自己神识为离阴，以虚空中灵阳之炁为坎阳，此为专修某种“无为法”者之说，修“天元大丹”者亦同此说。

2.“玄关”或称“玄关窍”、“玄牝门”，按全真派传统观点，认为只有修玄关才是“正道”否则统属“旁门”，而这个玄关又非常“玄”，不属于有，不属于无；不离于身，不在于身，以身体任何部位为玄关都是错的，古气功诗说：“道法三千六百门，人人各执二边根，谁知些子玄微处(或称玄关窍)不在三千六百门”。关于三千六百旁门之说，见于李道纯《中和集》旁门九品。李将所谓的“旁门”分为三等，每等三品，共为九品。李所列举的所谓“旁门”是从内丹家一家的观点衡量而来的，就今日情况看，在李所指斥的旁门九品中，有些确属邪门歪道，或损人利己，甚或损人损己，有些则是于人有益的养生良法。在这九品中也有玄关一说，即以眉间为玄关之说，李将其列入旁门，其意盖谓玄关非在眉间，在古道书中论玄关之作甚多，对玄关的解释各执一辞，各有妙用。有谓玄关为一事者，有谓为二事者，有谓玄关即玄牝者，有谓玄关非玄牝者，有指玄关为身体某一部位者，有谓但指身体部位即属错谬者。总之，许多门派皆以玄关(或玄牝)为修持之根本门径，但所指不同，试举例如下：

①以“空洞无涯”为玄关者，《性命圭旨》在论玄关时说：“……修丹之士不明祖窍则真息不住，而神化无基；药物不全而大丹不结，盖此窍是总持之门，万法之都。若何可也，受师诀曰：空洞无涯是玄窍，知而不守是功夫，常捋真我安止其中，如如不动，寂寂惺惺，内外两忘，浑然无事，则神恋气而凝，命恋性而住，不归一而一自归，不守中而中自守，中心之心既实，五行之心自虚，此老子抱一守中，虚心实腹之本旨也”。

②以意识之“中”即“守中”为玄关者,有以下诸说:“……玄关一窍名为玄牝。此窍非凡窍,中中复一中,万神从此出,真炁与天通,真人潜深渊,浮游守规中”(或:此窍实居中,中中复一中,万神从此出,直上与天通)。“心不起波之谓平,心执其中之谓平,平即在此中也,心在此中乃不起波,此中即丹经之玄关一窍也”。“允执厥中”。“四维不著,玄关可得”。“黄庭一室须要精,精在中间一点灵,切莫胡涂为隐秘,黄庭便是真玄关”。(按:对黄庭一辞亦有两说,一指身中部位:一指意识境界。此指意识之中)。

③“念头动处为玄牝”,“玄关一窍最难明,不得心传莫妄行,若识念从何处起,方知道在个中生,阴阳未判原无象,日月相交岂有情,君要更知端的意,中天日午正三更”。实际此说与前二说并无二致,盖喜怒哀乐未发之谓中,即念头动处是也。

以上三例皆属内丹家之说,偏重于性功,上说与佛家之“总持门”或“大总持门”,“大陀罗尼门”其义相通。“总持门”义为“总一切法,持无量义”。

④以气穴为玄关:“玄关者气穴也,神入气中如在深穴之中也,神气相恋则玄关之体已立”。

⑤以炁动为玄关、有“炁发则成窍,机息则渺茫”以及“药物玄生窍”之说(按:此有二说,1.有药物才能产生玄窍,2.药物生于玄窍之中,即先有玄窍后生药物,此二说都对,但所指不同,此取前说)

⑥以筑基成为玄关,“……黄庭经云两肾水王对生门,出入日月呼吸存,是一身上下之正中,枢辖经纬,前向脐,后对肾,有如混沌,心肾合为一脉,其白如绵,其连如环,广一寸二分,包一身之精粹,元气系之于此,修真之士采铅投汞,一点落在此中,所谓立基一百日也,此基既成,方名玄牝”。

以上三例亦内丹家之说,偏重于命功。

⑦有以观想体外虚悬一光环为玄关者,有以两眼之间(山根)为玄关者,有于壁上划圈而行观注为玄关者,皆为修持某种“性功”者之说。

⑧有以口鼻为玄牝者,谓鼻吸清气为阳、为玄,口呼浊气为阴、为牝,此练吐纳服气者之说。也有以练功过程中步步皆有“玄妙机关”而指之为玄关者、此盖“虚与委蛇”之言。此外尚有以尾闾下、尾闾、长强、两肾、两肾中间虚悬一穴、夹脊、脐下、脐内、脐上一寸三分、三寸六分,以及胎息……为玄关者,不可尽述,但所有诸说皆有其所以然之理。

3.“周天”,这个辞本为古天文学术语,修内丹者借以说明采取烹炼,真炁于任督二脉中运行时所用的火候法度。意谓“炼丹”时所用的火候法度与“天体运行”的规律相符合,并有小,大周天之分。所谓“观天之道,执天之行,尽矣”。因为他是说明天体运行的规律的,所以其中就包含了日、月、星宿、辰、昏、刻、时、日、月四季、十二月、二十四气、五行、五方、八卦等等,其理甚繁,今引古代文献数则,略加注释,简介如下:

①唐·孔颖达《礼记》月令篇疏:“凡二十八宿及诸星皆循天左行,一日一夜一周天。”古人认为日月诸星东出西设,都是围绕着地球运行的,而地球是不动的,有“天动地静”之说。这大概是在哥白尼以前中外共持的“地中心”说。又,一日一夜一周天,内丹家称之为“小周天”。

②明·伍冲虚在《天仙正理》一书中说:“天之周围三百六十五度有余者也,借以太阳日度言之,其初上升自地之下,转而运上于天之上,运而后下于地之下,遍过三百六十五度,谓之一周,一日一周,而明日又一周,积之三百六十周而为一年。炼金丹之人,当神炁并行之初,亦从地下运升于天上,古圣谓之黄河水逆流,一谓之曹溪水逆流,一谓之洞庭水逆流,而亦顺降地之下,一周于天者也。然三百六十度又象一年三百六十日,即此一年之象,便能复还一年之炁也。”

按:这是以炁在任督脉内循行一周,在循行中,按一日之时数用功为小周天,即一日内有十二时;按一年之月数用功为大周天,即一年中有十二月。

③关于小周天度数,上述周天度数是三百六十五度有余,但在运小周天时只用三百六十数,其余数(所谓闰余之数,或说“又四分之一度”)则用在运完周天后之温养,这三百六十数是怎么来的呢?因为小周天“如周一日之天”,而一日内含十二时,这三百六十的总数是由每时所含的“策数”相加而来的。清·柳华阳引伍冲虚的话说:“子至巳六时为阳,阳合乾,故用乾爻乾策,乾爻用九而四揲之为三十六,故阳亦用九同于四揲,子丑寅以次,皆用四揲之三十六;午至亥六时为阴,阴合坤,故用坤爻坤策,坤爻用六而四揲之,为二十四,故阴火亦用六同于四揲,午未申以次,皆用四揲之二十四。阳时乾策二百一十六,除卯时沐浴不用乾,用实一百八十也,阴时坤策一百四十四,除酉时沐浴不用坤,用实一百二十也,合之得三百息,用天之数也,闰余之数在外。盖三百数者实非三百息,皆譬喻辞也。”

由上述可知,三百六十或三百这两个数字,是指的呼吸数,但又不是指呼吸的实际次数。所以伍冲虚又说:“虽曰周天实非天也,心中妙用略有似于天之周数为妙用之程限耳”,“周天十二时候,非有时亦不拘着于时,但取象于时,以为节制程限耳”。

④周天之小、大。伍冲虚说:“天之周围三百六十五度有零,只有一个天,无二天,何有小大异名,以

用者小其机，故名曰小。”“天固一也，而所用之工有大小之异也，小者有间，大周则无间，矣、小者有时、大周则无时矣、小者有数、大周则无数矣。何为有间、有时、有数；无间、无时、无数?答曰，古云运跫河车君再睡，来朝依旧接天机，言有间也，古云子午工是火候，卯时沐浴酉时同，言有时也，古云二百一十六用在阳时；一百四十四行于阴候，言有数也，古云功夫常不间，定息号灵胎，言无间也，古云昼夜辰昏看火候，言无时也，古云不在吹嘘并数息天然，言无数也，此炼炁化神必然之候，为大周天之妙用也。初时一瞬一息为周一天，至一刻为一瞬息周一天，至一时为一瞬息周一天，至一日，十日，一月、十月为一瞬息周一天，元炁随呼吸气而俱住俱无，不似小周天之一时三十六，二十四周于天者之可易行也，非大而何。”

⑤汉·魏伯阳《周易参同契》一书中虽无周天之辞，但已言周天之事，古人已见及此，五代时彭晓著《周易参同契分章通真义》序说：“……公撰参同契者，谓修丹与天地造化同途，故托易象而论之，莫不假借君臣，以彰内外，叙其坎离，直指汞铅，以乾坤为鼎器，以阴阳为提防，以水火为化机，以五行为辅助，以真铅为药祖，以元精为丹基，以天地为父母，以坎离为夫妻，互施八卦，驱役四时，分三百八十四爻，循行火候、运周天二十八宿，环列鼎中……。”宋·朱熹说：“按魏书，首言乾坤坎离四卦，橐籥之外即言屯蒙六卦，以见一日用工之早晚，又次即言纳甲六卦，以见一日用功之进退”。又朱子语类说：“……析以阴阳，导之反复，示之晦朔，通以降腾，配以卦爻，用于变化，随之斗柄，取以周星，分以辰昏，昭诸刻漏，莫不托易象而言之”。

以上仅略言周天之理，需要区别的是，周天有三百六十度，而一个圆周也内涵三百六十度，但圆周之度无年、月、日、时等的含义故与“天”字无涉；内丹家所说的小周天是取象于一日，所以内涵十二时之理；大周天取象于一年，内涵十二月之理，如不合此理而“混采混炼”是不能结丹的。

内丹家所说周天一辞的含义已如上述，但在古代文献中所记有关周天的功法，则有多种，可谓各执一辞，各有千秋，今举四例如下：

①按上述之理而行周天者，小周天中虽有三百数，实非三百息，但火候法度又必须暗会此数。

②轮指数息的周天，其法为：以心下三寸六分，肾上三寸六分之间的周一寸二分(共八寸四分)的地方为玄关。练功时鼻微吸气，入玄关，达尾间(以意引气)同时左手掐子位(即以大指掐无名指根部，其十二支位如图1)呼气，意由尾间穿夹背而上泥丸，如此呼吸十八文，十八武(文指呼吸微缓，武指呼吸紧重)三十六息足，咽津一次，再移指掐丑位，吸呼及数息导引，咽津如前，再掐寅位，吸呼用文火三十六息，再掐卯位，吸呼文火十八次，洗心涤虑，注意规中，以为沐浴，再吸呼十八息，指移辰位，十八文，十八武，移巳位，行武火十二息后咽津，再行文火十二息，咽津，再行武火十二息，此谓进阳火，共二百一十六息，自午至亥，六阴之数，共一百四十四息，谓之退阴符，指掐午位，行十二武，十二文，未位同，申位时行文火八息，武火八息，再文火八息、共二十四息、酉酉位，行文火十二息，咽津，洗心涤虑，意规中，谓之沐浴，再行文火十二息，戌位，十二武，十二文，亥位，行文火八息，咽津，再行武火八息，咽津，继行文火八息。以上共呼吸三百六十次，谓一周天，(此仅为介绍有关周天之一说，练此方法还有许多条件，所以不要照搬去练)

③先叩齿，搅漱，然后静心默数呼吸三百六十息，以意引气下任脉，过尾间，闭目上视，至头顶，下鹊桥，至丹田、略定，再行，共三次，然后擦丹田等，这是医书上记载的方法，详见清·汪认庵《医方集解》

④以真炁在五脏间搬运为小周天，以通任督脉为大周天。如《脉望》一书论“河车”(意即周天)说：“此方正号河车，车谓运载物于陆地，往来无穷，而曰河车者，取意于人身中，万阴之中，有一点元阳上升，熏蒸胞络，自肾传肝，自肝传心，自心传肺(按：应为传脾)自肺传肾(按：应为自脾传肺，自肺传肾，此为五行相生之法)为小河车也，肘后飞金晶，自尾间起，下关至中关，中关上关，自上田至中田，中田至下田、为大河车也”。近人周潜川医师说：“丹田的气搬至膻中，又例如脏腑之间的搬运，把肺脏的气搬到大肠去，所谓表里搬运，因肺与大肠为表里，其他如五脏之间的生克搬运，头足之间的上下搬运，关窍之间的通塞搬运，皆属于小周天的范畴，旧说又谓之小炼形法。”周潜川医师亦以通任督为大周天，如此则小周天已不只限于任督脉了。今举其五行相克之小周天图如2，其形如倒立的葫芦，已不是一个圈了。

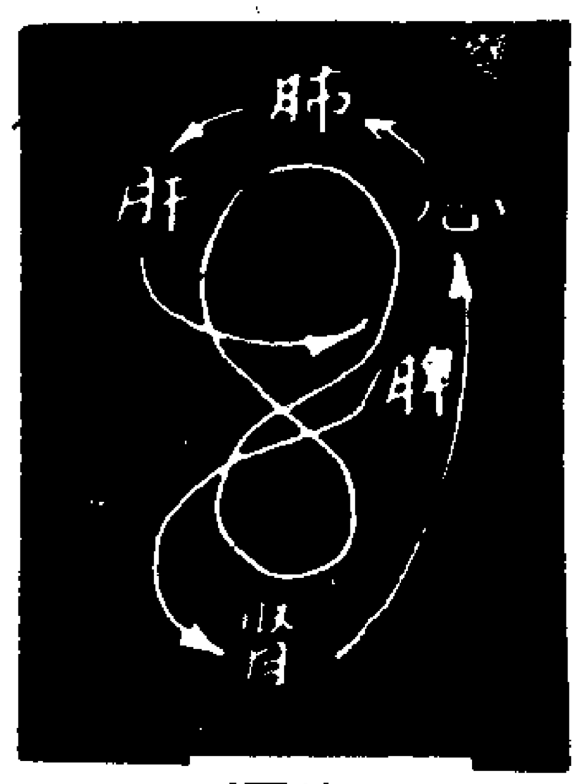
古代文献所记的周天功法已经五花八门，至于今日之师传口授，以及自发的周天类型更不可胜计，为便于同志们研究参考，亦粗举数例如下：

①以通任督为小周天，通其余奇经六脉或十二正经为大周天实际是指真炁在背腹循环后，进而通于冲、带以至四肢。这里所说的其余奇经六脉，是指中医针灸学上的奇经，而非内丹家所说的奇经，按张紫阳《八脉经》所说的炁经八脉则都在任督圈上，柳华阳也说不能叫真炁走入“他经别络”，因为《八脉经》所说和针经所说不同，所以说：“医家不知有此”。

②倒转周天。由下丹田上升至山根，囟门，百会、玉枕、夹脊、回丹田。(按中医经络理论此应为顺转)



（图1）



（图2）

③离体周天、真炁由尾闾外出，离体经百会回丹田，近似于正圆形，而走体内者则近似于椭圆形或枣核形。

④以丹田、命门，会阴三点之间为一小范围，领炁在此范围内旋转，谓之小周天，通任督脉谓之大周天。

⑤以意引气，由丹田平达命门或阳关，不走会阴、尾闾，而后升夹脊、玉枕，百会而下降。

⑥除上述外尚有任督并升，中脉下降，中脉上升，任督并降等等，不胜枚举。

古气功书中对诸如取坎填离，玄关、周天、铅汞、阴阳等等术语的解释，其说不一，亦有互相指摘之言，在《道藏》中则对各种说法兼收并蓄，到底那一种说法对呢?可以认为各种截然不同的说法都是有道理的。因为各种不同的解释都是为其不同的功法服务的，都能"持之有故，言之成理，行之有效"，都能自圆其说，许多术语都有类似情况，所以看古气功书不要因某一术语有多种不同解释而困惑，要通观全文，看他讲的是那一种功法。也可以说，古气功书中对术语的各种不同解释，皆属一派之言，古代气功作者各有其一定的门派，各就其本门派的理，法著书立说是不足怪的，但今天的研究者则应以客观的态度脱此窠臼，不要为一派之说所局限，亦不要为各派之说所困惑。

【注】全真派有三大流派：一为文始派（又称隐仙派）即华山派。据说是由文始真人关尹子所传，至宋·陈抟而大显。二为少阳派（又称金仙派）据说是由汉·王少阳（名诚，字玄甫）开派，传钟离权、吕岩、刘操。刘传张紫阳开少阳派南宗。钟、吕传王重阳开少阳派北宗（又称金莲正宗）。古有文始最高，少阳最大之说。三为武当派，张三丰得少阳北宗及华山之传而开武兰派。

（王松龄）

功 法 篇

一、古典功法部分

二十四气导引坐功势

本功法是陈希夷编的，以坐式为主的导引锻炼功法。开始出现于明代，高濂的《遵生八笺》中称为“陈希夷二十四气导引坐功图势”，《保生心鉴》中称“二十四气图”，《中外卫生要旨》中称“陈希夷坐功图”。这套导引坐功势是根据不同的节气，制订的不同锻炼方法。在每一节气所主的十五天中，就以本节气的功法进行锻炼，以治疗某些疾病。每节均分坐功与治病两个内容，操作方法简单，治病范围广泛，可供参考。

功 法

正月立春（月份指农历，以下均同） 坐功：宜每日子丑时（半夜十一时至次晨三时），叠手按髀，转身拗颈，左右耸引，各十五次。叩齿三十六，纳清吐浊，鼓漱咽津各三次。以下各节也都做叩齿、吐纳漱咽，不重述。治病：除项痛、耳后痛、背痛、肩臂肘痛等各种痛症。

正月雨水 坐功：每日子丑时，叠手按髀，拗颈转身，引向左右，各十五次。治病：除咽乾及咽痛喉痹，耳聋，目锐眦痛，颊痛等诸症。

二月惊蛰 坐功：每日丑寅时（一时至五时），握固转颈，反肘向后，顿掣三十次。治病：除目黄口干，鼻衄喉痹，面肿暴哑，头风牙宣，目暗羞明，鼻不闻臭，遍身疙疮等症。

二月春分 坐功：每日丑寅时，伸手回头，左右挽引，各四十二次。治病：齿痛颈肿，耳聋耳鸣，耳后、肩臑、肘臂、背痛，皮肤殼殼然，坚而不痛瘙痒等症。

三月清明 坐功：每日丑寅时，正坐，向左右换手，如引硬弓，各五十六次。治病：除耳热耳聋，嗌乾，颈痛不可回顾，肘臂诸痛等症。

三月谷雨 坐功：每日丑寅时，平坐，换手左右举托，移臂左右掩乳，各三十五次。治病：除目黄鼻衄，颔颊肿痛，肘臂痛，掌中热等症。

四月立夏 坐功：每日寅卯时（三时至七时），闭息瞑目，以两手交叉抱两膝，各三十五次。治病：除臂肘挛急腋肿，手心热，喜笑不休等杂症。

四月小满 坐功：每日寅卯时，正坐，一手举托，一手下按，左右各十五次。治病：除胸胁支满，心中憺憺，大动作痛，面赤鼻赤，目黄，掌中热，诸痛等症。

五月芒种 坐功：每日寅卯时，正立，仰身两手上托，左右力举，各七次。治病：除虚劳咽乾，心痛胁痛，目黄面赤，消渴欲饮，善笑、善惊恐，上咳血，下气泄，头项痛等症。

五月夏至 坐功：每日寅卯时，跪坐，伸手叉指，屈脚换踏，左右各三十五次。治病：除腕膝痛，臑臂痛，掌中热痛，两肾内痛，腰背痛，身体重等症。

六月小暑 坐功：每日丑寅时，两手踞地，屈压一足，直伸一足，用力掣各十五次。治病：除肺胀满喘咳，咽乾，脐右小腹胀引腹痛，手挛急，身体重，半身不遂，腕无力，脱肛，健忘，喜怒不常等症。

六月大暑 坐功：每日丑寅时，双拳踞地，返首向肩，作虎视，左右各十五次。治病：除咳嗽上气喘，心胸膈满，肩臂背痛，掌中热，风寒汗出中风，洒淅寒热，小便数，皮肤痛及健忘，愁悲欲哭等症。

七月立秋 坐功：每日丑寅时，正坐，两手托地，缩体，闭息，耸身上踊，凡五十六次。治病：除口苦善太息，心胁痛，不能反侧，面尘体无泽，头痛颔痛，目锐眦痛，腋下肿等症。

七月处暑 坐功：每日丑寅时，正坐，转头左右，反两手搥背上，各三十五次。治病：除肩背痛，胸痛，脊膂痛，胁肋髀膝、胫外踝等诸关节皆痛，少气咳嗽，喘咳上气等疾。

八月白露 坐功：每日丑寅时，正坐，两手按膝，转头左右推引，各十五次。治病：除鼻衄，口渴唇疹，颈肿喉痹不能言，颜黑呵欠，恶人与火，闻木声则惊狂，狂歌上登，欲弃衣裸之等症。

八月秋分 坐功：每日丑寅时，盘足而坐，两手掩耳，左右反侧，各十五次。治病：除胁肋、腰股、膝膑、足跗肿痛，腹大水肿，遗溺矢气，腹胀，消谷善饮，胃寒喘满等症。

九月寒露 坐功：每日丑寅时，正坐，举两臂，

踊身上托，十五次。治病：除脊痛腰折，狂颠，头两边痛，囟门顶痛，目黄泪出，鼻衄等症。

九月霜降　坐功：每日丑寅时，平坐，舒两手，攀两足，随用足蹬力，纵而复收，三十五次。治病：腰脚髀不能曲伸，项背腰尻、股膝髀痛，便脓血，小腹胀痛，欲小便不得，脚气，久痔脱肛等症。

十月立冬　坐功：每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，拗颈左右顾，两手左右托，各十五次。治病：除腰痛不可俛仰，咽乾，面尘脱色，胸满呕逆，头痛颊肿，目赤肿痛，两胁下痛引小腹，眩冒，耳无闻等症。

十月小雪　坐功：每日丑寅时，正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力各十五次。治病：除妇人小腹肿，丈夫㿗疝、狐疝，睾肿转筋阴缩，遗溺癃闭，洞泄，善恐，胸中喘急等症。

十一月大雪　坐功：每日子丑时，起身仰膝，两手左右托，两足左右踏，各三十五次。治病：除口热舌乾，咽嗌乾及肿，心烦心痛，黄疸肠澼，阴下湿，饥不欲食，面如漆，咳唾有血，渴喘上气目无见，心悬如饥，多恐，常若人捕等症。

十一月冬至　坐功：每日子丑时，平坐，伸两足，拳两手，按两膝，左右极力，十五次。治病：除脊股痛，足痿顿，嗜卧，足下热，脐痛，脐下气逆，胁下背肩髀间痛，胸中满，腹痛，大便难，咳嗽，腰冷如冰，冻疮下痢等症。

十二月小寒　坐功：每日子丑时，正坐，一手按足，一手上托挽首，用力左右各十五次。治病：除食即呕，胃脘痛，腹胀中满，食减善噫，烦心，心下急痛，溏瘕泄水，注下五色，大小便不通，面黄口乾，身重怠惰嗜卧等症。

十二月大寒　坐功：每日子丑时，两手向后，踞床跪坐，一足直伸，一足用力，左右各十五次。治病：除舌根强痛，体不能动摇，或不能卧，股膝强直，尻阴臑胻足背痛，腹胀肠鸣，食泄不化，足胻肿，若水胀满等症。

（马济人文，摘自《中国气功学》）陕西科学技术出版社1983年9月版。

十二段锦

本功法为传统武术气功之一。

功　法

第一图：闭目冥心坐，握固静思神。盘腿而坐，紧闭两目，冥亡心中杂念。凡坐要竖起脊梁，腰不可软弱，身不可倚靠，握固者、握手牢固，可以闭关却邪也。静思者，静息思虑而存神也。

第二图：叩齿三十六，两手抱昆仑。上下牙齿相叩作响，宜三十六声。叩齿以集身内之神，使不散也。“昆仑”即头，以两手十指相叉抱住后颈，即用两手掌紧掩耳门，暗记鼻息九次，微微呼吸，不宜有声。

第三图：左右鸣天鼓，二十四度闻。记算鼻息出入各九次毕，即放所叉之手，移两手掌擦耳，以第二指叠在中指上，作力，放下第二指，重弹脑后，要如击鼓之声，左右各二十四度。两手同弹共四十八声，仍放手握固。

第四图：微摆撼天柱。“天柱”即后颈，低头扭颈，向左右侧视，肩亦随之左右招摆，各二十四次。

第五图：赤龙搅水津，鼓漱三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。赤龙即舌，以舌顶上腭，又搅满口内上下两旁，使水津自生，鼓漱于口中三十六次，神水即津液，分作三次要汩汩有声吞下。心暗想、目暗看所吞津液，直送至脐下丹田。“龙”即津，“虎”即气，津下去气自随之。

第六图：闭气搓手热，背摩后精门。以鼻吸气，闭之。用两掌相搓擦，极热，急分两手磨后腰上两边。一面徐徐放气，从鼻出。精门即后腰两边软处，以两手磨二十六遍，仍收手握固。

第七图：尽此一口气，想火烧脐轮。闭口鼻之气，以心暗想，运心头之火，下烧丹田。觉似有热，乃放气，从鼻出，脐轮即脐丹田。

第八图：左右辘轳转。曲弯两手，先以左手连肩圆转三十六次，如绞车一般，右手亦如之，此单转辘轳法。

第九图：两脚放舒伸，叉手双虚托。放所盘两脚平伸，向前两手指相叉，反掌向上，先安所叉之手于头顶，作力上托。要如重石在手，托上，腰身俱著力。上耸手，托上一次，又放下，安手头顶，又托上，共九次。

第十图：低头攀足频。以两手向所伸两脚底作力扳之，头低如礼拜状。十二次乃收足，盘坐收手握固。

第十一图：以候神水至，再漱再吞津，如此三度毕。神水九次吞，咽下汩汩声，百脉自调匀。再用舌搅口内，从候神水满口，再鼓漱三十六，连前一度，此再两度，共三度毕。前一度作三次吞，此两度作六次吞，共九次吞。如前：咽下要汩汩响声，咽津三度，百脉自周遍调匀。

第十二图：河车搬运毕，想发火烧身。旧名八段锦，子后午前行，勤行无间断，万疾化为尘。心想脐下丹田中似有热气如火。闭气如忍大便状。将热气运至谷道，即大便处。升上腰间、背脊、后颈、脑后、头顶止。又闭气，从额上两太阳、耳根前、两面颊降至喉，下心窝、肚脐、下丹田止。想是发火烧通身皆热。

（董刚昭、于永宁文，摘自《中国功法百家》，广东高等教育出版社1988年版）

十六字诀法

本功法又名十六锭金。静功。见《赤凤髓》。

功　法

一吸便提，气气归脐；一提便咽，水火相见。即是一日十二时中，略得空闲便可行功，行立坐卧均可。口中先须漱津三五次，舌搅上下腭后仍以舌舐上腭，满口津生，连津咽下，汩然有声。随于鼻中，吸清气一口，以意会及心目寂地，直送至脐腹下一寸三分丹田元海之中，略存一存，谓之一吸；随用下部，轻轻如忍便状，以意力提起使归脐，连及夹脊双关肾门一路提上，直至后顶玉枕关，透入泥丸顶内，其升而上之，亦不觉气之上出，谓之一呼。一呼一吸，谓之一息，无即上升，随又似前，汩然有声，咽下，鼻吸清气，送至丹田，稍存一存。又自下部如前轻轻提上，与脐相接而上，所谓气气归脐。凡咽下口中有液愈妙，无意亦要汩然有声。咽之如是，一咽一提，或三、五口，或七、九口，或十二、二十四口。要行即行，要止即止，只要不忘作为即可。久行之耳目聪明，增强记忆，不饥不渴，安健胜常，却病延年。用治痈疽疮毒，感冒痞积，疯癫痫狂，有较好的效果。

（吕光荣文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

三宝补足法

本功法系《金丹真经·炼丹修真入门》所载，其书为明朝万历四十三年乙卯清和月孙波忠著。三宝者，精、气、神也。

功　法

一阴一阳谓道，偏阴偏阳皆为疾。纯阴为鬼，纯阳为仙，半阴半阳为人。阳气盛则百病不生，阳气衰则诸患侵体。阳衰则三宝精气神不足，除疾修真必先补足三宝。《参同契》云："精不足者补之以味，形不足者补之以气"。"精从内守，气向外生，补阴必用阳，补阳必用阴"，皆言补气之法。

补气之法，理出两端法：清净补气与阴阳补气法。

清净补气法既必须定心端坐，调息归根（守气穴丹田），等候一阳之初生（活子时）、采先天正气聚于丹田。久之则丹田气满充入五脏，五脏气足散人百骸，百骸气全自然撞透背后三关，真气上泥宫，复由前任脉降于丹田。则气足矣，气足则神自全。

然既漏（泄精失于童体）之身心，难以速补三宝；况既放之心，难以遽收，不如以阴阳补足法有所凭藉，不大劳神，入门较易。

阴阳补足法，必用鼎器，先开关窍，后补气血。何为鼎器？即《悟真篇》云：灵父圣母也。其用之时，神交体不交，气交形不交。男不宽衣、女不解带。敬如神明、爱如父母，寂然不动，感而遂通。夫已外阳而内阴，其卦属离，在内即精神而已。彼者外阴内阳，其卦属坎，在内即气血而已。将彼气血以法追来收入黄庭宫内。配我精神炼做一家。次为四象和合（四象即青龙木、白虎金、朱雀火、玄武水四者，亦即神、精、气、血，和合即以真意和合）。故云："气不散乱精不泄，神不外游血入穴，攒来四象进中宫，何愁金丹不自结。"此法并非房中术也，学者切勿等闲视之。

精足气满神自旺，则三宝补足毕。至此筑基功成，乾健体就，保守无漏做人仙。再行炼己、还丹、调婴面壁现阳神而为天仙矣！

（原圣瑞文，摘自《气功与科学》1989年4期）

大法导引法

本功法出自《谷水秋园漫笔》。是一种通过调身、调息进行导引祛病健体的古典养生功法。

一、有火者开目，无火者闭目，无汗者闭气至极，有汗者不必闭气。

二、欲气上行以治耳目口齿之病，则屈身为之。

三、欲气下行以通大小便及健足胫，则偃身为之。

四、欲气达于四肢，则侧身为之。

五、欲引头病者，仰头。

六、欲引腰脚病者，仰足十指。

七、欲引胸中病者，挽足十指。

八、欲引臂病者、掩臂。

九、欲去腹中寒热积聚诸痛及中寒身热，皆闭气满腹偃卧亦可为之。但病在头中胸中者枕高七寸；病在心下者，高四寸；病在脐下者，去枕。

（吕光荣文，《大法导引法》，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

女 丹 功

本功法亦称："女功内丹"、《太阴炼形法》，是古代妇女练功的方法。此功法与男子丹功不完全相同。陈致虚《悟真篇注》说："若女人修仙，则以乳房为生气之所，其法尤简。故男子修仙曰炼气，女人修仙曰炼形。女人修炼先积气于乳房，然后安炉立鼎，行太阴炼形之法"。修炼此法，对于防治妇科病

及健美长寿，均有裨益。

所谓炼形，主要是练乳房以断月经，即“斩赤龙”。斩赤龙之法有几种，《太阴炼形法》说：“初下手时，存目存神，大休歇一场，使心静息调，而后凝神入气穴。将两手交叉，捧乳轻轻揉摩三百六十遍，将气自下丹田微微吸起二十四口，仍用手捧乳，返照调息。久久自然真息往来，一开一合，养成鄞鄂，神气充足，真阳自旺，其经水自绝，只凝神于气穴，回光返照，是谓玄牝之门也。真息悠悠，虚极静笃，阳气薰蒸，河车逆流，万朵紫云朝玉宇，千条百脉种泥丸。斩赤龙之功，有如此效验。故女子修练，以斩赤龙为要也”。

功　法

第一步：收心养气。即存目存神，静养多时，使心静息调，然后凝神入气穴，即意守女子下丹田（一说指关元，一说指关元气海同守，一说指石门，一说指会阴或子宫口）。

第二步“练乳”。即两手交叉，捧乳轻轻揉摩三百六十遍。

第三步：化血为气。即自女子下丹田微微吸气二十四口，意想将经血化为气吸上膻中而流入两乳，此时仍用手捧乳，调息，返观内照，掌握好转化的火候。

如长期坚持锻炼，即能达到“经水自绝”即“斩赤龙”的目的。在练“斩赤龙”的过程中，会出现很多良好效应，如思想高度入静、阳气薰蒸、真息往来以及周天运转等等。

另据《女丹经》练功方法如下：

第一步：闭地户。即闭住前后阴和会阴穴，不使真气漏泄。具体方法有三种，可选其中一种：盘坐，以一足跟抵住会阴穴，另一足自然盘屈，足踵轻抵前足背。跪坐：双腿并拢，臀部坐脚掌上。平坐：两足交叉安放。可见，闭地户即是女子练功所要求的特定调身方法。

第二步：叩齿鸣天鼓。叩齿七遍，鸣天鼓二十四遍。

第三步：开关转窍。关与窍指尾闾穴。先以双手按乳房，摩三十六转，扭腰前后、左右各七次，咽津（唾液）九口，以意直送至关元穴，再经会阴而达尾闾。久练后内气发动，上升至命门、夹脊，过玉枕关，入上丹田、泥丸宫。稍定，再以意引下至上腭，此时须舌抵上腭，将气连同口中津液一同咽下，经重楼（气管）到膻中，达腹部气海、关元。这时任督两脉通，二脉通百脉通，气息周流形骸四肢百脉。

第四步：斩赤龙。在三关通透，任、督交流，血脉调和之后，取双脚交叉平坐姿式，双手叉腰，顺序做以下动作：

1. 搬运小周天七次。2. 双手按乳房上，摩七次。3. 双手叉腰，扭腰前后、左右七次。4. 以右手指紧撮尾闾穴，俟会阴穴内气向后上升时，助气循督脉上升，过脊达泥丸宫，向前沿鼻下至乳溪（膻中穴），入于左乳，存气于乳；5. 咽津三十六口；6. 以左手指紧撮尾闾穴，俟会阴穴内气向后上升时，助气循督脉上升，过脊达泥丸宫，向前沿鼻下至乳溪，入于右乳，存气于乳；7. 再咽津三十六口。

如此日日行功，月经渐尽。

练习斩赤龙功法，首先需要正确掌握月经日期，然后分斩尾、斩腰、斩首三步骤进行。例如：假定月经每月初一来，初四净，则第一次斩赤龙须在每月初三日，系斩尾；第二月即改在初二日，系斩腰；第三月改在初一日，系斩头。练功日期也只有在月经来潮的首、腰、尾之日进行，其它日期练叩齿、鸣天鼓与开关转窍。

第五步：回经返乳。女子练功要练血化气，存气于乳。每日平坐（或盘坐、跪坐），叩齿七遍，鸣天鼓二十四次，调息九口，即将身体竖起，两手拇指按左右两乳头，约半小时左右；同时调息微微，绵绵密密。之后，双手按乳房，摩一百二十转，乳房自然柔软，经回乳返。

第六步：乳返为膏。开始则双手一呵、十搓、百摩使双手发热。再从面部左右两侧按摩至胸前、腹下，自上而下按摩一百多次，使遍体上下百脉周流，血返为乳，乳返为膏。此为女丹功中的熨身法，熨摩三焦，发散经血。此时面色红润，浑身光辉。

此外，女丹类功法，还有防治各种妇科疾患的作用。但不易练习，需在有经验的老师严格指导下才能习练。

（胡春申文，摘自《中华气功学》湖北科学技术出版社1988年3月版）

《千金》气功养生法

本功法为著名养生家孙思邈所著《备急千金要方》“养性篇”气功养生法。此法是一套颇具特色的完整的功法。全法分紧密相联的三个步骤，一是“三调”，二是自我按摩，三是“禅观”。

功　法

所谓“三调”，即调息、调心、调身。关于调身，孙氏说：“每旦夕，面向午（南），展两手于脚膝上，徐徐按摩肢节”，这是坐势。卧式：“调气之时，则仰卧状，铺厚软，枕高下其身平。舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸。两脚去身四五寸”。选择好姿式后，就可调气：“闭气于胃膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百息”；呼吸的方式是：“口吐浊气，鼻引清气”；原理是：“凡吐者，去故气，亦名死气；纳

者，取新气，亦名生气……口鼻、天地之门，可以出纳阴阳死生之气也”。这种呼吸方法似更合理。关于调气之速度、多寡、停息及其时间久暂，方法是这样的：“引气入鼻入腹，足则停，有力更取。久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法”。吸气要足，有力量就多吸；呼气要细、尽，与今所谓“悠、匀、细、长、缓”也是一致的。在调心方面，首先叙述消除杂念、达到入静的方法，他说：“彭祖曰：道不在烦，但能不思衣食、不思声色、不思胜负、不思曲直、不思得失、不思荣辱”，总之是“心无烦，形无极”。要排除“心烦”之杂念，“当以渐遣之”，并常想“气海”、“行气不已”。人有种种欲望，患得患失，这些只有逐渐地、慢慢地通过引气消除。

“三调”以后，紧接着是自我按摩。方法是，引气“良久，徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托。瞋目张口，叩齿摩眼，押拔耳，挽发放腰……然后掣足仰振，数八十、九十而止”。通过对手、目、口、齿、眼、头、耳、发、腰、足的按摩，既是对第一阶段“三调”的承接，也为后一阶段“禅观”做准备。

“禅观”之法：“仰下徐徐定心，作禅观之法。闭目存思，想见空中太和元气”，但见元气“如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶”，又“如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下人腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗地若彻”此时，“则觉腹中有声汩汩然。意专思存，不得外缘”，不一会儿“即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚踡曲，亦令床坐有声拉拉然”。按摩后，即闭目存想元气为盖状紫云，下到头顶；又想为雨过初晴的空气，湿润从皮肉至骨从脑入腹再入四肢五脏、脐下、涌泉，恰似流水渗入大地。这样，人体内外、上下皆受紫云、湿润元气的露泽。

从“三调”、按摩到“禅观”，一次功法完成，日行三至五次，如此坚持下去就可“身体悦泽，面色光辉，发毛润泽，耳目精明”，“百病皆去”，“长存不忘”则能延年益寿。

（冯　章文，摘自《中华气功》1987年4期）

马王堆导引催眠功

本功法是一种导引行气功，是依据马王堆导引图整理创编。此功法不仅可以自身催眠、还可帮助他人安神催眠、镇静止痛。不仅可却病延年、抵抗早衰、还可产生超出常人的奇特功能。

功　法

预备导引：练功前排尽二便，切忌在练功前打闹嬉戏，更不要吸烟、喝浓茶和咖啡。用意念使大脑皮层尽量放松，促使心身轻松愉快，凝神不乱想。当基本上做到心如止水的意境后，便开始按以意领气，气随意行，形助潜能的要诀去办，当导引行气至一定火候，才开始行去浊存清导引。其方法是将真气由百会导引至涌泉穴，再由涌泉穴导引至地心深处以排除真气中之浊气，同时使真气中之清气上聚于两眼之间的祖窍穴。这时就可能出现程度不同的觉明现象，这种现象的表现是恬静自然，若置身太虚，心归无极。出现一种中国古导引学巨著《黄庭经。详注。清静经》中所说的：“内观其心，外观其形，形无其形，远观其物，物无其物”的色空一体的超然意境。然后才徐徐地开始演练《催眠功》。体式可自由选择，视环境和体质情况而定。采取站式、坐式、卧式均可。

第一步、天衣无缝：导引序列：演练过预备导引之后，双手掌心向上，从体侧平升，一直升到头顶。先行百会贯顶导引，然后按前至脚尖，后至脚跟，再从耳后、颈部，作虚胸实腹导引至神阙、会阴，最后导引入地心。导引九次。

导引要点：着重行意导引，适当配合一些形体导引。意想自身工作、劳动、学习之余。一丝不挂地置身于一个温度适宜的浴室里，浴清心。并用真气和大自然的新鲜空气编织成一件金蝉玉缕羽绒衣，似无缝天衣温柔舒适罩住自己的身心。导引时的形体导引，并不一定都要随着意念到位。如罩脚尖，手势只到眼前即开始回还；罩脚跟，手势只要求至后枕，即开始绕耳跟经前胸、会阴、涌泉至地心深处。

第二步　折阴还阳：导引序列：演练紧接前式，演练完预备导引之后，将右手从右侧徐徐举起，变成阳掌，指端最远极指向星辰、月亮、电灯、鲜花或美好景物；左手起势时即成阴掌，由左向前划圆移至耻骨联合处，劳宫穴对准会阴穴，再向上提，经由神阙至祖窍穴处。稍停瞬间，即从祖窍开始，经由神阙至会阴，行折阴还阳导引。左侧折阴还阳导引与右侧类同，如此反复导引九次。

导引要点：本导引术式源于马王堆汉墓出土的彩色帛画《导引图》的图六《折阴》，演练时一定要使身心进一步放松，做到专一不二。因为只要这样才能使真气运行于祖窍穴、神阙、会阴间，使气机进一步启动，达到平秘阴阳之奇效。

第三步　太极周天：导引序列：紧接前式，演练完预备导引之后，按男左女右的序列，以百会穴和涌泉穴作两极，神阙穴为中心点，按由左至右的序列，用意念并佐以形体导引反复划太极图，意念使机体和阴阳鱼融为一体。导引九次。

导引要点：导引时一定要做到意念划太极与形体划太极有机的配合。阴阳鱼调整五脏六腑、四肢百骸周天以宁神定心。

第四步　直透中宫：导引序列：紧接前式，演

练完预备导引之后，将伸展之双手收回，按腋下腺、乳中腺的序列，每条线均作直透中宫。导引九次。

导引要点：导引时只由上而下，一般不要回还。上接天体，下通地心深处。如此导引不仅能做到天地人融为一体，也能使上实下虚（头重脚轻）的不利病症，改变成上虚下实，产生步履稳健，防治脑血管意外、高血压、冠心病等效应。

第五步　醍醐灌顶：导引序列：紧接前式，演练完预备导引之后，将伸展之双手收回。男性将左手，女性将右手收回至头顶百会穴处，掌心向百会穴；另一只手（男性右手，女性左手）收回至玉枕穴处，掌心对住玉枕穴，行顺逆时针盘旋导引。男性先顺后逆，女性先逆后顺，各导引九次。

导引要点：双手捧贴百会穴一定要掌握火候恰到好处。总的要求劳宫穴一定要对准所贴之俞穴，做到似捧非捧，似贴非贴。行顺逆盘导引时，在体表盘旋与脑海里盘旋有机配合，注意勿触及头发，更不要碰着头皮。行顺逆盘旋导引之后，再将双手似捧非捧，似贴非贴，固定于百会穴和玉枕穴处，行醍醐灌顶导引。只有这样，才能迅速调好紊乱的大脑序列，使神意流不断地产生，进一步阖开元神，让储存的生命信息活跃起来，使人体潜能充分调动。

第六步　元神归窍：导引序列：紧接前式，演练完预备导引之后，将左手收回移至神阙穴处，劳宫穴对准神阙轻贴；右手收回用虎口托住右耳垂，行侧卧、斜倚和放松导引。然后按观窍（从祖窍穴观至神阙穴），数息（默念数数，从一数到九，数完三十六个数）、听息（全神贯注地听自己呼吸的声音），超静觉（似乘河车，手捧洛书，去渡河图，虚无飘渺地往返于蓬莱仙阁）的导引序列进行导引。

导引要点：此步导引是使元神从阖开到归窍的一步高层次导引，必须在完成筑基的基础上方能进行。除要求自身做到专心致志，动静不二，天人合一外，还要求环境一定要幽静，空气清新。因为只有这样，才能使超静觉的意境深化，神意流就会取之不尽，用之不竭。使活跃的元神驯服归窍，不仅不会出偏，而且尚能产生一些超越常人的功能。

（僮俊杰文，摘自《神奇的气功与特异功能》吉林人民出版社1988年版）

王子乔导引法

本功法是动功，出于《古仙导引按摩法》。

功　法

(1)平伸腰脚，两臂履手据地。口徐吐气，以鼻纳之。除胸中肺中痛。咽气令温，闭目。(2)端坐伸腰，以鼻纳气，闭之。自前后摇头，各三十。除头虚空耗转地。闭目摇之。(3)左胁侧卧，以口吐气，以鼻纳之。除积聚，心下不适。(4)端坐伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻。除目昏，泪若出。去鼻中息肉，耳聋亦除。伤寒头痛。以出汗为度。(5)正偃卧，以口徐出气，以鼻纳之。除里急。饱食后小咽，咽气数十，令温。若气塞者，使人干呕，腹痛，从鼻纳气七十咽，即大填腹内。(6)右胁侧卧，以鼻纳气，以口小吐气数十，两手相摩热，以摩腹，令其气下出之。除胁皮肤痛。七息止。(7)端坐伸腰直，上展两臂，仰两手掌。以鼻纳气，闭之自极七息。名曰：蜀王台。除胁下积聚。(8)复卧去枕，立两足。以鼻纳气，复作十六息，以鼻除之。极令微气入鼻中，勿令鼻知。除身中热，背痛。(9)端坐伸腰，举左手仰其掌，却右手。除两臂背痛，结气。(10)端坐两手相叉，抱膝闭气。鼓腹二七或三七，气满即吐，候气皆通畅。行之十年老有少容。(11)端坐伸腰，左右倾侧，闭目以鼻纳气。除头风，自极七息止。(12)腹中满，饮食饱，坐伸腰，以鼻纳气数十。以便为故，不便复为之。有寒气腹中不安，亦行之。(13)端坐，使两手如张弓满射。可治四肢烦闷，背急。每日为之。(14)端坐伸腰，举右手仰掌，以左手承右胁。以鼻纳气，自极七息。除胃寒，食不变则愈。(15)端坐生腰，举左手仰掌，以右手承右胁。以鼻纳气，自极七息，除瘀血结气等。(16)两手却据仰头，自以鼻纳气，因而咽之数十。除热、身中伤，死肌肉等。(17)正偃卧，端展足臂，以鼻纳气，自极七息，摇足三十而止。除胸足中寒，周身痹厥咳嗽。(18)偃卧曲膝，令两膝头内向相对，手翻两足生腰。以鼻纳气，自极七息。除痹疼热痛，两胫不随。(19)觉身体昏沉不通畅，即导引两手，抱头宛转，上下，名为开胁。(20)踞伸右脚，两手抱左膝头生腰。以鼻纳气，自极七息，除难屈伸，拜起胫下痛，瘀痹病。(21)踞伸左足，两手抱右膝生腰。以鼻纳气，自极七息，展左足著外。除难屈伸，拜起胫中疼。又可除风、治目晦耳聋。(22)正偃卧，直两足，两手捻胞所在，令赤如油囊裹丹。除阴小湿，小便难颓，小腹重，不便，腹中热。但口出气，鼻纳之数十，不须小咽气。即腹中不热者，七息已，血气咽之十所。(23)踞两手抱两膝头，以鼻纳气，自极七息。除腰痹背痛。(24)复卧旁视，两踵生腰。以鼻纳气，自极七息。除脚中弦痛、转筋、脚酸疼。(25)偃卧展两胫，两手两踵相向。亦鼻纳气，自极七息。除死肌不仁，足胫寒。(26)偃卧，两手两胫左傍两足踵。以鼻纳气，自极七息。除胃中食若呕。(27)踞生腰，以两手引两踵。以鼻纳气，自极七息，布两膝头。除痹，呕逆。(28)偃卧，展两脚两手，仰足指。以鼻纳气，自极七息。除腹中弦急切痛。(29)偃卧，左足踵踞右足拇指。以鼻纳气，自极七息。除厥疾，人脚错踵，不拘拇指。以鼻纳气，自极七息，除周身痹。

(30)病在左，端坐生腰。右视目。以鼻徐纳气，因而咽之三十所而止，开自作。(31)病在心下，若积聚，端坐生腰，向日仰头。徐以鼻纳气，因而咽之，三十所而止，开自作。(32)病在右，端坐生腰，右视目。以鼻徐纳气而咽之，数十止。注意事项：作导引时，虚者闭目，实者开目。以所苦行气，不用第七息止。徐徐往来，度二百步，所，却坐。小咽气五六，不差，复如法引，以愈为效。诸有所苦，正偃卧，披发、徐以口纳气填腹。自极息，欲绝。徐以鼻除气数十所。虚者补之，实者泻之，闭口温气咽之三十过。候腹中转鸣，乃止。往来二百步，不愈复为之。病在喉中胸中者，枕高七寸。病在心下者，枕高四寸。病在脐下者，去枕以口出气。鼻纳气者，名曰补。闭口温气咽之者，名曰泻。闭气治诸病法，欲引头病者，仰头。欲引腰脚病者，仰足十指。欲引胸中病者，挽足十指。引臂病者，欲去腹中寒热，诸所不快。若中寒身热，皆闭气胀腹。欲息者，徐以鼻息，已，复为至愈，乃止。

(吕光荣文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版)

天竺国按摩法

本功法是一套以天竺国命名的动功锻炼方法。原收录在唐·孙思邈的《备急千金要方》中，后也收载在《云笈七籤》和《遵生八笺》中。本功法在《备急千金要方》中作“天竺国按摩，此是婆罗门法”，《云笈七籤》中仅作“按摩法”。对这套功法，孙思邈指出：如逐日能依此三遍者，一月后百病除，行及奔马，补益延年，能食，眼明轻捷，不复疲乏。

功　法

①两手相握转动，如洗手法。②两手浅相叉，翻复按向胸部。③两手相叉，共按大腿，左右腿同。④两手相叠，按于大腿，徐徐转动身体，左右同。⑤以手如挽五石弓力，向左右同。⑥两手握拳，左右轮流推向前。⑦两手左右轮流向上，如托石法。⑧两手握拳，向左右推出，此是开胸法。⑨坐式，斜身向左右轮流偏倚，如排山。⑩两手抱头，转身摇动在大腿上，此是抽胁法。⑪两手据地，向前俯身，曲脊向上三举。⑫两手左右轮流反搥背上。⑬坐式伸出两腿，轮流以一脚向前虚掣。⑭两手托地，头向左右回顾，此是虎视法。⑮站式，向后拗身，并向上三举。⑯坐式，两手相叉，两足轮流踏所叉手掌。⑰站式，两脚轮流向前后虚踏。⑱坐式，伸出两脚，用两手去勾两脚，并时时以手按膝。

(马济人文，摘自《中国气功学》陕西科学技术出版社1983年版)

太上至轴六字气诀

本功法是动静相兼养生功。出于《永乐大典医药集》。

功　法

呼有六，曰：呵、呼、呬、嘘、嘻、吹也。吸则一而已。以呵字治心气，以呼字治脾气，以呬字治肺气，以嘘字治肝气，以嘻字治胆气，以吹字治肾气。如阳时则对东方，解带正坐，叩齿三十六以定神。先搅口中浊津漱炼二、三百下，候口中成清水，即低头向左而咽之，以意送下。候汩汩至腹中即低头开口，先念呵字，以吐心中毒气。念毕仰头闭口，以鼻徐徐吸天地之清气，以补心气。吸讫即又低头念呵字，呵讫，又仰头以鼻徐徐吸清气以补心，如此，吸者六次，即心之毒气渐散，又以天地之清气补之，心之元气亦渐渐复矣。再又依此式念呼字，又吸以补脾，如此六次，以散脾毒而补脾元也。次又念呬字，以泻肺毒，以吸而补肺元，亦须六次。次念嘘字以泻肝毒，以吸而补肝元。嘻以泻胆毒，吸以补胆元。吹以泻肾毒，吸以补肾元。如此者，并各六次，共三十六次，是谓小周。三十六而六气遍，脏腑之毒气渐消，病根渐除，祖气渐完矣。次看是何脏腑受病，如眼病，即又念嘘嘻二字各十八遍，仍每次以吸补之，总之为三十六讫，是为中周。第二次三十六通为七十二次又再依前呵、呼、呬、嘘、嘻、吹六字法，各为六次，并须呼以泻之，吸以补之，用服气法，治疗五脏疾病，对临床实践，有一定的指导作用。

(吕光荣文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社出版1988年9月版)

止观法

本功法是佛教天台宗(又称法华宗)的创始人智顗所提倡的静功锻炼方法。东晋时的僧肇在《维摩诘经》卷五注中说：“系心于缘，谓之止：分别深达，谓之观。”所以“止”是使所观察的对象“住心于内”，不分散注意力，扫除妄念，专心一境修性功法。“止观法”内容极其丰富，《修习止观坐禅法要》、《六妙法门》、《摩诃止观》等止观法。本书收入其主要“二十五方便”止观法。

功　法

一、具五缘：持戒清静、衣食具足、得居静处、息诸缘务、近善知识；

二、诃五欲：诃色欲、诃声欲、诃香欲、诃味

欲、诃触欲；

三、弃五盖：弃贪欲盖、弃瞋恚盖、弃睡眠盖、弃悔盖、弃疑盖；

四、调五和：调饮食、调睡眠、调身、调息、调心；

五、行五法：欲、精进、念、巧慧、一心分明。这二十五种方便，包括练功前的准备工作及进行中的锻炼方法，亦包括日常注意事项。要求能在安静的环境和日常生活中，集中精力，用调身、调息、调心的方法，进行练功。

在止观进行中，同时进行的调身、调息、调心三个方面的炼功方法。

(1)调身：就是在进行止观时，调整身体。一般采用跏趺坐，通过正脚，解宽衣带、安手、正身、调整头颈、口吐浊气、鼻纳清气、闭口眼，不使身首四肢动摇，达到不宽不急，就是不松垮、不紧张的身调相的要求。

(2)调息：就是调练呼吸。在止观进行中，如何把呼吸的风相、喘相、气相，调练成出入绵绵，若存若亡的息相。调练的方法有三：下着安心，就是要稳定情绪，安定思想，强调静字；宽放身体，就是要放松身体，避免紧张，强调松字；想气遍毛孔出入，通同无障，就是默想呼吸从周身毛孔出入，达到不涩、不滑，就是不粗浊、不短促，而柔细深长的息调相的要求。

(3)调心：就是调定心情。在整个止观过程中分为三步：第一步"入定"，就是要调伏乱想，不令越逸，令沉、浮、宽、急得所。可以采用意守鼻端、两目间、脐中，抓紧意念，想气下流等方法，达到不沉不浮的心调相。第二步"住定"，就是指在"三调"进行中，发现有不调的环节都要随时用心意来调整其不适当处。第三步"出定"，就是在锻炼结束时，要根据"出定调身息心方法"进行，不要仓促，要逐渐由静入动，放开意念，开口呼气，微微动身、肩、手、头颈、两足，以手遍摩诸毛孔，摩手后掩两眼等而毕。

止观和观法，是在"二十五方便"的基础上，在调身、调息、调心的过程中，运用的炼意方法。止是停止，在开始练功时，把一些念头乱想调伏下去。如若不行，则用观法。观就是闭目返观，用分析推理的方法，去克服一些念头，正如《童蒙止观》中所说的："行者初坐禅时心粗乱，故应当修止，以破除之；止若不破，即应修观。"气功锻炼中练意的内容之一，就是如何排除杂念，把意念集中到练功上去，这就需要采取某些相应的措施，止观法就是常用的一项措施，据载止观法也有治病的效用。止观的方法，在《童蒙止观》中罗列很多名称，看似分得很细，但缺少具体内容。下面几则是可供参考应用的止观法：

(1)修止法：①系缘守境止法：方法是系心鼻端、脐间等处。令心不散，如猿着锁。乱想中必有个对象，或是想某事，或是想某物，该事该物即为缘。所以，系缘即指把这种用专心注意的守境办法去止住它。②制心止法：方法是随心所起，即便制止，不令弛散。经用系缘守境止法后，心情比较安宁了，可改用念头的对象入手，看清念头起处，随时制止它。其中要抓住心意活动这个环节。③体真止法：方法是闭目反观自己的身体，而加以细心体会，则忘念止息。体是体会，真是真实。此法是在前两法的基础上，只是对偶而所起的念头用分析的方法，以体会其是否真实，这样知道了念头都是偶然巧合，都是虚妄不实的，全部丢开，就可自然息止。

(2)修观法：系①空观法：在杂念中所出现的各种事和物，无论是外界或内在的，刻刻都在变化中，没有丝毫实在的、固定的，提起意念，观这空想，即为空观法。②假观法：在杂念中出现的各种事和物，无论是外界的或内在的，没有实质的内容，都是想象的，不要去执着，提起意念，去观这些假相，即为假观法。③中观法：在杂念中出现的各种事和物，无论是外界的或内在的，观空时不去执着空，观假时不去执着假，而是空与假的统一。以达到心地纯净，洞然光明，即为中观法。所谓止观法，简要地说，就是念念归一为"止"，了了分明为"观。"两者可以交替应用，同时使用，互相促进，不宜截然分割。

"止观治病患法"据《童蒙止观》、《摩诃止观》所载，有以下一些：

(1)用止法治病：安心住在患处，即能治病；常止念足下，莫问行住寝卧，即能治病；若安心在下，四大(指地大、水大、火大、风大四类之病)自然调适，众病可除；脐下一寸(一作二寸半)名忧陀那，此处是丹田，止心守此不散，能治上气胸满、两胁痛、背膂急、肩井痛、心热懊痛、烦不能食、心肿脐下冷、上热下冷、阴阳不和、气嗽等十二种病；心缘两脚之间，可治头痛、眼睛赤疼、唇口热、绕鼻疱子、腹卒痛、两耳聋、颈项强等七种病。

(2)用观法治病：用吹、呼、嘻、呵、嘘、呬六种息，治五脏所主之病。用十二息，遍治众疾患，如上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯脊，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息治四大不和，补息治资补四大衰。还可偏用出息，治肿结沉重，身体枯脊，消食不消，腹痛下痢等病；偏用入息，治煎寒壮热，支节皆痛，身体虚悬，肺闷胀急，呕逆气满等病。

(马济人文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版)

"止观"治病论

本功法出自《小止观》第九章。《小止观》是隋代天台高僧智顗(公元538～597)为俗兄陈针而作，共两卷，十章，其中具体讲授坐禅方法及其效应。

功　法

"止观"禅法是天台宗的主要修持方法和原则。止，就是静定，即所谓"守心住缘，离于散乱"，观，就是观照，也就是用佛教的观点来看待世界。"止"和"观"相辅相成，体现了佛教的世界观和方法论，这方面，我们暂且不谈。

"止观"禅法是静坐调和(包括调食、调眠、调身、调息、调心)，运用观想。目的是求得"般若(智慧)"，进入"涅槃(意为境界)"。"止观"坐禅的指导思想虽然为我们所不取，但是，它的方法和效应却和我们所说的气功有许多相通之处，尤其是它的入门方法，也为现在若干功法所吸取，为广大群众所实践。因此，"止观"治病论，或"坐禅"治病论，实际也就是气功治病论。

《小止观·治病第九》说："夫坐禅之法，若善用心者，则四百四病自然除差。"这首先肯定了坐禅能治病，并且还能治一切病。怎样治病呢?作者说，"应当善识病源"，明白"病发相"和治病方法。如"五脏生患之相：从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等——心主口故；从肺生患者，身体胀满，四肢烦疼，心闷鼻塞等——肺主鼻故；从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思瞋恚、头痛、眼暗、昏闷等——肝主眼故；……"病相虽多，但从治病方法上说，"举要言之，不出止观二种"。

一、用"止"治病。在治病中的"止"，相当于意守。这里列举了四种方法：

1. 意守病灶："但安心在病处，即能治病。所以者何?心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼进散。"意守病灶为现代气功疗法所采用，它有调动"真气"消除病患的作用。值得注意的是，这里说的是"安心"守病灶，安心，包含着心情上的安静，恬淡、轻松、快乐以及对疾病的蔑视；否则，效果适得其反。

2. 意守丹田："脐下一寸名忧陀那，此云丹田。若能止心守此不散，经久即多有所治。"这是说，意守丹田为整体疗法或综合疗法，坚持下去能治多种疾病。实践证明，意守丹田对绝大多数患者都是适宜的。

3. 意守足下："常止心足下，莫问行住坐卧，即能治病"；"若安心在下"，能治"四大(指代身体)不调"和"由心识上缘"所引起的疾患。事实正是这样，有些心血管系统的疾病，如高血压等，坚持意守下窍(大足趾、涌泉等)确能收到非药物可及的效果。

4. 不取病相："不取病相，寂然止住，多有所得。所以者何?由心忆想，鼓作四大，故有病生。息心和悦，众病即差。""不取病相"，即不把病当病，保持心情乐观。这与道教气功学所说的"凡质气碍，皆是妄想而所为，并由想效也"的思想是一致的，都是说心理对生理的作用。心理因素，既可以置人于死地，也可以令人起死回生，这已被无数的生活事实和现代科学实验所证明。

二、用"观"治病。在治病中的"观"，相当于意念活动。这里列举了三种方法：

1. 观想六种气息："心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。"这是运用默念吹、呼、呵、嘘、嘘、呬六字所发出的气息，加上相应的意念活动，治五脏三焦之病。此法，现在通称为"六字诀"，疗效很好。

2. 观想十二息治病："上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不调，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。"此十二息的作用，有生理上的，也有心理上的，有待于系统地整理和研究。

3. 用"假想观"治病："善用假想观，能治众病。如人患冷，想身中火气起，即能治冷。""假想观"，类似道教气功学中的"存思"，类似于现在气功学中和医学中说的"意念活动"、"精神疗法"、"幻象疗法"、"幻思疗法"、"精神安慰剂"等等。其治病的机理，是发挥心理或意念力对生理的积极作用。例如：有人把癌细胞想象是一个瘦弱和慌张的小厮，把白血球想象是一个强健和勇敢的英雄，相信药物能提供最有效的帮助，或者把放射线想象成千百万颗能量极高的子弹，给每个癌细胞以致命地打击，居然战胜了癌症；还有人用实验证实，"安慰剂"能使脑部分泌一种叫恩多啡的天然止痛物质，它的止痛效能比吗啡强几倍。

"止观"治病法并不限于上述，作者强调"善得其意"，举一反三。

作者在肯定"止观"治病时，也没有排斥药物的作用："金石草木之药，与病相应，亦可服饵。"这和道教提倡练功兼服药物的主张颇为相似。作者不赞同初学气功者好高务远和做无益的追求，如"气术休粮之类。

最后，作者还提出了"坐中治病"的"十法"来提示人们的注意：一、信：建立信心，"谓信此法必能治病"。二、用：把气功的原则和方法生活化，"谓随时常用"。三、勤：勤练，"谓用之专精不息，取得差为度"。四、常住缘中：专注一境，"谓细心念念依法，而不异缘"。五、别病因起：区别病的起因，对症治疗。六、方便：灵活运用，"谓吐纳运心缘想，

善巧成就，不失其宜”。七、久行：经常坚持，“谓若用之即未有益，不计日月，常习不废”。八、知取舍：选择适合于自己病情的功法、“谓知益即勤，有损即舍之”。九、护持：不受干扰和破坏，“谓善识异缘触犯”。十、遮障：遮止障碍，“谓得益不向外说，未损不生疑谤”。

“止观”治病论，比较朴实，有较大的实践意义。其中用“六气”、“十二息”治病之说，是目前发现的“六字诀”、“十二息”的早期文献中较为完整的文献，有很高的气功史料价值和学术价值。它的作者——智者大师，在气功史上应该占有重要的地位。

（杨福程文，摘自《中华气功》1986年4期）

五脏导引法

本功法是专用以治疗五脏某些疾患的以动功为主的锻炼方法。

功　法

一、胡见素坐功法：（胡见素又名愔，唐或唐以前人，其法初见明《道藏·黄庭内景五脏六腑补泻图》，也载于《遵生八笺》。）

(1)肺脏疾患导引法：正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举，去肺家风邪积劳；亦可反拳搥背上，左右各三五度，此去胸臆间风毒。然后闭目三叩齿、三咽津而止。

(2)心脏疾患导引法：正坐，两手作拳，用力左右互筑各五六度；又可正坐以一手向上拓空如拓重石；又以两手急相叉，又以脚踏手中各五六度，去心胸间风邪诸疾。闭气为之，良久，闭目三叩齿、三咽津而止。

(3)肝脏疾患导引法：正坐，以两手相重按胜上，徐徐捩身向左右各三五度；又可正坐，两手相叉，翻复向胸三五度，此能去肝家积聚、风邪毒气。

(4)脾脏疾患导引法：坐定，伸一脚，屈一脚，以两手向后反掣，各三五度；亦可跪坐，以两手据地回头，用力虎视各三五度，能去脾脏积聚、风邪毒气。

(5)肾脏疾患导引法：正坐，以两手如拓石状，引胁三五度；亦可向左右捩身三五度；亦可以足前后踏，左右各数十度，能去腰肾膀胱间风邪积聚。

二、五脏修养法：

(1)心脏修养法：常以四月、五月、六月弦朔清旦，面南端坐，叩金梁（齿）九，漱玄泉（津液）三，凝神存相，吸离宫赤色气（南方心气），入口三吞之，闭气三十息后呼之。

(2)肝脏修养法：常以正月、二月、三月朔旦，面东平坐，叩齿三通，闭九、十息，吸震宫青气（东方肝气）入口九吞之。

(3)脾脏修养法：常以季夏之月朔旦，并及四季之末十八日旭旦，正坐中宫，禁气五息，鸣天鼓十二，吸坤宫之黄气（脾土之气）十二咽之。

(4)肺脏修养法：常以七月、八月、九月，朔望旭旦，面西坐，叩齿七，吞津三。然后瞑目正心，思兑宫白气（西方肺气）入口，七吞之，闭气一十息。

(5)肾脏修养法：常以十月、十一月、十二月，面西北方向平坐，叩齿七，吞津三，北吸玄宫黑色气（肾气）入口，五吞之（“五脏六腑图”转引自《医方类聚·五藏门》）。

（张文江文，摘自《道藏》等书）

五　禽　戏

本功法又名“华佗五禽戏”，是人们模仿自然界五种禽兽——虎、鹿、熊、猿、鸟（鹤）的动作，作为保健强身、却病延年的一种自我锻炼功法。以模仿禽兽的动作的气功动功锻炼方法，早在战国时期，《庄子》中就有“熊经鸟伸，为寿而已矣”的记载。西汉初的文物，马王堆出土的《导引图》中绘有十种模仿禽兽动作以健身治病的彩图。西汉《淮南子》中载有“六禽”动作名称。此功法是我国汉代名医华佗（公元三世纪）在前人的基础上创造的，其功名首见于《后汉书·方技传》。

功　法

根据南北朝时陶弘景《养性延命录》中记载，其操作法如下：

一、虎戏者：四肢距地，前三掷，却三掷，长引腰，乍却，仰天即返。距行，前、却各七过也。

二、鹿戏者：四肢距地，引项反顾，左三右二。左右伸脚，伸缩亦三亦二也。

三、熊戏者：正仰，以两手抱膝下，举头，左辟地七，右也七。蹲地，以手左右托地。

四、猿戏者：攀物自悬，伸缩身体，上下各七。以脚拘物自悬，左右七。手钩却立，按头各七。

五、鸟戏者：双立手，翘一足，伸两臂，扬眉鼓力，左右七。坐伸脚，手挽足距，各七，伸缩二臂，各七也。

五禽戏发展到现在，已有不少流派，每个流派都各有不同的风格和特点，但在总的方面都是重视“精、气、神”的锻炼。对体势与内气、内功与外功、动与静、刚与柔，应该并重的。因为五禽戏是一种“外动内静”、“动中求静”的功法，习练时应该作到外动内静，动中求静；有刚有柔，刚柔并济；练内练外，内外兼备；有动有静，动静兼备。练五禽戏时，可以单练一禽之戏，也可以选练一两个动作。单练一两个动作时应该增加锻炼的次数。

（焦国瑞文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版）

六字诀

本功法是现存气功文献最早的诀法，出于陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》。在临床时应辨证施治，对寒症可念吹字、吹字诀亦可去风；对热症可念呼字、呼以去热；其余皆可对症用字。字诀与五脏相配合，心脏病者，辨其冷热，可以呼、吹二气出之；肺脏病者，嘘气出之；脾脏病者，唏气出之；肝脏病者，呵气出之。后来的许多气功著作中均有六字诀的论述，但其具体操作法也有不同。吐气有六，吹、呼、唏、呵、嘘、呬，谓"六字诀"。

功　法

凡人之息，一呼一吸，元有此数。欲为长息吐气之法，时寒①可"吹"，时温②可"呼"，委曲③治病。吹以去风④，呼以去热⑤，"唏"以去烦⑥，"呵"以下气⑦，"嘘"以散滞⑧，"呬"以解极⑨。凡人极者，则多嘘、呬。道家行气率不欲嘘、呬；嘘、呬者，长息之患也。此男女俱存法，法出仙经。

行气者先除鼻中毛，所谓通神之路。若天露、恶风、猛寒、大热时，勿取气。

《明医论》云："疾之所起，自生五劳。五劳既用，二脏⑩先损；心肾受邪，脏腑俱病。"五劳者：一曰志劳，二曰思劳，三曰心劳，四曰忧劳，五曰疲劳。五劳则生六极，一曰气极，二曰血极，三曰筋极，四曰骨极，五曰精极，六曰髓极。六极即为七伤，七伤故变为七痛。七痛为病，令人邪气多正气少，忽忽喜忘悲伤，不乐饮食，不生肌肤，颜色无泽，发白枯槁，甚者令人得大风、偏枯、筋缩，四肢拘急挛缩，百关隔塞，羸瘦短气，腰脚疼痛。此由早娶、用精过差⑪、血气不足、极劳之所致也。

凡病之来，不离于五脏，事须识根，不识者勿为之耳。心脏病者，体有冷热，呼、吹二气出之。肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之。脾脏病者，体上游风习习，身痒疼闷，唏气出之。肝脏病者，眼疼、愁忧不乐，呵气出之。

以上十二调气法，依常以鼻引气、口中吐气，当令气声逐字，吹、呼、嘘、呵、唏、呬吐之。若患者依此法，皆须恭敬用心为之，无有不差⑫，愈病长生有术。

注释：

①寒：六淫之一。寒属阴邪，易伤阳气而影响气血活动。较常见的如恶寒、发热、头痛、身痛、骨节疼痛或腹痛泄泻等症状。

②温：多种外感急性热病的总称。临床特征一般是起病较急，热象较盛，转变较快，容易化燥伤阴等。

③委曲：事情的原委、底细。这里借指要弄清疾病的根由，然后对症治疗。

④风：六淫之一。常与其他病邪结合而致病。如风寒、风热、风湿、风燥等。风为阳邪，发病症状每有游走性和多变性。

⑤热：是由热邪引起而致阳气亢盛，出现一系列热的证候。如身热、烦躁，面目红赤，不恶寒反恶热，口干咽燥，大便秘结，小便短赤等。多见于感染性疾病，以及身体机能代谢活动过度亢盛所产生的疾病。

⑥烦：胸中热而不安。

⑦下气：指气机郁滞不通，或多邪气，可以呵字诀治疗。

⑧滞：滞气。颜面气色晦暗、眼中赤色长多泪、湿气痰浊之症。

⑨极：由于劳极伤气，正不胜邪所致。症见恶寒，潮热，咳嗽，咯血，饮食减少，疲乏无力，自汗盗汗等。

⑩二脏：指心脏、肾脏。

⑪过差：过度。

⑫不差：不愈。

（李远国文，摘自《中华气功》1990年2期）

六字气诀法

本功法是一种以炼呼为主的呼吸锻炼方法。又称去病延年六字法、六字延寿诀等，通过口呼，结合默念嘘、呵、呼、呬、吹、唏字音，以影响脏腑，去除病邪。现存文献中最早记载六字气诀法是南北朝梁代陶弘景的《养性延命录》。书中说："纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也"。在此以后，此类文献比较多，对操作方法，叙述得最具体的是南宋邹朴庵的《太上玉轴六字气诀》。

功　法

从明代起则出现了六字气诀的歌诀，歌诀包括总诀、分字诀、四季却病歌三个部分。

总诀：肝若嘘时目睁睛，肺知呬气手双擎，心呵顶上连叉手，肾吹抱取膝头平，脾病呼时须撮口，三焦客壅卧嘻宁。

分字诀：吹肾气诀：肾为水病主生门，有疾尫羸气色昏，眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呵心气诀：心源躁烦急须呵，此法神通更莫过，喉内生疮并热痛，依之目下便安和。

嘘肝气诀：肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

呬肺气诀：呬呬数多作生涎，胸膈烦满上焦痰，

若有肺病急须呬，用之目下自安然。

呼脾气诀：脾宫属上号太仓，痰病行之胜药方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

嘻三焦气诀：三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通行去壅塞，不因此法又何知。

四季却病歌：春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定收金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化飡，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。总诀中还提到了呼吸时要配合一定的动作，这是一个发展。

所主病症：嘘肝、呵心、呼脾、呬肺、吹肾、嘻三焦(或胆)就是六字诀与脏腑的配合。而基本上应用于练功者的体质和病理机能，表现为有余、结实、壮盛而正气未衰的病症。明·龚居中《红炉点雪》中具体指出：呵则通于心，去心家一切热气，故上攻眼目，或面色红，舌上疮，或口疮。嘘则通于肝，去肝家一切热聚之气，故胆生于肝，而胆气不清，因肝之积热，故上攻眼目。吹则通于肾，去肾中一切虚热之气，或目昏耳聋。呬则通于肺，去肺家一切积气，或感风寒咳嗽，或鼻流涕，或鼻热成疮。呼则通于脾，去脾家一切浊气，故口鼻四肢生疮，或面黄，脾家有积，或食冷物，积聚不化。嘻则通于胆，去胆中一切客热之气。现代医学中的高血压、神经衰弱、青光眼、慢性肝炎、肺气肿、溃疡病等，均属主要适应症。

具体练法：准备工作：平坐或自然站式。方向在子、丑、寅、卯、辰、巳的六阳时(半夜11时到次日午前11时)，可面向东；午、未、申、酉、戌、亥的六阴时(午前11时到半夜11时)，可面向南。做动功叩齿36次，搅海9次，鼓漱十余下后，用意送咽下去。

呼吸方法：稍低头撮口念字音，同时呼气，以吐出相应脏腑有余之气。念字音时，耳不得闻声，闻即气粗，反损脏腑本身之气。念毕呼尽后，稍仰头以鼻徐徐吸进天地之清气，以补脏腑本身之气，吸时耳也不得闻声，闻也气粗，也损脏腑本身之气。

默念次数：如六字通念，每字念6～12次，如单独做某字诀，则可做36次。每天做1～2次。

意念运用：要思想安宁，杂念排除，意念贯注在默念字音及呼吸上。

配合动作：可以配合，也可以不配合。各字音的动作是：嘘字睁开双目，吸气时轻闭合；呵字两手轮流单举托天，吸气时放下；呼字撮口，吸气时口形还原；呬字双手托天，吸气时手放下；吹字双手抱膝，吸气时双手松开；嘻字可侧卧进行(仍平坐或站也可)。

临床应用：六字诀的临床应用，可按具体情况，选用下列治法：

五脏通治法：顺着嘘、呵、呼、呬、吹、嘻的次序，每字各念音6次，呼吸长短相等。这是基本通用法，可用于保健。

见症治脏法：选用与病症相应脏腑的字音，如对肝气、肝火、肝阳的病症念嘘字，可念12～36次，呼长吸短。

寒热分治法：如症状寒热辨症明显的，对热症可念呵字，对寒症可念吹字12～36次，呼长吸短。

去其克我法：按脏腑间五行相克理论，念克本脏之字音。如脾胃病，并见呕吐酸水，这是肝克脾土，为疏泄肝气，要重点默念嘘字12～36次，呼长吸短。

并去我生法：按脏腑间五行相生理论，母子二脏之字音一起念。如肝木能生心火，当见心火亢盛时，并念嘘、呵两字各12～24次，呼长吸短。

四季用字法：春季做嘘字能明目，夏天做呵字能除心火，秋季做呬字能润肺金，冬天做吹字能滋肾水，一年四季常做呼字，有利于脾胃运化。每字做36次，呼吸相等。

注意事项：(1)六字气诀可以单独做，也可以配合其他静功做。六个字音个别做时，称为嘘字诀、呵字诀、呼字诀、呬字诀等。(2)六字气诀是一种以泻实为主的方法，虚症明显者慎用，阳虚自汗者禁用。如见虚实夹杂，或为去邪以扶正时用，要掌握“中病即止”的原则。(3)操作过程中，如见虚汗淋漓，头晕心悸时，应即停止，喝些热水，静养片刻。(4)如用于保健，可呼气念字音与吸气长短相等，则有平泻平补作用。

(马济人文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版)

分行外功诀

本功法是清·徐文弼所传，为保健养生秘法。

功　法

一、心功：一凡行功时，先必冥心，息思虑，绝情欲，以固守神气。

二、身功：一盘足坐时，宜以一足跟抵住肾囊根下，令精气无漏。

一垂足平坐，膝不可低，肾子不可着在所坐处。(凡言平坐、高坐，皆坐于榻与椅上)

一凡行功毕起身，宜缓缓舒放手足，不可急起。

一凡坐，宜平直其身，竖起脊梁，不可东倚西靠。

三、首功：一两手掩两耳，即以第二指压中指上，用第二指弹脑后两骨作响声，谓之鸣天鼓。(治风池邪气)。

一两手扭项，左右反顾，肩膊随转。

一两手相叉抱项后，面仰视，使手与项争力。(去肩痛、目昏。争力者，手着力要向前，项着力

要向后）

四、面功：一用两手掌相摩使热，随向面上高低处揩之，皆要周到。再以口中津唾于手掌，擦热，揩面上多次。（凡用两手摩热时，宜闭口鼻气摩之。能令皱斑不生，容颜光泽）

五、耳功：一耳宜按抑左右多数。谓以两手按两耳轮，一上一下摩擦之。（所谓营治城郭，使人听彻）

一平坐，伸一足，屈一足，横伸两手，直竖两掌，向前若推门状，扭头项左右顾，各七次。（除耳鸣）

六、目功：一每睡醒且勿开目，用两大指背相合擦热，揩目十四次，仍闭住，暗轮转眼珠，左右七次，紧闭少时，忽大睁开。（能保炼神光，永无目疾）

一用两大指背曲骨重按两眉旁小穴，三九二十七遍；又以手摩两目颧上，及旋转耳，行三十遍；又以手逆乘额，从两眉中间始，以入脑后发际中，二十七遍，仍须咽津无数。（治耳目，能清明）

一用手按目之近鼻两眦（即眼角），闭气按之，气通即止（常行之，能洞观）

一跪坐，以两手据地，回头用力视后面五次，谓之虎视。（除胸臆风邪）

七、口功：一凡行功时必闭口。

一口中焦干，口苦舌涩，咽下无津，或吞唾喉痛，不能进食，乃热也，宜大张口，呵气十数次，鸣天鼓九次，以舌搅口内，咽津，复呵，复咽，候口中清水生，即热退脏凉。又或口中津液冷淡无味，心中汪汪，乃冷也，宜吹气温之，候口有味，即冷退脏暖。

一每早，口中微微呵出浊气，随以鼻吸清气咽之。

一凡睡时，宜闭口，使真元不出，邪气不入。

八、舌功：一舌抵上颚，津液自生，再搅满口，鼓漱三十六次，作三口吞之，要汩汩有声在喉。（谓之漱咽，灌溉五脏。可常行之）

九、齿功：一叩齿三十六遍，以集身神。

一凡小便时，闭口紧咬牙齿。（除齿痛）

十、鼻功：（《内经》曰：阳气和利，满于心，出于鼻，故为喷嚏）

一两手大指背擦热，揩鼻上三十六次。（能润肺）

一视鼻端白，数出入息。

一每晚覆身卧，暂去枕，从脖湾反竖，两足向上，以鼻吸纳清气四回，又以鼻出气四回，气出极力，后令微气再入鼻中收纳。（能除身热、背痛）

十一、手功：一两手相叉，虚空托天，按顶二十四次。（除胸膈邪）

一两手一直伸向前，一屈回向后，如挽五力弓状。（除臂腋邪）

一两手相捉为拳，捶臂膊及腰腿，又反手捶背上，各三十六次。

一两手握固，屈肘向后，顿掣七次。颈随肘向左右扭。（治身上火丹疙瘩）

一两手作拳，用力左右各虚筑七次。（除心胸风邪）

十二、足功：一正坐伸足，低头如礼拜状，以两手用力扳足心十二次。

一高坐垂足，将两足跟相对，扭向外，复将两足尖相对，扭向内，各二十四遍。（除两脚风气）

一盘坐，以一手捉脚指，以一手揩脚心涌泉穴（湿风皆从此入）至热止，后以脚指略动转数次。（除湿气，健步）

一两手向后据床，跪坐一足，将一足用力伸缩，各七次，左右交换。（治股膝肿）

一徐行，手握固。左足前踏，左手摆向前，右手摆向后；右足前踏，手右前左后。（除两肩邪）

十三、肩功：一两肩连手左右轮转，为转辘轳，各二十四次。（先左转，后右转，曰单辘轳；左右同转，曰双辘轳）

一调息神思，以左手擦脐十四遍，右手亦然，复以两手如数擦胁、连肩摆摇七次，咽气纳于丹田，握固两手，屈足侧卧。（能免梦遗）

十四、背功：一两手据床，缩身曲背，拱脊向上，十三举。（除心肝邪）

十五、腹功：一两手摩腹，移行百步。（除食滞））

一闭息存想丹田火，自下而上，遍烧其体。（即十二段锦所行）

十六、腰功：一两手握固，拄两胁肋，摆摇两肩二十四次。（除腰肋痛）

一两手擦热，以鼻吸清气，徐徐从鼻放出，用两热手擦精门。（即背下腰软处）

十七、肾功：一用一手兜裹外肾两子，一手擦脐下丹田，左右换手，各八十一遍。诀云：一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走。

一临睡时坐于床，垂足，解衣，闭息，舌抵上颚，目视顶门，提缩谷道如忍大便状，两手摩擦两肾腧穴，各一百二十。（能生精、固阳、除腰疼，稀小便）

以上分列各条，随人何处有患，即择何条行之，或预防于无患之先者，亦随人择取焉。

（摘自《寿世传真》中医古籍出版社1986年10月版）

幻真服内元气诀

本功法是一套署名幻真编订的以意引气为主的静功锻炼方法。幻真生活在宋代以前，但他的生卒

年代及活动事迹不详。此内元气诀，初收录在《云笈七籤》中。明《道藏·嵩山太无先生气经》中也有此内容，两者基本相同。幻真还曾为《胎息经》作注。本服内元气诀中一至五的进取诀、淘气诀、调气诀、咽气诀、行气诀，是一套功法的五个过程。六至十一的炼气诀、委气诀、闭气诀、布气诀、六气诀、调气液诀，是独立的功法。十二至十四的饮食调护诀、休粮诀、慎守诀是分述与服气有关的三个问题。十五的服气胎息诀，是几种功法的汇述。

功　法

一、进取诀：凡欲服气，择高燥净空之处，室不在宽，务在绝风，床须厚软，脚令稍高，衾被适寒温，冬令稍暖尤佳。枕高三寸余，令与背平。每至半夜后，或清晨睡醒之初；其他时间，只要天气调和。空腹时均可为之。先呼出腹中浊恶之气，做九次止。再闭目叩齿三十六通，以集心神，以手指捏两目内外眦，兼按鼻，左右旋耳及摩面目。以舌拄上腭，搅口中内外，候津液满口则咽之，令下入胃，如此三次，是谓漱咽。然后定心安神，排除杂念，内视返听，接做淘气诀。进行以后各诀也都要闭目握固，临收功之时，则展指。

二、淘(转)气诀：闭目握固，仰卧，倚两拳于乳间，竖两膝，举背及尻间(尾闾上部)。闭气鼓气海中气，使自内向外。呵而出之，一九或二九止。然后做调气诀。

三、调气诀：鼻纳气，口吐气，吐纳之际，不使自耳闻之，或五、或七至九，使气平和。然后做咽气诀。

四、咽气诀：每咽气及吐纳，则内气与外气相应，所以气海中气，随吐而上至喉中，待吐极之际则闭口。鼓漱而咽之，使口津汩汩然有声，然后，男左女右而下，以意送下，以手摩之，令速入气海。气海在脐下三寸，亦称之下丹田。一闭口三连咽止。初做的人，以一咽为候。

五、行气诀：下丹田通督脉，上达泥丸，每连咽三口气，即速存下丹田，所得内元气，以意送之，因想见两条白炁，夹脊双引，直入泥丸，熏蒸诸宫，遍下毛发、面部、头项、两臂及两手指，而下胸入中丹田，再入下丹田，经腿、膝、胫、踝、下达涌泉，涌泉即足心也。此时想身中浊恶结滞，邪气瘀血，被正气荡涤，皆从手足指端出去，谓之散气(此时展指)。如此一度，则是一通，通则无疾。

六、炼气诀：入室，宽衣散发，仰卧展手勿握固，梳头令通，垂席上布之。调气咽之，咽讫便闭气候极，乃冥心绝想，任气之通理，闷即吐之，喘息即调之，候气平又炼之。如此十遍即止，渐加至二十至五十，即令遍身汗出，是其效也。安心和气，且卧勿起冲风。

七、委气诀：当心平气和身神调畅，无问行住坐卧，皆可为之，或依门户，或身卧于床，或兀然而坐，心神安静，寂寂沉沉，使心同太空。闭气，或十气、二十气。须任气不得与意相争，良久，感气从百毛孔中出。勤行之，百关开通，颜色光泽，神爽气清，如新沐浴之人。

八、闭气诀：忽有修养乖宜，偶生疾患。宜速于密室，调气咽之，念所苦之处，闭气以意想注之，以意攻之。气极则吐之，讫复咽气，依前法攻之，气急则止，气调复攻之，或二十至五十攻，觉所苦之处汗出通润即止。病在头面手足，但有疾处则攻之，效果好。

九、布气诀：凡欲布气与人疗病，先须依前人五藏所患之处，取方面之气，布入前人身中，令病者面其本方，息心静虑，始与布气。布气讫，便令咽气，可使邪气永绝。

十、六气诀：六气是指嘘、呵、呬、吹、呼、嘻气，五气各属一藏，余一气属三焦。呬属肺，肺主鼻，鼻有寒热不和及劳极，依呬吐纳，兼理皮肤疮疥。呵属心，心主舌，口干舌涩气不通及诸邪气，呵以去之，大热大开口呵，小热小开口呵。呼属脾，脾主中宫，如微热不和，腹胃胀满，气闷不泄，以呼字气理之。嘘属肝，肝连目，肝盛则目赤有疾，以嘘气理之。吹属肾，肾主耳，腰肚冷，阳道衰，以吹气理之，嘻属三焦，三焦不和，嘻以理之。

十一、调气液诀：凡口中焦干，口苦舌涩，咽频无津，或咽唾喉中痛不能食，是热极状也，即须大张口呵之，十呵二十呵，即鸣鼓，或七或九，以舌搅华池而咽津，令热气退。但候口中清水甘泉生，即是热退五藏凉也。若口中津液冷淡无味，或呵过多而心头汪汪然，食欲无味，则是冷状也，即当吹以温之。

十二、饮食调护诀：当服气后，注意食有益之物，不食有损之物。每食先咽气三、五口，食中吞生椒三、五粒，食毕更吞三粒。并呵出口中食毒浊气。

十三、休粮诀：是指勤修此内气诀三年后，在正气疏通，髓实骨满的情况下，渐次不欲闻五味之气，常思不食，欲绝粮则绝粮，但觉腹空即咽气。

十四、慎守诀：是指服气后更要戒绝色欲，要爱精重气，以保身心。

十五、服气胎息诀：本诀包括以下功法：

(1)叩齿三十六通，右转头一匝，如龟引颈，其胎息上至咽喉即咽之。如此三遍方闭口，以舌内外摩搅，取津满口鼓漱，昂头咽之，以上补泥丸。

(2)在身所有疾苦，想送气至所苦处，即愈。

(3)每夜半及五更，展两脚，展手去身五寸，其枕不得过二寸，闭目，依前法咽之。

(4)早起，伸两脚，喘息匀，以两手叉脑后，手前拽，头向后拽顿，如此三毕，两手相叉，向前拽，前拽二三十遍，左右掣二三十遍，咽津二十遍。

如觉四体不和，即仍舌漱液二三十遍，咽津以却疾。

（马济人文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版）

龙虎二炁翕聚光收光法

本功法是千峰老人所传道家养生功法，为七步功夫和炼丹法。

功　法

口诀：龙虎精、乌兔髓，凝结翕聚炼光辉，坎离交姤天地泰，戊己合时成刀圭，三花聚顶三心天，四相和合万象飞，皓月当空心宜静，慧光远去意莫随。玄关走、眼莫追，休教前功一风吹，凝神聚光急收敛，子卯午酉子收回，津液为主气当伴，眼鼻同吸意同归，送归土釜牢封固，日月合并照紫微。

此七步功夫是日月合并守中抱一，翕聚祖炁[1]，聚光、炼光、收光之法，道家也谓之炼丹法[2]。

千峰老人曰："守中抱一是全功，祖炁聚会性命同，[3]坎戊离己日月合，龙虎二体光中升。"又云："守[4]中抱一日月合并之功也。离己是日光，坎戊是月精，此龙虎二炁也。天地之交精，日月之交光，盘旋于祖窍之前为混元真一之精，此即是精炁神聚在一处三家相见，四相和合归一，心空意空，无他无我，祖窍之前真炁似这个〇，曰太极，曰金丹，曰元觉，先天乾坤，后天坎离，实为四个阴。"从初步收心求静到四步为下手法。从五步到九步为炼丹法。此七步功夫是在前六步的基础上通过小周天转法轮采𫍢收炁降龙、开八脉、小周天下手炼精化炁、文武火、卯酉周天进阳火、退阴符等非只一次的自身采补。此时身上百病皆无、神清目明，精炁神足，三花聚于目前[5]，如皓月当空，这即是玄关。玄关者乃玄妙之机关也。丘祖云："但著在形体上摸索皆不是，亦不可离形体而向外寻求，因其机发始成窍，机息复渺茫。"《性命圭旨》云："空洞无涯是玄窍，知而不守是工夫。"余师千峰老人曰："静极玄关出现，若有一念便落后天，倏然不见一无所有。如再求之，了不可得，因著色相之故。"[6]此时必须存无守有，所谓存无是心存无为，无人无我，忘心忘形，万籁俱寂。所谓守有，即守中抱一，在虚极静笃之时，一轮明月出现目前即玄关。玄关即是无极，又易之乾一。儒曰一贯，道曰守一，释曰归一，三者一理。一贯者以其一而贯乎其中。守一者以其一守乎其中。归一者以其一而归乎其中。故将祖炁玄关吞入腹中，丹经谓之得一而万事毕者即此也[7]。古人又称：天得一以晴，地得一以宁，人得一以圣，牛得一长牛黄，狗得一有狗宝。以上等等说法只不过说明得一之不易。今天看来这种传统的论证，不一定正确，在这里提出来仅供参考罢了。

当坐静时眼前出现一圆光，此时务要心定念止，二目合并似含光凝神，此为回光返照，照见真炁之光，盘旋于祖窍之前，自然翕聚此炁不散。越翕聚炁光越圆，翕聚此光圆陀陀光灼灼时，即是戊己二土，龙虎二炁合并而刀圭成矣[8]。余师千峰老人曰："坎离交而天地泰，龙虎交而戊己合，戊己合为一体，则四象会合中宫大𫍢生矣[9]。"这里所谓的大𫍢即是玄关。

当玄关性光盘旋于祖窍之前渐渐远去时，仍须以静待之，二目既不要随之而去，也不要立即收回。当玄关恍惚欲飞去时，火候已到，急用二目鼻根同时吸气，眼吸意随看四正，心意由下子位左上到卯至午再右下到酉至子，再抬头开关吸收用子卯午酉子将炁光收回，此时金液满口引吞下入十二楼送归土釜即真炁穴牢牢封固。千峰老人曰："先天真一之炁自虚无中来，但见玄关忽动离远，而后方可翕聚此祖炁收入腹中炁穴，真炁往来跳动，口中清香无比为证。"𫍢有老嫩，光有圆缺即足与不足之分。经不断采补日积月累真炁内足发于外为光。当此炁光恍恍惚惚不定，或由小变大复归于无，这都属于嫩而不足。应继续用功，必须炼至眼前出现圆陀陀光灼灼方是正玄关。红色者为血玄关，白色者才是正玄关。这即是修真养性的真性，性命合一的真性。精炁神足就出现眼前。吕纯阳云：目前咫尺长生路，多少愚人不醒悟。刘海蟾云：眼前观者不识真，造空伏死徒冥冥。陈泥丸云：终日相随在目前。马丹阳云：只在眼前人不顾。释曰：终朝常对面，不识是何人。实际都是指的出现在目前的先天真一之炁——"玄关"。

①翕聚是阴阳二炁和合，聚敛炼养祖炁。

②丹是精、炁、神三宝的凝结物，炼是用文武火锻炼。

③坎属阳，离属阴，戊土属阴，己土属阳，日属阳。月属阴，但是阴中有阳，阳中有阴，有时互有转变。实际坎属阴、阴中有阳，离属阳、阳中有阴。

④中与一同是指的出现在二目之前的真性即这个〇玄关。这个圆圈中，既有日也有月。

⑤即精、炁、神三花聚顶。

⑥这里的色相是指一切有形有色的物体以及有思有念的幻想。眼见玄关而应心无玄关，方为不着色相。

⑦一即是无极，无极即是道，得一即是得着先天真一之炁而道成。

⑧刀圭成即金丹结就。刀字拆开一丿，为一阳生，一𠃌为下手炼精化炁，将阳炁勾回。圭是戊己二土合一，方为刀圭成就，也是内丹术的一种术语。

⑨四象即东青龙、西白虎、南朱雀、北玄武，要使四象会合中宫，是吕祖所谓龟蛇共穴，龙虎同宫之说。

（牛金宝文，摘自《中华气功》1990年2期）

四季摄养法

本功法是养生静功。出于《石室秘录》。

功　法

一、先春养阳法（先，即在季节未到之时，谓先前之意）：调身，自然坐或站式均可。调气，自然呼吸，行功中可不必注意呼吸，只要平稳即可。调神，冥心静虑，意识活动集中于肾脏（或肾中黑气）。良久，咽津吞液七次（若口中津液少，可鼓漱再咽）。然后起立，自然站定，双手抱两胁，由左向右摇动三次，再由右而左摇动三次，俯身向前（注意膝关节不要弯曲），如行鞠躬礼状三次。待呼吸平定之后，再做前动作。每次作毕，咽津七口，以意送下丹田。约半小时即可，每日行功一次。功效：本法补肾养肝、疏肝理气。

二、先夏养阳法：调身，自然坐或站式均可。调气，自然呼吸，行功时不必注意呼吸。调神，冥神静虑，意识活动集中于心，与心合一（或心中赤气）。良久，咽津十四口，意念导引人心中。毕，再咽津三口。以意送入丹田（如无津液，可鼓漱后再咽）。功效：养心益血，强固心脏。如中暑、腹泻等。

三、先秋养阴法：调身，自然坐或站式均可。调气，自然呼吸，行功中可不必注意呼吸。调神，冥神静虚，意念活动集中于肺中（或肺脏白气）。良久，咽津十二口，意念导引人丹田。然后自然站定，俯身向下，双臂伸直，双手攀两足（右手攀右足，左手攀左足）三次，攀时膝关节不能屈曲。候呼吸之气平定后，如前法重复攀足三次，咽津七口，意念导引入丹田。功效：补肺益阴，强固肺脏。

四、先冬养阳法：调身，自然坐式。调气，自然呼吸，行功中可不必注意呼吸。调神，每日子时行功，坐定之后，冥神定志，意识活动集中于两肾之中（或肾中黑气）。良久，口中津生，咽津三口，意念导引入丹田。然后以手擦两足心（左手擦右足心，右手擦左足心），待足心有热感即可（约100次以上）。随之再咽津三口，意念导引入丹田。作完此功后再入睡。功效强肾补肝，预防冬天时行病，治疗肝肾之疾。

（吕光荣文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社出版1988年9月版）

古传防治白发气功法

本功法是针对年未老而头发早白、枯燥不润，或伴见牙齿松动、脱落、腰膝酸软，头晕耳鸣等肾精亏虚等症候，介绍隋代名医、太医博士巢元方《诸病源候论》的古代气功验方。

功　法

一、掩耳握发防治白发法：

正坐位，面向东方，解散头发，两眼轻闭，思想安静，意守肾俞（腰部），自然呼吸，全身放松。两手握固，即用四指握住拇指，如婴儿握拳状。将握固的两手置于大腿中部，拳心向上。作“不息”式呼吸，即深吸一口气后闭住，使清气充溢体内，直到忍耐不住时再分三次以发“嘘”字音的口形缓缓从口呼出（即“三嘘”），引出体内邪浊之气。接着，两手交替经头顶拉住对侧耳廓向上牵引七次，然后双手捂住同侧耳朵，保持约七至九息时间。放开后，用手抓握头发，由前向后抓握七次，再用两掌缓柔地由前向后抚摸头顶九次。此法可使头部血脉流通，须发不白，还可治疗头风之症。

二、伏地引气法：

此法可单独使用，亦可紧接上法进行。姿势改为互跪，调神、调息要求均与上法同。躯干前伏，使额头触地，两手仍握固置大腿上，再按上述“不息”、“三嘘”法引气一遍，两手分别牵拉对侧耳廓各一遍，然后拇指按压耳球，塞住耳孔，中指按住鼻孔（同侧），两手同时进行，作三遍。每次按压保持时间可自行掌握，开始时短一些，逐步可加长一些。此法有助于吐故纳新，并能防治白发。

三、低头触地美发法：

亦可接上法进行。改伸腿平坐势，两手按住小腿，使之不在身体前屈时自行弯曲抬起。躯干则前屈使头尽量靠近小腿，每次屈身保持时间可自行掌握。如此练习一段时间，到头能自如地接触小腿而不感觉吃力时，再进行下一阶段锻炼，即：两脚分开约一尺远（仍保持伸直状态），两手握住两脚胫，躯干前屈使头顶接触两腿之间的地面，一起一落共做十二次。本法能调理各段脊柱，预防脊椎疾病，并使头发根部得到精气的润泽，头发乌黑不白，柔软滑润。

四、蹲踞举趾低头行气法：

取蹲坐势，使臀部坐于两足根上，坐稳后两眼轻闭，舌抵上腭，思想安静，意守丹田，自然呼吸，凝神静坐约九息时间后，两手握住两脚五趾向上牵拉，同时尽力低头，并意想五脏精气遍行头部。意想方法，用意念和内视，先从胸腔引心肺之气上行至百会，然后引腹腔中的肝、脾、肾气上行，亦达巅顶百会。意念内视心气赤，肺气白、肝气青，脾气黄，肾气黑。意念的遍数可从十次循回至二十次循回。意念完毕，再静息片刻，收功，此法可治疗听觉不聪、视力不明，坚持下去，还能使白发重新

变黑。

五、意念心气通天地法：

分足八字站势、正坐势或正身仰卧势均可，根据身体情况而定。如体力好则站势为首选。先凝神远望，调息使匀、细、深、长，并行胸式呼吸。九至十八息后，轻闭双眼，以神光意守(即意念和内视结合，同步移向意守部位)，凝神入左胸腔心脏所在部位，意想和内视有朱红色气云氤氲薰蒸，持续九至十八息时间后，开始引心气四布，与天地气相通。具体步骤如下：

1. 意念，内视引朱红色的心气从胸腔下行，经腹腔、两下肢，透足底涌泉穴射入地下，与地心的热气融合，复上行入涌泉，返回心脏。

2. 意念，内视引朱红色的心气从胸腔上行，经颈部、头部、透巅顶百会穴放射至天空，与朝晖、天气融合，复下行入百会，返回心脏，使天地之气与心气融合充溢于胸中。

3. 与上述两步同时，意念自己身体渐渐高大，直至顶天立地于漫天朝晖红霞中，与天地同呼吸，相通应。

4. 意念完心气与天地之气融合一次为一遍，每次行动可做九至三十六遍，最多可增至六十四遍，但须循序渐进，由少至多。每次行动到最后都要将气收入心脏，叠掌左侧胸前，静息九至十八息，使心神和气血恢复宁静，再缓缓散步数分钟后收功。此法可使气力增加，白了的头发重新转黑，掉了的牙也能再生。

(贵阳中医学院《诸病源候论》教研组文，
摘自《中华气功》1989年3期)

古法二则

本功法包括(一)庄子坐忘法；(二)守一明法两种养生保健功。

功　法

(一)庄子坐忘法(补肾健脑功)

庄子本于老子清静无为之旨而有所发挥，其论修道之要在去知，在忘我，在精神专一。《内篇·大宗师》："南伯子葵问乎女偊曰：子之年长矣，而色若孺子，何也？曰，吾闻道矣"。此闻义同修。修道可以驻颜不老或返老还童，甚至可达"不生不灭"之境界。其要在一忘字。女偊答南伯子葵之问说："……吾犹守而告之，参(三)日，而后能外(忘)天下；已外天下矣，吾又守之，七日，而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日，而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独，见独，而后能无古今；无古今，而后能入于不死不生"。王夫之《庄子解》说："以要言之，外生而已矣"。外生，成玄英《疏》："堕体离形，坐忘我丧"。宣颖说："外生者，忘我也。学道人只是这一关难透"。朝彻，朝或作昭，豁然贯通之义。按庄子之外生相当于佛家之破除我执；外物，外天下相当于佛之断所知障，破除法执。我法二执既破则豁然贯通。见独，宣颖注："独，即一也"，"无古今"即"古今一也"。修持至此，已突破时间界限，而无古今，故达于不死不生之境界。"颜回曰，堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘"。坐忘者，外忘其身，内忘其心。大通义大通，能坐忘而即合于大道。按庄子离形去知，坐忘之说与佛家凡有心知即属染杂，皆非出世间法，不能成佛之旨相通。

按道家修炼，亟重去知坐忘一着，唐·司马承祯撰有专论《坐忘论》一卷。盖欲修大道首当无心，故有"无心是道"之说。无心，指无"六尘缘影"之心，此心既无则妙明真心自显，又称"心死神活"。如此始"同于大道"。欲达无心，在于忘心，即除去见闻觉知，不用聪明思虑。宋·白玉蟾《玄关显秘论》说："忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚(按此系引谭峭语)，只此忘之一字，则是无物也，"本来无一物，何处有尘埃？"其斯之谓乎？如能昧此理，就于忘之一字上做功夫，可以入大道之渊微，夺自然之妙用；立丹基于顷刻，运造化于一身也"。黄柏禅师说："忘境尤易，忘心至难。人不敢忘心，怕落空无捞摸处，不知空本无空，惟一真法界耳"。"但自忘心，同于法界，便得自在，此即是要节也，"(见《传心法要》)。可见佛道两家皆极重视坐忘之法，今之炼气功者，于进入浑沌坐忘之境界时，多忽然惊觉，而以忘掉意守为非，盖不知坐忘之妙也。

庄子论修道入手有听息，坐忘二法，《内篇·人世间》："回曰：敢问心斋？仲尼曰：若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也，惟道集虚。虚者，心斋也。"这是假借孔子之口，申听息之法。"若一志"即"用志不分"精神专注。由耳听呼吸之音到感觉呼吸运动，即听之以心，心息相依，而渐进入浑浑沌沌之心斋境界。对此，陈撄宁氏论之甚详(见《气功精选》34页)，至于庄子坐忘之法，尚未见报导，今述之如次：

坐忘之法在庄子书中虽未尽露，但《齐物论》已述其大端。所谓坐忘，已明显指出其姿式，非站非卧而为坐。此坐式亦非跏趺，非平坐，而是"隐机而坐"。《内篇·齐物论》："南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，答焉似丧其耦。颜成子游侍立乎前，曰：何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也。子綦曰：偃，不亦善乎，而问之也！今者吾丧我，汝知之乎？"隐，伏也，释俯伏，《楚辞·悲回风》："隐岷山以清江。"旧多释凭、倚靠，非。机，通几，指几案。《外篇·知北游》：

"神农隐几、合户昼瞑"。瞑，即睡。盖神农伏于几案，其状似睡，但非一般之睡，否则，何不卧床而睡？"仰天而嘘"，俯伏即久，"收功"时自当如此。答或作荅、嗒。答焉，郭《注》："答焉解体"，成《疏》："答焉坠体"。欧阳景贤《庄子释译》说："答，或可解作坍、瘫"。此义尤胜。其耦，司马彪说："耦，身也。身与神为耦"。俞樾说："丧其耦，即下文吾丧我也"，形如槁木，心如死灰，则身心寂然，两忘之义。

初习坐忘法，当于空腹时，先饮白水一杯，松解腰带、衣领，坐椅上。双脚平放地上，双臂交叠，或互穿于袖内，曲肱伏于几(桌、案)上，枕以前额，颌稍内收，颈(大椎部位)稍挺。前额与双臂之间亦可加一棉垫。坐好后臀部再稍后移。以使胸腹(特别下腹)部空松，不受挤压。身心放松，如疲极欲息，如初释重负，意、气俱下沉小腹。不用调息，无须意守。意、气下沉后即迳入忘。其要领即松、沉、忘三字，重在忘字。初学者或陷于昏沉，或入睡，皆任其自然，坚持锻炼，阳气渐充即无睡意，或睡醒后继续练，亦不会再睡。收功时仰天嘘气一二次(如伸懒腰)，然后搓手擦面，稍事活动即可。练功时间长短不限，环境安静与否不拘。练此功法与练其它坐功之进入忘境者不同，练此坐忘法浑然入忘后，全身松瘫，如取其它坐式，即使取双盘膝式，亦难保持姿式，甚可突然倾倒，故必须"隐几"而坐。练此法后可感到头脑清醒，手足发胀、口干舌燥，间有肠鸣、矢气等反应，此属正常。此功法之作用主要为：1、调整气脉使之平衡，收效甚速；2、收下颏，挺后颈，亦称"闭任开督"，有利于任督循环。因挺后颈则将督脉抻开，收下颏(严格说应称收承浆)则使原属上行之任脉气机下降。另，收下颏，在藏密及印度瑜伽中称"颌压结喉"，其作用在轻微压迫颈动脉窦，有利于入静、入忘；3、有补肾、健脑、迅速恢复身心疲劳，促进胃肠蠕动，增强消化机能，解除便秘等作用；4、年老而修内丹者，可以此作为"种药"之法，有促发"活子时"之作用，修庄子纯素之道者，可由此而达"心斋"、"虚室生白"之境界，练此功法其作用之大小取决于练功之程度。

经近年试教，此法对老年及脑力劳动者尤为适宜。另，如坐姿不对，胸腹部未能空松，可有小腹胀气，微痛反应，矢气即解。

(二)守一明法，

守一及守一明法，古称要道。老子倡抱一无离，庄子言守一处和，《西升经》说："丹书万卷，不如守一"，先秦之宋钘、尹文等皆有守一之论，至汉·《太平经》出，乃集其大成，《太平经》说："夫守一者，以类相从，古今守一，其文大同"，是故夫守一之道，得古今守一者，复以类聚之……此者是吾书上首一部大界也，恐俗人积愚，迷惑日久，不信吾文，故教出使与古今守一之文合之，以类相从，乃以相证明也"。(以上引自王明《太平经合校》、下同)。唐·闾丘方远辑《太平经》中有关守一，守一明内容为《太平经圣君秘旨》一卷。

《太平经》所记守一之法，因为是集古今有关守一之说"以类聚之"，故对何者为一，如何修持，说法不一。或指一为本体(道)，或指为一身，或指为身体某一部位，或指为心理某种境界，后世道家更各有解释，众说纷纭，莫衷一是，此当另文探讨，今仅举守一明一法如次：

《太平经》说："守一明之法，长寿之根也"，修习此法有延年益寿，治疗疾病，开发智慧等作用，其法为：取相：选天气晴朗，日初出时，对之注视一、二分钟，取其红彤彤喷薄之相，然后闭目存思(观想)此相，自觉已有印象，即可将此印象移置小腹内继续观注。此取相法只做一次即可，以后意到即显。此相初属印象，久之可成形相。自觉在小腹内已有此印象或形相后，即可转念使此红日之光遍照全身(红日之相仍在小腹内不动)，收功时仍回小腹然后将意念放开即可。《太平经》说："守一之法，无致巧意，一乃自效"，"守一之法，外则行仁施惠为功"。据《太平经》所记，修这个功法，作用很大，用途很多，故称要道，但必须积修阴德，做好事不令人知，否则反有大祸，而且要行住坐卧不离这个，不能间断，否则得失相半。"守一之法，有百福亦有百祸。所守不专，外事多端，百神争竟，胜负相连""内若大逆不正，五官乖错，六府失守，群神恐骇，俱出白于明堂，必先见于面目颜色，天地共知之，群神将逝，形当死矣"，"为善，效验可睹，今日为善清静，神明渐光"。据经文所记，守一明法如做为一种功法修练，是"有百福亦有百祸"的，但据实践经验，如做为一种疗法使用，则有"百福"而无一祸。用做疗法时分自疗，他疗两种：①自疗：取相存思后，如小腹以上有病，则先意念小腹内红日之光(红日之相仍在小腹内不动)上照全部上身，然后再集中注意力照于病灶，觉病灶处微有气(温、热等)感为止，小腹以下同。②他疗，为别人治病，用手或意念发功时，结合此法，用红光照射可增强发功效力。但此法适用于阳虚患者，如患者阴虚而又需要此法时，可在日光照射后，再用月光普照法以行调节。月光照射法，亦当予为取相，即于农历月之十五或十六日，天气晴朗，月到中天时，仰面取满月之相，收于脑中，(亦只一次)用时月相不动，以其光辉由上下照全身片刻(亦可单用此法治阴虚证)。或加服某些养阴中药亦可。初步体会，日光照射法，最好不用有自发特异功能者，因此类功能多属阴性，与阳光相矛盾，如必须用时，应避免照射头部。

此所谓功法与疗法，其区别在于，做为功法当长期不间断修练，做为疗法则因病与药，病去药停。

(王松龄文，摘自《王松龄养生气功理与法集锦》本溪老年人康复研究所1989年版)

左洞真经按摩导引诀

本功法是一套记录在《左洞真经》中的动功锻炼方法。明·高濂指出，这类导引按摩之术，有利于行血气，利关节。全套练法为十四节。

功　法

一、夜半子时：开始锻炼的时间，从一天来说，最好从子时（半夜十一时到一时）开始；从一年来说，最好从十一月（指农历）开始。

二、转胁舒足：阳气始生之时，即在子时，开始舒伸转掣，使气不滞于百节，令荣卫周流。

三、导引按跷：平身正坐，两手叉项后，仰视举首，左右摇动，使项与手争3次，以手扳脚，稍闭气；左挽如引弓状，右挽亦如之。可令人精和血通，风气不入。

四、捏目四眦：常以手按目，近鼻之两眦，闭气为之，气通即止。终而复始。接着以手按目四眦27次。常行之，眼能洞见。

五、摩手熨目：做上法毕，即用两手侧立，摩掌极热，开目熨睛数遍。

六、对修常居：常以两手按眉后小穴中，18次。久做可增进视力，夜作细书。

七、俯按山源：先以左手第二、第三指，捏鼻孔下人中之本，鼻中膈孔之内际。捏毕，叩齿七次，又以手掩鼻。山源指鼻中膈孔，为一身之武津，真邪之通府。做本法可遏外邪。

八、营治城廓：按抑左右两耳，令无数。城廓指耳部。做本法可增加听力。

九、击探天鼓：天鼓指耳中之声。举两手心紧掩耳门，以指击后脑户，常欲其声壮盛，相继不散。一日三次，有益下丹田。

十、拭摩神庭：神庭指面部。一面之上，常欲得两手摩拭之使热，高下随形，紧贴面部令人面色有光泽，皱斑不生，行之五年，色如少女。

十一、上朝三元：顺手摩发，如理发状，使发不白。以手乘额上，谓之手朝三元。能使头血流散，固脑坚发。

十二、下摩生门：生门者脐也。闭纳气，鼓小腹令满，以手摩脐腹三十六度。

十三、栉发去风：栉发次数多而不使痛，可使血液不滞，发根常坚。

十四、运动水土：水土是指肾脾。饮食毕，以手摩两胁上下良久，又转手摩肾堂腰部令热，可使饮食消化，百脉流通，五脏安和。

（马济人文，摘自《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社1988年8月版）

玄鉴导引法

本功法是以治病为主的一种动功锻炼方法。初见于宋《云笈七籤》。系玄鉴编纂。本功法分列十三种导引治病法，可根据病情选用。

一、治短气。盘坐定，两手相叉置于枕骨上，以掌向头，躬身向前，以额着地，五息止。

二、治大肠中恶气。左手按右手指，五息止；右手按左手指，亦五息止。

三、治肠中水癖。以左手指向天，五息，以右手指拄地，左足伸，右足展，极伸，五息止。

四、治小肠中恶气。先以左手叉腰，右手指指天极，五息止；换右手亦如之。

五、治腰脊间闷。盘坐，以掌相按，置左膝上，低头向右，五息，经右膝转向左膝。复转向还右膝，如此至五匝止；右亦如之，谓之腰柱。

六、治肩中恶气。两手相叉，拊左胁上，举右肘从乳至头，上下振动，五息止。换手亦如之。

七、治头恶风。反手置枕骨上，左右摇之极，五息止。

八、治腰脊病。两手叉腰左右，摇肩至极，五息止。

九、治胸中。以两手叉腰，左右曲身极，五息止。

十、治肩中劳疾。两手相叉，左右擗之，低头至膝极，五息止。

十一、治皮肤烦。以左右手上揉两肩极，五息止。

十二、治肩胛恶注。左右如挽弓，各五息止。

十三、治膊中注气冷痹。起立，一足踏高，一足稍下，向前后掣之十四次。更足为之，亦十四次。无病亦常为之，万病不生。

（张文江文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版）

卯酉周天功

本功法是传统内丹静功之一。其特点与通行的大小周天功在体内额面进行（即前后）循环之说相反；而主张在体内的矢面进行（即左右）循环。故古代道家称为“法轮周天”。此功法若在修练大、小周天后习练，可增加练内丹的立体性。兹从《道藏》中检出有关本功法的著述，并结合练功实践。

功　法

一、《廖阳殿问答》之一：“心息相依，念外无念，惟觉三田一贯”，“徐以两目内视渊深之处，继者心

意守之；使此气机旋转腹中；初者自小而大；后者复收为小；仍导二气，一归气海”。

按：这是最简单的卯酉周天功法。它采用下丹田为中心；取腹式呼吸；旋上时吸，旋下时呼。呼吸需均匀，且越慢越好；可不计次数，意尽则止。当“复收为小”时，应逆转于起初的“自小而大”方向。旋转路线以采取圆型为宜。

二、《泄天机》：“随同真意，即于中宫；左上右下，自小至大，顺运三十六转；又于右膀，右上左下，自大至小，逆旋二十四转；止于中宫之中。谓之卯酉周天。静坐片时，或起或睡，任意施事”。

按：中宫即黄庭，亦称土釜，即通称之中丹田。《如是我闻》中曾载：“心下有一窍，名曰绛宫，是乃龙虎交会之处；直下三寸六分，名曰土釜，又曰黄庭，是为中丹田”。龙属“水”，虎属“风”；所谓龙虎斗，意指气血交会之所。丹家著作中关于中丹田部位的说法很多；笔者此处取绛宫下三寸六分为中丹田之说，它大致位于人体躯干的正中部位。本式以中丹田为中心，随着“意气相依”的缓慢呼吸，取占有整个躯干部的椭圆形线路旋转。呼吸方式以用逆式呼吸为好。其他要领一如前项；即上旋时吸，下旋时呼。初，左上右下，后，右上左下。同时还要默记规定的转数。

三、《性命圭旨》：“起初用意引气旋转，由中而达外，由小而至大，……数至三十六遍而止。及至收回，从外而旋内，从大而旋小，……亦数三十六遍，是为一周天也”。

按：这是以下丹田为中心。取腹式呼吸。初，逆时针方向，后，顺时针方向；按正圆型线路，各旋转三十六次。该书另载一种方式是在进行“坎离交媾”功法，即小周天之后继行的一个卯酉周天功。其内容大致与下面第四则中所记相同。

四、《皇极合辟仙经》：“以行气主宰。下照坤脐，良久；徐徐从左上照乾顶；少停，从右下降坤脐，当一度，如此三十六转”。“三十六度毕……开关退火”“亦用行气主宰。下照坤脐，良久，徐徐从右上照乾顶；少停，从左下降坤脐，为一度，如此二十四转”。

按：本式与前几式略有不同。在意、气的运转中，无从小到大和从大到小之别。依脐为中心，始终循着一个单一的固定椭圆型线路运行。意守脐部良久以后，将气送至耻骨联合稍上的中极穴内部深处；然后开始运转。呼吸取腹式呼吸。运转范围，下自中极穴深部，上达巅顶。左上右下旋三十六次后收式，仍使气由中极穴深处归脐。此时可启目，重新凝神调息，是所谓开关退火。少顷，再度意守于脐，送气至中极穴深部，右上左下，逆转二十四次。然后如前法收式于脐，于是功毕。本法特点，呼吸需十分微细；应“以空空之心，合深深之息”。至于次数，不一定拘泥于三十六或二十四，多点少点并无不可。

五、《廖阳殿问答》之二：“用目守住泥丸，下照坤脐。良久，自气穴中透出火珠一粒，自左边升起，至脐左边；次到绛宫；从绛宫之左，忽折入左胁下；而后透入左肩，上左耳根，入左目，到山根。略存少顷。即转右目，从右耳根后，下右肩，折入右胁下；续而前转心之右，下至脐，仍还丹田；如是者三十六次”，“又从右边升起，左边降下，二十四次”，“但初时入手，未免略略著意，到纯熟地位……具不知其然而然者”。

按：本式与前几式大有不同。首先其运行线路不是圆或椭圆型，而是大致以绛宫为中心的一种固定曲折型线路。也是先左上右下，后右上左下。开始意守泥丸，(即大脑的间脑部位)，然后将意念移于下丹田而守之。腹式呼吸。“意与气”齐贯下丹田，为了意念的切实集中，可想像有一颗“火珠”，从下丹田发出而入脐。这颗火珠出脐后：循脐左方——上经绛宫之左——折入左胁下——绕背后上左肩——循肩达左耳后——向前入左目中——至山根(两内眦联线的中点处)。略停一下。再循右目起，按相同折线，转回下丹田；是为一周。三十六次后由下丹田归脐。再从脐右起，运行二十四次。如不设想有一颗“火珠”，而单凭意念本身的活动也是可以的。呼吸也是“上行则吸，下行则呼”。必须特别缓慢而匀细；应保持“其息绵绵”的所谓“真息”亦即“踵息”的水平，方属理想。

上述几种古代丹经的卯酉周天功法，锻炼时可任选其中的一种。与其他内丹功法一样，都是主张“心息合一”，关键在于调心，务需排除杂念。《太一金华宗旨》曾说：“宗旨妙用亦惟在置心一处也”。其调心要求，可参考元代陈虚白《规中指南》所说：“盖无念之念，谓之正念；正念观前，迴光返照，使神御气，使气归神”。内丹书还曾说：“始而有意，终于无意”。这些言论都是十分可贵的。

凡行卯酉周天前，最好先进行预备功；如搓手、摩面、叩齿、咽津等。练后也进行适当的收功活动，如拭发、熨目、运项、鸣天鼓，或舒展四肢、静坐片刻等。至于体位采用立、坐、卧均可。

对一、二、三功式，较重要的是速度的掌握，即凡旋小、旋内较慢，旋大、旋外较快。以求保持意念与呼吸在运转活动中始终均匀如一。

(秦广忱文，摘自《气功》1984年4期)

宁先生导引养生法

本功法的是托宁封子的一套动功锻炼方法。见于宋《云笈七籤·卷34》。此法不繁，易于掌握，且各有所主治。

散发东向坐，握固，不息一通，举手左右导引，

手掩两耳，令发黑不白。东向坐，不息一通，以两手中指相摩二七，拭目，令人目明。东向坐，不息三通，手捻两鼻孔，治鼻息肉。东向坐，，不息四通，啄齿无数，复向左右侧坐，各不息六通，愈耳聋目眩。还向西坐，不息七通，愈胸中痛咳。抱两膝躬身向地，不息八通，愈胸以上至头耳目咽鼻疾。去枕仰卧，握固不息九通，东首，令人气上下通彻。鼻纳气口微出气，愈羸弱，，大阴雾，勿行之。

（张文江文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

《圣济总录》服气法

本功法为服气、辟谷养生功法，《赤松子服气序》对此作了充分的肯定，其云：福莫大生，祸莫大死，子欲长生，腹中当清，长生不死，腹中无滓。是以食谷者智，食气者神。故曰：休粮绝食为生道，阴阳还精为重宝，能常行之承寿考，何为恣欲自使老。

服气的具体做法，还有行五行气法、十二时食报法、食五行气法，服六戊法等。其"取六阳时法"云：半夜子时八十一咽，平旦寅六十四咽、食时辰四十九咽、正中午三十六咽，晡时申二十五咽，黄昏戌十六咽。服气配合咽，则效果更好（津亦为气之所生）。"玉池清水灌灵根，子能修之补命门。"命门精足气充，内丹功成，自能生化无穷。"

功　法

一、炼气：即行气，可在山林幽静处，向阳且有水泉处行之。采取仰卧姿势，两足相去五寸，两臂去身亦五寸，瞑目握固。枕高三寸，若胸中有病，枕高七寸。徐徐漱醴泉（舌下津）而咽之，内视致气于丹田。再以鼻微微内气，徐徐引之，令鼻息细微深长，勿令太极满。"人五息已，可吐一息，屈指数之，至九十息。若身大烦满者，可频伸。频伸讫，复行之。满四九三百六十息为一周，久久众病自除。吐气既还欲吸之时，先复小吐，微微往来。如是再三，更鼻引之。不尔，令人气逆。凡内气则气上升，吐气则气下流，久自觉气周于身中。……行气令胖胖满脏，无令气大出，闭气于内。九十息一咽，咽未足者，复满九十息，三九自足，无顿数也。当念气使随发际上极，及流四肢，四肢自热，下至三里。经曰：行气常以月一日至十五日，念气从手十指出；十六日至三十日念气从足十指出。久自觉气通手足，行之不止，身日轻强，气脉柔和，荣卫调畅。"骨节皆解，藏府气充，邪无从生。灵龟能服气，故得长生。行气之要，在于气息微微深长而闭。鼻息微长则藏安气顺，细深则气机畅达。闭而鼓之，则充沛周满于身中，则百病自除，长生可望矣。

二、闭气：闭气之法，以鼻微微引自内之，数满于口中微吐之，小吐即更以鼻小引咽之。如此再三，可长吐之。岩闭气数得至千五百，则气但从鼻入，通行四肢，不复从口出也。当胸腹中满，发烦闭极，以意推排，令气周布四肢，上至头中，遍行一身。意得之者，手足皆热常汗出，此为行气中最妙的佳象。若得其道，病可立去。注意：闭气之始，先令体中平和安稳，乃可为之。不尔，则轻夭人命。

咽气　正脚卧，瞑目叩齿三十六下，吐去浊恶气。即上下卷肚七下，左右亦如之，各七度。闭气令内不出外不入，鼓腹令气满口即咽，至三五咽一下为一歇，咽至九下一息，咽多为佳。每咽皆以意送至下丹田，脐下三寸是，亦名气海。至十歇以上，气渐通，二十歇即腹中大转，如减食则大妙。存心如婴儿在母胎，以心息念，和气自至，呼吸如法，息无壅滞，咽之不饥。春夏服冷气，秋冬服暖气。常取六阳时（子至巳）食生气，则气力日增。鼻微微引外气常取之，引下丹田饱闭之令极，口中微微吐之，任依常息。若阴时（午至亥）但闭口内咽之以饱，任依常息。若迂恶阴重雾雷电，只得内咽，不得取外气。

三、绝谷食气：凡服气者，若百物不食，肠中秽滓既尽则气易行。初行气者，当日减一口食，十日后可不食。不食二日，腹中或悁悁苦饥，取好枣五枚，方寸术饼九枚食之，一夜不过此也。饮水可一日3～5升，水是气母，饮少量暖水，久久耐寒暑，饮多亦不妨。日日减食，朝朝服气，气即易成，昔人谡：饥食自然气，渴饮华池浆者，盖指此也。或还欲食者，初饮米汁粥，日增一口，十日后可食淖饭，但不要饱食。

（张朝和文，摘自《气功》1989年9期）

老人导引法

本功法是专为老人而设的简而易行的动功锻炼方法。见于清·曹慈山的《老老恒言》。本法能宣畅气血，展舒筋骨，且易学易行，有益无损，对老年及虚弱病人都很相宜。其法包括卧功、坐功、立功三项，可根据各自需要，全做或选择其中一、二种行功都可。

功　法

一、卧功：均仰卧做。(1)伸两足，竖（立）足趾，伸两臂，伸十指，俱着力向下，左右连身牵动数遍。

(2)伸左足，以右手屈向前，两手用力攀至左，及胁。攀右足同，轮流行。

(3)竖两膝，膝头相并，两足向外，以左右手各攀左右足，着力向外数遍。

(4)伸左足，竖右膝，两手兜住右足底，用力向上，膝头至胸。兜左足同，轮流行。

(5)伸两足，两手握大拇指，首(头)作枕，两肘着席，微举腰摇动数遍。

二、立功：均正立做。(1)两手叉向后，举左足空掉(在空中摇拽)数遍，掉右足同。轮流行。

(2)仰面昂胸，伸直两臂，向前，开掌相并，抬起，如抬重物，高及首，数遍。

(3)横伸两臂，左右托开，手握大拇指，宛转顺逆摇动，不计遍。

(4)两臂垂向前，近腹，手握大拇指，如提百钧重物，左右臂俱耸动数遍。

(5)开掌，一臂挺直向前，如托重物；一臂挺直向下，如压重物。左右手轮流行。

三、坐功：均趺坐即盘坐做。(1)擦热两掌，作洗面状，眼眶、鼻梁、耳根，各处周到，面觉微热为度。

(2)伸腰，两手置膝，以目随头左右瞻顾，如摇头状，数十遍。

(3)伸腰，两臂用力，作挽硬弓势，左右臂轮流互行之。

(4)伸腰，两手仰掌，挺肘用力，齐向上，如托百钧重物数遍。

(5)伸腰，两手握大拇指作拳，向前用力，作捶物状，数遍。

(6)两手握大拇指向后托实坐处，微举臀，以腰摆提数遍。

(7)伸腰，两手置膝，以腰前扭后扭，复左侧右侧，全身着力，互行之，不计遍。

(8)伸腰，两手开掌，十指相叉，两肘拱起，掌按胸前，反掌推出，正掌挽来，数遍。

(9)握大拇指作拳，反后捶背及腰；又向前左右交捶臂及腿，取快而止。

(10)两手按膝，左右肩前后交扭，如转辘轳，令骨节俱响，背觉微热为度。

(张文江文，摘自《老老恒言》)

老子按摩法

本功法是一套托名"老子"的动功锻炼方法，名为按摩，实为各种肢体的操作。初见于唐·孙思邈的《备急千金要方》，其后有称其为"太上混元按摩法"(《遵生八笺》)的。

功 法

两手捺(按)髀(大腿)，左右捩(扭转)身十四次。两手捻(捏)髀(大腿)，左右扭肩十四次。两手抱头，左右扭腰十四次。左右摇头十四次。一手抱头，一手托膝三折(弯曲)，左右同。两手托头，三举之。一手托头，一手托膝，从下向上三次，左右同。两手攀头向下，顿足三次。两手相捉(握)头上过，左右三次。两手相叉，托心前，推却挽(拉)来三次。两手相叉，着心三次。曲腕筑(拍击)肋，挽肘左右三次。左右挽，前后拔(拉)，各三次。舒手挽项，左右各三次。反手着膝，手挽肘，复手着膝上，左右各三次。手摸肩，从上至下使遍，左右手轮做。两手空拳筑三次。外振(挥动)手三次，内振手三次，复手振也三次。两手相叉反复搅，各七次。摩扭指三次。两手反摇三次。两手反叉，上下扭肘多次，呼气十次。两手上耸三次，两手下顿三次。两手相叉头上过，左右伸肋十次。两手拳反背上，掘(揩)脊上下三次。两手反捉，上下直脊三次。复掌搦(按下)腕，内外振三次。复掌前耸三次。复掌两手相叉，交横三次。复手横直，即耸三次。若有手患冷，从上打至下，得热便休。舒左脚，右手承之，左手捺脚，从上至下，直脚三次；右手捺脚亦三次。前后捩足三次。左捩足，右捩足各三次。前后却(退)捩足三次。直脚三次。扭髀三次。内外振脚三次。若有脚患冷者，打热便休。扭髀以意多少，顿脚三次。却直脚三次。虎踞，左右扭肩三次。推天托地，左右三次。左右排山，负山拔木各三次。舒手直前，顿伸手三次。舒两手、两膝，各三次。舒脚直反，顿伸手三次。捩内脊、外脊各三次。

(马济人文，摘自《中国气功学》陕西科学技术出版社，1983年9月版)

至游子坐忘法

本功法是养生静功。此功法出于《至游子》。功效在于养生健体，开发智力。

功 法

一、调身：作好行功前准备，安定精神，放松形体。取自然坐式或仰卧式，或盘腿坐式均可。

二、调气：调匀呼吸，作功中可不注意呼吸。

三、调神：存想，存神于内，意识活动集中于身体内脏、五官。即"存者，存我之神也；想者，想我之身也。夫何以能然乎？闭目则自见其目，收心则自见其心。心目皆不离于身，不伤于神，此其渐也"。坐忘："因存想而得，因存想而忘也。行道不见其行，非坐之义乎；有见不行其见，非忘之义乎。不行者，心不动也；不见者，形俱泯也。或者曰：心不动有道乎？天隐子默而不对。或者曰：形泯有道乎？天隐子泯而不视。或者悟曰：道在我矣"。说明坐忘是在存想的基础上，逐渐使意识活动处于相对稳定状态，而使其高度集中统一。随着作功时间的推移，意识活动处于忘我、忘天、忘地的状态。完全处于虚空寂寥之境。炼形，在坐忘的

基础上炼形，炼形主要是调息。意识活动集中于呼吸，神息相依，合而为一。

四、功效主治：协调内脏功能活动，调合形神。

（吕光荣文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

行止坐卧功

古人强调动静无间断，行止坐卧，不废练功。本诀法为李泥丸传，沈太虚述，收在龙门第十一代闵一得编订的《道藏续编》中。

功　法

〔原文〕：古之至人，行止坐卧，不废其功，而各有行之之诀。故能动静无间①，而有百日筑基②、十月胎圆③、三年乳哺④之功之验。今研其动，曰行曰止。止者，立也；行者，步也。研其静，曰坐曰卧而已。其炼诀惟一，而存炼之所则有四。一者何？凝神而已。四者何？行则凝神于涌泉两穴(足心)，立则凝神于海底(会阴部)，坐则凝神于绛宫(两乳连线正中)，卧则凝神于坤腹(少腹)。

若夫坐而应对，立而酬应，则又异于独坐独立焉。坐则先存自海底兜后达背，有如佛像之火炎然，则应对神静，而语言调达⑤。立则先存神凝两足底板，微微用力踏住，而口酬应，⑥则神安而不飞焉。

其卧功亦有两法，一名希夷睡，一名环阳睡。希夷者，陈抟⑦祖师御赐之徽号⑧。环阳者，茅山李老君之号，是柏子老君⑨，非太上化身之老君也⑩。其睡法各有妙处。

如用希夷睡，侧左者曲其左肱(胳膊)，以手心垫面，开其大指食指，以左耳安在大指、食指开空之处，则耳窍留空矣。直其腰背，曲其左股(腿)，达其坤腹，泰然安贴于褥际，直安右股于左足脚侧。以右手手心安贴脐轮，而凝其神于脐后，存我一身咸如晶之明⑪，而如睡于平波水面，下空无底，而一身被褥，存化白气，如鸡卵然，而我睡其中。此侧左之法，如侧右亦如左侧法。

若用环阳睡，睡不侧睡，而于上半身垫物，须高厚于下半身所垫，约高半尺或三寸。仰而睡，两手握固⑫，直其两臂，八字安开，两股亦然，而于开处，各离肾囊一二寸许。缄口闭目而冥其心⑬，时约十几息，存见氤氲然⑭，如云如雾，绕我一身内外，以意凝留绛宫⑮，有若存若忘之诀⑯。我之两目，冥照于胸背褥下，有若无底然⑰，亦勿太作意，而松松如顾焉而已⑱。其中妙义，有不可胜述者。其大旨，在生血之功有八，而化精之功有二焉。

若夫与人同睡，其诀有九，恐惧后学流入旁门，不敢述也。

〔解说〕：本诀文字通俗，条理清晰，意义可分三层：

一、一般的行止坐卧功法，比较简单，只要在走路、站立、坐着、卧躺时，分别凝神意守涌泉(两足心)、海底(会阴部)、绛宫(两乳连线正中)、少腹四个部位，即可收到功效。

二、与人对答应酬时的功法。与人应酬时不外坐着或站立，所以只讲坐、立两法，具体做法见注释⑤⑥。

三、睡功两法：希夷睡和环阳睡。这两种睡功以著名道士陈抟(号希夷)和环阳之号命名，可能出自他们的真传。希夷睡的具体方法是侧身睡，如左侧睡则曲左胳膊，手垫在脸下，耳朵放在大拇指与食指之间，使耳窍下留一空处。屈左腿，伸右腿，腰背躺直，少腹顺达，泰然躺在褥子上。右手心贴在肚脐上，凝神脐后部位，想象自己全身像水晶一样光明，好似睡在平静的水面上，下空无底。并存想身上被褥，都化作白气，周围环境如同一个鸡蛋，浑然光洁，而自己睡在它的中间。右侧身睡方法与上同。

环阳睡则为仰身睡，将上半身垫高三寸到半尺，两手握成拳状，八字伸直两臂和两腿。闭口合眼什么都不要想，静候十几次呼吸后，存想一身之气蒸腾飘动，如云如雾，萦绕自己身体内外。此时意念停留在两乳间的绛宫部位，眼神观想胸背下或褥下如无底的虚空一般。但这两种意念和观想不能太刻意，应在若有若无之间，轻松自如地存想和观想而已。

这两种睡法对人体有不可胜数的妙用，其生血的作用有八方面，练气化精的作用有两方面。

（杨福程文，摘自《中华气功》1987年3期）

华山十二睡功总诀图

本功法是古籍《赤凤髓》中的华山十二睡功，修炼此功能使三元归一，七宝无漏，八脉还源，健身长寿。

功　法

华山十二睡功总诀

夫学道修真之士，若习睡功玄诀者，于日间及夜静无事之时，或一阳来之候，端身正坐叩齿三十六通，逐一唤集身中诸神，然后松宽衣带而侧卧之。诀在闭兑目半垂帘，赤龙头、抵上腭。并膝收一足，十指如钩，阴阳归窍，是外日月交光也。然后一手掐剑诀，掩生门；一手掐剑诀，曲肱而枕之。以眼对鼻，鼻对生门，合齿开天门，闭地户。心目内观，坎离会合，是内日月交精也。功法如鹿之运督，鹤

之养胎，龟之喘息。夫人之昼夜有一万三千五百息，行八万四千出气。是应天地造化，悉在玄关橐籥，使思虑神归于元神内药也。内为体，外为用。体则含精于内，用则法光于外，使内外打成一块，方是入道。工夫行到此际，六贼自然消灭，五行自然攒簇，火候自然升降。酝就真液，浇养灵根。故曰：玄牝通。一口睡之饮春酒，朝暮谨行特，真阳永不走。睡之功毕，起时揩摩心地，次揩两眼，则心身舒畅。行住坐卧，大家聚气凝神，神住则气住，气住则精住，精住则形固。若神住则无思虑，气住则无呼吸，精住则无淫欲。然后三元归一，八脉还源，七宝无漏，血化为膏，始得长生久。视修真之要，性静则性逸，心动则神疲益。神去则气散，气散则精耗，精耗则形枯，形枯则死矣。故世人之生死，皆一梦幻。如至人则不然，至人无妄，无妄则无梦，苟有梦也。得其真，非情欲之梦也，故其心常虚明，神常澄湛。无来无去，不生不灭，安有此轮回哉。世人妄妄不息情欲交炽，心被万缘所染，神无一刻宁静。茫茫乎，昼亦梦也；夜亦梦也，寤亦梦也，寐亦梦也。临命终时，一片情欲牵扯不断，安得不趋入他途，投入异类，受此轮回，无有出期。自无始以来，其性来去，皆如此故。佛经云：恩爱断生死。断也。今之世人，只以爱欲、贪、嗔、痴为乐。岂知乐是苦因，如蛾之恋灯，蝇之贪锡，蛾蝇不知自克其形。此乃人盗万物，万物盗人，一切由心之所造也。故心者，神之宅；神者，身之主。修行人，修个甚么，无过精、气、神三宝而已。神为君，气为臣，精为民。故五贼侵而精神耗乱，五贼泯而国泰民安，民安则无治可以长久。先要外伏魔精，内安真性，炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚。此是为物归三，三归二，二归一，一归空，是为仙道。逆行常灵，常存如尘世间众生。日用则神化炁，炁化精，精化形，形化生。物是一生二，二生三，三生万物。此乃人道顺行，有生有死，其生死皆在心之所欲也。至于修仙之人，心要如如不动，如龙之养珠，鸡之抱卵，蜣螂之滚毬，蝘蝓之咒子，蚌含明月，兔子怀胎，鳖之射影，犀之望月。功到则如禾之凝露，瓜之脱带，是神之运用。神者，气之母；精者，气之子。神气相抱，精自归源，凝结不散，即婴孩由父母之所生也。妙在存神于斯中，始得二气交感于黄庭，三华混一子元窍，圣胎成而真神脱化，出离生死，超然成道。如此行持一百日，龟息三百日，成丹二年，身轻心灵，上开八门七孔及眉心一门，三年飞升，以达希夷。要在笃志处恪修不怠，自有妙验。故曰：工夫不到，不方圆。有等修真之士，虽下苦功，未得真传。以致忘本逐末，盲修瞎练，或执顽空；或泥幻相，何异于痴猫守于空窟，终不得其鼠也。以上睡功秘法，天机之妙，务在真师心授，不得私意揣度。或得遇者，谨而行之，勿示非人。

一、毛玄汉降伏龙虎：心中元炁谓之龙，身中元精谓之虎，性完龙归水，情忌虎隐山，二家和合了，名姓列仙班。

二、瞿上辅炼魂魄：砂中取汞为之魂，水里掏金为之魄，天以日为魂，地以月为魄，日中寻兔髓，月内取乌血。

三、麻衣真人和调真炁：调和真炁五朝元，心息相依念不偏，二物长居拎戊巳，虎龙盘结大丹圆。

四、胡东邻运化阴阳：法天象地谓之体，负阴抱阳谓之用，天地为立基，阴阳运化机，这个挨子料得几人知。

五、杜胜真阴阳复姤：阴极阳生为之复，阳极阴生为之姤，阴极阳来复，阳终姤又侵，学人明火候，撅地见天真。

六、王龙图静养火候：静中阳动为之火，地下雷轰为之候，火本生于水，候乃阳来复，雷震摄天根，巽风观月窟。

七、康南岩守炉鼎：乾宫真阳谓之鼎，坤宫真土谓之炉，鼎在乾宫铸，炉因坤土包，身心端正后，炉鼎自坚牢。

八、张怡堂炼成灵宝：万神不散为之灵，一念常存为之宝，自存身中宝，施之便有灵，诚能含蓄得，放出大光明。

九、喻一阳出离生死：出离生死为之了，得道飞升为之当。打破鸿濛窍，方知象帝先，只斯为了当。如是大罗仙。

（付　强文，摘自《中华气功》1990年2期）

许逊五脏导引法

本功法系医疗气功的动功，依季节对五脏修练，防治病患。出于《灵剑子》。

功　法

一、春季补肝三势：一势：用两手掩口，手掌取热汗及津液摩面，上下三十五遍。也可以两手掌拭面，先把手掌搓热。时间：每日午后为之。令人面色红润有光、不皱。兼能明目，治疗各种内伤杂病。并能引元和之气入下元，补肝脏。二势：平身正坐，两手相叉，掩项后，使面仰视之，项与手争力。肝中风去热毒，疗肩周及关节疼痛、两目昏花、积聚风气。调和下元、补肝。三势：两手相重，按胜，拔去左右，极力。治腰间及胸膈风毒之气，补肝脏、明目。

二、季春补脾一势：四势：左右射雕，闭口，来去用力为之。治疗胸胁及胸膈结聚风气、脾脏诸疾。

三、夏季补心脏三势：五势：坐式斜身，用力左右偏转，极力如排山势。去腰脊风冷、宣通五脏

六腑，除脚气风湿。补心益智。六势：一手按髀，一手向上，极力如托石，左右相同。除两胁间风毒，通和血脉，。治心脏疾病。七势：两手合掌，向前筑去，伸直臂膀，宣散关节风湿。治疗心脏风劳。

四、夏季补脾脏一势：六月十日以后用。八势：端身正坐，舒手指上，反拘三举前屈。除腰膝踝痹痛，散膀胱邪气，利膀胱。

五、秋季补肺脏三势：九势：以两手抱头项，宛转回旋俯仰。除胁间风邪，祛腰背冷气。宣通项脉。疗肺脏疾。十势：以两手相叉头上，过去左右伸曳十遍。去关节间风湿寒邪，疗肺脏诸疾。十一势：两手拍脚胫十一遍。开胸膈，去胁中邪气。疗肺脏疾。作时叩齿三十六通。

六、秋季补脾脏一势：九月十二日以后用。十二势：以两手相叉头上，以手争力。治脾脏及四肢疾，去胁下积聚风气，健脾。

七、冬季补肾脏三势：十三势：两手相叉，一脚踏之。去腰脚拘急、冷痹，脚手风冷疼痛，膝关节痹痛。疗肾脏诸疾。十四势：大坐伸手指，缓拘脚指。疗脚痹诸风，肾脏疾。十五势：以一手托膝反折，一手抱头前后左右为之。去骨节间风疼，宣通血脉，利膀胱及肾脏之气、疗肾脏疾。

八、冬季补脾一势：十六势：以两手耸上，极力三遍。治脾脏诸疾。以上十六势皆闭气为之。能疏经活络、流通血脉、协调脏腑功能，治疗内脏疾患。并能补益精髓，引气臻圆，安养精神。

（摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版）

许逊服气法

本功法是养生气功的静功。出于《灵剑子》。

功　法

一、调身：作好行功前准备。有病者选择室内，无病者在室外可行。取自然坐式或卧式（仰卧），自然站式亦可。

二、调气：初期：姿势选定后，平心绝虑，意想呼吸出入之气。鼻徐徐引清气，咽之纳入心中。口吐浊气，亦由意念导引，出心中而出体外。逐渐调匀呼吸，延长呼吸周期。连续三十六咽，即三十六息。中期：神息相依，即“气因形（形体）有，乃魂魄借之。神者，气之母也”。意念导引清气从鼻纳入，咽而入心，咽时气液一并入心。然后“存心中之气，以意送之归脐，下气海之中、夹之日月，左肾为日，右肾为月，此乃两畔，同升合为一。即先存思，右肾为月，白气入气海中，从脊右边上至顶泥丸宫，眉间入三寸是也。却存历洞房宫，又历明堂宫，守寸双田，下历十二重楼，历绛宫入气海。金室日月照两畔。又存左肾为日，黄气从脊左边骨缝上，直入泥丸宫存，出历洞房宫，明堂宫，守寸双田、下历十二重楼，历绛宫气海，中心日月左右照”。神运精气，交通心肾，连贯脑髓。求玄珠法：中期交通心肾，连贯脑髓后，即可求玄珠。即是“存白气为里，黄气为表，团圆为珠耳。外黄内白，悬在气海之中，黄光灿灿，圆如弹丸，黄如桔。久久行之，光斗日月，此为玄珠耳”。玄珠若得，此法即告成功。

三、调神：初期调和神志，中期神息相依，神运气行，意识活动集中于呼吸。然后意念导引呼吸自然之气入心中，在心肾及脑髓间形成一个意识活动线，意念始终随之运动，导引气的运行。最后，神气合而为一，结为玄珠。

四、收功：按调气要求，三十六咽后即可收功。以后练功深入，随即按调气之要求交通心肾，求得玄珠，即可收功。

五、注意事项：炼功时间以子时为好，丑时、寅时、卯时亦可。炼功期间，日中饱餐，旦暮少食。禁食盐、醋、过冷、过热之物。宜淡食，以糯米加茯苓、大枣、板栗、莲藕煮粥内服。可少饮酒，但不能醉。行功期间忌房事。

六、功效主治：本法有补脑髓、益精血、安神明、调和形神之功。用以养生，可强壮身体、和悦颜色，益寿延年。用以疗疾，“是风、是气、是瘴、是痨、是毒”诸疾皆可治。

（摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版）

庄子气功修炼法

“缘督以为经”，是庄子的气功理论的核心，它在全性保真思想的指导下，突出忘、静二字。庄子的气功分静功和静、动结合两种。

功　法

一、南郭子綦静坐功：《齐物论》载：南郭子綦靠着几案寂然而坐，仰头向天缓缓吸气，渐渐地精神活动不被形躯牵制，进入了忘记自身存在的境界。

后来，学生颜成子游来了，惊问道：“这是怎么回事呀？形体的安定固然可以使它象干枯的树木，心灵的寂静也可使它象熄灭的灰烬吗？先生您今天凭几而坐的神情怎和从前不一样呀？

南郭子綦回答说：“偃，你问得好！我从前隐几而坐只至于入静，今天我已达到忘我入定，跟万物一体的境界，所以你才见到我形如槁木、心如死灰的样子，知道吗？

二、孔子心斋功：《人间世》载：颜回问孔子：

“何谓心斋?”孔子说:“你专心一志，不要用耳朵去听万物之声，而要用心去体会万物之声；进而不用心去体会万物之声，而用气去感应万物之声，就能心斋了，耳的作用只在于听外物，心的作用只在于感应现象，气乃是空明而容纳外物的。只要达到空明的心境，那你就和万物融为一体而生生不息。此种心境之空明虚寂就叫“心斋”。

颜回说：“我在未闻心斋之理时，实在不能忘我，闻知心斋之理后，顿然忘去自已，这可算达到空明虚寂之心境吗?”孔子说：“完全对”。

三、颜回坐忘功：《大宗师》载：颜回说：“我进步了”。孔子说：怎么进步了?”颜回说：“我忘掉礼乐了。”孔子说：“很好，但是还不够。”过了几天，颜回又见孔子说：“我进步了。”孔子说：“怎么进步呢?”颜回说：“我忘掉仁义了。”孔子说：“很好，但是还不够。”又过了几天，颜回又见孔子说：“我进步了。”孔子说：“怎么进步呢?”颜回说：“我坐忘了。”孔子惊奇地说：“何谓坐忘?”颜回说：“忘记了肢体的存在，不用耳目视听，精神超然于形体之外，没有欲望，和大道融通为一，这就是坐忘。”

四、广成子论至道功：《在宥》篇载：广成子对黄帝说：“来，我告诉你至道。至道的精粹在于清虚幽寂，至道的极致在于静默沉潜。不视不听，保持精神的宁静，一定要宁神息虑，不要劳形，不要伤神，眼睛什么也不看，耳朵什么也不听，内心什么也不想知道，精神守护形体，形体才能长生。……我慎守自身的真一纯元之气，使身体处在阴阳和谐之中，所以我修身一千二百岁了，我的身体却还没有衰老。”

五、关尹论守纯功：《达生》篇载：列子问关尹：“至人潜入水底不被窒息而死，蹈在火上不觉烫热，走在万物之上而不畏惧。请问为什么达到这样?”

关尹说：“这是保守纯和之气的缘故，不是智巧果断所能做到的。坐下，我告诉你：凡有形象声色的都是人，人与人为何有很大差别呢？而至人为什么能达到不露形迹、不变不灭、不被他物阻碍呢？这是因为圣人的行为总是处于不过当的限度，而藏心于循环变化的境地，神游于万物的根源，专一他的本性，涵养他的精气，德性融会于万物而通向自然。这种人，天性完备，精神凝聚，外物怎能侵入呢？比方说醉酒的人从车上坠下，虽然受伤却不会摔死，他的骨节和别人一样，而伤害却和别人不同，这是由于他的精神凝聚。他乘车也不知道，坠下也不知道，死生惊惧进不了他的胸中，所以触撞外物而不惊惧。醉酒人尚且如此，何况是得全于自然之道的圣人呢？圣人含藏于自然，所以外物伤害不了他。

六、彭祖调息导引功：

《刻意》篇载：吹呴呼吸，吐故纳新，象老熊那样攀枝吊立，象鸟那样顾盼伸足，这是为了延长寿命罢了。这是导引灵气以养形寿的人、高寿的彭祖所喜好的。

上述庄子所假托各家功法，从静气功而言，可统称庄子坐忘功。这种“缘督以为经”的庄子坐忘功，与今天所说的大、小周天功相似，或者说大、小周天功是由庄子坐忘功演化出来的。那时已达到如此高超的水平，是令人大为惊叹的，尤其是列子所见到的那个“至人”能“潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗”的功夫，可以说是达到了炉火纯青的上乘境界，现今一些气功师的表演，恐怕也未超出这个水平。这种功夫大概就是今天所说的特异功能或轻功吧!

庄子不仅提倡老子的静气功，还主张象彭祖那样动静结合，这对彭祖的调息功和模仿禽兽动作的健身方法作了充分肯定，对后世影响极大。华佗的五禽戏，以及后来的八段锦、易筋经等，不能说没受庄子的启发。庄子对动静结合有利于长寿的机理作了形象的揭示：“天道运而无所积，故万物成。……虚则静，静则动，动则得也”(《天道》)。“水之性，不杂则清，莫动则平，郁闭而不流，亦不能清，天德之象也。故曰：纯粹而不杂，静一而不变，惔而无为，动而以天行，此养神之道也(《刻意》)”。

庄子的这些功理功法对后世气功家影响极大，即使今天气功界各种新的功理功法，也都可以从庄子气功中找到渊源。我们今天认真研究庄子的养生思想，深入了解和探讨庄子气功养生学的理论和方法，仍是有其重要意义的。

(宋书功文，摘自《中华气功》1990年2期)

守道三法

“守道三法”，出《云笈七签》卷之十《老君太上虚无自然本起经》。“守道”的目的是“与道合”出诸“智慧”出诸特异功能。共包括“守大虚无自然”、《守中虚无自然”、“守小虚无自然”三法。望读者取其气功精华，去其迷信糟粕。

功　法

夫守道之法，当熟读经书，还自思惟①我身神②本从道生。道者清静，都无所有，乃变为神明，便有光明，便生心意，出诸智慧。……但思念此意，诸欲③便自然断止，断止便得垢浊尽索，垢浊尽索便为清净，便明见道，与道合，便能听视无方④，变化无常⑤。……

①思惟——思想。惟，想，今作“维”。

②身神——身体和精神，不是指有姓字、服色之“身神”。

③诸欲——各种欲望。本经确指“五欲”，即“耳

欲声，便迷塞不能止；目欲色，便淫乱发狂；鼻欲香，便散其精神，口欲味，便受罪人网罗；心欲爱憎，便偏邪失正平。”

④听视无方——听觉和视觉不受限制：“六根”(眼、耳、鼻、舌、身、意)可以互用，并且不受时间和空间的限制。

⑤变化无常——随意变化。

一、守大虚无自然之法

其静守道时，当少食，正①闭耳目②，还神光明着绛宫③，绝去诸念，不得强有所视、思想也。久口喘息稍微，从是以往不复自觉喘息④，泊然⑤不自知有身无身⑥，从是以往为得定道之门⑦。道者，虚也。当尔之时，神在天上⑧虚无中，左顾右视，但皓然正白，中无所见，有状如雨雪时，四向⑨树亦白，山亦白，地亦白，一切都白，皆无所见。所以者何？神出天上，前向视，不复见日月、星宿、山川、河海，如此为复命返道还入虚无也。若得是⑩，当下视，乃见天下诸事，便当回心念师言，“为道当济度天下”。但见⑪是念，故便止前所见白，更冥神，便来还形中⑫。不如此者，神便入道中，散形与道合，便为天下骨肉形⑬，便跄踤⑭。故老君曰：“知白守黑，为天下式。”⑮“见白”者，为见空。“守黑”者，发心下视，念天下以有之故便冥⑯。是谓“守黑为天下式”。谓神还形中，长在天下，为人道师。是谓大虚无之自然也。

①正——指调身正坐。

②闭耳目——不视不听，指入静状态。

③还神光，明著绛宫——内视绛宫，神归或意守绛宫。

④不自觉复喘息——自己不再觉得有呼吸存在，指入静征兆。

⑤泊然——恬静或停留的样子。

⑥不自知有身无身——指达到“坐忘”的境界。

⑦得定道之门——指进入“入定”。

⑧神在天上——指达到“出神”的境界。

⑨四向——四顾，向各处看。

⑩若得是——如果得到这种境界。

⑪见——通“现”。

⑫便来还形中——指所出之神还归体内。此句省略主语：“神”。

⑬便为天下骨肉形——便为世间骨肉形躯指练功失神的状态和后果。

⑭跄踤——原意是走路触物撞倒，此指练功出了较大的偏差。

⑮知白守黑，为天下式——出《老子》二十八章，文字稍异。下文是对这句话的解释，这种解释与一般传统解释不尽相同。

⑯冥——远离，默契。指离“黑”契“白”，即与“虚无自然”之“道”冥合。

二、守中虚无自然之法

夫守中自然之法，不能晓知天地人物所从出，不能知道之根源变化所由缘，不能及①、不能知虚空之事。其所见闻②，心便疑惑怪之，且不迥然③不知道④。独坐无能生于自然直受师言告身中道云：言当守神者，亦当除情欲，闭塞耳目，还神绛宫，下视山⑤；或有教令将神升山，视其上，想见中黄道君⑥。始时想见，久而见之。久久悉见诸神，与神语言，讲说天上事，无复有世俗之念。身中骨脑血日变，万神⑦盛强，共举身而上天受箓署，不得下在人间。此谓真人道也，名曰中虚无之自然也。

①及——达到，接触。

②其所见闻——指无知阶段的所见所闻。

③迥然——远远的样子。迥，“迥”的异体字，远，差别很大。

④道——指修炼方法，与上面的本体之“道”的含义不同。

⑤山——此指脐中，非头部之。《云笈七签》卷十二《黄庭内景经》注：“脐中为太一君，主人之命也。一名中极，一名太渊，一名，一名特枢，主身中万二千神也。”

⑥中黄道君——道教尊神。又称“中天之君”、“九天之尊”，见《太清中黄真经》。

⑦万神——指身神。道教认为人体有一万二千或三万六千身神，经过练功，身神强盛，可以举身上升。

⑧受迥署——接受天上符迥而为天官。

三、守小虚无自然之法

夫守小虚无自然之法，亦当除去情欲，闭塞耳目，还神绛宫，下视昆仑山，和合天地、日月、阴阳、雌雄、魂魄之精气，以养真人①。以吾身阴阳气凝，精骨润光②，便生毛羽③，飞上五山④，时有奉使按行民间，亦不得久止也。此谓小虚无自然也。

①真人——指“丹”、“真我”、“人之本命”、“真一元神”。

②阴阳气，精骨润光——即神与气合一，灵光焕耀如烛，体内无不洞达。

③便生毛羽——即“羽化”。早期道教认为，人修炼到高级阶段可以身生毛羽，凌空飞翔。

④五山——五大名山，即东岳泰山、西岳华山、南岳衡山、北岳恒山、中岳嵩山。道教认为此五山为神仙所居。

夫从此大虚无、中虚无、小虚无以下，便为有为之法①，不及虚无也。

①有为之法——指历视内脏、飞丹合药、吞符跪拜、醮祭名号等。作者认为这些“有为之法”是“小术”，是舍本求末，与大道无涉。

（杨福程文，摘自《中国气功》）1989年1期

导引十六势

本功法是养生动功。出于《寿世青编》。

功　法

一、调身：行功时间以每日子后寅前。先两目垂帘，披衣端坐，两手握固趺坐，以左足后跟曲顶肾茎根下动处，不令精窍漏泄。两手屈两大指抵食指根，余四指捻定大指，为两手握固。

二、作法：叩齿三十六通后，以两手抱项，左右转二十四次。再以两手相叉，虚空托天，反手按顶二十四次。再以两手心掩两耳，以第二指弹脑后枕骨二十四次。以两手相捉，按左膝左捩身，按右膝右捩身各二十四次。再以两手一向前一向后，如挽五石弓状二十四次。然后坐，以两手纽项，左右反顾，肩膊随二十四次。再以两手握固，并拄两肋摆动两肩二十四次。再以两手交捶臂及膊，反捶背上连腰股各二十四次。再坐斜身偏倚，两手齐向上，如排天状二十四次。坐伸足，两手向前，低足扳足十二次，却钩所伸足屈在膝上，按摩二十四次。再以两手据地，缩身曲脊，向上十二举。再起立据床，拢身向背后视，左右各二十四次。再起立徐行，两手握固，右足前踏左手摆向前，右手摆向后，右足前踏，右手摆向前，左手摆向后二十四次。再以手向背上相捉，低身徐徐宛转二十四次。再以足相纽而行，前进十数步，后退十数步。再高坐伸足，将两足纽向内，复纽向外，各二十四次。行十六节讫。

三、收功：复端坐垂帘，握固冥心，以舌舐上腭搅取华池神水漱三十六次，作汩汩声咽下。复闭气想丹田之火自下而上，遍烧身体内外，蒸热乃止。

四、功效：久行体健身轻，除百病，不疲倦。

（摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版）

导引却病养生法

本功法是却病养生动功。出于《太清导引养生经》。

功　法

一、低头，以两手抱两足，不息，十二通，令人身轻，益精气，诸邪恶百病不得人。

二、踞坐，合两膝，张两足，不息，五通，治鼻口热疮及五痔。

三、累坐，以两手据两膝上，伸腰，极，起头引之，不息，三通，治肤。

四、交趺坐，叉两手著头上，挽头结下著地，不息，五通，令人气力自益。

五、长跪坐，曲手以抱两乳下，左右摇膝，不息，令人延年益寿，住年不老。

六、以两手抱两膝，著胸前，不息，三通，治腰痛肾疝及背膂中疼痛。

七、大箕坐，以两手捉两足五指，自极，低头至地，不息，十二通，治颈项腰背痛，又令人耳目聪明。

八、交趺坐，以两手交叉著头下，自极，不息，六通，治腰痛不能反顾。

九、仰头，以手摩腹，以手持足，距塵，不息，十二通，治膝痹不任行步及腰背痛。

十、伸两脚，以两手指著足指上，治腰痛如折及畝血瘀血。

十一、屈两脚，坐卧，捉两足五指，治腰背痛。

十二、卧以手摩腹至足，以手持引之，不息，十二通，治脚痹湿及腰背痛。

十三、左手急引发，右手急掐项中，利阴阳之势。

十四、正坐，以两手交背后，治虚羸大小便不调。

十五、以一手攀上悬绳，一手自持脚，治痔及肿。

十六、伏蹲踞，以两手抱膝，低头，不息，九通，治颈痛，劳极，腰痛，百节蹉错。

十七、正坐，仰天呼出，饮食醉饱之气立消，夏天为之，令人自然凉而不热。

十八、以两手大指捻鼻孔，不息，令人阴阳不倦。

十九、外转两足，十过；内转两足，十过，补虚损，益气。

（摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版）

导引却病歌诀

本功法是一套动静相兼的十六节锻炼方法。又名“逍遥子导引诀”、“却病延年一十六句之术。”明《修龄要旨》即有收载，以后的《类修要诀》、《红炉点雪》等书中都记有此法。

功　法

一、水潮除后患：平明睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌抵上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下，久行下，则五藏之邪火

不炎，四肢之气血流畅，诸疾不生，永除后患，老而不衰。口诀：津液频生在舌端，寻常漱咽下丹田，于中畅美无凝滞，百日功灵可驻颜。

二、起火得长安：子午二时，存想真火自涌泉穴起，先从左足起，上玉枕，过泥丸，降入丹田，三遍。次从右足亦行三遍。复从尾闾起，又行三遍。久久纯熟，则百脉流通，五脏无滞，四肢健而百骸理也。口诀：阳火须知自下生，阴符上降落黄庭，周流不息精神固，此是真人火炼形。

三、梦失封金匮：欲动则火炽，火炽则神疲，神疲则精滑而梦失也。寤寐时调息思神，以左手搓脐二七，右手亦然，复以两手搓胁腹，摇摆七次，咽气纳于丹田，握固良久乃止。屈足侧卧，永无走泄矣。口诀：精滑神疲欲火攻，梦中遗失致伤生，搓摩有诀君须记，绝欲除贪是上乘。

四、形衰守玉关：百虑感中，万事劳形，所以衰也。善摄生者，行住坐卧，一意不散，固守丹田，默运神气，冲透三关，自然生精生气，则形可以壮，寿可以延矣。口诀：却老扶衰别有方，不须身外觅阴阳，玉关谨守常渊默，气足神全寿更康。

五、鼓呵消积聚：有因食而积者，有因气而积者，久则脾胃受伤，医药难治。孰若节饮食，戒嗔怒，不使有积聚为妙。患者当正身闭息，鼓动胸腹，俟其气满，缓缓呵出，如此行五七次，便得通快即止。口诀：气滞脾虚食不消，胸中膨闷最难调，徐徐呵鼓潜通泰，疾退身安莫久劳。

六、兜礼治伤寒：元气亏弱，腠理不密，则风寒伤感。患者端坐盘足，以两手紧兜外肾，闭口缄息，存想真气自尾闾升，过夹脊，透泥丸，逐其邪气。低头屈抑如礼拜状，不拘数，以汗出为度，其疾即愈。口诀：跏趺端坐向蒲团，手握阴囊意要专，运气叩头三五遍，顿令寒疾立时安。

七、叩齿牙无疾：齿之有疾，乃脾胃之火薰蒸。每清晨睡醒时，叩齿三十六通，以舌搅牙龈之上，不论遍数，津液满口，方可咽下，每作三次乃止。及凡小解之时，闭口紧叩其齿，解毕方开，永无齿疾。口诀：热极风生齿不宁，清晨叩齿自惺惺，若教运用常无隔，还许他年老复丁。

八、升观鬓不斑：思虑太过，则神耗气血虚败而鬓斑矣。要以子午时，握固端坐，凝神绝念，两眼含光，上视泥丸，存想追摄两气，自尾闾间上升，下降重楼，返还气海，每行九遍。久则神全，气血充足，发可返黑也。口诀：神气冲和精自全，存无守有养胎仙，心中念虑皆消灭，要学神仙也不难。

九、运睛除眼翳：伤热伤气，肝虚肾虚，则眼昏生翳。日久不治，盲瞎必矣。每日睡醒时，趺坐凝思，塞兑垂帘，将双目轮转十四次，紧闭少时，忽然大睁。行久不替，内障外翳自散，切忌色欲，并书看细字。口诀：喜怒伤神目不清，垂帘塞兑养元精，精生气化神来复，五内阴魔自失惊。

十、掩耳去头旋：邪风入脑，虚火上攻，则头目昏旋，偏正作痛。久则中风不语，半身不遂，亦由此致。治之须静坐，升身闭息，以两手掩耳，折头五、七次。存想元神，逆上泥丸，以逐其邪。口诀：视听无闻意在心，神从髓海逐邪氛，更兼精气无虚耗，可学蓬莱境上人。

十一、托踏应轻骨：四肢亦欲得小劳，譬如户枢终不朽。熊鸟演法，吐纳导引，皆养身之术也。平时双手上托，如举大石，两脚前踏，如履平地。存想神气，依按四时，嘘呵二七次，则身轻体健，足耐寒暑。口诀：精气冲和五脏安，四肢完固骨强坚，虽然未得刀圭饵，且住人间作地仙。

十二、搓涂自美颜：颜色憔悴，良由心思过度，劳碌不谨。每晨静坐，闭目凝神，存养神气，冲淡自内达外；以两手搓热，拂面七次，仍以漱津涂面，搓拂数次。行之半月，则皮肤光润，容颜悦泽，大过寻常矣。口诀：欲寡心虚气自盈，自然五脏得和平，衰颜仗此增光泽，不羡人间五等荣。

十三、闭摩通滞气：气滞则痛，血滞则肿，滞之为患，不可不慎。治之须澄心闭息，以左手摩滞七七遍，右手亦然。复以津涂之，勤行七日，则气通血畅，永无凝滞之患。修养家所谓乾沐浴者，即此义也。口诀：荣卫流行不暂休，一才凝滞便堪忧，谁知闭息能通畅，此外何须别计求。

十四、凝抱固丹田：元神一出便收来，神返身中气自回。平时静坐，存想元神入于丹田，随意呼吸，旬日丹田完固，百日灵明渐通，不可或作或辍也。口诀：丹田完坚气归根，气聚神凝道合真，久视定须从此始，莫教虚度好光阴。

十五、淡食能多补：五味之于五脏，各有所宜。若食之不节，必致亏损，孰若食淡，谨节之为愈也。然此淡亦非弃绝五味，特言欲五味之冲淡耳。口诀：厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师，三千功行从兹始，天鉴行藏信有之。

十六、无心得大还：大还之道，圣道也；无心者，常清常静也。人能常清静，天地悉皆归。修真之士，体而行之，欲造夫清真灵妙之境，若反掌耳。口诀。有作有为云至要，无声无息语方奇，中秋午夜通消息，明月当空造化基。

（马济人文，摘自《中国气功学》陕西科学技术出版社1983年9月版）

导引吐纳治病法

本功法是治病动功。出于《太清导引养生经》。

功　法

1. 平坐，伸腰，两臂覆手据地，口徐纳气，以鼻吐之，除胸中肺中痛。咽气令温闭目。2. 端

坐，伸腰，以鼻纳气闭之，自前后担头，各三十，除头虚空耗转地，闭目摇之。3. 端坐，伸腰，以左胁侧卧，以口纳气，以鼻吐之，除积聚，心下不快。4. 端坐，伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻，除目晦泪苦出，去鼻中息肉，耳聋亦然，除伤寒恶寒头痛头胀，皆当以汗出为度。5. 正偃卧，以口徐纳气，以鼻出之，除里急。6. 右胁侧卧，以鼻纳气，以口小咽气数十，两手相摩热，以摩腹，令其气下出之，除胁皮肤痛，七息止。7. 端坐，生腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻纳气，闭之，自极，七息。除胁下积聚。8. 覆卧，去枕，立两足、，以鼻纳气，十六所，复以鼻出之，自极，令微气入鼻中，勿令鼻知，除身中热，背痛。9. 端坐，生腰，举左手，仰其掌，却右手，除两臂皆痛结气。10. 端坐，两手相叉抱膝，闭气鼓腹，十四或二十一次，气满即吐，则气皆通畅，行之十年，老有少容。11. 端坐，生腰，左右倾，闭目，以鼻纳气，七息止，除头风。12. 若腹中满，食饮苦饱，坐，生腰，以口纳气数十次，以便为故，不便复为之。亦治有寒气腹中不安。13. 端坐，使两手如张弓满射，可治四肢烦闷，背急。14. 端坐，生腰，举右手仰掌，以左手承左胁，以鼻纳气，自极，七息，除胃寒，食不化则愈。15. 端坐，生腰，举左手仰掌，以右手承右胁，以鼻纳气，自极，七息，除瘀血结气。16. 两手却据，仰头目，以口纳气。因而咽之数十次，除热，身中伤死肌。17. 正偃卧，端展足臂，以鼻纳气，自极，七息，摇足三十而止，除胸足中寒，周身痹、厥逆。18. 偃卧屈膝，令两膝头内向，相对手翻两足，生腰，以口纳气，自极，七息，除痹疼热痛，两脚不随。19. 两手抱头，宛转上下，治身体昏沉，不通畅。20. 踞、伸右脚，两手抱左膝头，生腰，以鼻纳气，自极，七息，除难屈伸拜起，脑中痛，瘀痹。21. 踞，伸左脚，两手抱右膝头，生腰，以鼻纳气，自极，七息，展左足著外，除难屈伸拜起，脑中疼，或除风目晦耳聋。22. 正偃卧，直两足，两手捻胞、会阴、阴囊，令局部热，除阴下湿，小便难，小腹重，不便，腹中热，但口纳气鼻出之，数十次，不须小咽气，即腹中不热者，七息已，温气咽之，十次。23. 踞、两手抱膝头，以鼻纳气，自极，七息，除腰痹背痛。24. 覆卧，傍视两踵，生腰，以鼻纳气，自极，七息，除脚中弦痛、挎筋痠痛。25. 偃卧，展两手。外踵指相向，以鼻纳气，自极，七息，除两膝寒，腔骨痛。26. 偃卧，展两脚两手，两踵相向，以鼻纳气，自极，七息。除死肌，足胫寒。27. 偃卧，展两手两脚，左傍两足踵，以鼻纳气，自极，七息，除胃中食，苦呕。28. 踞，生腰，以两手引两踵，以鼻纳气，自极，七息，布两膝头，除痹、呕。29. 偃卧，展两手两脚，仰足指，以鼻纳气，自极，七息，除腹中弦急切痛。30. 偃卧，左足踵拘右足拇指，以鼻纳气，自极，七息，除厥逆，脚错踵不拘。31. 偃卧，以右足踵拘左右拇指，以鼻纳气，自极，七息，除周身痹。32. 病在左，端坐，生腰，左视目，以口徐纳气，而咽之数十所，闭目。33. 病在右，端坐，生腰，右视目，以口徐纳气，而咽之数十所，开目。34. 病在心下，若积聚，端坐，生腰，仰头向日，以口纳气，而咽之三十所而止，开目(生即伸意)。

(摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版)

孙思邈长寿养生法

孙思邈，人称“药王”，他十分推崇古代的导引和按摩这一类方法。古代的导引就是我们所说的气功，包括动静两种，后来又发展成太极拳、八段锦……等一类体育锻炼方法。

孙思邈指出，每天“鸡鸣时起，就卧中导引”。

功　法

仰卧在厚软的床上，头与身平。双手分放身体两侧，双足也人字形分开约四、五寸之距，手稍握拳。然后叩齿数遍(即咬牙)，舌头顶住上腭，把口中津液徐徐咽下。把气由鼻慢慢吸入直至肚脐部位，待吸满气后，再徐徐由鼻呼出。这种练气的方法，清早、临睡各练一遍。随后，就是活动肢体了。先把双手平放于两腿上，用力按摩肢节，同时徐徐用口呼气，用鼻吸气。约几分钟后，把手向左托、向右托、向上托、向下托、向前托、向后托；左右两手轮流，交替锻炼。

接着，就是睁眼、张口、叩齿、摩眼、押头、拨耳、挽发、放腰、咳嗽等动作。睁眼张口叩齿，是活动眼部、面部、咀嚼等部位的肌肉。用手作眼球按摩，再用双手在后脑勺向前扳动头颈部、拨打外耳壳，用手指头梳头皮、头发，然后活动腰部，左转右转，前俯后仰。最后是平卧，再坐起直腰。这些动作，照他的意思，每种要重复八九十遍。

孙思邈的这套养生之道，一般较适合于年老的人锻炼，其基本精神就是要锻炼，不要养尊处优。这样才能达到孙思邈所说的“能知此者，可得一、二百年”。

(蔡景峰文，摘自《武术与健身》1982年3期)

孙思邈《调气法》

本功法是一种通过调整呼吸的养生方法。古人称气功为“吐纳”、“按跻”、“导引”术并指出：“行气(吐纳、调气)或可治百病，或可延年寿”非常重

视调气的养生方法。

功 法

〔原文〕彭祖[1]曰："道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱。心无烦，形勿极，而兼之以导引，行气不已，亦可得长年，千年不死。"凡人不可无思，当以渐遣除之。彭祖曰："和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动。经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思。如此则寒暑不能侵，蜂虿不能毒，寿三百六十岁，此邻于真人也。"(《千金要方》下同)

〔译文〕彭祖说："养生的道理并不复杂，只要能不想锦衣玉食，不想声色货利，不想到胜利失败，不想到是非曲直，不患得患失，不计较荣华和屈辱，心中不烦躁，形体勿疲劳，又从事导引的锻炼，经常做气功，也可得到长生延年的效果，达千岁而不死。"人是不可能没有思想的，应当逐渐地消除杂思邪念。彭祖说："调和心神和练气的方法，应当有一间静室，关好门，安置好床铺，枕高二寸半，端正身体呈仰卧姿式，轻闭双眼，在胸膈中间停气，用鸿毛放在鼻孔上而不动，约三百次呼吸的时间，耳朵听不到声音，眼睛看不到东西，心内没有思虑。能够这样，则寒暑不能侵犯，毒蜂也不能损害，寿命达到三百六十岁，真可以和神仙媲美了。

〔原文〕每旦夕[2]，面向午，展两手于脚膝上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气[3]，良久。徐徐乃以手左托右托，上托下托，前托后托。瞋目张口，叩齿，摩眼，押头拔耳，挽发放腰。

〔译文〕清晨与傍晚，尤其是中午时分，舒展两手于膝部，慢慢地按捺肢体和关节。口中吐出浊气，鼻内吸入清气。多次之后，慢慢地左右、上下、前后将手徐徐托起，开眼张口，叩齿，按摩眼部，作低头扳耳的动作，以手理发并松腰。

〔原文〕咳嗽，发阳，振动也。双作只作，反手为之，然后掣足仰振，数八十九十而止。。

〔译文〕作气功声法咳嗽，行振动以发散阳气。左右手肩臂部按摩，左右换手。然后用两手攀足作俯仰运动八十到九十次。

〔原文〕仰下徐徐定心，作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明。下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮入肉、至骨、至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地，若彻，则觉腹中有声汩汩然。

〔译文〕俯仰完毕，慢慢地定下心来，作佛家禅观的方法。闭目存想，想见空中有一团太和元气，如一朵华盖样的五色分明的紫气腾腾的云雾，从毛发而出，渐渐地进入头顶部，如久雨初晴，如飞云入山，透过皮肤，进入肌肉，到达骨髓和脑，逐渐进入下腹部，四肢和五脏都受到输布润泽。如若渗入地下的水，是那样的透澈明净，便可觉到腹中有汩汩的肠蠕动的声音。

〔原文〕意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蜷曲。亦令床坐有声拉拉然，则名一通，一通二通，乃至日别得三通五通，则身体悦怿，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去。

〔译文〕用意专一地存想，不能和外界的事物攀缘。若有外缘相攀立即觉察而予以反照。元气达到气海的部位，不久即可自行达到涌泉穴，便可觉到身体振动，两脚呈屈曲，也可令床坐发出"拉拉"的声响。这称第一次气血通达的振动，再有第二次，日子一久，可达第三次、以至第五次，那时，身体就觉得愉快，面色发出光泽，毛发润泽，耳聪目明，使人饮食甘美，体力强健，百病都不受侵犯。

〔原文〕五年十岁，长存不忘，得满千万通则去仙不远矣。人身虚无，但有游气，气息得理即百病不生。若消息失宜，即诸疴竞起，善摄养者，须知调气方焉。调气方疗万病大患，百日生须眉，自余者不足言也。

〔译文〕如能持之有恒地长期坚持五年十年，呼吸万千遍，则真可与得道成仙的美妙境界不远了。人的机体是虚灵的，但是因为有游散的浊气得不到调理才导致疾病，如果气机的消息能顺利通达，则百病不生，若消息不通畅，则许多疾患都会接踵而至。所以善于养生的人必须明晓调气的道理和方法。因为这种调气的方法可以治疗万病，大病百日之后可使脱落的须眉复生，其他当然也就不用谈了。

〔原文〕凡调气之法，夜半后日中前，气生得调；日中后夜半前，气死不得调。调气之时，则仰卧床，铺厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸。数数叩齿，饮玉浆，引气从鼻入腹，足则停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入。出气一准前法，闭口以心中数数。令耳不闻，恐有误乱。兼以手下筹，能至千则去仙不远矣！若天阴雾、恶风、猛寒，勿取气也，但闭之。

〔译文〕调气的方法，从夜半午夜零时到中午12时，属生气的时间，是可以调气的。日中12时到午夜12时，乃是死气的时间，一般不宜于调气。调气可取仰卧位，床褥略厚软。枕高与身平，舒展手脚、两手握拇指，置于离身四五寸之处，两脚间距离四五寸。叩齿多次，咽下唾液，将气从鼻腔引入，达腹部，吸足的时候就停止，有余力可继续吸取。若长久地闭气则生气闷的感觉，可将气从口细细地吐尽，然后再从鼻细细地吸入。呼气的方法亦如前法所述，轻轻地闭口，默默地数数字，耳朵听不到数

数字的声音。为了避免数字的错误，可用手作记号以作筹码。若能呼吸千遍，则可以说到达神仙的境界已经不远了。假使遇到阴雾、恶风的时候，或在暴寒的情况下则不要练功，但可闭气。

〔1〕彭祖：传说中的长寿人物。姓篯名铿，颛顼玄孙，至殷末时已767岁（一说800余岁）。旧时因以彭祖为长寿的象征。事见《神仙传》及《列仙传》。又据《楚辞·天问》："彭铿斟雉帝何飨，受寿永多何久长。"王逸注及洪兴祖补注：彭祖善调雉羹以事帝尧，为尧所赞美，封之于彭城。

〔2〕旦夕：是阴阳转换的时间，旦是五更，阳长阴消；夕是傍晚，阴长阳消。万物阴阳进退转换，无一刻停止，一进一退，如昼夜之更替，如潮汐之起伏，这就是天地消长的道理。

〔3〕清气：又名生气，吸入的清新之气；吐出的浊气，又名死气。鼻是天地之门户，可以出纳天地阴阳之气。

（金　冠文，摘自《气功》1987年9期）

寿人经

本功法是一套调治五脏为主的动功锻炼功法。清初汪昴整理，叶至诜辑入《颐身集》中。全套八节，行功可以不拘时，不拘数，以自然为主，不可用力，以免伤气伤力，要以意行之。久而无间，有助于却病延年。

功　法

一、理脾土诀：两足立定，以两手左右摇摆，手左目左，手右目右，意到足跟，脾土自能疏通。且五脏皆系于背，骨节灵通，均获裨益。

二、理肺金诀：先以左右单手向内转，伏于足前者三次；以左右单手向外转，伏于足前者三次；以左右双手向内转，次以左右双手向外转，伏于足前如之。

三、理肾水诀：握两拳，紧抵左右腰际，身向两边摇摆，使气达内肾，不拘数；再以两手垂睾丸之前，身向两边摇摆，使气达外肾，亦不拘数。

四、理肝木诀：以左右两手次第下捺，思令气达掌心，行至指尖为度，不拘数；再以两手，如鸟舒翼状，左右各三；再以两手当胸，自上而下，复自下而上者三；再以两手，向左向右各三，上下如当胸。

五、理心火诀：先合两手，由胸前分排至脊后者三次；以左右两臂，各贴心窝者三次；以两手全伸，如扯硬物状，由胸前掷于背后者三次；以两手向地面，若持重物状，举过胸前，左持右掷，右持左掷，各三。

六、坐功诀：两足曲盘，气由尾闾上达泥丸，下注丹田者九；气由左右两臂，达于手指者七；由左右两股，达于足趾者七，所谓河车搬运也。

七、长揖诀：叉两手，托天当面，揖伏于地者九；叉两手，左右揖伏于地者各五。

八、导引诀：择极高极洁之地，取至清至和之气，由鼻息入者，冲于丹田；由口入者，冲于肠腹，或三或五或七皆可。忌地之不洁，气之不清。

（马济人文，摘自《中国气功学》陕西科学技术出版社1983年9月版）

运功规法

本功法是明代俞俞道人曹士珩编创的一套静功功法。此功法出自曹氏所撰《保生秘要》。曹氏运功规法得自家传，着重在治病。此功法系七种通治多种疾病的总法，合称"南北规中引"，其中，"南旋式"二种，"北旋式"五种。

功　法

一、南旋式

1. 归元诀窍："元"指人体的根元，即脐部。意为在胎儿期，人体的生命全赖联系于母体的脐带。归元，指把意念归注于人体的根元，即意守下丹田。本法先作脐部的意守入静，待"久久凝定"，然后作以意领气运行。方法是：想象有一股"气"，以脐窝为起点（中心），作逆时针的螺旋式扩展，由小圈转成大圈。然后，又由大圈回收为小圈，最后回归脐部的本位。

2. 周天：在此周天有循环周行的意思。本法中"气"运行的路线以躯体前后正中线（任、督脉）为中心，依次向四肢循行。由于是人为地想象"气"的运行，而不是循经感传的自然发动，故称"有作之周天法"。本法须在归元法练习纯熟后进行。方法是：先按归元法以脐部为中心转圈，"由小而大，大而收小"。然后沿躯体前正中线（任脉）逐点上移中心点（转圈方式不变），直至胸骨柄中的璇玑穴。而后向左上臂外侧作螺旋形的打圈而下，至曲池穴，再沿前臂前正中线打圈而下，经内关穴、掌心、指尖，折向指背部，然后沿左上肢后正中线打圈而上，经手背、外关穴、肘尖等处，圈向肩上肩井穴、第一胸椎棘突上大椎穴。而后沿躯体后正中线打圈向下，直至尾骨尖（尾闾）。再从下向上，沿原线返回，直上经头后玉枕、昆仑、泥丸，沿头面前正中线向下，过鹊桥，下重楼，达胃口，过脐，至玉柱（阴茎）。复沿原线返回至脐下气海穴。再向右下肢循行，经膝关，由鞋劳（解溪）穴穿向足背，至趾尖。转向足心涌泉穴，经后跟向上运行过阴谷，经大腿内后方向上，通向尾闾，直上过顶门，如前述线路下鹊桥，

至玉柱返气海，然后按右下肢的对称路线运行向左下肢，落涌泉，升泥丸，至璇玑穴时，运向右上肢，线路同左上肢。然后转向肩背，贯昆仑而下摄元海。这样操作后，全身经脉宣畅。

二、北旋式

1. 艮背诀窍："艮"是《周易》的一个卦象，《易传》有"艮其背"之说。在这里，艮有止的意义，即止意念于背之意，其象属土。但背部在方位上为北方，五行中属水，水属阴。而意念神识主于心，心属南方火，属阳。止意念于背，为投南火于北水之中，使水火交而既济，即《易传》所谓"洗心退藏于密"。脏腑俞穴皆在于背(背俞穴)。背为"五脏六腑根蒂"所系。止念的方法，先立内念之正。而止外念之邪。但静功贵在无念，虽立正念，正念也是念，应当内外两忘，以忘而离妄，必须先忘其外，而后定其心，心定自然忘其内。初学者，静坐片刻，扫除万虑，凝神定志于本穴之中(在胸腔中，心脏后方的空虚处)，渐归于心、归于背，存无守有，念兹在兹。

2. 行庭：先按前法艮背守念，然后把意念提出于体腔之外，运行于背数十次，再收回意念于体腔之中。稍停，又运行于两肾之间。15分钟左右。再从肾中意想有"气"遡尾闾，运上泥丸，经明堂、人中、承浆，降下重楼，至心、脐之间(脐上三横指处)，不前不后，不左不右之处，立极定枢，意想悬一斗杓，运行于脐下一寸三分，旋转向上，逆时针左转于心后，右转向下于肾前，循环不息，上行经背之北，下行经脐之南，有如北极(星)定枢，斗柄推旋。此法能混气和神。

3. 通关：按照上述斗柄推旋之法，把中心点(立极定枢)移向脐下，并一分为二，分开两路，旋下两腿之前，双旋双行，联络不绝，双行转脚底，向后递元海，上至命门会合为一。从右转左，大旋三遍。上向大椎，再分行两肩，经肘后、外关达掌心，循内关过肩井，由项后透泥丸、行明堂，渐落双瞳，自面部下胸膈，会心窝。从左转下降，大旋三遍。如前脐下分开，循环遍体，周流运行。练功时间选择卯时(5～7时)、酉时(17～19时)，或九次，或二十一次而止。练时不可执着，要若有若无。此法可以炼形和气。

4. 绦法：先按归元方法注念脐部，然后用意于左侧，运绦过腰，从右旋转而上，至左肩膊，绦至胸前，行旋过右肩膊，而后下旋至腰。按法运数十次，再运绦向上，周而复始。本法亦可从艮背开始，转绦向前。

5. 涤秽：本法从胃口旋入，凭虚而行，运入大肠，由左绕右，回旋九曲，以运气涤垢，转出肛门。然后嘘往吸回，自右而左，旋出胃口，收归元海，静念刻许，以还本位。

(王卜雄文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版)

运气疗病法

本功法是道教上清派功法，由唐代养生家司马承祯整理，主张"收心"、"守静"、摒见闻、去知识、绝欲望的养生方法，出于其所撰《服气精义论》。

功　法

夫气之为功也，广矣妙矣。故天气下降，则寒暑有四时之变；地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪而为一体者，总形气于其人，是能存之为家，则神灵俨然；用之于禁，则功效著矣。况以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。习服闲居则易为，存使诸有疾痛，皆可按而疗之。

凡欲疗疾，皆可以日出后天气和静，面向日，在室中亦向日，存为之。平坐，瞑目，握固，叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引，凡得九咽。觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处，闭极微微吐气，其息稍定，更咽而攻之，觉疾处温暖汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已后攻之。纵是体上，亦宜按念令其气通。若在头中，当散发梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气，讫以两手指于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上入脑，于顶发诸孔冲出散去，一极讫，放手通气更为之，以觉头颈汗出、痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引存入某处，得五、六咽则一度，闭息攻之，皆以意消息其病，或久来痼疾，并有症块坚积者、则非气之所能愈，终亦觉积宽平也，兼药同疗亦无所妨，乃于药性易效尔。

虽用气攻病，虽攻其处肤腠散出，然兼依明堂图(人体经脉孔穴图)，取其所疗之穴而相引去之，佳。既知其穴，宜依十二月，各用其律管(用竹管或金属管作成的定音或候气的仪器)，急按穴上相而出之。则心存有所主，气行有适矣。

(李远国文，摘自《中华气功》1990年1期)

却病延年法

本功法是养生动功。出于《内功图说》。

功　法

1. 调身：团揉，自然站势，站时双足尖略向外，放松形神，保持身体正直，头项平正。调匀呼吸后，

即开始团揉，以两手中三指按心窝，由左顺揉，团转二十一次。转圈由小到大，随即由右逆揉，仍团揉，转圈由大到小，揉到心窝处为止，亦为二十一圈。顺揉：同上式，并接上法顺揉，揉前略静片刻，然后以两手中三指，由心窝顺揉而下，且揉且走，揉至脐下高骨（耻骨）为度。分揉：同上式站法，接上法分揉。略静片刻后，以两手中三指，由高骨处向两边分揉而上，且揉且走，揉至心窝，两手交接为度。直推：同上式站法，接上法直推。略静片刻之后，以两手中三指，由心窝向下直推至高骨二十一次。绕脐：同上式站法，接上式绕脐摩腹，略静片刻，以右手由左绕摩脐腹二十一次。然后以左手由右绕摩脐腹二十一次。另一手在绕摩时自然下垂，保持肘关节适当的弯曲度。捏推：同上式站法，接上式。略静片刻后，以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定。用右手中三指，自左乳下，直推至腿夹二十一次。随即以右手将右边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定。用左手中三指，自右乳下，直推至腿夹二十一次。坐转胸背：团揉按摩及捏推毕，遂盘足坐，散盘为好。以两手大指押子纹，四指拳屈，分按两膝上。两足十趾亦稍钩曲，将胸至左转前，由右归后摇转二十一次，毕。又照前自右摇转二十一次。注意转摇胸背时，摇身向左，即将胸肩，摇出左膝前，向即摇伏膝上。向右即摇出右膝，向后即弓腰后撤。总不以摇转满足为妙。不可急摇，休使著力。2. 调气与调神：揉摇时，调匀呼吸，不要因动作快而使呼吸急促。呼吸以平顺自然，不急不徐为好。同时调节精神，凝神静虑，意识活动在动作指尖处。3. 收功：以上七节功法，依次做完一度，连作七度，即可收功。本功也可以卧势作。每天早、午、晚三次。男女老幼皆可，孕妇忌作。4. 功效：祛病延年、调节形神、疏通经络、畅利气机，善治腹胁部因气滞血瘀引起的各种疾病。

（摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

苏东坡健身功

本功法又称“香泉功”或“坡仙功”，亦称“苏子术”，主要在江南船民当中广泛流传，在滆湖（苏南第二大湖）流域尤为盛行，至今仍常用于防治疾病，健身防老。据说，此功约有八百年历史，为儒家医疗气功流派之一。

功　法

一、步息——全身松静站立，两手重叠放于腰背后，口微闭，舌舐上颚，双目似闭未闭，留一线之光向前平视，下颌微向后收，挺胸，收腹，两腿迈步与肩宽，成方步，每分钟走40—100步，每4—8步呼吸一次，每百步停立片刻，同时睁开眼睛，向前后或左右环视一遍，如此反复进行。

二、卧息——仰卧位，自然呼吸，去枕，两臂高举过顶，重叠放于后头下（代枕）；两腿伸直分开如肩宽。姿势摆好，然后将左腿向上屈成90°，10分钟后再换右腿；胸部舒展，作深呼吸，要细、匀、慢，每分钟呼吸10次，同时全身放松。

三、爬功——自然站立，两腿分开比肩宽，体前屈两手触及地面，用四肢爬行（戴手套或手穿鞋）。江南船民练此功时，一般爬船头或草地，或爬桥上下，或在水中用狗爬式游泳。总之，可因地因病因时制宜。呼吸随爬动强度而增加。一般人练，可改为爬山或爬楼梯等。

四、桥功——仰卧，去枕，两手托腰（大拇指向外），两膝弯曲，脚跟尽量靠近臀部。然后，臀和腰慢慢抬起，同时肛门要向内紧缩（提肛），抬臀吸气，然后还原呼气，每分钟呼吸12—17次，如此反复进行4—8次。

五、船功——仰卧、去枕，以背腰臀为轴心，头脚交互上下翘动，头放平时，两臂上伸过顶，呼气（要呼尽）。然后，脚放下，腿伸平、抬头向上，吸气（要吸足）。动作要先慢后快，似小船在水面上颠簸，如此4—8分钟。

六、跪拜功——亦称“胸膝功”，俯卧，两手着床，两臂稍屈，胸部贴床或地面。然后，两腿弯曲，两膝跪在床上或地上，大小腿成90°角。这样做卧撑4—8分钟，自然呼吸。注意，饭后不可做。

七、升降调息——松静站立，排除杂念，手紧不懈，意守膻中穴、双手从体前轻轻提起（同时吸气），举至头顶最高处向后转，吸足气，两手由体侧缓缓放下，呼气，同时下蹲。手降至下丹田（会阴穴），再随身体起立而上升。如此反复4—8次。收功时，上下牙齿轻叩36次，咽唾液3次。

（李志如文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版）

苏轼气功术

本功法是养生静功。出于苏轼《养生诀上张安道书》。

作法：“每夜子时（23～1时）以后披衣起，面东偏南，盘足，叩齿三十六通。意想内观五脏：肺色白，肝色青、脾色黄、心色赤、肾色黑。随后意想心为火，光明洞彻照耀入下丹田中。待腹满气极即徐徐吐气，气要出入调匀，然后用舌尖舐住唇齿，内外漱炼津液。如此三遍。津液满口，即低头咽下，用气送入丹田。用意用气要“精猛”，使津液与气汩汩有声进入丹田。咽津三次。然后以左右手搓热，

按摩两胸部及脐下腰脊间,使身体到处有热感。再用搓热的两手摩熨眼、面、耳、项,皆令其温热。以手按鼻梁左右各三十五下,梳头一百多下,然后卧床熟睡至天明。"又须常节晚食,令腹中宽虚,气得回转。昼日无事,亦闭目内观,漱炼津液咽之,摩熨耳目,以助真气。盖清净专一,即易见功矣"。"一更卧,三更乃起,坐以达旦,有日采日,有月采月。"

(摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版)

医疗导引术

本功法出于隋代巢元方《诸病源候论》。分立式、坐式、卧式、动式四种。

功 法

一、立式:1.隋代巢元方所撰《诸病源候论》中,有《养生方导引法》一则,云:"立身上下正直。一手上拓,伸手如似托物势;一手向下如捺物极势。上下来去,换易四七",治"风,四肢拘挛不得屈伸"。

〔解释〕立定,身体上下正直。将一手向前平伸,指尖翘起,再向上托起,掌心亦翻转向上,如托物状;另一手掌心向下,极力下按,如按物状。如此,一上一下,一来一去,七遍为一次,共做四次。可以治疗风疾,四肢拘挛不得屈伸等症。

2.《修真秘诀》中,有"仙人进礼"一法,云:"并足立定,两手合拳,鞠躬于地,如拜揖之状。缓起,缓落"。"治腰疼或挫闪,不能转侧,动移痛甚者"。

二、坐式:《诸病源候论·虚劳膝冷候》:"舒两足坐,散气向涌泉,可三遍。气彻到,始收右足,屈卷,将两手急捉脚涌泉,挽足蹹手,挽一时,取势,手足用力。送气向下三七,不失气,数寻。去肾内冷气、膝冷、脚疼"。

〔解释〕两足向前舒展坐定。吸气时,意念引气至涌泉,做三遍。待气遍彻涌泉,将右足屈起,膝盖抵于胸部,两手攀捉脚心,用脚心蹬两手掌,手足一时用力。同时,运气向下,送至脚心,不可使气走失。如此,两足交替,各挽七遍为一次,共做三次。可以治疗肾内冷气、膝冷、脚疼等证。

三、卧式:适于体弱、久病者。分正卧、侧卧、俯卧等。

1.正卧:《诸病源候论·风湿痹候》:"正卧,踡臂,导引,以手持引足住,任臂,闭气不息十二通。以治痹湿不可任,腰脊痛"。

〔解释〕睡平,两臂弯起,做深呼吸。再将两手用力向前平伸,听任臂力,能伸多长即伸多长。同时,闭气不息十二次。可以治疗痹痛病手足不能任劳,以及腰脊痛证。

2.侧卧:《诸病源候论·痰饮候》:"左、右侧卧,不息十二通。治痰饮不消。右有饮病,右侧卧;左有饮病,左侧卧"。

3.俯卧:《赤凤髓》中,有"马自然醉堕霅溪"一法,云:"以肚腹着地,两手向后,往上举,两脚亦往上举,运气一十二口",可治腹痛。

四、动式:1.《诸病源候论·风四肢拘挛不得屈伸候》:"手前、后递互拓,极势三七,手掌向下,头低面心,气向下至涌泉,却努一时取势,散气放纵,身气平,平动髆前后欹侧柔转二七。去髆井冷血筋急,渐渐如消"。

〔解释〕两手前后顺序互推,尽量用力,做二十一次。然后手掌向下,低头,面向胸前注视,运气下送至涌泉,憋着气过一会儿,再将气散开,放松肢体,身正气平,头向两肩前后倾斜柔和地转动十四次。可以治疗肩井着冷,气血凝滞,筋脉拘急等,久久锻炼,能渐消除。

2.上面所举,系自动运动法,另外还有一种被动运动法。明·赵铨《体仁汇编》中,载治腰痛一法,云:"正东坐,双手抱心。一人于前踞,摄其两膝,一人后捧其头徐牵,令偃卧,头倒。三起三卧,久久便瘥"。

〔解释〕面东坐好,两手捧于胸前,一人蹲在患者前面,扶定两膝,另一人在后方捧其头,徐徐牵引,使患者偃卧,头下垂。接着扶起,恢复原式。如此三起三卧。久久行之,腰痛便愈。

(江静波、江华鸣文,摘自《气功》1984年3期)

吴师机养生导引术

本功法是集吴师机日常养生导引法数种的古典养生功法。吴师机曾著有我国第一部外治疗法专著:《理瀹骈文》,对传统医学造诣颇深,尤重视养生导引对治病的保健作用。此养生导引术具有明确的对症效益,简单易学,是研究养生气功的珍贵资料。

功 法

一、按摩养生法,慰眼试额:热摩手心,慰两眼,每二、七遍,使人眼同自然无障医,明目去风。频试额上,谓之修天庭,连发际二、七遍,面上自然光泽;中指揩鼻:以中指于鼻梁两边揩二十、三十遍,令表里俱热,所谓灌溉中卅以润于肺;饭后摩腹:能助脾运化水谷防止积滞;手摩耳轮:不拘遍数,所谓修其城廓以补肾气,保聪去邪,亦治不睡。

二、吞津养生法,吴氏曰:"先天之本在肾,滋阴者咽津,探三一之源。"结合自注其意为肾为先

天之本，如果阴虚不能制火，火炎于上就会出现潮热，咯血；火动于下就要产生遗精、泄泻。治阴虚火炎引起的咳嗽，可经常以舌抵上腭，令口腔充满唾液。这是用真水补真阴的方法，功效抵得上肾气丸。如夜间失眠、或口干唇燥，津液不上升，用此法也妙。

三、胎息养生法，吴氏曰："耽酒好色以伤肺气……苟调心胎之呼吸，而气自纳于脐"。并自注说：此即胎息养生法。气归脐为息，神入气为胎。任脉通肺，以系脐带，故儿在胎中，随母脐为呼吸也。学胎息者，须想其气出从脐出，气入从脐入，调得极细，然后不用鼻，但以脐呼吸，数至八十一，或一百二十，乃以口吐气出之。能胎息可入水。又眼视鼻，鼻对口，口对脐，想其出入，可降心火入丹田，亦名胎息，此法甚简而效。

四、导引之术精选

1.五脏风邪积聚肺：正坐，两手据地，缩身曲脊向上五举，亦去心肝邪。或反拳捶脊，脊，肺部也。心：正坐，握拳用力左右相筝。或一手按腕上，一手拓空如重石。或两手相叉，以脚踏手心。脾：大坐，伸一脚屈一脚，以两手放后反掣。或跪坐，两手拒地，回顾，用力虎视。肝：两手抱项，左右宛转。或两手相重按左膝，左捩身，按右膝，右捩身。肾：握拳柱两肋，摆撼两肩，或以足前后逾。胆：合两脚掌，以两手挽脚腕起摇动为之。

2.头脑疾　以两手掩耳，将第二指压中指弹脑后骨。

3.肩背病　两手交捶，或左右前踏，左手摆向前，右手摆向后，右亦如之。

4.臂腋疾　闭一口气，将左手伸直，右手作攀弓式，以两眼看右手，左右各三次，去臂腋疾，并泻三焦火。

5.痛　曲腰合掌，左右摇摆，或起立据床拔身，左右视背。或病人正东坐，收手抱心，一人于前据蹑其膝，一人后捧其头，牵令偃卧倒地，三起三卧愈。

6.腿膝疾：一足立定，一足洒之。或两足相纽而行，前进后退各十数步。或高坐伸足，两足纽向内，复纽向外。

7.霍乱转筋：用脚踏实地，或男挽其阴，女牵其乳近两旁。

8.痔：摩来脊穴，此穴在背脊下大便之下，统会一身气血，并疗痔。

9.咳红：坐定凳子上，以双手搭顶，蹲身闭气三七口，如气稍急，微微放之，放而又闭，，日行五次，兼用运功法良。念数日缘胸前推开，次运涌泉水洗心，或封固脐凝守。此方推胸。洗心、固脐之法，须以意念。

10.气逆呃忒：两手据地，伸颈张口作虎形即止，或据案亦可验过。

11.吞酸：于肝经、肺经二穴，掐之九九，擦之九九，凡病皆可擦。

12.痞块：左手向前上伸，右手向下伸，闭气一口，扭身转项各十七回，俟后内微觉响声，身热乃止。

（陈永灿文，摘自《按摩与导引》）

闲闲公"速睡法"

本功法出于李冶《敬斋古今黈》，用来治疗失眠。其法详明，且俱效验。并略作注释。

功　法

予①年过五十，每苦无寐②。或教以数息③，仿而行之，竟亦不能寐也。近得闲闲公一说，名"速睡法"云：但于当睡之时，帖枕拥衾④，置身安稳，然后平心定虑，有真气如黄金细线，发两踵⑤。自后而上，过腰合而为一：冲脊上顶，至前发际却散而为二：度黄庭听会，横交于人中，环口贯下龈复合为一；下咽喉径入太仓⑥，留之不动，勃然出气四道、当如火热，青者入肝，红者入心，白者入肺，黑者入肾，四气俱满，然后真气下脐，入少府⑦，交阴⑧复散而为二；下膝、下臁⑨，多趺⑩，前抵中指⑪尖，顺行度涌泉，复至踵，谓之一匝⑫。存想⑬至五、七匝，已涬溟⑭然入睡乡矣。

①予：我。②无寐：睡不着觉。③数息：默数呼吸。④衾（qìn）被子。⑤踵：脚后跟。⑥太仓：胃。⑦少府：小腹。⑧阴：会阴部。⑨臁（lián）：小腿两侧。⑩趺，同"跗"，指脚背。⑪指：同"趾"。⑫匝（zā）：圈，周。⑬存想：默想。⑭涬溟（xìng míng）：茫茫然，迷迷糊糊的样子。

（孔繁义文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

补脑法

本功法是养生静功。出于《上洞心丹经诀》。

功　法

一、调身：自然坐或站式。

二、调气调神：姿势定后，调节呼吸，使其均匀缓慢。然后仰头向外，先意念导引，意念封闭夹脊，不令气通行。再意念封闭大椎穴，亦不令气通行。昔谓大椎穴名上关，夹脊为中关，中上二关封闭之后，使意识活动相对集中，静寂意守泥丸。"后渐渐一起直人脑满，脑满之后，丹自玄膺而下。其味甘、其气香，至此则内丹成矣"。候脑部精气盈，从玄膺下至口中，自感口中甘香，其功已成。久久

行之，"有征验，或身如坐甑中，热不可胜。稍息或四肢身体内外，冷如寒冰，然后和焉"。"使精合神，神合气，气合真"。

三、收功：行功至脑满，口中甘香，身有异感之后收功，同一般收功法。

四、功效主治：本法补脑安神，益气养形，和调阴阳。可用于摄身延年。用于疗疾则治精神内伤引起的多种疾病，如躁症、惊悸、健忘、失眠多梦、头昏头晕、食欲不振、胁肋胀痛等。

（摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版）

灵子显动金丹大药修炼法

本功法是修炼金丹大药的便捷方法。也是初学灵子锻炼的方法。

功 法

正坐——盘足坐，双盘、单盘或散盘。右掌置于左掌上，掌心向上。亦可取男左女右式。瞑目默唱："全真太灵"数遍。（佛唱："阿弥佗佛"。医家默念："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来"。或改成："手握金刚印，练成金刚不坏身"。

一、两腕前伸——正坐姿势安适后，两腕前伸，使左右两腕的筋肉紧张，手指相互密接，手掌充分运力伸展，使全身的力全注于两掌间。

二、合掌——接上式两腕筋肉紧张，向前伸出后，即把两臂在水平线的位置上，屈成合掌式。此时用左右手掌中指的下部作中心，相对着运动，两臂横直，合掌的拇指置于离胸壁约1～2寸。如是瞑目，反复默唱："全真太灵"数遍。

三、横动——显动修炼的时候，有所谓"真点"是动力之点。在坐式之时，"真点"即在左右手掌中指近掌节的中点。这时当合掌瞑目，对这真点轻轻运力，默唱"全真太灵"数遍。这样，历数分钟，就能发生横动。横动就是相合的手掌，前后横动之意。

四、纵动——横动发生不多一会，便有纵动继发生，纵动就是相合的手掌，其前后上下的运动，极其自由。若纵动和横动发生困难时，稍有意思诱发其动机，亦无妨碍。又若显动发生时，更加上意思的兴奋使其运动激烈为妙。

五、飞动——由横动发生纵动后，当灵子显动剧烈时，不仅手掌两臂不住的活动，全身也能起一种纵动的现象。这时坐着的整个身子都在纵动，呈飞动游离的状态，这就叫做飞动。但当飞动得剧烈的时候，可以把眼睛睁开。

六、叉掌——修炼灵子显动作用，至能起横动、纵动更进至飞动时，即得灵子显动的关键。这时应把合掌式的显动,改作叉掌的方式,就是把左、右手指互相交叉紧贴于胸前的显动运动。这叉掌式的运动，更能促进横动、纵动和飞动的兴奋。

七、曲臂凝掌——手掌充分运力而发生显动，最初是前后横动，其次是上下纵动，最后则自由飞动，当全身飞动时，不宜加以强力的遏制，须让它自然活动为妙。

八、曲臂握拳——曲臂握拳是使两臂强曲，手掌握着入力。拇指在内，四指紧握拇指，但安放的位置离胸部约一寸许。当起初修练显动作用时，稍须加些筋肉紧张的生理作用，但此后则不必加生理作用。

九、伸臂——将臂向前伸直（两臂或单臂任便），这时必须要筋肉紧张，只要单把臂向前伸直便得。尚若显动尚未发生，使手掌稍凝力，手臂稍向内屈亦无妨碍。

十、垂臂——垂臂是把两臂轻轻下垂，这时手臂不要用力，专心意念着灵子显动作用的发动。且使其自由猛烈地显动。尚若一时不容易发生显动作用，则手臂稍用些力，并且意识上使臂起动，借此诱发灵子的显动也可。

十一、观音掌——左右中指、无名指、小指并拢重叠，与拇指根节对合，两食指弯曲向上，指尖相对。握固成一花篮形。观音掌拇指背部贴于胸前膻中穴。默唱："全真太灵"数遍。导引全身五脏六腑自发动。想心即是荷花，叶向一中，有一点灵光白白如露如星星、坠入中宫土釜。以意守之，心肾交际，坎离位当，名曰："水火既济，乃结阴丹"。古语有云："乾坤交媾罢，一点落黄庭"。阴丹回到河图洛书中五中圈"〇"，灵光自敛，外光不见。神主静，故谓之阴。

十二、老子掌（天地掌）——两手分开，五指并拢，指微屈，一掌心向上，另一掌心向下，掌背相对（可取男左女右式）。默唱："全真太灵"数遍，导引两掌或牵动全身环固自发动。此间，自觉两掌心有物凝结，类似铅汞，愈积愈多。上为天阳，下为地阴，聚于掌间，会于自身与阴丹相配。有云："亥子之间，天地一阳来复，坐立行之，以采天地之阳。巳午之间，天地一阴滋长，常行之，采取天地之阴"，天地之阴阳，即役吾身之大药也。

十三、罗汉掌——左右五指分开，拇食二指扣成半环形，中指、无名指并拢屈曲环扣，小指外伸，虚置身体两侧，神凝气穴，以媾阳丹。两肾之间，名为气穴，又名玄关一窍。老子曰："玄牝之门，是为天地根本。"若能以心脐之间所凝结者，藏之气穴，为移丹换鼎。心定则神凝，神凝则呼吸微微，息息归根，丹才能结。这时就气海穴位，想灵光色红如卵大，时时注神守之，神气交融，身心合一，以结阳丹。

十四、佛掌——两掌重叠，掌心向上，放在气

海穴位。想天地虽大，只一气而已，我身虽小，也只一气而已。天地之气，与我之气相联属，以我之气，融于天地之间。那么，我之气，即天地之气。天地之气，就是我之气。既然和天地为一气，就是和天地为一身。既然人与天地为一体，天地广大之中，自然有所凝结，和我身之丹相配合。这时，就两肾间，想一白珠，想一红珠，从腰出直上至顶门入，直下至气海，一行8、9次，注神守之。

十五、还虚掌——两手合抱于中。天之极高处，至天之极下处，相去8万4千里，适当4万2千里处为天地之中。人身一小天地，心脐相去，亦有8寸4分，适当心脐之间4寸2分，为人身之中。所谓中，土地，东方木，南方火，西方金，北方水，土中居四方之中。参同契冠周易凝伏牺画卦，画卦则河图洛书。中五中圈，太极也。太极者，太虚也。故易有太极，乾元则河图中圈〇，坤元则洛书中圈〇，两孔穴取此，通篇一中也。人在胚胎时期，"一中"悬在肾前脐后，脐带连胞，母呼吸与之气通，心肾相交，纯阳日长，气足出胎，脐断吃奶，肠满抬心，渐高在胸，性命分离，心肾不交，纯阳日散，故生者，意味着死也。一孔穴在上，一孔穴在下，故有上丹田、下丹田之说。守中，守下孔穴，使上孔穴心神复归于下孔穴，心肾原交，今又复交也。就气海穴，想一黑珠，又想红、白二珠，从后门出，灌顶门直下来8、9次，注神守之。至此，灵丹颗颗，降下重楼，其味凡美，馨香无比，满身坛辉。宋·张伯端《悟真篇》有诗曰："坎电烹轰金水方，水发昆仑阴与阳，二物若还和合了，自然丹熟遍身香。"即守中也。亢桑子曰："我体合于心，心合于气，气合于神，神合于无，其有介然之有，唯然之音，虽远在八荒之外，近在眉捷之内，来于我者，我必知之。"到了这一步，就可以达到遍身香气，觉行圆满阶段。

十六、生辉掌——同还虚掌。澄心正坐，手按心上，万缘俱息。老子曰："是谓恍惚，迎之不见其首，随之不见其后，想我身即教主金身。气海守黑丹，想一白丹，背后升上顶门，愈大。佛曰："舍利子光"。道曰："灵子金丹大药"。遍身生辉，普照大千世界。这就达到了佛光普照，法轮常轮、生生不息，十方园明的气功功能态高级层次。

收功：合掌擦热……吞气一口，降人丹田……揩面……搓耳……捏耳轮……拔气……梳发……鸣天鼓……拍胸……摩腹擦腰（男左女右）……捶背……。

（李建华文，摘自《气功与体育》1987年4期）

灵剑子导引法

本功法是灵剑子编的动功锻炼方法。旨在炼外丹。此类导引法，操作简单，用于治病。起于宋元，盛于明代。

功 法

本导引法按农历十二个月，逐月锻炼不同的功法，以用于临床。一月：以两手掩口取热气，津润摩面，上下三五十遍，令极热。食后为之。令人面部华彩，光泽不皱，行之三年，色如少女，兼明目散宿疾。凡行导引之法，皆闭气为之。二月：正坐，两手相叉，争力为之，治肝中风。以叉手掩项后，使面仰视，使项与手争力，去热毒肩痛，目视不明，积风不散。又，以两手相垂，按髀拔去，左右极力，去腰肾风毒之气及理胸膈，兼能明目。三月：左右作开弓势，去胸胁膈积聚，脾脏诸气。去来用力为之，凡十四遍。闭口，使心随气到以散之。四月：正坐斜身，用力偏敌，如排山势，极力为之，左右同。能去腰脊风冷，宣通五脏六腑，散脚气，补心益气。又，以一手按髀，一手向上，极力如托石，闭气行之，左右同行。去两胁间风毒，治心脏，通和血脉。五月：常以两手合掌，向前筑去臂腕，如此七次。去心脏风劳，散关节滞气。六月：端身正坐，舒手指直上反拘，三举前曲，前后同行，至六月半后用之。去腰脊脚膝痹风，散膀胱邪气。七月：以两手抱头项，宛转回旋俯仰。去胁肋胸背间风气，肺脏诸疾，宣通项脉。又，以两手相叉，头上过去，左右伸曳之十遍，去关节中风气，治肺脏诸疾。八月：以两手拳脚胫下十余次，闭气用力为之。此能开胸膊膈气，去胁中气，治肺脏诸疾。行完叩齿三十六遍，以应之。九月：两手相叉于头上，与手争力，左右同法行之。治脾脏四肢，去胁下积滞风邪，使人能食。十月：以两手相叉，一脚踏之。去腰脚拘束，肾气冷痹，膝中痛诸疾。又，正坐，伸手指缓拘脚趾，五七遍。治脚气诸风，肾脏诸毒气，远行脚痛不安，常行为妙。十一月：以一手托膝反折，一手抱头，前后左右为之，凡三五遍。去骨节间风，宣通血脉，膀胱肾脏之疾。十二月：以两手耸上，极力，三五遍。去脾脏诸疾不安。

（马济人文，摘自《中国气功学·气功学》，
上海科技出版社1988年8月版）

《抱朴子·别旨》行炁与导引

本功法是《抱朴子内篇》卷八“释滞”和卷六“微旨”中有关行炁和导引两部分的补充，出于《抱朴子与参同契考异》。

功 法

原文 夫胎精固神与守元气同，但莫止出入之息可也。有常以生气时，以鼻引入口吐，吐二分余一分，鼓口咽此气，令喉中郁然有声。此非胎元气，是服其粗气也。粗气在腹，与元气不同居也，粗气是喘息之气也。夫元气虽至少而难散，为有粗气之出入也。且呼吸犹不欲自闻，况咽有声乎？夫人气粗则伤肺，肺五脏之华盖，气下先至肺也。凡服元气，不随粗而出入，则无有待气生死之时也。既鼓咽外气入于元气藏中，所以返伤于人也。夫人用力者，皆用众气也，谓众物之气，饮食之品也。且众气只能举重致远运体而已，存之不能益人之寿，去之不能使人短折，何必禁闭也。且用气之术即粗气也，可以移山岳，决河海，制虎豹、缚贼盗，故知众气不及粗气，粗气可去之，元气不可令出也。夫保气者，元气也，非众粗二气。若服元气满藏，则粗气自除，即自以粗气运动，不必须众气也。夫休绝者，患其谷气熏蒸五脏，是以绝之。今既修气术，则谷气自除，纵一日九餐，亦不能成患，终岁不食，亦不能羸困，则知气之道远矣哉！

夫导引不在于立名众物，粉绘表形著图，但无名状也，或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踯躅，或徐步，或吟，或息，皆导引也。不必每晨为之，但觉身有不理则行之。皆当闭气；闭气，节其气冲以通也。亦不待立息数，待气似极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气不一，粗而伤肺矣。但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风，以摇动故也。凡人导引，骨节有声，如大引则声大，小引则声小，则筋缓气通也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣。

《别旨》首先阐述，以守元气的方法锻炼气功，但不要停止出入之息。所谓生气与死气，根据子午流注的时序，夜半23时～中午11时，为生气之时；中午11时～夜半23时，为死气之时。一般练功时间多数在寅时(晨前3～5时)，这时阳气开始上升，人的元气旺于手太阴肺经，自然界空气清新，可以使肺部吸收大量的氧气，使吐故纳新的气功锻炼，事半功倍。

元气，原叫原气或真气，乃先天之精所化，赖后天的营养而不断滋生，是人体生化动力的源泉。粗气，是喘息之气，即文中所指的鼻引口吐的后天呼吸；练粗气可以断钢、碎石，威力无比，也就是现在所说的硬气功。众气，是水谷之精气，包括营、卫二气，营行脉中，卫行脉外，营养全身。

《别旨》指出：“服元气不随粗而出入，则无有待生死之时也”，因为“元气虽少而难散，为有粗气之出入也”，“夫保气者、元气也，非众粗二气。若服元气满藏，则粗气自除。”这就是说内呼吸(胎息)功深的人，行气可不分生死之时，因后天呼吸的粗气适与先天呼吸的元气出入相反，经过转化而返为先天元气，所以保气就是保养元气，不令出散。待到元气满藏，粗气自除的时候，人的生命完全可由内呼吸来维持，每日十二时辰中，循经运行，由入多出少进而为不出不入，终日温养，绵绵不断，勿忘勿助。这时，已达到呼吸四相(风、喘、气、息)中息相的水平了。在粗气自除之后，仍需用口鼻呼吸(粗气运动)，但已可不需要众气了，说明炼功到了高级阶段，必然要休绝谷气，以免有熏蒸五脏之患。

近代气功有松弛、调整、信息、磁电和负熵等论说，其中只有负熵说或与断谷尚有联系。因为印度瑜珈者既然能在隔绝空气下生活了八天，也就是断食八天，并将自身体温自37度降至25度；按负熵说，正常人的体温如能自控降低2度，即可延年至二百岁；那么古代道家的断谷，是否属于练功能量储存达到了饱和点，然后用断谷的手段来降低体温，减少能量的消耗，达到长寿的目的呢？这有待于进一步的研究。

《别旨》主张导引不在于立名象物，粉绘表形著图，姿式可以不限。不同于一般导引如五禽戏等要有固定姿式，也不必每天练习，待觉身上有不舒而行之，其法重在闭气冲通身中阻滞之气。此法似较佛家小止观治病十二息简便易行。

一般静功的呼吸，要求达到柔细深长、绵绵若存的息相。假令要使咽气而喉中郁然有声，岂非自相矛盾？且粗气伤肺，入于元气藏中，反而伤人。我们认为，这个论点确有探讨之必要。目前大力推广的新气功疗法——行步功，主张风息。究竟两者在呼吸方法上的矛盾，应如何用科学观点给以解释，是值得进一步研究的。

《别旨》既有可取之处，也有糟粕存在。如认为，众气存之不能益人之寿，去之不能使人短折，这种论点是不科学的。因为人类维持生命，除呼吸空气外，必须摄取饮食的营养来充实。至于众气不及粗气的说法，也颇有商榷之余地，因为这两种气在维持生命的作用上是同等重要的(练静功必须达到高级的息相水平，才能粗气自除，进而断谷)。

(于荫彬等文，摘自《气功》1982年4期)

易筋经

本功法是我国古代流传下来的一种动功，易筋经之命名，有增强变易筋骨之意。易筋经之特点，在于“内壮”，“内壮”是与“外强”相对而言，所谓“内壮言坚，外强言勇。坚而能勇，是真坚也”。清代凌廷堪在《校礼堂文集·与程丽仲书》中，认为易筋经是明代天台紫凝道人假托达摩之名所作。现《卫生要术》有载。

功　法

一、韦驮献杵第一势：立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。

二、韦驮献杵第二势：足趾挂地，两手平并，心平气静，目瞪口呆。

三、韦驮献杵第三势：掌托天门目上观，足尖着地立身端，力周骽胁浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

四、摘星换斗势：只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右眸。

五、出爪亮翅势：挺身兼怒目，推手向当前；用力收回处，功须七次全。

六、倒拽九牛尾势：两骽后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注双瞳。

七、九鬼拔马刀势：侧首弯肱，抱项及颈，自头收回。弗嫌力猛，左右相轮，身直气静。

八、三盘落地势：上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如拏；两掌翻齐起，千斤重有加，瞪睛兼闭口，起立体无斜。

九、青龙探爪势：青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实，力周肩背，回收过膝，两目注平，息调心谧。

十、卧虎扑食势：两足分蹲身似倾，屈伸左右骽相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，鼻息调元均出入，指尖着地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

十一、打躬势：两手齐持脑，垂腰至膝间，头惟探胯下，口更啮牙关，掩耳聪教塞，调元气自闲，舌尖还抵腭，力在肘双弯。

十二、掉尾势：膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，凝神一志，起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志。其后，更作坐功，盘膝垂眦，口注于心，息调于鼻。定静乃起。

关于“内壮”，古本《易筋经》一书中有“内壮论”专著说：“久练内壮，其则有三。一曰，守此中道，守中者，专于积气也；二曰，勿他想，人身之中，精神气血，不能自主，悉行于意，意行则行，意止则止，守中三时，意随掌下；三曰，扬其充周”。就是说，炼内壮要求入静内守，积气充身，气随意行，内壮外强。而应以意领气，自然舒适，刚中有柔，柔中有刚。

（吴伯平文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版）

《贮香小品》导引术

本功法出于明代万后贤《贮香小品》中，介绍了脏腑病症导引法，简而易学，是一份珍贵的导引资料。

功　法

一、心病导引

〔原文〕正坐，两手作拳，用力左右互相等，各六度；正坐，一手按腕上，一手拓空如重石；又以两手相叉，脚踏手中各六度，闭气为之，良久闭目；三咽津，三叩齿。

〔释文〕

1. 正面坐好，两手握拳，双手暗自用力各六次，注意左右手用力时要均匀。

2. 正面坐好，一手按在另一手腕上，被按的手如托重石一样举在头上空；然后重返原姿，两手交换再做一次。

3. 两手指交叉握好，脚踏在手中，左右交替，各五六次，脚踏手时应屏住呼吸；做完此动作闭目休息一会儿。

4. 做完上列动作后，把口中津液分三次咽下，上下齿叩动三次。

二、肝病导引

〔原文〕正坐，两手相重按髀下，徐缓身，左右各三、五度；正坐，两手相拽，又翻覆向胸五、六度。

〔释文〕

1. 正面坐好，两手用力按在两肋部位，然后先向左转身，再向右转身，三至五次。

2. 正面坐好，两手相握，分别平行用力向左右拉；然后两掌在胸前分别向左右做180°的翻动，五至六次。

三、肾病导引

〔原文〕正坐，两手从耳左右引肋三五度；右手着胸、抛射，左右各数次，缓身三五度；足前后逾，左右各十数度；卧时，坐床垂足，解衣闭气，舌抵上腭，目视顶，提缩谷道；手摩两肾俞穴，各一百二十次，叩齿。

〔释文〕

1. 正面坐好，双手从两耳左右上举，做三至五次。

2. 一手护胸部，一手做向前抛物的动作，左右手交替数次；然后转动肢体三至五次。

3. 正面坐好，右脚向前方，左脚向后方做相反运动；然后右脚向后方，左脚向前方运动；连贯起来做十多次。

4. 临睡前，坐于床上，双脚自然下垂，脱去外衣，屏住呼吸，舌抵上腭，抬头看屋顶，同时用力提缩肛门括约肌(冷天做此动作，一定要注意保暖)。

5. 用手按摩肾俞穴，每侧一百二十次，按摩前要把双手搓热；按摩后，上下齿相叩数次(肾俞穴在第十四椎下向外各一寸五分处)。

四、肺病导引

〔原文〕正坐，两手据地，缩身曲脊，向上五拳；反拳捶背，左右各五，闭气为之；良久闭目，叩齿，咽津。

〔释文〕

1. 正面坐好，两手按在地上，同时曲脊弯腰；然后向上挺身，做五次。

2. 反过拳来，捶打自己的后胸脊部位，左右各五次，捶脊时应屏住呼吸。

3. 做完上述二动作后，闭目休息；然后上下齿相叩数次，把口中津液慢慢咽下。

五、脾病导引

〔原文〕大坐，伸一足，屈一足，二手放后反掣，各三五度；跪坐，两手据地，用力回顾，虎视三五度。

〔释文〕

1. 坐好，右腿伸直，左腿上曲，双手放在身后，稍用力左右拉；然后左腿伸直，右腿上曲，手仍做上述动作，三～五次。

2. 跪坐，双手按在床上，全身用力向左转身回顾，再向右转身回顾，回顾时应如老虎回视那样，做三至五次。

六、胆病导引

〔原文〕平坐，合两脚掌，仰头，两手挽脚腕起，摇动为之，三五度；大坐，两手拓地，举身努腰三五度。

〔释文〕

1. 平坐床上，两脚掌相对合，仰头，同时左右手分别握住左右脚腕，垂直方向往上提，然后来回摇动，做三至五次。

2. 坐在床上，两手按于床面，向上挺身努腰，做三至五次。

(东人达文，摘自《气功》二卷三期)

《金仙证论》选炼丹法

本功法为内丹功法。节自清·柳华阳《金仙论证》

功　法

夫仙道者，原乎先天之神炁。炼精者则炁在乎其中，炼形者则神在乎其内。炼时必明其火，用火必兼其风，存乎其诚，入乎其窍，合乎自然。若能如此，依时而炼，则药物自然生矣。生竟游其熟路者有之，若不起火归炉，难免走失之患也。然药物既归炉，又当速起火逼行其周天，倘不明其火候之精微，虽有药而药亦不能成丹，不知橐籥之消息，不明升降之法度，不识沐浴之候，不晓归根之所，如此空炼，何得成其道也。(序炼丹第一)

注：火者，神也。精生之时，必以神而驭精则精归源。既知归矣，又当久久以呼吸熏蒸，则精方能化为气。依时者，是阳动之时。依时而炼，凡有动时，遂即炼之。熟路者，即阳关也。起火者，是药物归炉之工法。古云"火逼金行颠倒转"者，即此也。行是阴符阳火之法，若不行周天之火，则炁不聚，丹不结矣。火候是一总名，其中有次第节序而各有其候，如情生有调药之候，药产有采取之候，归炉有封固之候，起火有运行之候，沐浴有停息之候，火足有止火之候，此乃小周天之秘机。橐籥者，即往来之呼吸，古人喻之曰"巽风"。升降是运行周天之法。沐浴者，乃卯酉生杀之位也，故停息为沐浴之候也。归根者，乃还炁穴，归其本位之所。

采药运周天者，当从炁穴坤炉而起火，升乾首以为鼎，降坤腹以为炉，即古人所谓乾坤为鼎器者是也。见神炁之起伏，而鼎炁在是矣。(小周天鼎器直论第五)

注：乾在上为鼎，坤在下为炉。有神炁即有炉鼎，无神器即无炉鼎。

悟真注疏曰：子进阳火，息火谓之沐浴；午退阴符，停符谓之沐浴。曹还阳真人曰：十二时中，时时皆有阳火阴符。凡进则曰进阳火，凡退则曰退阴符。亦从阳用者曰火，以阴用者曰符(风火经第六)。

注：息火停符者，停住有作，而行自然之妙运；非是停住先天而不行，是停住后天之武火。十二时者，即吾身中运周天之时也。子巳六阳时，进阳火，午亥六阴时，退阴符。进则为升也，退则为降也。故进则曰进阳火，退则曰退阴符。时时皆有阳火阴符者，不在沐浴时而亦有沐浴，故阳用者曰火，阴用者曰符。华阳云：凡运火之时，后天气进，则谓之阳火，后天气退，则谓之阴符。凡阳火阴符，沐浴归根者，皆是借后天呼吸之气以为周天度数之法

则，若无其呼吸，则不成阴符阳火、沐浴归根矣。

大道从炼己起手，次下手调药，既了手，行周天，事非一也。已熟，或坐或卧，不觉忽然阳生，即回光返照，凝神入炁穴，息息归根。此神炁欲交未交之时，存神用息，绵绵若如，念兹在兹，此即谓之武火矣。神炁既交，阳炁已定，又当忘息忘意，用文火养之，不息而嘘，不存而照，方得药产。

文火既足，夜半忽然药产神知，光透帘帷，阳物勃然而举，即当采封运行。采运之时，存神用息，逆吹炁穴，谓之武火也；封沐归根，即用上文文火之法照顾温养之，谓之文火矣。（火候次序第十六）

（清·柳华阳文，摘自《气功》1982年4期）

服气疗病论

本功法是气功治病之法，出于《云笈七签》所论其中讲气的功用，认为它是可以驾驭的。"以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉！"说得豪壮，可以帮助我们建立战胜疾病的信心。讲方法，有存"日芒"、"五牙法"、以气攻患处或攻与患处有关的脏器、穴位等，都不失为良好的方法。

功　法

一、存日芒以气攻病法：夫气之为功也，广矣，妙矣！故天气下降，则寒暑有四时之变；地气上腾，则风云有八方之异。兼二仪①而为一体者，总形气于其人。是能存之为家，则神灵俨然；用之于禁②，则功效著矣。以我之心，使我之气，适我之体，攻我之疾，何往而不愈焉。习服闲居，则易为存；使诸有疾痛，皆可按而疗之③。

儿欲疗疾，皆可以日出后，天气和静，面向日，在室中亦向日存④为之：平坐、瞑目、握固⑤。叩齿九通，存日赤晖紫芒，乃长引吸而咽之，存入所患之脏腑。若非脏腑之疾，是谓肢体筋骨者，亦宜先存入所主之脏也。闭极又引⑥，几得九咽，觉其脏中有气，乃存其气攻于所苦之处。闭极，微微吐气，其息稍定，更⑦咽而攻之，觉疾处温暖汗出为佳。若在四肢，应可导引者，则先导引其处，已⑧后攻之。纵是体上，亦宜按念令其气通⑨。若在头中，当散发梳头皮数百下，左右摇头数十过，乃吸气讫，以两手于项上急攀之，以头向上力拒之，仍存气向上，入脑，于顶发诸孔冲出散去，一吸讫，放手通气，更为之，以觉头颈汗出、痛处宽畅为候。若病在脏腑者，仰卧吸引，存入其处，得五六咽，则一度闭气攻之，皆以意消息其病。或久来痼疾，并有症块坚积者，则非气之所能愈，终亦觉宽平也。兼药同疗，亦无所妨，乃于药性易效尔。虽用气攻病，虽攻其处，肤腠散出，然兼依《明堂图》，取其所疗之穴，而相引去之，佳。——（卷57《服气精义论·服气疗病论第八》）

①二仪。天地。

②禁。气禁，即"行气"的作用或控制力，相当于我们所说的气功"外气"的效应。

③按而疗之。指依照下面的方法治病。

④存。存思，存想。

⑤握固。以四指押大拇指握拳，如婴儿卷手之状。"握固"和下文的"闭气"是道教气功中常用的术语和方法，即所谓"握固以象胎形，闭气以象胎息"。

⑥闭极又引。指咽气后闭气到忍不住时，再"长引吸而咽之"。

⑦更。再。

⑧已。同"以"。

⑨按念令其气通。凭着意念使气通过病灶。

二、服五牙之气

儿服五牙①之气者，皆宜思入其脏②，使其液宣通，各依所主，既可周流形体，亦可攻疗疾病。令服青牙者，思气入肝中，见青气氲氲青液融融③分明，良久，乃见足大敦④之气循服而至，会于脉中，流散诸脉，上通于自然。——（卷57《服气精义论·五牙论第一》）

①五牙。《七签》卷58《胎息精微论》注："五牙者，五行之生气。"

②思入其脏。想着五行的生气各入相当的脏器：木，青色，入通于肝；火，赤色，入通于心；金，白色，入通于肺；水，黑色，入通于肾；土，黄色，入通于脾。

③氲氲。气盛如云雾的样子。融融　流动的样子。

④大敦。穴位，位于足拇趾末节外侧。

三、以"火"烧病①：道人疾，闭目内视，使心生火，以火烧身，烧身令尽，存之使精神如仿佛，疾即愈。若有痛处，皆存其火烧之，秘验。——卷33《摄养枕中方·自慎》

①《七签》卷45《修真旨要·服食忌第三十》亦载此条，文字稍异。录之，以作补充和参考："道士有疾，内视心，使生火，以火烧身及疾处。存之要精，如仿佛，疾即愈。凡痛处，加其火，必验也。"

四、流注、澡沐法：还舒脚手而卧息，想项上有酥①团，融流注心，周遍四肢。又想身卧酥乳池中，心以澡沐。久为，令人皮肤光泽。既取气练补讫，欲起出行，体上有汗，当须少米粉令汗解。燥，然后始得见风，不然伤人。——卷35《明补》

①酥。牛羊乳制成的食品，一名酥油。

道教气功的特点，是在练功中增添了大量的意念活动。诸如存想：身神、天神、日月、星斗、彩云、脏器、丹珠、沐浴、火攻、真气，以及微况、默祝等等。《云笈七签》："凡质气碍，皆是妄想而所为，并由想效也"（卷35《明补》）。说明不健康的意

念活动，可以导致疾病的发生；而良好的意念活动，又可以收到治病的效果。

（杨福程文，摘自《气功》1983年3期）

治早泄古法

本功法属调治性功能障碍之法。出于唐代之前已成书的《玉房秘诀》。如讲："阴不坚而强用之，中道强写，精气竭。及饱食讫交接伤脾，令人食不化、阴痿、无精。"其主要意思是，阴茎不坚勃而强行交合，兴未尽而半途泄精，可致精气耗竭。如饮食过饱后交合，可伤脾胃致食不消化，阴茎痿软，早泄精而精损。这里所述的"中道强写(泄)"似即是早泄的远古命名，其特点之一是多与阳萎并发。

功　　法

《玉房秘诀》认为，早泄兼阳萎是由于饱食后交合损伤脾胃所致，并提出了通过夫妇性事治疗本病的方法，谓"令女人正卧，以脚钩男子尻，男则据席内之，令女自摇，女精出止，男勿快，日九行，十日愈"。其中要求男茎不抽动并坚持不射精的做法，与现代性治疗的去焦虑技术操作有相似之处。此外，《素女经》中提出"九息厌一"之法有助于防治早泄。所谓"九息"，就是内呼吸九次；所谓"厌一"就是当交合而男方有将欲射精感觉时，即用左手指压阴囊后方肛门之前处，使欲泄之精还复而不外射。这与现代性治疗中针对早泄的"捏挤法"有异曲同功之妙。男在《洞玄子》中曾述，"凡欲泄精之时……男须浅拔游于琴弦麦齿之间，阳锋深浅如孩儿含乳，即闭目内想，下拉下腭，蹁脊引头，张鼻，歙肩，闭口吸气，精便自上，节限多少，莫不由人。"此可使精液上收而不致外射，亦可由人意而节制其泄精的多少。此外，古代养生家有的借用气功导引以治早泄。如《龙威秘书·戊集》中曾述"修养家存神于泥丸，使丹田之气上升。盖神之所至，气亦随之而注也。房中术所谓手按尾闾，吸气嚥津，虽到其绪余，而亦不泄"。其大意是说，善于养生的人，常将其神气存积于泥丸(脑额之处)，使丹田的精气引而上升于脑。这是因神气的存在，引导精气亦随而上注之故。房中家所说的当要泄精时用手按压会阴部位，同时深吸气、嚥口水，可防止泄精。气功导引家称此为"还精补脑"，并在《玉房指要》中有较具体的阐述："还精补脑之道：交接，精大动欲出者，急以左手中央两指却抑阴囊后大孔前，壮事抑之，长吐气，并喙(啄)齿数十过，勿闭气也。便施其精，精亦不得出，但从玉茎复返，上入于脑也。"又云："……精大动者，疾仰头张目左右上下视，缩下部闭气，精自止。"

（王明辉文，摘自未刊资料）

治病补泻法

本功法载于署名隋·京墨先生所著的《神仙食气金匮妙录》。文中根据不同病变部位选择枕头高度的作法，体现了辨证施功的精神。至于枕头的具体高度，则不必过于拘执。文中呼吸补泻法，是沿用至今的有效气功补泻方法之一。

功　　法

〔原文〕凡治诸病，病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口出气，以鼻纳气，名曰"泻"；闭口温气咽之者，名曰"补"。

〔解说〕一般练卧式气功治疗各种疾病，如果病在喉中、胸中，则用七寸高的枕头；如果病变部位在胸骨下至脐以上范围，则用四寸高的枕头。如果病变部位在脐以下，则不用枕头。练功时，用鼻吸气，用口呼气，就是泻法；把吸入之气闭在口中温暖后再吞下，就是补法。

（胡春申文，摘自《中华气功学》湖北科学技术出版社1988年3月版）

治万病坐功诀

本功法是一套以静功为主的锻炼方法。原名"王子乔八神导引法"，简称"王子乔导引法"，收录在《云笈七签》中。在《遵生八笺》中改称为"治万病坐功诀"。子乔系被假托的神仙人物。据元·赵道一编的此功法分为两个部分，一部分属总诀性质；一部分属分诀性质，计三十四条。这三十四条，是以鼻纳气的闭息为主。

功　　法

一、总诀：枕高四寸，两足相去各五寸，距身各三寸，宽衣披发，正仰卧．勿有所念，定意。病在喉中，胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。呼吸之往来，勿令耳闻，要轻柔，逐渐使之深长。虚者补之，实者泻之。以口出气，鼻纳气者，名曰补；闭口温气咽之者，名曰泻。诸欲导引，虚者闭目，实者开目。闭气治诸病法，欲引头病者，仰头卷足十趾；欲引腰脚病者，仰足十趾；欲引胸中病者，欲引去腹中寒热，诸所不快者，皆闭气。

二、分诀：①平坐，伸腰脚两臂，展手据地，口徐吐气，以鼻纳气，闭目行。除胸中、肺部之痛。②端坐，伸腰，以鼻纳气闭之，闭目，自前后摇头，各三十。除头虚空旋转之疾。③左侧卧，以口吐气，

以鼻纳之。除积聚、心下不快之症。④端坐伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻，以汗出为度。除目昏泪若出，去鼻中息肉、耳聋之疾。⑤正仰卧，以口徐出气，以鼻纳之。除里急、饱食。⑥右侧卧，以鼻纳气，以口小吐气，数至十，两手相摩热以摩腹，七息止，令其气下出之，除两胁、皮肤痛闷。⑦端坐伸腰，直上展两臂，仰两手掌，以鼻纳气闭之。闭气七息，除胁下积聚之疾。⑧覆卧去枕，竖立两足，以鼻纳气四，复以鼻出之四，极令微，气出入鼻中，勿令鼻知。除身中热及背痛之疾。⑨端坐伸腰，举左手仰其掌，右手同。除两臂及背痛之疾，气结积聚之病。⑩端坐，以两手相叉抱膝，闭气，鼓腹二七或三七，气满即吐，候气通畅者为度。行之十年，老有少容。⑪端坐伸腰，左右倾侧，闭目，以鼻纳气，闭气七息止。除头风。⑫端坐伸腰，以鼻纳气，数十为度。除腹中满饮食饱。若快则止，未便者复为之，若腹中有寒气亦行之。⑬端坐，使两手如张弓势，满射。可治胸中烦闷，四肢背部紧急。时常为之佳。⑭端坐伸腰，举右手仰掌，以左手按左胁，以鼻纳气闭气七息。除胃寒。⑮端坐伸腰，举左手仰掌，以右手按右胁；以鼻纳气，闭气七息。除瘀血结气等。⑯踞两手，仰头，以鼻纳气，然后咽之，数十止。除热身中伤死肌肉等。⑰正仰卧，展足臂，以鼻纳气，闭气七息，摇足三十而止。除胸足中寒，周身痹厥逆嗽。⑱仰卧屈膝，令两膝头内向相对，手翻两足，伸腰，以鼻纳气，闭气七息。除痹疼热痛，两腿不随。⑲平坐，两手抱头，宛转上下，名为开胁。除身体昏沉不通畅者。⑳踞坐，伸右脚，两手抱左膝，伸腰，以鼻纳气，闭气七息。除难屈伸，及拜起腿中痛瘀痹等病。㉑踞坐，伸左足，两手抱右膝，伸腰，以鼻纳气，闭气七息，展左足着外。除难屈伸，及拜起腿中疼。㉒正仰卧，直两足，两手捻阴囊所在，令赤如由囊裹丹。除阴下湿，小便难倾，小腹重不便，若腹中热，但口出气，鼻纳之，数十止；若腹中不热者，行七息，以温气咽之十止。㉓踞坐，两手抱两膝头，以鼻纳气，闭气七息。除腰背痛。㉔覆卧，傍视两踵，伸腰，以鼻纳气，闭气七息。除脚中弦痛转筋及脚酸痛。㉕原缺。㉖仰卧，展两腿，两手，两踵相向，亦鼻纳气，闭气七息。除死肌不仁及足腿寒。㉗仰卧，两手、两腿傍两足踵，以鼻纳气，闭气七息。除胃中有食不消若呕。㉘踞坐，伸腰，以两手引两踵，以鼻纳气，闭气七息。除身痹呕逆之疾。㉙仰卧，展两手两脚。仰足趾，以鼻纳气，闭气七息。除腹中弦急切痛。㉚仰卧，以左足踵压右足拇趾，以鼻纳气，闭气七息。除厥疾。㉛仰卧，以右足踵压左足拇趾，以鼻纳气，闭气七息。除周身痹。㉜病若在左，端坐伸腰，开右目，以鼻徐纳气，极而吐之，数十止。㉝病在心下若积聚，端坐伸腰，向日仰头，徐以鼻纳气，因而咽之，三十而止，开目而作。㉞病若在右，端坐伸腰，开左目，以鼻徐纳气而咽之，数十止。

（马济人文，摘自《实用医学气功辞典》上海科学技术出版社1989年9版）

京黑先生治病法

本功法出于《神仙食气金柜妙录》。

凡治诸病，病在喉中、胸中者，枕高七寸；病在心下者，枕高四寸；病在脐下者，去枕。以口出气，鼻纳气者，名曰“泻”；闭口温气咽之者，名曰“补”。

欲引头病者，仰头。欲引腰脚病者，仰足十指。欲引胸中病者，挽足十指。欲引腹中寒热诸所不快者，皆闭气胀腹。欲息者须以鼻息，已复为②，至愈乃止矣。

注释：

①由于病情的不同，炼功亦宜有所区别。如病在上部者，头宜高位，病在下部者，头宜低位。临床实践证实了以上所说。阳亢病人（如高血压）病偏于上，炼功时头就宜高位，往往感到站式或平坐式，头脑比较轻松。相反，中气不足，气血下陷病人（如内脏下垂），病偏于下，往往卧式比较舒服。

②已复为：反复炼气攻疾，至愈乃止。

（李远国，摘自《中华气功》1990年1期）

《性命圭旨》功法纲要

《性命圭旨》是一本论述性命双修的养生功法之书，其内容共分三集，第一集透彻地概述了以前的各种气功学说及其联系，第二、三集详尽地论述了功夫修持的九个节次。其精要在真意一说，它以虚无为体，清静为用，有为以成其始，无为以成其终。它与《黄庭经》相表里，与《周易参同契》、《悟真篇》而同途。有益于当今之气功研究。

功　法

一、练功姿势：在论述修持功夫之前，有必要叙述一下练功姿势，其姿势有行、立、坐、卧多种，其中以盘坐为主，其余姿势为辅。

（一）坐：坐姿分为盘坐与垂腿坐，盘坐又可分为双盘坐、单盘坐和自由交叉盘坐。

双盘坐，先将右（左）脚放在左（右）大腿上，再把左（右）脚搬起来放在右（左）大腿上，两脚心朝上，此谓降魔坐（吉祥坐）；

单盘坐，右（左）腿放在左（右）腿上面；

自由交叉盘坐，两腿自然盘坐着，交叉成八字形。

盘坐要求：虚领顶劲，好似头上顶物一般。口轻闭，地仓穴内收，牙齿微着，舌尖轻抵上腭以接通任、督两脉。面带微笑，鼻端意对神阙，项部挺而松，肩松沉，垂帘视内，含胸拔背，挺腰。双手迭放，手心向上，置放在小腹处，左手在上，右手在下，拇指第一节相搭。

垂腿坐，坐在高低适宜的椅凳上，以坐下来大腿面保持水平为度，小腿与地面垂直，脚掌平行着地，两脚之间距离以肩宽为度，解溪穴松而提，涌泉穴内吸，其它要求同盘坐。

(二)立：立姿可有多种，一般宜以两脚平行着地站立，脚间距离以肩宽为度，敛臀，其它要求同垂腿坐。

(三)行：行走时步履之间不可趋急，宜以安详，舒适，气畅，神气调和为度。

(四)卧：卧势，也称玉龙盘体势，侧身而卧，如龙之蟠，如犬之曲，一手曲肱枕头，拇指尖放在翳风穴处，另一手掌对神阙置放脐上，一只脚伸，一只脚缩，垂帘致虚极守静。

姿势要求开始时有为，久之则成为自然。

二、具体修持方法：(一)涵养本原，救护命宝：它属于炼己之法，其手段是观心，观心之妙在灵关一窍，此窍儒曰灵台，道曰灵关，释曰灵山，其位置在两眼之间的鼻梁处。此窍是全身肢体经络之纲，其以藏元神，是人生生之主宰，观心之法：摆好姿势，外调鼻息，调息以自然为原则，逐渐达到缓慢，细匀，深长。内绝诸妄，两眼内视灵关，意想神光凝聚此窍，并将神光返照胸腹内部。意守时心要清静，身要轻松，长久习之，则内虚其心，外忘其形，心性灵通，智慧日生。

在观心守窍时，学者难免产生烦躁现象。为此《性命圭旨》讲述洗心退藏之法。学者内视夹脊，守而不离，久之，则脊中胶胶明明，有如水中映明月，自然散其邪火，销其杂念，降其动心，止其妄念，此是圭旨中性命双修的第一步。

(二)安神祖窍，翕聚先天：圭旨所指祖窍位置在中脘内整个区域，其修持法：摆好姿势，虚心静体，将神含养于祖窍之中，吸气任其自然，呼气时意随气直趋窍内并守之，久之真气在窍内自然凝聚。

(三)蛰藏气穴，众妙归根：蛰藏可使精气神深根固蒂，翕聚蛰藏相为表里，非翕聚则不能发散，非蛰藏则不能发生，气穴位于神阙之后、命门之前、中脘之下、关元之上的一个区域，也谓真人呼吸之处，胎息之根。其修持法：待祖窍内真气混动时，吸气仍任其自然，呼气时用意念将祖窍内真气下藏气穴内并用神守之，是为送回土釜牢封固。

(四)天人合发，采药归壶：药乃精气神所结，采者以不采而采之，取者以不取而取之，即调体，虚心，静体，意守气穴，绵绵若存。采药以亥末子初之时为最佳，此时太阳正在北方，而人身气到尾闾关与天相应，此时采药可盗天地之机，夺阴阳之妙，炼魂魄而归一，合性命而双修，此乃天人合发之机要。(此节是在气穴有热感之后行之)

(五)乾坤交媾，去矿留金：待至气穴真气翻滚，可行此节功夫。乾者，顶也，汞也，性之根；坤者，脐也，铅也，命之蒂。乾坤交媾，又名抽铅添汞，实为还精补脑。其修持法，摆好姿势，抱一守神，外调鼻息，运用吸、抵、撮、闭四字诀。吸：鼻吸，气以接先天；抵：舌抵上腭以迎甘露；撮：紧撮谷道内中提，明月辉辉顶上飞；闭：塞兑垂帘兼逆听，少顷神水落黄庭。用内意引气穴真气下至关元，会阴，过谷道至长强，命门，脊中，大椎，风府，百会，此时泥丸宫微热，一点金液遂过喉循膻中、中脘复落于气穴内。此为一周，久行百脉冲和，周身舒畅。

(六)灵丹入鼎，长养圣胎：上节已在乾顶结丹，此节假神力使丹下落鼎内结圣胎，鼎位于关元内一寸三分处的区域。即以真气催丹，太阳真火逼丹，霎时灵丹脱落，吞入口中化为金液而直射黄庭落于鼎内以结圣胎。圣胎初凝须常清静，常觉照，谨慎护持，守关神室，不可使之渗漏。

在炼丹结胎整个过程中，火候至关重要，自古以来，它视为练功中的秘中之秘。圭旨对火候作了一定的论述。所谓火，就是神，即练功中的意，所谓火候即用意来掌握的呼吸，火候可分文、武两种，文者呼吸之气轻细如绵，武者呼吸之气较为急重。盖未得丹药时须藉武火以产生丹药，丹药已结，就需藉文火以养之。

(七)婴儿现形，出离苦海：婴儿是谓阳神，前节圣胎已结，通过文火养之历经十月，婴儿现形，潜居气穴，此时呼吸绵绵，心自清静，自由自在若神仙逍遥于无名乡，到此境界，无论坐卧行住要常施清静无为，外固三要，即耳目口闭之，内绝三害，即邪念，烦恼，嗔怒，使之六门不漏，精心护养婴儿。

(八)移神内院，端拱冥心：以上各节均有作有为，此利采药结丹成婴儿，了命也。本节无作无为，抱一冥心，以了性也，上节婴儿现形，经过长期养育，历经数载，移居乾顶，此时需端拱冥心，一尘不染，万虑俱忘，无视无听，无内无外，体含虚寂，则婴儿自然安居，神自凝。

(九)本体虚空，超出三界：三界系指天界、地界、人界。上八节功夫纯熟则已达炼神化虚境界，本节再上升一层，即炼虚合道。道乃虚空之父母，虚空乃天地之父母，天地乃人物之父母，故要炼虚合道，须虚其体至太虚，以天地之用以为用，也即本体虚空，久之则神光如云，人身中上窍，下窍，大窍，小窍，窍窍皆神光，光明洞彻，照耀十方，上通天界，下彻地界，中遍人界，三界之内处处皆

神光，从而超出三界与神仙为伍。

四、其它：练功时间以择四个正时子(23—1点)、午(11—13点)、卯(5—7点)、酉(17—19点)为宜，尤以子时最佳，练功时间长短以自己能坚持且身心舒适为度，收功时意想“静”，“我要收功了”，内视气穴，待身心全静下来，再两掌相擦至热放在两眼上，意想热气透人眼球，稍停擦眼一十二次，次擦鼻两侧一十二次，慢慢睁开双眼，散散步收功便告结束。

(伍衡德文，摘自《气功与科学》1989年3期)

检时含景补泻图

本功法是养生静功。出于《太上养生胎息气经》。

功　法

作法功效：1. 肺用咽为泻，呼为补。立秋日平旦，面正西坐。鸣天鼓七通，饮玉泉浆三咽。瞑目正思，兑宫白气入口吞之三。则童神安，百邪不能殃，兵刃不能害，延年益寿。谓补泻神气，安息灵魂。2. 心用呵为泻，嘘为补。立夏日平旦，面向南端坐。叩金梁九通，漱玄泉三咽。精思注想，吸离宫赤气入口三吞。以补灵府，离玉女，神平体安，百殃不害，神至灵也。3. 肝用嘘为泻，吹为补。立春日常以寅时，面向东平坐。叩齿三通，闭气七息，吸震宫青气三吞之。致二童肝，养精之妙也。4. 脾用呼为泻，呵为补。清旦正坐中宫，禁忌五息，鸣天鼓七吸，中宫黄气入口吞之，饮玉醴以致其妙。人禀天道，经营正气，守我房中之精，保命得长生。存想华池饮玉液，和气相胜，百脉调畅，闭息精源，含真却老。5. 肾用吹为泻，咽为补。立冬日，面北向，平旦。坐定，鸣金梁五通，饮玉泉三，吸玄宫黑气。吞之以致玉童之馔，神和体平而能长生。6. 胆用嘻为泻，嘘为补。常以孟月端坐，正思北玄。吸黑气入口九吞，饮玉泉之浆。气之致也，喜怒损性，哀乐伤神，神伤侵命，损性害生。养性以生气，保神以安心。气平体和，精全心逸。

(摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年版)

钟吕金丹派秘传三成丹法

本功法是钟吕金丹派以三成丹法为渐次修炼之阶。《肘后三成篇》说：其要盖十有八焉，小成之道七，中成之道六，大成之道五。”依次修炼，便可成真。从而可见，此功法集道家炼丹之要诀，为修炼者指出了升华之捷径。

功　法

依钟吕学说，炼丹者先要正其炉，炉为鼎之外垣，指人身而言。炉分八门，指目耳口鼻，是为视听吐纳之关，橐龠阖阖之户，运动各取其宜，常固守之，勿使形色滋味八邪六贼伤于内真，这就叫作安炉。斋戒入室，择日俟时，背阴向阳，闭目而坐，握固冥心，开辟炉门，以运火候，修炼药物，这即为立鼎。炉安鼎立，便可炼功。具体方法：

一、如每日旦起，以舌头搅口中津液，咽入腹中：接着呵气，以左右手搓其脸。“久有行之，皱少红多，此天童不老”法。

二、戌亥之间，闭口咽气，下搐膀胱而上起，微收其腹，定意不乱，于是内观存想，使心火下降，外肾之火人，两火相合于下田，此为聚火还元法。

三、旦起，盘膝正坐，以左右手上摩脸面，漱津咽液，呵气，叩齿，以泻心中积气而集神，继而俯身伸缩，其手足如挽弓张弩，于是经络通畅，气血无滞，此为放火炼形法。

四、时因候寒冷，忽有疾病，则以鼻引其气，其气人至九分以咽，“断气勿使往来，瞑目冥心，存三放七，始治其疾，则想其疾之所在，气急则难止矣，故当开口徐放焉，而勿尽疾。如未愈也，则再作之，及于三五，未有不愈者也”此叫作配合阴阳法。

如有因冬至之后或春分之后余寒入于肠胃，而成伤寒之疾者，可居静室之中，盘膝正坐，闭目冥心，定息住气，以左右手重叠，兜其外肾，倒身向前，如跪拜礼，二三十次，汗出则寒散病愈。

如下身虚冷，夜梦遗精，肾虚心悸，可于日落之后，静坐幽室，以一手兜其外肾，一手搓摩其下，各八十一次，左右换手，为之九遍，则丹田暖和而真气盈满。所谓“一搓一兜，左右易手，九九数终，真阳不走。”

如饮食满臆，或寒热凝滞，或痛结壅塞，则静坐存守，以鼻引清气，口闭不开，多入少出，以攻其病，三五次疾可除。《钟离八段锦法》是我国文献上最早见载的八段锦法。其法首列歌诀一首，次分八段。诀曰：“闭目冥心坐，握固静思神。叩齿三十六，两手抱昆仑，左右鸣天鼓，二十四度闻。微摆撼天柱，赤龙搅水浑，漱津三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。闭气搓手热，背摩后精门。尽此一口气，想火烧脐轮。左右辘轳转，两脚放舒伸，叉手双虚托，低头攀足频，以候逆水上，再漱再吞津，如此三度毕，神水九次吞，咽下汩汩响，百脉自调匀，河车搬运讫，发火遍炼身。邪魔不敢近，梦寐不能昏，寒暑不能入，灾病不能迍。子后午前作，造化合乾坤，循环次第转，八卦是良因。”

1. 钟离八段锦法：由静坐、运气入门，后世

称为文八段。由此发展，又有行步锻炼的武八段锦、十二锦段，六字气诀八段锦，成为世人皆晓的健身良法。以上这类功类，或“咽气以救饥渴，行气以壮肌肤，收气以补下丹，养气以返童颜，运气以益血脉”，或“闭息以攻病，肋腹以补衰，升身以通经络，按胯以健腰膝”，均属小乘之法。另有肘后飞金精、玉液炼形、金液炼形、焚身、内观、存想、观天、观心、观鼻诸法，则属于中成。

2. 肘后飞金精法：肘后，指人体中串连三关的督脉。当子时肾之气生，与肺之气合，于是肾之气欲与肝之气交，其肺气存于肾中，即为金晶。吕洞宾说：“夫真气真液其相交也，下而入于丹田，于是火之候无差，以养乎真胎，而变乎纯阳焉。始于子之时气生之后，用肘后之法，运入于上宫，是为还精补脑之道。”需要注意的是气过三关不要太急，当俯仰上身，以利运炼。故曰：“俯其身，则肾自相结合而气聚矣；其仰也，则肾自相离而气散矣。透过乎尾闾，自其背而飞以入于脑。是不可一日而至也，其必节次而升，以存想乎龙虎河车，使上起焉。然肾之虚阳入于顶，则上瘫而生熟，故曰过关勿急也。”

3. 玉液炼形法：于辰巳之时，静坐绝思虑，以舌拄牙缝，双收脸颊，有津则咽津，无津则咽气，满三百六十息，乃觉气入于四肢百脉，传入于经络。“百日则肌如玉，血如膏，颜如婴矣。炼之法有二：其一以丹炼形，三田返复者也；其二以无丹炼形，五行颠倒者，是为玉液炼形也”。在此基础上，《性命圭旨·亨集》加以发挥，完善了这一功法。其《玉液炼形法则》说：“初学之人平素劳碌，乍入圜中，一旦安逸，逸则四肢不运动，安则百节不流通，以至脉络瘫塞，气血凝滞，此通关荡秽之法不能无也。此法先用行气主宰，照在玄膺一窍，此窍可通气管，即所谓‘玄膺气管受精符’是也。少顷，则津液满口，如井水然。微漱数遍，徐徐以意引下重楼，渐达膻中、尻尾、中脘、神阙，至气海而止。就从气海分开，至左右大腿，从膝至足三里下脚背，及大拇指，又转入涌泉，由脚跟弯循大腿而上，至尾闾，合作一处，过肾堂、夹脊双关，分送两肩两膀两臂，至于手背，由中指转手掌，一齐旋回，过手腕，由胸旁历腮后，从脑灌顶，复下明堂上腭，以舌迎之，至玄膺而止，此为一转。毕，稍停，又照前行功。则瘫滞之处渐次疏通，不惟贯穿诸经，亦能通达诸窍。七窍相通，窍窍光明。

4. 金液炼形法：其法用子时，静坐，掩耳，闭息，存想肾气上升，微微摆撒，使肾气一撞三关，入于头顶；化为金液下降，自上腭而来，清凉美甘，不漱而咽。“于时即高身起腹，举腰正坐，使金液随元气散入四肢，是为金液炼形者也”。

5. 焚身法：独居静室，散发披衣，微以留息，少入迟出，默想脐下有火轮，“其大如斗，须臾火起，吾身为之轮盖，以罩其身，于是阴邪不敢近矣。行此者嗜欲久绝，丹元坚固而后可也”。

6. 内观法：观已不观物，观内不观外。以净心为本，以绝想为用，“下心火于丹田，不计功程，盖如达摩所谓一念不漏，自然内定而结元神焉。”

7. 观心法：一念不生，如持盆水，湛然常清常静。

8. 观鼻法：常如垂丝鼻上，升而复入，降而复升。

9. 小河车法：元阳上升，熏蒸其胞络，于是生乎元气，自肾气以传肝，肝气以传心，心气以传肺，肺气以传肾，是为小河车。

10. 大河车法：肘后飞金精，自尾闾而起，故从下关（尾闾）过中关（夹脊），从中关过上关（玉枕），从上田（泥丸）至中田（黄庭），从中田至下田（气海），是为大河车，此种功夫亦即后世丹家所谓的小周天。

11. 紫河车：纯阴下降，真水自来；纯阳上升，真火自起；一升一降，水火既济，还丹现出，“其金光粲然万道，是为紫河车。”此种功夫亦即后世丹家的大周天的前身。

以上三车秘法，循次合炼即为一套完整的内丹术。钟离权说：“修真之士既闻大道，得遇明师，晓达天地升降之理，日月往来之数。始也匹配阴阳，次则聚散水火，然后采药进火，添汞抽铅，则小河车固当行矣。及夫肘后金精入顶，黄庭大药渐成，一撞三关，直超内院，后起前收，上补下炼，则大河车固当行矣。及夫金液、玉液、还丹，还后炼形；炼形而后炼气，炼气而后炼神，炼神合道，方曰道成。以出凡类入仙品，当时乃曰紫河车也”。

至于大成（上乘）丹法，多属神妙莫测之谈，拟系宗教理想的产物，就连吕洞宾自己也承认：“天仙亦未敢望矣”。

因此，在他们的著作仅有几句泛泛之言，并无具体详细的论述。

（李远国文，摘自《中华气功》1990年2期）

《修真旨要》服气法

本功法是一种强调虚其心，空其腹，闭口齿，鼓腮腹并分辨寒热以行吞津咽气的炼功方法。出于《修真旨要》，全称为《正一法文修真旨要》（明《道藏》），其作者及年代不详。它在诸服气法中，自有其特点。

功　法

一、不拘时节及行住坐卧，亦不论日服几度，但觉腹空即可施行。

二、服气前，须先摒除杂念，凝神一志，俟人

于“内无攀缘，心与道契”的境界时，乃闭口合齿，放松两腮及小腹，使其自然鼓起，待气液满口时，乃行吞咽，吞咽时，当着意蹙向后吞，如食入喉(即如吞枣核状，头一仰，面孔肌肉一紧，将气液顺势吞下，吞时当闻汩汩之声)；同时存想此气液分二路而下，津液存于两肾，气存于肠胃。

三、如服气者，素有内寒或上热下冷之疾，则宜先服暖气。有内热或下热上寒之疾，则宜先服冷气。所谓暖气，系指气从五脏中出，鼓留于口，久则其气在口中作热成为暖气；若气液未经鼓留发热，即吞下者为冷气。

四、空腹时服气，气易下，如见肠鸣，乃气液已下行的证验。

五、初学本服气法至七日或十五日时，有见大便溏泻或小便赤色者，也有作噫或矢气者，乃气行于内，毒泄于外的现象，无用疑怪。

六行此服气法后，如觉脐下涩闷，也不必惊恐，可于闷时焚香(有助于通气和促进入静作用)，暂绝人喧，宽衣带，从容四体(放松形体)，仰卧，小小闭气，存想五脏之气呈白色集于气海，次过夹脊而上至头，熠熠发光，良久，复想气从头回至面下，入五脏，出，下至会阴，再下至涌泉而去。最后，以两手心按摩上腹二、三十转，又脐下百转。按摩毕，卧少时，自然舒畅，宿闷顿除。

七、若有闲暇，每隔一、二时辰，即行三、五次小咽，令常有元气存气海中。忽有小疾，即用导引引此气海中的元气攻之而愈。

八、在练习本服气法过程中，若能结合服日月光芒法(参见“服日月光芒法”条)交叉锻炼，则治病效果尤为显著。

(张文江文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版)

修真图

本功法是达摩所传养生功。共有十二月二十四节令修炼图及八法图。

功　法

一、立春正月节，运主厥阴初气。时配手少阳三焦相火。每日子丑时叠手、按体、转身、扭颈、左右耸引各三五度，叩齿吐纳漱咽，治风气积滞、颈项痛、耳后肩腰痛、背痛、肘臂诸痛。

二、雨水正月中，运主厥阴初气。时配手少阳三焦相火。每日子丑时叠手、按胫拗颈、转身左右偏引各三五度，叩齿吐纳漱咽，治三焦经络留滞邪毒益干及肿发喉痹、耳聋、汗出目锐背痛颊痛诸疾。

三、惊蛰二月节，运主厥阳初气。时配手阳明大肠燥金。每日丑寅时握固转颈及肘后向顿掣日五六度，叩齿六六，吐纳漱咽三三，治腰脊脾胃蕴积邪毒目黄口干、鼻衄喉痹、暴哑、头风、牙宣、目暗羞明、鼻不闻臭，疳牙疙疮。

四、春分二月中，运主少阴二气。时配手阳明大肠燥金。每日丑寅时伸手回头、左右挽引各六七度，叩齿六六，吐纳漱咽三三，治胸臆肩背经络虚劳邪毒、齿痛、颈肿寒栗热肿、耳聋、耳鸣、耳后背臑肘臂外背痛，气满皮肤榖榖然坚而不痛，或瘊气、皮肤搔痒。

五、清明三月节，运主少阴二气。时配手太阳小肠寒水，每日丑寅时正坐换手、左右如引硬弓各七八度，叩齿纳清、吐浊、咽液各三，治腰肾肠胃虚邪积滞、耳前热苦寒、耳聋益痛、颈痛不可回顾、肩扶臑折腰软、肘臂诸症。

六、谷雨三月中，运主少阴二气。时配太阳木肠寒水。每日丑寅时平坐，换手、左右举托移臂，左右掩乳各五七度，叩齿吐纳咽漱，治痹结瘕淤血，目黄鼻衄颊肿，颔肿肘臂外后肿痛臂外痛掌中热。

七、立夏四月节，气主少阴二气。时配手厥阴心包络风水。每日寅卯时，闭息瞑目，反换两手、抑掣两膝各五七度，叩齿吐纳咽液，治风湿留滞、络肿痛经、臂肘挛急腋肿、手心热、喜笑不休杂乱诸症。

八、小满四月中，运主少阳二气，配手厥阳心包络风木。每日寅卯时正坐，一手举托、一手拄按左右各三五度，叩齿吐纳咽液，治肺腑蕴滞邪毒、胸胁支满、心中憺憺大动、面赤鼻赤目黄、烦心、心痛、掌中热诸病症。

九、芒种五月节，运主少阳三气，配手少阴心君火。每日寅卯时正立仰身，两手上托、左右力举各五六度，定息叩齿吐纳咽液，治腰肾蕴积、虚劳益干、心痛欲蚀，目黄、胁痛、消渴、喜笑喜惊、善忘、上咳吐下气泄、身热、股痛而心悲头顶痛疼、面赤诸症。

十、夏至五月中，运主少阳二气，时配少阴心君火。每日寅卯时跪坐，伸手、叉指、屈脚、换踏左右各五七度，叩齿寸纳咽液，治风湿积滞、腕膝痛、臑臂痛、后廉痛、厥掌痛、两肾内痛、腰背痛、身体沉重诸病。

十一、小暑六月节，运主少阳三气，时配手太阳肺湿土。每日丑寅时两手踞屈，压一足，直伸一足，用力掣三五度，叩齿吐纳咽液，治腿膝腰脾风湿、肺胀满、益干喘咳、缺盆中痛善嚏脐、右小腹胀、引腹痛、手挛急身体重、半身不遂、偏风、健忘、哮喘、脱肛、腕无力、喜怒不常。

十二、大暑六月中，运主太阳四气，时配手太阴湿土。每日丑寅时双拳踞地，返首，肩引做虎睐左右各三五度，叩齿吐纳咽液，治头顶胸背风毒咳嗽上气喘渴、烦心胸满臑臂痛、掌中热、脐上或肩

背、风寒汗出中风、小便数欠溏泄、皮肤痛及麻悲愁欲哭、洒淅寒热。

十三、立秋七月节，运主太阳四气，时配足少阳胆相火。每日丑寅时正坐，两手托缩体闭息，耸身上踊几七八度，叩齿吐纳咽漱液，专治补虚益损、去腰肾积气、口苦善太息、心胁痛、不能反策、面尘体无色、足外热头痛、颔痛、目锐、背痛、缺盆肿痛、腋下痛、汗出振寒凝力侠瘿结核。

十四、处暑七月中，运少阳胆相火，每日丑寅时正坐，转头，左右举引就返，两手捶脊之上各五七度，叩齿吐纳咽液，治风湿、留滞、肩背痛、胸痛、脊膂痛、胁脾膝经络外踝前及诸节皆痛，必少咳嗽、喘渴上气、胸背脊膂积滞之气。

十五、白露八月节，运主阴四气，配足阳明胃燥金。每日丑寅时正坐，两手按膝、转头左右推引各三五度，叩齿吐纳咽液，治风气留滞、腰背痛、经络洒洒振寒善伸数欠或恶人与交、闻水声则惊、狂疟、汗出鼻衄口渴、唇胶颈肿、喉脾不能言、颜黑呕呵欠、狂欲上登而歌弃衣。

十六、秋分八月中，运主阳明五气，配足阳明胃燥金。每日丑寅时盘足而坐，两手掩耳、左右返侧，各三五度，叩齿吐纳咽液，治风湿积滞胁肋腰股腹大水肿、膝膑肿痛、膺乳气中、股伏免骭外廉足跌诸痛，遗溺失气、胃响腹胀、脾不可转腘似结腨似裂消、善饥胃寒、喘满劳伤厥逆反、疟疠、水蛊气痞。

十七、寒露九月节，运主阳明五气，时配足太阳膀胱寒水，每日丑寅时正坐，举双臂踊身上托左右各三五度，叩齿吐纳咽液，治诸风寒湿邪、胁腋经络动冲、头苦痛、目似脱、项如拔脊痛、腰折、痔疟狂癫痛、头两边痛、头囟顶痛、黄目泪出、鼻衄霍乱诸疾。

十八、霜降九月中，运主阳明五气，配足太阳膀胱寒水。每日丑寅时平坐，舒两手攀两足，用膝间力纵而后收五七度，叩齿吐纳咽液，治风湿痹入腰、脚髀不可曲、髁结痛、腨裂痛、项背尻、阴股膝髀痛、脐反出肌肉痿下肿、便脓血、小腹胀痛欲小便不得、藏毒筋寒、脚气、久痔、脱肛等症。

十九、立冬十月中，运主阳明五气、时配足厥阴肝风水。每日丑寅时正坐、拗颈左右顾，两手左右托各三五度，吐纳叩齿咽液，治胸胁积滞、虚劳邪毒、腰痛不可挽、仰益干、面尘脱色、胸满呕逆餐泄头痛、耳无闻、颊肿肝逆、面青目赤肿痛、两胁下痛引、小腹四肢满闷眩晕。

二十、小雪十月中，运主太阳终气，时配厥阴肝风木。每日丑寅时正坐，一手按膝，一手挽肘，左右争力，各三五度，叩齿咽液，治腕肘风湿热毒、妇人小腹肿、丈夫责疝、狐疝、遗溺闭癃、血睾肿、睾疝、足迹寒胻善瘈节肘肿、转筋、阴缩两筋挛洞泄血在胁下喘善恐胸中喘及五淋。

二十一、大雪十一月节，运主太阳终气，时配足少阴心君火。每日子丑时起身仰膝，两手左右托，两足左右踏、各五七度，叩齿吐纳咽液，专治脚膝风湿毒气、炽热舌干咽肿、上气益干及肿心烦心热。

二十二、冬至十一月中，运主太阳终气，时配足少阴肾君火。每日子丑时平坐，伸两足拳两手按两膝，左右极力各三五度，叩齿吐纳咽液，治手足经络寒湿、脊股内后廉痛、号五厥嗜卧足下热痛、脐下胁左背肩髀间痛、胸中满大小腹痛、大便难、大颈肿、咳嗽、腰冷如冰及肿脐下气逆、小腹急痛、泄下肿足胻寒而逆、冻疮。

二十三、小寒十二月节，运主太阳终气，配足太阴脾湿土。每日子丑时正坐，一手按足，一手上托，挽手玄换极力各三五度，叩齿吐纳漱咽，治荣卫积气蕴食则呕、胃脘痛、腹胀岁疟饮发中满食减善噫、身体皆重、食不下烦心、心下急痛、溏瘕泄水、闭黄疸五泄、注下五色、大小便不通、面黄口干、怠惰嗜卧抢心、心下痞苦。

二十四、大寒十二月终，运主厥阴初气，时配足太阴脾湿土。每日子丑时两手踞坐，一足直伸，一足用力左右三五度，叩齿漱咽吐纳，治经络湿积诸气、舌本强痛、体不能动摇或不能卧，强立股膝内肿、尻阴臑胻足背痛、腹胀肠鸣、餐泄不化、足不收行九窍不通、足胻肿若水等疾。

八法图：

一、叩齿集神图法：叩齿集神三十六，两手抱昆仑，双手击天柱二十四。

重右法光须闭目冥心，盘坐握固静思。然后叩齿集神。次后双手向项后数九息，勿令耳闻，乃移手各掩耳，以第二指压中指击弹脑后，左右各二十四次。

二、摇天柱图法：左右手摇柱各二十四。右法先须握固乃摇头左右顾，肩转随动二十四次。

三、摇天柱图法：左右舌搅上腭三十六，漱三十六，分作三口如硬物咽之，然后方得行火。右法以舌搅口齿并左右颊，待津液生方漱之至满口方咽之。

四、摩肾堂图法：两手摩肾堂三十六，以数多更好。

右法闭气搓手，冷热后摩肾堂。如数毕，收手握固，再闭气想，用心火下烧丹田，觉热极即止。

五、单关辘轳转图法：左右单关辘轳三十六次。右法须俯首摆撼左肩三十六次，右肩亦三十六次。

六、双关辘轳转图法：双关辘轳三十六。右法两肩并摆撼至三十数，想火自丹田透双关人脑户鼻，引清气后伸两脚。

七、托天按顶图法：两手相搓，当呵五呵，后叉双手，托天按顶，各数九次。右法叉手相交向上

托空三五次或九次。

八、钩攀图法：以两手如钩向前攀双脚心十二次，再收足端坐也。右法以两手向前攀脚心十二次，乃收足端坐，再候口中津液生再漱再吞，一如前数。摆肩并身二十四，再转辘轳二十四顷，想丹田，火自下而上遍烧身体。想时口鼻皆须闭气少顷。

（摘自《气功与体育》1986年1期）

保健导引术

本功法出于历代气功养生专著。分立式、坐式、卧式、伏式、动式五种。

功　法

一、立式：1. 明代《冯氏锦囊》载有“洒腿”一法，云：“足不运，则气血不和，行动不能爽健。须将左足立定，右足提起，洒七次后，换右足立定，如前行”。

〔解释〕立定，两手下垂，掌心紧贴两腿，指尖向下。先将右足提起，膝弯曲呈90°角，两手随此动作向上提起，叉在两腰侧，大指向后，其余四指向前，然后将右足尖向前踢出，收回仍呈90°角，足尖下垂。如此共做7次。再换右足立定，提左足，如前做7次。

2. 清代曹庭栋之《老老恒言》载：“正立，仰面昂胸，伸直两臂向前，开掌，相并抬起，如抬重物高及首，数遍”。

〔解释〕立正，挺胸，两臂向前平伸，指尖向前，掌心向下，手腕扭转，手指伸开，掌心相对，两手十指互相交叉，翻掌，掌心向前，两臂随两掌慢慢向上抬起，头面亦随之微向上仰，两目注视两手背，两肘挺直，如抬重物，用力将两掌向上抬举，高过头部。然后两手分开，由两侧慢慢平伸下放，紧贴两腿。如此做数遍。

二、坐式：1. 宋代《圣济总录》载：“平身正坐，两手叉项后，仰视，举首左右招摇，使项与手争。次以手拔脚，稍闭气，取太冲之气。左挽，如引弓状；右挽，亦如之”。

〔解释〕正坐，身体挺直，两手交叉，置于项后，托定后脑，面微向上仰，头向左右摇动，项与手相对用力。然后，两手离开颈项，仍交叉，抱住一只脚心，用力抱紧，腿膝弯曲，脚心用力向前蹬。同时，吸气一口，稍闭住气，意念引气至太冲穴。再放开两手，握拳，平置胸前，拳眼向上，拳心紧贴两乳，左拳向左牵挽，右拳食指翘起向上，向右平伸，如引弓状；然后左右相反，动作相同（可行数遍）。

三、卧式：《老老恒言》云：“仰卧，伸左足，以右足屈向前，两手用力攀至左，及胁。攀左足同，轮流行”。

〔解释〕仰卧，伸左足，右足背屈向前，两手用力攀足向左牵引，至左胁；稍停，接着方向相反，攀左足。两足轮流，各行数遍。

四、伏式：明代高濂《遵生八笺·婆罗门导引十二法》中，有“虎视”一法，云：“两手据地，拔身，向背后视。左右同”。

〔解释〕两手掌按于地上，伏身，两足向后平伸，足尖着地，挺腰，躯干向上拔起。扭颈，目光向背后注视。左右交替，各做数遍。

五、动式：1. 拍打法。《婆罗门导引十二法》中，有“凤凰鼓翅”法，云：“两手交捶膊，并连臂返捶背上，连腰脚，各三数度为之。细拔迴旋，但取使伏为主，不得过度，更至疲顿”。

〔解释〕两手交换捶打左右臂膊，然后两手分别转至背后，捶打背部，并至腰脚。左右各三四遍为一次，如此往返数次，以周身感到舒适为度，不可过度，以免疲倦困顿。

2. 垂吊法。明代胡文焕校刻的《新刻养生导引法》中，有“猿戏”一法，云：“攀物自悬，伸缩身体，上下七。以脚拘物，倒悬”。

〔解释〕两手攀住一物，如木棍之类，将身体悬空，两臂伸缩，一上一下，共做七遍。再将双足挂于木棍上钩定，松手，使身体向下倒悬。

（江静波、江华鸣文，摘自《气功》1984年3期）

养生古法

本功法是历代流传养生功法。练功方法言简而意深，它将意守、坐忘、吐纳、咽津、体操、按摩等结合在一起，是一种内养功法，有一定的实际应用价值。

本文所收入两则可互资参考。

功　法

一、闵一得：《古法养生十三则阐微》

一曰两手握固，闭目冥心。二曰舌抵上腭，一意调心。

三曰神游水府，双擦两肾。四曰心注尾闾，频耸两肩。

五曰目视顶门，叩齿搅口。六曰静运两目，频频咽气。

七曰澄神摩肤，手攀两足。八曰俯身鸣鼓，数息凝神。

九曰摆腰洒腿，两手托天。十曰左右开弓，平心静气。

十一无人无我，心如止水。十二遍体常暖，昼夜充和。

十三动静不二，和光同尘。

二、司马承祯：《天隐子·口诀》

呼吸由气而活，故我有吐纳之诀。津液由水藏而生，故我有漱咽之诀。思虑由心识而动，故我有存想之诀。人身营卫血脉，寤即行于外，寐即行于内；寤寐内外相养和平。然后每日自夜半子时至日中午时，先平卧舒展四肢，次起身导引。喘息均定，乃先叩当门齿小鸣。后叩大齿大鸣，以两手摩面及眼、身觉暖畅；复端坐盘足，以舌搅华池，候津液生而漱之，默及其数，数及三百而一咽之。凡咽津，候呼定而咽，咽毕而吸，如此则吸气与津顺下丹田也。但子后午前、食消心空之时，频频漱咽，无论遍数，意尽则止。凡五日为一候，当焚香于静室中，存想其身，从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入于泥丸；想其气如云，直贯泥丸。想毕复漱咽。乃以两手掩两耳，搭其脑如鼓声三七下。伸两足，端足俯首，极力直颈。两手握固，叉于两胁下，接腰胯骨旁，乃左右耸两肩甲；闭息顷刻，候气盈面赤即止，凡七遍。气从脊膂上彻泥丸。此修养之大纲也。

（秦广忱文，摘自《气功》1982年3期）

养生方法五则

本功法是荟集古人五种养生之道的气功功法。此功法具有培殖元气，疏通经脉，防治疾病，延缓衰老的养生效益。

功　法

一、调息：调息一法，贯彻三教。大可以入道，小可养身。王龙溪曰："古之圣人，有息无睡。"练时，耳无闻，目无见，四体无动，心无思虑。先天元神元气，停育相抱，真意绵绵，开阖自然，与虚空同体，故能与虚空同寿也。

此法不拘时，随便而坐，平直其身，纵任其体，不倚不曲，解衣缓带，务令调过。口中舌搅数遍，微微呵出浊气不得有声，鼻中微微纳之，或三五遍，或一二遍，有津咽下。叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相着，两目微垂。令朦朦然，以次调息，不喘不粗，或数息出，或数息入，从一至十，从十至百。潜心在数，勿令散乱，如心息相依，雅念不生，则止数而顺其自然。坐久愈妙，若欲起身，须徐徐舒放手足，勿得过急，能动行之，静中光景，种种奇特，直可明心悟道。调息有四相，呼吸有声者，风也，守风则散；虽无声，而鼻中沾滞者、喘也，守喘则结；不声不滞，出入有阻者、气也，守气则劳；不声不滞，出入绵绵，若存若亡，神气相依，是息相也。息调则心定，真气往来，自能奇天地之精而归根，命之蒂也。

二、道经六字诀，呵、呼、呬、嘘、吹、嘻。每日自子至巳，为六阳时。面东静坐，不必闭窗，亦不令风入。叩齿三十六通，舌搅口中，候水满时，漱练数遍，分三口咽下，以意送至丹田，微微撮口念呵字，呵出心中浊气，念时不得有声，反损心气，即闭口鼻，吸清气以补心，吸时亦不得有声，呵短吸长，如此六次，再念呼六遍，以治脾；念呬六遍，以治肺；再念嘘六遍，以治肝；念嘻六遍，以治三焦客热；念吹六遍，以治肾；谓三十六小周天也。

三、金丹秘诀：一擦、一兜，左右换手，九九之功，真阳不走。戌亥二时，阴盛阳衰之候。一手兜外肾，一手擦脐下，左右换手，各八十一，半月精固，久而强佳。

四、一秤金诀：一吸便提气、气气归脐、一提便咽，水火相见，不拘行住，坐卧。舌搅华池，抵上腭，候津生时，漱而咽下，啯啯有声。随于鼻中吸清气一口，以意目力同津送至脐下丹田，略存一存，谓之一吸。随将下部，轻轻如忍便状，以意目力，从尾闾提起，上夹背，透玉枕入泥丸（脑宫），谓之一呼，周而复始，久行精神强旺，百病不生。

五、小周天：先要止念，身心澄定，面东跏坐，呼吸平和，将无名指右掌加左掌上，按于挤下，叩齿三十六通，以集身神。赤龙搅海，内外三十六遍，目随舌转，舌抵上腭，静心数息，三百六十周天华。待神水满时，漱数遍，用四字诀，撮抵闭吸，撮提谷道，舌抵上腭，目闭上视，鼻吸莫呼，从任脉撮过，谷道，到尾闾，以意连送，徐徐上夹脊中间，渐渐迷些，闭目上视，鼻吸莫呼，撞过玉枕（头后骨），将目往前一忍，直转昆仑（头顶），倒下鹊桥（舌），分津送下，入离宫（心）至气海（坎宫丹田），略定一定，复用前法，连行三次，口中之津，分三次咽下，所谓天河水倒流也；静坐片时，将手左右擦丹田一百八十，连脐抱住，放手时将衣被围住脐轮，勿令风入；次将大指背擦热，拭目十四遍，去心火，擦鼻三十六遍，润肺；擦耳十四遍补肾；擦面十四遍健脾；双手掩耳鸣天鼓徐徐将手往上，朝天揖。在此者三，徐徐呵出浊气四五口，收清气，双手抱肩，移精换骨数遍，擦玉枕二十四下，擦腰眼一百八十下，擦足心一百八十下。

（宋廷玉文，摘自《中国气功》1989年6期）

养生导引法

本功法是医疗养生功，明代胡文焕所著，胡伯虎、赵晓梅注解。有五官、肝脾、痔疝等门，本书摘选其法十三种。

功 法

一、眼目门导引法。

（原文）一法：端坐伸腰，徐以鼻纳气，以右手持鼻，除目暗，泪若出，闭目吐气。鼻中息肉，耳聋亦然。除伤寒头痛洗洗，皆当以汗出为度。

（解说）：正坐位伸腰，缓缓用鼻吸气，用右手按鼻，闭目用口呼气。能消除目昏流泪。鼻中息肉、耳聋也可用同法治疗。若治伤寒后头痛，洒洒恶寒，当以汗出为度。

（原文）二法：东向坐，不息再通，以两手中指口唾之二七，相摩拭目。令人目明。以甘泉漱之，洗目，去其翳垢，令目清明。上以内气洗身，中令内睛洁，此以外洗去其尘障。

（解说）面向东坐，不息两通，口唾两手中指十四次，然后两指相摩使热用以揩眼。可使人眼睛明亮。用唾液漱口后洗眼，可去目翳和眵垢，使眼睛清爽明亮。练功到一定程度，可以使内气上引洗身心，中间引而入眼底，使眼内洁明，外边再用唾液洗去眵垢翳障，效果就更好。

二、耳门导引法。

（原文）：一法：坐地交叉两脚，以两手从曲脚中入，低头叉项上。治久寒不能自温，耳不闻声。

（解说）：坐在地上，交叉两脚，用两手从脚弯中伸入，低头把手交叉放在项上。可以治疗久寒不能自己转温，耳不闻声。

三、鼻门导引法。

（原文）一法：东向坐，不息三通，手捻鼻两孔，治鼻中患。交脚踑坐，治鼻中患，通脚痈疮，去其涕唾，令鼻道通，得闻香臭。永行不已，彻闻十方。

（解说）向东坐定，闭气不息三通，用手捻两鼻孔，可治疗鼻中疾患。两脚交叉盘坐，也可治鼻中疾患，并治脚上的痈疮，还可去除涕唾使鼻道通畅，能辨香臭。久行此功，可使嗅觉灵敏。

四、喉门导引法。

（原文）一手长舒合掌仰，一手捉颏，挽之向外，一时极势二七。左右亦然。手不动，两向侧极势，急挽之二七。去颈骨急强，头风脑旋，喉痹，膊内冷注偏风。

（解说）一手伸长，手掌向上；另一手握住下巴向外拉，连续尽力作十四次。左右都这样做。然后手不动，向左右两侧尽量转动，作快速牵拉动作十四次。可祛除颈椎活动障碍，头痛脑旋，喉痹，臂肩冷注偏风。

五、胁痛门导引法。

（原文）一法：端坐伸腰，右顾视月，口纳气，咽之三十。除左胁痛。开目。

（解说）正坐伸腰，眼向右顾视月亮，用口吸气，咽气三十次。可消除左胁痛。要开目行功。

六、脾胃门导引法。

（原文）脾胃不和不能饮食，欹身，两手一向偏侧，急努身舒头共手，竟扒相牵，渐渐一时尽势。气共力皆和，来去左右亦然，各三七。项前后两角缓舒手，如是似向外扒，放纵身心，摇三七，递互亦然。去太仓不和，臂腰虚闷也。

（解说）治疗脾胃不和不能饮食，可采用斜身，两手偏向一侧，急挺身，舒展放松头部和两手，两手相抓互相牵拉，并慢慢牵拉一会儿，尽量保持姿势不变。作时气力要缓和自然，然后斜身向另一方，左右来去同样姿势各做二十一次。再由脖子前后两侧慢慢伸出手，好象向外扒，放松身心，摇动二十一次。交替这样做。可去太仓不和，臂腰虚闷不适等病。

太仓：指胃。《灵枢》胀论有："胃者，太仓也。"

七、呕吐门导引法。

（原文）一法：正坐，两手向后捉腕，反拓席尽势，使腹弦弦上下七。左右换手亦然。除腹肚冷气宿食积胃，口冷，食饮进退吐逆。

（解说）坐正，两手伸向背后，用一手握固另一手腕部，反手按地，使腹鼓起如弓弦，上下鼓动七次。将手左右更换同样握腕反手按地，鼓腹七次。可消除腹肚中冷气和宿食积胃，以及胃口寒凉，饮食入胃则呕吐上逆。

（原文）二法：坐，直舒两脚，以两手挽两足，自极十二通。愈肠胃不能受食吐逆。以两手直叉两脚底，两脚痛舒，以头枕膝上，自极十二通。愈肠胃不能受食吐逆。

（解说）坐地，伸直两脚，用两手牵拉两足，尽力做十二遍。可治疗胃不能受食呕吐。用两手指交叉兜两脚底，直至两脚感到困痛后松开使脚舒，再把头枕在膝上，尽力按上法做十二遍。可治肠胃不能受食呕吐。

八、二便不通门导引法。

（原文）一法：正坐，以两手交背后，名曰带便。愈不能大便，利腹，愈虚羸。反叉两手着背上，推上使当心许，踑坐反倒九通。愈不能大小便，利腹，愈虚羸也。

（解说）正坐，两手交叉在背，名为带便。可治疗不能大便，使腹内通利，并可治虚劳羸瘦。反叉两手放背上，将手向上推，正对心上下，两脚伸直岔开而坐，头身向后反倒九次。可治疗不能大小便，使腹内通利，并可治虚劳羸瘦。

（原文）二法：偃卧，直两手，捻左右胁，除大便难，腹痛，腹中寒。口纳气，鼻出气，温气咽之数十，病愈。

（解说）仰卧，伸直两手，搓捻左右胁部。可消除大便难，腹痛，腹中寒。口吸气，鼻出气，口中温气咽数十次，病即痊愈。

九、诸痔门导引法。

（原文）一法：一足踏地，一足屈膝，两手抱犊

鼻下，急挽向身极势。左右换易四七。去痔，五劳，三里气不下。

（解说）一脚踏在地上，另一腿曲膝，两手抱膝头犊鼻下，尽力向身体腹部拉，左右交换各作二十八次。可祛除痔疮、五痨病和足三里经气不能下行。

（原文）二法：两足相踏，向阴端急蹙，将两手捧膝头，两向极势，捧之二七竟，身侧两向取势二七，前后努腰七。去心劳，痔病。

（解说）两脚掌对踏，向前阴处紧靠，用两手捧膝头，左右两边都尽量用力捧十四次完毕后，身体向两侧摆动十四次，再前后活动腰部七次。可祛除心劳，痔疮，膝冷。

十、疝气门导引法。

（原文）坐，舒两脚，以两手捉大拇趾，使足上头下，极挽，五息止，引腹中气，遍行身体。去疝瘕病，利诸孔窍。往来易行，久行精爽，聪明修长。

（解说）坐地，舒展两脚，用两手握捉足两大拇趾，使足上抬头下低，尽量牵拉，行气五息而止，使气达腹中，再引腹中气使遍行身体。这样可以治疝瘕病，使九窍通利。如此反复行之，久行可使人精神爽朗，聪明而俊秀。

十一、遗泄门导引法。

（原文）一法：治遗精白浊，诸冷不生。戌亥间阴旺阳衰之际，一手兜外肾，一手搓脐下八十一次，然后换手，每手各九次，兜搓九日见验，八十一日成功。

（解说）治疗男性遗精，白浊，肾阳不足，虚寒不能生精种子。可在戌亥时（晚7～11时）阴气旺盛而阳气衰弱之际，用一手兜阴囊，一手搓擦脐下丹田处八十一次，然后换手，两手各搓擦九次，九日即可见效，八十一日即可治愈。

十二、淋门导引法。

（原文）一法：偃卧，令两足（应为手）布膝头，斜踵置尻，口纳气，振腹，鼻出气。去淋，数小便。

（解说）仰卧，曲腿，将两手放在膝头，脚跟尽量倾靠臀尾部，口吸气，鼻出气，使气达腹内，腹随呼吸上下起伏振动。可治淋症，小便频数。

（原文）二法：偃卧，令两足（应为手）布膝头，取踵置尻下，以口纳气，腹胀自极，以鼻出气七息。除气癃，数小便，茎中痛，阴以下湿，小腹痛，膝不随。

（解说）仰卧，两手放两膝头，两足跟靠置臀尾下部，以口吸气，使气达腹内，尽量使腹觉胀满充实（即气沉丹田），以鼻出气，吸呼行气七息。可以消除气癃，小便频数，尿道疼痛，会阴下湿润不适，小腹疼痛，膝不能活动自如。

十三、脚气门导引法。

（原文）一法：坐，两足长舒，自纵身纳气向下，使心内柔和适散。然后屈一足安膝下努长，舒一足，仰足指向上，使急。仰眠，头不至席，两手急努向前，头向上努挽，一时各各取势，来去二七。递互亦然。去脚疼，腰髆冷，血冷风痹，日日渐损。

（解说）采取正坐势，两脚伸直，全身放松吸气，引气向下，使心中感到柔适松散，然后屈收一足放在膝下把脚舒展开，另一足伸直，使脚趾上屈，并尽量用力。接着向后仰睡，在头还未著席时，两手立即用力前伸，头向上向前伸，就象被拉起来一样，这些动作要同时进行，上下来回做十四次。换脚，同样做十四次。治脚疼、腰背冷、血寒风痹，逐渐亏损之病。

（原文）二法：一足屈之，足指仰使急；一足安膝头心，散心，两足跟出气向下。一手拓膝头向下急捺，一手向后拓席，一时极势，左右亦然二七。去膝髀疼急。

（解说）屈一脚，脚趾尽力向上翘；另一脚放在屈脚腿的膝头中间，放松身心，行气使气至足，从两足跟向下出气。然后，一手推膝头向下落于地，另一手向后按地，努力同时行动，左右交换做同样的动作各十四次，可祛除膝髀疼急。

（胡文焕文，摘自《养生导引法》，中医古籍出版社1986年10月版）

神仙绝谷食气经

本功法为道家食气辟谷的的气功修炼方法，可长功，可除病，可益寿。

功　法

经曰："夫欲学道，神仙食气之法，常以春二月，三月九日、十八日、二十七日，若甲辰乙巳丙辰丁巳壬相成，满日可行气也。"夫欲行气，起精室于山林之气，隐静之处，必近甘泉东流之水，向阳之地，沐浴兰汤，以丹书玉房为丹田，方一寸，玉房在下，三寸是也。精念玉房，内视中丹田，内气致之于下丹田。又先去鼻中毛，偃卧，两足相去五寸，两臂去身亦五寸。瞑目握固，若婴儿之拳。枕高三寸，若胸中有病，枕高七寸。病在脐下，可去枕，即行气。不复食生菜，五辛及寅也。诸欲绝谷行气法，食日减一口，十日后可不食。二日，三日腹中或悁悁。若饥，取好枣九枚，或方寸术饼九枚食之。一日一夜不过此也。不念食者，勿啷也。饮水，日可五升亦可三升，勿绝也。口中恒含枣核，令人爱气，且生津液也。经曰："道者气也。受气则得道，得道则长生。精者神也。宝精则神明，神明则长久。"

行气一名炼气。其法正强卧，徐漱醴泉，咽之。醴泉者华池，以鼻微微，内气徐引之，莫令大极。满人五息已一息，因可吐也。一息屈指数之，至九十息。若身大烦满者，可频伸。频伸讫，复行之。

满四九三百六十息，为一竟。为之久久，众病自徐。吐气既还，欲吸之时，先复小吐，微微往来。如是再三，更鼻引之不尔者，令人气逆。凡内气则气上升，吐气则气下流，久自觉气周于身中。若行气未定，意中疲倦，便炼气以九十息为一节。三九二百七十息为一竟。行气令胖胖满脏，无令气大出。

闭气于内，九十息，一咽。咽含未足者，复满九十息，三九自足，莫顿数也。当念气使随发际上，竟及流四肢，自然下至三星（指玉茎二卵）。经曰："行气，常以月一日至十五日。念气从手十指出；十六日至三十日，念气从足十指出。久之，自觉气通手足。行之不止，身口轻，强气脉，柔和荣卫肢节。长生之道在于行气灵龟，所以长存服气故也。"

诸行气之后，或还欲食者，初饮米汁粥，日增一口，渐加之。十日之后可食粥饭，勿致饱也。经曰："行气之法，初为之时多不和调，令人咳逆，四肢或冷。既行之久，日自益也。四九三百六十息，身如委衣，骨节皆解。久久乃觉气行体中，经营周匝，濡润形体，洗涤皮肤，五脏六腑皆悉充满，百病除去。"

凡初行气之时，先安其身，而和其体。若气与意争，身不安者，且止和乃行之气。至则形安，形安则鼻息调和；鼻息调和则清气来至，清气来至则自觉形热；自觉形热则频汗出。且勿便起，在安徐养之。务欲其久，诸行气皆无令意中有忿怒愁忧。忿怒愁忧则气乱，气乱则逆思。一则正气来至，正气来至则口中甘香；口中甘香则津液多生而鼻息微长；鼻息微长则五脏安，五脏安则气各顺，理为长生久寿。行之之法，以鼻微微引气，内之以口吐之；此为长息，内气有一吸也。吐气有六，呼也，吹也，嘻也，呵也，嘘也，呬也。凡人之息，一呼一吸，无有此数。行道之法，时寒可吹，时温可呼；吹以去热，呼以去风；呵以去烦，嘻以下气；嘘以散滞，呬以解极。夫人之极，率多嘘呬。嘘呬者，长息之忌也。道家行气之所恶也。

（摘自《中国气功大成》吉林科技出版社，1989年12月版）

神仙导引法

本功法出于宋代大型医书《圣济总录》第一百九十九卷，对气功实践颇有参考价值。因文体古奥，特选释数节。

功　法

论曰：人之五脏六腑，百骸九窍，皆一气之所通。气流则形和，气戾则形病，导引之法，所以行血气、利关节，辟除万邪，使不能人也。佳曰，户枢不蠹，流水不腐，人之形体其亦由是。故修真之士，以导引为先。

释：人体的五脏六腑即心、肝、脾、肺、肾、胃、大肠、小肠、胆、膀胱、三焦。百骸九窍即四肢骨骼、关节、肌肉、肌腱、韧带及眼、耳、鼻、口、肛门、尿道，都是与外气相通的。内外气流相通则形体和顺，气流阻塞则机体罹病。导引的方法，使气血流通畅达，关节活动顺利，排除外邪使不能进入机体。据说经常开启的门枢不会生蠹，经常流动的水不会腐败，人的机体也是这样，所以养生家非常重视导引。

一、夜半子：少阳之气生于阳分，脩生之士，于子时修炼。古人一日行持始于子，一岁功用起於复。

释：因少阳之先生于阴分，养生家常于子时（即0到2时）修炼气功。古人一日的功夫开始于子时的练功，一年的功夫乃是从冬至一阳来复的日子开始。

二、转胁舒足：混元经云，戌亥子三时，阴气生而人寐，寐则气滞于百节。养生家睡不厌缩，觉不厌伸。故阳始生则舒伸转掣，务令荣卫周流也。

释：混元经说，戌亥子（从夜21时至午夜2时）三个时辰中，阴气生的时候（指21时至24时）正是人入睡的时间，睡时气停留于全身关节。养生的人睡眠时当尽量地卷缩身体，觉醒时尽量伸引肢体。所以使荣卫气血周流不息。

三、鼓腹淘气：

淘气诀：闭目仰面，举腰脊，鼓气海中气，使内外转，吐而去之，不使耳闻，一九二九止。若五脏三焦壅，即以六气治之，所谓嘘呵呼呬吹嘻是也。嘘属肝，呵属心，呼属脾，呬属肺，吹属肾，嘻属三焦。导引家不经师授。大月从嘘为顺行，小月从嘻为逆行，以理推之，不应如是。大抵六字泻而不补。但觉壅即行，本藏疾已即止，岂可逐日行之。古人有言，六气出不可过，过则伤正气。

释：淘气诀说：闭目仰面，取腰椎正直的姿势，将气海穴的气鼓荡起来，达到内外流转的境界。将浊气吐出，以两耳不闻其声为候，九次或十八次均可。若肝、心、脾、肺、肾、三焦壅塞不通，就以六气来治疗。所谓六气，即嘘、呵、呼、呬、吹、嘻。嘘属肝，呵属心，呼属脾，呬属肺，吹属肾，嘻属三焦。导引家们不经师傅的传授，以为每逢大月行嘘的方法为顺行，每逢小月行嘻的方法为逆行。按理来说，不应如此，因为六字诀是泻而不是补。所以应当在感到壅塞的时候才去行持它。相应脏器的疾病已痊愈即可停止。这难道是可以每日行持的吗？古人说，六气之出不可太过，太过就要损伤正气。

四、拭摩神庭：真诰云：面者神之庭，发者脑之华。心悲则面焦，脑减则发素。太素丹经云。一面之上，常欲得两手摩拭之使热，高下随形，皆使极匝，令人面色有光泽，皱斑不生。行之五年，色如少女。所谓山泽通气，勤而行之，手不离面，乃

佳也。颖阳书云：发宜多栉，齿宜数叩，液宜常咽，气宜常炼，手宜在面。此五者。所谓子欲不死修昆仑矣。

释：真诰说：面是精神的庭堂，发是大脑的光华。心中有悲哀之事则显示面色枯焦，大脑的功能减退则头发稀少。太素丹经说：在面部之上最好常常以两手摩擦生热。擦的高下随面部的形态来适应，使之完全接触到各部。可以使人面有光泽，不生皱斑。这样连续做五年，颜面如少女般的娇嫩，这叫做山泽通气。如此勤奋地手不离面是有好处的。颖阳书云：头要多梳，齿要常叩，唾液要常咽，气要常炼，手要常擦面，经常做这五件事，可以使您得到长寿。

五、运动水土：真诰云：食勿过多，多则生病；饱慎便卧，卧则心荡。学道者当审之。登真秘诀云：食饱不可睡，睡则诸疾生。但食毕须勉强行步。以手摩两胁上下良久，又转手摩肾堂令热，此养生家所谓运动水土。水上即脾胃也。自然饮食消化，百脉流通，五脏安和。养生论云：已饥方食，才饱即止。每食后常服三黄丸。又曰：他人须绝欲，节晚食，导引搬运行之三年，自无疾病。然后减谷食面，以遣谷气。渐渐胎息休粮，从粗入细，不可顿也。申未之间，时饮酒一杯，止饥代食。酒能淘荡阴滓。得道之人，熟谷之液，皆所不废。酒能炼人真气。灵剑子服气经云：酒后行气易通。然不可多，及大吐反有所损。

释：真诰说：进食不要过多，过多则易患病。吃饱了便睡，会致心意荡漾。学道的人应该审慎。登真秘诀说：食饱的时候不可睡眠，睡眠可导致疾病的产生。进食完毕应该尽量地行步，用手按摩两胁侧上、下许久，再换手摩擦肾堂使之发热，这就是养生家所说的运动水土。水土就是脾胃的意思，可以便于饮食消化，使百脉流通，五脏得到安和。养生论说：到饥饿的时候才进食，稍饱便停止进食。每次进食后服三黄丸。又说：有的人须绝欲，节制晚餐，进行导引搬运的运动，三年之后，自然消灭疾病。然后减少谷类的饮食，进面食，可以排遣谷气，渐渐地用胎息、节制用粮，从粗粮到细粮，不要间断。在申未两个时辰（下午二时至六时）之间，可饮酒一杯以制止饥饿，代替饮食。酒能净化肠内容和残滓，得道的人，谷类制的液体饮料是不偏废的。酒能炼人体的真气，灵剑子服气经说：酒后练气易畅通，但是不要过量，以免引起大吐，反受其害。

（金　冠文，摘自《气功》1986年3期）

神仙绝谷炼气法

本功法是一种静功养生功法。"绝谷"也称"辟谷"、"禁食"行气法。此法载于《云笈七签·内丹》。有修炼方法、注意事项，临床效应，内容详尽，是一种古典修炼内丹的炼气方法。

功　法

1. 功前准备：先安身和体，选择舒适的体位。心无杂念，戒忿怒愁忧。2. 作法：仰卧，先缓缓嗽口中津液，并下咽。以鼻微微纳气，徐引之，莫令大极满。入五息，吐一息，屈指数之，至九十息。若身大烦满者，可频伸。频伸讫，复行之，满三百六十息为一竟。吐气既还，欲收之时，先复小吐，微微往来，如是再三，更鼻引之。凡纳气则气上升，吐气则气下流，久自觉气周于身中。若行气未定，意中疲倦，便炼气，以九十息为一节，二百七十息为一竟。无令气大出，闭气于内，九十息一咽，咽含未足者，复满九十息，二百七十息自定。念气随发际上，流及四肢，自然下至三星。行气时，以每月一日至十五日、念气从手十指出；十六日至三十日，念气从足十指出。久之，自觉气通手足。行气后，还欲食者，初饮米粥，日增一口，渐加之。十日后可食饭，勿饱。3. 注意事项：初行气，多不和调、可令人咳逆，四肢或冷，行之久，日可渐愈。行功中，清气来至时，自觉形热汗出，此时不能随便起动，宜安养之。若行功中，口中出现甘香味，则为正气来至。此时津液增多，要使鼻息微微而长。4. 功效：本法濡润形体，洗涤皮肤，调和五脏，除百病。

（明·高濂文，摘自《中华气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

准提陀罗尼布字法

本功法是佛家气功功法。出于《七俱胝佛母准提大明陀罗尼经》。

功　法

1. 唵字，意想安在自身头顶上（或佛身上、菩萨身上。下同），其色白如月，放出无量光，功在灭除一切障，消除烦恼，稳定情绪。

2. 折字，意想安在自身两目上，其色如日月，照耀愚昧昏闻，萌发深慧明朗。

3. 㖡字，意想安在自身颈上，色如绀瑠璃，能显出各种光彩与形象，渐至生出如来智。

4. 主字，意想安在自身心上，其色皎洁，精神思维活动清静自在，可进入菩提路。

5. 隶字，意想安在自身两肩上，色黄如金色，观想金色中，能精进，保持身体宁谧自在。

6. 准字，意想安在自身脐中，其色妙黄白，速登妙道场，增加神形的内稳定力。

7．提字，意想安在自身胜上，其色浅黄，能获得成功，神形稳定。

8．莎崊：意想安在自身两胫，其状赤色，意想不断，久行之能转法轮。

9．诃字，意想安在自身两足，其色犹满月，久作是想，可以获得神形长期的稳定状态。以上九字，依次行之。

（摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年版）

《悟真篇》内丹法要点

本功法是道家内炼功法，称为炼内丹。由王沐先生依《悟真篇》所述。《悟真篇》是内丹丹经的祖书，内容较多，本书所收入论及筑基方面，虽仅是初步功夫，但对于人体祛病疗疾，恢复青春，促进机能旺盛，是很有益的。

功　法

道家内丹功法，是古代传统气功的一派，东汉魏伯阳的《参同契》，为内丹家最早的祖经。外丹在唐末以后，渐趋衰微；内丹则备受重视，在道教史上称为“钟吕金丹派”。北宋张伯端得吕洞宾弟子刘海蟾传授，继承《参同契》正统，而著《悟真篇》，后人收入《四库全书》子部、《择教大藏》、《道藏》、《古今图书集成》等丛书中，这是承前启后的一部内丹名著。《四库全书》提要说：“是书专明金丹之要，与魏伯阳《参同契》被道家并推为正宗。”

嗣后，在北方有王重阳一派，称全真教北宗；在南方由张伯端门下弟子继承一派，称为南宗。再后，元末时的道家陈观吾将南北两宗合并，统一于全真教之中。

《悟真篇》属于南宗，北宗主性，南宗主命。丹经对于“性命”两字的解释，是按修养的性质区分的，重视修心的叫修性；重视方术的叫修命，简言之，性即心的代称，命即术的代称，南宗是重点讲炼养之术。

《悟真篇》丹功，主要包括：物质基础，运用方法、步骤及内炼要点三部分。

1．物质基础：内丹的物质基础，专用术语叫做“药”，药的构成因素，包括精气神三种，丹经所说“上药三品，神与气、精”，就是指此而说的。

神气精称为生命三大元素，叫做元神元气元精。元是原始先天的意思，丹经上所称的“精”，存于五脏之中，在无形之时为元精，如一有形，即成后天，就不是内丹所说的元精。元神是指大脑机能，动则成“意”；元气不是呼吸之气，而是贯通八脉的先天“炁”。

丹经内“精”的代号为“水”，“神”的代号为“火”，“气”则有先天后天之分，先天称“炁”，后天称“气”。

2．命功的运用方法及步骤：内丹之法，分筑基、炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚四个阶段。筑基功与医家气功相似，有入静、收心、守丹田、通任督、通八脉几个阶段。

“炼精化炁”，是把元精元气化为一体，《悟真篇》绝句第四十四说：“恍惚之中寻有象，杳冥之内觅真精。”真精即元精，在静坐中使精气凝化，沿任督两脉而循环。

“炼炁化神”即把精气凝结的炁，与神合炼，成为阳神，即精气神凝结成为内丹丹母，《悟真篇》绝句第五十四说：“药逢气类方成象，道在希夷合自然，一粒灵丹吞入腹，始知我命不由天。”意思是感而遂通，不加助力，合乎自然，由渐法入顿法，顿法就是成丹之意。

“炼神还虚”就是成丹后的温养，功法入纯静阶段。《悟真篇》里称为“圆明”。

3．内炼要点：炼功过程“主宰者神，运用者气，凝化者精。”

筑基只是调补亏损，入化境，炼成三全：目明、齿坚、声足。

运转的功夫——河车，即打通任督两脉，一气运转，叫河车之路。

凝炼的功夫——火候，火候分文火及武火，文火即行气自然，不加助力；武火则稍加意领，行气较急。

凝化的处所——术语叫鼎炉，即炼精化炁后，存储于下丹田，积累成丹母，以备凝炼，鼎在上丹田，炉在下丹田。“药”经过上丹田叫“还精补脑”。

（王　沐文，摘自《中华气功》1983年2期）

《诸病源候论》中的导引术

本功法是医疗养生功。见于隋·巢元方《诸病源候论》中，记载不同病证的导引吐纳法200多种，辨证施术，颇有价值。今选录其二十一种。

功　法

一、偏风候导引法。动功。出《诸病源候论·卷一》。作法：1．一手长伸，手掌向上，另一手握住下颌尽力向外拉，左右各十四次。然后，手不动，头尽量向两侧转动，左右各快速牵引十四次。利关节，通经络。治颈椎活动不灵，头风眩晕，喉痹，肩臂冷痛偏风。2．一脚落地而站，一手尽力向后伸展，另一手握住另一足掌心涌泉穴部位，手足尽力上引，左右各十四次。通血脉，祛风湿。治上下偏风，阴气不和。

二、风湿痹候导引法。动功。出《诸病源候

论·卷一》。作法：(1)任意放松两臂，闭不息，至极限时慢慢吐出，连作十二次。活气血，通经络。治湿痹不能行走，腰脊痹痛。或正卧，两手相叠放背下，伸两脚。闭气不息，至极限时慢慢吐出，作十二遍。祛风除湿，活血通络。治湿痹不能行走，腰脊痹痛。一侧肢体患病的，侧卧，患侧在上，闭气不息，作十次以上。(2)正卧，用手自下而上摩腹。然后，伸屈两臂，导引。用手攀足，放松两臂，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作十二次。祛风除湿，通络止痛。治湿痹不耐行动，腰脊疼痛。

三、风偏枯候导引法。静功。出《诸病源候论·卷一》。作法：(1)端正地靠墙站立，放松。闭气不息，静心存想，用意会把内气从头引导到脚。活血通络，祛风止痛。主治疽、疝、麻风、半身不遂和各种风痹疼痛。注意闭气不能过于勉强。(2)站立，两足趾上仰，呼吸五次。舒筋活络，聪耳宁神。治腰背痹痛，半身不遂，听力减退，注意力不集中等。久行之，可致眼、耳、鼻、舌、身，意不受外界干扰而清静。(3)背靠墙，端正地站立，舒展两脚和足趾，入静，以意念引导气从头下达两足趾及掌心。作二十一次，候足掌心有气感为止。此为上引泥丸，下达涌泉之法。功效同上。(4)背靠墙站立，闭气不息，至极限时慢慢吐出。以意引气从口至头。行气活血，消肿通痹。治疽、痹症、麻风半身不遂。(5)站立，一足踏地不动，另一足向外侧转90度如丁字样，转身或斜势，两手相合，尽量跟着转，左右交替各十四次。活血祛风，治背脊冷，半身不遂等躯体失于濡养之病。

四、风冷候导引法。动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：(1)站立，一足踏地不动，另一足向外转90度如丁字样，转身成斜势，两手相合尽量跟着转，左右交替各十四次。可活血祛风，治背脊冷，半身不遂等躯体失于濡养之病。(2)蹲坐，头正身直，两手交叉放于颔下，头不动，两肘向上振摇，上下四十九次。然后，两手作握的动作二十一次。全身放松，心气平和而收功。可祛风止痛，治乳房风冷肿痛不适，日益亏损。(3)正坐，两脚伸直，全身放松，以意引气从头向下，使心中感到柔和舒适松散。然后，把一脚屈转过来放在膝下，另一脚伸直，足趾向上，尽量用力，仰身睡下，在头还未着席时，两手立即用力向前伸，头向上用力象被拉起之状，以上动作要快，一时间内完成，上下来去作十四次。左右脚交替进行。可通经络，和气血，祛风湿，治脚疼，腰背肩臂冷痛，日渐亏损等病。(4)俯卧，肚腹着席，两脚与两手悬空，两足伸展，静心内观，以意引气从上舒缓徐下，注意力随气而行，知气所过。然后，用两手掌着席撑起，两臂伸直，放松背部肌肉，以意引气，沿背部从上而下，最后，慢慢恢复原来俯卧的姿势以收功。反复作十四次。可调和气机，舒缓筋脉，温煦脏腑，治脏腑内宿寒，筋脉拘急，腰背肩臂风冷。(5)侧卧，两手握空拳，两膝弯曲，尽量闭气，再行呼吸，候气息平定后，再闭气。反复作至汗出为止。然后，转向另一侧，再闭气如前法，至大汗出为止。可发汗解表，温经通络，治风寒证。(6)正仰卧，伸展患侧肢体，弯曲另一腿和臂。静心存想，用鼻吸气，使腹充满，以意引气至患处，使之有温热感。能温经通络，治股胫手臂疼痛。(7)俯卧，肚腹着席，一脚舒展，足趾用力向后，一手尽力向前伸展，另一手从背后拉脚使之尽量向后。然后，仰头向后，使背部紧缩。左右各作十四次。能行气活血，祛风止痛，治背、项、腰、膝，肩颈等处的风冷疼痛，背脊强直。(8)正坐。两手向后，一手握住另一手的腕部，尽力向后撑席，使腹部振动，上下七次，左右换手交替进行。能温中散寒，消积导滞，降逆止呕，治肚腹受风寒，宿积气滞，中寒呕逆。(9)正坐，两膝足并拢。先两足趾相对，足跟外扳。然后，足跟向里，足趾外扳。感觉闷痛后，慢慢抬身向上，好象凌空一样。再坐，炼到两种坐法都不痛时，竖两足跟向上，仍正坐，两足趾向外。闲坐时常练，可暖下元，去寒湿，治膀胱冷气，膝冷，两足冷痛，腰痛气逆。(10)坐，一足伸直，一足弯曲，两手抱膝下足三里部位，膝向前用力，身向后用力，尽量牵引，持续一阵，气散骨松。两足交替各作二十一次。可舒筋活络，祛风止痛，治臂膊脊背风寒冷血，筋脉挛急。(11)俯卧，两手向后，倒拉两足，头后仰，足趾向外用力。头仰，足趾向外蹬，尽量用力，一松一紧作七次。然后，手向前伸直，脚左右摇动，膝不动，手足各作十四次。能温经通络，治腰背风冷疼痛不适。(12)自然站立，两手尽量向后伸展，空捺二十八次。然后，左右转动腰部，两手下垂，手掌心向下，手掌随着腰之转动而四面转动。能舒筋活络，治臂内筋脉拘急。(13)自然站立，两手向前伸展与肩平，掌心向下，持继至肩臂瘘痛，然后，两手上下摇动十四次，上至肩，下至大腿两侧，上抬时要慢，向下时要快。最后，两手臂放松，轻缓地前后动七次而收功。能舒筋活络，治肩臂风冷疼痛。(14)两手掌向后，两肩向前，尽力前后牵引，两臂紧靠两腋，来回二十一次。然后，手不动，两肘关节上下动十四次，两手各握拳七次，共二十一次。能舒筋活络，治肩项筋脉拘急而活动不灵。(15)右手握拳向左，左手握住右手肘部，向内牵引，右手指伸屈三次，然后，换另一只手，各尽力作二十八次。可舒筋活络，治肩肘筋骨强急不和。(16)两手尽力向上推，上下作二十一次。然后，手不动，两肘向上，尽力作七次，最后，手臂不动，侧身左右旋转，尽力作二十一次。能舒筋脉，利关节，治颈骨冷痛。

五、风头眩候导引法。动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：(1)用两手抱右膝靠近胸部。祛

风清眩，治头风眩晕。(2)用两手抓住单杠，身体侧立，或坐地上，用绳扎住两脚，系在辘轳上，转动辘轳，使人倒立，全身离地，作十二次。祛风活络，治头目眩晕，风邪癫疾。(3)一手长伸，手掌向上，另一手握住下颌尽力向外拉，左右各十四次。然后，手不动，头尽量向两侧转动，快速牵拉，左右各十四次，可利关节，通经络，治颈椎活动不灵，头风眩晕，喉痹，肩臂冷痛偏风。(4)使颈项缩于两肩之中，仰面抬肩，头向左右转动，先慢后快，左右各二十一次。无病者宜在早、午、夕三个时辰各作十四次。能祛风止痛，清热降火。治外感寒热，腰脊颈项疼痛、风痹、口舌生疮、牙痛、头眩等。(5)正坐，交叉两脚，手从脚弯中入，低头，两手交叉放在项上。温经通络，增进听力。治肢体久寒不温，耳聋。(6)俯卧，两脚向后放在项上。闭气不息，至极限时慢慢吐出，作十二次。温阳散寒，聪耳明目。治沉寒痼冷，耳聋目眩。(7)低头，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作六次。清头目，聪耳利咽，治耳聋目眩，咽喉不利。(8)两膝并拢，跪地俯身，用患侧耳朵紧贴地面，专心致志地听。可清头目，助听力，治耳聋目眩。久炼则耳闻十方。

六、头面风候导引法。动功。出《诸病源候论·卷二》。作法：(1)自然站立，一手抬下颌尽量向上，另一手尽量向后舒展，同时，向四方显露手掌。左右交替各二十八次。然后，手托下颌随头身左右各转动十四次。祛风止痛，清心提神。治肩臂头风疼痛，嗜睡。(2)散发，面向东坐。拇指在手，两手握拳，闭气不息，至极限时慢慢吐出，两手上举，左右活动后用两手捂住两耳。再以手捋头五次。活血通络，祛风止痛。治头风疼痛，头发早白。(3)正坐，伸腰拔背，头向左右侧活动。然后，闭目，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。活血祛风。治头风疼痛。(4)用鼻吸气，至极限时慢慢吐出，作三十遍。通络止痛。治头痛。(5)两手托膝侧卧，闭气不息，至极限时慢慢吐出，作八遍。通上焦，利诸窍。治胸以上诸病，耳目鼻喉痛。(6)仰卧。闭气不息，至极限时慢慢吐出，恢复正常呼吸，如此作至汗出止。发汗解表，通络止痛。治头痛。(7)两手指交叉，抱住后头，头尽力向左右侧活动十四次。再用手掌反复按揉十四次。然后，头向后仰，持续一段时间。头向前后左右四个方向快速活动二十一次。舒筋通络，治头肩腋肘部风邪疼痛。

七、风虚劳候导引法。动功。出《诸病源候论·卷四》。作法：(1)正坐、一脚屈膝，趾向地，一手握住足腕部向上提，另一手按在地上，尽力作二十一次，使腰、脚，踝关节有骨松气散之感。左右交替，可疏风散热，治手足腰肩部风热烦疼。(2)自然站立，低头弓背，手向下到膝头，尽量持续一段时间。然后，直腰站立，如此二十一次。站立，两手放松下垂，腰左右转动十四次，腰背前后俯仰七次。舒筋活络，治背脊肩臂及腰部寒冷不适。自然站立，头向下，两手伸展向背后，再高举两手向上，渐渐离头五寸，尽力持续一段时间，两手还收，放胸前，再向背后。如此作十四次。能和气血，舒筋脉。治胸背筋脉不和，气血失调。注意动作要柔和，使气畅行。(3)正坐，伸左脚，右脚屈膝压在左腿上，自然呼吸五次导引肺气，祛除风虚，明目。治风虚病，视力减退。

腰痛候导引法。动功。出《诸病源候论·卷五》作法：(1)一手向上尽量伸展，手掌向四方回转，一手向下用力按。两手掌相合，手指对撑，然后侧身，使身向一侧倾斜，旋转身体，似乎在看手掌向上。以意引心气向下散发，待感到气下而又返向上时为止。左右作二十八次。舒肝理气，通络止痛。治肩部，胁肋，腰脊疼痛。(2)两膝跪地，两手按地，转动腰脊，待到全身有骨松气散之感时尽力伸腰。然后，腰脊后仰而跪，想象背脊里有冷气出来，直至肩臂痠痛不适才坐下如此十四次。调和五脏，通络止痛。治五脏失和，背疼痛。(3)仰面，缩颈抬肩，头左右转动各二十一次。暂停，待气血运行平静后再作。祛风止痛。治寒热不适，脊，腰、颈等部位疼痛。注意动作要先慢后快。无病者宜在早晨、中午、傍晚三个时辰各作二十一次。(4)伸展两脚，脚趾向上而坐，两手向上伸展，手掌相对，仰头拔腰脊，尽力坚持。如此三遍。然后移动两足，使之相距一尺，手不移动部位，手掌向外转动七次。过一会，再移动两脚，使之相距二尺，手向下按地，尽力作三遍。补脊髓，强筋骨。治全身筋脉虚劳，骨髓疼痛。贴身向上舒展两手。然后，两手握住两足趾，按捏，不用强力，意念引气血向足底。手足一起用力后再放松，尽力作二十一次。强腰脚，通经络。治足跟，臂，腰疼痛，足腕部不适。人日益消瘦。(5)正坐，两膝足并拢。两足趾相对，足跟向外，坐一会儿后，两足跟向里，足趾向外，待感到闷痛时，慢慢抬身向上，好象腾空一样。再坐，炼到两种坐法都不痛时，竖两足跟向上，仍正坐，足趾向外。坐时常炼，暖下元，去寒湿。治膀胱冷气，膝冷，两足冷痛，气逆腰痛，面冷足痛。

八、病冷候导引法。动功。出《诸病源候论·卷十二》。作法：(1)一足踩地，一足尽力前伸，手掌向四方转动，左右交换各二十八次。通络止痛，行气血。"去肠冷，腰脊急闷，骨疼。"(2)两足并拢，两手握住两脚向上牵拉，头向后振动。尽力作二十一次。然后，两手足尽力向左右侧伸展，尽力作十四次。暖下元，通诸窍。"去窍中生百病，下部虚冷"。(3)仰卧，两手交叉，向背后撑于床上，鼓腹，令气充满腹部并向前发散，到极限时放松，恢复原状。作十四次。暖脐腹，和脏腑。治脐下冷，脚疼，五脏六腑不和。(4)两手向后托腰，肩部挺紧，左右转身二十一次。暖脐腹，舒肩臂，宽胸膈。去脐

腹冷，两肩强急，胸腋不适。(5)两膝跪地，两手向后，手掌贴地，以意引气向下出，待腰脊感到不适时，引气回而向上。如此上下十四次。然后，自然站立，以意引气向左右散发，转动腰部二十一次。通络止痛。治脐下冷胀，膝头冷，踝关节疼痛。

九、病热候导引法。动静相兼功。出《诸病源候论·卷十二》。(1)仰卧，两脚舒展，两膝靠拢，腰伸直，用口吸气，鼓部，使气充满，连作七次。清热止痛，舒筋活络。治发热，疼痛，两腿行动不便。(2)俯卧，去枕头。两脚竖立，用鼻吸气四十多次，再由鼻呼出。吸气要极微细，使鼻无感觉。清热止痛。治体内热，背痛。(3)坐，两手向后撑地，仰头向太阳，用口吸气，咽数十次。清热活血，疗伤止痛。治热病，身中伤，肌肉麻木不仁。

脚气缓弱候导引法。动功。出《诸病源候论·卷十三》。作法：(1)正坐，两脚伸直，全身放松。以意引内气向下，使心中感到柔和舒适松散。然后，把一脚屈转过来放在膝下，另一脚伸直，足趾向上，尽量用力。仰身睡下，在头还未着席时，两手立即用力向前伸，头向上用力象被拉欲起之状。以上行作要快，一时间内完成，作十四次。左右脚交替进行。通经络，和气血，祛风湿。治脚疼，腰臂痛，血寒风痹。(2)俯卧，眼侧视。脚跟向上，伸直腰，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出。作七息。通经络，强腰脚。治脚痛转筋，脚痹弱。(3)伸展两脚坐下，入静，以意行内气达涌泉。三遍。收右足踡屈，两手紧握涌泉穴部位，脚蹬手拉，尽力牵引。同时，向下逆气二十一次。使之有气感。常练。温肾散寒。治肾内冷气，膝冷，脚痛。(4)一脚弯曲，尽力使足趾上仰，另一足放膝头上，引心气向下从两足跟出气。一手按膝头向下，另一手向后按地。左右交替各十四次。舒筋脉，利关节。治膝，髀疼痛挛急。(5)一脚踏地而站，另一足向后将脚腕放脚跟上，两手用力从一侧向后伸，侧身转动十四次。左右交替。强腰脚，缓挛急，通经络。治脚痛痹急，腰痛。

十、咳逆候导引法。动功。出《诸病源候论·卷十四》。作法：(1)先用鼻吸气，然后闭口咳嗽。重复进行，止咳嗽。凌晨，去枕，正身仰卧，伸展臂腿，合眼闭口，闭气不息，尽力鼓腹，两腿用力，再呼吸。稍过，仰两脚，仅向踡屈，等呼吸平稳后再作。春三遍，夏五遍，秋七遍，冬九遍。可荡涤五脏，津润六腑。(2)转头向后看，闭气不息，至极限时慢慢呼出，作七次。顺气降逆，治咳嗽，胸中寒热。

十一、膀胱病候导引法。动功。出《诸病源候论·卷十五》。作法：(1)斜身蹲坐，尽力把两手前伸，仰掌，左右转倒腰部二十一次。通阳散寒。治膀胱内冷血风，骨节拘强。(2)两膝跪地，入静，以意引心气向下达涌泉，存想气流布全身。然后，两手舒展放在两胁旁，意想掌心吸气呼气不止，待面部有紧缩感时，站立，向下弯腰十四次。温阳通络，治膝头冷，膀胱旧疾，脊腰强硬，脐下冷闷。

十二、腹痛候导引法。静功。出《诸病源候论·卷十六》。作法：(1)正身仰卧，弯屈疼痛的腿和臂，口鼻闭气，待觉腹痛时，以意念于痛处推动气行，使气行处有热感。温经通络。治四肢疼痛。(2)仰卧，伸展四肢，足趾上仰，以鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。温中止痛。治腹中挛急疼痛。(3)仰卧，口吸气，鼻呼气。宽中理气。治腹痛里急。大口咽气七十次，尽量鼓腹，咽气数十数，两手相互摩擦至热后摩腹。暖中下气。治腹胀气逆。

十三、腹胀候导引法。 动静相兼功。出《诸病源候论·卷十六》。作法：(1)蹲坐，静心存想，用两手从心向下按摩，摇动左右手臂，使身体左右侧倾，两肩尽量用力。低头向肚，两手沿冲脉按摩至脐下，二十一次。温中理气，消食化积。治腹胀闷，食不消化。(2)无声，用口呼字出气。三十次。宽中理气。治腹胀有寒。(3)正坐，伸直腰，用口吸气数十次，吸满则吐出，以腹满消除为止，不消再行此法。理气消胀。治肚腹胀满。(4)两手伸向身体一侧，尽力侧转身体。以意引气从头顶下散到足涌泉穴。左右交替，各作二十一次，然后，端正站立，前后转动肩、腰七次。温络通络，理气散寒。治腹胀，膀胱腰脊臂冷，血脉挛急。(5)先使两脚温暖，用手按摩脐上下和气海穴，次数不限，以多为佳，至少左右回转二十一次，使气和顺，血气流畅，头转动，手气上行，心气下行，放散至足心涌泉。温中散寒，宽中理气。治中寒腹胀。

十四、宿食不消候导引法。动功。出《诸病源候论·卷二十一》。作法：(1)饮食前后，两手抱拢两膝，左右倾斜身体，鼓腹向前，挺腰，左侧倾斜二十一次，右侧十四次，然后尽力转身并按摩腰脊。宽中理气。治腹内积气胀满，脏腑不和。(2)闭口微微呼吸，面向前方正坐，张鼻吸气，使气直下至脐下，然后小口微微呼出，作十二次。除结聚。低头，闭气不息十二次，消食，轻身，御寒。(3)正坐，伸直腰，右手上举仰掌，左手托左胁，用鼻尽力吸气七次。温中散寒，消食导滞。治胃中寒气，食不消化。(4)低头，直身，靠墙而站立。闭气不息十二遍，用意念引气推动痰饮宿食从下部排出。治疗宿食停聚。(5)蹲下，两肘抵膝，用绳子缚住左侧臂膝，低头，闭气不息十二次，消食轻身，益精神，抗病邪。正坐，仰天呼吸天空清清之气，鼻吸口吐数十次。解酒消食，解暑清心。治酒食饱胀，夏天做此功，令人清凉。

十五、筋急候导引法。动功。出《诸病源候论·卷二十二》。作法：(1)两手抱足向面部靠近，头不动。意想使全身骨节松散。作二十一次。用手

握住脚，左右侧身，尽力牵引，腰不动。温经通络。治四肢、腰及骨髓内冷，血脉冷，筋挛急。(2)一脚向前而跪，身体压在足跟上，一手尽量向前伸，作上托之势，一脚后屈，用另一手抓住脚腕部，尽量用力拉，膝头用力贴地，慢慢抬头，使气融和流布全身上下。左右交替各二十八次。活血通络。治腰、腿、腋下闷痛，筋脉挛急。(3)坐，一足伸直，一足弯曲，两手抱膝下足三里部位，膝向前用力，身向后用力，尽量牵引，持续一阵，使人有体内之气消散，骨节松解的感觉。两足交替各作二十一次。舒筋活络，祛风止痛。治肩背冷痛，筋脉挛急。(4)两腿张开，伸展两足趾，呼号，呼吸五次止。舒筋活络，治转筋。尽力张开两脚，两足趾尽力向头侧牵引，大声呼号。舒筋活络。治筋挛急，躄痛。久炼，使身体舒展。(5)两手向后托腰，仰头尽力向后，手托处不动，展开两肘，使之相对。尽力作二十一次。舒展肩背，温经通络。治肩臂筋脉挛急，咽喉不利。(6)一手尽力向前推，一手尽力向后舒展，使身体象夫字形。左右交替各十四次。注意腰脊不动。通经络，利关节，补虚损。治关节冷血，肩项筋脉挛急，筋髓空虚。(7)一足踏地，一手向前长伸，一足尽力向后，持续一段时间，用力振动十四次，左右交替。舒筋活络。治疗骨髓痛，筋脉拘急，全身诸脉不和。(8)两手按两肩，两腋用力上下振摇二十一次，手不移动，两肘尽力上下振摇十四次，伸屈两手七次，自己捏两肩二十一次。舒展肩臂筋脉。治颈项，肩臂筋脉拘挛和劳损。右手卷屈向身后左方，左手抓住右肘向内牵引，尽力持续一阵，手伸展，伸展手指三次，再换左手。各尽力做二十八次。舒筋活络。治肩肘筋脉挛急。两手左右张开向上托，作二十一次。手不动，两肘尽力向外，作七次，不动手、肘、臂，尽力使身体向左右转侧二十一次。温阳散寒，祛风通络。治胫骨冷气，因风而筋脉挛急。

十六、转筋候导引法。动功。出《诸病源候论·卷二十二》。作法：(1)仰卧，舒展手脚，足跟向外，趾相对，用鼻吸气至极限时慢慢呼出，作七息。温经散寒，活血通络。治膝寒，小腿疼，转筋。(2)俯卧，眼侧视，两足跟立起，伸直腰，用鼻吸气。舒筋活络。治转筋。(3)两腿张开，伸展两足趾，呼号，呼吸五次止。舒筋活络，治转筋。尽量用力张开两脚，两足趾尽力向头侧牵引，大声呼号。舒筋活络，治筋挛急，躄痛。

十七、鼻息肉候导引法。静功。出《诸病源候论·卷二十九》。作法(1)：正坐，伸直腰，用鼻慢慢吸气后，用右手捏鼻孔。闭眼、慢慢用口吐气。明目聪耳。治视物昏花，流泪，鼻息肉，耳聋，外感头痛。此法当炼至汗出为度。(2)面向东坐，闭气不息，至极限时慢慢呼出，作三遍，用手捏鼻孔。宣肺通窍。治鼻息肉。

十八、喉痹候导引法动功。出《诸病源候论·卷三十》。作法：(1)两手托两颊而不动，两肘紧靠身体，腰部用力伸直。然后，两肘向外抬，使两肋向外，疏散肘肩腰部之气，至极限时止，反复作七遍。利咽喉，治喉痹。(2)手长伸，手掌向上，另一手握住下颌尽力向外拉，左右各十四次。然后，手不动，头尽量向两侧转动，左右各快速牵引十四次。利关节，通经络。治颈椎活动不灵，头风眩晕，咽喉不利，肩臂冷痛，半身不遂。

十九、嗜眠候导引法。动功。出《诸病源候论·卷三十一》。作法：(1)屈膝张腿盘脚而坐，两手从脚弯内伸进握住两脚，尽力牵拉两次。提神醒脑。治嗜睡，精神不振。(2)自然站立，一手抬下巴，尽量向上，另一手向后舒展，同时四方显露手掌。左右交替，各二十八次。然后手托下颌，随头身左右各转侧十四次。祛风通络，清心提神。治肩臂疼痛，嗜睡。

二十、诸痔候导引法。动功。出《诸病源候论·卷三十四》。作法：(1)一足踏地，一足膝关节弯曲，两手抱膝关节处，使之尽量向上身牵引，左右交替各二十八次。舒筋通络。治痔疮，虚劳病，下肢经络不利。(2)臀部与足掌着地而坐，两膝合拢，两足分开。闭气不息，至极限时慢慢呼出。作两遍，治痔疮。(3)两手抱脚，头不动，把脚对着口接受出气，使全身各骨节之气宣散，作二十一次。然后，两手抓住身体两侧，腰不动，左右侧身。舒筋活络，消痔。治四肢、腰髓、血内寒气，筋脉挛急，痔疮。(4)两脚掌相对，向前阴处紧靠，两手捧膝尽力作十四次，身体向两侧摆动十四次。再前后活动腰部七次。养心活络，消痔。治心劳，痔疮。

二十一、卒被损瘀血候导引法。动功。出《诸病源候论·卷三十六》。作法：(1)正坐。伸直腰，左手上举，手掌向上，右手托右胁，用鼻吸气，至极限时慢慢呼出，作七息。可理气活血，治瘀血气滞。(2)用鼻吸气，口闭拢，至极限时慢慢呼出，作七息。亦理气活血，治两胁下气滞血瘀。(3)正坐，右手托腰，鼻吸气后，慢慢呼出，作七息。左右各转头三十次。可活血通络，治体内瘀血，颈项疼痛。(4)两手捏腰，手指相对，身体前后振摇十四次。然后，将大拇指尽量向后，身体前后振摇十四次。手上下同时捏动，尽力使气向下，作二十一次。活血通络，治腰肋部气血闭塞。

（吕光荣文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

陶弘景杂病导引法

本功法是养生保健动功。出于《古仙导引按摩法》。

功　法

一、静坐，以左手托头，仰右手向上，尽势托以身，并手振动三。右托头振动亦三。除人睡闷。

二、平旦日未出前，面向南静坐，两手托胜，尽势振动三。令人面有光泽生。

三、旦起未梳以前，峻坐。以左手握右手於左胜上，前却尽势，按左胜三。又以右手按左手於右胜上，前却按右胜亦三。次又两手向前，尽势推三。次又叉两手向胸前，以两肘向前尽势三。次直引左臂，卷曲右臂，如挽一斛五斗弓势，尽力为之，右手挽弓势亦然。次以右手托地，左手仰托天尽势，右亦然。次卷两手向前筑，各三七。次卷左手尽势，向背上握指三，右手亦如之。疗背膊臂肘劳气，数为之弥佳。

四、平旦便转讫，以一长柱杖，策腋垂左脚于床前，徐峻尽势，掣左脚五七回，右亦如之。疗脚气疼闷，腰肾冷气，冷痹及膝冷并主之。日夕三掣弥佳。勿大饱及忍小便。掣如不用柱杖，但遣所掣，脚不着地，手扶一物一得。

五、晨夕梳头，满一千梳，去大头风，令人发不白。梳讫以盐花及生麻油搓头顶上弥佳。如有神明膏，搓之甚佳。

六、欲梳洗时，叩齿一百六十，随有津液便咽之。讫，以水漱口，又更以盐末擦齿。即含取微酢清浆半小合许，热漱取盐汤，吐洗两目讫，以冷水洗面，不得遣冷水入眼中。此法齿得坚净，目明无泪，永无䘌齿。

七、平旦洗面时漱口讫，咽一两咽冷水，令人心明净，去胸臆中热。

（吕光荣文，摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社1988年9月版）

黄帝九鼎神丹法

本功法修性静动。包括(一)养己法(二)守一法(三)感通法三法。其功法特点：凭真气信息符号传导而感化相通而无不为。

功　法

第一段，养己法。主要阐述了养己的六条要领：

一、内。即要求精神内守，也即“处中以制外”。是敛神法。

二、安、静、虚、无。是降心法。这是保证注意力能够集中于内的4个条件。安是心地恬淡从容，不浮不躁，不慌不乱；于世无争，于人无求，于心无疚；光明磊落，坦坦荡荡。静是不动，思维和肉体都处于相对静止状态。思维静止就是不生杂念、邪念、淫念；肉体静止就是肌肉宽松，恢复到不用时的自然状态。虚就是什么也不存在。不是不存在，而是功者的感官断绝了对外界的联系，等于客观外界事物对我已不复存在。无是无为。对真气发动后的运化，由之任之，把主观意识置于旁观者的地位，只观察，不分析，不判断，不调控。此四个字概括了《老子》的两句话：“致虚极，守静笃”；“不欲以静，天下自定”。

三、双目“隐明”“内照形躯”。是内视法。《老子》：“见‘小’曰明”，“用其光复为其明”。李耳把眼的功能分为光和明两个方面。真气发动时两目自然上视囟门，又由囟门冲出直上，灵光返照全身各部(主要是丹田)；“明”则复返二目而垂帘，故云“隐明”。此刻顿觉眼前明亮，并感知出现了以鼻梁为内划，两瞳为外划的“小”字。当二目自然上视囟门时，即可传出真气信息符号，故云“圣人(客观意识)不虚生，上观显天符”。

四、闭塞其兑。是呼吸法。闭兑即闭口，塞兑为舌尖翘起90°，轻接上腭(或不接亦可)。进入无为时舌亦会动，会自动抵腭或与腭脱离。

五、筑固灵株。是调身法。灵株是空而透明的大树，喻功者之身体各部均无特殊重力负担，故云“空灵”，又如同生根于地(座)之稳，故喻以大树。

六、温养子珠。是意念导引蓄气法。每一念起，即以目视鼻尖，以鼻尖视脐心，意想下丹田里有颗明珠闪闪发光。念止即止，念起复视，故云“温”养。子珠，坤位之珠。

本法特点：为不为。主观意识局部、暂时的为(自我控制，做到六条)是为了无为，主观意识无为是为了客观意识主宰一切(无不为)。《老子》云：“为道(作丹)(主观意识要)日损(减弱)，损之又损，以至于(主观意识)无为。(主观意识)无为而(客观意识)无不为。”余文是讲养已初效和作用的。

第二段，守一法。阐述了守一的六条要领：

一、上德无为，下德为之；知白守黑，神明自来。是守一的基本原则和方法。《老子》称“其上不皎，其下不昧”者，是也。

二、阴阳之始，玄含黄芽，五金之主，北方河车。是坎离运化法度。

三、若有若无，乍沉乍浮。是和合四象法度。若，顺。有，有极；无，无极。

四、可以无思(留之)，难以愁、劳(留之)。是守一禁忌(淫心、房劳、烦恼)。

五、动、静、休、息，常与人俱。是真神用事的主要部位。人，中丹田；常，真神(客观意识)。

六、曲阁相通，以戒不虞。是上丹田同类相聚的渠道(结成月魄)。

本法特点：自然无为。《老子》称“生而不有，为而不恃，长而不宰”者，是也。无为之法，与今所谓自发功(不“加意念”者)颇相似，故从简，下同。

第三段，感通法。分四小段阐述了感通法的各个方面。第一小段阐述感通法的原理及所要达到的实验目的。第二小段阐述感通法的6条基本要领：1. 缓体处空房。古称男无妻女无夫之室曰空房。2. 三宝的处理。3. 真人(客观意识)潜深渊，浮游守规中。深渊，由两瞳连线中点垂直向内，囟门垂直向下，二线相交之处，俗称泥丸宫。规中，龟中也，玉茎根上侧凹陷处。4. 委志归虚无，心专不纵横。5. 旋曲以视贤，开阖皆合同。6. 寝寐神相抱，觉悟候存亡。第三小段，练功效果。第四小段，“阴阳配日月”时的具体感受及判定结丹、聚气、壬水上升的条件。

这些要领并非养已的简单重复，表现在：1. 单居独处，杜绝性生活；2. 内视由“隐明”“内照”发展成“旋曲视贤”(委托丘山)；3. 强调客观意识主宰一切；4. 卧功中自然入睡，睡中行气如常(形睡神不睡)。

（李　立文，摘自《中华气功》1989年6期)

彭祖调气术

本功法是唐代名医孙思邈《千金要方》一书中记载的养生法。此功法使人惜精保命，心神安宁，再兼以调气之术，勤而为之，则疾病去，身体健，加意勤而练之，则收益无量矣。

功　法

“彭祖曰：道不在繁，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱，心无烦，形无极，而兼文以导引，行气不已，亦可得长年千岁不死，凡人不可无思。当以渐遣除之。

“彭祖曰：和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目闭气于胸膈中，以鸿毛著鼻上而不动，经三百思，耳无所闻，目无所见，心无所思，如此则寒暑不能侵，蜂虿不能毒，寿三百六十岁，比邻于真人也。每旦夕面向午，展两手于脚膝之上，徐徐按捺肢节，口吐浊气，鼻引清气，良久，徐徐乃以手左托、右托、上托、下托、前托、后托、瞋目张口，叩齿摩眼，押头拔耳，挽发放腰，咳嗽发阳振动也，双作单作，及手为之然后掣足仰振，数八十，九十而上，仰下徐徐，定心作禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，五脏六腑，四肢百骸，皆受其润，如水渗入地中，则觉腹中有声汩汩然，意专思存，不得外缘，斯须，即觉元气达于气海，须臾，则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚蜷曲，亦令床坐有声，拉拉然，则名一通，一通二通，乃至日别得三通五通，则身体悦泽，面色光辉，鬓毛润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去，五年十岁，长存不忘，得满千万通，则去仙不远矣，人身虚无，但有游气，气息得理，即百病不生，若气息失宜，即诸疴竟起，善摄养者，须知调气，方焉，调气方疗万病大患，百日生眉须，自余者不足言也。

二、凡调气之法，夜半后，日中前，气生得调；日中后，夜半前，气死不得调。调气之时，则仰卧床铺，厚软，枕高下共身平，舒手展脚，两手握大拇指节，去身四五寸，两脚相去四五寸，数数叩齿，饮玉浆，引气从鼻入腹足，则停止，有力更取，久住气闷，从口细细吐出尽，还从鼻细细引入，出气一准前法，闭气以心中数，数令耳不闻声。如恐有误乱，兼以手下筹，能数至千，则去仙不远矣。若天阴雾，恶风猛寒，勿取气也，但闭之。”

（史宝鑫文，摘自《中华气功》1989年5期)

道家筑基功

本功法选自清末山东青岛崂山逸叟史从龙氏所辑《道乡集》，集诸家言，用以训迪诸生，作修身之秘诀。

功　法

一、概　论

夫道，原无什么，不过动静两字，其实只是一静字，静时固静，动时亦静也。盖以动自静里生，不静不动也。动非常动，有时仍归于静，动静静动，循环不已。故静为动之基，静至于极，未有不动者，此乃吾身之生机也。

二、入门功法

1. 具体法：夫道无他，闭目端坐，静观脐下而已。将二目内视明堂穴(两眉之间，俗曰山根)，内视一会，然后将意念轻轻引向下行于脐下，不必定其它处，以下田作虚空境界。目光视下田，心必随之到下田，能朗沏其光，使不昏沉，此即凝神炁穴也。

目者，为心之先锋，目至则心随。《阴符经》云：“机在目。”信然。学人不识朗字之妙，一入蒲团，神即驰去。初坐禅床，念竟纷来，此无他，失朗照力也。神一不朗，光亦散乱。光一散乱，心即他逝。他逝即入昏沉。故谓寂照，乃道之总枢。

神者，心中之正念也。书中又称灵性、灵光、灵明。或称日、阳光，此乃形象之词。

炁者，先天真炁也，无形无象，生于虚极静笃之时。

气穴，即下丹田，又云炁穴，又云气根、至善

之地、命宫，或称月宫、月窟，此乃形象之词也。

2. 形象法：坐时，朗照下田，如皓月印寒潭，一片清光，令人心畅神怡。或如秋月映澄泉。有谓：有人识破我家风，太阳移在月明中。故又称慧照，朗照。

3. 生理变化：观照既久，受神光煦照，丹田自生暖炁，蠕蠕欲动，融融自旋。故谓静到极处，自有动机。

4. 目的：此步功夫，首要得着玄关，此关不开，无以炼精化炁。玄关两字，千百年来，识者绝少，此窍非凝神凝到虚至极，静至笃，而后始有朕兆。静中忽然一动，心中为之一觉，此何时也，即玄关露象时也。

5. 注意事项：

一忌念动，念动则神驰。念生而不能止，神驰而不能收。念不能止，则观不能正；神不能收，则止不得所。是以不入昏沉，即生烦躁；入昏沉则神无所依，颠倒梦想，无所不至矣！生烦躁，则性不耐久坐，而旋坐旋起，不得真定矣！又云：初生心未能定，念不易止，必有所归依，而后始臻于定。夫知止者，心有所归也。如入坐时，任其无为，则流于枯寂，孤阴独处，安望造化生乎其中。是以古之学道者，虽重无为，而无为中，尚知有为。譬如妙心澄澈，而有时念生，必从无为中，寻其空洞洞天光，灼灼地而止之，即知所止之至善地也。既知其至善之地而止之，则心有专向，自然定于此而不外驰也。岂但心定于此，而息亦随之定于此也。不知云微者，每以数息为调息，愈调而息愈难定。前述有为者，非真有所为，不过使目光常若至善之地，不令其昏沉，不任其驰骤。

二忌昏睡，昏睡则气散。故高士哲人，每遇睡足之际，神清之候，正襟危坐，先令神蛰于内，不使光泄于外，自然一片清虚之炁氤氲于两间，如此凝神，自得其妙。若目光未能凝人，虽日坐数次，亦无益也。但另一法是，坐时初无不昏沉者，但昏沉任其昏沉，待其昏沉过去，自然清醒，再行寂照，自能得其所得也。如此用功，无有不见效者。

三忌着相落空。即要若存者忘，不即不离，始终不沾不脱。稍放空，则入于荒渺，稍著迹，则败于凝滞。凝滞一生，则不能氤氲和蔼流通一身。此滞凝之大病也。忌要自然而然，得其自然之机，顺其自然之势，听其自然之运，任其自然之止，如天地之旋转，日月之旋转运行，均出乎自然，不劳其心，不居其力。

四忌急燥。心燥则火燥，火燥则水沸。或谓神不可燥，燥则水枯。

五忌烟酒。烟不可吸，邪火乱吾真也；酒不可饮，毒气戕我性也。

三、一阳初动功法

1. 具体法：乘玄关开辟之际，而凝神入于其中，方为得着窍妙。即将虚灵不昧之神，凝于炁机动处。又谓，此炁一生，炁机先动，机一动，神即觉。《丹经》所谓时至神知，即此时也。此机既动，炁亦随之外涌。若以元神寻其动处，即得着炁根矣！既得着炁根，便以此处为安乐窝可也。

2. 凝神之法：此机虽动，我仍主静。我主于静，彼必愈动，而我越静。此即初步功夫，积累动炁之要诀。趁此阳动之初，即以目光煦照动处，便可得门而入矣！

3. 生理现象：照至虚至静，忽然一动，恍惚似有朕兆，此时有无穷消息，如丹田发暖，渐达四肢百骸，融融然，大地皆春，我一身经络血脉，亦流畅无滞，竞体愉快，心花亦开。此动炁，先天炁也；呼吸之气，后天气也。

恍惚者，真阳发动也。君不见崔公所云："先天炁，后天气，得之者，常似醉"之言乎！醉即恍惚，恍惚即醉，醉与恍惚是一非二。言醉可，言恍惚亦可，但先天不能与后天相抱。虽恍惚总非恍惚，果能先后打成一片，虽不欲其恍惚，亦不可也。观此，始知道是自然，决非旁门外道所能知也。

虚至极，静至笃，忽然一动，此即邵子所谓一阳初动处，冬至之子半也，又谓之活子时也。

4. 炁理：凝神到动处，即是以火就水，以日就月，以神合炁，匹配阴阳也。故又谓以汞投铅，以龙就虎，以阴配阳，以木并金，名虽众多，其实只神与炁而已。

天地合而雨泽降，夫妇合而后家道昌，神炁合而后真种产。同是一理也，即阴阳和合，水火既济之道。

一阳发生之时，始有天地人我之分，因其一分阴阳，故曰太极。

5. 注意事项：初下手，凝神于炁穴，神凝则炁生，炁生则机发，此又静中生动时也。要知此动，乃微阳耳。《易》曰："初九潜龙勿用"即此义也。学人不明此理，往往一遇动机，便去升降周天，徒戕真炁，与道无益。如子并不知机，稍觉下部发热，便去强行周天，以咽津为丹，宁不大可笑乎！故此机一动，万勿妄动。须将我之真意，寻炁根旋动处，放此心在炁根，此炁亦自旋回。此时我之呼吸，亦渐渐归到此处。口鼻之呼吸，可无用矣！但此息既与神炁恋，自然三家结合成团，心不必定而自定，息不必调而自调，融融然一身轻暖，真三十六宫都是春也。功夫到此，方知我言不谬。如此行功，不到一月，自有真种发生。又谓，壮者，不过三、四日，弱者，不过八、九日，老者，不过二、三十日，自有真种发现。

6. 目的：惟此一动，万古密而不传，道家以

之为活子时，即入手采药之始也。采药、炼药、运行周天，无不基此，君能得此，即为得一。经云"得其一，万事毕"，此之谓也。

四、采药(又名采小药)功法

1. 时机：自真种发生，其间无限景象，恍恍惚惚。何谓真种？即生人之情种也。真种发生，外形自举，此即采药皈炉之时也。

2. 方法：此真种一生，仍照前法，逆归炁穴。当此之时，以神宰之，使不外驰。以息摄之，使皈炉内。宰是以神探炁动处，坐镇丹田，不昏沉，不散乱，主宰其间，炁自转而相依。摄是用呼气之法，即稍用意于呼，吸仅随之而已。当此，元炁即随呼气转入穴内，此亦日武火。如觉炁已皈炉，当即停止武火，亦即停止呼气耳。此时正当沐浴，不照而照，不守而守，以文火慢慢养之，亦日封炉。

3. 生理现象：迨至阳炁充足，自然有药产之景，如光透帘帏，火珠上驰，耳际风声，暖溢四肢，此皆药产景象也。见此景象，正好将药采归玉炉。惟采小药时，实不觉有药，而意似有药，药亦无所谓药，而一点生机，积累成团，与其意合而为一，谨固牢藏，使不外泄之谓也。

4. 注意事项：不知潜龙无用之机，一遇机来，便运周天，失之于嫩，故难结丹也。要知升降有一定之时节，早则不及，迟则过之。使神炁充足，自有天然之机，上升三关，以成自然妙运。如冬至阳生，虽欲使之不生可乎？明白此理，还丹可结，凡骨易换耳。

五、小周天功法

1. 时机：此真种一生，仍照前法，逆归炁穴。再候动机，方可运一周天。又云：少顷火发，方是同天机到。

2. 位置：《丹经》云：采取以升降，由督脉上升乾顶，从任脉下降坤腹。然督脉在何处？在丹田后弦，上通三关，进阳火之道路也。任脉在何处？在丹田前弦，上通乾顶，与督脉会合，此乃退阴符之道路也。

3. 方法：小周天，行于真种入炉之后，阳火发生之时。顺其生发之机，以神而引，以息而吹，火受神息引吹，自然上升。但不必论其爻象，限其时刻，有上行之机，则引上行，有定静之机，则听其定静。总要动而后引，静而后定。不动，引之无益；不静，定之有损。无论动静，均顺其机而为之，方合乎自然也。虽用神引，亦不可着，虽以息吹，亦不可滞。

当升机发动之时，元神仍凝玄关。稍分其神，以引上升之阳火。息之吹迫，非息能随阳火上升也。不过稍着意于吸机，呼则听其自然，息机虽向下，而阳火受真息压迫，反转而上升也。用神用息，不过如是，余则听其自升自降而已。因此，阳火发于玄窍，止于玄窍。经过一周，故曰周天。

又云：药入炉后，运火于何处？尾闾间。至此，自有真机，顺此机而行，神守丹田，意驭真炁上升。虽籍呼吸之力，亦不可著于呼吸，此时务要著力先天之炁。后天之气，稍为关照而已。但先天炁上升时，本有行、住之机，动机可以行，静机可以住。行时以呼吸之数规则之。一吸一升，是知非一吸可升至乾顶；一呼一降，亦可非一呼可以降至坤腹。况上升时有沐浴之说，此时不可起火，必须静候机动而后行，方不背乎自然。况呼吸均有责任，上升时吸为主，呼不过从之而已；下降时呼为主，吸不过从之而已。不但升降有沐浴，呼吸之间，亦有沐浴。吸用事时呼从之，呼即为之沐浴；呼用事时吸从之，则吸亦为之沐浴。至于采取升降，真种一发生，即一升降，亦名抽坎填离，至抽尽坎阳，填满离阳，精尽化炁，实有止火景焉。

又云：自尾闾至泥丸，皆是升路，皆当用吸；自泥丸至丹田，皆是降路，皆当用呼。

4. 注意：药归炉后，移时炉中火发，此乃升降之真机耳。药不归炉，万勿先行搬运，此间不容毫发，非有心人不能明晰也。

(史从龙、黎泽泉文，摘自《气功与科学》1985年6期)

敦煌遗书《呼吸静功妙诀》

本功法出于敦煌文献：书云：人生以气为本，以息为元；以心为根，以肾为蒂。天地相去八万四千里，人心肾相去八寸四分(此肾是内肾，脐〔下〕①一寸三分是也)。中有一脉，以通元息之浮沉。息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆阖。天地化工流行，亦不出呼吸二字。人呼吸常在于心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不熾(炽)②，百病不治自消矣。

功　法

每子午卯酉(酉)③时，于静室中原(厚)④褥铺于杨(榻)⑤上。盘脚大(打)⑥坐，瞑目视脐；以绵塞耳，心绝念虑。以意随呼吸，一往一来，上下于心肾之间。勿煕(亟)⑦勿徐，任其自然。坐一柱香后，觉得口鼻之气不粗，渐渐和柔。又一柱香后，觉得口鼻之气似无出入。然后⑧缓缓伸脚、开目、去耳塞。下榻行数步，又偃卧榻上少睡。片时起来，啜淡粥半碗。

不可作劳、恼怒，以损静功。每日能专心依法行之，两月之后，自见功效。

校记：

①"此肾是内肾"中之"内肾"，指丹田。"夫丹田者，

在脐下一寸三分。"(《玉云张果老胎息诀》，见艺文印书馆《正统道藏》31册《诸真圣胎神用诀》。下引道藏版本同，不再注明)故"脐"后当补一"下"字。"此肾是内肾，脐下一寸三分是也"，是"人心肾相去八寸四分"之解释性的句子，故用括号。以下"中有一脉"云云，即指心肾间之脉。

②"熾"，字书未见。依文意当作"炽"(熾)。《普济方》四三《因论》："七情者，喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，若将获得益，怡然安泰；役冒非理，百病生焉"。"将获得益"则"七情不炽"。

③"西"当为"酉"字之形讹。《陈希夷胎息诀》："子午卯酉四时，乃是阴阳出入之门户也。"(《正统道藏》31册24536页)

④"原褥"有误。"原"当为"厚"字之形近而误。《嵩山太无先生气经·进取诀》："凡欲服气，先须得一高燥静密之室……床须厚软"。(《正统道藏》31册24535页)

⑤"杨"为"榻"之误，后文"下榻行数步，又偃卧榻上少睡"可证。

⑥"大"疑为"打"之音讹。"盘脚打坐"此指跏趺而坐。《李真人胎息诀》："结跏趺坐，心无挂念……"(《正统道藏》31册24560页)

⑦"㖆"，字书未见，当为"亟"之俗写。

⑧"然后"，原作"后然"，依文意颠倒。

(杨 雄文，摘自《气功与科学》1987年10月版)

意 气 功

本功法是在入静的基础上，存想"聚气成球"，此"球"沿一定的线路循行全身的静功功法。此功法首见于王竹林所编的《意气功详解》(1931年出版)，据王氏所述，系由北宋末年的慈慧和尚传与岳飞，因此流传。系功法的核心是以意领气，属于存想"内景"的方法，这种方法在魏、晋时就有了。唐代司马承祯所讲：想气如云，"从首至足，又自足至丹田，上脊膂，入泥丸。"就是这种沿经络一意领气的气功方法。

功 法

每日晨起，暂不梳洗，先以淡盐汤漱口。然后端坐于椅，姿势自然，但上身及大腿、小腿三部应平直，两足平行踏开，略同肩宽。闭目凝神。十指交叉，置放于小腹部，掌心向上。闭口，以鼻呼吸三次，开目平视。舌尖微低上腭。志一神凝，力抑杂念。平空设一意想(存想)："周身之气团聚心上，结成一球"。然后想象此"球"从心区开始，沿下述路线运行：上行至咽喉→上腭→人中→鼻准→天庭→头顶，转行于脑后，徐徐下行于脊柱→腰俞→尾闾，前行至肾根(会阴部)，左行于左大腿外侧→左小腿外侧→左足背→左大趾、二趾、三趾、四趾、五趾，折至左足心，上行于左小腿内侧，左大腿内侧，沿小腹正中线上行→关元，沿原线返回至耻骨处，右行于右大腿内侧→右小腿内侧→右足背→右大趾、二趾、三趾、四趾、五趾，折至右足心，上行于右小腿内侧→右大腿内侧，沿小腹正中线上行→气海，斜向左乳头、左肩外侧，下行于左上肢外侧→左手背→左大指、二指、三指、四指、五指，折行至左手心，上行于左上肢内侧→左肩内侧，斜向上腕，斜向右乳头，右肩外侧，下行于右上肢外侧→右手背→右大指、二指、三指、四指、五指，折行至右手心，上行于右上肢内侧→右肩外侧，斜向廉泉→承浆→舌心，沿前正中线下行返回至心区。"意球"沿上述路线循行一遍后，口中唾液已满，切勿咽下，将上抵之舌放平。叩齿三十六响，唾液因叩齿而成泡沫状，一口咽下。再闭口，以鼻呼吸三次。稍定神片刻，起立，两手松开下垂，向前慢行七步，再分七步返回，这样往返七次，练功完毕。全过程约十分左右。

(王卜雄文，摘自《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社—1988年8月版)

塑、锁、梳法

本功法是静功三法。出于《枕上三字诀》。

功 法

一、塑法：即习炼气功时调身的方法。其法使自身耳目口鼻四体百骸，凝然不动，若泥塑木雕。本法无论坐或卧，先使全身舒适自然，气血和调，然后严自约束，虽一毫发不许稍动，制外养中，首先应如此。

二、锁法：即习炼气功时，闭其口，若以锁锁住，不得开。不使气从口而出，而是从鼻出。其状为鼻息微微，出之绵绵，若有若无，似胎儿在母腹中，舒适自然的内呼吸，亦即胎息。

三、梳法：塑锁皆是制外之法，梳则由外而内。塑锁理气，必须使气顺而不能逆。气徐徐而下至丹田，又徐徐而下至涌泉穴。如此气自上而下，类似梳发之自上而下，故曰梳。即是意守内气，内气循经运行，气归于根，贯于丹田，通周天之意。

(摘自《中国气功辞典》人民卫生出版社 1988年9月版)

辟谷食气一法

本功法录自《神仙食气金柜妙录》，从而可见，修炼气功进行辟谷净腹，古已有之。此法给我们提

供了研究的佐证和实践的功法。

功 法

〔原文〕先合口引之，纳气咽之，满三百六十已，不得减，此咽之欲多多益善，能日咽至千，益明。咽而食日减一餐，十日后能不食也。后气常人不出，意气常饱。

不食三日，腹中涓涓若饥、或小便赤黄，取好脯如枣者九枚，念食啖一枚、若二枚至三枚。一昼一夜，无过此九枣。意中不念食者、不须啖也。常含枣核受气，令口中行津液、嘉。

〔译文〕先闭口从鼻吸气，引气咽下，吞满三百六十次止，不能减少吞气次数。咽气的次数越多越好，如能每天咽气千余次，效果就更加明显了，食气之后，每日减去一餐，十天之后可以完全不食五谷，以后常常吞津食气，则精神饱满。

不食五谷三天后，肚中有饥饿之感，或小便呈赤黄色，可取大枣九枚，想食时啖枣一枚，再想食时再啖一枚，但每日啖枣不能超过九枚。如果不想吃，就不须含枣。经常含枣核可受气添津。

（张 展文，摘自《气功与科学》1989年11期）

辟谷术

本功法是我国古代的一种独特的"辟谷食气"功法。此法修炼得当，可以使人精力充沛，祛病延年，开发人体特异功能。

被认为是"养形魄、驻形颜之术"。古代养生家认为："欲长生，腹中清，欲不死，腹无滓。"(《淮南子》)。练功练到一定的程度，自然就不想吃东西，或吃得很少，不食油腻。正所谓"气满不思食"。道家经典《太平经》中有"少食为根，真神好洁，粪秽气昏"。真神洁癖、非净不居，这就强调不要使过多的食物在胃肠中储留，引起异常发酵，使自身的气昏，真神不留。只有保持洁净的内体，才能达到高功能。"欲学此术，先须理元神的方法。

功 法

古代辟谷气功一般分为两种。一种是练辟谷时，什么东西也不吃，只食气，即仅只静居行气用事。气功中称为"却谷食气"另一种是仍食东西，但只限于药饵或水果之类，并以导引行气练功。气功中称为"绝粒茹芝"

第一种方法：姿势不限，以舒适为度，舌抵上腭，两眼微闭，全身放松，排除杂念。用口吸呼，一连服空气三口，好似吃饭，同时提肛提阴部，随意念把气吞入丹田，闭气片刻用口呼出。而后，逐渐增加次数，最后增加到500～1000次左右。练功时间：寅时(凌晨3～5时)。寅时人的胃早已排完食物，所以能容纳更多的气体，内分泌系统又旺盛，此时植物吸收空气中的氧气，而放出二氧化碳，使空气中的氮相对增加，在空气新鲜有树木及植物地方较好。开始练5～10分钟，逐渐增加到30分钟。

第二种方法：基本同第一种功法，只是吞气36次以后，用意念从丹田把气运上行至脑户和天目穴之间。然后先围绕头部左旋转36圈，再右旋转36圈，意守脑户与天目中间10～30分钟。此功易在饭前空腹练，每次练10～30分钟左右，高血压者禁练。先合口引之，纳气咽之，满三百六十已，不得减。此咽之欲多多益善。能日咽至千，益明。咽而食日减一餐，十日后能不食也。后气常人不出，意气常饱。

不食三日，腹中悁悁(忧闷不快)若饥，或小便赤黄，取好枣九枚，若好脯如枣者九枚，念食啖(吃，含在口中)一枚，若二枚至三枚。一昼一夜，无过此九枣。意中不念食者，不须啖也。常含枣核受气，含口中行津液，嘉。

汉代皇臣张良在晚年"辟谷"一年多，《史记留侯世家》中有"乃学辟谷，道引轻功。"的记载。

唐肃宗的师友，平定安史之乱的功臣李泌也能"绝粒"。在《旧唐书》中曾记载"逐隐衡岳，绝粒栖神。"而且持续时间也相当长。《南岳志 · 邺侯外传》说他"天宝八载，在表兄郑叔和家，已绝粒多岁，身轻能行屏风上。"

瑜伽的发源地印度，也常有这类报道。例如斯瓦米的著名试验。印度奇人二十多年不食……等等。

（摘自《超功能气功宝典》，书目文献出版社1989年7月版）

墨子行气法

本功法是一种养生静功。出于《云笈七签 · 内丹》。

功 法

一、调身：取自然坐式或仰卧式。作好功前准备，如宽衣解带，先行大小便等。

二、调气：坐定或卧好后即可行功，先嗽津咽液三至五次。"鼻但纳气，口但吐气，徐缩鼻引之，且莫极满，极满者难还。初为之时，入五息已，一息可吐也。每口吐气欲止，辄一咽之。乃复鼻内气……凡内气上升，吐气则气下流，自觉周身也。行气常以一日至十五日念，令气从手指出。十六日至月晦念，令气从足十趾出。若行之能久，自觉气从手足通气"。

三、调神：行气之先，即当"安其身"，"不与意争，若不安和则止，和乃为之，常守勿倦也。气至则形安，形安则鼻息，鼻息则调和，调和则清气

来至，清气来至则自觉，自觉则形热，形热则汗出。”始终气与神合、意识集中于呼吸之气。

四、收功：行功约半小时，即可收功。

五、行功时间：宜在子时至午时。

六、功效主治：本功为养生功，重在补脑安神，益气养精。久行之可五脏安、神守泥丸、“华盖明、耳目聪、举身无病，邪不复干”。饮食甘美、形体轻强。本法长于治疗肺系疾病，脑部疾病。如关节疼痛、头昏眩晕、耳鸣目眩、口苦咽干、咳嗽痰多，排吐不利，头痛惊悸，失眠健忘，腰膝酸软、遗精梦游、神思恍惚，手足无力等症。

（摘自《中国气功辞典》，人民卫生出版社1988年9月版）

揉腹九冲图解

本功法亦称运功。然此九冲按摩图略有变化，习内功者多采之，常用之。若内功已得，不假外运，惟积气时宜兼用。遇有病时，即患处如法运之，最神妙。

功　法

第一图

原文：以两手中三指按心窝，由左顺揉团转二十一次。

动作：两手中三指按心窝（剑突下），由左向下、向右、向上圆转二十一圈。

第二图

原文：以两手中三指，由心窝顺摩而下，且摩且走，摩至脐下高骨为度。

动作：两手中三指，由心窝螺旋形顺摩（从上方看，为顺时针方向），且揉且走，揉至曲骨为一次，揉二十一次（亦可两手分别作螺旋形顺揉）。

第三图

原文：以两手中三指，由高骨处向两边分摩而上，且摩且走，摩至心窝，两手交接为度。

动作：接上式，两手中三指，由曲骨处向两边分摩（螺旋形顺揉）而上，且揉且走，揉至心窝，两手交接为一次。揉二十一次。

第四图

原文：以两手中三指，由心窝向下，直推至高骨二十一次。

动作：两手中三指，由心窝向下，直推至曲骨处，一下一上为一次。推二十一次。

第五图

原文：以右手由左绕摩脐腹二十一次。

动作：左手置于腹股沟，右手由左向下、向右、向上绕揉脐腹至左为一次。揉二十一次。

第六图

原文：以左手由右绕摩脐腹二十一次。

动作：右手置于腹股沟，左手由右向下、向左、向上绕揉脐腹至右为一次。揉二十一次。

（男子可以先做第六图，后做第五图；女子则按先第五图，后第六图操揉。）

第七图

原文：以左手将左边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定；用右手中三指，自左乳下直推至腿夹二十一次。

动作：左手叉腰（左手置于左侧髂嵴上方，拇指向前，四指托后，轻捏定）；右手掌按在左乳部下方，向下直推至左大腿根处。推二十一次。

第八图

原文：以右手将右边软肋下腰肾处，大指向前，四指托后，轻捏定；用左手中三指，自右乳下直推至腿夹二十一次。

动作：右手叉腰（拇指向前）；左手按在右乳部下方，向下推至右大腿根处。推二十一次。

第九图

原文：推毕遂趺坐，以两手大指押子纹，四指拳屈，分按两膝上。两足十指亦稍钩曲，将胸自左转前，由右归后，摇转二十一次，毕。又照前自右摇转二十一次。

前法，如摇身向左，即将胸肩摇出左膝，向前即摇伏膝上，向右即摇出右膝，向后即弓腰后撤，总以摇转满足为妙，不可急摇，休使著力。

动作：推毕，盘坐（男子以左足跟抵住会阴，女子相反）。两手握拳（拇指在里，四指在外，拇指尖放在中指第一节指骨底部），轻放在两膝上。全身放松。足趾稍跖屈。先将上体顺时针缓慢摇转（即按左、前、右、后方向）二十一圈；之后，将上体逆时针（即按右、前、左、后方向摇转）摇转二十一圈。

在摇转时，如上体向左，即将胸肩摇出左膝；向前，即将上体摇伏膝上；向右，即将上体摇出右膝；向右，即将上体后伸，总以摇转舒适为妙。摇转宜缓慢，不可急躁，切忌用大力。

凡摩腹时，须凝神静虑，矮枕平席，正身仰卧齐足。手指轻摩缓动，将八图挨次做完，为一度。每逢做时，连做七度，毕，遂起坐，摇转二十一次。照此，清晨睡醒时做，为早课；午中做，为午课；晚来临睡做，为晚课。日三课为常，倘遇有事，早晚两课必不可少。初做时，一课三度；三日后，一课五度；再三日后，一课七度。无论多忙，不可间断。

（刘　菁文，摘自《东方气功》1989年3期）

二、流行气功部分

一分钟脐密功

本功法是根据现代人们的生活节奏和对道德、智慧、健康、长寿四者统一的需要而设计的一种进行意识自我调控的静功修炼法。以特定的口诀使练功者迅速形成条件反射，在很短的时间内(例如一分钟)进入气功功能态，从而在精神——躯体效应的介导下，使人体生理的内环境趋于一种特定的稳态：宽阈新稳态。

功　法

边念口诀，边作观想。念口诀，可以默念，也可以小声念。口诀是："唵！南无脐！和神气，复无极！"念口诀的同时，想象精神进入脐中，轻松舒适的达到无差别、无界限、无障碍境界。口诀中的唵，读如"安"，但需在声尾加上"M"音(犹如AUM的拼音)。南无，读如"那谟"。念口诀一遍，约需十秒钟左右，其中唵声为第一读节，约需三秒钟左右，换气两秒钟左右，其余九字为第二读节，需时与第一读节相等。念口诀应以顺乎自然为原则，不必过分拘泥上述要求。口诀仅是达到气功功能态的工具，在利用它达到气功功能态以后，即应立刻"丢弃"它，以维持气功功能态，如杂念复来，可再利用口诀赶掉杂念，重新恢复气功功能态。口诀的作用，只有在停止使用以后，才能充分地显示出来。口诀的大意是："似醒非醒、似梦非梦、似睡非睡！归顺您、依靠您、敬仰您、信诚于您，性命的根蒂——肚脐！您使我的主观精神状态与客观气化(生理)状态实现和谐不悖，协调统一，从而使我身体的各种生理活动恢复到与最佳稳态无差别、无界限、无障碍的境界。"在达到了似醒非醒、似梦非梦、似睡非睡的唵声态，亦即气功功能态，口诀自然就失去继续念的意义。

练功打基础时，其姿势最好采取某种规范化的坐式或立式，二目微闭，或状若垂帘，鼻端对准脐中，默念口诀时舌抵上腭。其功时最好是能每次练功达到20分钟，并逐渐增加到一小时左右，即一天三次以上。基础打好后，姿势和功时都可以灵活掌握，且只要有一分钟的空闲时间，都可以进行练功。到这时，一分钟脐密功的优越性就显现出来了。

练习本功须牢记"不着急、不追求、不用力、不穿凿、不执著、不散乱、不昏沉、不恐惧"的原则。练功目的，只有在顺乎自然、循序渐进中才能达到。

人体的生理功能状态和真气量呈正相关，且有着不同的层次。练习本功，通过逐渐增大真气量，可以循序通过五个层次：一、关窍通，如在会阴、长强、命门、玉枕、百会、印堂、舌尖等处有感应；二、脉络通，如在任督脉(小周天)、带脉、十二正经(大周天)或浮络、孙络循行线上有感应；三、肌肉通，如在不同肌肉组织中有感应；四、皮毛通，显现人体与大自然进行气息交换的感应；五、玄界通，显现人与自然界融合一体的感应。玄界通是真气在质碍界达到具足量的象征，也是社会人生理参数近于最佳值态的象征。然而，真气量或某种生理功能态，都不可能是恒定不变的，它是受多种因素影响的。因此，只有多练功和在生活上执行淡泊的原则，使真气得到一定量的积累，才能使生理功能态达到并保持较高层次的水平。

通过主观意念上的自我控制，实现机体上的客观自我调节，是一分钟脐密功的一个重要特色。自我调节的形式很多，如正向调节、反向调节、双向调节、重复调节、返还调节、远距调节、隐性调节、截阻调节、变相调节等等，其中有些则是表现为类似症状的。因此，对待它们要有一个正确的态度，严防模式化心像的干扰。也就是凡是因正确练功引起来的不适感，都不要去管它，只要继续正确练功即可得到解决。至于由其它原因，如季节、气候、情志、饮食、劳倦、医药等引起的不适感症候，则需另当别论。不过，这仍可用气功来治疗，只要不是急症，仍可采取不管它的态度，继续练功。

(张弘强、杜文杰文，摘自《中华气功》1988年3期)

一指禅功

本功法相传为达摩禅师所创，是一套坐功、站功、动功具备的养生气功，是由百石岩岘禅老和尚的门徒、一指禅传人刘永言先生整理而成。"一指禅功"先修炼内气，意守丹田，而后运气于指尖，发放外气于指外，可依一指发气为人治病。此功法注重修炼内气，故有改善脏腑机能，增强体力、防御疾病，延年益寿之效益。

一、坐　功

气功有外功与内功之分，外功以活动练力为主；内功以静坐运气为主。坐功为一指禅功之根本。《内经·上古天真论》云："恬淡虚无，真气从

之，精神内守，病安从来。”此为练功要旨。

静坐为练内功之基本姿势。通过打坐进行修练曰坐功，其中有调息，意守，运气等方法，运用此方法修炼，能加强人体极其错综复杂出入升降之气作用。经过持久修炼，于人体内形成一种特殊之气，称为内气，引此气运行全身，推动脏腑机能活动，能增强生命活力，而且能排除外邪之侵入，达到延年益寿之目的。

(一)盘坐姿式：宽衣解带，情绪安然，预备圆形软垫，直径一市尺二寸，高半寸，作为坐功之坐垫。先将左腿放于右腿之上，再将右腿放于左腿之上，然后将两足掌朝上。

端坐姿式：盘坐式有困难者，可择端坐式。取与膝同高之方凳，坐时腿与胫，胫与股，股与身各成直角。两脚平衡与肩同宽。两式均宜，两手放于两膝关节上，五指自然分开，一身上下，顺其自然放松，勿迎风，坐东面西。

(二)运小周天：运小周天，则运任、督二脉。李濒湖曰：“任，督二脉，人身之子午也，乃丹家阳火阴符，升降之道也，坎水离火交媾之乡。”医书谓：“任、督二脉，此元气之所由生，真息之所由起，练丹之士不明此理，则真气不生，神化无基也。”任、督二脉，在母腹中之胎儿原为相通，一出母腹中，则上断于口，下断于肛门，任、督二脉即相隔不通。故修炼丹田之气成功后，运小周天应由丹田引气会阴，待会阴穴有暖热之感，再引气升尾闾(长强穴)，自会阴引气升尾闾时，意念提肛，气随至尾闾，再引气至命门穴，达玉枕，循泥丸宫(百会穴)，经神庭，落印堂，过鹊桥，降重楼(璇玑穴)，至绛宫(膻中穴)，归丹田。至此，任、督二脉已通。《黄庭经》曰：“皆在心内运天经，昼夜存之自长生。任、督者呼吸往来于此也。”人能通任、督二脉，则百脉皆通，百病消除，亦为回复先天。

(三)运大周天：运小周天得法后，内气循环运行仅限于任、督二脉，必须再运气于脐轮，由小而大，49圈，然后再由大而小，49圈，于脐轮间旋转片刻，待法轮常转后，再将脐间旋转之气上引至璇玑穴，向左臂尖圈出背外关穴，上肘后，至肩井，入大椎，直下尾闾穴，由下而上，经玉枕，逾昆仑，过泥丸，上鹊桥，降重楼，达胃口，越脐轮入玉柱，至气海穴，运入右腿膝关，穿足背至趾尖，转涌泉，由后上先通尾闾，又运至百会穴，过鹊桥，至左腿似右法而落涌泉，达泥丸宫，降重楼，右行照左手转过肩背，贯昆仑，复下入丹田。行运至此，意至而气自随行，真气循环于周身，百脉皆调，四肢百骸，气血宣畅矣。

收功：坐功练毕，且勿随即睁眼，双手缓慢举起，手掌互相揉擦，以两掌侧按压两眼，随即离开，两眼随之睁开，然后再闭眼，如上揉擦按压，反复12次。再以双手手掌互相揉擦，以双手手掌鱼际推擦两侧太阳穴，自太阳穴循耳后下至颈部推擦，反复12次。再以双手分别拍两肩、臂、臀部，男先拍左侧，女先拍右侧，即可起坐活动。运通大、小周天后，便完成练精化气练气生神之功，以先天之元神，助后天之元气，促进真气之运行，充分发挥机体之调节功能，使气充神旺，祛病延年，进而发放外气至指顶，以治疗疾病。

二、站　功

站功为一指禅功之基础，亦为修炼食指之功夫。坐功修炼至内气随意念而缓急运行、制约自如、往来流利、循行周身时，已臻相当火候，然欲令放出体外，必须修炼发放外气之功法。站功所意守者为食指指尖。盖一指禅功为指顶功夫，内气随虚无先天之性光，凝照食指指尖，而后循指尖越出体外而成为外气。

(一)站功姿式：宽衣解带，神志泰然，室内、外空气清新者皆宜。站势开始时，双腿分开，两脚平行，距离与肩同宽，身体缓慢下蹲而成半蹲式，两膝关节相距与肩同宽，将两下肢肌肉紧缩，两脚五趾微向下内钩，上身自然挺直。缓慢将双手举起，空握拳，竖直双手食指，两臂弯曲，令指高低与眼齐、与眼距离一市尺，两食指间距离和两眼之瞳子同宽，两肘关节微贴于两胁，意念提肛即可进入意守阶段。

(二)意守食指尖：站功姿式已正确后，舌舐上腭，默运脑中虚无之先天性光，通过两眼分别凝照两手食指尖。初修练时不习惯，修炼一久，自然逐渐习惯。待出现复视时，眼中所视之食指时而出现四指，时而出现八指，至此意境，且莫心慌，再坚持修练，复视自然消失，即可见食指指端似有白烟。至白烟消失后，可见食指端似有白光之感。呼吸如坐功呼吸法，意守时间长短因人而异。初练站功时，一分钟后，感觉两下肢酸困。此际，不能操之过急。可逐步由一分钟慢慢增强至2、3、20甚至30分钟。修练至能坚持站五分钟以上时，两下肢出现颤抖，呼吸亦现急，应继续修练，至确无法再坚持时方可收功。

站功之修练较为辛苦，若体衰、病弱、年老者，不能坚持半蹲修练，不必勉强，可取两脚分开与肩同宽直立姿式，余则如上修练。

(三)收功：站功练毕，且勿立即走动，须缓慢地松开空拳，自然伸直五指，将两手掌心转向胸部收至两腋间，转手掌朝下，五指向前，手臂自然放松垂直，两下肢伸直挺立，再将手掌转朝上，曲肘提掌至齐乳高，两足跟亦随之提起，闭口以鼻呼吸，转手掌朝下，伸肘垂直两臂，两足跟着地。提掌时吸气，压掌时呼气，提压掌时均宜意念提压千斤，如上反复作十二次，即可走动休息。

三、行 功

行功为一指禅功之关键。行功意守手掌，动而不静，为修练内气之外行。行功动作缓慢，以意引丹田间之内气循手臂而由食指、手掌发出，经常修练，其他四指及手掌皆能发放外气。一旦功行纯熟，意到气亦到，手至气随至，点着气出，欲缓则缓，欲速则速，运行灵活，发放自如，得心应手。

至于站功、行功外气发放之远近，大小、强弱，则与功行深浅有关，亦与修练时间有关。

行功须修练至意随气至，意领气行，意到气到，修练时，动作必须轻松、自如。运气应自丹田间引气循两臂运至指掌，行功时目光正前视，舌舐上腭，自头至脚自然放松，动作越慢越佳。

(一)行功姿式：精神安然，全身上、下自然放松直立，双脚分开与肩同宽，舌舐上腭，两手缓慢地举起，五指自然分开，左手在下，掌心向上，右手在上，掌心向下，绕手抱球于脐前。伸出左手，由下而上举至齐眉高，手臂微弯曲，与此同时迈出左脚半步，头与上身亦随左手伸出而向左前倾斜，头、眼正前视，同时右手向下向右推，掌心向右，五指斜向下，肘与臂自然伸直。再将左手自上收回至脐前。右手亦自下收至脐前，右手在下，掌心向上，左手在上，掌心向下。再将右手由下上举至眉高。与此同时迈出右脚半步，头与身亦随右手伸出而向右前倾斜，头眼正前视，同时左手向下向左推，掌心向左，五指斜向下，肘与臂自然伸直，右手向上收回至脐前，左手亦自下收至脐前，左手在下，掌心向上，右手在上，掌心向下，绕手抱球于脐前，循圆形前进运行，其姿式如太极拳中之野马分鬃式。修练时，动作必须极其缓慢，切勿过速，如此反复修练64次。

(二)意守手掌：行功依行功之动作而移动，故须有较大之场所，如厅堂、庭院，修练行功时，精神泰然，周身放松，两眼不必凝视两手掌，头、眼向前，舌舐上腭，如坐功之呼吸法，意守手掌，默运脑中虚无之先天性光，引丹田旋转滚动之内气，随意念循两手臂运至十指。当其得法，自觉手掌及五指微胀，举动时手掌及五指间似有气出。行功动作越缓慢，其气之运行越得法，呼气时丹田间之气自然旋转滚动而运行至两手掌及十指，此时发放外气极为轻微，必须坚持刻苦修练，令外气逐渐由轻微而至成股，使之发放效程由近及远。故俗云："滴水穿石，非一日之功。"修练一指禅功，亦非一日之功，必须每日坚持子、午、卯、酉修练四次，持之以恒，修练日久，功到自然成矣。

(三)收功：行功不拘行64次，可继续练512次，若时间允许者，卯、酉各练512次，动作不能过快，若动作快呼吸急速，效果反而不佳。行功完毕，切莫突然停止，应将动作逐渐收小，自最后八次起每一动作必须慢慢收小，收至原来起式，两手自然放松垂直站立，此为收功。待收功后，稍事休息，二小时勿剧烈运动或重体力劳动，以免扰乱内气。

四、运气法

一指禅功所修练之内气系循手太阴经运行出体外，成为外气。内气修练至一定火候，始能成股滚动运行。再修练运大、小周天纯熟后，此内气则能随意识之引导，而循行周身。至此，应自丹田以意领气循手太阴肺经运行，气至手腕后则循其支脉从食指尖放出(附手太阴肺经循行路线：肺手太阴之脉起于中焦，下络大肠、回还运至胃上口，穿过膈膜，入肺脏，沿喉咙，横出腋下，沿上臂内侧下行于手少阴经与手厥阴经之前面，直下至肘内；再下沿前臂桡侧，至掌后桡骨小头之下，即寸口动脉处，通过鱼际，至拇指之内缘，出拇指内侧尖端。支脉从手腕后直达食指尖端)，自丹田至食指端，不过40寸，再欲使内气运行自如，则非一日之功。《素问・八正神明论》中有"故人一呼脉再动，气行三寸，一吸脉再动，气行三寸，呼吸定息，气行六寸……"，此节所载系人体气之正常生理活动，若由丹田运气至食指端，按人体气之正常生理运行，需七次呼吸，内气始能运行至食指端，于实际应用中，实感不能得心应手，故内气发放必须修练至以意领气，意到气到。欲速则速，令缓则缓，而随心所欲，一指禅功运气法，则为促进人体正常之气运行之速度，使其随意念而运行，方能达到发放外气之目的。

人体气之运行，与呼吸关系至大。如何以意引气运行体外而成外气？内气循行纯熟后，运气应于呼气二字留神，当呼气外出之际，随呼气上升之肾气，与下降之元精相遇，是以元精资助元气，则元气自然不断生长，而内气不断外行。所谓留心呼气二字，实当呼气外出之际，默运内气外行。待食指端有温、热、胀之感产生时，内气已能运至食指端，若再坚持修练，非但食指端有温、热、胀之感产生，甚至有气自食指端射出之感。此际，内气已能自体内发放至体外而成外气。初起仅有轻微之感觉，修练经久，外气之发放则能逐渐明显，自觉食指端有气缓慢射出。修练至此，必须加强行功之修练，行功之动作务必极为缓慢，以虚无先天之元神，默运内气缓慢运行至掌指，坚持长久修练，外气之发放则能明显成股而滚动外出。此际，须以虚无先天之元神运行，随心所欲，令速则速，令缓则缓，欲大则大，欲小则小，若尔，外气之发放已成功矣。

(刘永言文，摘自《中国功法百家》，广东高等教育出版社1988年10月版)

二元一环燕子功

本功原名燕子功，为归国老华侨，86岁高龄的重庆市侨联副主席胡万里老师言传。笔者随师学习日久，并细心研究，整理，增补，使之成为较完善，简单易学，不受场地、气候等影响的一种功法。

该功有醒神益脑，疏通经络，滑利关节，调节脏腑的功效。它对老年人的运动机能衰退，关节炎，胃肠功能紊乱，更年期综合症等病都有明显的治疗作用。

功　法

一、站立式：(一)面南背北而立，含颔(头微下倾)，口目微闭，垂肩，含胸拔腰(胸不挺，腰微曲)，双手重叠自然放于脐部(男左手在上，女右手在上)，双膝微内屈，双足呈内“八”字与肩宽而立，全身自然放松。用意念控制法人静(即意念心目中最熟悉、最钦佩的一个人的像貌入静)。以腹式顺呼吸法呼吸(即呼气时腹部内凹，吸气时腹部外凸)，舌随吸气抵上腭，呼气抵下腭。

(二)注意：(1)站立式为静功，每次练习20～60分钟；(2)舌的上下运动要自然，且不宜用力；(3)腹式顺呼吸法贯穿全套功法中，平时应注意练习，以达到习惯、自然的目的。呼吸时千万不可憋气。

二、梳理羽毛式：(一)接上式。叠于脐部上的双手自然坠下至大腿外侧，掌心向后，手指微曲，掌如拿一圆球。吸气，双臂随之渐渐举至头上，前臂内旋，使掌心朝外侧，四指朝上，拇指朝前；呼气，双臂随之从身体两外侧渐渐下降至大腿外侧，掌心朝内，手指微曲向下，照法重复练习12次。

(二)注意：(1)双臂运动时，肘微曲，掌如拿一圆球，此贯穿全套功法之中。(2)双臂上升时意念掌心有一弹力作用；下降时意念手背有一弹力作用，整个动作似有一种“内力”的作用，此贯穿全套功法之中；(4)其它同前式。

三、学飞式：(一)当上式最后一次动作将完成，即在双臂下降至大腿外侧时，前臂内旋，使掌心朝两外侧，四指朝下，拇指朝后，其随身体渐渐下蹲而从膝前由外向内至双膝内面，掌背相对，手指方向不变，此仍呼气。吸气，双臂随身体渐渐直起而从双膝内经大腿内侧，身体前正中线上升至头顶，此时掌背相离，四指背相对，指尖正对百会穴，拇指朝后；接着前臂内旋，使掌背相对，四指翻向上，拇指朝前。呼气，双臂从身体外侧随其渐渐下蹲而降到膝内面。照法重复练习12次。

(二)注意：(1)双臂上升时，意念四指尖有一弹力作用；(2)前臂在头顶上内旋时，意念手腕有一弹力作用。(3)其它同前。

四、练飞式：(一)接上式最后一次动作，即当身体渐渐下蹲时，双臂由身体外侧经膝外至膝上方，前臂外旋，屈腕，使掌心朝上，四指相对，拇指朝前，如马步双手抱一重物，此时仍呼气。吸气，双臂随身体渐渐上升(只上升至半蹲状)而从膝上方上升至与胸乳线平齐；遂前臂内旋，使掌心朝前，四指朝上，拇指相对，如一推掌式。呼气，双掌向前推出(肘仍微屈)，前臂外旋，使掌心朝内，四指相对，拇指朝上。吸气，双肘渐渐屈曲，使掌内收到胸前，再前臂内旋，使掌心向下，四指相对，拇指朝内，呼气，双臂随身体由半蹲状渐渐下降而伸肘下按，至双膝上方。然后前臂外旋，使掌心朝上，四指相对，拇指朝外，如起式。照法重复练习6次。

(二)注意：(1)双臂运动的全过程，均意念掌背有一弹力作用。(2)推掌时，应掌根用“内力”。(3)其它同前。

五、试飞式：(一)接上式最后一次动作的完成身体蹲式，掌心朝下，四指相对，拇指朝内，此仍呼气。吸气，双掌随身体渐渐直起，而由内向外摩出，伸肘，双臂由下向前上方运动至与肩平齐。呼气，屈肘，前臂内收至胸乳线平齐，掌心朝下，四指相对，拇指朝内，吸气，两肘向两侧外后方运动，使两掌渐渐远离至肩宽，掌心相对，四指朝上，拇指朝内。呼气，肘内收，使双掌对推在膻中穴处至一拳宽，便随身体渐渐下蹲，屈腕，使掌心朝下，四指相对，拇指朝内，按掌沉肩，伸肘至膝上方，照法重复练习6次。

(二)注意：(1)屈肘收臂时意念四指尖有一弹力作用。(2)肘向身体两侧后下方运动时意念在掌心有一弹力作用。(3)双掌对推、掌下按、伸肘等运动时，均意念掌背有一弹力作用。(4)其它同前。

六、展翅式：(一)接上式最后一次动作，即当双臂下降时，掌心朝下，四指朝前，双臂随身体渐渐下蹲从胸两外侧经腹外侧，伸腕，掌心斜向下，四指斜朝上，拇指相对，双掌由下向上成一弧形过两腿上外侧至与肩平高迅速抖腕(即屈腕)，使掌心、手指均朝下，此时仍呼气。吸气，双臂随身体渐渐直立而上举至头顶上前两侧与肩宽，前臂外旋，伸腕速抖腕。呼气，双掌随身体下降经面前，胸前外侧照起式重复练习12次。

(二)注意：(1)抖腕时，意念手腕背侧有一弹力作用，伸腕时，意念手腕掌侧处有一弹力作用。(2)双臂上举至头上两侧，肘应微屈。(3)其它同前。

七、高空飞翔式：(一)接上式最后一次动作，即当双掌降至与肩高时，双臂由内向前外侧划出至与肩平齐(即成双臂外展式)，屈腕、肘微屈，此时仍呼气。吸气，微抬肩部，脚跟提起，腕仍屈；呼气、沉肩。伸腕，脚跟放下触地，照法重复练习12

次。

(二)注意：(1)双臂从胸前向身体前外侧划出时，意念两手指有一弹力相对作用。(2)抬肩，屈腕时，意念腋下，手腕背侧分别有一弹力作用；沉肩，伸腕时意念与其反方向有一弹力作用。(3)整个过程肘部一直保持微屈式。(4)其它同前。

八、回巢式：(一)接上式最后一次动作，即当沉肩、伸腕、足跟触地时，前臂旋后，掌心，四指屈曲斜向外，拇指屈曲朝下，双臂内收平举与肩高至掌根相距一拳宽，此腕仍伸，仍呼气。吸气，屈腕，掌心朝内，四指屈曲指背相对，双臂外展至与肩平齐，照法重复练习12次。

(二)注意：(1)双臂内收时，掌根用内力。(2)其它同前。

九、小憩式：(一)接上式最后一次动作，即双臂外展与肩平齐，此时仍呼气。吸气，双臂自然缓缓放下，双掌同站立式叠于脐部。吸气，意念有一股如中指粗细的暗红色的气由鼻顺任脉入脐，并绕脐旋转，男由右向左，由小到大绕脐转36圈，又由左向右，由大到小转24圈归脐，女性反之。随后默念：我心洁如玉！内气通达！练气成丹！便可渐渐睁开双眼，散步5分钟，则结束全套功法。

(二)注意：意念气绕脐时，呼吸自然。

练功方法：笔者集练功、教功体会，练功顺序以如下步骤为宜：1. 练动作；2. 练呼吸；3. 练静；4. 练意。整个功法要做到连贯、自然、圆滑。

防治偏差：本功一般不会出偏差，许多初练气功者，在练习腹式正呼吸时不习惯，个别用力呼吸而出现腹胀，此时只要平静、放松、自然呼吸5～10分钟，便可解除不适。

本功练后很快出现手掌心发麻、发胀，局部肌肉、前臂肌肉、大腿肌肉、手腕等处酸胀，此均属正常。只要每天坚持练习，经络方会被疏通，气血就会通畅，全身发热，一切不适消失。四肢有力，精力旺盛，行走如燕。

（潘　畅文，摘自《气功与科学》1984年7期）

十二手点穴气功

本功法根据人体十二经脉“不通则痛，不痛则通”之理，及无论脏腑或气血病候，均能循经络反映到体表的症相。通过气功导引吐纳和自我按摩点穴等手法，疏通了经络，调节了各脏腑的功能，从而促进人体内气正常运行，取得有病治病、无病强身的作用。

功　法

一、预备式：

(一)口诀：直立排步宽同肩，凝神听气意“丹田”，呼浊吸清三口气，直达肺脏血脉畅。

(二)预备姿势：身体自然站立，两腿分开同肩宽，两眼向前平视，双手自然下垂，全身放松，然后凝神听气，意守“丹田”，呼浊吸清三口气，直达肺脏血脉畅。

二、第一手

(一)口诀：摇手平肩“少商”会，左右推按回胸前，翻托“十宣”摩“膻中”，舒胸定喘肺气通。

(二)功法：

1. 摇手平肩“少商”会：

动作：双手向前慢慢抬起齐肩高，上身稍后仰，力实足跟，同时吸气。随之上身略向前晃动，力实足前部，并摇手翻腕合掌，掌心相对，同时呼气。

身稍后仰，手掌平胸，十指朝上，两拇指端内侧甲角处相会于“少商”穴，力实足跟，同时吸气。身体重心由前向后稍晃动，随动作短呼、短吸气，身正步稳，力实全脚，同时呼气。

2. 左右推按回胸前：

动作：(接上式)上体慢慢向右偏移，重心落在右脚，同时双手向右搓掌，两拇指的“少商”穴连处摩动。搓掌后，右手在上平于肩，掌心向下，并连四指方向朝前，左手在下，掌心朝身后，并连四指方向朝右。左脚尖轻点地，力落右腿，此过程为吸气。屈右膝，右腿下蹲，手掌下沉，同时呼气，随之身体略上提，同时吸气。左脚向左进一步。随之右手慢慢向左横推，左手随右手推走。直至左手在上平如肩，掌心向体内，并连四指向下垂。右手在下方，掌心朝体后，并连四指方向与左掌成70度。上体慢慢向左转90度，右腿伸直，屈左膝成左弓步，力落两足，此过程为呼气。

上体向左略前后晃动搓掌交叉，左手在上，掌心朝体外，两拇指端仍相连于“少商”穴处，同时随动作速吸、速呼气。左臂向上抬，掌心下压，再略上提，右手随左手行，同时吸气。

左腿屈膝略下蹲，手掌下沉，随之略上提，同时吸气。随后左手慢慢向右横推“少商”穴，右手随左手走，直至右手高如肩，掌心朝下，并连四指方向朝前，左手在右手下，掌心朝后，并连四指方向与右掌成90度，同时上体向右旋转180度，左腿伸直，屈右膝成右弓步式，此过程为呼气。

上体向右前略晃动搓掌交叉，右手在上，掌心朝体外，两拇指端“少商”穴仍相连，同时随动速吸速呼气。右臂略向上抬，掌心向下压，左手随右手行，同时吸气。右腿屈膝略下蹲，右手慢慢向左横推“少商”穴，左手随右手行，身体重心移至左脚。屈左膝向左收右脚，两腿成小马步式，收右脚时，两手慢慢搓掌变成掌心相对，直至小腹前，指尖向下，两拇指端相连“少商”穴，同时呼气。两腿随之慢慢起立，身正步稳，力落两脚，手掌相对，指尖

朝下，同时，四手掌上抬至胸前，两拇指端相连，四指尖朝上，同时吸气。

3．翻托“十宣”摩“膻中”：

动作：（接上式）两掌向前下方慢慢推出时，上身稍后仰，力落脚跟，同时呼气翻掌手背相对向前方往上抬起平肩高，同时吸气。翻腕下压，掌心朝下，向前倾，力落脚前部，同时呼气。随后两掌相对，十指端相连，指尖向下，上身稍后仰，慢慢上托平胸高。然后翻腕指尖朝上，指尖相对连于“十宣”穴，身直步稳，此过程为吸气。将两拇指端相连处，点按胸前两乳之间的“膻中”穴后，旋摩三圈，上体前后晃动三次，随之短呼、吸三口气。

三、第二手

（一）口诀：左右托按“曲池”摇，旋体“十宣”坐马式，翻按“中脘”压“下焦”，健脾开胃润肠效。

（二）功法：

1．左右托按“曲池”摇：

动作：（接上式）向左慢慢转体，左腿成虚步，右腿屈膝，力落右脚。两掌分向两肋，掌背贴肋，同时吸气。右腿略下蹲，双手背向后背腰、臀下推至大腿外侧，提左脚向左上步成左弓步。右腿伸直，双手随之向上托起平肩高，用右手食、中指点按左手“曲池”穴，同时呼气。随之晃身摇腕一次。同时吸、呼气一次。左臂略向上抬，掌心下压，同时吸气。再屈右膝向右转体180度。两手慢慢随身向右平托，右腿屈膝成弓步，左腿伸直，同时呼气。上身稍后仰，左转身90度，两掌并齐，掌心向后，右脚变虚步，力落左脚，两手分垂至两肋。翻腕掌背贴下肋部，同时吸气。向右转身90度，两手向背后朝下慢推，经腰、臀部至大腿外侧，提右脚向右上步，随之右手向右抬起，右手平肩，用左手中、食指点按右手“曲池”穴，此过程为呼气。随之晃身摇腕一次，同时随动作速呼气一次，随后右臂略上抬，同时吸气。

2．旋体“十宣”坐马式：

动作：（接上式）上体慢慢向左转身180度，同时右手向左行至左侧平肩高，左手随右手走，上身稍后仰，重心移至右脚，随之左手掌贴右手背前推，两掌并齐，掌心向上，同时呼气。提左脚向后倒插一步，随之上身向左旋转180度，两掌内收翻腕掌背贴肋，同时吸气。右腿向右摆进一步，双腿屈膝成坐马式，同时双手从后向下推，经腰、臀至大腿外侧，双手向前托起掌心相对，指尖相对连于“十宣”穴，至胸前指端向上，同时呼气。

3．翻按“中脘”压“下焦”：

动作：（接上式）马步起立，慢慢弯腰收腹，将手掌向下朝内翻，用双手指尖按压“中脘”穴，此过程为吸气。然后，慢慢直腰，两手掌从“中脘”穴下推至小腹“下焦”穴，力落双脚前部，同时呼气。

四、第三手

（一）口诀：转体歇步“印堂”点，旋摩“太阳”推“头维”，插步转挂摇“合谷”，明目安神降血压。

（二）功法：

1．转体歇步“印堂”点：

动作：（接上式）两手慢慢向上抬起平肩高，两掌心向下，上体略后仰，力落两足跟，同时吸气。随之两手掌收回至两肋，上体向左旋转90度，再转体90度，两腿交叉屈膝下蹲成歇步式，同时，两手向背后下推经腰、臀部至大腿外侧，再向前上方托起合掌至前额，十指尖端相连，指尖朝上，拇指端点“印堂”穴，同时呼气。点按“印堂”穴旋摩一次，此时为吸气。然后两拇指端向两侧分推至“太阳”穴，同时呼气。

2．旋摩“太阳”推“头维”：

动作：（接上式）两拇指端按压“太阳”穴时，两腿由歇步稍起稍落3次，同时两拇指端交叉旋按“太阳”穴3次，随上动作速吸、呼气3次。继之两拇指推至“头维”穴，同时吸气。然后由歇步起身，两腿交叉站立，重心偏右，同时呼气。

3．插步转推摇“合谷”：

动作：（接上式）右脚向右进步，左脚向右后插一步，双手放下至两肋，随之身体向左旋转360度，两腿交叉，两手朝后下方分开，向左前方抬起，左手向左平肩高，用右手掐按左手“合谷”穴，其余四指握住左手拇指，同时吸气。然后，左右腿稍屈膝晃身，掐按“合谷”摇手三次，同时随动作短呼、吸，呼气。

五、第四手

（一）口诀：摆步弯腰“血海”点，左右摇按“三里”连，翻手抓拳“期门”按，肝胆脾胃得健康。

（二）功法：

1．摆步弯腰“血海”点：

动作：（接上式）右腿向右摆进一步，随之两手向前上托至额前，身后仰，力落两脚跟，同时吸气。随之两手下落由后翻至前额上，力落两脚，同时呼气。随后翻掌弯腰，下按两膝，以拇指端点“血海”穴，中指按“足三里”穴，同时呼气。

2．动作：（接上式）时吸气。向右回身90度归位，同时呼气。再慢慢向右转体90度，伸右腿屈左膝，身向右，以拇、中两指摇按“血海”和“足三里”穴，力落左脚，同时吸气。再向左回身90度归位，力落两脚，同时呼气。

3．翻手抓拳“期门”按：

动作：（接上式）双手离膝，两手指尖相对，掌心向上，随之直腰起立，两掌上托至额前，上体稍后仰，力落足跟。双手翻腕下压，两手交叉上托至胸前，掌心向上，身稍后仰，同时吸气。继之上体前倾翻手抓拳，两臂交叉，拳心朝下，同时呼气。上体略后仰，两拳随之拉至两肋按“期门”穴，同时吸气。随后上体前后略晃动，两拳旋摩“期门”穴三

次，同时随动作短呼、吸三次(前俯为呼，后仰为吸)。

六、第五手

(一)口诀：踮脚下压至小腹，摆步双推落“风市”，左右仆式绕膝过，舒经活络治风湿。

(二)功法：

1. 踮脚下压至小腹：

动作：(接上式)两拳在“期门”穴处翻拳，拳面贴肋，踮脚收腹，两拳向下经“天枢”穴推至小腹，此过程为深呼气。

2. 摆步双推落“风市”：

动作：(接上式)两手松拳变掌，右手向右上方升起，右脚向右后方摆一步，左手随右手动，两手平肩推掌变勾手，同时吸气。两勾手下落两腿外侧点“风市”穴，同时呼气。两手向两侧分开变掌，吸气。两掌在腹前交叉，左手在外，两手掌心朝后为呼气。再向两侧分开，平肩勾手，吸气。勾手再点两侧“风市”穴，为呼气。随之上体前后略晃动，两手指随之旋摩“风市”穴位三圈，同时短吸，呼、吸3口气。

3. 左右仆式绕膝过：

动作：(接上式)吸气时双勾手变掌，掌心向上，由“风市”穴向上提至两肋并收腹紧胸。继之弯腰，左转体90度，力落右脚，同时呼气。再慢慢向左弯腰屈右膝，伸左腿成仆式，左手绕至背后搭右腰“肾俞”穴。前出右手背顺左腿外侧往下慢慢推行至左膝盖外缘，同时吸气。再翻掌掌心绕膝盖内缘处，并速抓拳紧贴内膝，身右转90°还原两腿成坐马式，呼气。右拳从左腿内侧上提，随身起立提拳至右肋部，左掌从右腰拉回至左肋变拳，正身稳步，力落两足，同时吸气。

上体向右转90度，力落左脚，同时呼气。慢慢弯腰屈左膝，伸右腿成右仆式，右手绕至背后搭左腰“肾俞”穴。前出左手背顺右脚外侧往下慢慢推行直至右膝盖外缘处，同时吸气。再以手掌心绕过膝盖内缘处迅速抓拳，左转体90度还原两腿成坐马式同时呼气。左拳从右腿内侧上提，随身起立拳提至左肋部，右掌从左腰拉回至右肋变拳，力落两足，同时吸气。

七、第六手

(一)口诀：八字进步摇“合谷”，换手点按透“后溪”，上步摩掌“内关”摇，宁心理气血脉流。

(二)功法：

1. 八字进步摇“合谷”：

动作：(接上式)向左稍屈膝，两拳变掌从胁肋向后下推至腰腿外侧。左腿上步成左弓步，两手随之向左方抬起平肩，右腿伸直，以右手拇指端掐按左手“合谷”穴，此过程为呼气，右腿向左前插上一步，与左腿交叉。上身稍右转，两交叉腿起落左右晃身，同时右手带左手摇划圆形3次，随着身体左右晃动，作呼吸3次。右摇为吸气，左推为呼气，最后一次右手向右平肩。

2. 换手点按透“后溪”：

动作：(接上式)两掌分开，搓掌翻腕换手，左掌心在右手背上，用左手拇食指按压右手，拇指按“合谷”穴，食指掐“后溪”穴，左手中指、无名指、小指伸直同时呼气。左腿向左进步，左手带右手，随身转体180度，两腿交叉，同时吸气。再起落晃身摇手三次，呼吸3次，最后一次左手向左平肩为止。此过程为吸气。

3. 上步摩掌“内关”摇：

动作：(接上式)两手收回至两胁下，右腿向右上弓步，双手掌顺后背往下推，经腰、臀、大腿外侧。左腿伸直，两手向前托出合掌，掌心相对，手指朝前下方，同时呼气。随之上体后仰，双手腕上抬，指尖朝上，屈左膝伸右腿，掌根相摩交叉互抓“内关”穴(以食指尖点按穴位)，同时呼气。随之上体作前俯后仰晃动，左右屈膝推摇“内关”穴3次，随动作进行呼吸(前推为呼，后摇为吸)，最后一次由前额推出为呼气。

八、第七手

(一)口诀：转体歇步推“神封”，三步停转“肾俞”旋，前推“期门”绕膝过，通利关节补肝肾。

(二)功法：

1. 转体歇步推“神封”：

动作：(接上式)两掌由额前分开。向两侧绕弧由两腿至两胁，掌心向后，上身向左转体180度，两腿交叉，同时吸气。屈膝下蹲成歇步，两手交叉向前横推“神封”穴至腹前，掌背朝上，同时呼气。随之两掌分开，歇步起立，两手向前上方绕回至两胁，掌心向后，掌根压按“肾俞”穴。右脚上步，向右转体180度，同时吸气。再下蹲成歇步，两手向前交叉横向“神封”穴推至胸前，掌背朝上。随手分开由歇步起立，两手由前上方绕回至两腰，掌背按“肾俞”穴，上左脚左转体180度，两腿交叉直立，同时吸气。再下蹲成歇步，两手交叉向前横向“神封”穴推出，同时呼气。

2. 三步停转“肾俞”旋：

动作：(接上式)由歇步起立，右腿向右侧摆进一步，同时双手上托至额前。翻腕两掌抓拳，拳面向前，双掌反至背后按同侧“肾俞”穴，同时吸气。随之踮脚，两拳变掌，掌背交叉横推“肾俞”穴1次，同时呼气。足跟着地两掌收回同侧“肾俞”穴，同时吸气。再踮脚，用双手向下直推“环跳”穴，同时呼气。待脚跟着地稳步后变拳，收回至“肾俞”穴，同时吸气。稳步后，上体前后略晃动3次，旋按“肾俞”穴3圈。随之呼吸3次(前俯呼，后仰吸)。

3. 前推“期门”绕膝过：

动作：(接上式)两拳在“肾俞”穴处变掌向前拉，翻腕至两胁下，掌背贴肋至“期门”穴变拳，同

时呼气。两腿屈膝下蹲成小马步，随之变掌，掌背贴肋，经两腿内侧推至膝盖内缘处，同时呼气。再用掌心按旋膝盖3圈，随动作吸、呼、吸3口气，最后绕膝抓拳，“后溪”穴处按压膝外缘“阳陵泉”穴处，同时呼气。两拳上提，随身起立，提至两肋前部按压“期门”穴，同时呼气。

九、第八手

(一)口诀：转体独立“十宣”会，翻按“中脘”压“天枢”，换步起落复一式，滋补肠胃壮腰脊。

(二)功法：

1. 转体独立“十宣”会：

动作：(接上式)向左转体松拳变掌，双手由背后向下推至两腿外侧，提左脚盘依在右腿上，右脚独立，双手向前上托至胸前合掌，“十宣”相会，同时呼气。

2. 翻按“中脘”压“天枢”：

动作：(接上式)屈右膝下蹲，身体略向前倾，同时翻掌，用指尖按压胃区“中脘”穴，同时吸气。左脚左前成左弓步，两掌沿腹部下推“天枢”至小腹，分手靠臀部两侧，同时呼气。左腿独立，提右脚盘于左腿上，托起双手合掌于胸前，手指向上，指尖相连，同时吸气。左腿屈膝下蹲，弯腰翻掌用指端按压“中脘”穴，此为呼气。右脚上右前成弓步，左腿伸直；两掌下推经“天枢”至小腹后，向两侧分手，同时吸气。

3. 换步起落复一式：

动作：(接上式)右脚独立，提左腿盘靠在右脚上，托起两掌相合于胸前，指尖向上，十指尖相连于“十宣”穴，同时呼气。右腿屈膝下蹲，弯腰翻掌用指尖按压“中脘”穴，同时吸气。左脚上左前方成弓步，右腿伸直，两掌下推“天枢”至小腹，向臀部两侧分手，同时呼气。

十、第九手

(一)口诀：转体歇步“肾俞”按，起推“环跳”摆步翻，提拳踮脚“期门”按，健肝利胆益膀胱。

(二)功法：

1. 转体歇步“肾俞”按：

动作：(接上式)上体稍后仰，两手向上翻掌抓拳，两拳绕至背后腰部，随之身向左转两腿交叉，屈膝上蹲成歇步，两拳按压“肾俞”穴，同时吸呼两次。

2. 起推“环跳”摆步翻：

动作：(接上式)歇步起身，两拳从“肾俞”穴下推至臀部“环跳”穴处，同时呼气。右脚向右摆步，右手随之上升，左手随右手升起翻腕，掌心向前，平肩推出，指尖向上，同时吸气。

3. 提拳踮脚“期门”按：

动作：(接上式)两掌下沉，同时呼气，以掌变拳上提。按压“期门”穴，同时吸气。踮脚两拳推至小腹部，同时呼气。

十一、第十手

(一)口诀：转体甩手点“肩井”，三式歇步肘“外关”，摆步翻掌平肩推，灵活肩臂治颈椎。

(二)功法：

1. 转体甩手点“肩井”：

动作：(接上式)两手慢慢向前托起，掌心朝下，向左转体90度，左右甩手，甩右手点左肩，以拇指尖点左“肩井”穴，左手同时甩至背后，以左手背按压右“肾俞”穴，同时吸气。

2. 三式歇步肘“外关”：

动作：(接上式)向左转体90度，两腿交叉下蹲成歇步，左手由后甩向前，以左手“外关”穴碰触右手肘头，同时呼气，歇步起立。右脚上步，身向右转，左手向前甩至右肩，以拇指尖点右肩“肩井”穴，右手甩至身后按压左“肾俞”穴，同时吸气。上体向右转，两腿交叉屈膝成歇步；右手由后甩向前，用右手“外关”穴碰触左手的肘头，同时呼气。由歇步起立，右手回左“肾俞”，左脚上步，上身右转90度，将右手甩至右肩，以拇指端点左“肩井”穴位；左手向左甩至身后，以掌背按压右“肾俞”穴，同时吸气。上体左转90度，双腿交叉，下蹲成歇步，左手由后甩向前，用左手“外关”穴碰触右手肘头，同时呼气。

3. 摆步翻掌平肩推：

动作：(接上式)歇步起身右脚向右摆步，双手随之上托翻掌平肩向两侧推出，同时吸气。

十二、第十一手

(一)口诀：前托后翻坐马点，点打“血海”“阳陵泉”，托手平胸旋“三焦”，疏通经络脏腑康。

(二)功法：

1. 前托后翻坐马点：

动作：(接上式)两手从后下方绕至前面，掌心朝上，身略后仰，同时呼气。随之两手落下，双手由后上绕其体前高举至额前，食、中两指并拢，指尖朝下，同时吸气，然后屈双膝成坐马式，下落，用食、中两指点按膝盖内缘“血海”穴(上体正直，两掌心向身体后)，同时呼气。

2. 点打“血海”“阳陵泉”：

动作：(接上式)两手在膝前变掌交叉，先后点打“阳陵泉”和“血海”穴，与此同时，随点打动作，连续呼吸3口气(注：交叉摆手为吸气，点打穴位为呼气)。吸气的最后1次，两手握拳，拳背向下，用“后溪”穴碰“阳陵泉”穴，同时呼气。

3. 托手平胸旋“三焦”：

动作：(接上式)两拳用“后溪”穴在膝盖外缘“阳陵泉”穴旋摩两圈，同时吸、呼2次，然后两拳向上提经腿外缘至两胁，拳面向上。与此同时，上体随马步起立，配合吸气。继之两拳变掌，掌心按胁部，身体稍向前俯，两掌由上而下旋摩胸腹部“三焦”处，左掌在上，右掌在下，随着身体前俯后仰晃动3次，旋摩“三焦”3次(前俯为呼，后仰为吸)。

两掌同时随呼气向下旋；随吸气向上摩。上身前俯时，力落足前部；后仰时，力落脚后跟。最后1次，用双掌向下腹直推，至腹股沟处，两掌分开，掌心向下，指尖向前，同时深呼气。

十三、第十二手

(一)口诀：左右云手"曲池"点，分手托起"少商"回，上翻下落提拳推，保护精气归"丹田"。

(二)功法：

1. 左右云手"曲池"点：

动作：(接上式)两手向前托起，分别向两侧经胸前交叉画弧一次，继之左手向左伸出平肩；屈右膝成左虚步式，右手绕至右肩上方同时吸气。右手向左下落，食、中指并拢点按左手"曲池"穴，左手掌随之上挑；同时吸气。两手经胸前交叉再划弧一次，右手向右伸出平肩，屈右膝成右虚步，左手绕至左肩上方，同时吸气。左手向右下落，中、食指并拢点按右手"曲池"穴，右手掌上挑一次，同时呼气。

2. 分手托起"少商"回：

动作：(接上式)双手由胸前向两侧分开，身体重心落左脚，屈左膝伸右腿，继之收右脚靠拢成小马步，两掌在两腿间相合，指尖朝下，两拇指相连于"少商"穴。随身起立，两掌提至胸前，指尖朝上，拇指相连于"少商"穴，同时吸气。

3. 上翻下落提拳推：

动作：(接上式)两掌向前下方慢慢推出，身稍后仰，同时呼气，两手翻腕掌背相合，指尖朝下。继之两掌上托至前额上空迅速翻掌，同时吸气。再用两掌心下经胸、腹按至小腹，于腹股沟处，两掌分开同时呼气。两掌变拳向上提至两前肋部，同时吸气。身体前俯后仰，两拳在两肋间旋摩3圈，同时作短呼吸3次。随后翻拳(拳面向下)经腹旁下推到小腹"丹田"部，同时呼气。稳步时，身体前后晃动，全身放松，自由呼吸三口气，收功。

(李汉明文，摘自《十二手点穴气功》湖北科学技术出版社1988年6月版)

十二段动功

本功法是由古典气功《十二段锦》衍化而来。十二段锦古称"钟离八段锦"。《臞仙活人心》中则称"汉导引法"；清代的《寿世传真》中因其动作超过八节，故称其为"十二段锦"，又有宋人所传八段锦，在流传过程中分为南北两派。称作文、武两派，其中女八段锦又分化出立八段、坐八段，而坐八段又因有十二节，故又称"十二段锦"。由于"八段锦"有医疗保健的功效，流传甚广，内容繁多。此功法汲取了流传诸家功法之长，精华荟萃，具有健体强身，防病治病，延缓衰老的效益。

功 法

一、叩齿：齿为筋骨之余，常宜叩击。民间有"清晨叩齿三十六，到老牙齿不会蛀。"

口唇轻闭，先叩臼齿三十六，次叩门齿三十六，再叩犬齿三十六次(装假牙者不要做此功)

作用：活动筋骨，坚固牙齿，少生龋齿，不易脱落。

二、咽津：舌抵上腭，名曰"搭桥，沟通任督，汇通阴阳，贯穿全身，久则津生满口，先行鼓嗽，便当咽之，内视丹田，意分三次，咽下汩然有声，咽数以多为妙。

作用：灌溉五脏，荣养周身，增进食饮，防治失眠。

三、浴面：将两手自相摩热，复而擦之，轻柔按摩，如浴面状，周而复始。

作用：经常浴面，鬓发不白，少生皱纹。

四、鸣天鼓：两手掌心，对准耳孔，紧贴两耳，指尖向后，两手食指，弹压中指(食指压在中指上)，弹击脑后枕骨，弹压之时，嗡嗡作响，谓"鸣天鼓"，左右同时24次。

作用：清醒头脑，保护听力，减轻耳鸣，防治头昏。

五、运膏肓：此穴属足太阳膀胱经，在背上第四胸椎下脊椎旁开各三寸，此处药力难以到达。施以运动膏肓，松动双肩，似车轮转，以肩为中心，向前后旋转14次。

作用：润肺宽胸，流通气血，伸筋止痛。

六、托天：两手臂向两侧平伸，以鼻吸气，即向天托起，以口呼气，随放左右膝上。

作用：调节阴阳，疏通经络，增强体质，祛除病邪。

七、左右开弓：此法要闭气，将左手伸直，右手作攀弓状，以两目看左手(原文："以两目看右手")左右调换各三次。

作用：舒筋活络，强壮筋骨，安神宁心，祛除风邪。

八、摩丹田：将左手托肾囊，右手摩丹田，36次，左右调换如前法。

作用：暖肾补精，防治腰痛，增进消化，有助吸收。

九、擦内肾穴：此法要闭气，将两手搓热，向背后擦肾俞及近脊命门穴，左右各擦摩36次。

作用：补肾益气，温通经络，防治腰痛，健身抗老。

十、擦涌泉穴(推摩涌泉)：温水洗浴，左手把住左脚，以右手擦左足心，手掌按摩，指腹推搓，重在涌泉，左右交换各36次。

作用：温肾宁心，防治失眠，少生冻疮，常练有效。

十一、摩夹脊穴(华佗夹脊穴)：指颈及背腰部，第一胸椎至第一骶椎，各椎棘突之间，旁开0.5寸处穴位，每侧17穴，左右共34穴，近增第一颈椎至第一胸椎各棘突之间旁开0.5寸处，左右共计14穴。合计48穴，反复按摩。

作用：补肾益气，强壮筋骨，防治腰痛、腰肌劳损，骨质增生、痔疮诸疾。

十二、洒腿：足力不足，则为气血不和，行走不能爽快，须将左足立定，右足提起，洒动7次，左右交换。(老年或者体弱者，用两手或单手扶持坚固物体，慎防跌倒)

作用：活动关节，舒筋通络，流通气血，增强体力。

(刘恒松，摘自《中华气功》1986年2期)

十八功法

本功法是站功锻炼的一种形式，系武功的健身养生功法。此功法不仅对筋骨肌肉进行锻炼，而更重要的是能够调和阴阳，疏导气血，通畅经络，充实脏腑。从而使人体“阴平阳秘”，加强身心的免疫能力，却病延年，养生长寿。

具体练功法：两足平分自然站立与肩同宽，足尖向前如“‖”字形(不要两足形成外八字或内八字)。二目平视，舌抵上腭，牙齿合拢，口唇微闭，全身放松，凝神静气片刻。

1. 搓掌功：两手掌相合摩擦99次，要使掌心生热，如热度不够可以手掌相合，上下用力搓摩则自然热力随生。

2. 净面功：又称干洗脸，以摩擦生热之掌，上下左右摩擦面额，使面部产生烘热之感。

3. 疏发功：以两手十指端，用力从头前额、太阳、头维穴处，向后疏导拢发36次或99次。

4. 摩耳功：以两手食、中二指在耳前，拇指贴在耳后，上下摩擦18次；然后以中指点按耳门穴处18次；再以食、拇二指向下捏揪耳垂9次。

5. 舒眉功：以两手食、中二指并拢，由眉内侧向外，即从攒竹(鱼头)至丝竹空(鱼尾)，用力舒展九次。

6. 擦鼻功：以两手食、中指并拢，上下摩擦迎香穴处18次。

7. 按齿功：以两手食、中二指并拢，从人中穴处，环唇围，点按齿龈九周；然后叩齿36次；最后牙齿上下相合闭口咬齿9次。

8. 转颈功：以颈带头运转，左右各9次，先左后右。运转要慢，幅度要大，要求自然。

9. 摇肩功：两肩前后摇动各九次，先向前运转，再向后运转。避免耸肩缩颈。

10. 啄手功：两手小臂抬起，十指自然下垂，如钩形状，运用掌、指、手、臂，前后上下震动，如鸡啄食，36次。

11. 震胸功：以两手十指端，用力敲打膻中穴处(两乳中间)，99次。开始敲打要轻，逐步适应后再加大力量。

12. 拍打功：以两手掌拍打腹肋及少腹两侧，上下各18次。从轻逐步加重拍打，以能适应为度。

13. 晃腰功：以腰为轴，左右运转各36次，先左后右，避免摇头扭臀。

14. 俯仰功：以腰身头颈前俯后仰，如风摆柳，力求自然，动18次。

15. 摆摇功：以腰为轴，先左后右，摆运摇动，腰身头颈要摇摆自然，各18次。

16. 运膝功：两腿合拢略屈，两足靠并，以两手掌抚膝，先左后右，各运转18次。

17. 踢腿功：左右交替，先左后右，向前踢腿各18次。略有屈伸，自然踢腿，不可过高，脚尖要回勾，足跟向前登。

18. 颠颤功：以两足尖平行点地，与肩同宽，身心放松，上下颠颤带动全身，运动99次，足尖注意不可离位。

颠颤功法为懈力功，可使全身放松，不存僵力，功毕缓步活动收功。

(吉良辰文，摘自《中国气功萃义》学苑出版社1989年1月版)

十八罗汉功

本功法是一种硬气功。练习此功，能起到疏通经络、流畅气血，祛病疗疾、强健体魄等作用。此功练成后，能进行头顶碎砖石、油锤贯顶、腹压千斤、空腰开石、颈绕钢筋等硬气功精采节目的表演。要练好此功，首先要具有不怕困难的坚强意志和吃苦耐劳的精神；其次是要严格依照功法锻炼并且持之以恒；再有就是恰当掌握运动量，循序渐进。

功　法

一、准备功：先练丹田功集内气。至丹田有气感后，接着练升降功：气由丹田分两股下降至涌泉，稍停后再由涌泉升气至丹田，合为一股升至百会，由百会再降至涌泉，如此周而复始；百会——涌泉贯通后，将气从百会经丹田降至会阴，再由会阴升至百会，如此周而复始；最后，将气从会阴引归丹田。这能使全身的气脉贯通，为练本功作好运气的准备。练准备功一般为5～6分钟。

二、顶气：按功法进行锻炼，吸气后胸部胀、满，当手掌向下推移时，同时呼气，气由胸部降至丹田；当手掌向上推移时，同时吸气，气由丹田升

至百会，似觉全身之气均源源向百会聚集；稍停呼气，同时放下手掌至体侧，接练第二次顶气。推移过程中，有气的升降运行流动感；面部发热发红，此乃气血上行运至头部的结果；百会有麻、痒、充实、坚硬的感觉。呼气和放下手掌时，意念聚于百会之气向头部内四周扩散，弥布于整个头顶，象一层气膜护头。

三、喷气：按功法进行锻炼，马步式要尽量作到标准。两掌向胸前砍击的一瞬间，气由鼻猛然喷出，和手掌击胸的音响同时发生；与此同时，少腹外挺，全身肌肉猛烈收缩，受力部位似觉产生一个向外的抗击力而毫无痛感，好象该处增加了一个无形的保护层。

四、吞气：按功法进行锻炼，两手随吸气缓缓推移至少腹，同时把所吸之气吞下。气经上腹、中腹，直至下腹，上、中、下腹依次渐次鼓起；气过上腹、中腹后，上、中腹亦依次缩回，将气吞至哪一个部位都有明显的感觉；吞气至下腹时，下腹有充实、饱满、坚硬感。呼气时，两手由下腹分开经身体两侧缓缓上行移至胸部，再接第二次吞气。吞气过程中，腹内咕咕作响，这是气运行的反应，并觉轻松、舒适。练此式时，可以意想将天地之精气、日月之精华尽吸腹内，收藏起来。

（龙顺昌文，摘自《气功》1987年第8期）

十三太保功

本功法是一套武术健身气功，因由“十三式”组成而得名。此功法招式简炼，前后连贯，一气呵成，具有舒筋活络、防治疾病，壮体增力的保健效益。

功　法

一、南山伏虎

预备：立正，抱肘（双手握拳，置于腰间），拳眼向外

动作：1. 右腿向右侧横跨一大步，呈横裆步（右腿屈膝下弯，脚尖正对身前，左腿伸直，脚尖里扣）。右拳自右腰侧向右上方弧形提起，虎口向上，手臂微屈，左拳同时自腰侧划小弧形置于小腹前，虎口向里。双目平视，姿势摆定后，以均匀缓慢的速度呼吸，3—9次，呼吸均匀自然。

2. 还原，呈立正抱肘式。

3. 同1. 方向相反。

4. 还原。

二、北海降龙

预备：立正、抱肘。

动作：1. 左脚向前一步，脚尖点地；右腿在原地微微屈膝。右手上举在头右侧，左手落下至小腹前。双手掌心自然张开相对。注视正前方。以均匀缓慢的速度呼吸，3—9次。

2. 还原，呈立正抱肘式。

3. 手脚交换，姿势同1.。

4. 还原，呈立正抱肘式。

三、金龙合口

预备：立正，抱肘。

动作：1. 右脚向右迈开一步，距离同肩宽。两手五指相对似合抱球状置于胸前，手指互相用劲抵住。姿势摆定后，以均匀缓慢的速度呼吸，3—9次

2. 将双手移向左侧，头稍向右转，呼吸3—9次。

3. 然后将双手移向右侧，头稍向左转，呼吸3—9次。

4. 还原，呈立正抱肘式。

四、鹞鹰抓食

预备：1. 立正，抱肘。

2. 右腿向右侧横跨一大步，呈马步式，两脚分开的距离相当本人脚长的3倍，脚尖正对前方，膝尖与脚尖垂直，上身正直，臀部收敛，身体重心落于两腿之间。

动作：1. 右拳变掌，手心向下，自右腰侧向左前方插出，手掌与肩平，然后，从左搪向右前方。

2. 反掌，手心向上，五指屈曲。收回右腰侧呈抱肘式。做时眼随手转。

3. 动作同1、2，方向相反。共进行6—12—24次。

4. 还原。要求呼吸自然均匀，不闭气。

五、金刚亮臂

预备：马步抱肘式。

动作：1. 右拳向正前方打出，出拳时手掌向上，在臂伸直的同时，前臂渐向内旋转，呈伏拳手掌向下。

2. 还原。

3. 左拳打出，姿势同1，

4. 还原。连续进行6—18次。眼视前方，注意配合呼吸，打出时吸气，收回时呼气。

六、久扎金枪

预备：立正，抱肘。

动作：1. 身体向右转的同时，右腿向右前方跨出一大步，脚尖向前，右腿屈膝下弯，大腿与地面呈水平，左腿伸直，左脚尖斜向前方，脚跟不离地，呈右弓步式。

2. 右手握拳向前方平冲出，右臂伸直，左手

亦同时伸出，左肘微屈，两拳前后差一拳距离。目视前方。姿势摆定后，以均匀缓慢的速度呼吸3—9次。

3. 两拳收回腰间，仍呈抱肘式。

4. 转体还原，呈立正抱肘式。

5. 向相反方向进行，姿势同上。反复做3—9次。

七、开弓射雕

预备：立正，抱肘。

动作：1. 左手握拳向左方平伸，成侧平举，右手握拳置于左臂内侧，头转向左侧。右腿向右侧跨出一大步，呈横裆步，与此同时，右臂向右移动，使右拳止于右胸前，目视左前方。姿势摆定后，以均匀缓慢速度呼吸3—9次。

2. 还原。

3. 动作同①，方向相反。

4. . 还原。呈立正抱肘式。两侧交替做3—9次。

八、掌劈华山

预备：立正，抱肘。

动作：1. 左手变掌在胸前向前划小弧置于右胸前，右拳变掌，五指并拢，右臂从右后绕上劈落于小腹前(似用斧劈下)。与此同时，右足前跨半步，右膝微屈，足跟提起，足尖落地。呈虚步状，左腿原地不动，左膝微屈，呈半蹲。目视右手。

2. 右腿向右前方跨出一大步，呈前弓式。右足尖向右前方，右膝屈曲，大腿与地面呈水平。左腿伸直。与此同时，右手由小腹前伸向右上方，左手由右胸前落向左下方。右手掌心向左，左手掌心向右，停于左髋关节之后方。头向右倾斜，面部转向左后，目视左后方。姿势摆定后，以均匀缓慢的速度呼吸3—9次。

3. 还原，呈立正抱肘式。

4. 动作同1、2方向相反。两侧交替做3—9次。

九、夜行飞镖

预备：立正，抱肘。

动作：1. 右腿向右跨一大步，呈横裆步。左拳下置于左髋旁，右拳变掌置于左腰前，似掏镖状，头向左转，目视左前方。

2. 右手从左腰前向右上方弧形伸展，头向右转。

3. 右手向左屈肘屈腕，似甩镖状。眼神随右手转移，最后目视左前方。姿势摆定后，以均匀缓慢的速度呼吸3—9次。

4. 还原，呈立正抱肘式。

5. 动作同1、2、3，方向相反。两侧交替做3—9次。

十、舟夫背纤

预备：立正，抱肘。

动作：1. 右腿向右跨出一大步，两手握拳向左右分开呈侧平举。

2. 身体向左旋转，头，腰与两脚均协同旋转。右手握拳沿水平方向自右至左划弧置于右耳前。左手收于左腰间抱肘。左足亦同时以足跟为轴，足尖离地，向左旋转。

3. 还原，呈1姿势。

4. 动作同1、2，方向相反。两侧交替做3—9次。呼吸均匀自然。

十一、力托千斤

预备：1. 立正，抱肘。

2. 右腿向右跨一大步。

动作：1. 两拳自腰间向上翻起，高于肩平，拳眼向里。

2. 两臂伸直上举，两腿屈曲呈马步式。

3. 两臂落下，两膝伸直还原至动作1。

4. 还原至预备2。

5. 动作同1。

6. 两手握拳上翻不动，身体向右旋转，右腿屈曲，左腿伸直，足跟不离地，呈右弓步。

7. 两手尽量举向上方，胸部挺起，两腿仍呈右弓步。

8. 两臂落下，还原成动作6。

9. 还原至预备2。

10. 动作同6、7、8，方向相反。

11. 还原至预备2。

两侧交替做3—9次。上举时吸气，下落时呼气，其余自然呼吸。

十二、猿手通臂

预备：1. 立正，抱肘。

2. 右腿向右跨一大步。

动作：1. 右手自右腰间向右外抡转360°后，拍打右大腿外侧。两侧交替连续各做3次，做时，两腿随身体左右摆动，眼神始终随手运转而转移。

2. 还原，呈预备2。

3. 左手动作同1，方向相反。

4. 还原，呈预备2。这样一外一内可以八拍作一节，以均匀缓慢的速度呼吸，共做3—9次。

5. 然后双手同时上举在头顶交叉，分别从两边落下，拍打左右小腿外侧。

十三、抡舞石撅

预备：1. 立正，抱肘。

2. 双手握拳，右手侧平举，左手屈肘，左拳

置于右胸前。眼看右前方。

动作：1. 左足向左跨一步，距离稍宽于肩，足尖向左前，足跟离地呈虚步，双膝微屈。左拳自右胸前由前向左抡出呈侧平举，拳眼向上，右拳原位不动，眼看左前方。

2. 身体向左前旋转180°，右足同时上跨一步；左足尖随体左转180°，足跟不离地。左拳向左下抡至腹前，右拳同时自右上方向左下抡270°，与左拳交叉于腹前，拳背向外。

3. 右手自腹前向右上抡出侧平举，左手自腹前同时自左上抡出侧平举、右足足尖着地，左膝微屈。

4. 右手向左下划，停于左胸前，左手向右上至左下抡转360°，停于左侧呈侧平举，两手握拳，拳眼向上。

5. 身体向右后旋转180°，动作同2、3、4，方向相反。

6. 还原呈预备2。

以上动作都是连续的，做时眼神始终随手而转移。

（王子平文，摘自《练功与养生》人民体育出版社版）

十分钟气功

本功法是一种修性开智之法。习练时可坐可站，不拘形式，简便易练，安全无偏。此功法采用了古人的“存思”、“存想”的意守法和吐音法，具有益智醒脑，开发潜能的功效。

功　法

预备一张彩色照片，美术明信片或其它摄影彩色画片(应该是对自然景物的摄影，而不是人物的画)。画片的内容是一、二朵充满画面的鲜花(最好是牡丹)，配有一枝清枝绿叶。

练功开始时，可以先看一下彩色画片，并记住形象(如果记得很牢，也可以不看)。然后轻轻地自然地闭目想着彩色画片上的花朵形象。同时心中默念三遍拉长音“和——”。注意不要使劲地想，而是轻轻地想，形象不清楚也没关系，只要想着它就行，同样能收效。

想到一定时候，鲜花的形象没有了，头脑里也没有杂念，这是很好的状态，维持这个状态即可。

最后收功的时候，再想一下鲜花的形象后，即可睁开眼睛，恢复正常活动。

在练功过程中要求舌舐上颚。注意不要使劲去顶着上颚，只要轻轻地搭上上颚就可以了。整个过程不要去管呼吸，注意全身放松自然。

（王永怀文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年4月版）

十字诀功

本功法是《太极棒尺气功》的主体功法为享年119岁高龄的武术家赵中道先生传授的一种内功习练功法。“十字”是“洞、摇、晃、转、坠、簸、弹、颤、抖、静”十个字诀的修练方法，用以培育精、气、神，从而达到强筋壮骨，改善脏腑功能的效应。

功　法

一、洞字诀功

洞，意指空洞。容易使心胸空洞，气行顺畅。要使自己身体松静得好，特别是心胸、腹部，象变成空洞一样，必须以洞字诀反复贯彻其“松”意，不起僵劲，不用外力。这种空洞的感觉还表现在，练功中感到太极棒或尺的重量增加了，这表明肌肉骨骼等在走向放松。此法适宜练功(或其他功术)一直不能很好放松，体之内应(硬)力较大，不能入静者选练。

姿势、动作：取坐式或马裆步站式，双掌心相对扣握太极棒或尺的两端，十指自然弯曲，自胸至腹前做上下提放。上提至与胸部齐高，距胸1.5～2厘米左右，然后向前下方松放，如抛物，放至两臂似曲非曲，似直非直为度，距小腹13厘米左右。提棒或尺时要不含劲力轻起，放棒或尺时借棒或尺的重量下抛(棒尺不离手，还须扣握从轻)。如此一提一放为一次。提比放的速度要慢些，每分钟可做30～40次。

站式的操练方法有二种：一是取马裆步式，下肢无动作，手的操动与平坐式练法相同。

二是，在手的上下操动的同时，加上身势的寸升寸降。即放棒尺时，双膝盖亦随之向前攻(弓)进寸许，腰身也随之下劲势。如此提棒尺升身势，降棒尺坐身势，一升一降为一次。每分钟可做20～30次。勿过多，免劳累。

二、摇字诀功

此功系以肩关节为轴一面摇动一面提放，所以易使肩关节松开而虚腋，引导内气和内劲下行。

姿势、动作：取任何一种盘坐、平坐或弓箭起落步式均可。

取盘坐式。双掌心相对夹持太极棒尺两端，置于脐下前悬空，距小腹13厘米左右，目平视前方。然后以肩(动度稍大于肘)、肘关节为轴一面摇动一面向前上方推出，行程之距3.3～6.6厘米间，送至中脘稍下方为止。微停，然后再放松两臂，落回原

部位，为一次。每分钟可做40～50次。

取平坐式。微微提顶收颏，闭目收视(当眼皮有跳动感时，即神未定，仍宜睁目)，扣棒尺同盘坐式，运动方法亦同，唯动幅要大于盘坐时，高至咽下胸上，距喉33厘米左右为止。稍定，然后松放两臂，复原至起处，为一次。摇动的幅度可在13～40厘米之间。每分钟30～40次。无论是盘坐或平坐，至收功时都应逐渐减少到每分钟30～40次及20～30次，摇的幅度可缩小到13～7及7～3厘米范围内。

取弓箭定步式(提前足尖)。两步之距26～40厘米，重心于档中，双足平均着地，其心意侧重于后腿，双掌扣握太极棒或尺，要持平，置于脐前，距脐7～14厘米左右。然后，后足蹬劲，百会顶(提顶)劲，前腿弓(攻)膝向前，并负身体重量的70%，同时向前上摇棒或尺，与坐式之操作法相同，含胸拔背沉腰劲，双臂含掤劲而微停，然后坐身势，重心落于后腿，并落棒尺，归原部位，前足尖顺势翘离地3.3厘米左右，内中含着劲势。如此向前探身起棒尺，向回坐身落棒尺，一出一回为一次。每分钟可做30～40次。前后(左右)步式可以轮换进行。

三、晃字诀功

姿势、动作：以肘关节为轴进行晃动，适合于久卧病床不便起身，下肢不便行动或因病习惯于背靠物而坐者选练，也适合于心悸、气虚、高血压、低血压或头晕患者选练。取仰卧式或半仰卧式，两掌心相对，扣握棒尺两端，屈肘，肘关节为支点平放在床上。然后手握棒尺在胸部和腹部之间来回晃动，以轻、稳、慢为妥。每分钟可晃动30～40次，最多不过50次，视体力酌量。晃动的幅度不拘，以灵便合顺，不感到吃力为度。在晃动过程中，腿还可屈(半仰卧式)伸(仰卧式)交替进行。

体质稍强时，可借其功势增大晃动幅度，将棒尺下移到与脐相对，然后做微有"小抖"的功法。这有可能使胸腹间产生一种"微震感"。但此功忌用力，宜在"放松功"的基础上加练此法，其动幅被称之为"寸动"或"寸劲"。

有一定体力者，也可取弓箭步站式直接练晃功。从弓箭定步式开始，重心在档中或偏后。然后，运用起落步，随身体前探后坐，双手握棒同时一面做上下晃动，一面推向前方和收回原处。如此反复进行，久之则可引气下行而入静。其要点在于分清前探后坐时全身和两腿起落虚实的变化。前后步式，可以适当轮换。

四、转字诀功

姿势、动作：此功要求设想丹田象个气球，此球随太极棒或尺在腹中转动，且又促进太极棒尺的转动，内外相互促动。这样久练，就会做到内外结合，前后呼应，上下相随相顾，动如车轮之动，心意贯满，圆满无缺，不使有丝毫间断。这是太极棒尺气功的基本功法之一，可用于治病健身，也可用来练柔化和内功之"掤"、"粘"劲。

可取平坐式，也可取马档步式或弓箭步(跨步可略放大)。双掌心扣握棒尺两端，自脐下腹前一面转圈，一面微"颤动"弧形向上转到胸部，然后弧形向内下转到腹部为一周，转径可自14～50厘米，此法多用于站式(平坐式取14厘米转径，马档步式取30厘米，弓箭起落步式可取转径大至50厘米左右)。以内劲，不脱为适度。

此功若取弓箭起落步式，身体可随棒尺转动而前后移动。从弓箭定步式开始，然后向前探身，随探身随坐腰，棒亦向下前动转，重心过渡到前腿，棒尺继续向前上转勿停，此时重心更前些，后足跟略离地3厘米以内；继续转棒尺并身向后坐，重心至后腿，此时前脚尖翘离地3厘米左右，棒尺至胸部，全身含内劲。继而向下转棒尺至脐腹前，这样每前探后坐一次，两手即同时转动一周或两周棒尺，而且膝部始终要保持屈曲，上下相随，主宰于腰，不失其合，不失掤粘之内劲，动转颤劲保持均衡。此功若取平坐式练，可免掉一面颤一面转动，只转动即可。转向要恰与上述相反，即从胸向外下转至腹部，然后再向上转至胸部，为一圈。同时亦可在转动中，配合中丹田内中"鼓荡"带腰而动，即在开始的半圈，腹部向前突出3厘米左右，身有上长之意，回转的半圈时，腹部收劲，含胸带腰部向后突3厘米左右，勿过尺寸，以内气(劲)不脱为准则。要缓缓从事，久之可得内窍。

五、坠字诀功

坠功适合于因病卧床不起但尚有力，且不惧怕震感者选练，但心脏不好、气极虚弱者忌练。若很想体验此功，可以轻举轻落，用绵绵之劲，速度以慢为好，对健康颇益。

姿势、动作：

仰卧床上，若床有弹性则更好，屈肘(竖臂)置于床上，双掌扣握棒尺与膻中(两乳之间正中处)相对，两腿平直或屈膝(参见预备姿式图10，11)。先做晃字诀，以中和体内阴阳之气，然后定棒尺于中位(即膻中)，再将棒尺举至极点(两胳膊勿过直，应稍曲)。略停，意勿停，又似举千斤重之物，随即双臂放松，借棒尺下落之势向下沉坠至原起点处，为一次。若床有弹性，则可带动整个身体震动一次。每分钟可做30～50次(在绵绵举落的情况下，每分钟可做20～30次)。上举时切勿用僵劲，要柔中有刚，舒适自然，非力所为，以免引起胸部紧张。

六、簸字诀功

姿势、动作

取平坐式或弓箭定步式(步之跨距略放大，以

操功者能坚持为度，重心在中间或偏于后脚，要分清虚实)。两掌轻轻扣握棒尺向前推去，横置于脐腹前，距腹部约20～26厘米。然后，两小臂稍含内下送，速度由慢到快，当感到内劲贯足时，其速度再加快，动到极点(以劲力为主要标准，非侧重指外形)时，双臂不主动提收返回，体会其弹簧劲，螺旋劲、韧性劲和如沾似连之劲，并借此劲使两小臂提收到原来位置。这整个过程为簸动一次，尤如生活中真实“簸米”之动态。这个过程中，棒尺运动的轨迹实际上是画了一个椭圆形小圈，其幅度只有7～14厘米左右。横棒尺绕小圈运行时不是匀速运动，向下时由慢到快，达到“极点”时由快到慢，这就是所谓簸状。这样反复练熟后，两掌心如同两个轴承，棒尺似轴棍，随动作的起伏，棒尺自身也可在掌中沿顺时针方向转动，尤如米的颗粒。

每分钟可簸动40～120次。此功忌心急散乱而动，而要在心定神宁，稳住内功，体松劲合前提下进行。

在环境和自身极静时，可闭目练功，动速与动度均应酌减，以便舒适得力。闭目后练功眼帘如无跳动感，即说明神已定静，否则不闭目练功为好。

七、弹字诀功

姿势、动作：操练弹字诀功，主要在于发挥人体筋骨间的五弓之劲力，培育人速战速决的勇敢精神，这种精神的振作，颇有利于心神的完美。此功侧重于懂劲应用的功夫。练此功要符合一身俱“五弓”的要义，即两腿、两臂、身躯共为五张弓，整体松中有紧，蓄而后发。由根节达于梢节，要节节贯穿。主宰于腰(肾功)，气源在丹田，上下前后相顾。在“洞功”松沉(出速度)及“转功”绵粘(绵里透刚)之功的基础上，练此弹字诀功为佳。

取平坐式。双掌扣握棒尺要稍紧一些，双臂通过棒尺的连接使产生合力，置于胸际，距胸7～10厘米左右，两肘向后拉劲，双脚踏地，含与地结合之劲，目稍俯视前下45度，全身以意做到含蓄着劲，双掌扣棒尺向前(稍下)发突然的爆发之寸劲，有迅雷不及掩耳之势，动幅在13厘米以内，下至脐间。每一下一上为一次，每分钟动作20～30次。提时之速要慢于下发之速的二倍。

取弓箭定步站式。屈膝下腰坐劲，双脚承体重的比例为前三后七，重心在后腿。双掌扣握棒尺，置于胸前，含着劲势，距胸10～12厘米左右。两肘既要下沉，又兼有向(左右)外开劲之意。心意寓于棒尺的中心部位，棒尺与身体相合一力。贯在神贯，目视前方，精神贯注于周身。然后，向前弓前膝，后足蹬上劲，足跟勿提起，提顶，吊裆，拔背，坐身势，速向前击发棒尺，不要脱手，重心移至前腿，负重比例为前七后三。裆劲向下，以重心最稳重为度，背(夹脊穴)向后凸劲，棒尺距胸16～22厘米以内。定住功势，而意继发击之。在感到意势至足，再回坐身势，复回原起处为一次。每分钟前后动作16次左右。坐身势时，为五弓含蓄劲于体内，探身势时，为五弓劲力之发放。如拳谱所说：静如山岳，动若江河。

体弱多病、心脏病、脑血管疾病患者，忌练此功。

八、颤字诀功

姿势、动作：此功有强筋壮骨的功效，属于强壮功。体弱气虚者，不要坚持练。

此功可取平坐式，也可取蹲裆骑马靠板式。采取平坐式时，双掌心轻轻扣握棒尺两端，以不滑落为度，举到与胸高或与中脘穴部位齐高。然后，双手一股劲地向前下方呈斜直线与身体约成45度角下放。就是所谓的“斜行锤颤其劲”，随下放(行)的全过程，始终伴有“微颤”频频之小动。下放(行)至极点后，好象被反作用力弹回来，又回到原开始处。棒尺的运行是向前下方呈斜线，然后又沿原路线返回原处。但在这条斜线上向前下运行时的轨迹呈颤动形，如波似浪，直中有曲。在用劲方面，在棒尺将要至终点时再加以突然发劲之意(形小意重)，并借反弹力将棒尺沿原下行路线返回，用均匀慢速直回(提回)，不必再做颤波形之动，一往一返为一次，每分钟可做20～30次或30～40次。

采取蹲裆骑马站靠板式时有半靠、全靠二种式子。无论哪一种，都须两足平行分开宽于肩，屈膝下势，膝关节不过足尖。后背要平直，勿挺胸，胸内含，以利横膈肌舒展。双掌扣握棒尺，置于脐腹前，距离腹部不过30厘米，并以此处为中心，操动的行程间距在6～9厘米之间。半靠式，全靠式。操动方法与平坐式基本相同，唯有回棒尺时，也同下放时一样，做颤动波形。在半靠板时，以胯部靠贴于板，板斜立，而身垂站，其背部留有间隙，主练腰肾、腿力、头顶之功力；在全靠时，主练脚腕、腿部、胸部及内脏的功能。

九、抖字诀功

姿势、动作：可取平坐式、马裆步式、弓箭定步式和弓箭起落步式。两掌心扣握棒尺，放在脐腹前或偏下些，离小腹13～16厘米。然后向前下齐动，要发出松中带有抖弹的内劲，频频抖动，不断积蓄内劲。动作幅度在6厘米以内，每分钟可做60～80次。

若取弓箭起落步式，由弓箭定步式开始，双掌心扣握棒尺置于心窝和肚脐之间，离身9～12厘米。然后身体向前探，前膝弓劲，前腿为支点，后足跟踏实不动，靠后足跟蹬踩之劲，一面抖动，一面向前推出棒尺，距身33厘米左右。稍停，定住气势，再向后移坐身势，前脚尖自然翘离地面约3厘米，

后脚实，含有预动之内劲，不使偏心，前脚与后脚相顾，步法勿移。身势在原地探进和坐回为一次。前后之步式可以左右脚轮换。

还可在上述身势及操棒尺法的基础上，向前探抖时，前脚实，后脚虚，后脚跟乘动势稍提离地面。这样，步式虚中实，实中虚，涌泉穴的开与合，前后脚相应。抖动轨迹似电波曲线，有助于养生健身，每分钟可做80～100次。初习时，可抖动而不动步，熟练后，再一面动一面抖。

十、静字诀功

此功可与上述九字诀功配合运用，即在练各种功收功之前，将棒尺收回，落至起点，然后练此静功结束。

在练卧式时，可顺势弃棒尺于体侧，只两手握扣于脐上或伸臂置于两侧，将心意（神）稳固在脐内，静守片刻，然后收功。

在练各种功过程中，亦可暂停动作，静守肚脐（或持置棒尺定位后，即静守脐或脐内“空窍”）。只要念不起，外界也无干扰，就可以长时间静守下去。如杂念起，外界干扰（声音、光亮等刺激），则可立即恢复选练的任何一种功法。这样，就可排除杂念和外界干扰的影响，还归于静。这也是太极棒尺气功的独到之处，是其顺利保静，不致因求静难得而发生流弊的妙用所在，是动静易于结合的典型功法。

（关永年文，摘自《太极棒尺气功》吉林科学技术出版社1989年4月版）

十指功

本功法是一套供脑力劳动者在学习劳动之后恢复疲劳的一种功法。其特点是功法简单易学，可取坐式、站式、卧式、都可以做气功，并有恢复疲劳清醒头脑、开窍宁神通络明目，解除神经紧张的功效，还有健脑齐神开发智力的作用。

功　法

一、活腕翻指：先入静之后，意守丹田，左右手指向内慢慢摇动，以手腕为轴、五指随动，先向外，后向内慢慢翻动，心中默数1—100个数，可以连续做到300个数。

二、十指开屏：左右手指交叉，手背向前，手心向内，两手用力前后活动，做动作时，心中默数1—100个数作为一次功，连续可做到300个数；后再反腕左右手指交叉，前后活动，心中默数1—100个数为一次功，再连续做1—300个数

三、开窍摸气：左手大拇指捏在右手上的劳宫穴上，右手大拇指捏在左手的合谷穴上，然后进行按捏，心中默数1—100个数，即也是按摩的次数；然后再将右手大拇指捏在左手的劳宫穴上，左手大拇指捏在右手的合谷穴上进行按捏，心中默数1—100个数，即也是按摩的次数。这节功要意守劳宫穴。

四、三指并拢：左右手大拇指、二拇指、中指合拢在一起，无名指小拇指弯曲形成半拳头形状然后相对放在下丹田处，心中默念1—100个数，意守劳宫穴。

五、金钩千斤：左右手指五指弯成如钩形后相对，放在下丹田处，意念劳宫穴，心中默数1—100个数，如钩千斤重。

六、五指出窍：左右手五指同时出窍，意念劳宫穴，先用力出大拇指（想金），二出二拇指（想木）三出中指（想水），四出无名指（想火），五出小拇指（想土），最后五指齐出时（想天地）五行运行天地间，阴阳平衡全身，五指出窍开宇宙。

七、十指搅海：左右手指交叉数腕合成后，停在下丹田处，心中默数1—100个数，这节功法，做到了一定的功夫，口中有津液出现，要分几口咽下去，以促进胃的功能。

八、十指合心：左右手指交叉各指尖按摩骨节上，先在三间上；后在二间上，心中默数1—100个数，这也是做功的次数，意念下丹田。

九、闭目守丹：闭目后，左右手合掌如第3节动作，双眼微闭如似睡非睡，合掌放在丹田处，心中默数1—100个数，意守丹田穴。

十、开窍升阳：左右手指合掌交叉反腕向头顶直伸停下，心中意守百会穴，心中默数1—100个数，再由百会穴将气引到下丹田处，平静之后，收功。

（宋国臣文，摘自《按摩与导引》）

七式罗汉功

本功法是前浙江省武术协会主席、已故杭州伤科名中医刘百川先生所传授的一种动功。具有全身始终保持正位平衡、动作简单易学、运动量可大可小、男女老少均可习练等特点。如能长期坚持，对增强体质，防治疾病，延年益寿，有着良好的效果。

功　法

起式：三调意守，气沉丹田

先调身放松。宽衣松带，自然站立，上虚下实，肌肉放松，头身正直，两目直视，两臂下垂，十指微屈（下同）。

继调心入静，意守丹田。排除杂念，思想安静，视而不见，听而不闻（下同）。

后调息呼吸，气沉丹田。呼吸时，初学可自然

呼吸，以后做腹式顺呼吸。呼气时，嘴微开，舌伸平，慢慢长呼，小腹自然内凹。吸气时，嘴微闭，舌舐上腭，慢慢深吸，小腹自然小凸。这样连续呼吸七息（一呼一吸为一息），气血运行周身。呼吸频率，初学可控制在每分钟十四息，以后循序渐进地做到每分钟七息，以至五息、三息。呼与吸，二比一，要做到自然、缓慢、深长、细匀、不可强求（下同）。

第一式：两手反掌朝天

两手十指交叉，反掌于头顶，手心朝天，头身正直、不要前倾，慢慢做深膝蹲（初学可做半蹲。下同）七次，同时呼吸七息（蹲呼，起吸。下同），意守涌泉，气血运行通周身。

第二式：两拳侧举山字

两臂侧屈肘，两手肩旁握空拳，拳心向前，慢慢做深膝蹲七次，呼吸七息。

第三式：两手合掌胸前

两手合掌于胸前，掌心相对，慢慢做深膝蹲七次，呼吸七息。

第四式：两臂合抱圆形

两臂合抱，两手指尖相对，掌心向内，慢慢做深膝蹲七次，呼吸七息。

第五式：两手相对平衡

两臂胸前平屈肘，两手握空拳相对，拳心向下，慢慢做深膝蹲七次，呼吸七息。

第六式：反掌交叉背后

两手反掌交叉于背后腰间，掌心向外，慢慢做深膝蹲七次，呼吸七息。

第七式：万法归一丹田

两掌交叉相叠，掌心向内，轻抚胸前丹田，慢慢做深膝蹲七次，呼吸七息，意守丹田，气血运行通周身。

收式：三调意守，气沉丹田

同起式（略）。

（叶春华、李　勇文，摘自《气功》2卷4期）

七步功

本功法是七个式子组成的一套保健强身功。此功法融武术与气功于一体，偏重于调节姿体运动，具有治病、强身、延年、益寿的效果。

功　法

预备：面向南方站立，全身自然放松，目平视，口微闭，齿微张，舌尖轻舐上腭，自然吐纳（鼻吸鼻呼，下同），二至三分钟。

一步摇头功：两足开立同肩宽，膝微屈，同时两手叉腰，掌心向下，轻闭双目，头逆时针方向转三圈，再顺时针方向转三圈，反复作四次。

二步旋腕功：立势同前，两臂平展，掌心向下，屈腕，手指下垂，然后手由后、下、前、上转三圈，再反方向转三圈，反复作四次。

三步划臂功：立势同前，同时手臂前举，屈肘，手半握拳，拳心向前（仿佛手握船桨），由后、下、前、上划臂三圈，然后反方向划三圈，反复作四次。

四步扭腰功：立势同前，小臂微屈，手成抱球状，两臂抬高与胸前膻中穴平，然后上体向左扭腰，转体90°左右，再向右扭腰回复原式；再作向右扭腰，动作、幅度同上。反复作四次（此式只动腰，其它部位不动）。

五步摇髋功：立势同前，两手轻按下腰部（拇指向下），逆时针方向摇髋一周，再顺时针方向摇髋一周，反复作四次。

六步摇膝功：立势同前，微弯腰，屈膝，两手按膝。逆时针方向抱膝转一周，再反方向转一周，反复作四次。

七步活踝功：立势同前，两手叉腰，手心向下，重心置于右足，左足后跟抬起，足尖踮地，逆时针方向转踝三圈，反方向再转踝三圈；再调换为重心置于左足，右足转上踝，方法同上。反复作两次。

收功：立势同上，两臂平展，手指下垂，轻松地上下抖动；然后，单足立地，另一足抬起，前后抖动，双足轮流进行，不限节律和时间，以舒适轻松为度。

（赵理亚文，摘自《气功》1982年3期）

七星功

本功法是养生动功，以其架式为七个，动作如星云运动而得名。此功法具有动作简、时间省、场地小、姿势美、连贯做的特点，有使全身关节柔软活络，气血调和，而起保健强身，延年益寿的作用。

功　法

手眼身心步法的基本要点，要掌握外动内静，内静按练空松功的要领，注意印堂、人中、两肩放松，嘴角略向上的“三松一上”的原则。外动要注意下列几个基本要点：

（一）手法：分掌、拳、剑指、腕关节四个部分。掌，分“阴掌”、“阳掌”，掌朝下朝内为阴，朝

上朝外为阳。全套功阴掌多，阳掌极少。拳，一律是握实拳。“剑指”，无名指和小指曲卷，无名指尖点在手心正中央（劳宫穴），大拇指紧盖在曲卷二指之上，中指食指伸直。腕关节和手指运动要灵活。

（二）眼法：开始预备式时，两眼向前平视，略向下，手开展动作后，眼神基本上跟着手的动作转，但在动作锻炼纯熟后，可以藏神（即要视而不见，听而不闻）。眼或轻闭、垂帘，或平视都可以。

身法：整个动作要灵活，运转如珠，如环无端，但要保持庄重姿势，上身除了动作中必要的扑、仰、侧、扭、翻转之外，始终保持正直。站的桩式，基本上是中桩、马步，有的动作用低桩。

（三）心法：在初练功阶段，除了想到每个动作姿式，如何求好，符合规格外，要空心止念。在初阶段如难以做到空心止念，可将意念存想丹田。在动作熟练以后，则全不用意，保持静功空松功口诀的“一片混沌”境界。

（四）步法：此功分为下列几种步法：“平桩马步”，俗称“骑马桩”。“低桩”、“高桩”，都是两脚分开，与肩同宽，或略宽，高桩腿膝可微曲直立；“中桩”两膝曲成40度角，臀部下坐；低桩两膝弯屈约成90度角，臀部下坐，上半身正直成“弓步”，左弓步，左足屈膝成弓形，右足斜直如箭形，形成“前弓后箭”；右弓步则与此相反。“虚步”，脚尖向右，脚跟提起。“插步”如大鹏展翅，左（右）脚转动后脚尖从右（左）脚后向右（左）伸插出去。“扭步”，如第三架式扭转乾坤的分解动作。

七星功分解动作　预备式。立正后，左足向左跨一步，两足距离比肩略宽，足尖略向内，两眼稍向下视，两手自然下垂，全身放松，排除杂念。

一、左右开弓：此式为左右伸屈运动。强调“开”字，双手应尽量向前后左右撑开。动作是以脚跟为轴，身体向左转90度。左腿伸直，右膝微曲，臀部下坐。在转体的同时，双臂微屈，双手握拳，双拳拳背靠拢。双拳提至胸前，同时左腿略收，左脚跟踮起成虚步。双拳向外翻转，手指伸直，双手伸直向下略向后分开，抬左腿；左膝弯曲，左脚提悬时开始深吸气。双手继续向后从下向上划一大弧形至前方伸直，掌心向下（此时将已吸足的一口气徐徐呼出）；同时左脚掌利用脚踝骨，由内向外划一小圈，再向前伸出一步，脚跟先着地，成左弓箭步。上体随着向前扑下去。左脚略回收，双手拉回，双脚以脚跟为轴，随着身躯向右向后转，做右开弓，动作与左开弓相同，唯方向相反。

二、顶天立地：此式为上下纵横运动，强调“顶”字，双手和脚跟应尽量上下顶。动作是左脚尖向左转约70度，右脚收回原地。双手随着身躯左转拉回到正前方。手心朝上，翻掌，掌心向下，握拳，成中桩。双拳收回至腋下伸掌，双臂从身体两侧下垂，同时身体逐步下蹲至大腿与地面平行。双掌接近地面时，掌心朝下再向前。双手经前方向上，身手同时向上伸直，掌心朝上，指尖朝后，脚尖踮起，双掌向上顶，同时深吸一口气，然后徐徐呼出。

三、扭转乾坤：此式为横方向扭转运动，强调“扭”字，身手、头颈、腰腿尽可能向左右扭转。动作是双脚跟落地，双手从前方向左侧徐徐落下，成抱球状（简称左抱球），右手在上，左手在下，同时上身和腿膝向左移，左膝稍屈。随之从左向右，到右边双手翻转，成左手在上，右手在下的抱球状（简称右抱球）。身体随着重心左移并向左转，双手成交叉抱球，同时双脚以脚跟为轴向左转，身体继续向左转180度至原来位置的正后方；右手搓球到左肘下（左掌心朝下，右掌心朝上）；脚尖向内合拢成三角形。左手向下向后，右手向前向上，同时成弧形拉开，右手亮拳从额前到头顶，左手摆到后腰，双掌心朝外。以脚跟为轴，身体回转到正前方。同时右手从头顶到头后方，经身躯右侧随身腰极力向下弯而下落，左手由左侧从下向上弯向头顶，双掌心朝前方，右膝微屈，左腿伸直。左手放下，右手向上成右抱球，左手在上，右手在下·自右向左，到左边双手翻转成左抱球，右手在上，左手在下，从左向右，身体随着重心右移向右转。以下右转动作与上同，只是左右方向相反。

四、前扑后仰：此式为扑仰曲转运动，强调“扑”字，身首尽量前扑。动作是，腰伸直成中桩，两手分向两边，两臂弯曲，掌心向下。双手向后，由内绕一小圈从腋下伸向腹前，掌心向上，两手交叉，前臂内收，掌心向内，左手在里。翻掌握拳，双拳向两边分开，随着身首极力向下扑；双拳向后，拳背紧靠脚后跟，头弯到胯下，两眼正视后方。注意：初学和年老体弱者双拳只从前方下垂到膝即可。腰伸直双手上提，略比肩低，双拳松开，掌心向下，分向左右两侧下垂，同时上身极力向后仰。

五、大鹏展翅：此式为斜方向伸展运动。强调“展”字，手足成45度角，尽量伸展出去。动作是上身回复正位，双手从后两侧抄向前方成抱球式。右掌向下，左掌向上。重心放在右脚，左脚提起，利用踝骨，脚掌从右向左转一小圈。双手成剑指向左右两侧（左上右下）斜方向极力伸展，两手臂伸直与地面成45度；同时左脚背绷直，极力从右脚后向右边伸直四五两趾着地。双手手臂与左腿平行，左手背翻转朝前，右手掌翻转朝前，上身保持正直。注意头眼跟随双手中食指，先朝左，后朝右。左脚复原位，双手收回成抱球式。左掌向下，右掌向上。以下动作与上同，唯左右方向相反。

六、前后平衡：此式为正方向平衡运动，强调“平”字，身手和一只后脚成一水平线。动作是双手收回前方，掌心向上，双手靠拢，同时右脚复原位。左腿退后一步，重心在左脚，成前箭后弓步，同时两手伸直，掌心向前向两旁分开。随即重心移至右

脚，成前弓后箭步，同时双手上抬。左小腿向上勾起，脚背伸直，同时双手成剑指，从两侧向上举到耳边。左腿向后伸直，脚背伸直，双手伸向前方，意运到手指、脚趾尖，手脚上身成一水平线，抬头目视前方。但初学和年老体弱者如做不到，左脚可落地不勾腿，逐渐进步到勾腿提平。双手收回，左脚收回放下复原位。以下动作与上同，唯左、右方向相反。

七、天体圆转：此式为全身圆转运动，强调“圆”字，身、手、头、眼向前后左右上下转一大圆圈。动作是右腿收回放下，成马步桩，双手同时收回到胸前下垂。屈膝身腰下弯，双手垂向右边，双手成剑指，从右经左向上，随着上身向左、向后仰，向右再向前俯弯，转一周。双手摆到左边，手撒开后再成剑指，上身和双手从左向右、向后仰，向左再向前俯弯一周。上身复位成马步桩，双手阴掌握拳上提至胸前。最后收功：双拳松开，双臂放下。在松掌向下的同时，双腿和上身缓慢向上伸直，还原成预备式。

注意事项：1. 练习此功在小场地，卧室和办公桌前也都可练。但空气比较新鲜地方更好。

2. 练功应注意开始时的站立位置和终止的位置，应该大体相同。

3. 呼吸虽不必十分拘泥，但大致上应与动作配合，如放开的动作以吸气为主，收拢的动作以呼气为主，呼吸宜深长匀细不出声。但第一架式左右开弓两手向后撑开时，第二式顶天立地向上顶时，必须尽量吸足一口气，大换气一次。

4. 动作都是左右对称的，一般总是先左后右，掌心大半都是向外。第三式扭转乾坤向后转过去，足尖转向后不能十分靠拢，双脚要大致成三角形。第四式前扑后仰弯腰时双膝要直。所有各个动作中足掌立地要坚实稳定，尤其是在一足着地时，要注意足趾抓地。

5. 转动时都是以足跟为轴，双手相对合照时，手背微拱，以抱球式为主，不要生硬挺直。但在开、顶、扭、平动作中，有好几手不但手掌要伸直，而且要极力向上下活动以加强腕关节的运动。

6. 双眼除直视手的动作外，总以向前平视稍微向下一点为原则，以免动作太鼓劲着力。第七式天地圆转，两眼要注视前伸的指尖，方能使头眼跟着转。

7. 此功有四要。一要匀速运动，二要平衡的架式，三要调和呼吸，四要动作连贯，即是要一气呵成，如行云流水。但是七个架式中，每一架式又都有一个着重点，要求用意不用力，即意要放在每个架式的动作上。

8. 每个架式都有舒筋展骨，撑开收拢到顶之状，要定一下，如天上的星。练的精要即在于此。

（胡美成文，摘自《中国医学百科全书》广东高等教育出版社1988年10月版）

八大金刚功

本功法集佛道两家修练的法要，侧重于修心和调息，意气相依、输通经脉。法简效验，独树一帜。

功　法

一、枯树盘根：直立，两足前后分开，前足尖向前，后足尖与前足尖垂直，前足跟与后足弓相距约10厘米，呈丁步站立；两臂下垂，两掌指尖相对，掌心向下。徐徐弯腰，掌心触地，同时以鼻呼气。至两掌触地时，气刚呼尽。两掌翻腕，掌心向上，指尖相对，徐徐直腰（手臂不动）；同时匀、深、长地吸气（吸气时牙关紧咬，双唇微开，以牙缝吸气）；当腰完全伸直时，两掌随即向上捞（如捞物状，爪心向上），至两肋旁时，气吸满。口腔喉头配合，象吞咽食物一样把气吞入少腹（丹田）。两手放下，呼气。

以上动作连做三次，两足交换位置；再同样做三次。

二、海底捞月：直立，两腿略分开呈八字形，两臂下垂，指尖相对，掌心向下。

其余动作与“枯树盘根”同，作三次。

三、气贯丹田：直立，两腿略分开呈外八字形，两臂左右平伸，掌心向下，以鼻将气呼尽。掌指叉开变爪形，直臂划弧向下抓落，同时匀、深、长地吸气。两爪落至两腿外侧时，屈肘上捞；两爪至两肘旁时气吸满。憋气，随即以右拳在左胸上猛击三下（不可用力太大，以不感疼痛为度）；然后换左拳在右胸上猛击三下，以气贯入丹田。两手放下，呼气。

四、罗汉托天：直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，以鼻将气呼尽。掌指叉开变爪形，直臂划弧向外抓落，同时匀、深、长地吸气，胸部自然挺起；两爪落至两腿外侧时，屈肘上捞，至胸部时，外旋成仰掌（拇指分开，其余四指并拢，掌心向上）；继续两手向上托举过头顶，此时气吸满。口腔喉头配合，象吞咽食物一样地把气吞下。两手放下，呼气。

五、金刚怒目：动作基本与“罗汉托天”同，但两掌上捞至胸部时，臂外旋两掌心相对，掌指向上，继续上举至两耳旁为止，此时气吸满；憋气，两眼珠上轮（眼白露出越多越好）；将气吞下，随即两眼闭合；两手放下，呼气。

六、怀中抱月：直立，两腿略分开呈外八字步，两臂左右伸出，略低于肩，掌心向前，以鼻将气呼出。掌指叉开变爪形，直臂向内前方划弧，同时匀、深、长地吸气；至两臂平行，掌心相对时，屈腕使

爪心向后；然后屈肘向怀中搂抱，待两爪搂至肋旁时为止，此时气吸满。将气吞下少腹。两爪心向后，上臂带动小臂向后猛力伸直击出，同时“嗨”地发出声。两手放下，呼气。

七、霸王开弓：直立，两足前后分开成丁步，右臂向右平伸，掌心向上，左掌心向上，屈肘置于左肋下，徐徐将气呼出。右臂以肩关节为轴，向左下划弧至左掌左上方；同时匀、深、长地吸气。将气吞下。右小臂内旋，使掌心向下，迅速用右掌向左下方向在左掌上擦击一下后，即臂外旋变仰掌，以右拇指和食指之外缘向右横砍，同时“嗨”地发出一声。两手放下，呼气。

八、大圣登陆

直立，两腿分开呈外八字步，两臂左右平伸，掌心向下，徐徐将气呼出，掌指叉开变爪形，直臂划弧向下抓落，同时匀、深、长地将气吸进，两爪落至两腿外侧时，两手变掌，指尖向下，掌心向后，此时气吸满。向左转腰，同时提右脚于左膝内侧(左脚支撑)，右手向左手靠拢置于左大腿外侧，两掌心向右，将气吞下。右脚以外缘为着力点，同时“嗨”地发出声。两手放下，呼气。

(冼其昌文，摘自《气功》1983年2期)

附：八大金刚功的循经法

一、枯树盘根：呼气，以意引头部气循足阳明胃经至脚；吸气，再从足部引气循足太阴脾经至胸；呼气，再引胸部气循手少阴心经到手。

二、海底捞月：呼气，同时引足太阳膀胱经与足少阳胆经至足部；吸气时，从足部引足少阴肾经与足厥阴肝经至胸部；呼气的同时引气从胸部循手厥阴心包经与手太阴肺经至手。

三、气贯丹田：吸气时，引手三阳经至头再到胸；呼气时，把气贯入丹田。

四、罗汉托天：吸气时，由丹田引气循督脉至百会；呼气时，气由百会循任脉回丹田。

五、金刚怒目：吸气时，由丹田引气循督脉至印掌；呼气时，气由印堂循任脉回丹田。

六、怀中抱月：经络路线与气贯丹田相同。

七、霸王开弓：吸气时，引丹田气循带脉一周后上至胸部；呼气时，再循手三阴经至手。

八、大圣登陆：吸气时，引气从手三阳经至头，再引足三阴经至胸；呼气时，同时引头部之气循足三阳经至足，胸部之气循手三阴经至手。

注意：吸气与呼气的同时引气运行；在动作做完时，可分别意守百会、膻中、丹田、命门、涌泉、劳宫等穴位，这样练可以加速气的运行，以达到以意引气的目的。此外，如果功后有躁热现象，可活动至有汗出即愈，但一般是不会出现的。预防的方法是功后再练些武术动作即可。

(崔中文文，摘自《气功》1987年5期)

八大神龙掌

本功法是道家昆仑派南极门秘功——龙形柔身术硬气功之入门功法，为内家硬气功之基础。为原山东省国术馆馆长路文瑞先生所承传、此功吸收了古今众家养生、技击、防身之精华，以古典中医理论为指导，具有修心强体，调意增力诸效。

功　法

八大神龙掌以柔为主，柔则力刚，出自然而然应变之能。八大神龙掌属强壮功法，主要是使身体先气通血顺，开经达络，达到改变筋骨与脏腑之间的素质，强健体魄，充实内力，平衡阴阳气血，消除人体内产生疾病的薄弱环节的发生，动静相兼，性命双修，平衡情操性格，使肌体内精力向上充沛饱满，提高智能，激发潜能，增强免疫功能。内练一口气，外练筋骨皮。使身体里外浑然一体，先硬为主，本门讲求先硬后软，从体质上得到根本改变，再向柔韧过渡，经长时间修练，达到有意无意之间，出自然而然之本能，应用合理发挥人体本能之功力，随心所欲，应用得心如意。经修练，可出现硬气功之本领。并对疾病的产生可起到预防和医治作用，使人体从器质上产生生理变化，体质增强，达到柔和、神明。

第一掌　神龙磨盘掌

预备式：松静自然站立，两脚与肩同宽，两臂自然下垂体侧，目前视，似视非视，舌抵上腭，静心平息，身心归一，排除七情六欲的干扰，精神、气质、神态合一，进入气功态。

一、命功修炼法：起式：进入功态后，将意念转入两脚心涌泉穴片刻，意想两脚心涌泉穴，以鼻吸气，引涌泉穴气沿小腿上行到血海穴，两膝同时内扣，两血海穴相贴，夹膝扣裆，呈扣步状后，同时呼气，意想周身毛孔扩张外放，打开周身经脉末梢与毛孔第二呼吸器。两膝相扣，从此不得分开，似打一坚固的地基。略停片刻，两手从体侧自然上抬，高于肩平，曲肘翻掌，手心向前，两手虎口撑圆相对，此式为神龙磨盘掌站桩功定式。

作用：活血活气，通经达脉，对内分泌、肾上腺、前列腺、体虚衰弱等疾病疗效较高。

二、性功修炼法：在上站桩功基础上，闭目，意想两手虎口之间似有一面圆镜，通过两眉之间天眼穴(印堂穴)，闭目向前看两手间这面圆镜，两手距眼前约一尺二寸远，聚气凝神，回光返照外视，洞察天地间与己身的感应，用自身微观宇宙(周身毛孔)，来感悟天地间宏观宇宙的微妙变化，透发出龙之虚凌腾空、灵敏变幻静听之能。并返观内视，

返观内听，通过两手间之圆镜，内照返视五行相生之走向：肾—膀胱—肝—心—脾—肺—肾。肠胃走向：食管—胃—小肠—大肠—肛门。血液循环走向：由心脏沿人体两臂外侧动脉血管左右分开，到手，沿里侧静脉血管回环到心，由心脏向下到下丹田，左右分开到两腿外侧动脉血管向下，经脚里侧回环静脉血管，向上循环到心脏。并体察周身骨骼。内听肠胃的蠕动声，心脏的跳动声，血液循环的流动声，透发人体潜能与特异功能。以道法自然，君无欲，道自来之理，不可追求妄想。"常有欲以观其窍，常无欲以观其妙"此式与站桩式相同，唯闭目和意不相同。

作用：保精活血，修神集思，诱发人体特异功能。

三、硬气功炼法：接上站桩功姿式不变，将意念转入下丹田，意想下丹田处，吸气，由下丹田处吸气收腹到后命门穴，引气沿脊柱上行到大椎穴，左右分开到两臂、两手，两臂同时撑圆，内气充盈，似气管打起，呈环状，上身整体膨胀，力达两手，闭气。左脚向前磨盘前行一步，移动时，两脚不得离开地面，整体前行，不得抬脚跟或以肩、胯等带身，移动时似磨盘转动或移麻袋桩，两手似开大闸般。以内气充盈，在精、气、神合一，意念的支配下，内力摧动形体整体移动，培养和调动思想与形体的统一性，也是修炼整劲之法。

当脚向前移动一步后，呼气，肘下垂，姿式仍与站桩式同，向前移动半步或一步均可，据整劲移动多少算多少，不可追求步子的大小。

当精、气、神合一，再次进入气功态时，以心领气，接上吸气路线，从下丹田吸气一直到手，以左脚不动，脚跟为轴，右脚前行，整体向前磨盘一步，呼气站桩，当又一次进入功态，有动意时，再磨盘向左前行一步、一步一个脚印地，左右反复慢慢整体移动，耐心前行，每组以50步左右，收功休息片刻，继续行动，如一次可行进500步时，功强力足，开砖劈石在于一旦。

收功：两膝仍相扣，两手落下，在下丹田前做归元手印，片刻，两手左右分开，吸气上捧，到头顶后翻掌下按呼气，两膝左右分开，身体贴直，搓手，搓脸收功。注：最好练完一组后，闭目养心沐浴片刻，使体内脏腑与气血得到补充与恢复为佳。

作用与要求：此掌可强筋壮骨，气血内壮充盈。吸气路线的作用：下丹田为气海穴，在肠胃之间，故吸气收腹对肠胃、五脏等起到内里按摩伸展的作用，命门穴在两肾之间，是真阴真阳之所在，脊柱两旁为人体肾俞穴，所对应五脏六腑，故可气在五脏六腑，达到前病后治，强肾活腰，充实内力，改变筋骨与脏腑之间的素质，增强免疫功能与体质，保命炼形，祛病强身。

两膝相扣后到收功再分开，吸气后，闭气拧身前行，拧身时不得中途沉气，形成定式后呼气，姿式始终是桩功式，每前行一步时，心有走之意，再吸气、闭气，前行。

第二掌　神龙大力掌

预备式：松静自然站立，周身放松入静，左脚在前，右脚在后，两臂自然下垂在体侧，呼吸自然，舌抵上腭，清心平息，进入功态。

一、命功修炼法：接上式，片刻，将意念转入两脚心涌泉穴，吸气沿涌泉穴引气向上到两膝血海穴，两膝同时相扣，呈三体式扣步状，左脚前，右脚后，重心在后腿。两手从体侧自然上抬到胸前，翻掌向前，指向上，两虎口相对，两膝内扣夹紧，从此不得分开，两脚呈三体式，形成三角形的稳定性，呈站桩定式。意想两手前有一大铁球，两手撑圆推住，沉肩坠肘，含胸拔背，呼吸自然，形成命功站桩式。

二、性功炼法：接上式站桩功，闭目，意想两手间似一面圆镜，用天眼穴观之圆镜。意想世间一切事物均小，自身特别高大，通过眼前这面圆镜，看穿世间一切事物，内视五脏六腑，站在第三者或空中来看和处理问题，"旁观者清"，是打开天眼穴之法。

三、硬气功炼法：接上三体式站桩功，将意念转到下丹田处，吸气由下丹田进气，引气收腹到命门穴，沿脊柱上升到大椎穴，左右分开使内气充盈两手，闭气，前脚不动，将身体重心移到前脚，后脚不离地面，沿地面平面弧形向前进一步，呈左三体式后，同时两手吐掌呼气吐力，眼视前方天地交合之处，发内力吐掌于此。每当意到时，再吸气、收掌、闭气、转重心、移后脚划弧上步、吐掌吐力。修炼时，不可操之过急，一步一个脚印的修炼，时间加汗水即功到自然成。

作用与要求：作用均与前神龙磨盘掌相同。要求行步时脚掌不得离地，吸气时两掌拉回，呼气时吐掌吐力，重心移到前脚后，后脚划弧前行。以引丹田气强腰充臂力达两手，久而久之，气充血盈，形体刚坚。

收功：与第一掌相同。

第三掌　神龙大力掌

预备式：松静站立，两脚与肩同宽，两臂自然下落于体侧，呼吸自然，舌抵上腭，静心静息。

功法：将意念转入两脚心涌泉穴，吸气引涌泉气上行到血海穴，两膝同时相扣，夹裆扣膝呈扣步状，两手自然上抬到胸前，曲肘两手心向下，十指相对。意想两手下有一千斤铁柱，呼气下按，入地三尺。两手到小腹时，吸气上抬，力达十指上拔，意想将千斤铁柱从地下拔出。力达十指呼气下按，上下按拔86次为一组，两手伸臂，手心向前，指向

上，意到天地交合之处，两手前各有一千斤铁柱，力达十指，呼气前推，吸气后拉，36次为一组；两手左右分开到左右体侧，意想两手各有一千斤铁柱，力达十指，吸气回拉。呼气推出，共36次；第三组做完后，两手从左右体侧落下，做归元站桩式。

收功：同第一掌相同。

作用与要求：活气活血，增张内力，力达十指，用于一旦；每修炼一组时，据体能而定，可由六掌为一组递增到36次，力必达十指，修炼此掌指骨吱吱响是正常的，做完后可放松；将指进行活动，使韧带肌肉得到放松，恢复疲劳。

第四掌　神龙举鼎

预备式：松静站立，两脚略宽于肩，中正站立，两手自然落在体侧，呼吸自然，舌抵上腭，精、气、神合一，平心静息。

功法：当进入气功态时，两手自然上抬到左右体侧两边，两臂与肩平，手心向下，同时呼气，两手从体侧下落，身体随手下蹲，将气呼尽时，两手在脚内侧变爪状，手心相对，两手同时上抓吸气，两手慢慢举过头顶吸气尽时，似吞咽一硬物咽入腹中闭气，两手左右分开在头两侧做撑举状，拳心向外，收臂撑圆，两脚十指趴地。闭气片刻，力达周身，呼气，两手左右下落，略休息片刻，两手再次上抬，行气，这一掌一次修炼做九次即可，渐渐递增。

收功：两手归元下丹田，沐浴养心片刻，同第一掌收功相同。

作用与要求：充实内力，改变筋骨与内脏的素质，抗拍打，出铁布衫、金钟罩之能。

要求周身撑圆，脑缺血缺氧者可略闭气，不可强求，以防头昏。

第五掌　神龙托柱

预备式：松静自然站立，两脚与肩同宽，两手在体侧，呼吸自然，舌抵上腭。

功法：进入功态后，左脚向前一步，右脚原地不动，呈三体式，重心在后腿，为三角形的稳定性。左手同左脚迈出时上脚，高与鼻齐，手心向上，曲肘下沉。右手拇指点脐中，手心向下；两手除食指略直外，其余四指略曲，意想两手间似有一气柱，如金箍棒，直通天体，意领神会，当站立不住时，左脚收回，右脚迈出，两手做捋捧换手，右手前、左手后；前行进步修炼或后退均可。

作用与要求：

此掌呼吸自然，舌抵上腭，重意不重气，可对腿部力量及两小臂内劲增强，两腿生根，心随意走，意领神会，神到则劲生。感应敏捷，活气活血，增张内力。

收功与第一掌要求相同。

第六掌　神龙龙舌掌

预备式：松静自然站立，两脚并拢，两手下落在体侧，呼吸自然，舌抵上腭。

功法：进入功态后，左脚向前一步，右脚原地不动，呈三体式，重心在后腿，前三后七分力，左手上抬，手心向上，食指略直，其余指略曲，高与鼻齐，右手在右胯旁，拇指点脐中，手心向下。

意想下丹田处，吸气引下丹田气到命门穴，顺脊柱向上到大椎穴，左右分开到两臂、两手；闭气，前手用内力回拉，后手前挫，两小臂在胸前交叉时，相互摩擦两臂翻掌，前手回拉似爪状，后手前挫似锉刀翻转向上，两臂似拧绳，前挫手以一指为引向，内力由指到肘，回手似钩之手以内力肘到手，并以肘在肋上摩擦拉回，还原成神龙托柱状呼气。拧劲向前时，吸气到指，闭气，以三体式之两腿三角合力，以腿到腰，拧腰送力到一指端，定式时呼气。当意到再引丹田气到指行功。前手伸出似龙吐舌，可在原地两脚不动修炼，也可前进后退行动。原地不动挫掌100下者，内力大增，擒拿劈砖，力大无穷。

作用与要求：增张内力，改变素质，强筋壮骨，注重明三节、齐四梢、闭五行、注六合。用力需肩到肘、手、以胯到膝到脚，三节相随为用，四梢为：发为血梢，牙为骨梢，甲为筋梢，舌为肉梢。抵舌咬齿，伸爪发上冠；内五行、五脏要沉而不乱，心静气平如水，心与意合，意与气合，气与力合为内三合，外三合为：手与脚合，肘与膝合，肩与胯合，出拳是锉，回手似钩即是此法。

收功：与第一掌相同。

第七掌　神龙揉球

预备式：松静自然站立，两脚并拢，两手在体侧，呼吸自然，舌抵上腭。意想眼前是蓝色的湖水。

功法：接上式，左脚向前，呈三体式，重心在后腿；意想脐下是蓝色的湖水，左手在前，与左脚齐，手心向下，右手在胯旁，手心向下，意想两手下在平静的湖面上，各按一气球，将手下之意球按椭圆形在左右体侧各自按球，揉球椭圆形划弧，两眼和头随球向后划圆而走，肩、肘、手一节节放松到手，如站不住时，可原地换步或上步、退步。进退步时：同侧手脚相随。

作用与要求：增强内力，活血活气，调动意与力的统一为己用，并气感较强，出发气疗疾之能。要求身体正直，左右揉球时，一手前，一手后，以脐中为准绳，两手划圆不过中线，拧腰舒胯，展臂活肩。

第八掌　神龙龙爪力

预备式：周身放松，两脚略宽于肩，中正自然站立，舌抵上腭，呼吸自然。

功法：身体下蹲，呈马步站立，曲肘抬臂，两肘在胯旁，手心向上，似龙爪状，意到两手，以意领气，气摧力生，力达十指，两手由小指到拇指，依次曲指内抓，似将物捏碎状，左右平圆划圈。从下至上，从上到下，翻掌转腕扣指，上下依次行动，如累时，可进行站桩，马步不变，左手心向上，右手心向下，意想两手间各有一气柱，通天入地，静心养性休息片刻可再继续修炼。上下似龙张牙舞爪。

收功：收功同第一掌相同。

作用与要求：舒筋活血，强肝健体，增强周身内力，要求马步站立，可随手上下起伏，手、腕随指动而翻转。

（王　玮文，摘自《武当》1989年4期）

拍打功

内炼一口气，外炼筋骨皮。对体外进行拍打，使肌健放松，毛细血管扩张，解除痉挛，达到活气活血的目的。强筋壮骨，在内气与意的作用下，使真元之气到达被拍打部位，用内劲来反击外来的力量，抗拍打和外侵、提高素质，活血通经，祛病延年。

功　法

历代内功修炼者认为："内壮丹田，脏与腑气相合，气与血自生，筋骨壮，气神则无病，可应万事"。修炼拍打功对筋骨、气血、经络疏通，脏腑与神态，四肢百骸、皮肉起着坚壮之作用。促使筋肉能量的收缩能力加强，并具有弹力，血液得到循环，新陈代谢加强，变弱为强。拍打功是硬气功之辅助功法，必不可少。以吞气拍打，发生助力，达到阳刚之体。

一、自我拍打

自我拍打，以掌、拳或着物（绿豆与花椒组合，装入一布袋之中）对自身进行打击的方法，由轻到重，循环渐进。

（一）腹部拍打：腹部分为五条线：两腋下到肋为二条线，胸到小腹为一条线，两锁骨下到腹为两条线。拍打时用掌或拳以面接触，不要以点接触，以防意外。修炼时以扎练功带为好。

以鼻或口吸气，意想被拍打着力点，闭气，同时拍打，从上向下，拍打着体时，发声"哼"，挺胸挺腹，以鼻吸气。

胸到腹任脉线可用掌沿，由上到下，两手循环拍打；锁骨下阴维脉两线，可以掌或平拳内侧从上向下拍打，两腋下线，以拳或掌沿，带动肘进行左右拍打。小腹部可单独进行拍打，拍打时，吸气，闭气，挺胸腹被拍打点，吸气。功深者可以圆木、砖、铁尺等自行拍打。

（二）四肢拍打法：

拍打四肢时，以掌或拿击打练功袋进行拍打。

拍打过程：吸气后闭气，挺肩握拳，意想被拍打点，当着力时，发声"哼"，以鼻发声吐气，由下而上，循环拍打。

上肢拍打部位为臂的前后、左右四面。

下肢拍打同上肢吸气过程，从一腿里外两侧拍打到另一腿，左右转身，使阴阳两面得到活血疏经。

（三）后背拍打法：

后背拍打，以拿炼功拍打袋进行，吸气过程同前，将后背三条线，两肩下和脊柱线进行全面拍打。

（四）两掌打法：

将装有绿豆、花椒之炼功袋放于与腹平之支体上，两掌或拳以手之整个圆面任意点均对炼功袋进行击打，或铁沙袋、千层纸等，吸气后闭气拍打。

二、对炼拍打

对炼拍打为两人配合修炼之功：被拍打者，叉腿挺胸正直站立，腰扎练功带，舌抵上腭。

拍打者对受拍打者从上向下，后背三条线，两臂外侧，腿部前后左右，胸腹以空拳，或掌、肘用面进行密均轻重适宜的拍打。功深后，可用炼功拍打袋进行击打，以拍打轻重恰到好处为准。后背与前腹同时拍打时，可以小腿与空拳相合进行拍打。拍打时，左右两侧同时进行。对腹部可以圆木等进行撞击拍打。

被拍打者，意想被拍打位置，以鼻吸气，闭气，当拍打时随打击点以鼻发声"哼"，一组完后，吐气尽，再行吸气，二人拍打，必须配合默契，切勿玩戏。

三、缠桩拍打

缠桩拍打，以桩对炼拍打为主，找一光滑之桩或树，初炼时，可在桩上缠绕麻袋或帆布等物。

缠桩拍打，对桩木进行缠绕裹翻，如游龙缠柱，用周身各处对桩进行拍、撞、碰、震、打等法。连绵不断，上下相随，左右互济，柔刚并用，使周身在桩上，无有不动不柔之处，周身为用，任意缠桩进行拍打，以周身抱桩在蠕动、蠕动下舒展四肢百骸，血脉经络，而在精、气、神的作用下，弹、抖、拍、打，并无痛疼之感。以肩带肘到手，以胯带膝到足，以脚到腰至颈，由梢到根，由根到梢，左右相随互补，以面为主，不以肘尖等点接触，柔和阳刚互济，不用蛮力，缠桩拍打以活血通经，缠绕发放，力点转换，技击应用，抗暴为主。缠桩拍打不配合呼吸，以意领神会，气血自生，整体修炼。

掌：掌在缠桩拍打功中，对桩进行削、推、拍、挑、撩、卡、切、扎、反掌、暗掌等。

拳：在缠桩中，以拳之前后、左右、上下六面，

在圆与巧中应用。

臂：腿有小臂、肘、大臂之分，以每节360°为准，在缠桩中，上下左右、前后，任何一点或角度，有一分之距，均要进行拍打，使任何一点在行功中运用。

肩：肩由臂的后撤和闪让运转，使肩为着力点。肩由臂的左右、上下转换角度，可使肩能打出多种方法，其中包括腋运用。

身：身在缠桩中撞碰、闪辟、背靠运用起协调四肢的作用。

胯：胯以前、后、左、右等以闪让，撞碰，并起杠杆之用。

腿：腿由大腿、膝、小腿组成。起挑、别、缠、绊、砸、扇、撞、碰的作用。

脚：脚在缠桩中以踢、点、踹、抽等任何角度以势应用。

缠桩拍打基本功以柔臂，以肩为起头，对桩进行缠绕到手，左右相随翻绕缠桩，阴阳相随，左右接应互济。柔腹经蠕动向上，使腹部到胸，上下、左右在蠕动、蠕动中得到柔韧。后背由脚到头，从下向上或交叉向上蠕动，左右碾滚，使背部在桩上得到柔和伸展。

缠桩拍打时，没有固定姿式，以基本功开始到拍打训练，在缠桩中找到不丢不顶，连绵不断，上下相随，左右互济，真真假假，招中套招，式式相连，周身之能充分发挥并用，节节相随，一动无有不动、不用，当身走时，手勾又回，使内力在体内得到心意支配，欲意转换，发于任意一点，配合柔身球、柔身拳之招式，自然而然，任意发挥。有一虚点，即可发力拍打。并可防身自卫。

（王　伟文，摘自《武当》1989年第4期）

八式健身功

本功法系广东省武术协会副主席邓锦涛老师所传。此功法融“易筋经”于其中，属定步动功。以式子导引（调身）和呼吸导引（调息）为主。

功　法

预备式：1. 垂手立正：全身放松；顶悬百会，意念集中；舌舐上堂，两腋稍空；呼吸自然，气血贯通。

2. 松静开立：在上面同一松静情况下，左脚向左横开一步，与肩同宽，自然直膝，保持脚尖向前，脚掌平行。

一、双龙出海（吸气）

直膝，上体保持舒松，两手由大腿外侧向前向上平举前伸至尽。两臂肌肉有意识放松，肩关节向前顺，肘、腕、指关节及其周围筋腱尽量向前引。手心向下，指尖向前。同时吸气。

说明：这一动作导引手三阴经内气从胸向手流注（手太阴肺脉起于中焦，注拇指端少商穴；手少阴心脉起于心中，注小指端少冲穴；手厥阴心包络脉起于胸中，注中指端中冲穴），同时伸展运动上肢各关节。肩锁关节内合，肩斜肌、三角肌、肱三头肌等紧张，臂与手的血流量加大，改善上肢的血循环。

要点：1. 保持眼平视，悬顶正容，含胸拔背。

2. 肩肘腕指关节有意识尽量向前引伸，但不用拙力。

二、二虎潜藏（呼气）

1. 两手同时向外旋腕，手心向上。

2. 屈肘，前臂向内收，肘关节尽量直向后抽至尽；两手平乳，掌缘贴于两肋。含胸拔背两肩锁关节尽量外展，使胸大肌拉开，背阔肌尽量收缩，同时，缓慢呼气。

要点：1. 手臂抽挽收屈时，肘尖要正对后方收屈。

2. 不要以挺胸代替抽挽前臂，注意二者的区别。胸大肌向外牵拉是被动的，不是主动的。

3. 收屈时不可耸肩，肩关节应相对松沉。

三、直冲霄汉（吸气）

本式与《八段锦》的“两手擎天理三焦”势相仿（只是手掌姿势不同）。

1. 两手转腕，手心相对，指尖向上，拇指交叠，其余四指成对，指尖相接，合掌于胸前膻中。

2. 合掌沿身体正中线：胸骨、鼻梁、印堂直向上冲。同时伸臂引体向上，仰头上视；两脚跟随之离地，以足趾踮地。自踝、膝、髋、脊椎到肩、肘、腕、指全身关节尽量向上伸拉，有穿破苍穹，飞升霄汉之意，同时深长吸气。

说明：（二）、（三）两个动作连续起来，意念及式子均导引手三阳经脉，使内气循经从手向头上运行流贯（手阳明大肠经脉起于食指末端的商阳穴，终于鼻翼两侧迎香穴；手太阳小肠经脉起于小指头外侧的少泽穴，至耳前的听宫穴；手少阳三焦经脉起于无名指外侧的关冲穴，至眼区的攒竹空穴）。同时促进阴跷脉与阳跷脉的经气向上运行，以协调全身阴阳经脉的运行流贯（阴阳跷脉均自足踝内、外侧出，循行躯体，上达头目，深入于脑）。并能调整人的平衡机能，加强共济运动的协调与稳定。

要点：1. 吸气与动作上引速度一致，尽量深长地吸气；吸尽时，所有关节引伸至尽。

2. 一定要在动作上引的同时徐徐起踵，提拔阳跷脉。

四、海底明堂（呼气）

本式由《易筋经》的“打躬势”及“掉尾势”两个式子结合脱胎而来。

1. 两脚跟缓慢落地，同时两肘收屈，手指仍相

合，两腕置颈后大柱旁。

2. 缓慢弯腰(直膝)，俯身，两手沿颈后两侧分开，掌心向下经胸前直压地面，尽可能地靠近两足前，昂颈前望，指尖仍相对。有如深潜海底之意，同时呼气。

说明：以上肢的动作导引足三阳经脉，使内气从头向足下运行。(足阳明胃经起于眼区承泣穴，至二趾端之厉兑穴；足太阳膀胱经起于睛明穴，至小趾外侧的至阴穴；足少阳胆经起于瞳子髎，至四趾外侧的足窍阴穴。)同时也导引了任、督脉。这式子除大幅度运动腰脊椎关节和腰肌以外，还锻炼了颈的斜方肌、胸锁乳突肌；上下肢的肌肉群及其筋腱。所以这一动作，对腰腿痛、坐骨神经痛、颈神经综合征、足膝痿软等有好处。

要点：1. 弯腰俯身要直腿、昂首，不可屈膝。初练时或许不能做到双手触地，但切不可屈膝迁就。经一个时期练习会越弯越低，短期内即可提高腰腿的柔韧性，以致老年人也可以做到双手按地。

2. 呼气细缓，与弯腰、俯身，上肢下压动作协调一致。

五、怀中抱月(吸气——呼气)

1. 保持上式直腿俯身昂首的姿势，两臂尽量向前伸向外展，沿地面划一大圆圈；两手收至足前成仰掌，中指尖相接。好象要把整个大自然的新鲜空气都尽收我身，因而随动作深长地吸气。

2. 拔腰、敛臀，以腰带上体向上恢复直立姿态，同时带动两前臂上提，两掌心向上如捧重物沿阴经升至上腹前，配合动作呼气。

说明：这式是上一式的继续，加强了上式的运动量。要注意：1. 导引带脉的经气循环(带脉环腰一周，本式子在俯腰的情况下，意念和动作形式都可以看作是对带脉经气流通的模拟)。2. 上动之后，以动作导引足三阴经的自然循行——自足向腹运行(足之三阴经由足走腹)。

要点：1. 动作要尽量向外伸展，但不要提臂；抱圆动作在原来下压的最低水平上进行。

2. 吸气深长，与抱圆动作一致，不可憋气。

3. 动作一定要注意腰为主宰，拔腰与呼气一致。

4. 两手上捧时保持原来手心向上、中指尖相对接的姿势不变；要靠近体前，并有如捧重物的想象及内劲。

六、仰举天苍(吸气)

本式与《易筋经》中“韦驮献杵”势相仿。

1. 接上式两手继续上捧至膻中(两乳连线中点)，翻腕(两大拇指向胸内侧转动)，使掌心斜向前上方，手指仍相对，中指相接，同时开始吸气。

2. 两臂慢慢向上撑举，肘关节尽量撑直，两手心向上仰托。中指仍相接。同时头向上望掌背，意念如有擎天之势。

说明：本式以动作导引冲脉的循行(冲脉起于关元，随腹直上，自胸中分散后，又向上散布到鼻之内窍)，同时使全身关节、肌腱向上拔引伸张，增加肩关节的活动程度。对治疗岗上肌腱炎、肩峰下滑囊炎及肩凝症等疾患有好处。

要点：1. 本式与动作三“直冲霄汉”都是向上伸展的动作，但本式要求脚跟不离地，脚下生根，立如古松。

2. 仰举时不要耸肩，只可放松，有上引的意念。

3. 目上望掌背，或向上极目苍穹。

七、三盘落地(呼气)

本式与《易筋经》的“三盘落地”势相仿。

1. 两臂向后向两侧伸展，同时缓慢直体屈膝下蹲，眼平视前方，开始呼气。

2. 继续作深蹲、呼气，同时两手自身体两侧经大腿旁，向前上伸举与肩同高，手心向上，指尖向前。

说明：整个动作过程导引阳维、阴维脉及督脉的经气流注(阳维脉起于诸阳之会，脉气发于足太阳经的金门穴，向上沿腿膝的外侧，沿胁肋斜向上行，斜走上臂，过肩前，入肩后，向上分布于耳后再到项后风府穴。阴维脉起于诸阴之交，脉气发于足少阴经的筑宾穴，上沿腿、股内侧，入小腹部，再从胁肋循行，贯膈，挟咽，与任脉会合，上至顶前而终)。对肩、髋、膝关节及腰肌、臀大肌均有良好的锻炼。

要点：1. 下蹲时上体不可前俯，脚跟不能离地。臀应向内收敛，脊柱保持自然垂直态姿，尽量保持尾闾中正。

2. 下蹲应缓慢进行，不要做快动作，过快会因体位突然改变而脑缺血易产生眩晕，血压不正常的人更应注意。

3. 两臂向前平伸要直，平肩高即可。

4. 下蹲的全过程就是呼气的全过程。

八、顺手牵羊(吸气——呼气)

1. 在两臂前伸平举的情况下，直体起立，保持头容正直，目视前方。同时吸气。

2. 两手向内转腕使手心向下，然后两臂同时下落，两掌下按，收于大腿旁作按掌式松静站立姿势。极目远视，视而不见，同时呼气，吐唯绵绵，意存丹田。

说明：这个式子是引气还原的收功姿势。做最后一趟时应默默站立一会儿，使全身舒松，然后再收式、走动。

以上八个式子有十次呼、吸，又称五息(采用“气呼吸法”，即吸时以鼻吸，舌舐上颚；呼时口微张吐气)。练完为一趟，锻炼者可按自己的时间、体力、精神(入静状态和运动时的心理状态)等决定锻炼趟数，一般可以做36趟。如果每日单项练本功法，不可少于9趟，因为运动量太小，内气调动程度不大，

功效也不大。本功法锻炼过程都是张目做的，对眼球睫状肌、视神经均有锻炼作用，但必须要入静：心静、神聚。做完最后一趟才接做收式立正还原。

收式：自然垂腕，指尖向下，全身放松；左脚向右脚靠拢成立正姿势，自然呼吸，自由走动。

（薛安日文，摘自《武术与健身》1984年3期）

八卦九宫圈功术

本功法源于武家气功，练人之真元气，养人之真元神。是运用宇宙天地自然气化运动、生化克制之理、天人合一之理，有系统的层次，内含鲜明的功术。

层次为①无极，②有极，③太极，④两仪，⑤三体，⑥四象，⑦先天八卦，⑧后天八卦，⑨先后天合一式八卦转九宫功法。

功　法

一、无极圈功术

无极一气浑浑浩浩而广大不可量，一气球圈体，内积存诸气，内含清精精微，厚育万物。无极之运化生成有极。

无极在人为腹，腹为无极，为胚胎厚育生化之根本。腹积诸气之仓海，人得受天地之气，受父母真元气，水谷精微之气，诸气积于腹，厚育人身诸脏腑，全身四肢百骸受用之。

预备式：面南背北站立，全身放松求取自然，入真静界，视而不见其物，闻而不知其音，嗅而不知其味，触而不知其感，意念无我无他。行无中生有、有中生无之道。

开式：一气下沉满实腹部，两足与肩相宽，两手自然下垂。入静片刻。两手臂体前上升与肩相平，左手在上搭在右手背上，呈外八卦内九宫（两手虎口交叉；左手掌心搭在右手背上；左手拇指按住右手劳宫穴；右手拇指按住左手合谷穴），掌心按住腹中，用自然力向左转动36次；向右转动72次。为一节功。一般重复做九节为佳，练功者可酌情，以适应自身为佳。练功时，躯体可逐渐向后仰（腹部向前突），以更好地补气满实中腹。用自然呼吸。功后身体复原，轻步散步。

二、有极圈功术

有极由无极运化而生，有阴有阳，阴阳定位，阳为火，火为心；阴为水，水为肾。阴阳之精也。两精相搏、结交，乃万物生化之道。为命之根源，生降之本源。

预备式：面南背北站立，消除杂念，意守丹田，全身放松入静，仅存一意一念。头正，身心正，舌顶上腭，含胸拔背。足趾抓地，提肛收胯。

开式：一气意守丹田，两手自然下垂，两足分开与肩等宽。两臂自然东西两方升起与肩相平。左手入胸部，用掌心按住前胸，由膻中左转揉推按36次，右转揉推按36次。而后右手掌入命门两肾部，手背贴住命门两肾向左揉按36次，向右柔按72次。此为一节功。重复作六节。练功者量力，求适应本身为佳。作功时用顺式呼吸。功后作慢慢散步。

三、太极圈功术

太极阴阳化，太极受育，运化上通天气，下连地气，中合万物之气，生化动中求静。

在人身为脐，脐为太极，婴儿未成先结胞胎，其象中空，有一茎透起如莲蕊，即脐，为生化人之本源。脐连母体，受母精微之气厚育而成。太极位于中宫，中宫土位，土乃万物之母，而生水火木金，循环相生，以成五脏，五脏成后生六腑，四肢百骸随之而生。中心定位五行成，分化四面八方，气化静动刚柔，内外上下前后左右。

预备式：面南背北站立，全身放松、入静，舌顶上腭、头正，身心正，意气念三连一体，四梢贯通，含胸拔背，内外六合，神意相合，意气相合，眼心相合；腰身相合，手足相合，形体相合。坐腰缩胯，上提谷道，提裆吊顶，足趾抓地，两腿下屈，腰身旋转腰似轴动，步法轻松，落地足重根生。意念两手掌心空虚，中间似有一球按在掌心，这个球体可大可小，随着意柔动。

开式：两足分开与肩等宽，两手臂升起呈抱球式，左手在上，掌心向下，高与膻中相平，呈按球式；右手在下，掌心向上呈托球式，右手掌与脐相平。两手揉球转圈，分别在上、中、下、前、后、左、右各方，每方揉球转圈13次，共91次为一节功，重复作九节。练功者根据个人体力掌握适身为佳。练功时用顺式呼吸法。功后慢慢散步。

四、两仪圈功术

两仪固一开根。在人身内为两肾，外为两下肢、两足。两仪其数为阳一阴二，有静有动，阳为虚，阴为静，静为实，故而言两足为根，有站如松之言，根实稳如泰山。

预备式：与前式“太极圈功术”相同。

开式：两手掌下踏与两胯相平（掌根朝外，指端向体内）。意中两手按踏圆球。左腿下坐左转圆圈（转腰）56次（向左转到尽头，再向右转到尽头为一次）；右腿坐下右转圆圈56次。以上动作为一节。重复作三节。练功者根据自己的体力掌握适身。练功时用自然呼吸。一节功后可慢步散步，而后再重复作第二节。

五、形体圈功术

形体为三连一体，形象意一连，即三体圈，在天为日月星，在地为水火风，在人身内为精气神，在外者为头手足，定位于三部丹田。三才者天地人之象，求取精蓄气，炼气之精微，养真元之神。

预备式：与前式“太极圈功术”相同。

开式：自然站立，两足分开与肩等宽，两手臂由两侧自然升起，随沉肩坠肘，两掌升起与肩相平，两臂呈弓形，左手掌在前，右手掌在后，两掌交叉转立圈，掌从口出，转回与乳平，眼看虎口，连连不断转81圈(左右手各81圈)。

左手掌在前，左转身，重复转交叉立圈81次。右手掌在前，右转身，重复转交叉立圈81次。左中右方各转81圈为第一节功。

双手掌向上过头顶，分别在左中右方，各转交叉立圈81次。为第二节功。

双手掌向下从肚脐出转回人足，分别在左中右方各转交叉立圈81次。为第三节功。

练功者根据自身体力，掌握适身，不可强求。练功时求无意、无形、无念。无意功术出真意，无念功术出真念，无形胜有形，无形善多变，即三体重生万物。

练功时求自然顺式呼吸，功后慢步散步。

六、四象圈功术

四象，由两仪之上各生一奇偶而四象成。四象四方定位，四路扎根。在人身而言即四肢，四肢乃运动之根本。在天者为四时之气，四气者寒热温凉。四海满足，人命长寿。四海为髓海、血海、气海、水谷之海。脑为天一之水，脑为髓之海，冲脉为十二经血脉之海，膻中者气之海，胃者水谷之海。四维相代，三月一交节，如春三交夏六，夏六交秋九，秋九交冬十二，即辰、戌、丑、未月，谨按四维，斥候皆归，人身筋骨血肉。

预备式：与前式“太极圈功术”相同。

开式：面南背北站立，入静片刻，两手手背向上，自然升起与肩相平，两小臂回收，呈两掌立于面前，求两肘与肩相平，意念手托气球，转臂成圈56次，眼追两手转圈。向左转腰，转臂成圈56次。向右转腰，转臂成圈56次。共168次为一节。重复作三节，练功者以适身为度。练功时求自然顺式呼吸。功后慢慢散求。

七、先天八卦圈功术

四象之上各生一奇偶，四面生八方，先天八卦定位画象，天南位，地北位，天地生化，生雷风相搏，山泽通气，水火不相射。画象，乾为三连，坤为六断，离为中虚，坎为中满，兑为上缺，巽为下断，震为仰盂，艮为覆宛，以上为先天八卦之象。在人身言先天八卦为初生全人，还没有受后天之育，因此说有象无形。古人说：“先天八卦一气循环，浑然天理。从太极流出乃真体，真体者丹田，万物之元气也。

预备式：与前式“无极圈功术”相同。

开式：面南背北站立，两手交叉向下伸，向前俯身、弓腰，左手在上，搭住右小臂，两手抱住两腿足腕。意念任督两脉转圈，意念转动36圈为一节。重复作三节。练功时取自然呼吸。功后自然慢慢散步。

八、后天八卦圈功术

后天八卦为成形，成形定位住营，四营谓之一变，三变成为一爻，十有八变为六爻，六爻为之一亨，九亨成为一卦，故曰后天八卦成。在人身言之，象形意之全人受后天厚育，有形有象，有动有静，有精有气有神，神意相合。

预备式：面南背北站立，自然人静，舌尖顶上腭，头正，身心正。三星相对，三尖垂直，三星即三尖，手尖对鼻尖，足尖对鼻尖，既相对又垂直。四梢贯气，即肉梢，筋梢，骨梢，血梢。四路扎根(双手、双足有根有底)。五大关节，肩肘腕胯膝，求松垂沉坠合。六合分内外，外为形体、手足、腰身相合；内为眼心、意念、静动相合。造形七星即头求准星，两肩求明星(放松之意)，两眼中求神星，两足心求根星。中星求命门丹田。步落踩住七星位。

开式：面南背北站立，两足分开与肩等宽。左足掰开，右足扣住，身体向左转，左手入乾位，随右手从胸前人后手腕下向外转(水平运行)划圈。向右转重复上面动作转56圈。左右各转56圈为一节功，重复作三节。练功者以适身为度。作功时自然顺式呼吸。功后慢慢散步。

九、九宫圈功术

九宫圈术之道，有功用之理，言神化阴符，是为功用。炼神还虚，是为妙用。妙用之功其法何在？仍不外乎八卦之功术形式、九宫盘膝打坐，运阴符，进阳火，阴中返阳，阳中有阴，阴中有阳，阴阳一气，顺退后天之阴，逆返先天之阳，还归本元。出真身，得元神。

预备式：与前式“太极圈功术”相同。

开式：面南背北，全身放松自然站立，入静片刻。双盘膝打坐，先左腿搭在右腿上，再右腿搭在左腿上。两手呈外八卦内九宫式(掌心朝上)。头项正直，呈五心朝天。一坎宫满实，离宫空虚，震宫仰盂，艮宫覆宛，巽功下断，兑宫上缺，坤宫六断，乾三连。

运气转圈返还。一气下沉丹田，含胸，求胸中空虚，中腹满实断开上下两气分清，上提住谷道收

紧肛门，上提外肾，求心阳下照温化命门，温开内肾引精气上行，过三关(尾闾关、夹脊关、玉枕关)，温开寒冰，震开夹脊，艮通玉枕，上行百会泥丸宫，入神庭，印堂神光见，得三宝精气神，入口中舌中乌龙搅海津液生，分数口咽下，舌尖左转圈81次，右转圈81次，舌尖顶上腭，下滑至门齿81次。以上为一节功。重复作三节。练功者以适身为佳，不要过力。练功时注意运气上开下闭，呼吸都要满实丹田，满实两肾，气自逆返升天，浊阴自然下降。功后慢慢散步，散去浊气。

(解佩启文，摘自《东方气功》1987年3期)

八卦拳走掌行功

本功法是一种动静结合、内外并修的强身法。它把意、气、力三方面有机地揉合一起，在连贯圆活的肢体运动中达到外动内静、意气相随、松紧互用、刚柔并济。从而调整了人体的生理功能，使阴阳平秘，气血调和，得到却病强身的功效。

本功法分预备功、行步功、收势功三部分。

功　法

预备功：吐气微微，虚空心胸，虚则飘缈，空则灵通。绵绵吸气，引入丹田，内气充盈，下沉涌泉。

吐气：面对圆心，两脚分开内扣，宽于肩平。含胸拔背，垂肩沉肘。两手下垂，手心朝内，腋部空一拳左右。

静视远物片刻，然后屈肘，二手相叠贴于胸际膻中。闭目内视膻中，同时以口微微向外吐气，意识上排尽胸腹中浊气、病邪。吐气毕，即自然回吸。吐气七次。

纳气：接前式。二手下移相叠贴于气海，静立片刻，然后绵绵不断地吸气。意识中天地日月精华之气不断地引入丹田，下沉涌泉。待吸至不能吸时，即自然呼出。纳气七次。

行步功：吐纳七遍即走掌，起落钻翻步须蹦，升降开合换手式，意气归一丹田养。

起式：接前式。张开二目。两手分开，手背相对，手心向外，开至肩齐。然后转腕，手心相对，合于气海；双手心相隔寸许，不要接触。如此做三个开合。三开合完毕，转腕手背向前，拇指相对，沉于裆前。

然后左脚跟外磨，右脚跟内磨，身向左转。二手转腕，手心相对上提。同时吸气，以意提气，从气海提到背后大椎。当两手高与眉平时，即向两斜下方下落。同时呼气，意想由大椎分三股气流：二股气从大椎运至左右肩井、过曲池，到手心劳宫；一股气从大椎下归气海。

两手落于两胯外侧，即屈肘从心窝处钻出。同时吸气，意想气从气海提至膻中。随着手上钻时，腰向右转，转至圆心。转腕，手心向外落下，同时后坐呼气。呼气时，意想气下沉气海。

行步：左膝前钻，右脚提起，同时吸气，以意引入气海，小腹微鼓。右脚落地，左脚提起，同时呼气，以意从气海下沉于右脚涌泉。一步吸，一步呼。初学可行几步，十几步，逐渐增多。

换手：走至左弓步时，向右转，面对圆心。右手屈肘收回，手心向下，左手肘和右手肘相合胸际。

吸气，二肘向左右两侧外开，二手手心相合于膻中。

再向右转成右弓步，左手向右膝外侧下插，右手置于左肩处，二肘相合，同时呼气下沉气海。

左手上提，腰向左转，同时吸气；左手翻落成左单换掌，同时呼气下降丹田，小腹微鼓。

右膝前钻，左脚提起，吸气引入丹田，小腹微鼓。

左脚落地，右腿提起，呼气以意下沉涌泉穴。如此一步吸，一步呼，绕圆行步如前。

收势功：走至右弓步势，左手屈肘收回，身向左转，面朝圆心，二肘相合于胸际，平与乳齐，作一开式，二手相合于膻中。

二手伸平，转腕，手心朝下，两手下按，吸气引入丹田，小腹微鼓，

当二手下按至两胯旁，即自然呼气，同时二手上提腰际，向里合于气海。一开一合，如起式，做三次。

三次开合完毕，二手中指相接，手心朝上，提膻中，边提边吸气，同时以意引气上提膻中。

两手中指按膻中，闭目，同时吐气，以意引入气海，如此三次。

两手转腕，手心朝下，下沉于丹田。然后吸气，小腹鼓；呼气，小腹松，如此三遍。再用意注视气海，静立片刻。即向左摩36圈，右摩36圈(女子相反)。慢慢张目，散步片刻结束。

(邹增华文，摘自《气功》1982年1期)

八字功法

本功法以提、举、推、拿、拉、按、抱、捶八字为练功内容。是一套动静相兼以动为主的功法。此功法着重调息，要求吸气缓缓用力，呼气徐徐放松，是一套半柔半硬的基础功，也是练通大小周天的基础功法。简单易学，适于男女老少修炼。可收到祛病健身，延年益寿的效果。

功　法

预备式：早晨面向日出方向，晚上面向日落方

向站立。站立后要使全身放松，两腿直立，两脚平行同肩宽，排除杂念，意守下丹田，两眼平视正前方后微闭，先呼后吸做深呼吸两三分钟后，按提、举、推、拿、拉、按、抱、捶的次序练功。

一、提：腰向前弯，使腰与腿成90度角，同时两臂下垂手指指向地面，然后先将四指并拢，后收四指抓紧抓实，将拇指搭在食指和中指的背面，接着如提石锁状用力收两拳头向胯前提，同时将腰伸直，两小臂放平与上臂成直角。提时要深吸气。两拳头提到胯前时，放松拳头，同时长呼气。

二、举：接上式，收胯前的两拳头抓紧抓实，如举重状用力将两臂向上举直，举时深吸气，完了将拳头松开在长呼气中徐徐将两臂下移，使两手置于胯部。

三、推：接上式将胯部的手掌翘起，手指向上，用力向前推，如推墙状，直至两臂伸直与肩平，推时深吸气，完了要长呼气。

四、拿：接上式，将推出去的手掌变拳抓紧抓实，如向身前揪重物状，两手往胸前两乳部收，拿时深吸气，完了要长呼气。

五、拉：接上式，先将两臂展开如大雁展翅状，拳背在上，拳头抓紧抓实，用力将两臂的拳头往腋下收，同时深吸气，两拳头到腋下后，在放松拳头中长呼气。

六、按：接上式，将腋下的手展开，手心向下，然后挺胸，在深吸气中将两手用力往胯部向下向后按，至两臂伸直后长呼气。

七、抱：接上式，两臂两手在深吸气中象抱大树状用力抱圆，到两手的手指尖接近时长呼气，同时将手放松，两掌变拳，拳心向上，收至胯部。

八、捶：接上式，将拳头抓紧抓实，拳背翻向上，在深吸气中用力将拳头向前戳，至两臂伸直，完了两拳松开，双臂徐徐下落至体侧同时长呼气，由此回到预备式的姿势，即为本功法的一个循环。一般可练八个循环或更多一些，收功后可稍作散步。

注意：饱食后禁忌练功。

（张有光文，摘自《气功与科学》1984年8期）

八字桩

本功法以调整体形脚站“八”字形而得名，是一套动静相兼的养生气功。此功法集习练流行功法之体验，依中医经络学、脏腑理论，结合气功修炼调身、调心、调息“三大要素”而创编的。具有防病健身、延年益寿的效果。坚持修炼者，还有激发潜能，发放外气的可能。

功　法

预备姿式：两脚成八字形，脚尖与肩同宽、站立，两手自然下垂，双目平视远方，然后用意念收入两眉之间，垂帘闭目，十二大关节（肩、肘、腕、膝、踝、胯）、腰、椎与全身放松，保持轻松愉快。

一、揉　球

姿式：自然呼吸，手内旋掌心朝后，大臂带动小臂，提起到膻中穴，使肘关节成九十度，两手内收如抱球，先逆时针，由小到大转九圈，再顺时针，由大到小转九圈，（动作缓慢）双手仍回膻中穴。

要领：自然呼吸要细长，在启势以后，双手在膻中穴时，膝稍弯曲，大腿根放松，稍往下坐。上身正直，但不要僵硬，要放松，特别是肩、肘、腕关节的放松，在整个揉球的过程中，要求腕关节活动自如。

二、前压后提围腰转

姿式：继上节，双手向上稍提然后下压，身体徐徐下俯，微蹲，腰椎放松尾闾下垂，手下压到膝时分开，向后上划，阳掌变为半握拳，忌领双肩向上吸气，起身，两手由腋下掏出，变掌，掌心朝下，慢慢呼气，同时下压，微蹲，起身，重复前述动作。共作15次，上身始终保持正直。

要领：在尾闾下垂时，上身保持正直，手到膝分开时，掌心向内，随身而转，这样气不走漏，在半握拳时拇指和食指相连，起身吸气的同时，腰背有一股气流往上冲，功法虽少，要求从严。

三、向前推揉

姿式：继上节，两手由腋下掏出，立掌，指尖向上，前推，臂伸直，双掌同时外旋外翻，掌心向目，回收，靠近目下拉，指到耳垂时，两掌内翻，立掌向前推到天边，推时呼气，收时吸气，做十五次。

要领：两手由腋下掏出时，由半握拳（如一朵要开放的鲜花），慢慢地张开时要意、气相合地向前推出会感到有一种很强的阻力，回收时松腰垂尾闾，打开督脉。

四、砍石碑

姿势：继上节，两掌推出后，外翻45度，指尖朝前，两掌心相对，拉到肚脐，意念面前一个石碑，两手如刀“嚓”地向石碑砍去，刀上行，脚根用力提起；刀往下，脚根落地为一次。两脚随着手动共做15次，再用十指如钢叉向砍碎的乱石插去。手往上时，脚尖用力抬起；手往下时，脚尖落地，反复做15次。

要领：两手如刀向石碑砍的同时，两臂放松，

手指并拢要有力，脚尖往起抬时，使脚后根和小腿肚子有一种拉力，意念把石碑砍碎，十指插时要入地。

五、三丹开合

姿势：由下丹田、中丹田、上丹田各开合三次。下丹田开合时，掌心相对，指尖向前一开一合为一次；中丹田开合时，掌心相对，指尖朝上；上丹田开合时掌心向前额，指尖相对，默念一个“开”字。沿头的两侧向后划到玉枕穴，再向上沿头的正中向前额，到两眉之间最后一次合掌时，默念一个“合”字，双掌拉到下丹田处。

要领：在下丹田开合时，两掌向外拉开时，大于身体，合时双掌往一起吸，开时有张力，在上丹田开合时，头部要放松，这样会感到舒适，整个开合动作要放慢，自然呼吸上身保持正直，最后合掌下拉时，从身体的中心下行。

六、阴阳掌

姿势：继上节：两手心相对，拉到下丹田肚脐处，右手心向上成阳掌，左手心朝下成阴掌，上下拉开，上至膻中穴，下至气海穴，右手上托，左手下压，到两手平行时，两手如抱球，阴阳掌交变，重复上面动作十五次。

要领：本节功能调解身体平衡，在做本套动作时全身放松，大腿根和两臂放松是关键，两手上下劲要均匀，要注意脚后跟放松，可打开涌泉穴，整个身体发飘。

七、板指点穴通经络

姿势：两手成阴掌，肘关节成90度，无名指下弯点足少阳胆经，足厥阴穴还原，拇指下板点肝经太冲穴还原后，两阴掌外转三圈，再内转三圈。双手感觉有气上托。

要领：在点足厥阴穴时，意想两侧的风池穴，会感到沿着胆经有股气流往上冲到风池穴，点右冲穴时，意想双目，也会感到沿肝经有股气流上冲到眼睛，要求点哪条经络哪条就放松，点通了，指立可还原，时间1—5秒左右。

八、双手托球贯丹田

姿势：继上节，双掌下压，体随微蹲，掌到膝，变掌，外展成阳掌，身体随着徐起，两臂抬起与肩平，两手内翻成立掌，向两侧推揉五次，然后再变成阳掌，两臂上举过头顶，双手如托球，指尖朝天转动三至五次，双手捧气，同时，中指点百会穴，贯如下丹田，重复前面动作共做五次。

要领：本节动作越慢越好，从头顶往下贯时，腰椎同时放松，尾闾下垂，动作要求协调一致，在头顶托球动作要求肩甲骨和后背放松，会感到肩和后背有一种很舒适的感受。两掌意念推到天边，下拉，使气运到了指尖，回收使后背感到有挤压，外推时手动作是一个立体圈。

九、站 桩

姿势：继上节，双手抱球下来到下丹田，两脚变成前八字，脚尖与肩宽。舌抵上腭，意守丹田，腰椎和全身放松，自然呼吸微蹲。似坐非坐垂帘闭目，上身保持正直，站10至15分钟。多站不限。

要领：由上节动变为静，身体某一部分不适还可以重新调身，用意念调整放松，包括身体各部位的各个关节。头顶往上虚领，尾闾下垂，上身保持正直。意念两脚十指如树根扎入地内，腰椎关节松开，气血自然沿督脉上升，呼吸均匀细长，入静，当时入不了不要强入，可以先守外。

十、收 式

姿势：由抱球变成掌心相对，上划外展，手掌伸到天边，再采气由天边划回。(意念活动)下降内收，双手重叠，男左手贴肚脐(女则反之)，站立三分钟，搓手洗脸，两臂慢慢下垂，睁开眼结束。

要领：收式动作要认真，第一次感觉没完全把气收回，再收二次。

(刘玉石文，摘自八字桩功法研究会资料)

八仙庆寿功

本功法是古代道家秘传养生长寿术中的一种。该功法通过吸天阳养气、吸地阴养血、还真养精，从而起到强身的作用。由于行功时两脚呈八字步站立，虎口相合形似八卦，如神仙降临人间祝福庆寿，故称此名。久练此功对心血管病，神经系统疾病，生殖系统疾病等均有较好的疗效。

功 法

一、预备式：全身直立，两脚呈八字形，两臂置于体侧，两手自然下垂，手指略弯，脸含微笑，目光有神，犹如身临其境。

二、起式：1. 左右两手向小腹运行，左手抱右手，两虎口交合呈八卦形，呈抱拳势。抱拳沿胸前正中线任脉由下而上运行，至眼眉印堂穴处，两臂抬起，抱拳相应从眉际向内划弧下落至咽喉处天突穴，两手掌心朝下，继续运行，过脐时，手变平搭掌，行至裆部水平位置时，平搭掌再变成抱拳势，同时弯腰45°，呈礼拜姿势。

2. 抱拳手沿胸前正中线由下而上经中极、关元、气海、神阙、下脘、上脘、膻中等穴位运行，至鼻下方人中穴位置，抱拳沿上行路线徐徐下落，回至裆部位置，屈身弯腰，呈第2次礼拜姿势。

3. 再抱拳沿胸前正中线上行，运行至胸前心口处膻中穴，向外翻掌，掌心劳宫穴朝上，手掌相叠，下落至脐下方。再提臂、转肩、翻掌，继续下落至裆部位置，屈身腰呈第3次礼拜姿势，至此完成了向正面做第3次礼拜姿势动作。

4. 抱拳沿正中线上行，至心口处拳开翻掌，掌心劳宫穴朝上，左手向左前方弧形伸出，右手往右下方弧形伸出，使两手掌心向上吸天阳。

与此同时，左脚向左前方迈出一步，屈膝、收腹、挺胸、身体重心移至左腿，目光朝左手运行，右腿虚步，右脚拇趾点地，呈左腿弓步，右腿半弓步姿势。抽身向后，右脚跟着地，右腿屈膝呈弓步，左腿虚弓半步，左脚拇趾点地，身体重心移至右腿；与此同时，左手依原伸出路线回收至胸前，右手从右下斜角向上划弧，经头顶上方回至胸前，与左右相合呈抱拳势，然后向左后方转体转身，脸向后瞧，举拳至右耳腮侧停住，与此同时，左腿屈膝呈弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿，呈礼拜姿势，至此完成了向左后方做礼拜姿势动作。

5. 右脚虚步划弧向右前方迈出一步，屈膝呈弓步、左腿半弓，身体重心移至右腿；与此同时，转体回拳至胸口处，开拳阴掌（按道家称手掌掌心朝下为阴掌，掌心朝上为阳掌），右手向右前上方弧形伸出，左手向左下方弧形伸出，使两手掌向下吸地阴。然后，右手沿伸出路线回收至胸前，左手从左下角往上划弧，经头顶上方回至胸前与右手相合呈抱拳势，向右后方转体扭身，脸向后看，举拳至右耳腮侧停住，与此同时，右腿屈膝呈弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿，呈礼拜姿势。至此完成了向右后方礼拜姿势动作。

6. 左脚从后向左前方虚步划弧迈出一步，左腿屈膝弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿；与此同时，转体回拳至胸口处，开拳阳掌，左手向左前方弧形伸出，右手向右下方弧形伸出，使两手吸天阳。然后，左手沿伸出路线回收至胸前，右手从右下角往上划弧，经头顶上方回至胸前，与左手相合呈抱拳势，向左方举拳至左腮侧停住。与此同时，左腿屈膝呈弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿，呈礼拜姿势，至此完成了向左前方礼拜姿势动作。

7. 右脚从后向右前方虚步划弧迈出一步，右腿呈屈膝弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿，与此同时，回拳至胸口处，开拳阴掌，右手向后上方弧形伸出，左手向左下方弧形伸出，使两手吸地阴。然后，右手沿伸出路线回收至胸前，左手从左下角往上划弧，经头顶上方回至胸前，与右手相合呈抱拳势，向右方举拳至右腮侧停住；与此同时，右腿屈膝呈弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿，呈礼拜姿势，至此完成了向右前方礼拜姿势动作。

三、收式：回拳至胸前，同时收右脚，与左脚跟合并呈八字步，直腿，两手向两侧划弧落下。

四、练功要领：八仙礼拜的抱拳姿势必须按照道家礼节规则，左手（善）压右手（恶），两手合抱时，两虎口相合，形似太极图☯；两手伸展吸天阳时，掌心朝上，吸地阴时，掌心朝下，两手肌肉放松，掌心有发热感；起势和四方礼拜要准确连贯。

（边治中文，摘自《道家秘传养生长寿功法》农村读物出版社1987年1月版）

八卦功呼吸八法

本功法是一套武术气功。由八卦掌第二代传人尹福创编，为八卦气功之基础功夫之一，此功法通过特定字音的吐纳导引和形体导引，使气在体内的运行得到谐调，其开阖聚散。升降出入归于自然，进而使失于谐调的脏腑机能得以恢复，具有防病、治病、延缓衰老的养生效益。

功　法

第一节 "吹"字满肾功

一、开式：面南背北、放松站立。双拇指按住劳宫穴、双手中指端贴大腿之风市穴。两足分开与肩同宽、十趾抓地、空悬涌泉、双膝微屈、收胯提肛。含胸拔背、气沉丹田。舌顶上腭、艮项松肩垂肘。要求头正、身心正，全身放松，求取自然，意念寂定，视而无见，臭而无味，闻而无声（此即无极式）。如此松静站立约一分钟。

二、接上式。两足尖同时向外分开而使双足成"一"字步形。双手（掌心向下）从体侧慢慢升起，同时曲小臂至胸前与肩平，双手指尖相对，掌心向下，吸气入丹田。

三、接上式。双掌自胸前经头两侧继续上升，同时掌心随之外转。双手升至头部上方两侧，掌心向前，吸气至此暂停。

四、接上式。两手随呼气自然下落，同时身体随之曲膝下蹲成"一"字马步。双手经胸前（依然是指尖相对、手心向下）。然后，双手自胸前分开、经两胁（手背紧贴身体）穿入而会于背后，并以手背搓摩两侧肾俞穴，正反各九次。再以双手重叠搓命门穴、正反各九次。接着，双手沿股后侧下行直至足外踝（掌心向后），同时身体亦随手之下降而曲膝下蹲，当手至足外踝时呼气过程恰好结束。

五、接上式。双手掌心向上，从体侧徐徐升起至头顶，同时，身体亦随之立起、吸气然后双掌下行，经前胸时双掌贴身、中指相对下降至丹田，接着双掌重叠（左搭右）揉丹田，正转、反转各九圈。然后双手分开、由丹田向双股内侧下行，并以双手背紧贴足三阴经下降入足内踝，同时身体随之曲膝下蹲。

六、接上式。双手自两内踝向两侧、向上徐徐升起至头顶，同时身体随之立起。双手自头顶徐徐下落至身体两侧，收势还原。

七、入静站立、舌抵门齿，口发“咻”音24字次，一气降到丹田，吸气升起反回贯顶。

第二节 “啊”字养心功

一、开式：参看上节之开式。

二、接开式。两臂阴掌向前升起，臂稍弯曲。然后内转掌心，使之向外(大指向下方、中指相对而平乳头)，并成龙爪掌：大指挺、二指领、中指直、四指并五指、掌心劳宫穴空虚。

三、接上式。双手向后转圈、回来入章门穴。接着双手向上擦胸两侧，再向上经颈侧入脑后之风池、风府穴，擦头、洗面下落至胸前，转掌心向外成龙爪掌。此后，继续重复以上动作，反复做八次。

四、接上式。右转卧步，胸前龙爪掌，右手向后划弧，形成金龙合口式。而后，双手向后转入章门穴、掌心擦至胸前而下行，双手右腿捋之内外侧下行。此动作重复作八次。

五、左转卧步，重复“4”式动作，捋左腿，如此动作，亦重复作八次。

六、入静站立，口发“啊”字音36次，以呼出胸中浊气。声音大小以自己能听到而他人听不到为合适。

第三节 “哈”字养肝舒气功

一、开式：参看上节之开式。

二、左手搭右手(两拇指相交叉、左手拇指合住右手劳宫穴，右手拇指合住左手合谷穴)捧住下丹田。然后双手分开同时向前升起至胸前。

三、接上式。左转身、掰左脚，面向正东方。伸左手掌，肘臂成弓形；右手掌随左手掌同时向东方推出，双手掌心朝天、呈托天式，双手掌形为龙爪掌。坐下左胯、虚右腿，步法形似香炉腿式。要求左肘尖与左乳相平，右肘尖与心口相对。入静站立大约一分钟。

四、接上式。右转身、掰右脚，双掌穿插，左右变换，面向正西方，重复以上左转身的动作，方向相反。如此左右变换各八次，然后收式还原，双手捧丹田。

五、接上式。双手捧丹田，入静站立，行闭式呼吸(一吸入丹田满中腹、缓而一小呼)，共九次，收功。

第四节 “呬”字润肺功

一、开式：参看上节之开式。

二、接开式。左手搭右手捧住丹田，然后两掌交叉呈十字形并向前升起，同时握手成拳，拳心向里、转拳心向下。

三、接上式。右转身而面向正西方，同时蹉身蹲体，前脚用三成力，后脚用七成力。双掌向前小十字花式叉出。然后曲肘回收、掌入肩井穴，此式又称抱肘合肩，其要领为：圆膀、拔背、合肩，使前胸呈空虚之象，则肺部即收，因平时肺主宣散，故此法要收才能补肺。重复此动作，往返八次，收式还原，手捧丹田，入静站立约一分钟。

四、左转身而面向正东，然后重复上述动作，而其方向左右相反。

五、收式还原。手捧丹田、入静站立约一分钟，之后口发“呬”字音二十四次。其声音要缓缓慢慢，似有似无、入静调息、津液自然而生。

第五节 “嘘”字健脾养胃功

一、开式：同上节之开式。

二、按上式。双手掌心向上、向前升起至与肩相平，左手握拳抽回、左小指贴住左侧章门穴。

三、接上式。右手掌心向上(拇指合入劳宫穴)伸出、并向右转掌一周，回到右腰际，然后再反转一周，握拳回至右腰际(要求在转掌时，掌心始终保持向上)。如此正、反转掌算作一次。

四、接上式。当右拳回至右腰际时，左拳变掌、掌心向上伸出(拇指合入劳宫穴)，向左转一周回至左腰际，然后再由左腰际向后、向左反转一周，再回至左腰际，同时手由掌变拳。转掌时掌心始终要保持向上。如此正、反转掌为一次。当此侧完成一次后即作另一侧一次、如此左右交替各作八次。

五、上式左右完成八次后，双掌心向上、升起至肩平，遂向体后回收，双手入命门两肾，身体随之曲膝下蹲，双手沿双腿外侧掌心朝前撩出。然后双手上行呈托杯式(双手掌心向上、如托一杯水，双手内含吸力)，如此反复作八次，收式还原。

六、接上式。入静站立，口发“嘘”字音24次，排出脾胃之浊气。其声音以自己能听到即可。

第六节 “呼”字盎盂脊背满实真元功

一、开式：同上节之开式。

二、双手阴掌上举至胸前，曲臂，两手相搭(左手在上、右手在下)如抱球状。

三、接上式。左转腰、左手向下、向后甩手至命门(手背擦贴命门穴)，同时右手向左横甩动，使右手心贴于左肩头。要求尽量左转腰，眼随动作向后看。

四、接上式。右转腰，动作姿势同上式，唯方向相反。

五、如上左右甩动为一次，往返甩动64次，然后双手掌心向上、掌指相对于下丹田。

六、接上式。撤左步，左手入艮卦位〈东北方〉，回抽左步成左足尖点地、足跟提起，同时右手指天〈西北方乾位〉、左手划地(东南方)。右手心向斜

下，左手心斜向上。此动作左右反复作八次为止。

七、双手圈臂、手捧腹入静站立，口发“呼”字音36次，引气逆行上丹田。其所发之声音以自己能听到为合适。

第七节 “哼”字腰骶强壮功

一、开式：同上节之开式。

二、两臂从体侧阴掌上提，至与肩平。然后曲臂，双手于胸前呈抱球式，要求左手在上、右手在下。

三、接上式。双手抱球向左右甩动摇晃各36次。目光追着两手指左右移动，双腿微曲。

四、接上式。双手掌心向上，捧腹。然后左转身、左步入乾卦位（西北方）成弓步，两臂同时由胸前向后、双手呈托球式（右手在下、手心向上，左手在上、反手心向上），入静站立约一分钟，收式还原，合手抱球。

五、接上式。合手抱球、入静站立一分钟后，口发“哼”字音36次。其发音要短促、用力如狮吼，满宗气、实腹气。

第八节 “嘻”字上丹田通法功

一、开式：同上节之开式。

二、身体半蹲半坐式。双臂下垂，左右摇摆（手背向外、手心向内、手指向下）各36次。

三、身体半蹲半坐式。双臂向左划圆式摆动（风轮式）36次。要求：在划圆时，手心均要向内。

四、身体半蹲半坐式。双臂向右划圆式摆动（风轮式）36次。要求同上式。

五、出左步入巽位（东南方）成风轮掌式，入静站立约二分钟。

六、收式还原、入静站立，口发“嘻”字音36次。其发声以自己能听到为合适。

（解佩启文，摘自《周易八卦指针疗法》
北京体育学院出版社1991年8月版）

八卦式内养功

本功法将八卦的内容与气功相结合，在内丹术中仍属周天功的锻炼范围，为形意内养法之一，是锻炼身体的一种特殊的神经中枢训练方法。是武术气功八卦式朱砂掌的演变发展，据说是从义和团中秘传下来。此功法是取八卦中乾坤阴阳二气交感而生变万物为理论基础，意守特定的部位，寓意阴阳经络之感，范围常达数经脉，能够促进表里沟通，气血和匀，阴阳平衡。

功 法

一、丹田悬卦

本式是该功法的基础功。意念中的八卦中心点在丹田——气海穴（肚脐中心直下一寸五分之处），上至神阙穴（即肚脐），下至关元穴（脐心直下三寸），旁为双肓俞、双外陵、双大巨、双气穴诸穴。经常意守这个部位（可称为意念中的八角同身三寸卦），对神经衰弱、虚劳内损、肠胃病、性病、妇科病等都有较好的调理作用。

二、五卦同守

此式除意守丹田八卦之外，并同时兼意守双劳宫穴和双涌泉穴上之卦，是意守丹田三寸卦的进一步练功式，对高血压、癔病、心惊神恐、劳倦、男女肾亏等均有医疗作用。

三、三卦同守

本式是在意守丹田三寸卦的同时，意念增加在双内关穴处挂上有形无物之八卦，经常意守对精神系统、心血管系统疾病等有良好疗效。

四、丹田平转卦

本式是在意念能专注的情况下的进一步练功方式，能提高内养功防治疾病功能。方法是：先意守气海穴至有温感，然后转动腰部意念之平面三寸卦。

八卦之说，认为阴阳二气交感而产生宇宙万物。丹田转卦所及之经脉穴位，中间神阙、阴交、气海、石门、关元属任脉；两旁肓俞、中注、四满、气穴属足少阴肾经；外陵、大巨属足阳明胃经。本式意念之气转动八卦法取其中之理，使任脉、足少阴肾经、足阳明胃经的这段经脉穴位相互交感，能较好地调和阴阳，使人体保持平衡。

经常练习此式，可以改善全身功能，从而达到祛病养身，延年益寿的目的。

五、双关转卦

此式意守气海三寸卦，同时转动双内关穴上有形无物之卦，也可将意念之卦在内关穴内五分处转动，功效比第三式为好。练功重点宜放在临睡前的傍晚七至九时（戌时）这段时间。

六、四心转卦

此式意专气海穴三寸卦，同时转动双掌心双足心意念之卦，注意事项：掌心、足心如有微汗沁出，练毕可用毛巾、手帕等揩干，不能带汗立即接触水，如功后觉得掌心凉，练毕可将双掌搓动。如足心凉，可用掌搓热。

双手掌双足掌为十二经脉起源或归离之处，意守丹田三寸卦，同时转动四心有形无物之卦，内气

所至，十二经脉一齐参与交感，对改善全身功能有较好疗效，是全身内养功之要式之一。同时，也为练习发气奠下一定基础。

七、丹田内转卦

本式意念中心在气海穴入腹一寸五分的地方。练功时，意念中的八卦平置于腹腔内寸半处转动。初练气功者对该式不易掌握，但坚持一段时间后，便能渐至习惯。练功效果比第四式为强。

八、丹田团转卦

此式意念中心亦在气海穴入腹寸半处，不同的是，意守之三寸卦不是平面转动，而是作球状转动。经常练习此式，能使机体内气充足，肠胃安和，养肾健腰，强筋壮骨，对改善以上疾患有较好疗效，为全身内养功之要式之一。张三丰在《道言浅说》中说："大凡打坐，须将神抱住气，意系住息，在丹田中，宛转悠扬，聚而不散，则内脏之气与外来之气，交结于丹田。日充月盛，达乎四肢，流乎百脉，撞开夹脊双关而上游于泥丸，旋复降下绛宫而下丹田，神气相守，息息相依，河车之路通矣。功夫到此，筑基之效，已得一半矣。"

（陈如录文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

八步采气养生功

本功法是流传久远的《八卦掌》功夫的修炼方法。源于清·董海川所创《八卦内功》，以方圆、阴阳、刚柔、象形之体为理论基础，进行走步绕圈转掌及精湛的八种步法。是一种武术养生功法。具有强筋健骨、生精添髓、开合穴窍、输通气血，培育精、气、神、力的养生功效。

功　法

一、震　卦

震卦龙形平托掌，其掌法散手技击八式为推、托、带、领、搬、扣、劈、进。每式变化有七，共计为七八五十六式技击散打法。九式擒拿、九式解脱、九式截腿。步法为掰步，分为上、中、下三式。上式为提膝掰步，中式为踢趟掰步，下式为跨掰步。

开式：面南背北，求取自然放松，要求舌顶上腭、头正、身心正、含胸拔背。艮项、缩膀、气沉丹田、提肛、足趾抓地、静定片刻，接下式。

起式：接上式，向左转身，掰开左脚，使其足趾向北而足跟向南，面向正东方，因此定掰步面向正东方。东方初阳之动，动主开，不开不通。掰步能导引气入丹田，使丹田气足。任脉开则背部之督脉、命门即封住，命门封住则精藏于肾。若此则得练精蓄气、练气养神、练神还虚之旨矣。

平托掌要求：本掌式要求：大指挺、二指领、三指直、四指并五指，使掌心劳宫穴空虚。前手伸平，后手粘胸松肩坠肘，塌腕，后手不离前肘，后肘不离胸口，双目看着前手，玄窍对准中指尖，踌身站立片刻，求适身为度。走掰步、走直线及转圆圈都可以。练习走步的时间长短也应以适身为度。

掰步三式：一为提膝下踩掰步式。前足掰绕，后足提起下踩。往左转，左足掰绕，往右转，右足掰绕，求左右变化练习。下脚踩踩对方脚面部位。

一为踢趟掰步式。前足同上，后足向前踢趟式出腿出脚，前后两足变换走步，用后脚踢踹对方迎面骨部位，要求不要过高，以足上三至四寸为宜。

一为绕跨脚掰步式。前足同上，后足绕跨向前走步，用足跟绕跨而踢对方之内踝或外踝部位。

练时要求六合：眼与心合、腰与身合、手与足合、消除杂念，意念寂定有位。

二、艮　卦

艮卦熊形背身掌，其掌法技击散打法为冲、穿、撤、带、靠、振、绵、随。每式变化有七手，共为七八五十六手技击散打法。有九式擒拿，九式脱解、九式踩子腿。步法为抽撤步，分为上、中、下三式。上式为冲腿抽撤步，中式为倒步抽撤步，下式为转身抽撤步。

开式：面南背北，全身自然放松，其练习要求与震卦龙形平托掌之开式同。

起式：接上式。向左转身，撤左腿，左足跟向东北方撤去，呈背山式。左掌随身下塌入东北方，掌心向东北方，指尖对西北方。转身时右掌从头上横贯撑出，掌心向东北方发力，指尖向西北方用力。左手掌随身下转入西南方向发力，指尖向东南方用力，站立片刻，静定得气后，分别接下述三式。

抽撤步：三式，上式：冲腿抽撤步。接起式。提左腿足尖冲入对方裆下部位，同时速转腰腿面向西南，右手掌随身抖力下塌东北方向用力，指尖向东南方用力。左手掌从头上横贯而出，掌心向西南方用力，指尖向西北方用力，抖手下塌对方小腹部位，站立片刻，静定得气。

横贯掌要求与肩相平，目视前手之后溪穴部位。两腿抽撤变化，不要过力，适身为度。走直趟及转圈练习均可以。

中式：倒步抽撤步。接起式。左转身撤左腿倒半步，随后右转身撤右腿，右足踩踩对方足面部位。先撤左半步入东北方向，随身抽回左腿随后右转身倒半步走，同时左手掌下塌正北方向，撤右步同时变掌，下塌右手掌抖打对方中腕穴，横贯左掌对准对方面部。随时转胫后看，两腿抽撤倒换变化无

穷。练习求适身为度，不要过力，过而不长自退。走直趟、转圆圈均可。

下式：转身抽撤步。接起式。面南背北站立，入静放松片刻。全身自感轻松后，先撤左步抽回左步，右转身撤倒右步，随心随意变化不定，忽前忽后，腰身左右旋转，前后左右上下不定，随心所欲，见景后情，相生相克，使对方看不出哪足为前步，哪足为后步，搞乱对方心目。

此步法强壮脊背，生精添髓益脑。

三、坎　卦

坎卦蛇形，白蛇缠身式，顺式掌。其掌法散手技击八式为冲、穿、点、扎、缠、挑、粘、砸。每式变化有七，共计七八五十六式技击散打手法。有九式擒拿、九式脱解、九式踹腿。步法为趟水步，分为上、中、下三式。上式为屈脚趟水式，中式为踢脚趟水步，下式为穿插趟水步。

开式：面南背北，要求全身放松，入静站立片刻。练习要求与上卦开式相同。

起式：向后倒左腿而转身面向正北，右腿提起屈向对方迎面骨，用暗力踹出后再发蓄力。走步如在水中行走，速提起、稳落下、急踹出，双手掐剑指。左手内转，大指合住，中指食指并拢，左手指向正北方，松肩向外侧屈肘。右手指指向西南下方，松肩屈肘，肘尖向正北方，右手大鱼际掌按住章门穴。左右两侧变换。以上为上式屈脚趟水步。

中式：踢脚趟水步。左转身倒左腿，提起右腿绷足面、急用力踢、发踹力，踹对方小腿部。掌指法同上，左右两侧变换。

下式：穿插趟水步。左转身倒左腿，提起右腿插入西方，足落地而随着坐胯，抽出左腿提起插入东北方，插入对方外侧，左右变换无穷。此步法使丹田蓄气，双足壮力，趺阳脉脚趾壮力。

四、乾　卦

乾卦狮形连环掌，狮子张嘴式。其掌法散手技击八式为削、斫、劈、挂、振、挡、擒、拿八式，每式变化七法，共计为七八五十六式技击散打手法，有九式擒拿、九式脱解、九式踹腿。步法为车轮步，分为上、中、下三式。上式为顺式车轮步，中式为绕步车轮步，下式为坐式踢趟车轮步。

开式：面南背北，要求全身放松入静，站立片刻。练习要求如上卦之开式。

起式：上式：顺式车轮步。

左转身撤左腿入西北方乾卦之位，左手随着掌背向下、掌心向上摔出，指尖冲向西北方，坐右胯呈藏身式，右手掌掌心向上扎入西北方，上下两掌相对呈狮子张嘴式。上右步入西南，足尖向里勾、足跟向右蹬拧，勾挂对方踝部。左右式相同，勾挂相连。

中式：绕步车轮步。接开式，面南背北，撤左步而左转身，左步撤入西北乾卦方位，上右步转入西南，掰右足跨磕对方膝盖下方、足面上方。左右式变换相同绕步跨磕，练习以适身为度。

下式：坐式踢趟车轮步。开起式同上。面南背北站立，松静站立片刻。撤左步入西北方而转身面向西北乾卦方位。右足踢出踢对方踝部上下，左手掌摔斫，右手掌扎探，左掌在下，掌心向上，右掌在上，掌心向下，呈狮子张嘴式。左右两侧变换相同，踢趟相连。此步健腰壮胯，四肢气力倍增。

五、巽　卦

巽卦凤形，风轮掌，抖翎式。其掌法散手技击八式为扇、展、劈、振、化、卸、蜷、斫，每式变化有七，共计七八五十六式技击散打法。九式擒拿，九式脱解，九式劈腿。步法为鹤提步，分上、中、下三式。上式为提穿式鹤提步，中式为提插式鹤提步，下式为提入式鹤提步。

开式：面南背北站立，松静片刻，练习要求与上卦开式相同。

起式：上式：提穿式鹤提步

面南背北，上右步入东南方巽卦方位，随之提起左腿，绷住脚面，提膝要求与中脘穴相平，左手掌抖出，手背向外，对着东南方，手心向里而对西北方，指尖扎入东北方。右手掌由胸前扎入前手肘下，方向与前手相同。左腿穿入对方大腿两侧，落步时急速坐胯。左右两侧相同，步法左右变换。转圈、走直趟，或定步单独操练均可。

中式：提插式鹤提步面南背北，上右步入东南方巽位，随之提左脚(膝与中脘平)，急速插入对方裆中，逐提膝撞打，之后足趾落地，然后再提右膝插入对方裆中撞打，两足左右变换，转圈走掌、走直趟，或定步单独操练均可。

下式：提入式鹤提步面南背北，上右步入东南方，提左膝左腿入对方身后，随之急速坐胯入腿。左右两式相同，左右变换练习。掌式及手形操练方法与上两式相同，练习以适身为度。此步法功能如风轮之速，周身百骸无微不至，气贯人末梢。

六、离　卦

离卦鸡形卧式掌推窗望月式。其掌法散手技击八式为闪、转、腾、挪、进、挞、冲、扎。每式变化有七，共计为七八五十六式技击散打法，九式擒拿，九式脱解，九式蹦腿。步法为卧步，分上、中、下三式。上式为顺冲卧步，中式为回身卧步，下式为闪身卧步。

开式：面南背北，松静站立片刻。练习要求与上卦之开式相同。

起式：上式：顺冲卧步面南背北立定，上右步左转身，面向正东，右腿用冲力冲向正南方。左步

骑马式，要求膝胯相平。右腿要求卧平地面，足尖向正东、足跟向正西方。双掌翻出，掌心向外、向正东方，两手背向里，对准自己胸前，两中指对准自己乳头，肩肘腕要求相平，小鱼际向上，大鱼际向下，两臂如弓形。撤回右步呈并步，再冲卧左步，遂转身面向正西方，足尖向正北，足跟向正南，掌式与上式相同，左右两腿变换走步。练习时间要求当以适身为度。使用卧步应卧入对方之侧面及身后。

中式：回身卧步面南背北立定、松静片刻。右转身面向正北方，同时卧下右步入对方的身后侧面。抽回右步左转回身面向正南方，左腿下卧左步入对方的身后侧面，掌式与上式同。右右两腿变换步法，走圈、走直趟、定式操练均可，练习时间之长短，当以适身为度。

下式：闪身卧步面南背北立定、松静片刻。右闪身面向西下方，扭劲看东南方，双掌伏地式，卧出左腿步入对方身前膝下方。卧入正东方，足尖向南，足跟向北急速并步，急速向左闪转身形，卧右腿，卧入对方裆中，急速右闪转身形，右腿发蹦力，蹦对方大腿内侧。掌式与上式同，左右两腿变换步法，走圈、走直趟、定式单独操练均可。此步法能养心肾，并使之心肾相交，坎离既济。

七、坤 卦

坤卦麟形，麒麟吐书式，返身掌。其掌法散手技击八式为肩、肘、膝、胯、探、掘、刁、拿，每式变化有七，共计七八五十六式技击散打法，有九式擒拿、九式脱解，九式跨腿。步法为扣步，分上、中、下三式。上式为顺式扣步，中式为返转身式扣步，下式为蹲踣式扣步。

开式：面南背北立定，松静片刻，其练法要求与上卦之开式相同。

起式：上式：顺式扣步面南背北，松静站立。向右转身，上右步，扣右脚入东南方向，右转身面向西南方。右手掌合住大拇指，指端入劳宫穴，余四指并拢，指尖指向西南方，掌心向上、掌背向下，松肩坠肘，指尖、大小臂呈弓形。左掌合住大拇指，指端入劳宫穴合住，掌心向天而掌背向地，指尖追前肘尖，松肩坠肘，肘入自己心口，扣步扣住对方内外两踝及足后踝处，上左步，先撤半步，右步撤入东北方，足跟对准东北方，遂转身、左腿扣入西北方，转腰扭颈，而使面对西南方，扣入对方内外两踝。左右变腿扣步。变换时注意：先撤半步前腿再上步，用后腿扣对方双足跟。左右两腿前后变化不定。此步走圆；走直趟、定式单独操练均可，练习时间长短当以适身为度。

中式：返转式扣步面南背北，松静站立片刻，倒右步半步入东北方，上左步急返转身形；上左步扣左足，扣住对方后足跟，遂身倒左步至东北方向，急速返转身形面向东南方向，上右步扣住对方后足跟，左右两腿前后变换不定。此步法走圈、走直趟、定式独练均可，仍以适身为度，不可太过。

下式：蹲踣式扣步。面南背北，松静站立片刻。倒右步坐下身后急转身形，右步倒入东北方，遂转身上左步，下腰下腿，扣对方足跟，扣住后起身坐胯下压。倒左步坐下身后急转身形，左步倒入东南方，遂转身上右步，下腰下腿，扣住对方足跟、扣住后起身坐胯下压。如此左右两腿前后两脚变换不定。此步法掌式之练习与上式相同。

此种步法能使上下和顺，身体轻松快利，并能涵养腹气。

八、兑 卦

兑卦猴形抱式掌缩身式。其掌法散手技击八式为崩、插，拦，贯、串、掸、蹲、缩，每式变化有七，共计七八五十六式技击散打法，九式擒拿、九式脱解、九式摆莲腿。步法为蹲踣步，分为上、中、下三式。上式为并步蹲踣步，中式为串连式蹲踣步，下式为缩短式蹲踣步。

开式：面南背北立定，松静片刻。其练习法要及要求与上卦开式同。

起式：上式：并步蹲踣步面南背北，松静站立。右转身并步下蹲、踣身、贴住对方外侧，面向正西方。双手抱肩，左手搭右肩，右手搭左肩，两小臂呈十字形交叉，两肘向前胸上右步，跟左步，面向西踣下身，贴靠对方外侧下蹲踣身，截拦对方上步。上左步，跟右步，面向正东急速下踣身贴靠对方外侧，左右前后、两腿变换不定。如走圈、走直趟、定式单独操练均可，练时应以适身为度。

中式：串连式蹲踣步面南背北，松静站立。右转身上右步，下踣身两腿前后踢串步，两掌握拳平身串打，步随拳走，拳随步变。左右腿前后步相同，左右不定地变换。其练法要求同上，且仍求适身为度。

下式：缩短式蹲踣步面南背北，松静站立。右转身面向正西方兑卦位，上右步，下踣身，变下塌双掌，遂并左步下缩身贴住对方外侧，急起身靠撞对方两肋部位，遂急缩身下坐式堵住对方进退步法。左转身上左步面向正东方，并右步急下缩身下坐式堵住对方身体，转身换步，遂急起身撞靠对方身侧，掌式与上式相同。此步法能使肺气清润，身形起钻落翻，使对方难测方位。

(解佩启文，摘自《周易八卦指针疗法》
北京体育学院出版社1991年8月版)

八卦桩

一、八 卦

八卦传说是伏羲氏(公元前约5000年)所作。孔子说:"古者伏羲氏……仰则观象于天,俯则观法于地,观鸟兽之文与地之宜,近取诸身,远取诸物,于是始作八卦。"八卦后经文王(公元前1150年)和孔子(公元前551—479年)演绎和解释而编写出《易经》这部重要的中国古代哲学著作。《易经》是中国传统思想和文化的核心。八卦中各卦是由三层阳爻或阴爻构成。八卦的卦形、卦名、卦象、象徵和属性等见表1。

八卦中各卦是由三层阳爻(⚊)或阴爻(⚋)构成。⚊代表阳,⚋代表阴。阴、阳的原意是表示山的背阴面和向阳面。但是自古以来,这两个字不仅表示光明和黑暗,而且还表示男性和女性、刚和柔、上和下。阳象徵着天、刚强、运动、男性、创造力等等;阴则表示地、柔弱、静止、女性等等。因此,阴、阳象徵宇宙中各种事物中最基本的特性。任何事物、任何地方、任何时间都有阴阳两极。人体也可以分为阴和阳两部分。以总体上来说,体内是阳,体表是阴;背面是阳,前面是阴;体内则有阴阳器官和阴阳经络。经络为中医学特有的人体传导系统;它联系着人体表里、各脏腑、各组织,网络全身;经络上有穴位。人体各部分都是通过气在经络系统中的不断运行,而保持平衡。当阴阳之间的通路被阻塞时,人就会生病;而用针灸、气功等方法打通有关穴位和经络,使气恢复运行,使阴阳平衡,病就会痊愈。

表1　　八卦的特徵表

卦形	卦名	卦象	象徵	性情
☰	乾	乾三连	天	健
☵	坎	坎中满	水	陷
☶	艮	艮覆碗	山	止
☳	震	震仰盂	雷	动
☴	巽	巽下断	风	入
☲	离	离中虚	火	丽
☷	坤	坤六断	地	顺
☱	兑	兑上缺	泽	悦

阴阳生四象:太阳⚌,太阴⚏,少阳⚎,少阴⚍。四象生八卦:乾☰,坤☷,震☳,坎☵,艮☶,巽☴,离☲,兑☱。每一卦都代表自然界或社会中或人体的一个方面。例如,"乾"可代表自然界的"天",或社会中的"王",或家庭里的"父",或人体的"头",或性质中的"刚强",或其他各种领域的类似部分或属性。

在八卦桩中,每卦桩代表在形式和功能方面与它相似的一套动静相兼的气功功法。这些将于后文详述。

二、后天八卦返先天八卦

人有三宝:精、气、神。练气功就是炼精、气、神,或叫"性命双修"(其中性包括神,命包括精和气)。按道家的理论,人在出生以前为先天,其"性"本纯阳,可用乾卦☰表示;其"命"本纯阴,可用坤卦☷表示。人出生后为后天,情感和欲望的干扰日多,"性"非纯阳,中有一阴,可用离卦☲表示;而后天"命"也非纯阴,中有一阳,可用坎卦☵表示。练功就是要炼精化气,炼气化神,即使坎中之阳返回到离中,变☲为☰(纯阳的乾卦);同时,离中之阴也回到坎中,变☵成☷(纯阴之坤卦)。这叫调坎填离,水火既济,也叫后天返先天。八卦中主导方向是南和北。如图1所示,在先天八卦中,乾居南,坤居北,即乾坤二卦起主导作用;在后天八卦中,离居南,坎居北,即坎离二卦起主导作用。所以,调坎填离又叫后天八卦返先天八卦,即由坎离起主导作用变为乾坤起主导作用。练八卦桩可起到炼精化气,炼气化神的作用,即能调坎填离。所以坚持练八卦桩能使后天八卦返先天八卦;而这既能健身治病,又能陶冶性情,能使弱者变强,病者康复,健康者更健康,性情暴躁者变温和。

三、各卦桩的特殊功能

八卦桩的总功能已于上述。各卦桩尚有其特殊功能(用于武术的功能未阐述)。例如,坎桩和离桩对调坎填离特别重要;巽桩对炼神还虚特别重要。另外,在治病健身方面,各卦桩也有其特效功能。例如,离桩、巽桩可减肥;兑桩可润泽皮肤;艮桩、震桩、离桩可治高血压或低血压;震桩、巽桩可治肝病;乾桩可治眼疾;离桩可治神经衰弱;坤桩可起死回生。各卦功能详见表2。

四、功　　法

(一)乾桩

卦象为(☰)乾三连。练此功法,需始终保持上、中、下三个丹田成一线,即三田合一。上丹田在泥丸(俗称囟门)下一寸和两眉中间后一寸的交点上,在脑内。中丹田在肚脐后十分之三处,在腹内。下丹田即会阴穴,在两阴之间。

表2　　各卦桩的特殊功能

卦桩名	功　能	
	气功方面	治病健身方面
乾☰	三田合一，通大、小周天	润肺固肾，强筋壮骨，明目，对近视、青光眼、眼炎症等眼病有一定疗效
坎☵	调坎填离，水火既济；使冲脉、带脉转动更灵利	任督二脉相通无阻，百病不生
艮☶	炼髓化气，性命双修	返老还童。可治高血压和低血压
震☳		震桩和巽桩可治肝病。另震桩可治高血压和低血压
巽☴	炼神还虚	减肥；治肝病
离☲	调坎填离，阴阳相济	对减肥有特效。安心养神，对高血压、低血压、神经衰弱等症有一定疗效
坤☷	六球运动，带动三田合一	起死回生
兑☱		对润泽皮肤有特效。通经宣肺，对支气管炎、肺病有良好疗效

1. 姿势：站式。两脚平行，分开约10厘米，脚尖朝前，两膝微屈，两手自然下垂，手心向大腿，眼前平视，嘴轻轻闭上，舌舐上颚。

2. 动作和意念：松肩，坠肘，两手抬起，至中指指尖与太阳穴(在眉梢与目外眦的中央，向后约一横指处)相齐。然后，意想手背即外劳宫穴(手背中央，第三掌骨背侧，腕背横纹至掌骨小头联线之中点)与肩井穴(在肩上，约当大椎与肩峰连线中央，即肩上陷者中。)前后对正，两掌转向前。此时，觉得手心有蠕动感。这时，意想两手心各伸出一手，手心有眼；再从眼里出手，手中有眼。这样，从原来的两手都相继长出三只手，手心都有眼。这时，意念从手转到眼，意想自己两眼各长出一手，手心有眼；从此眼中，又各伸出一手，手心仍有眼；再想从此手眼中长出一手，手心有眼。这样，从自己的两眼都相继长出三只有眼的手。此时，意念转移到两手。意想从各手长出的第三只手手心的眼睛里长出第四只手，手心有眼；接着，又相继长出第五只和第六只手，手心都有眼。此时，意念又回到两眼，意想从各眼长出的第三只手，手心的眼睛里长出第四只有眼的手。接着，又相继长出第五只和第六只手，手心都有眼。此时，意念转移到两手，並依前法意想从各手长出的第六只手手心的眼中，相继长出第七、第八和第九只带眼的手。然后，意念转移到两眼，意想从各眼长出的第六只手手心的眼中，相继长出第七、第八、第九只带眼的手。这样，从两手和两眼都相继长出九只带眼的手。

当两眼似乎发亮时，两手拇指与小指分开，掌心转向相对；两手略抬起，至掌根与头维穴(当鬓发前缘直上发际五分处)相对。这时，意想两手中指指尖好像插入天空，同时想头百会穴也升入天空。当两脚好像要离地，身体有悬起来的感觉时，两手掌一横，掌心向下，中指尖相接。这时，使两手食指、中指、无名指和小指的指甲相贴；两手背和手臂都贴紧往下伸，似乎要插入地中。此时，将两手拇指的指甲相贴，两手往后一扒，似乎要把地扒开。这时，有一种幻觉，好像眼前的地出现一个大裂缝。这一瞬间，你就顺势往地里走下去。只要这么一想，整个身体似乎嗍地一下就下去了。就在这时候，你的前胸后背会感到特别舒畅。

3. 男的作六遍，女的作九遍。

(二)坎桩

卦象为(☵)坎中满。

1. 姿势：站式。两脚分开与肩同宽，脚尖朝前，两膝微屈，两手自然下垂，手心向大腿，意想右肩井找右涌泉，继想左肩井找左涌泉。(于足底去趾前三分之一处)。各想三次。

2. 动作和意念：两臂抬起，于胸前环抱。两手虎口朝上，手心向内，两中指尖相接，眼神注视其接缝。然后，意念想着让中指尖分开；这时，用意不用力，指尖自然分开。当指尖分开达三指宽时，意念想着让中指尖合拢；也是用意不用力，指尖自然合拢相接。这样，分合九次。

在做上述动作时，呼吸要自然。当练熟以后，中指尖分时，肚脐自然往里吸(脐瘪)，脚心似空；中指尖合时，肚脐自然往外呼(脐鼓)，脚心踏实。

3. 收功：屈膝略蹲身，同时两手略降，並以拇指与拇指相触，中指尖与中指尖相触，食指尖与食指尖相触。头略倾，两眼注视食指尖相触之缝隙。然后，身体立直，抬头，松肩，坠肘，两手自然分开，落于身之两侧，手心贴大腿外侧；两眼向前平远视。

(三)艮桩

卦象为(☶)艮覆碗。

1. 姿势：站式。与坎桩相同。

2. 动作和意念：脚趾轻轻抓地，小腹内收，竖腰立顶，收缩肛门括约肌，含胸拔背，沉肘虚腋。两臂向侧前方抬起，如抱大树；但掌心向下，五指微屈，如按水中浮球。舌舐上颚，唇微合。全身松静自然，上虚下实，重心落于两脚间。形意如同金钟扣地。摆好这个姿势后，意想手心按水之浮球。有感觉后，随即想两腋架在双杆上，胯、膝、足一齐松，微微下蹲。然后，又重复上述按水中浮球的动作，身体微微上起。掌心有感觉后，再次架在双杆上。如此反复九次，然后意想全身放松，掌心之球泄气，手臂徐徐放下。

3. 收功：(1)血压偏高者　两手移至身前，两

中指尖相接，手心向上，置于小腹下。此时，似有毛毛细雨沿手臂流下，经指缝不断往下流，並有全身舒服凉快感。待意觉雨停不漏时，手自落下，此即收功。这可治高血压病。

(2)血压偏低者 两手移至脐上，中指和中指相接，拇指和拇指相接。这样，两手中指和两拇指接成一环，平置于脐上腹前，手心向下，但拇指不靠腹。意想膻中穴(胸骨中线上，在两乳之间)，待膻中穴有热感时收功。这可治低血压病。

(四)震桩

卦象为(☳)震仰盂

1.姿势：站式。立正站好，两脚分开45°；随后，屈膝略蹲。然后，松肩坠肘，两臂自然抬起，两手在脐上腹前，两手的中指、无名指、小指和拇指的末节同时弯曲，回扣手心；两食指伸直，指尖相接。

2.动作和意念 上半身转向右前方，重心在左腿，右脚向右前方迈进一步，眼看右前方。同时，左手虎口贴右肘尺骨(少海穴)。意念在左脚上。左脚向下蹬地，直到蹬不上劲，脚离地时为止。此时，身体重心移至右腿，意念也转到右脚。右脚蹬地，身体后移；左脚蹬地，身体前移。如此往复九次。然后，右脚向后，与左脚相并，恢复前的势。

然后，上半身转向左前方，仿上述动作，向左前方往复九次。随后，又仿上述动作，向右前方和左前方各重复一遍。如此往复共做三十六次。

3.收功：手臂和手指同时向正前方平伸出去，弯曲的手指同时也伸直。然后两臂分开，划弧下落；两脚分开，与肩同宽，平行站立；按艮桩的收功法收功。

(五)巽桩

卦象为(☴)巽下断。

1.姿势：站式。两脚分开，随意站立。

2.动作和意念：意想肩井穴(松肩)、曲池穴(屈肘时，当肘横纹外端凹陷处)(坠肘)，两手向侧前方抬起，高与肩平，手心相对，虎口(合谷穴，在第一、第二掌骨之间，约当第二掌骨桡侧之中点)朝天。两手虎口似乎各顶着一根木杆。

然后，先想抬起左脚；此时，左手不自觉地往上，似乎要抓扶手。然后，想抬起右脚；此时，右手不自觉地往上，似乎要抓扶手。这样，左脚和右脚交替抬起时，好似脚踏祥云，身入太空。

3.收功：意想两脚踏实，身体似乎从太空回到地上，两臂自然落下，两手手心贴于大腿两侧，此即收功。

(六)离桩

卦象为(☲)离中虚。

1.姿势：站式。同坎桩。

2.动作和意念 两臂抬起，环抱于胸前，两中指尖相接，手心向内。然后，手心转向下，再转向外；转时，两中指尖、拇指尖、食指尖相继接触又分开。当手心向外时，只有两中指尖相接。这时，两手虎口转下，眼神注视两中指尖相接之缝隙，而意念在手心，背脊向后撑动。然后，意念转至脊背(夹脊穴，脊椎第七、八胸椎之间)，而两手心自然向前撑动。如此反复九次。呼吸保持自然。当熟练后，意在手心时，肚脐自然鼓，脚心踏实；意在背脊时，肚脐自然瘪，脚心似空。

3.收功：同艮桩。

(七)坤桩

卦象为(☷)坤六断。

1.姿势：站式。同坎桩。

2.动作和意念：意想两手腕和两脚腕似乎断了，身体似乎要瘫下来；那时，觉得两眼球往里相合。上述感觉产生后，意想两肘向前向上，两膝向上，似乎断了；那时，觉得两肾往里相合。有此感觉后，意想两肩、两胯相互抽拉，似乎要收缩到一起，又觉得身体瘫塌下来了；那时，觉得两睾丸往里相合(男的)或两乳头往里相合(女的)。然后，身体慢慢站起来，並相继想两睾丸(男的)或两乳头(女的)分开，两肾分开，两眼球分开。如此反复做九次。此功又叫"九转还魂丹"。有形的六球动可促使无形的三田合一。

3.收功 意想自己好似刚从潜泳浮出水面，先露头顶，继露出脸，最后露出肚脐。至此，忘意忘形，感觉全身异常舒适。待舒适感消失后，即可收功。

(八)兑桩

卦象为(☱)兑上缺。

1.姿势：站式。步法随意。两臂抬起，高与肩平，手心相对，虎口朝天。

2.动作和意念 先从左臂开始。意想有20厘米高的气，在臂上从左肩井到左曲池、左劳宫(在掌中央)；然后，再从劳宫经曲池回到左肩井。随后，意想气从背后转到右肩井；再从右肩井经右曲池到右劳宫；最后，从右劳宫经右曲池回到右肩井。这样，意想气在两臂上方左右往复不停地流动。如此往复九遍，即可收功。

3.收功：意想两臂向左右分开，直至两臂成一直线时，自然落下。

(王培生文，摘自《中华气功》)

八卦混元一气抖动功

本功法是八卦气功中的养生功法。此功法依八卦无极、太极，阴阳转换之理，以形体抖动配合特定的呼吸方法，内强五脏六腑、外强筋骨皮肉，从而达到人体气和血顺、百脉畅通。具有补先天之不足，充后天之失养，防治疾病、益寿延年的效益。

功 法

一、麒麟抖毛式抖擀法

(一)预备式：面南背北、双足并拢、自然站立，双目微睁，两手自然下垂于股外侧，手背向前，手心向后。

(二)无极式(起式)：接预备式，左足向左横移半步，使两足间距离与肩同宽。双足趾用力抓地，以空虚涌泉穴。双膝微屈而前不过足尖。提肛缩胯，含胸拔背艮项，头正，身心正，舌抵上腭。松肩、垂肘、踏腕。全身放松，气沉丹田，心归一处，排除杂念，意念寂定。求视而不见，听而不闻，臭而无味，触而无觉，如如意意，空空了了。

(三)太极式(开式)：接无极式，双手同时自两侧向前方徐徐升起，直至与肩相平，然后再缓缓下落，复回原处。同时配合顺式呼吸、即升起时吸气，下落时呼气。如此重复36次，然后回复到无极式。

(四)麒麟抖毛式：

1.正式麒麟抖毛式：由无极式。双手拇指合住劳宫、掌心向上、由身体两侧向上升起至与肩平，要求手指伸直、双臂相平。然后全身、双臂、双腿、浑身颤抖24次。同时配合逆式呼吸。要求气归丹，反掌发力。然后回复至无极式。

2.左式麒麟抖毛式：由无极式。向左转身、面向东方。左手自左侧升起与肩平；右手由右侧经腹前升于左肘下方。双手皆拇指合劳宫、掌心向上。随着手动的同时，左足不动，右足随左转腰而足跟向后拧转，使两膝相对，右胯坐下，然后抖动全身24次(抖毛式与1式同)。用逆式呼吸。

3.右式麒麟抖毛式：由无极式。向右转身、面向西方，手式同左式，方向相反。同时右足不动，左足捻地转动，两膝相对，左胯坐下，两手心向上，左右摇臂抖动24次，同时配合逆式呼吸。

(五)麒麟抖擀式：由无极式站定后，双腿微屈，抖擀全身各处，上下、前后、内外、左右，要求上抖擀36次，中抖擀36次，下抖擀36次，共108次。同时配合闭式呼吸、上下呼吸隔开。

二、金鸡卧式抖翅擀土法

(一)预备式：同上节之预备式。

(二)无极式(起式)：同上节之无极式。

(三)太极式(开式)：同上节之太极式。

(四)金鸡抖翅式：

1.正式金鸡抖翅：由无极式，双手向前方升起与肩相平，两臂相对，双手内转、圈臂成卧式掌。然后浑身摇臂颤抖24次。同时配合逆式呼吸。

2.左卧式金鸡抖翅：由无极式，两臂圈起卧式掌。遂卧右步、左转身、面向东方。双手追左足跟，然后摇臂颤抖16次。随后转回腰、双手抱双肩，提起左腿，全腿抖擀八次(金鸡抖腿式)。同时配合逆式呼吸。

3.右卧式金鸡抖翅：本式与上述之左卧式相同，只是左右之方向相反，故此从略。

(五)金鸡擀土式：本式之方法、姿势、步骤，以及其所采用的呼吸方式均与上节之麒麟抖擀式相同。此处从略。

三、凤凰抖翅式抖擀法

(一)预备式：同上节之预备式。

(二)无极式(起式)：同上节之无极式。

(三)太极式(开式)：同上节之无极式，但伸手的方向是向身体的两侧，而不是向前。

(四)凤凰抖翅式：1.右式凤凰抖翅式：双臂从体侧升起，当与肩平时，两小臂同时向里圈，使两臂撑圆、手心向下，手梢相对，小鱼际向外、手指自然并拢。然后原地右旋全身，以腰带身，以身带臂、以臂带手；下肢则以腰带胯，以胯带腿。浑身颤抖24次，同时配合逆式呼吸。

2.正式凤凰抖翅式：由无极式、双手虎口相对，手背向外。然后双手向右方抖出，再从右向下、向身体左方抖出。如此反复抖动24次，并用逆式呼吸。

3.左式凤凰抖翅式：由无极式，其动作要求与右式抖相同，只是方向相反，而且运动圈加大。同样用逆式呼吸法。

(五)抖擀式：由无极式站定，然后抖擀全身各处。要求上、中、下各抖36次，共108次。同时配合闭式呼吸。然后以凤凰抖翎式收功(即全身放松抖动)。

四、狮子大抖毛式抖擀法

(一)预备式：同上节之预备式。

(二)无极式(起式)：同上节之无极式。

(三)太极式(开式)：由无极式。双手掌心向上、自身体两侧徐徐升起直至与肩平，然后立屈双肘、使双手掌心朝前，立于左右耳边，并立掌缓缓推出，尔后缓慢下落，回复至预备式。同时配合顺式呼吸。如此重复36次。

(四)狮子大抖毛：

1.左式狮子张嘴大抖毛：由无极式左转身至正东方，形成虚步式(要求两膝相对、右胯坐下)。左手臂先向怀内，再由怀内向外、手心向上甩出；右手从头右侧向上、向前，手心向下伸出，成为狮子张嘴式。然后抖动全身24次，恢复原位。同时配合逆式呼吸。

2.右式狮子合口大抖毛：由无极式右转身至正西方，形成虚步式(要求两膝相对，左胯坐下)。右手手心向上，左手手心向下，成狮子合口式。然后全身抖动24次，回复原位，同时配合逆式呼吸。

3.正式狮子揉球大抖毛：面南背北、双腿屈蹲成马步、两臂向前徐徐举起，至与肩平。先左揉球大抖12次，再右揉球大抖12次，回归原式，同时配合逆式呼吸。

(五)抖擞式：本式与第二节之麒麟抖擞式相同，亦用闭式呼吸。

五、白蛇出洞大抖身法

(一)预备式：本式同上节之预备式。

(二)无极式(起式)：本式同上节之无极式。

(三)太极式(开式)：由无极式，双手手心向上捧住小腹，双膝微屈略蹲、用顺式呼吸36次。

(四)白蛇出洞大抖身：接上式。双手捧住小腹，由下肢缓慢抖起，渐向上抖动到胸腹，进而引至全身大抖。

本式要求：下肢由胯至足，抖动36次，配合顺式呼吸；由腹至胸，抖动36次，配合逆式呼吸；全身大抖36次，配合闭式呼吸。

(五)抖擞式：本式动作及要求与第二节中之麒麟抖擞式相同，亦用闭式呼吸。

(解佩启文，摘自《周易八卦指针疗法》北京体育学院出版社1991年8月版)

八卦循导功

本功法是博集众家之长，遵循八卦的基本理论编篡而成的一套气功修炼方法。全套功法共六节，次第分明刚柔相济，珠连璧合。注重于外练筋骨皮，内练童子气。修炼要领强调虚领顶颈，气沉丹田，塌腰松胯，开穴劳宫。此功法具有强体健身、内气外发、导引治病的功效。

功　法

第一节　八卦导引站桩功法

八卦导引站桩功为八卦循导的基础，基础不牢，易出偏差，谨望遵循。

预备式：立正姿势，两脚分开与肩同宽，两臂自然下垂，掌心向里，劳宫紧对风市穴，身心放松，意守劳宫。

一、争气：接上式，掌心向下五指伸直分开，指尖向前，身体微向前倾，意念行走大周天后，做一次腹式深吸气，然后快速将腹部之气呼出，使呼吸通路完全通畅，然后慢慢由上而下作收气动作，双手收于腹部两侧，手心向上捧至中丹田，翻掌下沉至丹田，手心向内，默数一二三，然后收功成预备式。

二、画圆：接预备式，以肩为中轴做顺时针、外展高举，双臂伸直，在双臂画圆至下腹时，左前臂进行旋前动作，右前臂进行旋后动作，并保持两掌心始终相对，意念由手三阳经导至手三阴经，周而复始八次至双手发热后慢慢收功成预备式。

三、小抱石球：接预备式，双手抱球于丹田，然后向右以丹田为中轴的右手外旋左手内收的旋转动作，意念双手似抱一团火，但热而不烫，重点两掌心始终相对。

四、单臂穿掌：接预备式，两掌心相对，右臂内收，掌心向上，前臂内收做外旋动作，使小指对鼻，直线伸高过头，而后前臂旋前掌心向外，上臂用力托天(头微抬起)外展下沉恢复原状，(左臂相同)左右各三次，然后慢慢收功，意念由手三阳至手三阴。

五、双臂穿掌：接预备式，双臂外展，前臂内收，肋前两手背相对，两手臂贴前胸抬高过头，目视掌心，双手内旋180度后，掌心向下，以肩为轴，外旋外展，缓慢下沉至掌心相对，共重复三次，然后慢慢收功。意念同单臂穿掌。

六、托夫捞月：接预备式，身心放松，两目平视，前臂内收，手掌心向上端托，指尖相对掌心向上，至膻中穴后反掌向上托天，目视双掌背，略停，外展至双臂与肩平时，做三次重复动作，然后掌心向下，腰部前屈，双臂下垂，两掌由左右体侧，在膝前回绕掌心向上，指尖相对，随腰部慢慢直起，双手捧气至膻中，共重复三遍，然后慢慢收功成预备式。

七、徒步舞掌：接预备式，左脚向前迈出一步，成左弓步，左手由体侧抬起与肩平，手心向上，同时右手由体侧向后伸展画弧。与左掌心相对，然后右手向上拉起由背后画弧仍成两掌心相对，重复三遍后，右手回环至背后与肩同宽时，腰部左旋，右手由肋部向后平伸，然后回旋一周向前伸开，右脚跟上成预备式，双手慢慢垂平体侧。意走小周天，手三阳至丹田。

八、大抱石球：接预备式，左脚向外跨出半步，双手由体侧平伸抬起与肩平，塌腰松胯，并以腰为轴做向左旋腰360度。做三遍，然后慢慢收功至预备式。

九、马步分掌：接上式双手展翅同时下蹲呈马步，双手捞气由背手变佛手至膝平，双手立掌用力向左右分开，重复三遍，捞气还原预备式。

收势：接预备式，双手由丹田捧气至膻中，反手引气下沉至臂直，全身放松，收功结束。意念：自感有水珠从百会滴入，流入丹田。

要求：整套动作缓慢而有节律，柔中有刚，刚中有柔，静中有动，动中有静，意随形变，形随意变。

第二节　八卦阴阳童子功法

本功法共有九人参加，五男、四女，男为阳，女为阴。根据八卦乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑的后天方位，各成对而立，按逆时针轨道旋转。

预备式：分别按八卦阴阳卦方位站立，形成360度的圆圈。领练者童男立于乾位。

要领：立正姿势，收腹挺胸，两眼目视前方。

一、阴阳徒步：站立位置不变，向右转身，同时左手掌向左推出，掌心向外与肩平，右手成剑指，放于天突与膻中穴之间，并向前徒步行走，逆时针旋转。意念：劳宫相对，气沉丹田。要领：步走趟地，推掌用力。

二、马步托球(旋转方位泛指领练童男)：旋转到坤的方位时，向左转身，面向八卦图，同时左掌由上而下放于丹田，掌心向上，右手钊指变托掌向上托出，成虎爪形贴于颊车穴，右脚向右迈出与肩同宽，向下蹲成马步。自然呼吸，意守丹田。

要领：下蹲要稳，双眼目视前方。

三、金鸡推掌：转到巽的方位时，向左转身呈金鸡独立势，同时左掌收回放于肋下，掌心向上，右手钊指变立掌猛力向前方推出，自然呼吸。意念：阴阳之气相交互补。

要领：两眼目视前方，男、女劳宫穴相对。

四、五花坐山掌：走到艮的方位时，向左转身左掌由上而下变为钩形后摆，右手剑指变侧立掌，原位不动，同时右脚向左迈出大半步与肩同宽，马步下蹲，双眼目视前方，自然呼吸。意念：气走小周天。

要领：提肛，收腹推胸，下肢重心要稳。

五、弓步抱球：旋转到乾的方位，向左转身，左腿向前迈出一步，右腿蹬直成前弓步，同时左手掌由上而下放于腹股沟上，掌心向上，右手剑指变平，掌手心向下放于肋下，两掌心相对抱球。意念：意守丹田，行走小周天。

六、马步道功：原位左腿收回，两腿呈马步，同时右手掌由里向外推出，左手掌变为剑指放于天突与膻中穴之间。

要领：两眼目视前方，劳宫穴相对。

七、手拳佛手：1．握鱼：两对童男、童女，腿呈剪刀式(左腿在前，右腿在后，右膝关节顶于左腿外侧下蹲)。左手钊指变钩形，向后摆直上钩，右手掌变拳向上抬起于头顶上方，拳心向外，双眼目视左下方。要领：重心要稳。意念：意念任、督二脉。

2．批叉：另两对童男、童女相对呈批叉，同时左手剑指变立掌不动，右掌收回变立掌于左掌合并呈佛手，放于天突与膻中穴之间，两眼视前方。意念：行走大周天。

要领：批叉要稳，重心要稳。

八、回头望月：在握鱼式右腿向侧后方迈一步呈后弓步，两手变立掌，同时向右斜上方举起，劳宫对阴阳两眼目视阴阳鱼，批叉式前腿略收立呈弓步，佛手变立掌向右斜上方举起，劳宫对阴阳鱼。

要领：左腿蹬直。

九、禅座：接上式，向前呈立正式，右腿向左腿后方交叉半步、下坐。左腿自然盘到右腿上，双掌并合呈佛手，放于天突与膻中之间，双目垂帘。意念：意守丹田，精练精气。

十、徒步舞掌：起立后右腿向后迈一步，呈前弓步，同时左手变平掌向前方伸出，掌心向上，右手变平掌，掌心向下与左掌心相近，然后慢慢自后上方拉出，呈直立位，左腿随拉掌蹬直，成弓步式，作舞掌动作(见诱导功法)

十一、童子拜佛：右腿向前跟步盘腿放于左腿膝上，左腿下蹲，两手掌合并呈佛手，放于膻中穴前。意念：气沉丹田，意守劳宫。

要领：双目垂帘，重心要稳。

十二、虚步亮掌：还原立正姿势，左腿向前自然迈半步，脚尖点地下蹲，右腿呈弓步，两膝关节贴紧，左手呈立掌向前方推出，右手掌变钩自然向后摆出，钩尖向下，两眼目视左右手指。意念：意守丹田，运行于小周天。

要领：两膝关节贴紧下蹲。

十三、怀抱阴阳：右腿跟上与左腿并合，两手掌同时收回，交叉于虎口(左前右后)，抱于膻中之前，双目垂帘。意念：气走大周天后收于丹田。

要领：腰部挺直，略向前倾。

十四、八卦趟泥步：头向上顶，微收下颚，闭口合牙，自然呼吸，两臂自然下垂，前胸空，腹要实，气沉丹田，两臂左右平伸手腕立起，手掌外顶，走转时起脚要平落，步行如趟泥，腰似车轴。

以下式自弓步抱球由领练者入八卦阵中作功，先作八卦趟泥步八圈，另八人作至怀抱阴阳一式，原式制动，领功者作式完毕后同时收功。

(一)三提丹田气：领练者以一个旋风脚正落阴阳鱼，然后两脚与肩同宽，踏于阴阳鱼，同时双手掌尖相对掌心向上，从丹田开始慢慢提起至天突为止，然后掌心向下，慢慢下去，重复三遍。

(二)拔地阴：在原来的基础上，右腿向右退半步，成左弓步，同时两手掌变为虎爪，右手成爪向左下方推去，左手成虎爪向右下方抬于肩平。

(三)站桩式：左腿向右脚跟靠同时右手爪变为掌向前方伸出平于肩，掌心向前，左手爪变为掌，交叉于肘外侧掌心向外两脚，目视前方。

要领：出掌有力，眼看右掌中指。

(四)提丹田气：左转身右手掌变钩，呈向下钩，由上而下绕弧形自然向后摆去，稍高于肩，左手掌放于胸前，同时左脚尖绷直提起，两眼目视前方。

意念：提丹田之气，上升百会穴。

(五)运行丹田气：左腿向前跨出呈捕步，左手掌掌心向上，顺左腿前方慢慢下去，同时右钩手变立掌，掌心向前用力推出，左手掌变钩后摆。意念：运行于大周天。

(六)开四门方位：1．接上式弹踢右腿，右手掌从胸前绕弧形变钩后摆，左钩手变掌向外推出，同时右脚向外画弧形成右弓步。

2. 然后提左腿，向左转身180°，变为左弓步，同时向前推掌，两眼目视前方。

3. 弹踢右腿落脚上，左腿交叉右腿绕弧形，同时左手掌从胸前绕弧形变钩自然后摆，右手剑变掌向前推出。

（七）旋风脚：接上式作旋风脚。

（八）收式：两脚与肩宽，脚踏阴阳，双手从丹田慢慢向外绕360度，通过百会、天突、膻中到达丹田止。

第三节　八卦循导太极功法

本功法有两套，在八卦循导功马步推掌后，太极功法步入阴阳圈内，双方同时做功，一齐收功。

起式：八名气功师按阴阳太极圈的几个方位站定，作徒步舞掌，连做三遍。

走式：接起式转身向右，收左脚成立正姿势，左臂抬高80度，手心向上，正对卦位，右手斜上方举起，手心向内，二手劳宫相对，听徒步口令后，先迈左脚，后逐右脚，依次类推，迈步时脚不离地。

一、马步倒功：接上式，右脚向前迈出一大步，身体左转90度，收左手，身体下蹲，脚尖内收，臀部稍后凸，含胸拔背，左手放于膻中穴，成剑，右手五指自然分开，从腋下方用力推出，呈立掌。

二、劳宫引气：接走式，右脚向外迈出一大步，双臂收回，向前伸出，塌腰，目视前方，双臂慢慢内收分开，同时慢慢直立，双臂从身体两侧上举过头，再慢慢下放，与肩同平，往返三次，整个动作连做三遍。

三、马步推掌：接走式，右脚向前迈出一大步，呈马步式，双手从腋下用力推出呈立掌。气沉丹田，目视前方。（此功毕，行太极功法者从坎位走转掌步入阴阳圈内，行子午太极功法九动，原八卦练功者继续作以下动作，双方同时修练，一并收功）。

四、拔地阴：接上式，双腿伸直，弯腰，双手抱住足跟，同时百会穴接地，目视后方。

五、虚步亮掌：接上式，松手直腰，左脚向正前方迈出半步，脚尖着地，右腿下蹲，呈虚步状，身体正直，重心落于右腿，左手侧立掌，臂略屈伸向正前方，手指和目相平，右手立掌放于腹前。

六、童子拜观音：接上式，左脚向后滑出半步，右脚在后呈交叉式，身体下蹲，同时双手向身体两侧自上而下划弧形，掌心相对呈佛手状，放于膻中穴前。

七、金鸡独立：接上式，身体正直，左腿提起成90°，脚尖向下、绷直，左手向前推出，五指分开，掌心向前，右手从身体下方向后伸出成勾手。

八、白鹤亮翅：接上式，左脚伸向右前方落地身体下蹲成麒麟步，双手同时收回，掌心相对，从胸前向下划弧形上举呈勾手。

九、小抱石球：接上式，左脚收回原处，双脚和肩同宽，双手下落，右手在上，左手在下，掌心相对成抱球式，放于丹田，按顺时针方向，以丹田为中心，上不过脐，下不过少腹，旋转。

收式：和子午太极功相同。

第四节　太极功法

一、起势：转掌、同八卦趟泥步，往返共为七圈，每到乾卦为一圈。它的变化与卦位同样：左右阴阳平衡。

要点：形曲线倾斜45°为阴阳动平衡的最佳角度。阴升阳降互为消长运动不息。而它的特点：刚柔相济，运动无方。圆弧和旋转的曲线运动，功法并讲究“四正”、“四隅”，认为只有圆无方是滑拳，只方无圆是硬掌，刚柔得中方见阴阳，所以圈中的运动曲线内外联络。卦位的四正，四隅反外圆，这就充分体现了太极功法，“主宰于腰”，腰居中故太极生两反，太极功寓意于阴阳之中，变化于阴阳之内，就是这个意思。

二、三起三落：两臂慢慢向前平举，两手高于肩平，与肩同宽，手心向下，上体保持正直两腿屈膝下蹲，同时双掌轻松下按，两肘下垂和两膝相对，眼看前方。

要点：两肩下沉，两肘松垂，手指自然微屈，屈膝松腰，臂部不可凸出，身体重心落于两腿中间，两臂下落和身体下蹲的动作要协调一致。

三、左右青龙翻身：左右手放于两肋，同时起左、右手，且右手在上，左手在下，呈抱球势，左腿向左侧方向迈出，身体重心移到左腿上成弓步，两手慢慢地交叉，手背相对，右掌心向上，成抱球状，眼向上看，同时，转身成后势，右侧同样。

要点：左脚应先收回，点地，再迈出，弓腿和翻转要有连贯，上体不可前后倾。低头和臀部后凸，下落要慢而稳，划弧形协调一致，避免僵硬，忽高忽低。

四、引气法：回到卦位的中间两手同时从肋间前伸，两臂要平，手心向上，同时翻手背相对，横划弧形，收于两肋，沿前胸任脉上行最高点划弧形，下收原处。

要点：伸臂高于肩平，眼看两手指，全身体放松，呼吸自然，上举时眼随手走。

五、玉女穿掌：上体正直，体重落于右腿，右手从后方向前平伸，与左手相对，同时下肢下蹲，左手向后直出，眼看左手往返三次。同时，右腿向前一步，右手随上体前斜呈抱球状，眼向上看。

要点：走落要柔，转腰，松胯两手的速度一致，进步时前脚掌先着地，再慢慢踏实，前推的手不要伸直，后手也不可直向回搂仍走弧线，迈脚和两臂的运转要与身体协调一致。

六、海底针：身体重心移至右腿，左腿稍向前移，脚尖点地，呈左虚步，同时身体前落，左掌斜

向下，右腿向前进一步呈马步抱球状。

要点：完成姿势，上体自然正直，松腰，松胯，左臂不要完全伸出，背部肌肉要伸展开，举掌和弓腿动作要协调一致。两脚跟横的距离要与肩同宽成马步蹲裆式一样。

七、左右搂膝拗步：右手从体前下落，由下向后方划弧至大腿部，手心斜向上，同时出右掌，臂不可伸直，上身体向前斜，左右往返四次。

要点：行走不能左右动，身体正直，推掌以脚跟发力，柔和一体。

八、望月观天：左脚向前一步，右上肢随身转，左手在下，右手在上，又成抱球状，眼向天空观，如望月式。

要点：意气相随，动作一致，连贯，身体向右时要柔和。

九、太极宇宙：身体向左成90°，同时右手画弧形，手抱太极球，下肢呈右弓步，手心相对大于50公分，柔球推出，两臂平伸，两脚踏阴阳鱼眼，两手下落，收势。

全身自然放松，意守全身气流感收气。

第五节　八卦子午诱导功法

本功法是在训练有素的气功师强大外气诱导，下的开穴方法。

一、预备姿势：1. 训练有素的两名气功师对面站立，调心调息，意守丹田，微合双目，准备给初学者进行气功诱导。

2. 接受导引者，立正姿势，闭目内视，身心放松，意守丹田，左手变立掌放于膻中穴处，右手立掌向导引者，开穴劳宫。

二、马步推掌：预备姿势：立正站立，双目垂帘，全身放松，调心调息，意守丹田。

动作要领：两脚分开、和肩同宽，两拳握于腰间，下蹲两脚尖里叩，膝关节外翻呈马步，含胸拔背，塌腰松胯，虚灵顶颈，两拳由腰间推出变立掌，推出时要有力。将丹田之气经过大周天开穴劳宫。

三、雄鹰展翅：预备姿势：同上。

动作要领：接上式，马步变成歇步，同时两手呈鹰勾上举，上举时两臂要有力，两手五指呈勾手状。排除杂念，作腹式呼吸运动，使呼吸通路完全通畅，自觉一股气由鼻腔呼出体外，精气进入丹田。

四、劳宫引气：预备姿势：同上。

动作要领：接上式，两脚自然分开，左手掌掌心向上平伸，右手上举，掌心向前导引。丹田之气向上至手三阴，意出劳宫，前后双导。

第六节　八卦连环炼丹功法

本功法是众多气功师协助一名气功师炼“内丹”的一种功法。有九人参加，七名站成弧形于坤位太极顶掌，中间炼丹者站于阴阳八卦图中间，面对坤位抱球入静，背后气功师用劳宫引气，站艮位对准命门。前阳后阴合为炼丹。

一、太极顶掌：两脚分开与肩同宽，下蹲呈马步，右手立掌向体前推出，掌心向前，左手呈剑指型，放于剑突处，拇指对膻中穴，右手劳宫对准受炼者丹田穴位，补丹田之气。

二、抱球炼丹：受炼者站于八卦中间，两脚分开，与肩同宽，全身自然放松，两手抱球于丹田，头正身直，虚灵顶颈，下颌微收，舌抵上腭，两目垂帘，意守丹田，自然呼吸，关键做到物我两忘。

三、太极引气：后面气功师两脚平行分开，与肩同宽，做一次深慢呼吸，腰前屈，双臂下垂，掌心向前方伸出，自前向后拉到体前，两臂向左右向侧上方回拢，同时腰直立，向上引之，反复三遍，收功。

(万苏建等文，摘自《八卦循导功》人民海军出版社1988年)

八段锦

本功法是一种流行甚广的传统养生功法。此功法因由八节动作组成而得名。相传源于北宋。

功　法

预备势：自然站立，两脚平行分开，两脚外侧与肩同宽，两腿自然站直，两膝微屈，头正颈直，头顶“百会穴”微有顶意，双眼自然垂视前下方，口微闭，舌尖舐上腭，下颌微收，含胸拔背，直腰松胯，垂臀提肛，两肩下沉，两臂自然下垂，两手置于两腿外侧，手指向前，手掌向下，似下按状，宁神调息，气沉丹田。

口诀：两足分开平行站，横步要与肩同宽；头正身直松腰胯，两膝微屈对足尖；双臂松沉掌下按，手指伸展要自然；宁神调息垂双目，静默呼吸守丹田。

一、双手托天理三焦

(一)动作说明：自预备式起随吸气两手向前稍提起，掌心翻转向上，十指交叉于脐下丹田前。随后配合呼气，两手向上托起至胸前，掌心翻转向里、向下、向外、再向上，托于头顶之上。两臂自然伸展，意在上托。同时双脚足趾稍用力抓地，呼气尽。稍停片刻后，两手随吸气向身体两侧分开，两臂继续下落成预备式。

(二)练法：自预备式直接练此法，随呼吸反复练习8～16次即可。练习此段，意随手走，手随气行。双手上托时为呼气，呼气尽则上托之手亦停止动作。想吸气时，双手则随之分开下落，吸气足时，手应回到丹田，再随呼吸而上托下落。最后一次，

双手下落至双腿旁成预备式而收势或接练下段动作。

口诀：十指交叉小腹前，翻掌向上意托天；左右分掌拨云式，双手掤抱势还原；势随气走要缓慢，一呼一吸一周旋；呼气尽时停片刻，随气而成要自然。

二、左右开弓似射雕

(一)动作说明：自预备式起将体重移在右腿上，左脚向左侧横开半步，两脚尖均向前站好，体重再移回两脚中间，随后配合吸气，两膝弯屈下蹲成骑马式(膝部弯曲成90度角，或成120度角左右均可)。两臂提起向前画弧，在胸前交叉。右臂在外，掌心向里，拇指向上，其余四指向左；左臂在里，掌心向外，四指向上，拇指向右扶于右手小臂内侧。同时向左转腰，眼看右手。接上式两臂分开，腰转正，同时呼气，左手拇指斜向上，食指直向上，其余三指向掌心弯曲。左臂向左伸展推出，沉肩坠肘坐腕，头随腰逐步转正而渐左转，眼看左手食指，意在伸展。右手半握空拳，屈肘向右似拉弓状，拳心向里，意在后拉，呼气尽。稍停片刻后，随吸气，两臂胸前画弧，两手转换，左拉右推。最后两臂收至胸前，两掌心相对。将屈膝之双腿站直，左脚收回半步，两掌心翻转向下，随气沉丹田两掌下按成预备式。

(二)练法：自第一段接练此式，或单练此式，随呼吸练习8～16次即可。练习此段，合掌动作为吸气，两臂分开时为呼气，呼气尽而未吸气前，动作也稍停。此外尚需注意眼随手走，意领神行。

口诀：马步下蹲要稳健，双手交叉左胸前，左推右拉似射箭，左手示指指朝天；势随腰转换右式，双手交叉右胸前，右推左拉眼观指，双手收回势还原。

三、调理脾胃须单举

(一)动作说明：自预备式两手向前画弧，在丹田前两掌上下重叠，右手在上，左手在下，两手掌心均向上。随后配合呼气，右手向上经三脘(上脘穴、中脘穴、下脘穴顺序排列于剑突下至脐部正中线上)，循胃经(足阳明胃经在腹部位于腹中线旁2寸，在胸部位于中线旁4寸)，向内旋臂，直向上托，左手翻转，掌心向下，经“气海穴”仍循胃经下按至胯前下方胃经“髀关穴”处，同时两足脚趾稍用力抓地。稍停片刻后，配合吸气两掌回到腹前，唯掌心相反，即上掌掌心向下，下掌掌心向上，成抱球状。然后呼气，同时左手上托，右手下按，如此轮换练习，最后两手下按至胯旁成预备式。

(二)练法：可接上段练习，也可单练此法8～16次。练习此法，两掌上托下按时为呼气，两掌回收时为吸气。呼气尽可稍停片刻。两手上托下按时两脚脚趾用力抓地，尤其双脚拇趾、次趾为引脾胃两经之经气，故甚为重要。

口诀：双掌重叠掌朝天，右上左下臂掤圆；右掌旋臂托天去，左掌翻转至髀关；双掌均沿胃经走，换臂托按一循环；呼尽吸足勿用力，收势双掌回丹田。

四、五劳七伤往后瞧

(一)动作说明：自预备式两臂向前，两手掌心翻转向上，平托于小腹之前丹田处，两掌指尖(中指)相对。随后配合呼气，缓慢转头向左，两手掌心顺势翻转向下画弧，移向两胯之外侧，同时两臂外旋，使手指由向内转至向外(体之两侧)，两眼“意视”足跟，以意将气自丹田向下，沿双腿外侧足阳经引至足心涌泉穴(足少阴肾经之井穴)。稍停片刻后，再配合吸气将头转向正位，并以意将气自足心涌泉穴向上，沿双腿两侧足阴经引至会阴穴。稍提肛，气可沿尾闾、命门引回到丹田，两手掌顺势翻转，掌心向上。随头回正位两手转回丹田前，掌心向上，两中指相对。向右转头动作，与左势相同，唯方向相反，最后回到预备式。

(二)练法：此法可单练也可接上段练习，随呼吸反复8～16次。练习此段功法，“意”在下，气不浮，则转头不晕，故两臂外旋时两掌也应稍有下按之意，以协调内气下行。而吸气提肛使内气升至命门后，即可不再向上引而以手臂沿带脉方向或自命门内通中丹田而归源。初练者可先引气下行走单侧(左或右)，逐渐两侧均有气感形成。功深者，也可引气上至“夹脊关”内透“中丹田”(膻中穴)而下。

关于气走下肢时，有自通成沿足阴经而向下(即呼气时内气自双腿内侧而下)，沿足阳经而上者(即吸气时内气自双腿外侧而向上)，可不必介意，更不可有意阻拦或改变，任其自然。沿双腿内或外而行气均可起到健身作用。待功深后自可随意而行之。

口诀：双掌掤抱似托盘，翻掌分按臂内旋；头颈随手向右转，引气向下至涌泉；呼气尽时停松静，两臂收回掌朝天；继续运转成右式，收势提气回丹田。

五、摇头摆尾去心火

(一)动作说明：自预备式左脚向左侧横开半步，两膝弯曲下蹲成骑马式，两掌横按在两膝上部，手指相对，两手小指稍用力，气沉两足，意守涌泉穴。随后配合呼气以腰为轴，头背挺拔，将上身向前向左画弧，转至左前方，左臂弯曲，右臂伸展，头位于左膝上方，臀部向右下方稍用“坐意”，目视右足尖。稍停片刻，随即向相反的方向画弧摇摆，并配合吸气，吸气尽，头至两足之中，上身稍前倾。上式不停，接做呼气，上身摇摆至头位于右膝上方，

右臂弯曲，左臂伸展，臀部向左下方稍用"坐意"，目视左足尖。如此反复练习，最后头至正中时站起，收回左足成预备式，或不收左足接做下段。

（二）练法：接前段或单独练习8～16次。练此法沉气和意守非常重要，意散乱、气上浮，则易头晕。而原有头晕者，只要沉气、意守涌泉练习之，头则不晕，久练后头晕则不再发生。

年轻或功深者，此段可以用仆步练习，其方法为两足横开距离稍宽，上身摇摆时，两腿亦随之屈伸，如身向左移时，则头向右摇，眼视右足，左腿弯曲，右腿伸展，臀部向左足跟处下"坐"。此时左臂弯曲，右臂伸展。两手均横放于两大腿之上。反之亦然，呼吸与意守均同原式。

口诀：马步仆步可自选，双掌扶于膝上边；头随呼气移向左，双目却看右足尖；吸气还原接右式，摇头斜看左足尖；如此往返随气练，气不可浮意要专。

六、两手攀足固肾腰

（一）动作说明：接上段左足不回收，或自预备式左足旁开半步，两臂提起，两手平扶丹田前，双手手指展开。随吸气，两掌左右分开，沿带脉向后摑至腰部，平扶于腰脊两侧，手指向下，同时以意领气自丹田至"志室穴、肾俞穴、命门穴"，继续吸气，长腰后展，至吸气足。稍停片刻，改呼气同时上身向前向下俯身，两手沿双腿后侧向下摑至踝部，并以意领气，沿膀胱经而下直至涌泉穴。稍停片刻，随吸气直身，两臂自然下垂于胯前，接练或收势。此段也可自预备式开始，用开立步练习，动作及呼吸完全相同。俯身时两手也可横按足面，以加强向下导引之作用。

（二）练法：由前段接练或单练此法8～16次。练习此段时，仰身以长腰而气不上浮为准，故不可只顾仰身长腰而使气浮胸胁，则失去健腰补肾之作用。俯身时不可甩头，要松腰收腹，缓慢折身。此法吸气后和呼气后均可顺势稍停片刻，动作停止，呼吸亦停，但均应顺其自然，绝不可故意憋气。

口诀：两足横开一步宽，两手平扶小腹前；手分左右向后转，吸气长腰撑腰间；势随气走定深浅，呼气弯腰攀足缘；手势引导勿用力，松腰收腹守涌泉。

七、攒拳怒目增气力

（一）动作说明：接上段下蹲或自预备式左脚旁开半步，下蹲成马步（此式应尽量做到两大腿下蹲成水平形，即膝关节弯曲成90度角。年老者练习时也可成半蹲状），两手虚握空拳，提至腰间，拳心向里，拳眼向上，两肘弯曲位于身体两侧，眼平视，气贯丹田。将右拳随腰部左转而向前缓慢伸出，前臂内旋使拳心向下，左拳随转腰而屈肘，前臂外旋，拳心向上，收于腰间。头稍右转，眼看右拳，此动作配合呼气，呼气尽。稍停片刻后，改为吸气，腰转成正位，右拳旋臂收回至原位，同时左拳亦旋臂回到原位。两拳相对，两拳心也相对。然后随腰右转呼气，左拳旋臂向前伸出，拳心向下，头左转，眼看左拳，同时右拳则旋臂回收至腰间。如此反复练习，最后两拳均收回至腰间，并站起。左脚收回半步，两拳变掌，下按成预备式。

（二）练法：接上段或单练此段，随呼吸练习8～16次。初练此法者应注意放松，不可用力，得气后仍应放松，拳随气走，两拳均应随腰部转动而伸出和收回。尤其收回之拳，肩部不可后仰，以防止引气上浮。怒目者，应为注视，不可过于拧眉瞪目。

口诀：马步下蹲眼睁圆，双拳竖抱在胸前；拳引内力随腰转，前打后拉两臂旋；吸气收回呼气放，左右轮换眼看拳；两拳收回胸前抱，收脚按掌势还原。

八、背后七颠百病消

（一）动作说明：自预备式或接上段将左脚收至右脚旁，并使两脚跟相互靠紧，两脚站成倒"八"字形。两手掌向下，手指向前，但无下按之意，其他要求同预备式。站好后，随吸气两足脚趾用力，两足跟缓慢向上提起，提肛，头顶百会穴微有上顶之意，两手掌则意在下按，手指稍向上。吸气足稍停片刻后，随呼气将身体放松，两足跟落地，两手掌亦稍放松。如此反复7次后，改为自然呼吸，全身放松，两手自然下垂不做下按状，足跟提起，以足掌用力，上下颠动。颠动7～49次后即可收势。

（二）练法：此法宜接前段或选二、三段后练之。周天不通，不可强求，牢记功到自然成，只按要求练习即可。周天七循后，全身放松做颠抖动作，此为整理运动，以将练功者自练功状态恢复到常态而自然收功。因此无需另设收功法，以节省练功时间。

口诀：两腿并立撇足尖，脚尖用力足根悬；吸气上顶手下按，落足呼气一周天；如此反复共七遍，气走全身回丹田；全身放松做颠抖，自然呼吸态怡然。

（李鸿义文，摘自《八段锦》吉林科学技术出版社1989年4月版）

入静三妙法

本功法是总结气功的三种入静方法。"入静"是修炼各家功法的首要问题，也是初练功者难于掌握的问题。这三个入静功法，适合初学功者习练，修炼此功法，具有健脑益智、开发潜能的作用。

功　法

一、放松法：不是单指形体放松，而更强调大脑放松，关键是放松两眉之间之印堂穴，怎么松？任取一坐式，不要求含胸拔背(以免对初练者造成人为的紧张)，自然舒适即可。先皱紧眉头，放松；再皱紧眉头，再放松；如此反复多次。体会一下印堂的放松感，然后随眉头放松分开上下唇(但不是张口)，越自然越轻松越好，(此时上下唇分开大约一厘米)；将双唇闭上，体会印堂部的紧张感，再将双唇分开；如此数次，就能找到印堂呈最佳放松态时双唇分开的尺度。维持这种状态(唾液会自然而然沿下唇外淌，不必理会)。放松法做好了，杂念就减少了一半。

二、滚球法：放松后，意想有一个光亮的铁球悬于空中，“无使有凸凹之处，无使有间断之处”(《灵妙三十六字道引术》)，然后意随球转，意寻球上一点，点在球上，球在旋转，点随球转，意则寻点而终不见点，寻寻不息，寻而不得，如此球在旋，意在随，上上下下，一圈又一圈，永远追随，乐此不疲，四周一片空黑，一片沉寂。

三、混沌法：身上气感产生之后，设想身体之六面，和宇宙六方相合：左右侧和左右两方之天地相合，前后及上下面也均和天地相合。体会身体轻轻和宇宙相触(不必设想宇宙是什么样子，有这个意即可)，体会身体六面往里吸气，自然，模糊，气的颜色等一概不管，只有身体的体会，意识已经融汇……如此片刻，即可体会人在气中，气在人中，人和天地共呼吸之佳境。

(王文乐文，摘自《气功》1989年10期)

入静飘化功

本功法是专为修习入静而创立的。它既融汇了多种功法中入静的技巧，又是许多人练功入静实践经验的总结和提高。此功法简明合理，不易出偏，便于自学。

功　法

一、调心

首先遵循入静调心操作感觉诱导三个阶段的顺序，从构筑“飘”的意念开始。可以默念“飘”的字音，以此排除杂念，同时以此诱导机体产生飘的感觉。如果觉得默念一个字不方便，可以随自己的习惯加几个字，例如“飘起来”、“身体飘起来”等等，或想象身体飘浮于大气中的景象，想象身如白云，身如气球等，以构筑形象的意念目标。总之，意念的中心内容是飘，具体构筑时可以根据个人不同的习惯选择不同的方式，只要利于排除杂念和诱导飘的感觉产生，围绕这个中心内容构筑的各种“变形”意念目标皆可采用。当飘的感觉产生后，无论是整体的还是局部的(一般大都是整体的，但可能不均匀，有的局部感觉强，有的局部感觉弱)，都应该继续诱导，使之加强、扩大。而待飘的感觉稳定后，应及时舍弃飘的意念目标(无论是形象的还是抽象的)，由思维直接操作飘的感觉，进入飘的感觉运演阶段。

在飘的感觉运演阶段之初，主要还是不断扩展、增强、稳定和协调飘的感觉。原来是局部的飘要逐渐扩展为整体的，原来是重滞的飘要逐渐过渡到轻松的，原来的时飘时不飘要逐渐转化为持久的，原来是不均衡的飘要逐渐演变为均衡的。经过这样的运演，整体的轻飘感会越来越强。待到双脚已似无根(站式)，臀部已似空悬(坐式)，身体已觉完全无重量，形体感也逐渐模糊的时候，便可转入“化”的操作了。

由飘到化的转折是渐变的过渡，在操作上，一方面继续加强飘的感觉，使身体越来越轻，一方面继续淡化本来就已模糊的形体轮廓，使它逐渐消失。这时既要调息又要调心，调息的目的旨在通过呼吸(此时已极为深、长、柔、细)更进一步充实和发达内气，且使之向外弥散；调心的目的旨在消除形体内外界限，使内气与宇宙之气融为一体。此时也可以用“飘化”、“溶化”等词语，或通过想象身体溶化于大气之中的景象等方法来诱导“化”的感觉体验产生。一旦形体的界限打破了，身心便获得了一种无可比拟的解脱感，其轻松、舒适和愉快的程度是前所未有的。这是一种极清淡悠远的幸福感，足以使世间任何快乐暗然失色。

初进入这一境界，形体的轮廓虽已消失，内外之气已经融合，但原属于形体部分的气可能还比较“浓”一些，与宇宙之气的融合还不够平衡。另外，意念也比较重，愉快的情绪还没有充分体验；体呼吸尚依稀可辨。此时当继续进行感觉运演，使形体之气与宇宙之气逐渐均衡，取得一致的“浓度”，于是，天人合一的程度便进一步加深了。这一步操作主要是淡化形体部分的气感，使之与体外的气感相当。这便应当加强内气弥散的操作，使内气充分扩展，弥散的越来越远，远至与整个宇宙同一，而且是均匀地同一。由于此时意气早已合一，内气弥散的操作和意念飘化的操作是统一的。意念化至无限遥远之时，气之弥散也就无限遥远了。

当天人合一的境界充分实现之时，身心与宇宙已经完全地、均匀地融合在一起，我即宇宙，宇宙即我，我和宇宙同样无限广阔，无限永恒。此时应继续操作，向忘我之境，即物我两忘之境(我与物已同一，忘我即物我两忘)迈进。操作的内容就是淡化一切感受，幸福感也好，融合感也好，广阔和

永恒的时空知觉也好，一切都应无限淡化。渐渐地，一切都没有区别了，幸福、融合、广阔、永恒都是一回事，它们都合一了，淡漠了，消融了。于是，恬憺虚无之真境便到来了。其实，连"恬憺"也似乎多余了，恬憺就是幸福感，它已经消失了。唯一剩下的就是"虚无"，是历历孤明之虚无，即虚明，也就是清净的本心——一尘不染，无尘可染，尘无可染的本心。

最终意念活动还有吗?答曰:似有似无，多在于无；时有时无，多在于无；无无亦无也。

二、调　息

关键是始终要顺其自然，无须人为造作。只要在飘化的意念目标统领下，轻松、平稳地呼吸，就能够逐步地实现出入气息的深、长、柔、细，且由日常的胸式呼吸过渡到体呼吸。

在飘的阶段，呼吸的形式会逐渐从自然胸式呼吸向胎息的初级阶段(脐呼吸)或丹田呼吸过渡，与此同时，气息的深、长、柔、细也同步向前发展。由于呼吸的操作直接关系到内气的生化运行，随内气活动的需要，呼吸之气会自然逐渐下沉，一步步趋向丹田，在丹田生根，形成丹田呼吸。丹田呼吸将持续很长一段时间，在飘的阶段中所进行的飘的感觉运演，需要以丹田呼吸为基础。丹田之内气将在呼吸的诱发和推动下不断成长壮大，向四外弥散，引起飘的感觉。待内气已均匀弥散周身，仿佛整个身体都是丹田，整个身体都随呼吸而开合的时候，丹田呼吸向体呼吸的转化之时就到来了。而此时，飘的阶段已趋结束，化的阶段已经开始了。

在化的阶段之初，丹田呼吸正在向体呼吸转化，这转化无须强求，可以自发实现。丹田呼吸最初向体呼吸过渡时，丹田这个呼吸支点还存在，只是呼吸的通道已不经过口鼻，气息直接由周身毛孔向丹田聚散；口鼻与周身毛孔气息出入并存的现象也可能发生。接下去，丹田这个呼吸支点将逐渐淡化、消失，气息自周身毛孔的出入将不再聚散于丹田，而是绵绵密密，均匀布散于周身了，呼吸的节律性也因此而消失。它的消失是由于呼吸的节律周期越来越长而造成的，当呼吸的节律周期长到无限的时候，节律就不复存在了。没有了呼吸支点，没有了呼吸节律，以口鼻为气息出入通道的外呼吸会完全停止下来，而遍体出入自如的体呼吸则仍在进行，且将维持相当一段时间。在使形体之气与宇宙之气融合的全过程中，体呼吸始终都存在，但逐渐减弱，直至内外之气已经充分融合，"浓度"也已经均等，形体感完全消失之时，它才会消失。

最终还有呼吸运动吗?请参见"调心"之最后一段话。

三、调　身

站式、坐式、卧式均可，可以根据自己的各方面条件随意选择。但初学以站、坐式为好，卧式容易睡着。

整体姿式的一般操作要领可见正文"入静的操作"一章，这里不再重复。

若取站式练功，除操作要领中谈到的头部正直，松肩坠肘，含胸拔背，伸腰沉胯，两脚平行等内容均应给予充分注意之外，还要注意双脚必须要站平稳。站时应看看脚下地面是否平整，不要一脚高一脚低，若脚下有较大的石子应移开。这是因为飘化功的初级阶段允许身体轻微晃动，若站立不稳，脚下无根，容易晃动过大甚至摔倒。

在飘的阶段，站式或坐式中，手臂的姿式可以作抱球、扶按状，也可以伸向两侧，作展翅状，每个人应根据自己的习惯和舒适程度自由选择。姿式作好之后，还可以轻轻摆动，以增加身体的轻飘感。如作抱球状，手臂可如拉手风琴一样舒缩；如作扶按状，手臂可上下提压；如作展翅状，手臂可上下波动。当然，手掌也应配合动作，可以手臂带动手掌，也可以手掌带动手臂。另外，在操作时还可以在这些姿式中任意变换，只要舒展自然就好。例如，可以先作展翅波动，然后过渡到抱球或扶按，因为展翅诱导飘化的作用最强，而抱球或扶按则比较轻松。在手臂活动的同时，身体也可以随手臂动摇的节律轻轻晃动，或前后，或左右，或自由转动，身体的重心应随身体的晃动而游移。但这里必须注意，舞动手臂和晃动身体不是为了舒筋活络，不是引导自发动，而仅仅是为了变换身体的重心和肢体肌肉的紧张中心，使轻飘感能顺利地产生和加强。因此，调身的操作必须与调息和调心的操作相配合，不能丝毫悖离飘的宗旨。只要时刻不忘这个宗旨，手臂和身体的动作就必定是轻微的，不会是激烈的。

当轻飘感已经产生，并且不断加强时，本来就是轻微的肢体动作就会逐渐减弱，直至消失(但动作消失后，姿式也不是绝对的直立或危坐，还可有下意识的、非主动操作的微动)。

从上述调身操作的情况看，初学者还是取站式为优，因为站式的身体活动最自由，容易通过肢体运动诱导轻飘感，坐式次之，卧式便无法通过姿式的变换诱导入静了。

到了化的阶段，肢体已经静止，因为化的感受无须、也无法以肢体的活动来诱导。在此阶段，需要操作的是使形体感渐趋消失，这首先就需要使肢体静止下来，正在活动的形体是难以获得消失感的。因此，就调身操作来说，肢体从微动到静止，是从飘过渡到化的转折点。此后，形体感便逐渐淡化，机体的一切感觉将随着调息和调心的操作逐渐

都为气感所代替，整个身体逐渐完全“气化”。而当已经“气化”了的身体与外界宇宙之气融合时，形体的感觉就消失了。如前所述，最初消失时，原属于形体部分的气“浓度”还可能大些，因此还可能有模糊的、边界不清的形体感。随着境界继续深化，形体之气与宇宙之气最终会均匀融合的。宇宙无边无际，形体便也无边无际，而无边无际之形体也就是无形体了。

在化的阶段，形体逐渐消失，姿式也就无所谓了，但应注意不选那些对形体感有拖累的姿式。站、坐、卧均可。此外，可以根据自己练功发展之需要而确定姿式的选择。例如，强身益智时，可取顶天立地之站式，开发潜能可取稳如泰山之坐式，等等，在此不逐一而论。

总结飘化功三调的特点：不追求意守丹田，不追求腹式呼吸，不追求特定姿式，一切以飘化体验为中心，以其带动三调的操作。

本功法的注意事项：飘的阶段完成后要及时转入化的阶段，不要贪恋犹豫，贪恋则可能着相。化的阶段，因为一切都已消逝，故应注意保持“一灵独觉”，不要使船失其舵。

关于练功的时间，本功法可每日练一至二次，每次练30～60分钟，以早晚清静时练为宜。此外，日间或夜晚的其它闲散时间也可以随时随地练习。

（刘天君文，摘自《气功入静之门》，人民体育出版社1990年9月版）

九九阳功

本功法是在练易筋经的基础上，采用震桩的姿势，使丹田之气鼓荡，并按一定的姿势、呼吸、意念，使气在周身运动，以增强体质与气的活力，其震法、颤法及点射为引导气发功的基础功夫，是外气疗法的主要手法。

功　法

一、预备势练法

（一）基本档势：基本档势是中档震桩式。

松静站立，两脚与肩同宽，五趾着地。两手自然下垂，沉肩垂肘，头如顶物，两目平视，视而不见，舌抵上腭，前胸微挺，后臀微收，膝放松微屈，精神贯注，自然呼吸。

站定后先如练静功之法，吐浊气三口。然后以膝关节的微动屈伸，引动全身震动，开始震动之幅度大，也不自然，经一段时间的锻炼后，震动由全身向下丹田收拢，以丹田为中心震颤，气机随丹田的震颤有节奏地向周身扩散。

（二）柔带脉：接前中档震桩式，做以下预备功势的锻炼。

两手放于右侧带脉处，掌心向带脉。用逆腹式呼吸，配合进行手的运行。吸气时，左掌在前，右掌在后，以震颤之力推动带脉之气向左侧旋转，意念随手，以意导气，气行意随，两目微闭，内视带脉；呼气时，右手在前，左手在后，以震颤之气推动带脉之气向右旋转，内视、意念同上，共9息。然后用同样功式，引带脉之气吸气向右，呼气向左转9息。

操作时姿势、呼吸、意念、震颤要配合好。腰部充分放松，以手的气动，带动腰部自然作小幅度的旋转。自觉腰软绵如丝束，带脉温热，气行腰周，全身经络气脉活跃、通畅。

（三）三田开合：取中档震桩式，吸气时两手移至下丹田处，掌心向外，两外劳宫穴相对。然后慢慢向两侧分推，约与肩同宽。同时收腹、提肛，意想丹田开放，浩然之气自丹田而入。呼气时两手翻掌内劳宫对向下丹田，慢慢内收，至约一拳之距离。同时鼓腹松肛，意念、震颤、两手与丹田成为一体，震颤感应之气收入丹田，口鼻呼吸浩然之气，亦下沉丹田。共9息。

然后两手移至中丹田（膻中）处，以同法在中丹田开合9息。但吸气时提气中丹田，呼气时要使真气下沉于下丹田。

再将两手移至上丹田（印堂）处，以同法在上丹田开合9息。但吸气时初练只提气至中丹田，逐渐练习提至上丹田；呼气时气沉下丹田。

最后仍以震桩式锻炼。两手移至前额上，两掌心向下，指尖相对。呼气时两手下推至耻骨联合处，以意向下丹田引气，贯通上、中、下三田。吸气时，两掌在耻骨联合处翻掌，手心朝上，向上升举至额上，以意引气使气贯三田，共10次。

二、姿势练法

各姿势练法，是在练习预备势的基础上，以下丹田为中心震动，使气机随着震动之势，在意念控制下自然运行。其法仍以中档震桩式进行，但必须震桩与姿势柔为一体，使气运达到姿势之动作上去。

（一）仙人指路：1. 吸气时，收腹、提肛，从下丹田提气至中丹田；两手随之上移，屈肘仰掌，置腰之两侧，掌心向上。

2. 呼气将真气收归于丹田，同时以丹田震颤之气机为中心，以意导气，气行意随，运气于右上肢。四指并拢，拇指伸直，腕关节微背伸上翘。随气运行之力，肘臂运动，立掌着力向前推出，劲着小鱼际处。

3. 吸气时握拳或原掌式收回胸前，变俯掌下按。左手仰掌上行，提气至中丹田。呼气时以同法将左手推出，左右各9息。收回胸前，提气至中丹田，

侧掌待势。

(二)前推八匹马：1.接前势，呼气时，运气中丹田达于肩臂，两掌心劳宫穴相对，拇指伸直，四指并拢，慢慢向前推动，至肩、肘、腕相平。拇指上翘后拉，四指并拢，侧掌下压，气贯四指之指端。同时借膈肌的下压与腹肌的隆起，导真气下归于丹田。

2.吸气时，四指放松，拇指上翘后拉，慢慢屈肘，收回两胁部，同时提丹田之气与两手回收之气合于中丹田，再呼气推出共9息。然后，收回两掌在胸前交叉待势。

(三)凤凰展翅：

1.接前势，呼气时，两手由立掌交叉，慢慢向左右分开，运中丹田之气下行下丹田，上行于两臂。十指欲翘，四指并拢，内劳宫有欲突出之势。两手左右拉开，顺势将掌心转向左右两侧，再向两侧分推至肩、肘、腕平。指仍欲翘，劳宫欲突，气蓄掌心。

2.吸气时，两掌旋腕，屈肘内收，逐渐掌心相对，在胸前立掌交叉，共做9息。再收回胸两侧，仰掌待势。

(四)两手托天：1.接前势，呼气时，两掌缓缓上托，至廉泉部，慢慢向外翻掌成两手上托之势，托至顶点，两手指端约距一拳，虎口相对，四指并拢，拇指分开。同时运中丹田之气，一股上行，随上肢的运动，达于掌指，凝聚于两手之间；一股随膈肌下降，下行于丹田。

2.吸气时，旋腕翻掌，指端向上，手掌内劳宫对向任脉收回，收指掌之气并提下丹田之气共9息。两手仰掌于胸两侧待势。

(五)水中捞月：1.接前势，呼气时，两手向左右分开，腰微前俯，两手象捞物状，在两脚间向中点合拢，至两手指尖距一拳左右，指掌蓄劲有捞托重物状。同时运中丹田之气，一股下降于丹田，一股随动势达于两手之间。

2.吸气时，顺势直腰，抱月至胸前，贯气于丹田，共9息。两手侧掌置于胸两侧待势。

(六)抱球三揉：接前势，呼气时，两手出掌右侧，左掌在上，右掌在下，成抱球状。吸气时两掌抱球向上下微拉，似球充气胀大之状。随之左手向内旋，右手向外旋，边旋边拉，运气在两掌之间旋转。使中丹田之气下归丹田与上行两手之间。呼气时微按如压缩之状，随之左手向内旋，右手向外旋，运气在两手掌之间旋转，同时提下丹田，运上肢之气收回至中丹田。共3息。再以同法，右手转上，左手转下，在中间拉压3息；最后在左侧，左手转上，右手转下，拉压3息，共9息。两手在左侧抱球待势。

(七)运掌合瓦：接前势，呼气时，左手在下前伸三阴之气外行；右手拉回，三阳之气内收。吸气时右手向前伸，三阴经之气外行；左手拉回，三阳之气内收。两手在一推一拉之时，导引手三阴、手三阳之气脉运行，共9息。两手仰掌置于胸两侧待势。

(八)风摆荷叶：接前势，呼气时，两手慢慢交叉向前推，肩、肘、腕、手相平，右手在上，左手在下交叉，掌心向上。同时运中丹田之气下行于下丹田，上行于两掌，两手阴经与阳经气脉相接。再两臂外分，微下压，气脉达大鱼际及拇指端。吸气时小鱼际上翘，两臂内收，至两手交叉，再收回胸前，共9息，两手仰掌放于胸前待势。

(九)混元调气：接前势，呼气时两手仰掌伸出，至肩、肘、相平；同时运中丹田之气下降下丹田，并运达指掌。吸气时，变侧掌，掌心向外，划弧向两侧，翻掌提气至腋下，掌心向上，指端向胸侧。最后呼气再推出，共9息。

收势：两手相叠，左手在内，右手在上(女相反)放于下丹田处，慢慢停止震动，收气归于丹田。自然呼吸，守丹田片刻。然后搓脸及手，自然活动。

(毕永升文，摘自《实用气功外气疗法》山东科技出版社1989年6月版)

九子长寿功

本功法又名活气功，是清代峨眉山弥师禅师所传。此功以动求静，寓静于动中，动静结合，内外兼修。具有祛病健身，延年益寿的养生效益。

功　法

一、五爪金龙：双足分开如肩宽，足尖内收，呈内八字，十趾抓地，如树生根，双膝微曲，状如骑虎，头正颈直，舌抵上腭，门齿相印，唇目微开，沉肩坠肘，含胸拔背，又称为骑虎裆。轻守丹田，凝神片刻，双手指分开自然垂直于大腿上。吸气，五指自下而上至胸膺，曲肘变拳，拳心对着人体。呼气，双拳外旋离胸，向前下方展臂伸直至大腿上。

二、仙人穿衣：双拳变掌，重叠于阴部前方，左上右下，掌心向上。吸气，双掌从阴部托至胸，曲肘，双手掌向内旋转，左下右上，掌心向下，拇指对胸。呼气，左前臂向左伸出，掌心向下，稍低于肩，同时右手渐移至右侧腋下，以虎口置胸胁。

三、顺手牵羊：以左足跟为轴，左腿和身体一齐向左转，右足不动呈含裆(即状如虚步)，但双膝稍曲，全足着地，足趾抓地，如钉似锥。然后伸出右手，与左手平行，掌心向下。吸气，双手掌平行向右，后抓，在右侧腋下变掌为拳，左上肢曲肘成90度，拳心向上，右上肢曲肘成90度，右拳紧贴左肘窝内侧，拳心向内。同时以左足跟为轴，上身向右转，右足靠拢。呼气，向左侧转体，摆肘，左足向左侧迈出一步，又成含裆，左拳尖不宜越过左足

尖。上式共做3次。

四、五爪金龙：身体向右转，由含裆变为骑虎裆，功法同一。

五、仙人穿衣：功法同二，唯左右相反。

六、活腰摆臂：双手变拳，右上肢垂直向下，拳心向左，左上肢曲肘成90度，置右肘窝内侧处，拳心向上。吸气，弯腰收腹垂首，右上肢向前左转体摆臂活腰，同时左足向右足并拢。呼气，右拳提起曲肘约成90度，右臂平行向右侧摆，拳心向上，并且右腿向前迈出一小步，呈含裆。接着重复2次。

七、扭转乾坤：右上肢自然垂直，拳心向左，左拳置于右肘窝内侧。人体向后转体180度，右腿向前跨出一步，左足接踵跟上成骑虎裆。吸气，右臂向右摆，掌心渐旋向后，左腿向右腿后移成叉步。呼气，右拳心向上旋转、扭臂、曲肘90度，同时右足向右移动半步呈含裆，右手不过膝及足尖。上式重复2次。

八、左右抡臂：向后转体180度，右腿向前右方迈出一大步，左腿跟上，回到原位，呈骑虎裆。左拳离右肘向左垂直，拳心向右，右拳紧贴左肘窝内侧，拳心向内。吸气，左上肢以肩为轴向右，后上至左下划圆、舒胸，将左拳收至左胁部，拳心向上。呼气，左拳渐旋至小腹处，拳心向腹。上式重复3次。接着右手下垂，左拳置右肘窝，其势如上，连做3次，唯左右相反。

九、五爪金龙：功法同一。

十、左右穿锤：将右拳提起，拳心向内。吸气，左拳向右上提到左胸，双拳在胸前交叉，同时右拳左下行至右大腿，左里右外。呼气，左肘曲行左肩旁，拳心向右，右上肢垂直，拳心向后，双拳同时向后拉胸。接着又在胸前交叉两拳，左右相反，其势如上，共各行3次。

十一、五爪金龙：功法同一。

十二、气沉丹田：吸气，双拳由前曲肘轻击胸部，拳心贴胸。以意导气，双拳紧贴人体，渐移至脐下3寸丹田时停，双拳面相对向里靠近用力挤压，闭气，意守丹田。

十三、收功：当气闭不住时，身体向左转成含裆，右拳变掌离腹，向后上、下抓，成拳置胁，拳心向上，并且左腿提起如金鸡独立状，左足向前一跃。

（徐　泽、牟方宪文，摘自《气功》1985年4期）

九转内丹术

本功法系陈朴所创的一种道教气功养生法。

功　法

第一转　降　丹

练法：时间选在每日二更尽三更初（23点左右），先少量饮食，避免过饥、过饱；洗漱定神，调和心绪，排除杂念。然后盘膝而坐，闭目存神，候息出入调匀，先以舌倒卷定舌根两窍，闭住呼吸，渐觉左右太阳经有两道气从大牙根冲上，贯两太阳穴，次入顶门，感觉两气相交合，即为一次。每次毕，开目稍待，然后再闭目，复行法如前，候气至顶部泥丸宫即止。如此，每夜行三次。

效应与注意事项：行至数夜或数日之间，渐觉气从泥丸宫流入脑，沿喉咙透夹脊，串尾闾，贯胆脐冲心胸，觉胸中温煦舒畅，是真气下降的征兆。再练数夜，感觉气抵心中，心中温煦微动，此温气又从心而上，过喉咙，入舌下，口中微觉苦味，就是胆气生升，阴阳调和，内丹将降的征象。此时应注意，练功之时切勿受人或动物惊扰，并应在坐前置一小桌，以备在出现突然气行，感觉身形渐大、精神兴奋，渐觉房舍人物山河在自己身中，手足不知所在之时，手有所按托。出现这种情况时，当以手扶桌，闭目。这时，可能觉得心头一团光亮如日坠下丹田之中，这就是内丹下降的体现。丹降之后，不可立即睁眼，先渐渐收拾意念，然后使四肢复旧、睁眼。有条件的内服人参汤，晨起饮热粥；没有条件的单饮热粥亦可。将养一二天，就完成了第一步降丹功法。降丹功法有消百病、增体力的效果。

第二转　交　媾

练法：选初九（农历，下同）、19、29日正午时分，端坐于静室之中，盘足瞑目，叩齿九遍。待神志安定、内气调和，然后行闭息之法。以一呼一吸为一息，每一闭八九息。一闭完毕，缓开双目，恢复呼吸，再行闭息法如前。初闭时息数可少至一次二次，渐熟悉后五次，极熟练后九次。

效应与注意事项：依法行之，待闭息之法极熟练时，便是体内火候周足之时。此时，自觉心中温热，四体舒适，心神翕动，一道热气下流丹田，此是内丹入丹田的征象。丹气渐成，静坐之际，时有神光从眼而出，此乃丹光，体质进一步加强。

第三转　养　阳

练法：选初6、16、26日半夜，洗漱毕，入静室端坐，盘膝，叩齿六遍，凝神瞑目入息。入息者，微吸不呼。每一入六息，如此六遍。待月尽之日半夜时分，依前法于静室中闭目盘足而坐，先以左手按摩顶门，右手按摩尾骶，各49转。按摩时，紧闭气息，至次数完满，稍事休息，再闭气息，再按摩，如此三次。

效应与注意事项：行功之后，觉五脏中其热如火，乃火行之候。在26日或月尽之时，觉左胁内动

摇，或微微有声，一道热气横过丹田，直入右胁之下，其热如火，动摇许久方消失。若静坐内观，可见左胁下有“一颗明珠，如火轮之状”；还可听到天地和谐之声。此外，生理上也可会发生一些变化，如二便减少，一月仅十余次；男性生殖器渐缩，肠胃亦觉微缩。

第四转 养 阴

练法：选初6、16、26日半夜时分，洗漱毕，入静室闭目盘坐，叩齿36遍，宁神闭息。这时期闭息，与前不同，直使鼻内无出入之息，直候体内真气充满，气贯舌窍，口中津液满溢，然后缓缓咽之，意念其归心。归心之津液激动心神之火，温煦全身，五脏觉热，遍体微汗，四肢舒适，如此为一遍。每至26日，如此行功三遍，止功。

效应与注意事项：此功行后，可觉右胁有声如雷鸣，一道热气流入丹田，鼻中火光迸出。此功练成后，于静坐之时，能感觉内丹的神光从顶门放出，如一轮明月，罩笼身体；身体不畏寒暑风霜，四季如一。

第五转 换 骨

练法：选初9、19、29日正午时分，面南盘膝，闭目，对日而坐。候气定，闭息使气无往来，充满于内，意念内外真火相交通，一身上下通红，光明满坐。二三十分钟后，渐觉丹田一道凉气(真水)上贯于心，如水晶一团在心上。然后睁眼呼吸，由鼻向日吸日华之气，意念其归心，与真水相激。如此行九九八十一次而止。

效应与注意事项：吸日华气归心，与真水相激，便觉心头气动，丹田如鱼涌跃。此功行三载数足，则能脱胎换骨，只觉夜间汗出如白膏。这种反应，陈朴认为是“凡骨随汗而消”，并称之为“阳砂换骨”。

第六转 换 肉

练法：选每月十五日夜半子时，洗漱毕，对圆月而坐，闭目盘膝，调和气息，而后合嘴闭息，意念真气充满六腑，体内肾之真明之气与空中月精之气相互交通，身形莹如水晶，湛然明朗。二三十分钟后，渐觉一道热气(心神之火)降入丹田，如一团火轮在玻璃盘中。然后缓缓睁眼呼吸，由鼻向月吸月华之气，意念其归入丹田，月华真明激动丹田真水，水火相交，如沸池之状，如此行八八六十四次而止。

效应与注意事项：吸月华气归丹田，与丹田真水相激，便觉四体汗出，百脉舒畅。如此功行二载，则能换去“凡肉”。照陈朴说法，采月之精华纳入丹田，结为“阴粉”。一年之后其“阴粉”化入肉中，其反应是“但觉大小便常有紫血随气换下”。

第七转 换五脏六腑

练法：此功需在绝对清静纯化环境中修炼，按陈朴的要求是“远离尘世，入深山之中岩间”。练功环境选定后，冥坐，闭息凝神，口鼻绝往来之息，意其真阴真阳交于腹中，归于四体。

效应与注意事项：七转之功练千日，便觉顶门窍开，出红黑之气，此乃五脏换成胎气，胎气发散的体现。待感觉顶门窍合，是胎气出尽，七转功满的征兆。依陈朴之说，此时的身体日间便现形影通明，色如红玉，甚至可以腾空飞行。如果丹火太盛，五脏发热，可于初9、19、29三天，入水洗浴，此际可见“真丹光明，如火轮之状”从阴户而出；良久舌下生津，丹光又自阴户而入。一直练到八转，即可不浴。

第八转 育 火

练法：内丹之功练至八转，便形成了上接舌下两窍、贯于口中，下接腹脐的体内稳定不消的内景联系，陈朴称为“地带”，似婴儿之脐带。若遇丹火内发，五脏燥热之时，即闭目冥坐，在闭息之后，意念口衔“地带”，息气内通，丹田真水渐长。至第九日，真水长至喉咙，便觉内丹浸于此水之中。半夜，冥坐闭息，吸此水上入泥丸宫，沿督脉下行，过夹脊，复归丹田。

效应与注意事项：功成之后，内火归真，永无热毒之患。

第九转 “飞 升”

功至九转，无法无诀，任其逍遥，“道果圆成”。陈朴形容说：“九转逍遥道果全……足蹑祥云谒九天”，实际上是神清体轻，永无疾病，老者返童，养生达到最高境界。

以上述陈朴九转内丹术功法要点，一般人宜练一转、二转、三转、四转，便可增强体魄，预防常见病；五转、六转、七转难度很大，非专门养生家，摒绝世务，专事修炼，不可实行。至于八转、九转更非一般人所能企及，冰山绝顶之宝，需特殊人去摘取。

(诸葛华阳文，摘自《中华气功》1989年3期)

九曲连环功

本功法源于道家理法，博采诸家精华，式子简单、易学易练、理法通达、气机微妙。有祛病强身、延年益寿、固本归元之功效。此功法共有动功七节加起式和收式，从头至尾，环环紧扣，其总要领为“松静自然，柔缓圆连”八个字，故名《九曲连环气功》。

一、动 功

预备式：两脚分开，与肩等宽，两臂下垂，头正颈直，下腭后收，目微闭，舌抵上腭，口微闭合，全身自上而下放松。

第一节 收推开合

(一)前侧收推：提掌旋腕采气三周，向前捧气与肩平，转掌向前，推向前方，然后收臂侧分，掌心向外，推向两侧，转掌前合。如此反复各做三次，然后，松腕平掌、松肩落臂。

(二)向后推收：松腕平掌，松肩落臂，转掌向后，运臂向后收推三次，最后一次后推时，顺势转掌向命门贯气，再从腰部转掌向前伸臂。

第二节 头项三旋

两臂侧前起捧气，贯入头顶，自上而下导引，垂臂于体侧，掌心对双胯。

(一)左右旋头：头部先顺后逆各转三周。

(二)后仰前俯：抬头后仰，低头前俯，前后各做三次。

(三)回首通臂：掌心向上由体前向上捧气与肩平，转掌心向下，右手顺左手背和左臂外侧上捋至左肩，同时向左转头、转腰，回首后望；转左掌心向右，再将右手沿左臂内侧下导至左手，身体回正；再将左手沿右手背和右臂外侧上捋至右肩，同时向右转头、转腰，回首后望；再转右掌心向左，左手沿右臂内侧下导至右手，身体回正。依此法左右各做三次。

第三节 旋腰躬身

(一)提肛翘尾闾：转掌捧气向天目贯气，由体内向下导引，将两臂垂于体侧，转掌心向后，微提肛、掌上翘，翘尾闾、掌后勾，如此反复各做三次。

(二)松腰旋胯：转掌心对双胯，顺、逆转胯各三周。

(三)前躬后仰：转掌心向外，两臂侧起上举至头顶，转掌心向前，垂掌、臂夹头，向下躬身，呼气松腰，双手接地，分手沿双腿外侧上捋，直身。如此反复做三次。

第四节 金鸡独立

(一)左脚点收：双手抱球，体重右移，右臂划弧，悬肘掌心向下；同时左手带左腿上提，然后下落，左脚点地，如此上下起落点地共三次。然后抬左腿，慢落地。

(二)右脚点收：体重左移，左臂划弧，同时右手带右腿上提，然后下落，右脚点地，如此上下起落点地共三次，抬右腿、慢落地。此两式左右反复各做三次。

第五节 回头望月

(一)左转后望：双手体前抱球，向左转脚、转体，右脚跟微提，左后望月。

(二)右转后望：双手抱球，向右转脚、转体，左脚跟微提，右后望月。

此两式左右各做三次。

第六节 后仰观天

(一)后仰观天：两手体前抱球，上托至头顶，双手虎口遥相对，上体后仰观天，停留片刻，直身还原。

(二)躬身下蹲：两臂由体侧下落，掌心向下顺势曲膝下蹲，采地气转掌上托，同时起身。

以上两式反复各做三次。

第七节 九九归一

双手抱球，头部、上体稍向左转，左脚左移小半步，左手向左后拉，右手跟左手稍向左，同时顺势向左转头、转体；再右手向右后拉，向右转头、转体。如此左右前后划大横"∞"字圆弧，左右各划九周，向体内收气，以达九九归一之目的。

收式：两脚稍向内收，与肩等宽，双手抱球向体内贯气；顺势分手，两臂向侧后划弧，双手向命门贯气；然后转掌心向上，双手从腰部转向体前，向上捧气至头顶，向下贯气，从体内向下导引，至下丹田停留片刻、将气收净，然后分手放于体侧，缓睁双目，收功完毕。

二、静 功

本功法与《九曲连环气功动功》相配属，一动一静，动静相兼、各展其长，是本功法的第二步功。

站桩法：

两脚平行，与肩等宽，两臂自然下垂，全身放松，舒适站立；转掌捧气，缓慢上托，上至头顶，向下贯气，松肩落肘，向下导引；两臂左右分开，停于小腹侧前，虚腋开肘，双掌内劳宫，五指疏开，中指内跷，双掌斜照小腹。直指下丹田深处；舌顶上腭，口齿微闭；双目平视，收神闭目；头正项直，下腭后收，腰胯放松，双膝微曲，呼吸自然，意静神宁，从意照下丹田，逐渐转入无意无念，松静站桩，使全力处于安静舒适良好的气功态。如出现自发动式时，可任其自然，随式而动；无自发动式则不可刻意追求。站桩时间初期应控制在半小时左右；以后可逐渐延长到一小时左右。收功时要先用意念收，默念三遍"我现在收功了，气归丹田，"然后双手侧前捧气至头顶上方，向头顶贯气，双掌斜向下，外导内行，气入下丹田；然后分手侧后划弧，向命门贯气；转掌从腰部向前伸臂，顺势向上捧气，至头顶上方，向下贯气，松肩落臂，气入下丹田(脐下一寸三水平向后至直肠前)，双手内照，停留片刻，将气收净。最后搓手，洗面，梳头，双手由胸前向下垂于体侧，再缓睁双目，收功完毕。

三、《三照归一静坐法》

本功法是《九曲连环气功》的第三步功，属性命双修的静修之法。

（一）坐功体式：主要采用盘坐式。可由易到难，先散盘，后单盘，单盘中又分为金刚盘（即双小腿右上左下而盘）或如意盘（即双小腿左上右下而盘）；进而再改为难度较大的双盘，即双小腿交叉盘于大腿之上的天盘。据我国台湾修炼家南怀瑾先生称：古之静坐有《七支坐法》，其要点是：1.坐盘；2.竖脊；3.环手，即将双手以多种结法置于丹田前；4.展肩；5.头正；6.虚目，即虚合双目；7.搭桥，即舌抵上腭。此七支坐法之要点与古今之静坐要领基本相同，在探讨中颇受启迪。

（二）静坐法：按坐功体式调好身形，要领是头正项直，下腭后收，舌抵上腭，含胸拔背，展肩虚腋，双目平视，收回视线，微合双目；左手掌心向上置于小腹前，右手立掌于胸前，拇指与食指相接，此为道家"三清太极手"。注意全身放松，意静神安；引气由天目穴进入上丹田，目意内照，再至后脑向上至百会，按前下缓慢运转九周；再由天目穴内，按右、后、左、前运转九周；再按左、后、右、前运转九周，然后由天目穴水平向后，引至与百会穴向下的交会点聚气，再垂直向下入胸，至中丹田，双目内视膻中穴之下中丹田，目意内照，按顺、逆各转九周，再按前上后下立转九周，再引气沿背部向下至命门，向前气入下丹田，仍按顺、逆各转九周，再按后上前下立转九周，亦可按下田、中田、上田顺序运转，再由百会向下气沉下田。最后目意内照下丹田，停留片刻，期待气机按此法，自行在三田进行三照三环九转，以达九九归一的微妙境界。如无自行运转，不必心急，就静静地如老子所言："清静无为"地静坐、使心神、形体处于虚无静态。从长远观点考虑应以此清静无为练法为主，一定会受益的。

当修炼到虚极静笃，真气充足，气机能自发进行微妙运转时，将会静中生动，气通三关，运转任督，气运小周天，进而还会出现气沿周身上下，气运大周天，激发出特殊潜能。收功法与《站桩静功》相同，亦以意收功，而后缓睁双目即可。

（段鸿文文，摘自《九曲连环气功理法真谛》学苑出版社1992年1月版）

九守功法

本功法是一种传统的九守功法。"九守"是指守和、守亢、守气、守勤、守简、守易、守清、守盈、守柔九个步练法，旨在练气、练神。

功　法

第一步功　守和：意守下丹田。

第一步：意会小腹里边有一团微微的火光照着自己的五脏六腑。

第二步：意想外边有风在吹自己，好象风从全身吹到自己的小腹里边，风火相煽。

第三步：呼气15次，意念全身的皮肤在呼气，不要注意吸气。呼气15次，想着病气从全身排出。

第四步：吸气如雾28次。好象在早晨大雾一样的状态，把雾吸到体内。雾气通过全身的皮毛进入体内在火的上边，火就在水的下边燃烧。意念水中之火在燃烧。这是在采气。

第五步：叩齿提肛49次。收缩肛门往上提，叩齿的同时收缩肛门，提肛49次。这个49意味着更年期，要调节更年期了。

第六步：吞津收阴64次，吞咽口中唾液64次。

第七步：深呼吸，想着全身内外在贯通，气在流通，注意呼吸，数呼吸的次数，数够自己年龄大小的呼吸次数，一呼一吸算两次。想着气通过全身在呼吸，进入全身和内脏，通过全身皮毛又在排除。

第八步：想着上下在变化。上边的天和脚下的地在不断地上下接近、分开。吸气的时候感觉到天慢慢地和地接近了，自己好象顶天立地，好象天很近。呼气的时候想着天高了，地在往下面去，两个的距离越来越远了，自己就在空中。这是第八步上下采气法，数呼吸次数，数够自己年龄大小的呼吸次数。

第九步：要想自己前边的长辈和后边的小字辈的形象。这是前后采气法。要想自己前边的长辈。长辈还在，你就想自己的长辈。长辈想了，父母亲想了，就想下边的小字辈。有小孩的想自己的小孩，没有小孩有兄弟姐妹的，想自己兄弟姐妹，想小字辈。如果你自己就是老大，就想堂兄堂妹或堂弟等等，就是隔行的旁系亲属的小字辈。如果旁系亲属也搞不清楚了，你就随便想一个你家里的，总之你认识的一个小孩也行，跟你亲近的小孩。用人的图像练功，想他（她）就跟你自己面对面地在练功，与你的距离七步之内进行练功。

这是第一步守和，守和练法。想着前边的长辈和小字辈，要数够他的年龄大小的呼吸次数，或比数自己年龄大小的呼吸次数（你搞不清楚对方，就数自己年龄大小的呼吸次数）。就这样进行采气训练，这是第一步守和，意守下丹田，就是小腹部位、肚脐到肚脐下的部位都为下丹田。这样就可以调和内脏的有关的功能。采气增加有关的功能。

第二步功　守亢。又叫守神。

第一步要练一段时间再练第二步，练到有反应了，反应比较明显了才练第二步。最好至少练一周到七周或者更长的时间才练第二步。每一步至少练一周才练第二步。练第二步叫守亢功，意守上丹田，额头的部位，请大家意念自己的额头部位，想着眉毛的中间部位。意念上丹田，想着上丹田在闪光，深呼吸，闪光，深呼吸。练一段时间，保持一段时间，进入第三步。

第三步功 守气

意念中丹田，意守胸部正中膻中穴，想着胸部正中有火光在摆、在闪火光。

第四步功 守勤功。又叫守仁。

意念劳宫穴，意念两手掌心，想着有两团火光在燃烧，想一段时间深呼吸。

第五步功 守简。

意念双脚的涌泉穴，把呼吸尽量地往脚下引，引到涌泉穴。呼气从涌泉排出去，吸气从全身和涌泉穴吸到身体内部。但主要是意念，要吸到涌泉穴部位。练一段时间再往下练。

第六步功 守易。

意念自己的后脑壳、颈部、颈椎部位，意念小脑部位，要把注意力想到小脑部位，想着小脑有金光在闪，始终把注意力集中在那个地方，呼吸在那个地方，这叫意念玉枕。练一段时间再往下练。

第七步功 守清。又叫守精。

意念会阴穴。将意念从玉枕移到会阴穴，想到会阴穴在发热、在收缩、在紧固。

第八步功 守盈。又叫守阳、又叫守明。

意念百会穴，注意力想着百会穴在闪光。白天想着太阳在头顶百会穴照着，晚上想着月亮在头顶百会穴照着。头顶始终顶的是白光或者是金光，但不要想黑光。

第九步功 守柔。又叫守弱。

这一部要意念腰部，要将意念集中到腰部两个肾俞穴或腰部的正中命门部位(两肾的中点)，想着腰部在发热、在发烫，就和前边想的小腹里边一团火就对应了。前边一团火，后面的中部在发烫，这样就对应起来了，前后对应保持这种状态进行练功。这是九守功的完整的方法。只不过从第二步到第九步因为时间的关系我就不好再一一详细介绍，只是简要地提示意守的部位和要点。大家知道有这么一个模式：从下丹田、上丹田、中丹田、双劳宫、双涌泉、玉枕穴、会阴穴、百会穴到命门穴这样意念。练一段时间再变一下，练一段时间变一下。练到第九步，每一次就重复一遍。就这样深呼吸，就进行练功了。这是一套比较完整的九守的传统功法。

收功简要方法：一、自发动功的同志想一下"从头到脚骨头逐节拉开了，散架了，全身瘫软了。"按练功开始静坐的姿势坐下来，双手在胸前成抱球的姿势。掌心相对虎口向上，五指弯曲微微分开，小指头最好要伸直。深呼吸七次左右。呼气的时候双手往外边拉，吸气的时候双手往中间推，注意手上的感觉，闭上眼睛感觉就会出来。注意体会现在手上手指头的感觉是否有发胀、发麻、发凉、发热吹风等感觉，发重或者有障碍力。现在的感觉可以作为你将来激发训练特殊功能的感觉信息，将来你需要训练特殊功能就回忆现在手上和全身的感觉，这样就可以成为训练特殊功能的简要信息的方法。

二、慢慢睁开眼睛，两手合在一起，掌根挨着胸部正中，全身用力气。首先双脚用劲，接下去想一下入地三尺，好象自己很稳了，不再动了。双脚的10根脚趾头用劲。第三步双脚的大脚趾头用劲。第四步双大腿用劲收缩。接下来前后二阴用劲收缩，不要松劲。再接下来小腹用劲收缩。再接下来腰要用劲。再接下来全身用劲，牙关紧闭，舌头恢复自然的姿势，在口腔旋转。女同志反转24圈，男同志顺转36圈。可以不数次数。双手用大劲，口水要慢慢吞下去，就可以起到一定的治疗作用。再接下来深呼气三次，想着全身的病气不是自己的病的信号，从全身的毛孔和涌泉穴排出去了。接下来深深地吸气3次，想一下全身的毛孔和涌泉穴关闭了。深深地吸气3次。这是强壮功。有一定的强壮作用。这个时候，全身要用劲，有意提高抵抗能力和增加力量，现在是增加力量的方法。既是收功也是进一步地练功、封锁信号的方法。

三、快速搓掌正式收功，搓得发热以后，掌心对着自己的眼睛，手掌轻轻地挨着面部、眼睛要睁着，意念两手的光线进入眼睛，保护和改善视力。紧接着双手沿着额头面部往上边擦，擦到头部正中，同时深吸气；再往下擦，沿着面部往下擦，同时深呼气。擦到下颏下边，两手要合到一起，指头挨着下颏一瞬间，再重复往上边擦，深吸气。擦到头部正中，再往下擦，深深地呼气。反复做7次左右。要象睡了一大觉起来那样想着自己新鲜，像伸懒腰、打呵欠一样的深深地呼气，这样才容易新鲜过来。要想着好象特别新鲜似的擦面部，深呼吸7次左右，擦面部擦到比较新鲜为度。

四、两手虎口相交，男同志左手握着右手，女同志右手握着左手，把手放在肚脐部位，手掌用一点力压着肚脐。想一下刚才意念的火光，在肚脐里边收缩到一点，在闪闪地发光。全身的体表和体内的光线都进入肚脐深部了，只有一点在闪光。用意念观察一下，紧接着想一下这个闪光(肚脐里边的闪光)围绕肚脐在旋转。男同志想顺时针方向旋转36圈，女同志想一下反时针方向旋转24圈，可以不数次数，想一下这个数字就行了。接下来，想一下"最后收功了"，两手拉开，就算收功了。这是简要的收功方法。收功不彻底、不新鲜的同志，请重复第二遍，甚至收第三遍。下边简要介绍强迫收功方法。

强迫收功方法：一、男同志用左手掌，女同志用右手掌，拍打自己头部正中的百会穴。用劲拍打7次左右，力量适中，自己掌握力量。自己收不下来，家里的人、其他的人也可以用这个方法帮他收功。拍打7次左右。

二、再用这只手的食指和中指揉按睛明穴，揉得发胀。接下来揉按眼球，轻轻地摸一下。再揉按

鼻翼两侧的迎香穴，再用食指指面左右揉人中穴，用点力揉，不要用指头掐。再用这只手的中指指面按、压、揉咽喉外边天突穴上一寸的地方。咽喉外有一个窝，加点力量，一压、一揉、一按就要被动地自动咳嗽，咳嗽以后内脏就要震动，气就容易通畅了。

三、用这只手半握拳，用虎口面拍打胸部正中的膻中穴，7次左右。

四、两手用大劲握拳一瞬间，马上用大指指甲掐着食指指甲内侧皮肤上，有一点痛，但不要太用力了。保留这个姿势，把拳面压在软肋部位，压在软肋偏后一点，这是两个穴位。压着这个地方勾腰深吸气，伸腰深呼气，再勾腰深吸气，再伸腰深呼气，反复做3—7次左右。

五、勾腰捶打腰背部。两手半握拳用虎口面捶打腰背部24次左右，也可以不数次数。

六、半握拳用拳面捶打胸部，左右捶打24次左右，力量适中，深呼气，拍打两边软肋，什么地方不舒服就拍打什么地方。再往下拍打小腹部位24次左右，左右拍打。

七、双手合在一起，恢复刚才收功的姿势。紧接着双手快速搓掌，重复前边的收功动作。快速擦面3—7次，往上擦吸气，往下擦呼气。强迫收功动作快一点。接下来，双手交叉用劲，一只手卡着另一只手的虎口合谷穴位，用劲卡着，卡一下马上把两只手放在肚脐部位，用劲压一下，想一下光线进入肚脐，再想一下刚才想的数字，最后想一下“收功了”，这就作为强迫收功的最后动作。

（严　新文，摘自《武术健身》新体育杂志社版）

九转回还功

本功法是奇门派的一种上乘精进功法。自古以来，皆口传心授，故世间知者甚少。此功分初、中、高三部分，本书所收入的初部筑基功法。姿式简单、易掌握、易学练、气感强、入门快。有培补自身元气，调和气血，疏经通络，平秘阴阳，祛病延年、益智生慧之功效。

筑基部分包括“阴阳功”、“三田合一功”、“培元功”、“自然换炁功”等，可依次串联练习，也可单独练习。

功　　法

一、阴阳功

（一）导引动作：(1)两脚开立略内扣，与肩同宽，脚趾轻抓地，膝微曲，松胯、提肛、收腹，含胸拔背，沉肩虚腋、两臂自然垂于体侧。面带微笑，头颈虚顶，闭唇扣齿，舌抵上腭，双目微闭。

(2)两肩放松，两臂由体侧阴掌上抬至平伸，然后以腕为轴转动使掌心向上，中指带动，两臂向上划弧至百会穴上十厘米处，掌心斜相对成圆形。

(3)两臂从体前下按，经面部、胸部、腹部后，自然垂于体侧。

（二）意念：阴功：两掌上抬划弧时，意想两臂延伸至无限远处，两掌沿天边将天地之气聚拢于头顶上方，化做一五彩气珠贯入百会穴，随两掌导引，经面部、胸腹部，再分经两腿内侧至涌泉穴贯入大地无限深处，意念存清。

阳功：两掌上托时，意想大地之气随两掌导引，由涌泉穴经两腿外侧、背部、颈部至百会穴，冲入宇宙无限远处，意念存清。

（三）注意事项：(1)初练者宜先练阴功（意念）三至六天，再合练阴阳功。两掌起则做阳功，落则做阴功，每次不得少于九遍。

(2)全身放松，两掌动作要缓、轻、柔、圆，连续不断。气行愈慢愈佳，但不可停滞不动。

(3)以掌领气，以意引气，双目要内视气行。

二、三田合一功

（一）导引姿势：(1)同“阴阳功”(1)，全身放松，两手自然垂于胯侧。

(2)两掌前后分开，左掌在前按在腹部，劳宫穴与神阙穴相对，右掌在背后，劳宫穴与命门穴相对。然后两掌同时顺时针揉九圈，再逆时针揉动九圈。

(3)右掌在前揉按神阙，左掌在后揉按命门，其他要求同(2)。

(4)两掌继续上提，左掌在前抚按膻中穴，劳宫穴与膻中穴相对；右掌在后按在夹脊穴上，劳宫穴与夹脊穴相对。然后两掌同时顺时针揉九圈，再逆时针揉九圈。

(5)右掌在前揉按膻中，左掌揉按夹脊穴，其他要求同(4)。

(6)两掌提至与头平，左掌在上，劳宫穴与百会穴相对，右掌在后，劳宫穴与玉枕穴相对。然后两掌同时顺时针揉九圈，再逆时针揉九圈。

(7)右掌揉按百会穴，左掌揉按玉枕穴，其他要求同(6)。

（二）意念：当两掌相对揉圆时，双目内视两掌劳宫穴之中点，即上丹田（上丹田在百会穴下，玉枕穴里的一个区域）。意想天空精微之气与人体元气在丹田汇聚，随两掌揉动导引而高度化合。

（三）注意事项：(1)两掌的揉动要由轻到重，均匀而缓慢。

(2)两掌劳宫穴要前后相对（揉上丹田时除外），揉中丹田时在后之手亦可手心向外，以外劳宫穴与夹脊相对。

(3)全身尽量放松。丹田揉动由下至上，再由

上至下最后以揉下丹田收功。

三、培元功

(一)导引姿势：(1)站势：两脚分开与肩同宽，脚尖略内扣，脚趾抓地。膝微曲，松胯，提肛收腹，含胸拔背，沉肩虚腋；颈虚顶，面带微笑，舌抵上龈，双目微闭内视；双手缓上提，手指相对，手心向上，置于脐下(或中指相对点神阙穴)掌心轻贴小腹两侧。

(2)坐势：采用平时坐位，凳的高度要适宜。身体正，宽度与两肩相等，屈膝成九十度，两大腿平行，双脚平踏地，其他要求同“站势”。

(3)盘势：上体端正，两腿盘屈，小腿左下右上向交叉。左脚放在右大腿上；右脚放在左大腿上，两脚朝天。其他各部要求同“站势”。

(二)意念：双目内视下丹田，意想天地之气及人体元气汇聚于丹田，绕丹田转动。

(1)以意引气先以体平面为基绕丹田转圈，次以任脉所在平面为基绕丹田转圈，再以任督脉所在平面为基绕丹田转圈。每次皆顺时针转三十六圈，再逆时针转动三十六圈。

(2)同时在三个平面绕丹田转圈，混元成珠。

(三)注意事项：(1)双目内视下丹田，内气运转速度要均匀。气行路线与丹田大小相似(半径约为一寸左右)。

(2)随练功深入，丹田会有溢涨和温暖感，此时元气已强化充足，即可转入中级部分练习。

(王守明、甄士杰文，摘自《武林》1988年12期)

儿童气功

本功法具有强心健身，有益生长发育，开发少儿智力，提高其自控能力，激发潜能的一套功法。此功法简单易学，治疗效果好，共有三个小功法，可随时选练。

功　法

功法一：姿式不限，全身放松，排除杂念，舌抵上腭。在室外，平凝视远方某一目标；若在室内，目光平凝视前方某一目标，一直目光凝视目标，尽量不要眨眼。

功法二：不讲任何姿势及形式。舌抵上腭，闭双目，呼吸自然，什么也不要想，坚持5—10分钟。

功法三：两足与肩同宽，舌抵上腭，两眼微闭，双手两掌在脐部呈抱球状。(两手劳宫穴相对)然后，做开合(即两手靠拢、拉开，)动作30—50次。两手掌感到发热，麻木，或者有相吸，相斥感。然后，什么部位有病，两手掌就放在什么部位外抚3—5分钟。即有生物回授法作用。

(王寅等文，摘自《强身祛病实用气功》山西教育出版社1988年9月版)

三“8”运气法

本功法是太湖气功功法之一。此功法是把内气运转与按摩导引相结合，运气路线如环无端，按压、运转、调息形神相兼，别具特色，有医疗疾病的功效，尤其对五官科病患疗效明显。

功　法

预备势：坐、卧、立均可，一般多采用坐式。思想集中、大脑入静，排除杂念，意守“海阔天空”，松静自然，意气合一。颈挺直，舌抵上腭，口微闭，以鼻吸气。眼半闭。沉肩坠肘，含胸，收腹，松胯。坐位，踝、膝、髋关节都是90度角。两手松开，掌心向下，放在大腿上。如是听课，可将两肘撑在桌上。立位，脚与肩同宽，直立。卧位，一般仰卧，侧卧亦可(因病形成的被动体位)，按病理需要灵活运用。手面均洗净，搓热两手，自然静息40秒钟，气沉“膻中”穴。起功收功均如此。

第一“8”势：先将左(或右)拳握起，掌心向前，把食指第三节的突起部放在“山根”穴(两眼之间)，以此为起止点，即横8字交叉处。各沿两侧眼眶旋转，顺、逆时针各旋50～100个“∞”字，每个八字调为一息，即呼吸一次，一般左右拳各交互1～2次。调息、运气、均应深、长、细、匀、稳、悠。另一拳放在股上，掌心向下松开。

第二“8”势：将左(或右)拳握起，掌心向前，将食指之第三节指突对准“人中”穴(在上唇中)，以此为起止点，沿口角下行一圈，在此交叉向上，由颜颊至额，再由对侧颜面下降至“人中”穴交叉下行，呈“∞”字旋转，顺、逆时针各运转50～100个“∞”字，每个“∞”字调为一息，一般左右拳交换1～2次。

第三“8”势：将左(或右)拳握起，掌心向前，将食指的第三节突，对准耳前之颞动脉搏动处(在太阳穴下)，三叉神经根附近。有跳动感，以此为起止交叉处，下行围绕耳朵旋一圈，在此交叉“8”字再下行，至唇下沿对侧颜面至上额与发际交处下行至此交叉，呈一横“8”字循行。同时运气，每行“∞”字为一息，一般顺、逆时针各旋50～100个“∞”字，左右拳各交换1～2次。再将对侧照做，如此反复，旋转、运气、调息。

时间：一般选在早晨及晚上，选择空气中含“阳离子”多的环境进行，工作者可选在工间及上班休息时。每天分次做50～100分钟，一般做一个月初见成效，三个月大见成效。

诀窍：指节突始终摩揩皮肤，但不能重压、急旋，要具三心(信心、决心与恒心)，三忌(烟、色、

气)。第一、二、三"8"势，可按病情选择(如慢性鼻炎、近视、冻伤、耳鸣、面瘫、三叉神经疼等)，灵活运用。每分钟一般调息在5～10次。

(李志如文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

三九升阳桩

三九升阳桩是荟集《自控疗法》等流行功法之萃而组成的养生功法。此功法依吸天阳以养气、饮地以补血之理，通过三个桩法，行天、地、人阴阳和合。第一桩为医疗法；第二桩为调神桩；第三桩为天人合一法。有培殖元气，平秘阴阳，防病健身之功效。

功　法

一、三阳开泰桩

(一)两足平站，五趾落地，小趾、四趾、中趾微用力。

(二)左足足趾向左转，足跟蹬，腰随左转，塌腰，前腿(左)弓步，后腿后蹬。

(三)腰前屈，出双手，手指叉开相对，若似轮状，渐渐举起高出头顶。头微昂，从双手轮状向前视，若视日出，朝霞瑞气尽收眼底，一轮红日跳跃而出；朝阳初生，暖于命门而升于大椎。

(四)双手由左而中，左足足趾向前，如日东出而转于南照，两目垂帘若不胜日照，而温由大椎升于头，百会应有所感。

(五)百会微热后，向右转(西方)，右足趾向右，足跟蹬，腰随右塌腰，右腿弓而左腿蹬，热感由百会归于睛明。双手指叉开相，若拟轮状，高出头顶，头微昂，从双手轮状向前视。

(六)双手由西方降落到腹前，意念是由睛明至百会到腰(肾俞)，回腿窝(委中)再至足根(仆参)而到小足趾尖(至阳)。

(七)腰前屈，由右而中转腰，右足趾随腰转中，足跟蹬。

(八)依上法反复做9次(或只做3次亦可)，最后起立，收功，双足内拢，双手置腹前丹田处片刻。

二、混元三才桩

三才桩即天地人"三才桩"，取天地交而人育的含义。天桩做法有三式。

第一式：接天。双腿叉开约一步，双手由下垂而自由上抬，抬至腰上，双手逐渐由手心下覆而变为手心上仰，略低于肩。心中默想劳宫与天相接，天的清和之气由手心劳宫而入会少商，入肺经。此式练3分钟或数十分钟。

第二式：承露。双腿略并，双手上举，逾顶，双手若托盘而承天之甘露。泽润心包经而通体清冽。此式可练3分钟或数十分钟。

第三式：擎天。在上式的基础上，双手向头部聚拢，手掌向前，手指向后，觉自己身材壮大，顶天立地，双手擎天，身如玉柱。

地桩做法也是三式：

第一式：吸地。双腿叉开约一步，两臂由下垂自然向上举，两手覆地，劳宫罩地，吸地气而双手有沉重感。

第二式：无环。站法如前，手指略屈，如握球状，欲抓地而起，恨地之无环，但是决不可用张力，而应以意为主。抓地不起再抓，仍不起，还抓，如此数遍，觉气盈指掌，气充双臂，上贯胸背。

第三式：助澜。站法如前，手心向前，若推波而助澜。面前海浪滔滔，用双掌推送，浪涛逐渐远去，渐与天接，天水一线，神与之会。

人桩做法同为三式。

第一式：入怀。日月由上丹田进入(注：男性以日纳入，女性以月纳入)。入则为珠，晶莹光润，入后由中脉至神阙下丹田。

第二式：妊娠。会阴处有气成团，自会阴上升下丹田与日月明珠相会，合而为一，腹中融融，暖而舒畅，炀而怡荡。

第三式：回转。珠气之团上至神阙，前至气海，下至前阴，再下会阴，上升尾闾，再上命门，前透神阙。周而复始，运转无歇。

三、三田开合桩

三田开合桩取自"自控疗法"中三田开合，有升降上下，开令邪出、合使固密的功效。年老体弱者练之适宜，病愈后继续第二阶段功法，对养身、益智、增寿更为有益。

三田开合桩的全名为：三丹田开合桩。即在头部两眉之间印堂穴及其深部，上丹田；肚脐下气海及其深部，中丹田；会阴穴及其深部，下丹田，各做一次开合。所谓"开合"，要求双手背相对，向身外开去，是为开；离体约20厘米处划一弧形，变为手心相对，向体中线移动，是为合。合至两手掌相距1.5厘米左右即可。三丹田开合是指在三个丹田水平处的体前方，各做一次开合。

(一)第一段功法——医疗阶段。口诀如下：

右脚迈半步，双手拢丹田。高升到印堂，合掌指青天。

手要虚松拢，开时掌外翻。手开过肩宽，注意肘要圆。

合时掌心对，合于上丹田。降时掌内向，双手指相联。

落至膻中穴，掌心向下翻。继落中丹田，开合再一遍。

开时重心落后踵，合时重心右脚尖。重心只是前后移，须记前俯要自然。

三次开合要下蹲，指掌呼应下丹田。蹲时后脚提踵根，前脚平放要安然。

双手开合平会阴，保持腰椎直不弯。下蹲翕敛如落雁，起立舒展翅翩翩。(双手按下，起式)

录此歌诀是为了易于记忆。至此本功法便做了一次，共要求做8次。例如右脚在前面向东方做一次。后脚虚起，以脚尖为轴转90°，面即向北。这时左脚在前，右脚跨上步，仍保持右脚在前做第二次。同样做法面向西，向南再各做一次，则四个方位做了4次三丹田开合。右脚随即撤回，变为两脚平齐，然后上左脚做三丹田开合，做法同前，方向变为从南转到西，而北，而东，回到开始向东的方向(双手复归中丹田，其势纳气兼保元。手提膻中落于胯，足移腰转方位换)。至此为三田开合桩的第一段，即医疗阶段。

此功对心血管症和脾胃病症有较特殊疗效。在练功时，患者要根据自己的病因、病状、病情注意手势的变化。要领如下：

1. 手掌、手指在三田开合的升降中，保持向下的方向，则为治疗阳亢、阴虚、火旺、燥热等症，如高血压等。

2. 手掌、手指在三田开合的升降中，保持向上的方向，则治疗中气虚弱、倦怠无力，阳虚体衰等症，如血压低、血象低等。

3. 一般掌、指平持，掌向自体，则治疗阴阳失调而非过虚过亢之症，如脾胃虚弱、血虚、肾虚等。

练此功时要注意：年老体弱、腿脚不灵活者做下丹田开合时，要注意稳当，不要跌倒，蹲不下就不要蹲，在手指尖与会阴平处做一次开合即可。

妇女月经期间，不做下丹田开合。属于癌瘤病者做此功时，应先出左脚做功，做到第四个应面朝北方，然后换右脚，仍转回开始的东方。

开始做功，面对的方向不必执着。因为此功背腹(即人体阴阳两面)左右脚在先在后，都接受了四个方位的自然之气。此功要正反各做一轮即此意。

(二)第二段功法。

三田开合第二段功法是在调身和调息基础上的调神法。从宏观中引导练功，以宏观物象开阔心胸，输入良性信息，用"服天气"而"通神明"之意，达到神清、体健、气充的目的。姿势仍采用三田开合之法。呼吸则参以吐纳，开时呼之，合时吸之。结合意念，效果甚佳，身心舒泰之状，非口笔所能表达。依法练之，得功是很快的。

在上丹田开合时，意想腾身于九天之上，乘袅袅之云霞，驭煦煦之和风，飘飘摇摇、坦坦荡荡，吸日月之精，纳入上丹田。在中丹开合时，觉跻身于天地之间，自我若崔嵬之三山，如巍巍之五岳，取大地之华，纳入中丹田。在下丹田开合之时，意想潜游于四海之内，浩浩乎碧波清澈，淼淼乎洪涛激荡，收海洋之英，纳入下丹田。上、中、下三个丹田纳入天、地、海洋精华，效验很快就会产生，初则若有所会，久之有所鼓荡，即气感发生。

三丹田有气感产生并不困难，进一步要求"气贯三田"，则不是轻而易举的事。需参照以下功法：

自控气功就是要求宏观、微观的结合，神气的合一。在神游天地之时，也有神存双臂，气布双手，进而双手领气在上丹田开合，上丹田有开合感。双手下落，气沿任脉而降，至膻中，应有贮存的感觉。再沿任脉而下，在中丹田做开合时，中丹田可有翕张感。双手由中丹田复引气至膻中，气由任脉回行至膻中，再随双手下行过中丹田而直到下丹田。在下丹田会阴处，随双手的开合，会阴处有鼓动感。如练功得法，气足神自充。一般经30天的专一锻炼，即可使气由会阴冲向尾闾，沿督脉上达命门。这时双手做完开合，已引体直立，双手回膻中，意念亦由尾闾而命门而夹脊，此时气已布满后背，上积玉枕。在膻中的手势呈下落而呼气时，则促内气使过玉枕，透华盖至前额，以微笑助眉开，引气鹊桥，畅然而下，复沿任脉而至中丹田，气还本原。

需指出的是：练气之法，阶段性很强。三丹田开合桩的医疗阶段，与第二阶段要求不同，不可混同，否则无利。俟治病的阶段完成后，病基本痊愈，功法也熟练了，能够运用意念之后，才可以练意念功法、导引内气之法。

三丹田开合练神阶段的功法之妙在于人与天合，借天地海洋之气助我周天贯通，既非株守，又非枯坐，人天合一，功法渐进，效应是较明显的。

(孙星垣文，摘自《气功教学》，人民体育出版社1988年2月版)

三节四梢内气导引法

本功法强调内气经循路线导引，通三节后气贯血梢、骨梢、肉梢、筋梢，故称之为"三节四梢内气导引法"。

此功法含动功与静功两部分。动静相兼。具调身、调息、调心于一体。可整套习练，也可选练有关节章。可达祛疾强身、延年益寿之功效。

功　法

一、预备(站式身法)

双足与肩同宽，脚尖前直或略内扣，自然站立，二目垂帘，自然呼吸。待自觉呼吸平稳、站立舒适后，静调身心。

(一)调身：1. 悬顶扣腮。方法：是意识集中自

觉百会(在左右耳尖直上、头顶正中)处似有一线垂直将头吊起，则头自然放正。又因人体自然站立时，下颌略向前突、百会则略向后倾斜，此时颈部肌肉处于较为紧张状态。头正则腮必略扣，是颈部肌肉放松必然条件。悬顶扣腮是身体中正安舒的首要条件。练此功法要求头正、身正、心正、头不正练功家之大忌。因头不正，则身不正，身不正则心不正，心不正则气不顺，气不顺则血不畅。非但不能安神养性，反致性乱神散。是为悬顶扣腮之重要性，不可不慎。

2. 沉肩坠肘、松腕。方法是：自觉肩肘下沉，腕部松浮。感觉略有沉重即可。因人体自然站立时，肩略耸，肘略强直、腕亦撑力。此时：两臂关节与肌肉均处于略紧张状态，而肩、肘、腕处有三阴、三阳经脉之要穴，肩肘腕部松沉则手三阴、三阳经脉之气机畅通。反之，则郁滞。是为沉肩、坠肘、松腕之重要性。

3. 虚腋。方法是：自觉腋虚且两臂在松弛状态下略向外伸，以两腋空隙可容一鸡卵为度，由于两臂的自然舒伸，未虚腋时，臂与体合，腋部无空隙，有碍于百络之气机通流，虚腋则可使百络之气机通流畅顺，是为虚腋之重要性。

4. 含胸拔背。方法是：自觉胸含，并感到两肩略向前动，胸含则背自然而拔。而人体自然站立时胸较挺直，胸骨及胸部肌肉均略为紧张状态，有碍于过膻中。含胸则胸肌及胸骨放松，气可顺通任脉。又人体自然站立时，脊椎骨承受压力较大，有碍于气通三关时大椎之开关通气。拔背则令脊骨松弛，可使督脉气行无阻过大椎、通玉枕、冲泥丸。是为含胸拔背之重要性。

5. 松腰坠腹。方法是：自觉腹部下坠、放松则腰自然下塌松弛。因腰腹为三田(即前丹田、后丹田、中丹田)之所在，有任督二脉必经了几个重要穴位，又是气功家意守之处，对练功至关重要(参看意守丹田部分)。而人自然站立时腰腹亦略呈紧张状态不利于气聚丹田。松腰坠腹，可使气蓄前田，藏中田，温后田。是为松腰坠腹之重要性。

6. 园裆屈膝。方法是：自觉膝向前屈，大腿肌肉有松弛感。此时，因膝略屈必有自觉园裆之感觉，须要特别注意的是，预备式中两脚前直或略内扣这一动作是园裆的先决条件。唯两脚前直或略内扣，屈膝时方能感觉裆园。如两脚呈外八字形则屈膝不仅无大腿肌肉松弛及裆园之感觉，反有大腿肌肉较自然状态更为紧张及裆较自然状态更为夹紧之感觉，不可不慎。园裆屈膝，是会阴穴松弛之重要条件，会阴穴在外肾后，谷道前，两阴之间。乃任、督、冲三脉交汇之所，是通周天至要之关。人体自然站立时，裆为两股所夹，会阴处呈略紧张状态，园裆屈膝，则可致会阴部完全松弛，令任、督、冲三脉之气通流畅顺。是为园裆屈膝之重要性。

7. 松腕。方法是：自觉小腿肌肉放松，脚腕似有感觉即可。松腕是阴阳二跷脉之气通达涌泉。阴，阳二维脉之气疏顺的重要条件。阴阳二跷脉可秘阴阳。阴阳二维脉起维系诸阴、阳经之作用。人体自然站立，小腿肌肉及腿腕关节略呈紧张状态，不利上述四脉之气体疏顺、畅达。松腕可令上述四脉通、通则四肢生力、神安志宁。

上述站立身法，是练功松静自然之松法，为入门之初径，千里之行，始于足下。凡练功者，必须从此一步始，认真去练，方能通途入径。

(二)调心(意念导引入静)：按上述站式身法站好后，自觉身体中正安舒。即可以意念导引身心入静。方法是：心中默想从头至足放松。

1. 头发放松；2. 头皮放松；3. 面部肌肉放松；4. 颈部肌肉放松；5. 两肩放松；6. 两肘放松；7. 两腕放松；8. 前胸放松；9. 后背放松；10. 腹部放松；11. 腰部放松；12. 两胯放松；13. 大腿肌肉放松；14. 两膝放松；15. 小腿肌肉放松；16. 两脚腕放松。

身心放松是练功入静的先决条件。而入静是练功全过程中得使内气调动、潜行、气机通透周身的先决条件。上述意念导引入静法是练功松静自然人静法，初学者如感到做一遍不能有效，可连续数遍，则可生效。

(三)调息(呼吸方法)：本功法初级阶段以自然呼吸为主，在做行功动作导引的同时，以自然的吸或呼配合具体动作，除每一势完成后，意守丹田后再接下式外，在动作中不做意守，亦不可以意领气，以气逐意。呼吸时以平时自然呼吸习惯为准，不追求胸式呼吸或腹式呼吸(顺、逆呼吸)。上述站式身法及意念导引入静法做毕，自觉身心放松，呼吸平稳，即可气沉丹田，开始练功。

二、动功部分

第一式：顺顶理气

1. 形体动作和呼吸配合：接预备式，兰指(中指自然弯曲，其余四指放松平伸)导引，随吸气双臂从体侧向前方缓缓抬起与肩平，掌心向下。做此动作时，应注意两点要领：

①舌尖轻触上腭，不可用力去抵。因上腭龈交处是任督二脉交通之道，气功术语称之为搭鹊桥，可使内气从督脉上行至此通任脉下行而入丹田，并略有提肛感觉(提肛亦不可用力，气功术语称之为轻提谷道。因谷道与尾闾相通，轻提谷道，可使内气过尾闾，沿督脉上行。)

②随吸气两臂抬起的同时，意念中应感觉以肩领肘、以肘领手，感觉有一股外力(即鼻的吸力)将两臂缓缓吸起，而非人力所为。同时，感觉两掌劳宫、十宣、鱼际、少府等穴吸入清气。

接上，随呼气，两臂内合，合谷相触，再随吸

气以肩领肘，以肘领手，曲双肘，同时以拇指相接为始，食指、中指、无名指、小指指背逐次相靠，向怀中平收，最后指尖指向胸部两孔中凹陷处之膻中穴。将气缓缓呼出，意念中感觉有气从指尖发出，入膻中穴，同时将津液随呼气徐徐咽下至丹田。

气呼尽，随吸气两手食指轻触沿胸部正中上提，经人中擦鼻梁过印堂至百会，闭气片刻。随呼气两手顺脑后下捋，经玉枕，手背插风池从耳后贴两腮至腋下，顺两肋捋至命门(至此，若气不够，可调息一次。

随呼气，两掌食指相并、拇指内扣，以合谷轻擦脊柱顺督脉继续下捋，过命门，擦尾闾，同时两腿缓缓弯曲下蹲，双肘轻贴大腿，自然调息。

随吸气，徐徐立起，同时两臂缓缓从体侧向前方抬起与肩平，曲两肘向外，两掌回收至胸前，掌心仍向下并外突，开胸扩臂。

随呼气，两手掌贴两肋沿冲脉下按，意念中感觉有浊气自两掌劳宫穴通过涌泉排出体外注入地下。自然呼吸；双掌平转，指尖向外，从小指开始叩指——用指肚轻触腿部依次至大指，再按由大到小的顺序脚趾叩地。口中唾液沿任脉下咽到膻中、丹田，直到双足涌泉穴。随吸气两手向腹前划弧交叠于丹田，上提至胸，两手分向两肋，随呼气两手心贴两肋下捋，气沉丹田，十脚趾微力扣地，恢复预备式。

2. 经循路线：顺顶理气一式以形体动作的升降及手臂的开合导引内气潜行。发丹田气下行至会阴，沿督脉上行经尾闾、命门，通夹脊、过玉枕、冲泥丸、下印堂至龈交，沿任脉下行降重楼、达膻中、下中堂、入脐中、沉丹田，有通小周天之功效。同时，亦有助于手、足三阳、三阴经之气畅通。

第二式：展体舒气

1. 形体动作和呼吸配合：接预备式食指导引(意在食指，随吸气右臂从体侧向左侧缓缓平抬至与肩平，掌心向前。

做上动作时舌尖轻触上腭、轻提谷道，以肩领肘，以肘领手。意念中仍觉臂似被外力吸起，意在食指，同时劳宫、十宣、鱼际、少府等穴似有吸气感觉。

沉右肘，手自然划弧经肩下插至右胯，同时右脚回收脚尖点地，重心落于左腿。右臂沉肘的同时左臂屈肘，掌心向里，左掌经左胯处向右上斜插与右臂交错后，仍屈肘上行，以左掌护右腮掌心向外。

做上动作时，屈肘，插掌、收步、虚点、坐身均应轻灵圆活、在有意无意之间完成，切忌僵硬死板。

随呼气右脚向右跨出一步，脚跟着地，力顺脚掌，传至脚面呈弓步，同时右掌翻掌以手背贴右膝成弧形向右上方缓缓抬起，至与肩平，头向右转，左臂不动。右脚蹬直，左脚尖点地前拉，左臂仍不动，同时右臂继续向斜前探出，周身骨骼、肌肉均舒展，右掌尽力上够，将气呼完。

上动作右掌上够时，意念中应觉右斜上方似有一物悬挂，而以右掌探触，若即又离，终未得触之感。

随吸气左脚向后撤出一步，同时右掌变拳拉回至右肩，身体向左侧后坐，以左脚支撑，右腿较直，成右虚步。

上动右手用暗劲缓缓回拉时，似拉弹簧一般，待臂不能再屈时，弹簧被拉开。

随呼气右拳变掌，掌心向前推出，接着左腿伸直，右腿屈膝，成弓步，左手不动，意念导引浊气顺右劳宫外排。

上动应觉右拳变掌推出时，似推一重物或觉空气中似有一团气，用暗劲将此重物或气团推出，不可用拙力猛推。

随吸气左臂经面划弧至与肩平，随呼气，两臂下沉至腹前交叉，随吸气上提至胸，同时收左腿，呼气以掌心擦两肋下捋，恢复预备式。

随吸气抬左臂，反方向做展体舒气

2. 经循路线

展体舒气一式以手、足、臂、腿、腹、胯、颈部之动作，导引内气在手、足之阴，阳经循环潜行，尤有气通筋梢之效用，可为通大周天奠定基础。

第三式：周体活气

1. 形体动作和呼吸配合：接预备式，随吸气兰指导引，两臂从体侧向前缓缓抬起，至与肩平，掌心向下。上动应舌轻触上腭，轻提谷道。

随呼气两臂向右侧直伸平转，同时左臂曲肘，掌心向下

上两动作，应觉吸气时气从劳宫、鱼际、少府等穴吸入，呼气时又从上述穴位呼出。

随吸气，双臂向下经腹部划弧运至左侧，抬与肩平，同时右脚回收，脚尖点地，重心移至左腿。

随呼气，右脚向右跨出一步，向弓步转换，同时右手经胸前，擦腮曲肘云手，臂弯虎口张开，左手向下经腹部划弧屈肘上抬至右肘，以虎口轻托右臂肘部。

上两动作，臂做弧形运转时，应轻灵圆活，松弛自如，一气呵成，切忌死板僵硬，机械断续。

然后右臂伸直，掌心朝上，同时左手以掌心轻触右臂臂肘内弯，弓步也完成。

随吸气，右脚向外横侧，左掌从右臂肘内弯处擦右臂探出伸直，右臂曲肘掌心不变，拉至胸前，同时小转体90°两腿交叉。

随呼气以双足后跟为轴向左大转体180°，两臂姿势不变。

随吸气，右臂经面划弧展开至与肩平，双臂随自然呼吸缓缓下沉至腹前划弧，两手交叠于丹田，随吸气上提至胸，向左右分两掌，贴两肋下捋恢复

预备式。

反方向做周体活气。

2. 经循路线：此一式除仍以肢体动作导引手法，足三阴、三阳经之内气潜行，贯于筋梢外，主要锻炼通过腹部转动，令中节带脉行气，起舒束诸气机之作用，并对冲脉亦有疏通作用。

第四式：怀中养气

1. 形体动作和呼吸配合：接预备式，随吸气两手交叠于腹前，轻触丹田，同时右足左前方横跨半步，与左足交叉。

随吸气，两手从丹田上捋至胸前膻中。

上两动作应随吸气舌轻触上腭，轻提谷道。

随呼气两手左右分开，以掌心贴两肋下捋(手指朝下)同时屈双膝，缓缓下蹲，成坐腹式，两臂自然垂于体侧。

上动作蹲后，应将口中津液缓缓咽下沉入丹田。

随吸气两臂伸直，兰指导引，经腹前划圆，至与肩平后，随呼气两臂向下划弧落至腿前交叉，腿仍保持坐蹲姿势不动。

上动手臂动作应从肩领肘，以肘带手，划弧圆滑自如，轻松沉着，勿滞勿急。

随吸气缓缓立起，同时双臂曲肘两手上拉。

上动作应在吸气立起时，舌轻触上腭。

转指尖向上经胸前上捋至与肩齐后，随呼气向右脚右横跨出半步成马步，同时两手左右分开变拳，拳心向后。气将呼尽发声“yi”(咦)

上动作应随呼气将口中津液下咽，同时气沉丹田。

随吸气右拳变掌，向右侧半屈肘，掌心向下，自然下按划弧至裆前，同时左拳变掌，掌心向下下按，右掌心向上托起，两掌心相对于中脘换位(左掌靠近身体)，左掌按于脐下。右掌至与下腭齐。

随呼气，右掌翻掌经胸前下按(右掌靠近身体)，同时左掌亦翻掌经腹前上托，于中脘处，交错换位，右掌按至脐下，左掌至鼻前方，立掌以合谷对鼻准。食指挑起与印堂水平，回照印堂。(可保持此姿势站桩)

上两动作，右手上托时，应觉似托按一无形之巨大气球，在胸腹间向上移动，右手下按时，觉胸腹间之气下沉于丹田。上托时要暗用内劲。

随吸气，两手左右分开划弧至与肩平，自然呼吸下沉划弧交叠于丹田，同时两腿缓缓立起。

随吸气两手上捋至胸，左右分开，随呼气两手掌心贴两肋下捋，自然落于体侧，恢复预备式

反方向怀中养气。

2. 经循路线：怀中养气一式以肢体动作导引气自涌泉升会阴，沿督脉上行，冲泥丸、下印堂、经龈交，接通任脉沿任脉下行，降重楼、入膻中、过中脘、沉丹田，后以肢体动作导引气蓄丹田，润养充盈，贯于四肢百脉。

第五式　举手抄气

1. 形体动作和呼吸配合：接预备式，随吸气，双手交叠腹前，温丹田，掌尖向下，上捋至胸前膻中处。

上动应随吸气舌抵上腭，轻提谷道。

随呼气两手左右分至两肋，两手掌心贴两肋顺冲脉下捋，指尖朝下，同时屈膝缓缓下蹲，两手自然垂于体侧。

上动口中若有津液，应随呼气下咽，沉入丹田。蹲下后，两手下垂，切勿用力。

蹲姿不变，随吸气双手舒展缓缓抬起，经体前向上划圆与肩平后，随呼气双手继续向下划弧沉落至腿前。

随吸气，双手揽满地气，如抱物状向上托起，同时缓缓立起，双手将气贯入丹田。

上动双手托起时，应有托一无形气团之感觉，至丹田，随经轻按丹田的动作，应觉将此无形气团贯入丹田。

随吸气，两手于腹前交叉，渐变掌指向上，擦膻中，过鼻准，指尖直插向上，身体有拉长感。

上动应舌轻触上腭，轻提谷道。

随呼气，双手左右分开与肩宽，掌心相对在呼气将尽时，发“咦”声将气吸完，自然调节。

上动口中津液应随呼气下咽沉入丹田。

随吸气双掌变拳，屈肘，拉拳至两肩，拳心向后，开胸阔臂转腕。

上动双拳下拉时，应将身体尽力上引，似有上升之感，如同引体向上，但脚不可离地。

随呼气，双拳变掌向左右平推出，气将呼尽，肘膝稍曲，配合发“咦”声，再伸直。应用内力、柔力，切不可用猛力、僵力。

上动推掌时应有力撑千斤，似身立狭道，两侧夹墙，而以掌推开，豁然开通之感觉。

吸气后，自然呼吸，两臂徐徐下落，恢复预备式。

2. 经循路线：举手抄气一式先随呼吸行两个小周天后，以肢体导引内气发于丹田，贯于十二经，行大周天，而令气贯四梢(齿为骨梢、舌为肉梢、指为筋梢、发为血梢)。

第六式　拔跟提气

1. 形体动作和呼吸配合：接预备式，深吸气，然后缓缓呼出，气沉丹田。随吸气，舌轻触上腭，双足跟缓缓提起，然后两掌贴两股随内力慢慢握拳。上动作拔跟(即提脚跟)时，应尽力上提，握拳时亦应用内力。随呼气同时。双拳慢慢放松成掌，后脚跟缓缓落地。如此反复做六遍，多做更好。恢复预备式。

2. 经循路线：拔跟提气一式以拔跟握拳导引内气自足三阴、三阳、手三阴、三阳与任督二脉相通

流。使气贯血梢后，再回注骨梢、肉梢、筋梢。

第七式 四部导引站桩功

1. 形体动作和呼吸配合：接预备式，随吸气两手掌心向下，兰指导引，两手臂从体侧缓缓向前抬与肩平。

随呼气两掌转相对，暂至相合。随吸气垂肘，两手回收，至胸前，指尖朝上，自然调息，以小指为始，两手指肚依次轻轻相触。随呼气，两手劳宫穴相贴，用内力按压，然后随吸气放松。反复作两次。

深吸气，纳于膻中，随呼气两手仍掌心相贴指尖朝前刺向前方。

随吸气，向左右分两掌，使两臂成一直线，掌心向前，再随呼气沉两肘，两掌回收至胸前，掌距与头宽，掌心相对，指尖朝上。

随吸气两掌分开，略宽于肩，随呼气两掌内合相距与头宽，如此重复六个呼吸(六开合)。

随呼气两手掌心内合相贴，拇指贴于膻中。

深吸气纳于膻中，再随呼气两手仍掌心相贴指尖朝前刺向前方。

随吸气向左右分两掌，使两臂成一直线。再随呼气转手心向下，松缓落臂于体侧。随吸气兰指导引，臂前起与肩平，随呼气两手相对，似顺柱下捋，同时略屈肘、屈膝，呈抱球状住于胸前，自然呼吸、意守丹田站桩。站桩同时可配合声振吐纳法。

站桩结束后，两手下叠放于小腹部，将气收回丹田，两手轻按丹田以顺时针方向划圆轻揉腹部，两手上升时吸气，下降时呼气，如此呼吸六次。

站桩后，出现指掌发麻跳动，命门、丹田温热，血梢微动，口内生津等现象是属正常气感，切勿惊慌，若此时有点心猿意马、意念分散，可默念“引气归元”四字。若有病变，再加几字，如胃病可念：“引气归元胃病自消”，或有高血压，可念“引气归元，血压下降”等，可自觉脑清目明，心愉体快。

2. 经循路线：此一式以站桩及手臂动作导引内气在体内以大循环方式行大周天，后引气归元。

4. 收式：上述七式练完后，以双手交叉贴于腹部，先顺时针方向，后逆时针方向缓缓轻揉丹田，同时自然呼吸，引气归元。然后将两手掌心相对擦热，以双手自下向上浴面。

浴面后，两手捂双耳，以中指轻叩脑后玉枕穴(鸣天鼓)。

鸣天鼓后，两手紧捂双耳猛张开三次(拔耳)。

拔耳后，两手缓缓覆双目，上下叩齿36次后缓缓睁开二目。

三、静功部分

此静功源于《汤瓶功法》，分初级和高级两种功法。包括行、立、坐、卧四种体式(或称练法)；采、放、收、发四种功能的锻炼。是一种极好的健身、强身、防病、治病的自控医疗保健方法。对治疗一些慢性病变及疑难顽症，具有奇特的疗效，且安全可靠，不会出偏差。

这里介绍初级功法中的坐式。体弱有病不便练动功者可如法演练。

(一)坐式身法

坐于椅面，两腿间距可因人而异，以自觉放松、自然、舒适为度。大腿与小腿成直角。全脚掌着地，双脚掌平行或脚尖略内扣。不可使两膝外展，臀部收缩。两手平放腿面，含胸拔背，悬顶扣腮，二目垂帘，舌尖轻触上腭，自然呼吸

(二)做功步骤

1. 开七窍·程序放松：为沟通内外气必须打开七窍。开七窍即：百会穴、印堂穴、膻中穴、大椎穴、丹田穴、会阴穴和命门穴，使之完全放松。此外还要注意到劳宫穴、涌泉穴也要相应放松。

程序放松：自上而下共十六个部位，按顺序放松：①头发；②头皮；③面部肌肉；④颈部；⑤两肩；⑥两臂；⑦手腕；⑧前胸；⑨后背；⑩腹部；⑪胯部；⑫大腿；⑬膝关节；⑭小腿；⑮脚腕；⑯双脚。

开七窍·程序放松，能使人身、心放松，减少内气潜行阻力，易于入静。

2. 三导引·露液下沉：上下三导引。三导引即双手变手心向上，随吸气手向上托，似托一气团，升至眼部。然后手心向下随呼气双手下按，分别至左右两腿外侧。如此反复三次后，两手仍放回腿面。

露液下沉(饮玉泉、吞津液)即将口中津液咽下，先至心窝，再到丹田，最后靠意念顺两腿内侧送至脚心的涌泉穴，使之渗人地下。

3. 回意念·万思归心：人静，意念回收。吸气时循行自然，呼气时，气汇丹田(有热感)。如此静坐15分钟。

回意念·万思归心，能收养气、蓄气之功。

4. 六开合·吐故纳新：先擦掌六次，擦掌时中指前节与另手劳宫穴相触后再返回，然后，双手各自中指与拇指相触，其余手指自然放松，随吸气向外拉，如拉一细丝。拉开宽度与肩略同。随呼气手指伸展，手心相对里合。宽度与面部略同。使有气压感。双手会产生磁力反应。如此反复六次。

六开合·吐故纳新，通过形体导引，加强内外气交流，增大采气量，对于发放外气，此式尤为重要。

5. 六擦手·运揉丹田：再擦掌六次，然后揉腹六次。揉腹时双手相叠，按于丹田，人如表盘按顺时针方向揉腹，随吸气两手向上轻揉至膻中穴，再随呼气两手向下轻揉至丹田处，如此旋转六周。

六擦手能疏通经络，运揉丹田以引气归元。

6. 再擦手·浴面复原：再擦手至手心发热，然

后浴面。血压正常或偏低者，由面部浴至头部再至后脑。浴面时手指向上；高血压者则由后脑浴至面部，可反复多次。

最后，①捂眼②叩齿：两掌轻捂双眼，叩齿36次。③搅海④吞津：将口中津液咽下，随呼气送入丹田。⑤鸣天鼓：两掌分别捂住双耳，用中指交替叩打玉枕穴36下。⑥拔耳：两掌分别紧捂双耳，猛然松开，三次。

收功：双手自面部,落下叠于丹田。外导内行，觉内气随手回归丹田。温养片刻。

（三）做功时间：每日做功三次。要求早饭前、午饭、晚饭后的一个小时做。

（杨华祥文，摘自《气功与体育》1990年）

三田合一功

本功法是武术气功的筑基功，此功法主要以意领气，贯通上、中、下三个丹田，方法虽简，但有培殖元气，打通大小周天、恢复疲劳的养生效益。

功　法

“三田”是指上、中、下三个丹田。上丹田的位置在泥丸宫(俗称脑门，也叫囟门)下一寸和玄关穴(两眉中间)后一寸的交点上，在脑内(编者按：这里把玄关穴定于两眉之间，与上面传统养生内功所定在两眼之间不同，姑存其异)。中丹田在肚脐后十分之三处(设肚脐与命门穴之间距离为十分，中丹田距脐三分，距命门穴七分)，在腹内。下丹田即会阴穴。

具体练法如下：

1.练功时，意念一想到上丹田，立即转想下丹田。在意念中，三丹田贯穿在一条直线上。

2.待下丹田有发热、发胀等得气感后，就把意念转向中丹田。这时上中下三个丹田意想为三个球。中丹田这个球要很小心才能放到上下两丹田中间，放不稳就会滑出去。

3.三田真正合一时，就会产生一种异常舒适感，应力求保持这种舒适感，时间愈久愈好。这时要专心注意守住这种感觉，勿使有杂念干扰，甚至不能有“中丹田稳住了”这种杂念。

4.做“三田合一”，不必作其他预备功，也无需收功。站桩式、卧式、坐式以至倾斜时均可做，练太极拳时亦可做。

“三田合一”功熟练后，大小周天容易贯通，容易消除疲劳(不论如何疲乏，一般作十五分钟“三田合一”功就能恢复)。因此，“三田合一”是一种简单、易行、效佳的功法。

（王培生文，摘自《中国流行气功选》广东科技出版社1987年3月版）

三 合 功

本功法是一种通过调身、调心、调息，修炼天、地、人、和合的养生功法。具有健身祛疾，开智益寿的功用。

功　法

一、站桩功

一、姿势：站桩时对身体各部的要求，请按照口诀去做。

(一)下肢及会阴部：1.口诀：脚踏地，如生根，十趾抓地时屈伸两腿膝微曲，求舒适，可直立，可下蹲。自始至终松会阴。

2.动作：双脚分开站立，位置不限，膝关节的曲度不限，可直立，也可下蹲，只求舒适就行。下肢舒适可以为全身舒适打好基础。只有舒适才能松，只有松才能静，只有静才能生气，只有内气充盈，练功才有效应，才能使功夫步步提高。

自始至终松会阴。(在肛门与生殖器连线的中点)要领叫做“似尿非尿”，使会阴部有一种向外松散和膨胀的感觉。也可以意想会阴部有一块压缩的海绵在慢慢地向外松散膨胀。如果会阴部仍没有松的感觉，那你就用意念想到会阴部松就行了。松会阴很重要，它能起到一松百松，一松全松的作用。

以上是讲了两个重点：下肢求舒适，松会阴。

(二)上肢：1.口诀：两肩横，腋窝空，手指散，掌心松，臂下沉，肘外撑，上肢悬挂如神弓。

2.动作：两肩在一条直线上，并略有向左右两个方向横拉之意。腋窝象有一个气团把腋窝撑起来，使之有一个空的感觉。这样做有利于手三阴经和手三阳经的疏通。双手五指散开，互不靠拢，手掌心放松，双手劳宫穴斜对下丹田(小腹的中心)。双上肢下垂，有下沉之感，双肘略微外撑，使上肢弯如弓形，象两支神弓分别悬挂在躯干的左右上方。两手不要相碰，不要触及衣服，意想两手抱着一个圆形的气团在小腹部，气团在体内一半，在体外一半。

(三)头颈部：1.口诀：顺颈项，提顶巅，神内收，垂眼帘，口微闭，舌自然。

2.动作：头颈部微向前倾，下颌略向内收，即将颈项部理顺。意想头顶最高处有一无形的吸盘，吸住头向上提，而不是头往上顶。神内收是意念的收，想到走了的神我收回来了。垂眼帘即上眼皮下垂，不需紧闭。口上下唇轻轻闭合，不需紧闭，上下牙齿最好不要相对，舌尖自然轻抵上颌。

(四)躯干部：1.口诀：小腹实，胸中空，脊柱上下牵拉松。三丹田，一膻宫，阴阳气血四家通。

2. 动作：躯干是生命体的主体，做好这部份意义深刻。小腹实，即小腹部下沉，微外凸，实际上是想尽量把气积聚存留在小腹部，使丹田之气充盈。然后意想胸中空畅无物。脊柱上下牵拉松，意想每一节脊椎和整个脊柱都是上下牵拉着松，即脊柱上头往上牵拉，下头往下牵拉，达到松的目的。三丹田，即上丹、(百会穴向下、天目穴向内垂直线的交点)中丹(神阙与命门连线之中点)和下丹，一膻宫(即膻中穴——两乳头连线之中点的里面)，都是在身体的中央。通过站桩，身体有了大量的气，它会随着站桩时身体的前倾后仰，沿着三丹田和膻宫，而冲上冲下，起到调和阴阳的作用。

二、意境。口诀：上兰天，下黄泉，一束白雾天地连。在做好站桩的基础上，应该处在意想天、地、人的意境中。上兰天，并不是指兰色的天，而是一个特定的形象化了的天，即一个平面的雾状的模模糊糊的天。下黄泉：黄泉是地的代词。地也是一个平面的雾状的模模糊糊的地。一束白雾天地连：白雾指的是练功者本人。有一束模模糊糊的白雾，上连天，下连地，至此就是三合功站桩时的意境，就是进入了气功状态，会感觉到：气在人中，人在气中。这时全身各部都已经松了，已经静了，身体的各个系统正在产生大量的气，这些气对于身体进行着全面的调节，这样就起到了有病治病，无病强身的作用。当内气通过练功不断增多时，就会出现这样一个良性循环：气足则神旺，神旺则精充，精充则气足。此时，不仅觉得自己很健康。而且还能出现许多功能。

二、动 功

动功共十二节，每节各有所长，各具特色。十二节功没有先后次序，可根据自己的需要，选练其中的一节或数节。

(一)三形

1. 雁：(1)口诀：天地万里两平面，遥远太空一只雁，无神无力无雄姿，如在梦中把翅练。(2)意境：天地人——天地雁。

平面的雾状的模糊的天与平面的雾状的模糊地相隔万里之遥，就在这样的天地之间，有一只无神无力似睡非睡的雁，在慢悠悠地做着一个个摇翅的动作。(3)动作：取站桩姿势，两手松垂于体侧。双下肢微曲。默念口诀，进入意境，开始做功。

吸气时：

①意想气从双下肢脚跟部沿下肢后面、背部上升到两肩及头部。

②膝关节由曲到直

③肩往后往上(上肢松垂不用力，只是肩用力)。

呼气时：

①意想气从体前下降，降到那里，想到那里，但不要想得太细，想到从体前下降就行了。

②膝关节由直到曲。

③肩往前往下(上肢松垂不用力，只是肩用力)。

以上动作实际上是肩关节做圆的运动。

2. 虎：(1)口诀：上兰天，下黄土，天地之间一只虎，无神无力无凶猛，阴阳之气两爪吐。(2)意境：天地人——天地虎。在一个平面的雾状的模糊的天地之间，有一只无神无力无凶猛、昏昏欲睡的老虎，在做着一个调气的动作。(3)动作：取站桩姿势，双手手指弯曲成爪形(象虎爪)，分别置于太阳穴前外上方，双膝微曲，默念口诀，进入意境，开始做功。

吸气时：

①意想气从双下肢脚跟部沿下肢的后面、背部上升，升到两肩及头顶。②膝关节由曲到直。③双肩微有往上提的感觉。

呼气时：

①意想气从两肩沿双上肢运行到双手，气从双手掌面发射出去。

②膝关节由直到曲。

③随着气的“吐”出，双小臂微有前伸。

3. 熊：(1)口诀：天地间，一黑熊，留下熊迹两平衡，单提气，分两行，一步一息阴阳平。(2)意境：天地人——天地熊。

在一个平面的雾状的模糊的天地之间，有一只熊，在它的背后有两行平行的熊迹，意想这只熊似睡非睡地慢步行走着。(3)动作：取站桩姿势，两手松垂，置于两太阳穴前上方，双膝微曲，默念口诀，进入意境开始做功。分左右侧轮番做。以右侧为例：

吸气时：

①意想气从右足沿右下肢及右侧身躯向上提升，把气提到右肩部。

②右肩向左上方用意用力提拉，意想将下肢的气及右侧身躯的气都提到右肩部的同时，用右肩的力量，用力将右侧身躯及右下肢拉起，右脚尖着地，身体向左侧倾斜(要尽量避免肘往上抬)。

③右下肢略直于左下肢。

闭气：当吸气毕，有意闭气，即不呼不吸。此时身躯右上部份(以右肩为主)往前倾。

呼气时：

①意想绝大部份的气沿原路，即右侧身躯、右下肢降至右足，意念淡化，部份气消失在右上肢。

②随着气的下降，右侧身体由拉开状恢复到原状，右脚落地，但右肩仍略向前倾。

③右下肢膝关节由直变微曲。

左侧做法同右侧。

做这一节，意想熊在缓慢地走，但动作是在原地进行，实际上并没有走，只是想它在走。

(二)三圆

1. 口诀：体袅袅，意绵绵，亮体阴阳三点连，内外气，如丝粘、细风柔浪螺旋圆。2. 意境：天地人在一个平面的雾状的模糊的天地之间，有一个头顶天，脚踏地，整个身体象一束袅袅白雾的人。意想地的阴气在上升，天的阳气在下降，阴阳气聚合在做动作的部位，这个部位就亮了(有意识地想做动作的部位是个亮点)。随着亮点的转动，意想亮点内的气(体内之气)，与亮点外的气(体外之气)，象丝一样粘连在一起，这些粘连的丝，象细风，象柔浪，在做着螺旋式圆的运动。3. 动作：横圆，分九个部位做功。即：踝部、膝部、髋部、腰部、胸部、上肢、颈部、头部、太极(头上30厘米的空中)。动作时一定要和意境结合好，把意境做出来，也要把动作做好。可以自下而上逐个部位地做，血压高者可自上而下做，也可以根据自己的需要选练其中的任意一个。

踝部：取站桩姿势，双手松垂体侧，默念口诀，进入意境。意想双踝部发亮，阴、阳气在双踝部聚合，形成一个由亮点内外阴、阳气组成的象丝一样粘连在一起的气团，象细风、象柔浪，以你的踝部为支点，做旋转运动。男性先向左转36圈，再向右转36圈。女性先向右转24圈，再向左转24圈。当做完时，由于惯性，尽管你的踝部不转了，但你仍会有踝部继续在转的感觉，要待这些感觉消失了，再继续往下做功。

膝部、髋部、腰部、胸部，做法同踝部。

上肢：上肢呈抱树状，十指散开，指尖相对(不要接触)。

先转手三阴，即手三阴交手三阴，意想有一个气团、从左手掌部沿左上肢内侧面、上胸部、右上肢内侧面、右手掌滚动。然后再向相反方向转。在气团滚动时。上肢围成的圆形，按气团滚动的方向轻轻地作圆形晃动。

转手三阳，意想气团从右手转上左手背，沿左上肢的外侧、左肩、右肩、右上肢外侧、右手背，再到左手背。余同手三阴。

颈部：双手置于颈部侧前方，双手劳宫穴斜对天突穴(两锁骨头连线之中点)，余做法同踝部。

头部：双手置于头两侧，似抱头状，但不要接触。并随着头的转动，双手手腕作左右前后转动。余做法同踝部。

太极：右手置于额前方，握拳后伸出食指，指向上方，轻轻缓慢地划圆，导引太极作旋转运动。余做法同踝部。

纵圆，有两种做法，在这里只做一种。

意境和做法，与横圆相同。做纵圆亮点是整个躯干，运行中心线为任督二脉。意想任督二脉呈圆形：细风柔浪样的气团以神阙为中心做纵圆运动。

(三)三鞭

三鞭是指左鞭、右鞭和双鞭。

1. 口诀：(1)上连阳，下系阴，一只巨手重千斤，天地巨手成一体，巨手一转翻乾坤。

(2)上九天，下深渊，阴升阳降合神鞭。仙手托起千斤重，翻转乾坤肘在先。

鞭，是指以手为主的上肢(意主要是放在手上)。

九天、深渊：天为阳，地为阴，九天指阳中阳，深渊指阴中阴。

2. 意境：天地人——天地上肢。

意想一个平面的雾状的模糊的天、地、人，在脑海里只有手、上肢及肩部，身体的其它部位不要想。实际上在这里的天地人应是天地上肢。

意想地阴上升，天阳下降，聚合在做动作的手上。手背是阳，手心是阴，手往上，阴阳跟着往上升，手下降，阴阳跟着往下降，手翻转，阴阳也随着翻转，阳、手、阴成为一个整体。3. 动作：取站桩姿势，双手松垂于体侧，默念口诀，进入意境。

右鞭：翻转右肘带动右手掌心转向前(手腕部避免转动)。右肩用力带动上肢往上托起，应是肩带动上臂，上臂带动小臂，小臂带动手。意想上肢象没有神经支配，被动地被肩带动着往上抬起，手是无限沉重的。意想手托着一个无形的无限沉重的气团，用上很大的力才能慢慢地托上去。当手将要与肩平时，意想这个气团重得难以再托上去，但一定要坚持继续往上托。当手与肩相平时，意想手很重很重，(此时不要再想手上有气团)仍然手背是阳，手心是阴，阳、手、阴三者成为一体，稍停片刻，慢慢地翻转肘部，带动手翻转，掌心向下，意想随着手的翻转，阴阳也随之翻转，天地也随之翻转，即巨手一转翻乾坤。手翻过来后，使手掌心斜对下丹田，意想手掌心与下丹田之间，有无数条无形的带弹性的丝相连，在弹力的作用下，将右手慢慢地拉下至小腹前，手掌心对准下丹田，停留片刻，意念淡化，什么也不想了，手再松垂于体侧。左鞭：做法与右鞭相同。双鞭：取站桩姿势，双手松垂于体侧。双肘慢慢地向外翻转，带动双手转动，使掌心转向前方。双肩用力带动双上肢慢慢地向上托起，意想双手托着一个非常沉重的大气团，双手非常用力慢慢地向上托。当双手将与肩平时，意想这个气团沉重得难以再托上去，但仍在坚持继续往上托。当双手与肩平时，翻转肘部，带动双手翻转，掌心向下。此时意想双手托着的气团落在体前，这个气团有无数条无形的带弹性的粘丝，与双手掌心相连，当气团下落体前时，随即被带弹性的粘丝拉回。此时再次翻转双肘部，带动双手转动使两劳宫穴相对，同时气团已回弹到两劳宫穴之间。然后，双肘略微下沉，双手捧着气团慢慢地向上，压向慧目，送入上丹田，稍停片刻。再将双手劳宫斜对任脉，缓缓下降，恢复站桩姿势，双手松垂于体侧。

做此节动功，可以先做右鞭若干次，再做左鞭若干次，再做双鞭若干次。也可按右鞭、左鞭、双鞭的顺序轮番做若干次。

(四)三线

三线是指用上肢在体侧、体前、体中画线，故称三线。

1. 口诀：肩手动，弹力扇，洁空绘出信息面，轻鸿毛，重千万，天地四家成一线。2. 意境：天地人——天地上肢。同三鞭。3. 动作：取站桩姿势，双手松垂于体侧，默念口诀，进入意境。

(1)体侧画线：用肩部的力量带动双上肢向前抬起，手心向下。(即肩带动上臂，上臂带动小臂，小臂带动手)意想同时打开两把带弹性的折叠扇，扇的一侧固定在身躯，一侧就是上肢。上肢向上抬起，即线的运动，形成一个扇面。这个面的空间，有许多信息。当上肢向上抬时，感到有一个很大的弹性回缩力。当双上肢与肩相平时，稍停片刻，再往下降。双下肢下降时，意想还是开扇，扇的一侧在上肢与肩相平处，随着上肢的下降，又形成一个带有许多信息的扇面。当双上肢下降到体侧时，继续向后开扇，掌心向后，至最大限度时(以身躯不动、臂不弯为限)停留片刻，再沿原路线向前向上，至与肩平。反复做若干次。

(2)体中画线：由1转向2，在双上肢与肩相平时，上肢及双手向内合拢，在体前交叉，右在上，左在下，尽量使两肘上下重叠。稍停片刻，再向两侧沿原路线拉开，至体侧使两上肢成一字形。意想双上肢在体前各拉开一个带弹性的叠折扇，双上肢的运动形成扇面。反复做若干次。

(3)体前画线：由2转3，在双上肢向内合拢时，使两手劳宫穴上下重叠，右在上，左在下，手心向下。再翻转双掌使之手心向内，对准慧目穴拉过来，稍停片刻。然后，继续保持双手劳宫穴重叠，从上向下滑动至小腹，再沿原路线上到慧目，就这样在慧目至小腹间上下画线若干次。双手向下滑动时，意想气从九天而下，入百会，沿上丹、膻宫、中丹、下丹，出会阴，入地宫。双手向上画线时，意想地宫的气上升，入会阴，沿下丹、中丹、膻宫、上丹，出百会，直上九天。最后双手向下画线，气降至下丹时，意念淡化，恢复原来姿势。

(五)、三按

1. 口诀：顺脾胃，理心肝，阴阳两极命门间，四家气血劳宫系，膻宫神阙上下丹。2. 意境：天地人。人的身体在气中，气在人体中。3. 动作：取站桩姿势，双上肢松垂于体侧，默念口诀，进入意境。

(1)双上肢向前向上抬起，并与肩相平，双手捧气拉到天突穴，使双手心斜对任脉，双手缓缓下滑到剑突，左右手分别沿左右肋骨缘下行至髋部。意想手上的气与体内的气相接，手行那里，体内的气就行到那里。要细细的体会手下的感觉。有老师指教，可配合呼吸。做三至九次。

(2)取站桩姿势，双手松垂体侧。

意想两腋窝如有气团膨胀，把肩膨胀得上提起来，同时曲肘，双手松垂于胸下部两侧。稍停片刻后，双手沿体侧中线下滑，到两臂自然伸直。下滑时要体会手下体内的感觉，意想在命门处有一个阴阳图，当手下滑时，这个阴阳图就转动，男性向左转，女性向右转，当手停止下滑，阴阳图也停止转动。有老师指教可配合呼吸。做三至九次。

(3)双上肢向前向上抬起，手心向下，当与肩平时，双手向内合拢，使两劳宫穴重叠，右手在上，左手在下，翻转双掌，使之掌心向内，两手先外推，再内拉到天目穴前，意想劳宫穴的气与体内的气接起来了。此时，双手劳宫穴仍保持重叠，两手沿任脉缓缓往下运行，直至小腹，再向上至天目穴，意想体内的气被劳宫穴的气系着上下运行。手向下时，体内的气从上丹经膻宫、中丹至下丹。手向上时，体内的气从下丹经中丹、膻宫至上丹。在体内四家往返运行，做三至九次。最后一次，双手从上往下行至神阙前时，停留片刻，此时意想神阙里面有一个圆形的东西在动，应小心地慢慢地将其从中丹移至下丹，用意念将其固定在下丹。注意：此动作与三线(3)基本相同，所不同的是三线要求气从上出百会上九天，往下出会阴下地宫，而三按是上不出头(百会)，下不出尾(会阴)。做三按配合逆式呼吸好，但一定要有老师指教才行。直接从创始人学功的会员，或正式任命的三合功辅导员均可教功。

(六)三通

1. 口诀：(1)天目是门户，灵光内外人，外浊不开放，只做神仙路。(2)气出九泉地中心，路行手足两三阴，出门自成混合气，行程万里归乾坤。2. 意境：天地人。阴气通地，阳气通天，阴阳气通人。3. 动作：取站桩姿势，双手松垂于体侧，双膝微曲，默念口诀，进入意境。

吸气：①意想气从地心上升，通过双下肢内侧(足三阴经)，再通过下丹、中丹、膻宫到达两肩腋窝部。

②膝由曲到直，随着气往上冲，身体略向前倾，当气冲到两腋部时。两肩作一个往两侧横拉的动作，双上肢松垂。

呼气：①意想气从腋窝开始沿双上肢内侧(手三阴经)到达劳宫穴，出劳宫，出来的气和大自然的气形成一个气团，在两手的中间。

②双肩及上肢随着身体前倾而往前松垂，两手劳宫穴相对。再吸气：两手捧着气团，从体前上行天目穴前。呼气：两手掌心相对，往前推，意想手中的气团被推到了天边。但在气团与两手掌之间仍有无数条无形的带弹性的丝相连。再吸气：两手掌

相对往回拉到天目穴前，意想气团从天边拉回，由于弹性的作用，天目穴有一种撞击感，撞开天目穴，气团进入上丹田。呼气：再把气团推向天边。

按上述动作推拉三至九次。最后一次吸气，气团拉回到上丹田。呼气，两手从体前缓缓下降，恢复到站桩姿势。此时，意想气团溶化在全身。

注意：做此节动功，进入意境时，必须默念口诀，1、2都要默念，默念时要有“外浊不开放”的意念。

（七）三丹

1. 中下丹：(1)口诀：菱形螺圆一团火，修炼白赤定神阙，欲将回家路不通，命神会阴游三角。(2)意境：天地人。(3)动作：取站桩姿势，双劳宫穴斜对下丹田，默念口诀，进入意境。

①慢慢地翻转右手，使掌心对左肩方向，沿左小臂与躯干之间的空隙往上运行，至左肘弯处；右手曲腕，使右手心对右肩方向，并向右上方运行至天突穴；翻转右肘部，使掌心向右下方，手向右下方运行至右肋部；（与左肘弯在一个水平线上）右手坐腕，使右手心向左下方，此时左手翻转使双手心相对，右手向左下方运行，至左手上方时，手指向左下插于左手掌与小腹之间。运行结束。右手的运行是在体前画了个菱形。意想右手在运行过程中，自始至终，手掌托着一个火球。

左手的做法与右手相同，唯方向相反。

左右手各做一遍为一次，共做三次。

②做三遍菱形后，双手劳宫穴重叠于下丹前，右手在外，左手在内。双手保持劳宫穴重叠，在体前画螺圆圈，先由下往右、再往上、往左、往下，以神阙为中心，由大到小转九圈，转完最后一圈时，双手正好停在神阙前。在转圈时，意想手心与体内有一个火球，随着手动而滚动。这个火球是红的，在滚动中逐渐由红到白，越转越热，最后停留在神阙。

③用意念引导火球由神阙下到会阴，从会阴向上从背后运行到命门，再从腹部穿过回到神阙，即按神阙→会阴→命门→神阙的三角形路线转圈，男性转36圈，女性转24圈。最后一圈结束时，火球停在神阙，用意念送入中丹田，再从中丹田送入下丹田，用意念固定在下丹。

在火球呈三角形路线运行，从神阙下行时，双手掌心向下，在腹中线两侧，从神阙前向下运行，导引火球至会阴。火球从会阴沿背部向命门上行时，双手掌心翻转向上，在腹中线两侧，向上运行，导引火球至命门。

2. 上丹、膻宫：(1)口诀：圆月静落上丹中，月外清清万里空，阴阳系着明月动，悬留上丹与膻宫。(2)意境：天地人。(3)动作：取站桩姿势，双劳宫穴斜对下丹田，默念口诀，进入意境。

吸气：①右手从体前上提，成剑指，置于右太阳穴前外上方。

②意想气从地心兜出，通过会阴、下丹、中丹、膻宫、右肩、右臂、冲向右手。

呼气：剑指向上空。意想天空中有一轮圆月，气从剑指缝中射向月亮。

再吸气：剑指画月亮，即沿着意想中的月亮的外缘画圈，共画九圈。吸气时要慢慢吸入，画月亮时不得呼气。

呼气：剑指变掌，慢慢落下，意想有一轮圆月落于上丹田，月亮以外是万里清空。这轮圆月，在体外随阴阳气血的升降而升降，由上丹到膻宫，再从膻宫到上丹，最后让月亮溶化在上丹，意含淡化。

圆月在体内升降时，双手在上丹至膻宫前上下划动，进行导引。下划时，掌心向下，上划时，掌心向上。做三至九次。

有老师指教，可配合呼吸。

此节动功分两组，练功时，可以只练其中的一组。主要是练中下丹这组

（八）三采气

1. 口诀：朝阳阴气入丹田，圆月阳气进泥丸，圣山丽水皆可入，一进躯内四不闲。2. 意境：天地人。3. 动作：取站桩姿势，双手松垂于体侧，默念口诀，进入意境。

(1)采朝阳：朝阳，是指日出时刚刚露出地平线的太阳，直到整个太阳都离开地平线。面对朝阳，凝视片刻。右下肢向前迈出大半步。吸气：身体前倾，双肩向前，双臂向前伸出呈欲拥抱状，伸向太阳的两侧，两眼始终看着太阳。呼气：垂眼帘，双手微合拢，（不要接触）如抱物状，往后拉，身体微向后仰，双手拉至下丹前。意想把太阳抱回，送进下丹。在太阳从天边至下丹的过程中，大自然中的阴气都被太阳吸过来了，送进下丹的是太阳和大自然中的阴气。次数不限，多少均可。如做的次数多，中间可以换腿。

(2)采圆月：圆月，是指阴历每月十四、十五、十六日的月亮，以十五日为最好。

面对空中的圆月，凝视片刻。右下肢向前迈出大半步。做法同采朝阳。只是月亮抱回送进上丹田（即泥丸）。意想月亮把大自然中的阳气都吸过来了，被同时送进了上丹田。

(3)采山水：圣山丽水是指在人们心目中形象好的山和水，如雄伟的高山，秀丽的湖面或大海。采山：面对大山，凝视片刻，右下肢向前迈出大半步。吸气：两手向侧前方伸出，抱的面积尽量大些，两眼始终看着前面的大山。呼气：垂眼帘，双手微合拢，向后拉，拉至胸前，意想把大山抱回，移至胸间，大山在胸中。还可以在呼气的同时，意想自己已经溶化于大山之中。大山就是自己，自己也就是大山。采水：同采山。除了采日月山水外，还可采大自然的美景，如高大的树木，美丽的草原，壮

观的瀑布等。其采法同采山水。

(九)三开合

1.口诀：天地间，一神台，万里精华随手来，吸天边，呼天外，主进下丹与胸怀。2.意境：天地人。3.动作：取站桩姿势，双手松垂于体侧，静念口诀，进入意境。

(1)上开合：

吸气：双上股从体侧向上抬起，手掌心向上，不要曲肘直至手心相对在头上方。同时意想随着两手在头上的合拢(不接触)，天地间的精华都被双手收拢过来，从百会进入上丹田。

呼气：上肢向两侧拉开，至与肩平，伸直成一字形，手心向上。没有意想，只是拉开即可。做三至九遍。

(2)中开合：

接上式，吸气毕，即双手心相对头上方(不接触)。呼气，双上肢从体前下降，至上腹前，曲肘，手心相对(不接触)，十指向前。双手下降时，意想两手抱着一个气团。

吸气：意想头在胸腹腔里，这个头缩得极小极小，随着头的收缩，双小臂及手向内合拢，不接触。同时意想四面八方天边的气，随着双手合拢，被吸到这个极小的头里。

呼气：意想被缩得极小的头开始膨胀，胀得无限大，同时吸进头的气，随着膨胀都呼出去了，呼到了四面八方的天外，随着呼气，双小臂及双手向两侧展开，象是被胀开的一样。向两侧展开时，不要超过自己的身宽。做三至九遍。

(3)纵开合：

接上式，吸气毕，两手心左右相对，翻转成上下相对，右手在上，左手在下，相对在上腹前。做法及意境同中开合只是上下开合。做三至九遍。

(十)三起落

三起落亦称三升降，在这里指阴生阳降。

1.口诀：阴升地心喷火山，冒上太空九重天，阳降必过四家道，直下九泉落深渊。2.意境：天地人。3.动作：取站桩姿势，双手松垂于体侧，静念口诀，进入意境。

(1)吸气：意想地心的阴气象火山喷发一样，直向上冲，通过双下肢，再经过“四家”，出百会，上升到九天之上。同时，两手及上肢向前上抬，至与肩平，手心向下；两膝微曲再变直。

呼气：意想九天的阳气往下降，入百会，通过“四家”，经双下肢，出涌泉，直下地心。同时，双上肢下降至原来的位置；双膝由直变曲。

意想阴气上升，阳气下降，通过身体时，都是呈水平升降。

(2)意想和两膝的动作与(1)相同。不同的是双上肢在吸气时向两侧上抬，至与肩平，手心向下，呼气时下降至原来的位置。

(3)吸气和呼气时，上肢始终松垂于体侧，意想和两膝的动作与1相同。各做三至九遍。

(十一)三运球

1.口诀：手间气，丝浪游，男左女右滚气球，空有劲，力两肘，亢进君子先运头。2.意境：天地人。3.动作：(1)下运球：站立，身体略前倾，双肘曲，手掌心向下，在小腹前画圆，象摸鱼的样子。意想双下肢置于一个很大的气团中，双手画圆时，就是拨动这个气团，围着双下肢转。双手画圆时，男往左转36次，女往右转24次。

亦可意想双手接地气，双手系着阴气形成的大气团在转动。

(2)中运球：身体直立，双肘曲，双手掌心相对，手指向前，在上腹部前画圆。意想躯干置于一个很大的气团中，随着双手画圆，拨动着这个气团围着身躯转动。男性向左画圆36次，女性向右画圆24次。

(3)上运球：身体直立，双上肢上举，双手掌心在头顶上相对，手指向上，在头顶上画圆。意想头在气团中，随着双手画圆，气团围着头转动。男性向左转36次，女性向右转24次。

注意：有功能亢进的病，如高血压、甲亢，精神病，以及性情暴躁的人，应从上往下做。即先做上运球，再做中运球，最后做下运球。

(十二)三探路

1.口诀：两臂平，两腿弓，永得三合神气精，吸下丹，呼天京，头缩头伸任督通。2.意境：天地人——天地龟。

在平面的雾状的模糊的天地之间，一只长寿乌龟在做伸缩头的动作。3.动作：两下肢弯曲下蹲，大小腿约成直角；躯干下俯，约与地面平行；头顶向前；两上肢向后平伸，手心向上。

(1)前探路：

吸气：头往里缩，尽量往里缩，肩微上耸。意想精气神涌往下丹。

呼气：头向外伸，尽量向外伸，肩微下垂，意想精气神涌往上丹。

也可意想，吸气时，气沿任脉下行至会阴，呼气时，气沿督脉上冲至百会。

(2)左探路：吸气：同前探路。闭气：头向左歪，百会对向左前方。呼气：同前探路。

(3)右探路：做法同左探路，唯头向右歪。

收势：接吸气毕姿势，闭气，在身体向上直立的同时，两手指尖从命门分往两侧，再往前伸出，双手捧气，拉至天目穴，双手心斜对任脉，下行至下丹，双手松垂于体侧。

头一伸一缩为一次，各做三至九次。也可只做前探路。

禁忌：高血压、心脏病、青光眼患者不能做。

三、静 功

世界是由物质组成的，运动是物质存在的形式。世界处在绝对的运动中，任何物质都在运动着。动是绝对的，静是相对的。静功是指形体上的姿态，即坐着不动，站着不动，或卧着不动，使身体处于一个相对的静的状态。在这种状态中进行调心，就是我们说的练静功。功法尽管有数千种之多，而且练法各异，但都离不开"三调"，即调形、调息、调心。调息是为调心服务的，调形是形式，调心是内容。静功主要是调心。

（一）调形：任何一个让你感到舒服，能使你顺利地进入意境的姿态都可以。坐卧立均可，但都要求舒服，坐要坐得舒服，卧要卧得舒服，立要立得舒服。在舒服的基础上，要尽量做到正，即坐得正，卧得正，立得正，这个正，必须是在舒服的前提下。

（二）调息：呼吸要顺其自然，尽量做到深细长。

（三）调心：包括许多内容，难以详述，在此只做简单介绍。

三合气功的静功由若干个意境组成，可任意选择其中之一进行修炼。在修炼过程中，要深化意境，在这些意境里悟出道理来。

1、调心　口诀：世间事，已净脱。阴升阳降合神阙。精气神，成仙火，越烧越旺明天国。神泥丸，白光锁，照五脏，透骨骼，五脏形，五脏色，五脏正色我正果。肺雪白，心赤火，肝青青，脾黄血，黑水两肾命门躲。绵绵呼吸在神阙。神泥丸，燃白火，照尽五脏照骨骼。骨头架，灰白色，节节细观胜雕刻。

人世间的事象衣服一样穿在身上，练功时把它脱掉了，脱得干干净净。天上大面积的阳下降，地下大面积的阴上升，天阳地阴在神阙会合。天阳地阴与体内的精气神在神阙燃烧，火渐渐增大，由红到白，进入上丹田，发出很亮的光。光往下照，照到了五脏，照到了五脏的形状与颜色。五脏的形状和某些动物的差不多。五脏的颜色是肺白、心红、肝青、脾黄、肾黑。做功时要忘息，亦可感到似有似无的气在神阙进行。照完五脏再照骨骼，忽然间什么都不见了，只有一套完整的骨头架子，灰白色，此时要认真地详细地自上而下地看每一块骨头，看得越清楚、越具体越好。照完骨骼，又忽然什么都不见了，只见到一条条分布全身的发黑的血管……一条条分布全身的发亮的神经……

2. 调心　口诀：三合功，天地人，忠实信徒进空门。空门内，万里空，一束仙雾天地通。雾成丝，飘空间，下连大地上系天。人成雾，空柔翔，模模糊糊入天堂。

门通天堂，忠一成模，人空间翔，三空圣人。三合功，天地人，一个天，一个地，合为人一口。三合功上层功是三空，即天空、地空、人空、只有心诚，才能人这空门。在无限的空中，有一束白雾似有似无地出现，这束白雾上连天、下接地。雾是人，人是雾，雾进入一个美妙的境界…………

3. 调心　口诀：人身气，天地连，阴升阳降聚涌泉。涌泉热，涌泉胀，火烧涌泉周身烫。如热浪，滚滚来，下丹热球上神台。神台亮，六神通，奇功来自空空空。

阴气上升，阳气下降，聚合于两涌泉。两涌泉开始发胀，逐渐地发热，越来越热，象火烧一样的热。热传遍了全身。两涌泉的火球沿下肢上行到下丹田，火球由红逐渐变白：白赤化了的火团上升进入上丹田，火团发出强烈的光，悬挂于中天。……

4. 调心

口诀：日进天目把门关，神台通明天地间。膻宫万里多虚静，红日悠悠入下丹。

火红的朝阳由天目进入上丹田，在上丹田发光，照亮了天地间。无限大的膻宫充满了虚和静。上丹的太阳，火红的太阳慢悠悠的路径充满了虚和静的膻宫，落实于下丹。……

5. 调心　口诀：秀丽水，美圣山，垂帘飘入山水间。水是人，人是山，袅袅仙雾悬中天。

蔚蓝的大海，秀丽的群山，云雾飘缈不定于山水间。人是水，水是人；山是人，人是山。从蔚蓝色的海面，美丽的群山中，有袅袅云雾升飘到中天。……

6. 调心　口诀：泥丸皎月成一轮，月气玉光照命门，中天浊云天外去，墨海无边月如银。

上丹田的明月，照亮了命门，从上丹到命门，是一个无限大的空间，空间的云雾向天外飘去，只剩下了一轮皎洁的明月，在月光下，有一个黑的象墨水一样的无边的大海。……

7. 调心　口诀：心欲定静有人来，垂帘细观宽心怀，童年往事观银幕，万影化光筑神台。

在练功过程中，生活在你周围的人或物，很易进入自己的脑海。进入你脑海的人，有好人，亦有坏人，有自己喜欢的人，亦有自己厌恶的人。不管是什么人都不要动情，应仔细地认真地观察他（她）的一切。亦可有意识地回忆童年的往事，回忆时最好能在脑海里出现画面，出现一个完整的画面，画面越清晰越好。最后，人、画都以光的形式溶化于上丹田……

四、医疗保健功

（一）通经络法：

1. 口诀：坐卧立行皆为功，舒适贯穿功始终。两手相对胸腹前，坐腕沉肘一指松。掌间气团多变幻，火浪丝气柔和风。沟通内外经络道，多味信息脏腑通。

2. 姿势：坐卧立皆可，姿势自然，闭目做功。两手前伸，掌心相对，置于胸前或腹前约10～30厘

米处。两手掌之间的空间，约有一个篮球大小。尽量做到松肩，虚腋，坐腕，沉肘，十指松散。

3. 意想：两手抱着一个无形的由无数带弹性的粘丝组成的旋转的气团，这个气团，时而象柔和的风，时而如火红的浪，时而又变为白色光，运动于两手之间。

4. 通经络：由于经络的沟通，手指与腑脏有着密切的关系。大指通肺与大肠；食指通脾、胃；中指通心包、三焦；无名指通肝、胆；小指通心、小肠。根据上述关系，扳动有关手指，就可以调节脏腑的功能。

扳手指，要逐个地扳动。向内扳动时用七秒钟，再恢复原状也是七秒钟。

(二)多吸一呼法：

吸多次气，呼一次气。一般最常用的是三吸一呼，作法是：吸气(腹部凹进)、闭气(腹部凸起)，再吸气(腹部再凹进)，闭气(腹部凸起)，再吸气(腹部再凹进)；呼气时，仰头，唇间留小缝，气慢慢、细细、长长地向前上方吐出。

(三)神门呼吸法：神指神阙(肚脐)，门指命门。用顺式或逆式呼吸均可。不要想到鼻子的呼吸，在松静的状态下用神阙、命门呼吸。

顺式呼吸：吸，气从命门进，从神阙出。呼，气从神阙进，从命门出。逆式呼吸：气的进出和顺式呼吸相同，但腹部的动作相反。

(四)深息呼吸法：

进入三合气功状态，即天地人的意境，忘掉鼻子的呼吸。用逆式呼吸的方法，吸气时意想气从脚跟沿下肢的后面上行到命门，再到神阙，呼气时，意想气从小腹的前面经下肢的前面下行，到达涌泉，消失在大地里。

(五)通经呼吸法：

只有在松静的状态下才能做功。进入气功状态。

吸气：意想气从涌泉沿足三阴经(下肢内侧面)上行。通过下丹、中丹到达膻宫。

呼气：意想气从膻宫到膻中，再沿手三阴经(上肢内侧面)到达两手劳宫。

再吸气：意想气从手指沿手三阳经(上肢背面)上行至头顶百会。

再呼气：意想气从百会沿腰背部、下肢外侧面，到达脚趾，消失在大气里。

(六)胎息呼吸法：

胎息千年成正果，绵绵呼吸在神阙。胎息是一种高深的呼吸法，就如同胎儿在母亲腹中的呼吸一样，是练功练到一定程度而自然形成的。

(七)皮呼吸：

用皮肤进行呼吸。练功练到一定程度后，身上的穴大部分开了，能与大自然的气相接。大自然的精华通过已经开了的穴进入体内，体内的浊气也通过这些开了的穴排出体外。身上的穴开得多了，可用以组场治病。

七、收 功

首先在心中要想到，我已经练完功了，我要收功，身体周围的精气都聚到我身上来了，我已经收功了。然后再做下面的几步收功动作：

(一)理气：双手捧气，让气溶化在任脉中，大部分的气进入下丹田。具体做法是，两手心向上前伸捧气到面部，十指相对，劳宫穴斜对任脉，双手缓缓下降到下丹田。做三遍。(二)浴面：双手捧气于面部，意想双手粘满了气，用这些气洗脸，不接触面部，做洗脸的动作。亦可接触性浴面，用双手掌接触面部，做洗脸的动作。做三遍。(三)压穴：用双手食指分别压眼内角、眼外角，眶下沟、眶上沟及鼻翼沟上部迎香穴处，每个穴压七次，约一秒钟压一次。(四)再浴面：同2。(五)拉耳：用拇指和食指捏住两耳垂，并向下拉，拉时稍用力捏。做三遍。(六)理发：双手呈爪状放于额部，两小指压印堂，两大指压太阳穴，十指用力下压，下压着往头后运行。当拇指到风池穴时，用力揉按三下。然后其它指抬起，拇指沿耳下、下颌骨下(上颈部)向喉部划压。做三遍。(七)叩齿：闭嘴，叩齿36次，约三秒钟叩一次，要叩得有力，要响，意想坐在深山叩齿，远山有回音一样。(八)赤龙搅海：赤龙指舌头。闭口，舌尖沿唇齿间滑动，男先左转三次，再右转三次，女和男相反。(九)舌尖轻抵上颌，意想山泉。此时会有大量的唾液涌出，液是清的甜的。(十)吞津：分三次将津液吞下。用意将津液送入下丹田。睁开眼睛，在原地稍停片刻。收功毕。

(田芳开文，摘自《田氏三合气功》)

三合开慧功

本功法是《峨嵋养生系列气功》的第二步功法，也是修炼《峨嵋健美气功》的提高功法。此功法延衍于峨嵋全真派内功，法在采天地之阴阳，补自身之真元，既有治病健身、益寿延年之效益，又有提高功力、开慧益智之功能。是开发人体潜能必修之法。

功 法

第一节 一气浑元

(一)输气调神：两脚平行站立，宽与肩同，拇趾扣地；双膝微屈，圆裆松胯；松腰收脐，直背含胸；沉肩虚腋，两手下垂；舌搭鹊桥，唇微闭，似笑非笑；提耳根劲收下颌，宁神垂帘。意想自身气机通畅，溶于天地浑然的气场之中。松静站立片刻

之后，左手向体前缓慢扬起，随之逐渐屈肘，掌对右胸，用劳宫往气户贯气，尔后，右手掌心向上，从小腹前缓慢撩起，掌托左肘，接着左手下落掌心向上，高于肘平，右掌从左肘沿小臂捋向指端；同时左肘往后撤，疏导手臂气机。当右手捋气达左手指端时，两手相并，掌心向上，捧气贯天目穴。气入天目后，翻掌向下，手臂下落，外导内行，导气归下丹田后两手自然垂于胯侧。再右手翻掌向上扬起，左手托右肘沿小臂捋向指端，两手再相并向天目贯气，外导内行，导气归下丹田。左右各一次；

炼“输气调神”时，必须注意做到①调身是练功的先决条件，“形不正则气不顺”。因此，首先要按要求将周身各关窍部位调理疏松，以便气机畅通，诸如拇趾扣地疏松涌泉、膝微屈疏松胯膝踝、松腰收脐和直背含胸疏松脊椎关窍、沉肩虚腋调节肩肘腕、提耳根劲调整颈椎，使督脉疏通。初学者要切实依次进行调整，务必达到体松意静的状态；

②在松静站立的过程中，必须破除常态下的时空概念，意想自己头顶上是浑然的天空，脚下是浑然的大地，整个身体溶于宇宙浑然的大气之中；同时自身体内的气机、从360个穴窍出入无阻，与天地间之气相互沟通，浑然一体，形成人在气中、气在人中，天地人相应的境界。必须做到“内念不萌，外念不入”，这是进入气功态重要一步。只有排除一切杂念的干扰，才能静心体察功能态的意境，才能收到应得的功效。

③、在输通手臂气脉时，翻掌上托要有接纳体外浑然之气的意识；掌对胸前时，要有将所采之气贯入气户穴的意念。另一只手撩起对肘贯气和沿小臂捋气时，要手不贴体，若即若离，做到“神与桩合”内外相应，才能体察到明显的气感。两手相并向天目贯气时，更要做到形神兼备，不仅要将气贯入上丹田（天目往里一寸许），而且要内视气机由天目进入上丹田后所辐射出的（金白色、金黄色或紫色）慧光，对于天目闪现慧光，要既不追求、留恋，又不恐惧；意气久留天目，有额中晕、胀的不良反应，所以要及时导引归入下丹田。当两手下垂胯侧时，要割断贯气导引的意念，去体察自身溶于天地浑然一气之中的景况。

（二）提采地阴：（接上式）两手在胯侧蛇行蚕蛹，边蛹动边缓慢向体前扬起，掌心朝下，宽与肩同；意在抓采地阴之气上提。当蛹动两手高与肩平时，脚跟随之提起，双膝变直。蛹动两手逐渐变为半阴半阳（掌心相对）掌，往左右抻拉所采之气，抻拉到两臂张开时，上体随之后仰。尔后再将环抱之气逐渐聚拢，随着蛹动两手逐渐合拢，缓慢直腰、落脚。身体恢复正直后，拢气两手边蛹动边下落，双膝随之微屈。两手虎口相对扣于脐下，贯气入丹田时，口吐“吽”字音，并以意领气归入两肾。气归气穴后，自然呼吸，两手垂于胯侧。如此，一提一降，引气归丹田，反复三次；

炼“提采地阴”时，必须注意做到①两手蛇行蚕蛹，顾名思义是形如蛇爬行、蚕蛹动。这一动势是“峨嵋十二桩”的基本功之一。做好此势，必须将肩、肘、腕、掌、指各关窍的松紧转换正确掌握，使其一紧一松，以松换紧、以紧换松运用自如，才能促使手三阴经、手三阳经的气机畅通，从而达到留清排浊的效益。习练时要遵循“肩推肘，肘推腕，腕推掌，掌推指”的要诀，动作幅度不宜大，要柔和、舒展；

②两手向体前扬起时，先要在胯侧蛹动，待气机畅通后再缓慢向前变为掌心向下，以意采纳地气往上提拉，并配合徐徐吸气，促使气机上升；随着两手逐渐上升，双膝逐渐由屈变直，当手与肩平时，脚跟随之略微抬起。要使形神一致，上下谐调，意、气、形统一；

③两手高与肩平时，边蛹动边转腕，变为半阴半阳的立掌。掌心相对后，意在两掌之间所采之气，並将其抻拉，直抻拉到两臂张开的长度，而后再挤压合拢。在两臂张开、上体后仰期间，脚跟保持虚悬，使下肢三节（胯、膝、踝）和腰椎、胸椎处于紧的势态，尔后随着两手拢抱，上身恢复正直、脚跟落地踩实，膝关节随着两手下落恢复微屈，双腿关窍及椎骨逐渐放松，以利气机的升降畅通；

④两手下落虎口相对扣于丹田（脐下一寸三处）时，蛹动停止，拇指相接抵脐中，虎口之间为丹田、掌轻贴小腹。贯气时，以意领所采之气入下丹田、直达两肾，同时嘴微张，口吐“吽”（音 hōng—烘）字音，随着发长音，合唇、以震动后脑，配合以意领气归两肾气穴，以达到固肾健脑，提高智慧之功效。

（三）摸天采阳：（接上式）两手掌心向下缓慢抻气，向左右两侧扬起，高与肩平时翻掌向上，在头前上方小鱼际相并，平掌前伸至前方，分手往外往里再鱼际相并往前，反复划圆三圈，再以相反方向小鱼际前合后分，划圆三圈。意在摸天采阳。划圆毕，张开双臂接纳天阳之气。略停片刻后，翻掌向百会贯气，手指相对，平掌从体前下落，沿任脉导气归丹田。尔后，两手自然下垂，再如前抻气上扬，在头上方大鱼际相并，平掌向后至后方分手，往外往里再向后反复划圆三圈；再以相反方向，大鱼际后合前分划圆三圈，以意摸天采阳。再张臂接纳天阳后，翻掌气贯百会，随之手臂下落，前导后行，沿督脉领气入肾归丹田。两手自然下垂后，再如前抻气上扬，在头正上方平掌由外向前，小鱼际相并往回，在头顶变为大鱼际相并往后，到后方分手往外，反复划圆三圈；再以相反方向，在后方并大鱼际，在前方分小鱼际，划圆三圈，意在摸天采阳。最后，采阳下贯，手臂下落外导内行，导气沿中脉（身躯中心线）下行归丹田。两手自然垂于胯侧。

炼“摸天采阳”时，必须注意做到：①摸天采阳过程中，自然呼吸，要做到以意念为主宰，“神与桩合”。当两手向左右两侧缓慢扬起掌心朝下时，要有将地面和下肢之阴气往上抻拉的意识，不能毫无抻劲地徒然扬起；掌心向上后，意念要接纳天阳之气，使掌中之气阴阳合和。在头上方(头前、头后、头顶)采气时，要保持平掌，要有摸摩天顶的意境，并有用劳宫穴采纳天阳的意识。张开手臂接纳天阳感到满足后，再向百会贯气，意念上要“天门常开”，所贯之气沿经脉进入下丹田；外导内行要分别从任脉、督脉、中脉(三线)进行，使“神与脉合”。

②两手向上扬起过程，要配合意力上抻的抻拉劲，高与肩平后再掌心向上，高过头顶划圆采气时，不论是在头前方或头后方、头顶上方，都要做到平掌划圆，动作连贯、缓慢；同时要身体上下协调，腰部不能僵持，脚跟也要有起有落，以使各部位关窍进行松紧转换，气机通畅；在头顶上方划圆时，力求划大圆将头前、头后的圆包括在内，促使全身各部位更明显地松紧转换；

③外导内行，是形体导引和意念导引的配合。因而，第一次从任脉下行、第二次从督脉下行、第三次从中脉下行的行气路线不同，其形体导引的手势是一样的，都是平掌手指相对，从体前缓慢下导，以导引体外之气，内外相应，汇入丹田。当气归丹田后，两手则自然垂于胯侧，恢复“调身守神”的形体，意念恢复到自身气机畅通，溶于天地浑然气场之中的意境。头前、头后、头顶三次抻气、采气、贯气，要做到步步深入，境界各异。

第二节　通天合地

(一)点穴开慧：(接上式)左脚缓慢抬起与右脚并立，拇趾扣地，闭目垂帘。两手掌心向下，缓慢向左右两侧扬起，高过头顶、手臂张开成弧形，意在接纳太空纯阳之气。接气毕，两手在头顶相合、指尖相接。尔后，随三段吸气，手指上伸，逐次合掌向上并抻拔身躯；一吸时掌心相对、手臂朝上；二吸时劳宫相贴、双肩紧绷；三吸时手指到至高点、抻拔身躯、脚跟跷起。意在手指触戳天穹；同时闭息，腰胯放松，任凭气机冲击腰胯摆动。闭息毕，长吐“嘘”字音，随之合十两手落于头顶、身躯下沉、脚跟落地、双膝微屈。尔后，自然呼吸，合十两手下导，指尖触督脉下行，经囟门、神庭至天目穴，点按天目并呼“嗡”音；神意洞察天目之内景。略停之后，继续下往经印堂、素髎、人中，再往下经任脉的承浆、天突，掌指朝下至膻中。点按膻中穴并呼“啊”音；神意洞察膻中内景。略停之后，继续下行，经中脘、脐中至丹田，点按下丹田并呼“吽”音；神意内视气归丹田，通达两肾。尔后，两手自然垂于胯侧。如此，再手臂扬起张开，抻拉、接采阴阳二气、两手合十向上抻拔身躯，下落点按天目、膻中、丹田，反复三遍；

炼“点穴开慧”时，必须注意做到：①体形调整中两脚并立，实则进行夹裆，使“地户常闭”，以防漏气，因而并立后要紧缩会阴穴；两手向左右扬起时，肩肘腕不能僵持，做到舒展、缓慢，以接纳天阳之气，两手在头顶相合时，由掌心向上变为斜向下，尔后随“三段呼吸法”吸气，逐次由掌心相对到掌心相贴的合十势态；再随着吸气手臂的上升，身躯逐次上拔直到脚跟悬起，做到上下协调一致的松紧变化，身体拔起后在闭息时，腰部力求松软，才能像河中水草叶片一样随意飘摆、动荡，腰胯摆动时，脚步不得移动；

②调身成并立势后，自身要有圆桶和柱形的意识；在张臂接天阳之气后，两掌在头顶相合时，意念要将采纳之气压缩两手劳宫之中，不要向百会贯，当手指上伸至极点时，气冲指尖，意气触戳天穹，使内外气机通达；同时手臂上举脚跟抬起，利于胆经启动、上下贯通；在手臂随呼气下落时，要保持两掌合十，储气于掌中以供点穴时从指尖发放冲击穴窍；合十两手沿经脉下行过程，要做到“神与桩合”手到意到疏通经脉；

③手臂上举时的“三段呼吸法”是多吸少呼之法，要求将吸气分为三段：第一段吸入1/3后，略停闭息，再吸入1/3为第二段，略停闭息后，第三段吸至饱和，尔后长闭息。用鼻吸口呼，徐徐吐“嘘”字音，一口作气导引气机下降；两手合十由头上下导点穴时，采用佛家“六字真言”中“嗡”、“啊”、“吽”这三个不同音频的元音，分别震荡、冲击三个丹田，启迪穴窍。如点按天目穴后呼“嗡—”震荡天目穴，冲击松果体，激发其闪显光点；点按膻中穴后呼“啊—”震荡中丹田气机；点按脐下一寸三处后呼“吽”——震荡下丹田气机，而且各部位会产生不同的冲击效应。因而点按每个穴位后，都要静心以神意洞察其被冲击的反应景象变化，要做到意、气、形的密切配合。

(二)贯气舒腰：(接上式)两手从丹田围腰向体后绕行，手指朝下，掌心向后，大鱼际顺腰往背后按摩，意在顺带脉导引气机。直至到命门处劳宫相对，聚气于两手劳宫，两掌扣双肾，从肾俞向尾闾按摩，中指触及骶骨时，点按长强穴。上下按摩、点按长强穴，反复九次。尔后，翻掌向上，中指相对，以意采纳天阳之气。然后拇指与中指相接(成观音印)收气于掌中，虎口贴两肾贯气：右手虎口发气，沿带脉往左往前往右往后绕行三周后入右侧肾俞，再以左手虎口发气，沿带脉往右往前往左往后绕行三周后入左侧肾俞；

炼“贯气舒腰”时，必须注意做到：①两手沿带脉向后绕行时，大鱼际贴腰按摩，掌心朝后，要松肩疏臂，身躯要避免前俯后仰，各关窍务求放松，

不能僵持。两手在背后相合后，变掌心朝上，以意接采天阳之气，气机满足后再掌扣肾俞，贯气和按摩。从肾俞至长强上下按摩时，要以向下按摩为主，并且抵达尾骨触及尾闾要点按一下长强穴，以启动气机运行。用虎口发气贯带脉，先要以意领气绕行，尔后入肾归气穴；

②《峨嵋十二桩》的练功要诀要求："以圆为体，以动为用，升降开合又以意念为主宰"。因此，不论是采纳场外浑元之气，或是两手虎口发气绕带脉运行，都要凭借意念的配合。正确的意念应用，能起到"意到气到，气到血行"的效应，是疏通经络、开合穴窍、调节气血、培殖真元的关键所在。在采气和向带脉贯气时，要做到形静意动，先以右手虎口发气沿带脉绕行三周之后贯气入肾俞，再以左手虎口发气沿带脉绕行三周之后贯气入肾俞，以达到气脉畅通、腰腺疏松、肾气充盈之功效；

③以意领气沿带脉运行之后，可能出现气机冲击腰胯自发扭动的现象，这是气机活跃的正常表现，可以任其冲动，不必控制，以免形成气滞。但在达到腰胯松弛、舒适时，可以稍着力于两手虎口沿督脉上提，并以意领气入肾俞穴，扭动现象便可自行停止。

（三）通天合地：（接上式）缓慢弯腰至90度，双膝由屈变直，百会朝前，以鼻吸气沉入丹田。吸气毕，口微张，呼"嗨"音，随之弯腰屈背向下俯落；腰间两手翻掌上托，掌心向上。呼"嗨"毕，形成胸对膝、鼻准对涌泉、背后两手臂直掌平，宽与肩同。闭息片刻，意在通天合地，下则以天目观注涌泉收地阴之气；上则以劳宫接纳天阳之气。尔后，以鼻徐徐吸气，随之上身缓慢升起至90度；同时两手翻掌下落，恢复拇指与中指相接，以虎口贯气入肾俞。如此，上身下落、手臂上举，一起一落反复三次。第三次贯气入肾后，自然呼吸，两手变掌，伸向斜上方，掌心朝下，向体前抱拢，收聚场外之气至脚前，中指相接，由脚拇趾沿两腿内侧往上导引；随之缓慢直腰，以意领气入少腹归丹田。中指点放于丹田。

练"通天合地"时，必须注意做到：①身体向下俯落、弯腰以及两腿由屈变直、两手从背后上举，不仅要形成周身关窍（包括脊椎关节、上肢的肩肘腕掌指，下肢的胯膝踝足趾）的松紧转换，促使十二条正经和奇经八脉的贯通，而且要以两手劳宫的阴经接采阳气补肾阴、阳经的天目穴对足下涌泉的阴经穴，勾通阴阳二气。因此，弯腰成90度是和合阴阳的基础姿势，在此基础上再配合呼吸，往下俯落和手臂上举，在一起一落过程中，求得以紧换松。但俯落时要保持鼻尖对涌泉，不能百会朝下，同时起、落变化，动作要连贯、缓慢，不可猛起猛落；

②两手在上采天阳，天目在下采地阴，应做到平掌尽力上举、鼻尖距脚面越近越好。意念上要通天合地。形体的紧抻与意念的上下相通要密切地配合，做到神与桩合；身体逐渐恢复90度的放松过程中，上托两手翻掌向下时，要随着旋腕疏松内关、神门穴窍，同时要以小指带动无名指、中指、食指、拇指逐次翻转，而后变拇指与中指相接，虎口贴肾俞穴，意念要将收拢于手中之气贯入两肾。同时翻转手指可以达到输通手三阴、手三阳经脉之效益，不可让手臂随意下落；

③身体向下俯落后，呼"嗨"音吐气已尽，要保持肢体紧抻，呼吸摒闭的过程，以促使内气启动。在身躯恢复90度缓慢抬起的过程中，要舌抵上腭，徐徐用鼻吸气，身体到位，吸气满足后，保持摒闭呼吸，以利内气疏通。闭息时间之长短，要根据修炼者各自功力深浅而定，不可强求过长，要循序渐进。

④通天合地一起一落三次后，两手向背两侧斜上方伸展，掌心由向外随着俯落两臂向前下方拢抱，变为向前向下再向里，直到两脚前方，尔后，中指相接沿两腿内侧向上，意念要将场外浑元之气尽量收聚，并贯入脚趾顺阴经上行入少腹、送入丹田。当身体随导引恢复正直、气归丹田后，用中指点按丹田、神意内视丹田，求得意、气、形一致，促使元气入肾，归入气穴。

第三节　神通六合

（一）神通六合：（接上式）左脚轻轻抬起，向外跨出半步，平行站立、拇趾扣地，双膝微屈，全身放松。意想自身处于上下四方浑然气场之中，内外相应，往返无碍，升降自如。尔后，以意领气从脚下涌泉穴伸向地下，沿弧形往前出地面，继而从前方沿弧形往上，由上方沿弧形到头顶，进百会入丹田，意气至丹田后用两手中指点按丹田，气归丹田。如此，形成由地下深处到前方远处升到高空再降入丹田的巨大圆环，周而复始，返复循环运行三圈；再以反方向从头顶百会穴出，由脚下涌泉穴入，沿巨大圆环反复运行三圈。同样，再从涌泉入地向后从后方往上由后上方往下进百会入丹田，又以相反方向出百会向后向下入涌泉归丹田，各以巨大圆环反复运行三圈。前后上下沿弧形运行之后，进行左右两侧环形运行。先从百会出，向上往左往下入地进入左脚涌泉归入丹田，沿巨大圆环反复运行三圈后，再从涌泉出、百会入，以相反方向运行三圈；右侧同左侧顺序一样，先出百会入涌泉，再出涌泉入百会，反正方向各沿巨大圆环循环运行三圈，最后气归丹田。意气沿前、后、左、右、上、下六方升降开合之后，神意静气机动，任其循环运转片刻。

练"神通六合"时，必须注意做到：①首先要注意做到周身各关窍放松，由于"形不正则气不顺，气不顺则神不宁，神不宁则气散乱"。只有确实将

周身上下调整舒适，才能求得神意宁、气机通。调整身形时，尤其要力求下肢的胯、膝、踝和上肢的肩、肘、腕的疏松，做到八节贯通；僵持，不仅不利气机的通畅，而且会产生不正常的疲劳感；

②神通六合，要以意念为主宰此式并无明显的大幅度形体导引动作，只是在每次气归丹田时用中指点按一下下丹田部位，以求使点按的松紧转换作用，促使气归丹田，增补元气。以意领气由内到外沿圆环运行的升、降、开、合，内外气机交换，有以阴补阳、以阳补阴，阴平阳秘之效益。因此，以意领气沿圆环行时，沿前、后方向运转要先降后升；沿左、右方向运转要先升后降，运转顺序和方向路线，不可逆转；而且意念沿圆形轨迹领气循环运转，要意气同步，可缓慢运行，不能太快。圆的运行轨迹应求其逐渐扩大、向下要深；向前、后、左、右要远；向上要高，以扩大意力感应的范围；

③每次气归丹田时都要用中指点按，以固真元之气，前后左右共点按24次，以求肾气充盈。领气归丹田，都属有为之举，待到气储丹田不加任何意识，进入无为状态，意识上处于恬澹虚无境界。此刻将会出现静极生动现象，这是气机充足的自发冲动动象，是无为中之有为，利于气机通畅，应任其自然，不要紧张或抑制；无动象者亦不要追求，更不要着意模仿别人的动态，以免形成气滞之患。气机流通舒畅后，可用点按丹田之法，领气归丹田，自发冲动现象自会逐渐止住。

(二)封窍收功：(接上式)以意领气归丹田；叩齿36下，津液分三次咽入丹田；两手中指相并，沿前额上下搓按天目穴36次，再搓掌浴面；大鱼际沿鼻翼往上，小鱼际沿两耳往下按摩三圈，手指再干梳头向后往下至脖根，反复按摩三遍。逐渐启帘睁眼。脚跟一起一落抖动全身、震颤后脑36次后，收功。

炼"封窍收功"不能走过场，必须注意做到：①叩齿有固齿、健肾和益智开慧的作用，叩齿时要着意扣击，做到铿锵有声，咽津时要将抵上腭之舌下落平展，此属气归丹田，炼津化气的搬运之法，利于培殖元气，所以要分三次徐徐地下咽，领气降入丹田；中指搓前额，一则封闭天目穴保元气，再则又有提神、防皱的效益；干浴面按摩面颊，由鼻侧往上顺两眉往外，沿两耳向下回到鼻侧，以大小鱼际划圆按摩，既可调节面部血液循环，又有封闭诸多穴窍之机；同样，干梳头、按摩脖颈，既封穴窍又有降阴之机。都要依次切实去进行。不能因为是收功而马虎了事；

②完成按摩、咽津之后，脚跟起落抖动全身，是由功能态转入常态的过程，既有活动机体的作用又有健脑的功效，因而一起一落要力在足跟，而且次数不必限于36次，可以在次数上多于36次，以舒适为度。进入常态收功后，先就地小幅度活动片刻，不宜立即去从事骤烈活动。收功之后亦要保持心平气和，以巩固练功所培殖之真元之气。切记："聚精在于养气，养气在于存神，神之与气犹母之与子也。"

(刘治邦文，摘自《峨嵋养生系列气功教材》北京气功研究会峨嵋养生气功研究中心 1990年11月编印)

三字吐纳功

本功法原名《三字经》。是采取炼三字吐三音，出三焦之气肤，以调动内气的方法，可使全身发热出汗，以达到除病健身的目的。

此功作用于内脏各器官之疾病。如呼吸系统、消化系统以及高血压、心脏病、肝炎、肾虚等，对头昏头痛、失眠、记忆力减退也有一定的疗效。

功　法

"三字"，即"哎"、"呕"、"啊"三个字。"吐纳"，即"吐故纳新"，也就是指呼吸运动，通过呼浊吸清，达到排除体内浊气和病邪之目的。"功"就是指通过某种方式训练后，达到的一种特殊本领，也就是人们常说的"功夫"。

一、调　身

调身就是按照练功的要求来调整身体姿势，分为盘坐势、自然端坐和站势，加上护丹田势共四种。

(一)盘坐势：坐势内功原坐势为"坐莲势"，现改为自然盘坐势。具体方法是：盘膝而生，盘膝时两小腿交叉，足掌向后外。臀部着垫，坐稳，两大腿置于两小腿上，头颈躯干端正。臀部稍向后，腰自然伸直使脊柱不屈，即做到含胸拔背。眼微闭，口自然闭合，两手掌合拢，曲肘抱于胸前，十指向上，沉肩垂肘，并让大脑处于平静的状态。

(二)自然坐势：端坐于椅子上。臀部坐稳，略向后，两脚分开与肩同宽，大腿与地面平行，不得过高或过低，小腿与大腿成90度，头略向前俯，腰自然伸直使脊椎不屈，即做到含胸拔背，眼微闭，口自然闭合，让大脑处于平静的状态。

(三)站式：站式又叫立式。即两脚与肩同宽站立，两脚尖向前(或两脚尖略向内成八字形)，两膝略曲，两眼微闭，腰自然伸直使脊椎不屈，即做到含胸拔背。眼微闭，口自然闭合，右手掌"劳宫"穴轻压"丹田"处，左手掌搭在右手背上，排除杂念，并让大脑处于平静的状态。

(四)护"丹田"势(轻压"丹田"的手掌分男左女右)：与"自然座势"姿势基本相似，只是手放置的姿势不同。将右手的"劳宫"穴轻压在"丹田"处，左

手“劳宫”穴轻压在右手背上，两手掌成交叉形(若是女的则用左手“劳宫”压在右手背上)，上肢自然放松。

二、调 息

调息是指调整肺的呼吸，改善循环，促进代谢。方法很多，现分述如下：

(一)自然呼吸法：它是一种用鼻任其自然的呼吸方法，一呼一吸不必介意，呼吸时只要做到悠匀细缓，精神安宁，肌肉松弛即可，须用舌尖顶上腭。

(二)深呼吸法：这是一种慢、细、匀、长的呼吸过程，以不闻其呼吸声为度，呼气与吸气之时间相等，绵绵不断，力求自然即可。

(三)腹式呼吸法：它是一种顺式呼吸法，吸气时腹部自然隆起，呼气时自然回缩，以不闻其呼吸声为度，在自然的情况下，呼吸做到慢、细、匀、长，横膈膜也明显地作上下运动。

(四)逆式呼吸法：这是一种与顺式呼吸法相反的呼吸方法，吸气时腹部回缩，呼气时腹部明显隆起。其它要求与腹式呼吸一样。

(五)胎息法：这是练功到达高级阶段时形成的呼吸方法。古人认为胎儿在母腹中是借助脐带来呼吸的，所以将这种呼吸方法称为胎息法。胎息法也就是口鼻把呼吸忘掉，任其自然，是由“丹田”进行的。

本功法中采用的是一种配合吐音的顺腹式呼吸方法，并加上配合自然呼吸法结合而成的，配合的字音是“哎、呕、啊”三个字。吐此三音是属“三焦”之音，哎属下焦(肝、肾)音；呕属中焦(脾、胃)音；啊属上焦(心、肺)音。在调息中必须注意做到“慢、细、匀、长”的过程。

三、调 心

调心就是克服主观意识，解除大脑紧张，恢复大脑生机，开发大脑潜能。意守法，就是“系心守窍”，静息思虑，排除杂念，促进人静的一种练功方法。本功法意守的部位在人体脐下1寸3分处，即“下丹田”。

四、意气合一

意气合一是练功时对意和气的要求。“意”是指练功者的意念活动，这是大脑的功能。本功中意念活动，主要是默念口吐三音、即哎、呕、啊三个字。练功时所进行的意念活动，可对人体的功能产生显著影响。“气”是指人体的真气，意气合一，就是将练功者自己的意念活动与气息的运行合一起来。进行呼吸锻炼时，呼吸随意念活动缓缓进行，在自然的前提下，逐步把呼吸锻炼得慢、细、匀、长，就象“春蚕吐丝，绵绵不断”那样，以便做到以意领气，意气相随，逐步达到意气合一的境地。

在调身、调心的基础上，首先意念全身放松，颈部放松，背部放松，腰部放松。在背部放松的同时，两上肢到肘放松，肘到腕放松，手掌到十指放松。接着两下肢大腿部放松，小腿放松，脚部至脚趾放松。放松完毕后，再进行自然呼吸，也就是平时习惯的呼吸。待自然呼吸调顺后，开始意守“丹田”。先用鼻吸气，吸气时做到慢、细、匀、长，然后用口呼气吐音(默吐不出声)，吐音的要求跟吸气时一样。用鼻吸气时口闭舌顶上腭。舌顶上腭又称为“搭桥”，只有舌顶上腭后，任、督两脉才会接通。吸气后，先吐“哎”字音，次吐“呕”字音，后吐“啊”字音。每吐完1个音后，自然调息1次，即自然呼吸一次，自然吸呼气时是鼻吸鼻呼。然后再用鼻吸气，用口吐第二个音，如此类推。三个音吐完后算第一遍，第二遍又接哎、呕、啊的次序吐音。如此共吐12遍或不到12遍，只要全身发热，头出汗或手心发热时，即可收功。

吐音的口型是：吐“哎”字音时，口微张，扁平，舌尖顶下齿，两口角微向后抽。吐“呕”字音时，口成圆型，舌于口的中间，即舌悬空。舌根稍向后缩，舌尖稍向上转。吐“啊”字音时，舌尖向下，向后收，口略张大。

收功：吐完12遍后，口微闭，两手轻轻放于两膝上，手心对膝，自然吸呼。待呼吸调顺后，两手心互相搓摩，后搓手背，待手背搓热后，再用手搓脸、搓耳。随后慢慢睁眼，起身活动四肢，功毕。

(李汉明文，摘自《十二手点穴气功》湖北科学技术出版社1988年6月版)

三 浴 功

本功法是已故王莘甫、陈品三及桑益斋所传。“三浴”，即光浴、气浴、风浴。每天沐着清晨的阳光、浴着扑面的微风、吸着新鲜的空气，进行有节奏的全身锻炼。达到焕发精神、驱除疾病，健体延年的功效。可全套练习或选练有关式子。

功 法

一、白鹤展翅：两足距离与肩宽相等，两手下垂，十趾抓地站牢。双手经前方向上高举，手心向上；头上仰同时身躯随之伏仰；手掌翻向外侧。如此反复40次。自由呼吸。

歌诀：白鹤展翅治臂痛，振动肺胃有奇功，活跃血液百病愈，气血充沛病不生。足肩同宽站立稳，两臂摇转40整。

二、饿虎捕食：两足距离同上，两手下垂，掌心向前。由下后方轮向前方捕抓，上身随之向前稍探。如此反复捕抓三十二次。要猛捕狠抓。

歌诀：饿虎捕食两膀利，活筋舒骨大有益，十

指手腕多用劲，血液畅通有气力，肩手前探循环捕，猛抓四八最为宜。

三、白猿献桃：两足距离同上。两手由左向右侧轮流向上高举过顶，掌心向上，捧盘献桃式；同时身躯随之后仰，上举时吸气，下落时呼气（动作要缓慢自然）。如此反复32次。

歌诀：白猿献桃舒胸膈，老年不能把背驼；两侧筋骨多摆摇，舒肝平胃有把握。上仰吸气下呼出，32次不用多。

四、顺风扫叶：两足距离比肩稍宽。两手由左上方向下，弯腰经足前下方向右上方高举过头轮转，向下时双手尽量弯腰扫地，向上时尽量后仰。如此左右反复各20次。弯腰呼气，上仰吸气。

歌诀：顺风扫叶大弯腰，血气充沛通三焦。周身筋络都活到，大炼可使老复少。前弯后仰大补肾，左右四十要做好。

五、仙人指路：两足距离同上。伸出食、中指，经前方，与眉齐，先用右手由左向右指，后用左手由右向左指，二目注视转动的手指。如此动作左右各20次。换手转动时划弧形。

歌诀：仙人指路手眼合，眼随手摇活筋络，充实目力有效果，老不眼花真是乐。直挺腰板两侧伸，左右40眼紧跟。

六、苍龙捋须：两足距离同上。两手轮流，大转腰九十度。先用右手由左向右捋须，后用左手由右向左捋须。捋须同时双目随手走，举手时不能过鼻高。如此反复20次。上抓完握手，下甩时撒开。

歌诀：苍龙捋须大转腰，劳伤身体有奇效。去掉心火肝木平，舒胸健背又开窍。左捋右捋往外甩，共作四十两边摆。

七、双龙盘柱：两足距离与肩宽相等。右手向左肩上打，同时左手由后身向右臀部打；然后换肩，左手向右肩上打，同时右手由后身向左臀部打；捶打时双腿下蹲。如此左右各作20次。

歌诀：双龙盘柱振肺腑，臂肘腰腿力气足。肩上臀部两手振，用力捶打强筋骨。挺胸屈膝两边分，砸肩敲臀40蹲。

八、海底捞月：两足距离比肩稍宽。向下弯腰九十度，同时两手随之下伸合拢作捞月式，抬起头时，大量吸气；同时两手抬起，由脸前经过胸肚下推至丹田，两手作助推气姿势；大呼吸12口。此段是深呼吸气功，不要快。

歌诀：海底捞月把气吸，通过肺腑再咽气，两手齐推到丹田，气串肠胃郁自解。吸气咽入12口，治好百病不稀奇。

九、吸两四长气：足距与肩宽相等。扣手，伸臂，大弯腰，盘手触地，口轻呼数一二三四，起身时，口轻呼数五六七八声。连作四次。弯腰呼气，抬身吸气。起身后，高举双臂过顶；双手达最高位置时，手自然分开，手心相对；然后屈臂，手心向下，呼吸完垂落双手。弯腰呼气，抬头吸气。

歌诀：两四长气手按地，高举慢吸咽下去，低头弯腰忙呼出，气串五脏和六腑。胸腔气足治病多，起落四次最适宜。

十、吸三口短气：小弯腰45度，缓气，做法同海底捞月。

十一、童子探海：两足距离比肩稍宽。两手左右平伸，至胸前合拢双盘；大量吸气闭住口；大弯腰，两肘用力向下压到地面，点探20次。俟气憋不住时，直起换气。

歌诀：童子探海肘刮地，胳膊双盘大闷气，腰腿臂背筋骨强，气串脚跟病自愈。大量运用一口气，憋不住时速立起。

十二、休息式：足距与肩宽相等。两膊自然前后甩手，挺胸直立，自由呼吸。手向后甩时用力，回时自然。

歌诀：休息式子牢牢记，劳逸结合是真理，摇动手指和手腕，心平气和除病灾，注目凝神多自然，精神焕发养生息。

十三、吸三口长气：足距与肩宽相等。开始时双臂两侧平举，手心向上；然后高举双臂过顶，足跟抬起，大口吸气，目视前方；然后翻掌向下，臂高举时吸气，落时呼出气；双手作推压式，经腹前压至丹田。共作三次。

歌诀：三口吸气脚根提，双手高举大口吸。充实脾肺法绝妙，心脏衰弱大有益。吸气咽入到丹田，气串肠胃去淤积。

十四、遥望山色：足距与肩宽相等，两手叉腰，拇指压住肾部，中弯腰，二目瞪大，用力向远方遥望，由左后方经前方向右后方转动，然后从右向左转动，仰头时大吸气，头至前中间时呼气，仰头时再大吸气，如此来回作20次。

歌诀：遥望山色增目力，弯腰劲视深呼吸。迎风流泪能医治，凡是眼病皆有益。仰吸回呼须记牢，左右遥望二十次。

十五、肺部疗养：两足距离同上，两手虚叉两腰侧，小弯腰30度。开始由左向右转摇动，然后由右向左转摇动；抬头吸气，低头呼出。用气功推动肺部，摇转一周呼吸一口气。

歌诀　肺部疗养慢慢作，专治肝病和胃弱。肝胃有病气力虚，气虚必然招病灾。虚掐腰侧左右转，各转20正适宜。

十六、骑马式运气：两足距离比肩稍宽，双腿站成马步；上身正立。开始大口吸气憋住；同时两手由两侧向前平伸，虚握拳；两腿下蹲姿势，膝盖不超过脚尖；目向前视。俟气憋不住时，平身起立，换气再作海底捞月式。

歌诀　骑马呼吸气憋足，腰腿麻木有帮助。攥拳怒目胸挺正，坚持锻炼莫踌躇。直腰蹲裆肘臂平，颓萎不振有益处。

十七、漫步捶胸：三浴功上部至此结束。为解除练功的劳乏，开始作小范围的散步。在两脚走动的同时，用两手交替捶胸，使气血舒散。

歌诀：捶胸运动要牢记，松弛肌肉慢步行。前后左右都捶遍，捶骨舒畅百病除。促进血气正循环，身强力壮病不欺。

十八、健脑：两足距离与肩宽相等，两腿站牢，十趾抓地。健脑动作共分五式：

一式：推擦后颈：双掌扣合，用力按住后颈，双手从两侧用力向前推至前额；再用力拉回。来回推摩20次。

二式：揉搓头皮：双手自脑后起，用食指按脑，交叉用力揉搓头皮，从后到前全面揉搓，共20次。

三式：前后按摩：用双手十指尖从脑后风池穴经过太阳穴推至前脑神庭穴，来回按摩，20次。

四式：挠搓头皮：十指尖用力挠搓头皮40次。两腿站稳，两臂擅动。

五式：拇指按住太阳穴，用十指尖扣住前额，用力按摩40次。

歌诀：健脑五式法最妙，常作不会受感冒。头脑清醒五官利，防病降压见功效。头晕脑胀抓掐挠，各做几十病自消。

十九、白鹤腾空：足距与肩宽相等。两臂由两侧伸直上抬，手心向下，高举过头顶，合拢手背相碰。如此动作20次。

歌诀：白鹤腾空势逼直，两臂高举大振肩。上碰手背中交叉，上下20莫因循。调理脾胃增饮食，三焦通顺病除根。

二十、平伸：足距与肩宽相等。两手向两侧平伸，手心向下，伸出后稍停片刻，足跟提起；双臂还回时，与乳房相平。如此反复做20次。

二十一、势上弓弦：两足距离同上。两手直向前方，握手；挽回时，向下后方伸展，同时腰后弯如弓形；臂似弓弦。如此动作20次。

歌诀：势上弓弦胸肋抻，挺胸弯腰补气真。抬头后仰胸膈舒，利脾利胃又抻筋。弯身好似弓上弦，前屈后挺20次。

二十二、鸣天鼓灌耳：两足距离同肩宽。右掌按住后脑海，左掌覆在右掌上，用力上下揉搓40次。灌耳是两掌从两耳根后向前压倒耳轮，捂住耳穴，一启一掩左、前、右各50次。

歌诀：灌耳之前鸣天鼓，脑后摩搓双手捂。防治耳聋和耳鸣，增强听觉不闷苦。脑耳全是重器官，灌振百次大有益。

二十三、揉目擦脸：两足距离同上。揉目时两手十指伸开，用双手掌心外侧按摩眼球(轻揉)。上下按摩40次，然后左右按摩40次。擦脸是双手用小鱼脊，沿着鼻骨两侧向下按至下额，分向两侧风池穴，从耳后上擦到太阳穴，然后换两掌大鱼脊，会合印堂穴，用力挤，仍沿着旧路循环作20次。

歌诀：豆骨按眼轻轻揉，健强目力第一筹。左右上下多揉擦，保持视力老无忧。五官之中眼为主，安全护防乐悠悠。

擦脸：鱼脊对举前额挤，下至腭骨中拖鼻。耳后风池向上推，经过太阳用力气。伤风感冒和头痛，挤推压拖病自息。

二十四、固齿健耳：两足距离同上。用拇指钩按下腭骨，食指按内耳轮，中指按太阳穴，用力按摩50次。用白鹤腾空、势上弓弦两式作自然休息动作，不要用力。

歌诀：明目健耳掐太阳，三穴同揉法最良。牙齿不脱食有味，耳灵齿固精神爽。指托牙关扣齿响，60—70次多更强。

二十五、揉擦脖颈：两足距离同上。先用右手扣击左脖颈，随之下落掌，由肩斜搓至前胸，放手；继而用左手扣击右脖颈，随之下落掌由肩斜搓至胸前放手，左右动作各20次。然后两手扣合，沿胸前上下揉搓，用力上下推动，下至丹田，上至下腭。如此动作20—40次。

歌诀：揉搓脖颈两手托，消胀除闷去胃酸。上至肩头下至肋，左右四十觉舒展。上摩气管下托田，消炎治腹大有益。

二十六、脖颈运动：两足距离同上，两手合拢抱住丹田不动，两足站牢。头向前、后、左、右弧形转动30次；再向反方向转动30次；头向前后呼吸作30次。

歌诀：脖颈运动摇头旋，两手合拢压脐间，足立肩宽胸挺直，筋骨肌肉强而健。防治气瘰和瘿瘤，左右前后百余次。

二十七、宽胸健肺：两足距离同上。开始两手心朝下平行交叉，向前伸展，作蛙泳式，至前方时，掌心上翻，握拳，用力急抽回至两侧身后，双肘外劈扩胸。如此动作伸抽40次。

歌诀：宽胸健肺胸膈舒，弯腰驼背逐渐除，叉手抽臂握紧拳，久炼老年腰不屈。两臂伸抽40次，巧夺天工真舒服。

二十八、平心静养：两足距离同上。双臂由下垂位起，手心向外，从两侧向前方伸展，同时上身略前探，两手画平弧式沿两肋向后伸展。如此动作20次。

歌诀：平心静养保内脏，内病消除心自强。探臂勾腕后撒手，轻探轻划气自平。

二十九、摘星换月：两足距离同上。开始向右转体，跨出半步，前腿弓，后腿直，成丁字形弓步，左手叉腰，右手伸展向前，手划弧形，正转20次，反转20次。然后右手轮向左面前，抓拳，向右胯下撒，二目随手回转，抓撒20次。然后反向左转，同样成丁字步形，左腿向前弓半步，右腿蹬直，右手叉腰，左手轮转和抓拳，与右手同，要猛抓狠撒。

歌诀：摘星换月健腰身，站成丁字健小腿。左

右甩臂气力生，摇臂40血液充。

三十、坐山观景：两足距离比肩稍宽，骑马式站牢，眼向前方看。开始左手叉腰，右手在身前画圆弧，轮转五十次。作毕，换反方向，右手叉腰，左手在身前画圆弧轮转50次。一摇一蹲。

歌诀：坐山观景腰胯坚，蹲起坐立显自然。能在此项用功炼，身壮不怕风雪寒。左右叉腰单脊摇，各摇50分两边。

三十一、怀中抱月：右腿跨出一步，站成大马步，身向左，含胸塌腰，两手伸在前方似抱球状，四肢用力先从左向右，再从右向左，左右来回抱球摇摆50次。

歌诀：怀中抱月左右晃，全身关节都动荡，整体血液循环好，帮助消化健胃肠。屈腿挺胸两边携，摇动50最适量。

三十二、海底捞月：同上部海底捞月式

三十三、吸四口长气：同上部吸四口长气式

三十四、吸三口短气：同上部吸三口短气式

三十五、搬山压海：两足距离比肩稍宽。开始两手左右平伸，大量吸气，憋住；大弯腰，同时两手收至背后，然后手掌贴腿后侧向下搬，直搬到握住后脚脖为止，手的拇指在前，四指在后，头部左右晃，用力碰腿20次。俟气憋不住时，平身换气。

歌诀：搬山压海力千斤，气串四肢达全身。久病体弱难治疗，经常锻炼病全消。手扳腿根两边晃，憋气到顶快平身。

三十六、休息式：两足距离同肩宽，身躯站稳。开始两臂前后甩手，向后用力，向前自然回动，配合自然呼吸，（同上部休息式及吸三口长气）

歌诀：休息长吸三口气，仰面举手脚提起，气串脏腑到丹田，何愁病魔不远离，内部有病难诊察，气功治疗最有益。

三十七、左右侧观：两足距离同肩宽。开始时两腿合并，两手叉腰，平身大量吸口气，憋住；上身向左侧扭转，右臂弯肘高举斜吊抻肋，手放乳房前，头向左侧后看，二目注视左脚后跟。俟气憋不住时，平身呼换气。接着左臂弯肘高举斜吊抻肋，手放乳房前，头向右侧看，二目注视右脚后跟。俟气憋不住时，平身呼换气。连作二次。

歌诀：左右侧观瞅脚跟，扭胸专抻两肋筋，吸气咽入丹田去，上下三焦全通顺。左手叉腰右肩看，右手同式要认真。

三十八、朝天立柱：两足并立。开始两手掐腰，大弯腰，起立时长吸一口气，憋住；全身用力向上抻拔，两手用力下抻，仰头向前足跟抬起。俟气憋不住时，脚跟落地换气，连作四次。

歌诀：朝天立柱足跟翘，上下气串效果高。挺胸立直手下垂，至老还能不弯腰。少年发育拨骨节，老年体壮病自消。

三十九、活腰健肾：两足并立，双手掐腰，拇指压住腰眼，脚部固定。开始转动腰部划圆圈，肩不动，头不摇，正转50次，回转50次。继作前弯腰，后折腰，10次，同时深呼吸。

歌诀：活腰健肾固中枢，腰痛腰酸和麻木，频便淋漓及梦遗，肾水一足都消除。拇指顶腰左右转，两边各转50次。

四十、海底望月：两足跨立，双手掐腰，四指在前，拇指在后压腰眼。开始向前大弯腰，面向前，双目注视前下方，抻前脖筋，暗数30数。然后起身向后弯腰，同时手指变动，拇指移前，四指移后托腰，吸气，憋住。如此动作四次，平呼气。

歌诀：海底望月腰深弯，伏仰吸气椎骨健，弯腰吸气头深伏，仰时两手托住腰。俯仰运动作四次，老弱多病可痊愈。

四十一、两胯运动：两足与肩宽相等，双脚站牢，双手掐二胯，四指在前，拇指在后。开始以两胯为轴，划圆圈摇动臀部，左右转动各50次。头和肩不动。继作前弯腰，后折腰十次。

歌诀：两胯运动臀腿健，久练何愁关节炎。两胯乃是总枢纽，腿壮哪怕路途遥。两手叉腰转双胯，左右一百用力晃。

四十二、隔山望月：两足距离比双肩宽半步。开始向前大弯腰使劲向后看，抻后脖筋，双手叉腰，时间数20数。平身时双手换位移动，拇指在前，四指在后托腰，向后弯腰，吸气，共作四次。

歌诀：隔山望月往后瞧，探胸拔背力不小。脊骨乃是栋梁柱，梁柱坚固正体牢。弯腰呼气仰吸气，腰酸腰痛最有益。

四十三、左右盘膝、蹲立：两足并立，两手按住膝盖，目视下方。开始以膝盖为轴向左、前、右、后划圆圈，转动50次；再回转50次；上下蹲立十次，手按膝盖，呼吸自然。

歌诀：盘膝运动屈膝转，专防膝盖关节炎。膝盖经常出凉风，锻炼不用护膝缠。

四十四、起立平展双臂：双腿站牢并立。开始双臂平伸后抱肘，放于膝上，下蹲32次。平身时，双臂平伸，起立十六次。每一次动作是一立二蹲。

歌诀：起立运动下蹲重，专治大小腿疼症。腿病多是麻木冷，疼痛重时不能行。过去夏至不脱棉，练好之后乐陶然。

四十五、金鸡独立：两手掐腰站牢。开始左足直立，右足抬起，向前转三次，向后转三次，向左转三次，向右转三次，向前高蹬三次，共作15次活动。继作右足直立，左足抬起。转动与前同。

歌诀：金鸡独立单腿站，祛除风湿麻木痛。掐腰转腿晃脚脖，忍痛坚持多锻炼。单腿三式摇十五，下肢酸痛不来犯。

四十六、两手托天：两足距离比肩稍宽半步。开始向下大蹲腿，两手下垂，大吸气；平身时使出全身力气，用两手向上托，（学举重姿势），高举过

顶，背向后探，两手合拢在上空，猛举摆三数，双手伸开放下，弯腿呼气。如此动作四次。

歌诀：两手托天三焦通，全身组织沛气功。气血串通不生病，经常锻炼莫放松。运气努力向上举，连举四次力无穷。

四十七、两手上下运动：两足距离比肩稍宽，脚尖向前，双手下垂。开始时，双臂直线高举过顶，手心相对片刻，手心外翻放下，作八次。然后翻掌呈弧形高举过顶；手背相碰，直线放下，作八次。同时眼随手走，高举时吸气，下放时呼气。如此动作16次。

歌诀：双手上下运动利，两臂摇举多吸气。肘臂关节老化症，风湿麻木不来欺。

四十八、骑马式：姿势与上部骑马式同。

四十九、捶胸散步：与上部捶胸漫步同。

五十、整肠：两足相距比肩稍宽。开始向左转，左腿在前，右腿在后，身向后斜；两掌由左右软肋处用力向前推至腹上部；然后用力扣合，下推至极骨处；再用力向上推至脖颈，复用力向下推至极骨处，两掌仍回至软肋处；同时右足抬起前进一步着地，两掌仍如前推动五至六次。

总歌诀：常把三浴功来练，任何病魔不来缠。男女老少因病弱，经常锻炼莫间断。虚心钻研有毅力，百病不犯乐无边。

（王萃甫等文，摘自《三浴功》黑龙江科学技术出版社1983年10月版）

三星混元功

本功法是《高能归元功》的一部分，是一种通过调身、调心，开发潜能的养生功。此功法以采纳“三星”（太阳、月亮、地球）的慧光能、信息流调节人体的精、气、神而得名。具有天地人合一，疏通经脉，增补元气，开发潜能之功用。

功　法

一　起势

（一）练功者松静站立，两脚分开与肩同宽，双脚稍成外八字，膝微屈，两臂自然下垂放于身体两侧，身体要正直，使头顶“百会”穴和“会阴”穴成一条直线，下颌微收，舌抵上腭，口唇轻闭，目视前方将宇宙空间光线缓慢收回后微闭双眼，面带微笑，自然呼吸（鼻吸鼻呼），排除杂念。

（二）想象自己站立在一处风景美丽的高山上，意想全身膨胀放得无限大，意想身体向上河星际无限拉长，头部伸向宇宙上空银河系，脚伸向地球中心，双脚周围有雾状的白色气体在下飘飘游荡，这时仿佛天底下只有我一人，周围除日、月、星辰和光明外什么都没有，我的身体充满了整个空间。想象全身皮肤没有了，关节已不存在，然后想象自身气体从颅顶升起，与宇宙上空的太阳慧光能量流触通。想象头顶上空的太阳、胸前方的月亮和脚下的地球，各慧光能量流放出的光芒将你身体内外照得透亮，这时你的身体就象一个很亮的光体，在整个宇宙空间放大光明。练功要保持这种境界，这样的意境下练功可使你很快长功。

（三）然后吸气意想全身皮肤，后随呼气默念“松”字，要意想全身皮肤表层张力随“松”字而逐渐消失。呼吸要深、长、均、细，如此呼吸放松三遍后，再放松全身肌肉、筋膜、骨骼和关节、五脏六腑、大脑、每个部位各放松三遍，具体操作就是随呼气默念“松”字，意想从头顶松到脚下。这样一个循环为放松功。至于放松功作多少次，一般一次即可，如自我感觉放松得不太理想，也可再做一遍放松功。总之一个原则就是要放松好。

（四）转双手掌心向前缓慢上抬，当举到手心和肚脐呈同一水平面时，翻掌变手心向下缓慢向后运行到双手心和“命门”穴同一水平面时，这时变手掌心向下再向前划去，共做三次，最后双手垂于体侧。在手掌向前后平举时，要意想双手掌拢照着地球，并使地球光环随手掌前后滚动。同时意想地球各种慧光能量流从手心和指尖吸入。

（五）转手心相对，虎口向上，双手与肩同宽从体正前方向上抬，意想将地球各种慧光能量流捧起，上抬至肩同高后，再将前方月亮慧光能量流收于双掌空间处。这时肘微曲，意念双手向里合掌至相距10公分后，用意念将双手掌向外撑开宽于肩，一开一合如此各做九次。双手掌向内挤合时，意想手掌空间吸收的各慧光能量流呈雾状慧光物质（只观想具体形状来）被浓缩挤压。两掌拉开时，意想手心中间的慧光能量流球体是一个很大吸收能量的球体，使宇宙空间的能量、五彩慧光纷纷进入手掌中的空间部和从全身八万四千毛细孔吸人，进入体内时这过程意念要强，注意力要集中，这样才能更多地吸收宇宙能量。

（六）待双手最后一次合拢时，变手掌心指向腹部，将手中慧光球随手掌缓慢贯入下丹田，中指点按肚脐一下后不动，移大拇指点按“带脉”穴，随后两中指沿带脉走向在背后“命门”穴点按一下后不动，移大拇指点按“京门”穴。尔后变掌心向上，向后伸出，转手掌心向下，同时意想随手掌心转动时将体后上方的能量就转到掌心下方，随后手掌向外，向前画弧至身体前方同肩高、同肩宽，意念将后方掌心下的能量流随手掌拢至前方。

二　四海常开练真精

（一）接上式。两手旋转使掌心相对10公分左右，意念将月亮慧光能量流浓缩至掌心中，肘微屈，

尔后双掌同时转动45度，使左手稍高于右手。手掌缓慢拉开，左手拉至于“百会”穴同高、右手于“会阴”穴同水平面。在拉开的过程中两手心逐渐外突，手指外展，然后两手缓慢合拢至胸前，手掌心逐渐内含，并且各指尖略微相对。一开一合为一次，如此做五次。尔后转手掌变右手在右上角，左手在左下角，如此做五次。

（二）两手拉开时，意想手心中月亮慧光能量流被拉成椭圆形，意想要从身体内部向外看手臂伸向天地交合处，合拢时要从宇宙中向体内看，对初习者要慢慢体会，自有其奥妙。拉开同时双脚十趾微微上翘。

（三）变手掌平正，后手指尖相对，掌心朝着胸部手臂回收向“膻中”穴贯气，意念要强使月亮慧光能量流穿透“膻中”穴进入中丹田，随后转掌心向下，手指相对向下导引后放回体侧。意念将能量流沿着中脉向下导引到“会阴”穴，分两腿向下导引到“涌泉”穴并穿过地心进入下银河星际，随后吸一口气，将放出的意念和能量流及地球慧光能量流沿两腿上升到下丹田。

三 启开元天畅中脉

（一）左手沿地球光环边从下部将地球慧光能量流托起，左掌至于肚脐处，掌心向上，同时右手沿地球慧光边沿向上抬起，掌心朝左，手指指向前方；尔后转右手掌变掌心向下略高于肚脐，指尖朝左方敷于地球慧光上沿。两掌呈抱球状至于肚脐前，手心距离为10公分左右，停一个呼吸后，两手掌缓缓拉开，右手上升拉到“膻中”穴、左手向下拉到“中极”穴时，双手同时翻掌使右手心向上，左手心朝下，右手托气沿中脉从头顶“百会”穴射出进入上河星际的太阳慧光之中；左手将内气从“会阴”穴出来，经两腿“涌泉”穴压入地心，并穿过地球进入下河星际。

（二）意念双手掌在身体内部将下丹田拉开，并沿中脉放出上，下河星际，同时意念脊椎骨被拉长。

（三）右手转掌180度，使手指尖朝右，尔后翻掌使指尖向上沿太阳慧光边沿上行，随后手掌向下拢，使太阳慧光能量流含于手掌心中，这时手指尖朝左，掌心向下。做右手的同时左手掌旋转180度后翻掌，手心朝上将地球慧光能量流和放出去的内气一同捧起，具体方法同右手一样，意念要将放出去的内气收回。

（四）随后两手掌分别将各自含在掌心中的太阳、地球慧光能量流缓慢地从“百会”穴和“涌泉”穴贯入，沿中脉进入下丹田，进来时意念要强，要有一种慧光能量流穿透“百会”穴和“涌泉”穴的感觉。出去时同样要从体内观看，贯入时则反之。当双手掌在肚脐处相距10公分后，手掌心相对分别转拧。手掌成左手在上，掌心朝下，手指尖朝右；右手掌则反之。双手掌拧转时，意念下丹田慧光球体也旋转180度。接下去两手掌拉开。方法同上。这样为一次，如此做五次。最后双手放回体侧。

四 甘露贯顶开智慧

（一）意想双手向下延伸无限远，转双手掌心向外，意念将地球慧光能量流分为两慧光球含于掌心。尔后沿身体两侧的宇宙空间缓慢上抬，掌心朝上，当上举过肩高后，意念将上方天体慧光随双掌合拢，被浓缩到上河星际太阳周围，这时掌心相对与肩同宽，尔后微含掌心，照向头顶“百会”穴，停留一个呼吸，体察“百会”穴感觉，意想慧光能量流在头顶上方，掌心下不断地向“百会”穴贯气，最后手掌向下压，将全部能量流贯人“百会”穴，待手掌距头顶10公分左右后，变手指尖指向“百会”穴，掌心朝斜下方，意念手指尖从“百会”穴插入到上丹田，随后双手掌用强意念将头顶“百会”穴沿水平面向两侧扒开，尔后双手臂展开成一字肩，掌心向上，接着在向上揽气做上一动作。如此共做9—21次。

（二）最后一次手掌在头顶上方贯入“百会”穴后，手掌心朝下，手指相对，手掌在头前方向下导引，意念太阳慧光能量流沿中脉直达“会阴”穴，分两腿下达“涌泉”穴后，进入地球下河宇宙星际。当双掌向下导引至“会阴”穴后，同时身体前俯下弯，掌心向下。

五 贯通中脉养元神

（一）接上式，以双手掌小指外旋180度带动手掌，使手指指向体侧，后变掌心相对，指尖朝下，意念将地球慧光能量流捧起，掌心向上，手中指相对（但不要接触）上抬，意念将下河星际地球慧光能量流缓慢从“涌泉”穴引入体内，同时身体腰部慢慢伸直抬起，重重慧光经双腿上升到“会阴”穴，沿中脉上升至“膻中”穴后，手掌心向外转掌，上升头顶后指尖向后继续向上导引。同时脚后跟抬起，意念双掌捧着一束以红光为主的慧光能量流缓缓冲出“百会”穴，抛向上河星际之中太阳里。

（二）随脚后跟自然着地，双肩微微回收，意念将太阳慧光能量流和冲出红光信息收人“劳宫”穴和“百会”穴，体察它们的感觉。随后转手掌变指尖朝向体侧，在指向上方，尔后中指尖相对，掌心朝下，意念将太阳慧光能量流和红光信息球体下压贯入“百会”穴，动作要有连贯性，要外方内圆，尔后手掌在头前方向下导引。意念太阳慧光能量流沿中脉直达“会阴”穴，分两腿下达“涌泉”穴后，进入地球下河宇宙星际。当双掌向下导引至“会阴”穴后，同时身体前俯下弯，掌心向下。这样为一次，如此做五次。

六 三星贯目慧眼开

(一)接上式，以双手掌小指外旋270度带动手掌，使手指指向后方，后变掌心向前，指尖朝下，手掌与肩同宽，手掌在脚跟斜后方。手臂放松伸直，意念将地球慧光能量流捧起，沿身体前方上抬与肩同高，手臂上抬同时身体缓缓直起，随后意念将月球上的慧光能量流收入掌心内，手臂不停继续上举(手臂似直非直放松)，同时身体微微后仰，脸朝天空，意念手臂放松延伸到宇宙上方将太阳慧光能量流收回掌心。

(二)尔后掌心微含指向"天目"穴，停留一个呼吸，随后双掌将三星慧光能量流向"天目"穴下压贯气，一直贯人脑后"玉枕"穴，当小臂收回，掌心距"天目"穴20公分左右时，变手中指指向"天目"穴贯气。

(三)然后身体缓缓上起直立，同时手臂肘部上抬外展，使手中指相对，掌心向下和"天目"穴同高。在手臂肘部上抬外展的同时，意念中丹田吸气，将贯人"天目"穴的能量流全部吸入中丹田。

(四)尔后手掌在头前方向下导引，意念三星慧光能量流沿中脉直达"会阴"穴，分两腿下达"涌泉"穴后，进入地球下河宇宙星际。当双掌向下导引至"会阴"穴后，同时身体前俯下弯，膝不动，掌心向下。这样为一次，如此做五次。

七 混元开合

(一)接上式，以双手掌小指外旋180度带动手掌，使手指指向体侧，后变掌心相对，指尖向下，意想双掌将地球捧在手心中，身体不动，肘微曲放松，然后双掌向内挤合，合拢时意念各种慧光能量流被浓缩为高能量慧光球体，尔后两掌缓缓向外拉开。拉开时意念手掌中间地球慧光能量流为一个很大吸能球体，将宇宙空间各种慧光能量流、信息全部吸入掌心中，一开一合为一次。如此做五次。

(二)然后身体缓缓上抬直立，同时手臂放松伸直，上抬于肩同高、同宽，肘微曲。意念将地球慧光能量流捧起与前方宇宙中月亮慧光能量流合为一体收于掌心中，随后开合五次，具体操作同上。

(三)然后手臂放松伸直缓缓上抬到头顶，手指朝上，掌心相对，相距与肩同宽。上抬时意念将前方月亮慧光能量流捧起，与上河星际宇宙中的太阳能量流混合为一体收于掌心中。随后开合五次。方法同上两式相同。

(四)然后合掌变掌心向下，手指相对，意念将浓缩后的三星高能量流从"百会"穴贯人，沿中脉直下中丹田，要意念手掌在体内中脉内部贯下。

(五)手掌与中丹田同一高度后，转掌心指向"膻中"穴，指尖相对，开合五次，开合时手指尖始终是相对，同时体察手指之间的感觉和各指之间颜色变化。最后变掌心向下导引，尔后手掌臂回收体侧。

八 开弓射箭疏阴阳

(一)两臂从体侧掌心向下上提一字肩。转掌手心朝前，意想手臂延伸至宇宙天边，两臂沿天边向体正前方合拢，掌心相距10公分。意想随手掌合拢时，将前方宇宙空间慧光能量流被浓缩挤压到月亮里。尔后肘微曲放松，随后以脊椎骨为轴心，将左手放松伸直沿宇宙天边呈水平面，向后拉180度呈一"字"肩，上身和头部随左手旋转，臀部力求不动。并用"天目"穴内视体外两手拉开一道半圈慧光组成的彩虹。这过程右手掌放松不动，并在拉开的同时观想两手之间产生了吸力很大的真空，宇宙空间的能量和信息川流不息进人这彩虹中间。

(二)然后左手掌心外突，沿原线路回到原来状态，意想随左手掌合拢将彩虹状能量流贯人右手掌"劳宫"穴内，同时上身和头部也归原状。

(三)左手指内曲含掌沿右手臂表层，将贯人右手心中的慧光能量流，沿手臂内部回拉上来至"天突"穴处，同时上身和头部左转90度。尔后左手各指微微抖动，注意体察全身感觉，随后左手掌外突，手指外曲，沿右手表层将"天突"穴内的慧光能量流，经右手臂内部导引至右手掌，随后从右手指尖冲出去，象一束光一样射向前方无限远的宇宙空间。最后将放出体外的慧光能量流、信息从手指和意念一起收回体内。接下去做右手，方法相同。这样做为一次，如此做五次；最后双掌掌心朝向胸部，手指相对，手臂回收将月亮慧光能量流贯人"膻中"穴，尔后变掌心向下沿中脉向下导引，随后两手臂收回体侧。

九 混元归一

(一)两臂从体侧掌心向下上提一字肩，随后掌指上翘，掌心外突呈坐腕。上提时意想双手掌心将地球慧光能量流，分为两球体含于掌心下提起，坐腕时此能量流沿手臂内部进人中丹田，并将体侧天体空间能量流吸附于掌心中。随后意想掌臂延伸至天边宇宙空间，尔后手臂回收，以肩带动手掌，肘微曲，掌心内含。意念从宇宙空间收回体内，同时意想随手掌回收，在手掌心前方产生了很大真空态，宇宙空间各星辰慧光能量流进人掌心前。

(二)然后以掌跟带动手臂轻柔地缓缓前推，要用意念推，不用力，同时掌心外突。意念从体内向外看出，将掌心前方的慧光能量流推至天边无限远处。一收一推为一次，如此做五次。

(三)立掌坐腕，两臂由体侧沿宇宙天边展开向体正前方合拢，与肩同宽，意想将体侧的能量流拉至前方月亮之中，尔后再展开至体侧。意想将前方月亮慧光能量流拉回体侧。如此做五次。

(四)随后双手臂展开至体正前方，对前方月亮推拉五次，要领和前一样。

(五)随后坐腕不动，向身体上方展开同肩宽，掌心朝上，指尖向后。尔后按原路线回到体前方拉气，一上一下拉气为一次，共拉五次。上拉时意想将前方月亮慧光能量流拉至上河星际太阳慧光中，下拉则反之。

(六)最后在拉至头顶上方，对上河星际的太阳推拉五次。拉下时意想手臂在上河星际宇宙上空，掌心朝上，以肩臂带动手掌回收，掌心微含；上推时以掌跟带动手臂向上推出，掌心外突。意念要领见前(一)2。

(七)随后小指带动手掌转90度，手指朝体侧，尔后立掌心相对，指尖向上，接着掌心照向“百会”穴，手指相对，停留一个呼吸，然后将掌心下太阳慧光能量流贯入“百会”穴，同时手臂回收沿中脉向下导引至下丹田，最后双臂放回体侧。

十 收 功

同《净体功》收功法。

注意事项及要领

一、在做每节动作时，要做到意、气、力、形体合一，混元一体。要密切注视(感受)周身的冷暖和其它感觉，但不能追求。

二、呼吸要有自然呼吸逐步向逆式胸腹呼吸过渡，要胸腹并用，就能使接收外界慧光能量流之能量加大。呼吸要徐徐调息，令呼吸出入自然深细，无结滞、无声响。

三、每节动作要求做五次，也可以做七次、一次及三次，这主要视练功时间有多长。每天练功次数随你时间的多少来决定，越多则长功越快，但是最少每天得练一次。以每日清晨练功为好。

四、每次练功无论早晨、中午和夜晚，都是意想着前方有月亮、上方有太阳和下方的地球。

(王同生文，摘自《高能混元功》稿本)

三调静思法

本功法是意识修炼“调身，调息，调心”入手功法，也是习练气功的基础功法。此功法不仅有利于进一步修炼各家功法，而且能取得健身安神的养生效果。

功 法

第一步——调身(2分钟)

1. 平坐——臀部1/3或2/3平稳坐在凳上，然后按下列口诀检查姿势：

双手轻放大腿上，空腋坠肘肩沉下；头正顶平鼻对脐，垂帘含神口轻闭；

含胸直背松腰胯，两膝肩宽双足平；三线放松静调身，从头到足淋浴境。

2. 自然盘坐：两腿交叉盘起(左上右下或右上左下均可)两手分放大腿上，臀部可稍垫高一点，上半身与平坐姿势相同，身体略前倾。

3. 静立——按下列口诀检查姿势：

两脚开立齐肩宽，提顶吊裆虚领劲；沉肩坠肘两肱圆，顶平头正鼻对脐；

含胸直背松腰腹，双目含神口轻闭；从头到足似淋浴，安息和体佛雕形。

调身的方法：姿势摆好后，按三线放松法自上而下依次放松。

第一条线：头部两侧→颈部两侧→肩部→上臂→肘关节→前臂→腕关节→两手→十个手指。

第二条线：面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→两膝关节→两小腿→两脚→十个脚趾。

第三条线：后脑部→后颈部→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿→两脚→两脚底。

先注意一个部位，然后默念“松”，再注意次一个部位，再默念“松”。如此从第一条线开始。三条线放松后，即转入第二步——调息。

第二步——调息(2分钟)

调息是变胸式呼吸为腹式呼吸，方法如下。

1. 腹式自然呼吸——呼吸时腹部随呼吸微微起伏。初学时运用这种呼吸法。可把手放于腹上，用手导引腹部起伏。

2. 腹式深呼吸——逐渐使呼吸深长匀细。可采用鼻吸口呼法。

①顺呼吸：吸气时腹部逐渐隆起，呼气时腹部逐渐收进。

②逆呼吸：吸气时收缩腹部，呼气时自然放松，让腹部逐渐隆起。

无论运用哪种呼吸法，都应数息，默默地计算自己两分钟呼吸的次数。一般以默数呼气次数为好。这样有助于更好地镇定情绪，缓和紧张，排除杂念。两分钟调息后即转入调心。

第三步——调心(1分钟)

先把手从大腿上移开做;结手印”，紧接着闭目默诵“真言”。

1. “手印”，一般用“天地人一体之相”。右手的四个手指表示“地”，放在表示“天”的左手的四个手指之下；右手拇指指甲顶在左手拇指指肚上，双手拇指象征着“人”。“天”、“地”、“人”包围而成的空间，暗示着宇宙。此“手印”放在脐下。

2. “真言”：“真言”是佛教用语，是原意直率地表达事实的真话。这里指运用该精神集中的良性词

语。选择"真言"要根据各人具体情况定，应该是能概括表达自己愿望，或使自己产生信心的关键词语（如"坚持，功成！"、"胜利和成果属于探索者"、"坚定信心，顽强拼搏！"、"动静结合，身心俱健"以及其它座右铭一类的话）。

初学时，可小声念诵，悄悄念给自己听。如此，默念一分钟，再轻轻睁开双眼，就结束了三调静思法。

（唐世林文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

三焦益气法

本功法为峨嵋功法之一，因操练时划圆，又名"三圆式"，为同三圆式站桩功相区别，故称之为三焦益气法。又因陕西三原县鹞子高三传出，称为三原式。近代传人为已故著名武术家张腾蛟。此功法，动作洗炼，融吐纳导引于一炉，合武医为一体；对肺部和胃部病变（胃下垂除外）有极好的治疗作用。

功　法

面南背北松静站立，张口用力吐浊气三口，自然呼吸片刻，意想自己处于遍地绿茵、四周花香的境界。当感觉到身心舒适时，进行以下动功练习。

一、左脚往左开一步，与肩同宽，双脚尖略内扣，手自然垂于体侧，目视正前方。接着两手掌内旋，使掌心朝向南方，此为第一个圆形。两手掌动作不停顿，转成十指相对，同时往腹中线移动，定式为两手心朝上，十指尖轻轻接触相对应。

二、双手随吸气沿人体正中线往上升，升到膻中穴时为止。吸气时收腹提肛，用口吸气。具体方法是上下牙齿轻扣，舌尖轻放于上下牙齿接触处，发嘶字音。吸气和上升动作要求协调一致，开始吸气时即开始上升，吸气完时双手也正好到膻中穴处。吸气不可太猛，要缓慢细长，悠悠地吸进。

三、紧接上动作，两手随双腿下蹲时外旋并朝前方推移，逐渐转成双手心朝前的定式，双手自然弯曲如同反手夹一圆球在胸前和两臂间。下蹲时开始吐气，吐气时双嘴唇撮起，如同吹口哨状。双手外旋两腿下蹲和吐气动作同时开始同时结束，即成马步桩时双手即成反抱球式，而吐气也刚好完毕。此为本功法的第二个圆形动作。

四、接上动作，随双腿和身子上升时，转两手心向下，如鸟收翅般分向体两侧，斜向下落，到双腿直立时刚好双手回到身体两侧，回复到预备式。本动作呼吸以自然为度，即随意想吸就吸，想呼就呼或不吸不呼都行，一切根据练习者本人习惯而定。此为第三个圆形动作。

要点：在练习本功法时要注意以下几点。双手五指自然分开呈莲花掌型，即掌心微凹，五指微屈，略分开，如莲花一般故名莲花掌。当双手置于腹前时，两眼开始专注双手，并随之上升和前推，做第三个圆时平视前方。双手上升时，手掌小指一侧不能贴着身体而应有一定距离。本功法以连续操练三十六次为宜。初学时应少做，不可多于三十六次（三个圆完成算一次）。本功法练后饭量会大增，故要注意进食。整个功法是一整体，故练习时要求三圆一气呵成，不能有所间断，犹如春蚕吐丝一般，绵绵不绝方才符合规矩。

三焦益气法以清晨操练为佳，大饥大饱时不要练习，其它注意事项同常见功法。

导引法：意念气从双腿内侧升起，经会阴穴汇合人小腹丹田。此意念在吸气双手提升时进行，至双腿有热流升起时，提气至膻中穴引气沿手内侧至双手劳宫穴，至升起站立时意念集中下丹田（小腹）。

胃病患者可在三圆式功法后增加腹部按摩法。具体作法是将双手摩擦生热，以肚脐为圆心，男子先顺时针方向由小到大按摩三十六圈，再逆时针方向由大到小按摩三十六圈，最后归于肚脐。女子按摩法与男子不大相同，也是先摩擦双手生热（一般搓三十六次即可），先以肚脐为圆心顺时针方向划圆，由大到小划三十六圈正好归于肚脐，再从肚脐起作为出发点，逆时针方向由小到大划三十六圈。本套按摩法划圈次数，顺、逆时针方向各自最多只能划一百零八圈，多则无益。贵在持之以恒，时日到时，自有奇效。按摩法练习时间最好在每晚临睡前和早上醒时，以仰卧姿势进行操练。

（权中先文，摘自《气功与科学》1990年4期）

三焦调摄松静功

本功法是郭林新气功重要功法之一，练功式子根据经络气血运行的通路而设计，具有加强脏腑功能，促进阴阳平衡的作用。该功适合于慢性病患者习练，癌症病人在练郭林新气功初级功后病情稳定时也适用。对三焦功能失调的老弱病人，更有特效。

功　法

共分三段，每段分五节，每段的第1、2、5节不变。

第一段

第一节：两脚平站，与肩同宽，闭目，舌舐上腭，百会朝天，垂肩坠肘，含胸拔背，收腹松腰，静立约5分钟。全身放松，心安神静。静立后，长

呼长吸3次。

第二节：两手外劳宫穴，轻轻放在腰两侧带脉下，右脚上前一步，脚跟着地，慢慢脚掌着地，之后脚尖着地，共做3次。上后脚，两脚平站，风呼吸1次（本文以后所提风呼吸都是两吸一呼）。换左脚，重复右脚动作，风呼吸1次。两脚平站，松右脚脚尖转动，松左脚脚尖转动、两脚重心放平。风呼吸1次。

此节共风呼吸3次。静站2分钟（以后每节之间，均有静站2分钟）。这节主要调节奇经八脉中之阴跷、阳跷二脉。

第三节：两脚平站，松膝，两手放在体侧，慢慢上升到肝、脾区位，用内劳宫穴按摩，左右两个方向各9转，长呼长吸3次。两手慢慢放下，转向后背肾俞穴，用3个手指（食指、中指、无名指）按摩，左右两个方向各9转，长呼长吸3次。这节主要是调节三焦。

第四节：两脚平站，两手外劳宫穴轻轻放于腰两侧带脉下，重心在左脚，右脚上前一步，松前脚尖，向上踢3次。上左脚，两脚平站，风呼吸3次。上左脚，重心在右脚，重复上述做法，风呼吸3次。上右脚，两脚平站，松膝，两手内劳宫穴放在肾俞，腰向前弯3次，向后弯3次。风呼吸3次。此节主要调节足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经。

第五节：两脚平站，松膝，两手放在丹田，（两手重叠，一手的内劳宫穴重叠于另一手的外劳宫穴上）。长呼长吸3次。静站立2～5分钟。

此节为每一段的收功，初学者此时须转意守部位，应选中丹田为宜，中、高层次的练功者可不必转意守部位，但必须静站2～5分钟，使内气更好地运行，转化归原。

第二段

（第一、二、五节与第1段相同）

第三节：两脚平站，松膝，用三个手指（食指、中指、无名指），按摩任脉的下极穴，两个方向各9转。长呼长吸3次。两手慢慢放下，转命门穴，按摩左右两个方向各9转。长呼长吸3次。两手转督脉长强穴，按摩左右两个方向各9转。长呼长吸3次。此节是按摩任脉、督脉之起点及命门穴。

第四节：两脚平站，松膝。两手内劳宫穴放在腰之两侧带脉下，重心移至左脚，右脚慢慢向上提高，脚尖朝下，重复做3次，脚平放之后，风呼吸3次。重心移至右脚，重复上述动作。风呼吸3次。右脚上前一步，上体向前伸、同时后脚跟提起离地，提肛1～2分钟。之后，身体向后仰，前脚跟着地，重心转在右脚，收腹1～2分钟之后，右脚上前，两脚平站。左脚上前一步，重复上述动作。右脚上前一步，两脚平站，风呼吸3次。此节调节足太阴脾经及足厥阴肝经。

第三段

（第一、二、五节与第一段相同）

第三节：两脚平站，开一步。两手通天指，指尖相接（即中指相接），沿胸腹正中线上升。指尖放在腹中穴，两腿下蹲（松腰、松胯，上体保持正直）如坐马式，慢慢提肛，收腹1次，慢慢站直。长呼长吸3次。如此共做3遍。两手相接的通天指，是心包经的起点，在此功法中起重要作用。

第四节：升、降、开、合、松静功：两脚平站，松膝，重心移在左脚，右脚向右前方迈出一步，脚跟先着地，放平后，两手慢慢上升，至上丹田，做1个开合，两手慢慢下降至中丹田做1个开合。后脚向前上一步，两脚平站，长呼长吸3次。如此共做3遍。此节的式子是“升、降、开、合”，则为中医的“升、降、出、入”，是人体气化的基本形式。这节对于调整阴阳甚为重要。

说明：①全套功法共81个呼吸，以呼吸刺激每个脏腑的器官的神经末梢，起到反射作用，从而加强其活动功能。

②做完1次，大约需要50～65分钟，慢则效果更好。

③意守分三个层次：初学者应选题，中级阶段守中丹田，高级阶段守会阴。

④功期1年半至3年，达到“内气”丰满，向病灶进攻。在练功过程中，意念集中，进入静门，效果更佳。

（郭　林文，摘自《气功与科学》1988年3期）

大成拳养生功

本功法系集诸家之精华编成。其中养生桩则以已故著名气功师王芗斋的形意拳桩为基础，吸取了三才桩、子午桩、托宝贝桩、浑元桩及各家拳法。除养生桩外，含试力、步法及推手。此功法融儒、释、道诸派气功之长融为一体，是一套简单易学、富有理趣、雅俗共赏、老少咸宜而功效显著的养生功法。在功法中强调自然呼吸，特别强调意念之导引并注意掌握火候以达功效。

功　法

一、意念假借

1.水浴活动：意想自身躺卧在温度适宜的浴池之中，四周无人，舒适自在。久之则自身触觉会变得越来越敏感。若身体发冷则意想水温稍高，取“寒者热之”之意也；若体温稍高则可想水温稍低、清凉爽快，但意念应适当掌握，适可而止。全身不适、皮肤搔痒，可用此意念。

藏三
書桃

2. 生根活动：意想自身如千年松柏，双足如大树之根，深入土中，与大地连为一体，有山岳之稳，任凭狂风吹来，我自巍然不动。上实下虚，头晕耳鸣，可用此意念。

3. 悬发活动：设想自己头顶百会穴周围有数十根毛发被绳轻轻吊起，悬挂在树枝之上，而我双脚凌空，轻松自在，各个关节均得到放松。对关节炎及腰肌劳损等病可加此意念，但高血压等病则不可意想百会。

4. 流水活动：设想自身如站在山间小溪之中，溪水没过脚面，凉爽舒适，缓缓流淌，周围青山绿水，鸟语花香，景色宜人，高血压患者可用此。

5. 悬袋活动：意念中自身宛如一空口袋，悬挂于空中，随风飘荡，舒适悠扬，惟风力是应，往返无方。神经衰弱、肢体沉重者可用此意念。

6. 静听活动：设想自己站立窗前，气温适宜，外面小雨淅淅而下，润物有声，我则静听小雨之声，由近而远，由远及近。此即"敛神听微雨"的练法，慢慢则听力会敏感，以达"耳听八方"之境，听力障碍，精神不易集中者可用此。

7. 支撑活动：设想自身周围若有无数物体保护支撑，任凭外力袭来，都有相应的支撑力抗衡之。久之则自感站立稳固，足若生根。此意念可同时配合生根活动，适用于半身不遂，肢体力弱、站立不稳等症。

8. 岩化活动：练功入静后，意想自身与岩石连为一体，成为岩石的一部分，自身似被岩化，物我不分，此即"心如墙壁"的练法。头晕、失眠，健忘等症可用此念。

9. 溶化活动：入静较深之后，意想自身溶化，变成微小的气体颗粒，散布在宇宙当中，物我皆忘，从而达到天人合一之境。

二、养生桩练法

(一)站式

1. 正步托球桩：两脚平行开立，与肩同宽，身体重心放在双脚掌之间，身体平稳。双膝微屈并略有上提之意，头顶项竖，尾闾中正。周身放松，双手抬起，掌心向上，约与脐相平，各置于身体之侧前方。意想双手各托一纸球，同时背部似靠，臀部似坐，面部似笑，轻松自然，舒适得力。

2. 正步抱球桩：身体要领同上桩，双手抬起，约与两乳相平，五指分开，如向怀里抱一纸球。要做到用意不用力，用意亦不可执着。同时双目微闭，呈垂帘状，目光内敛，凝神定意，达到内无身心，外无世界之境。

3. 正步扶球桩：身体要领同上桩，双手抬起略高于脐，指尖前伸，掌心向下，如扶水中之浮球。要做到腋半虚，臂半圆、周身放松，身体似有向上伸展之意。

4. 正步按球桩：在上桩基础之上，双手左右分开，各放于身体两侧，略高于脐，五指分开。意想双手如按水中之浮球、身体则有挺拔向上之意，但不可露形。

5. 正步休息桩：仍以上式站好，双手背贴放于腰际，双脚略宽于肩，周身放松，似有困倦之意，目微闭、口微张。但仍要做到"松而不懈"，面部似笑非笑。

6. 斜步扶按桩：首先立正站稳，平心静气，伸出左脚呈稍息状，然后右脚跟稍向外扭，以自然舒适为度。两脚站成半八字、半丁字形状，谓之丁八步。身体微斜，左肩在前，右肩在后，但要似斜非正，不可过于侧斜。然后双手抬起，左手置于左前方，稍高于脐，距身体约一尺半余，右手置于右前方，高与左手同，双手掌心向下，左手掌心并有向前之意。意想双手各按水中浮球之上，轻松舒适，周身得劲，目光远望，心旷神怡。

7. 斜步托球桩：身体姿势与上桩同，周身放松，双手抬起，掌心相对，掌心略有向上之意。意想双手共托一纸球，高度在脐乳之间，自己掌握具体高度，以舒适得力为度，全身似有向后牵拉之意，然不可仰体。

8. 斜步抱球桩：身体姿势较上式略低，双手抬起，屈肘环抱，各置于体侧，五指分开，掌心向内。双手如抱一纸球，高度在脐乳之间，要用意不用力，轻松自然，目光含蓄，不可前视。

9. 斜步扶墙桩：以斜步扶按桩姿势站好，静默片刻，然后双手扶按于墙上，身体若有困倦之意，周身放松，松而不懈。注意墙体不可过于温凉，温度应适宜，冬天应戴好手套练。

(二)坐式

1. 端坐扶按式：端坐椅上，周身放松，双下肢自然处置，身形中正，头顶项竖，松肩垂肘，双手抬起，十指分开，掌心向上，如按水中之浮球，轻松自然，舒适得力。

2. 端坐抱球式：仍以上式坐好，双手抬起，略高于脐，五指分开，掌心向内，各如抱一纸球，目微闭，口微张，目光内敛。

(三)卧式

1. 仰卧抱球式：仰卧于床上，周身放松，双脚足趾似有微张之意，双下肢自然伸直，平放床上，枕高以舒适为度。双手抬起，五指分开，各如抱一纸球，轻松自然，开始双肘可抬离床面，倦怠之后则可放于床上。意想如卧于湖面小船之上，清风徐来，水波微起，拍击船舷，心旷神怡。

2. 仰卧休息式：在上式基础上，双手放下，各置于身之两侧，平放床上，双膝屈起，足底着床。

意念及要领与上同，一般在上式有息意之后练习，然后可以入睡。

三、试力功法

当养生桩有一定基础之后，自觉周身放松，似与大气相呼应，此时即可进行试力功法的练习。

1. 推拉试力：首先以斜步托球桩姿势站好，静默片刻，然后双手掌心相对，以身体带动手臂向胸前牵拉。当手与胸部相距半尺左右之时，翻转掌心向下，五指分开，指向前方，再用身体推动手臂向前缓缓推出，此时掌心向下。当手臂将要伸直之时，再翻转掌心，使之相对，用身体缓缓拉回，如此推拉往返。注意要头顶项竖，头有率领全身之意。

2. 揉球试力：开始以斜步扶按桩站好，静默片刻，然后双手缓缓抬起，意想手下之球亦随之上浮，待双手抬至下颌水平之时，再以双手下按揉动此球，意欲按入水中，如此上下揉动之。注意当双手下按之时，头宜上顶，所谓“虚领顶劲”是也。

3. 搅水试力：以斜步托球桩姿势站好，静息片刻，然后双手各作椭圆形的搅动，如游龙之搅水翻浪。左手搅动方向为顺时针，右手为逆时针，在纵断面上划一椭圆形轨迹，其范围高不过眉，低不逾脐，双手变化在此范围内。当左手向下运动时，右手向上运动，反之亦同，要注意用身体来带动手臂的动作。

4. 荡桨试力：以斜步扶按桩姿势站好，片刻之后双手向左右伸开，掌心向前，身体微斜，左肩在前。意想自己如站在齐胸深的水中，身体如船，双手似桨，当手向前划动时，则身体向后运动，当手向后划动时，身体向前运动，如是往返进行，注意体会双手以及自身与大气的摩擦之力，周身上下要协调一致。

5. 牵挂试力：以斜步扶按桩姿势站立，静默片刻，然后意想十指指尖各有一橡皮筋与远方树梢相连，以身体带动手臂向后轻轻牵拉，然后复原，注意体会周身上下的协调性。“慢优于快，缓胜于急”，注意动作幅度不可过大，所谓“动愈微而神愈全”是也。

四、步法练习

当上述桩功、试力有一定基础后，周身协调一致，身体轻灵，此时即可进行各种步法的练习。

1. 摩擦步：以正步按球桩姿势站好，然后双手向左右伸开，约与自身成六十度角。如此静默片刻，然后将重心移至左胯部，右脚通过左脚内侧作弧形的移动，脚尖指向侧前方，落于自身之右前侧，然后再将重心移至右胯部，左脚由后向前，通过右脚内侧作同样的弧形运动，落至身体之左前方，注意足底要与地面平行，双脚间最远距离以一步半为宜，如此交替向前行进，亦可由原路线退回练习。

2. 蹚泥步：身体姿势及要领与摩擦步同，所不同之处是双脚抬离地面较高，在纵向平面上再划一弧线，意想自己如在近膝深的稀泥中向前走动，内有杂草掺于其中，故须双足抬起，当足抬至最高时应低于膝盖水平。要做到头领全身，以胯带膝、以膝带足，协调一致，上下齐动。

3. 八卦步：以正步按球桩姿势站立，片刻之后双手抬至约与乳相平，并向左右伸展，以左手指向圆心，双脚大致在圆周上向前迈进，要求足底与地面平行，“足踠如兜泥，迈步似猫轻。”注意以胯带动下肢行进，头宜上顶，速度应均匀一致，不可忽快忽慢，头顶不可忽高忽低，行走速度不宜过快，圆之直径约在三米左右，但不必拘泥，以不感头晕为度，过大则易使人精神散乱，左右可交替练习。

五、推手练习

推手是拳学的高级阶段，养生功法亦然，必俟上述之桩功、试力、步法有相当基础，自身协调一致，牵一发动全身，一动无有不动，进退自如，能与大气相呼应，做何种动作均感舒适得力，此时方可进行推手练习，也就是只有当身上有了“东西”之后方可练习推手。从应用角度来分，大成拳的推手可分为两种。第一是技击性推手，另种是养生游戏性推手。前者剧烈，精神真切，并有制人及抖放动作，无技击功底之人易出危险，是大成拳推手的主要部分。后者则是在前者的基础之上，去掉技击意念及动作，禁止发放危险动作，在互相“喂劲”的基础上，而体会对方之力量大小、方向、虚实变化，而我则以自己之柔化之力化解并控制之，以锻炼自己之触觉，从而反应灵敏、步履轻健，极富于趣味性。从推手之形式上又可分为单双推手两种，兹作一介绍。

1. 单推手：单推手又称定步推手，在养生功法中，一般不宜动步，禁止发放对方，以免发生危险。首先双方以丁八步站立，前足指向对方两足之间，两人距离以双方均感得劲为准，不必拘泥。双手抬起，置于胸前，右足在前，同时双方以右臂腕以上部位相接，彼此由左往右做缓慢的椭圆形运动，要求周身放松，不可用丝毫之拙力，但双方相触之“点”则应相互粘住，不可脱点，亦即有沾粘连随之意也。双方在运动中体察对方来力之大小、方向及变化意图，并用自身柔化之力控制之，以锻炼自身之“听劲”及控制对方之能力，久之则反应灵敏，步履轻健，目光敏锐。

2. 双推手：双推手又称活步推手，具体练法是双方两小臂相搭(手在上为搭，在下为接)，由自身中线部位往自身两侧，然后由上往下做缓慢的椭圆形运动，并以各种步法做随心所欲的进退练习，同样要求四条小臂相搭接之两“点”不可脱开，头顶项竖，周身放松，互相喂劲，应注意护住自身之中线

部位，同时用自身柔化之力控制对方，所谓“守中用中”是也，但不可有夺位放人、发力及脱点等技击动作出现。

六、注意事项

1. 在养生功法的各种练法及意念中，均应舒适自然，不可拘泥执着，“但求神意足，不求形骸似”，意念活动不可过重，应在似有似无之间，掌握其火候。桩法中的抱球、托球及扶按浮球等意念主要为体会姿势要领而设，练功意念可参照水滲活动等部分，在试力及步法中则可直接运用功法中的意念，如荡桨、揉球、兜泥等。

2. 练功时间不必拘泥，一般以清晨为宜，其它时间亦可，惟过饱过饥之时不宜站桩，练功地点也宜在有树有水、空气清新之处，但坐卧站行、动静处中均可用功，地点亦不必拘泥。

3. 初学者选择养生桩一、二式练习即可，不必多求，一定基础之后则可选一种试力，渐渐可练习其它功法。

4. 练功过程中，因体质及病情不同，反应亦不一样，如肌肉颤动及酸麻胀重，甚则流泪、打哈欠、打饱膈、矢气、腹鸣、蚁走感及局部发热或发沉等感觉出现。这都是练功过程中的正常现象，但不应刻意追求，应当保持来者不拒、去者不留的态度对待之。另外，有些患过某些疾病的人在练功过程中，病灶会有某种反应，应及时得到指导，但不必紧张，久之自会平息，病情亦会随之好转。

5. 在练功过程中，应本着“留有余力，留有余兴”的态度，不可过劳。另外练功过程中，衣着应宽松舒适，去掉手表、眼镜等物，练功时最好穿平底鞋。平素喜练太极拳者亦可兼而习之，相得益彰，并无干扰。

（肴荣东文，摘自《中华气功》1990年第1、2期）

大周天功

本功法是内家拳桩法的演变，修炼天、地、人的气机相通。其效用是强身，提高人的爆发力、韧力和耐力。此功法分为两段进行：一、引气（即吸取天地之气而化生成人身之真气）；二、扩气（即运布其气以保健、强身），也叫“布气”。两个阶段在实际练时要一气呵成。另外要注意呼吸和意守的配合。本功之姿势在整个练功过程中始终如一，练功时需要记住六个穴：1. 百会（头顶），2. 劳宫（手心），3. 丹田（脐下1寸5分），4. 会阴（前后阴之间），5. 涌泉（足心），6. 命门（第4腰椎旁开1寸5分），还需要了解手经、足经、带脉及任督二脉的走行方向。

功　法

预备姿式：两手平举，犹如托石，掌心偏向外上，头正，眼平视前方，微露一线之光，耳听八方，脑入静，排除杂念，舌抵上腭，口似张微闭。腰直，含胸拔背，两脚平开略与肩同宽，腿微半屈，膝盖向前，脚尖微向内扣，脚心紧贴地面，五趾抓地。

姿式摆正之后，用鼻深吸气，下咽至丹田，然后用嘴猛呼出气。呼出之后，间停3～5秒，嘴紧闭。这叫“呼吸之气”涵吸“天地之气”。

一、引气

1. 意守丹田（不要死守），意想“天气”经劳宫、百会，源源流入体内，下引向丹田；同时意想“地气”经涌泉、会阴，亦源源不断流入体内，向上引至丹田。

2. “天气”加“地气”产生“真气”，在丹田部位越聚越多，有胀热感，然后沿带脉自左向右循环3—5周，这叫“真气训练”。

二、扩气（布气）

1. 姿势同前，腰背拔直，命门凝力，准备布气。

2. “训练”过的“真气”，开始向四周发散。一部分向上，又分三支：a. 沿“小周天”循环；b. 沿手经至劳宫；c. 经天突走向百会。自感臂发胀，手心发烧，有气流感，冲向天。颈挺直，头悬顶，“百会”穴发热感。一部分“真气”向下，又分二支：a. 直向会阴；b. 沿足经走向涌泉穴。涌泉、会阴有气流感，直插入地。

呼吸以鼻吸口呼为佳，慢吸慢呼，呼时发出声响。宜采用逆式呼吸，即吸时提腹，腹部内陷，呼时放腹，腹部外凸。但不勉强，也可用顺式呼吸。

练本功法须注意的几个问题：

1. 应达到“小周天”感觉后再练本功；初学气功者不要练，特别是有病者坚决不要练，可先练其他功法如内养功、站桩功等。待身体强壮后，再练本功。

2. 练功场地以有花草树木，环境僻静，外界干扰少为佳。练功时间以早上5～7点为佳，每次练功不得少于半小时，初练时每次时间可短些，但要重复几次。

3. 练功时，脚尖内扣就是要“落地生根”，手外撑就是“接送天气”。达到高度集中时，意想“手撑天宇，脚穿地域”，顶天立地于天地之间。天地之气无穷无尽，“真气”源源而生，越用越多。

4. 练本功可与武术相辅，进展更快一些。可提高拳击力及弹跳力。

练本功忌“三天打鱼，两天晒网”，否则，既费了时间，又收不到效果。

（王　燚文，摘自《气功》1984年1期）

大调手气功

本功法是站立式动功。练功中两足始终不动，只是两手大幅度地运动，故名“大调手”。传自明代河北省南宫县祇树园一道士，现功法为黄月庭融合《大调手11式》、《28式》选出条目20项，补叙操作方法而成。此功式可全套练，也可选练若干式子，或一个式子重复习练，均能收防病祛病、健身延年的功效。

功　法

第一式：立如风摆柔弱草（预备式）

按上述基本姿式站立，两臂自然下垂，手心向内，两腿微屈并自然松弛，加以意念导引放松。犹如弱不禁风，随风摆动的小草。心情稳定后作口腔运动：扣齿36次，搅舌鼓嗽36次，将津咽下。继之作轮睛运动；双眼球向左环转36次，再向右环转36次。

经过以上几项活动，使思想集中，神不外溢，进入恬淡虚无的凝神状态。这时进一步用意念放松法，使精神和全身肌肉放松；配合呼气，每呼一次放松一次，做3—5次后可达到全身放松。

第二式：两手托按指相连（治上肢胸背疼痛麻木）

两手五指并拢，从体侧向腹部慢慢移动，至脐下时，手心向上如托物状向上移动。至两乳前覆转手心向下，如按水上飘浮物下沉状达丹田部位。如此下按上托反复3～5次，恢复第1式的姿式。

第三式：撒手抛开两肋边（理肺）

两手从体侧向前内伸，靠拢后两手互握，再撒手向前外伸，两肘回缩至两肋处，手顺体下垂，如第1式。

第四式：手撕齐抓鹰爪力（舒筋活血）

两手向前内方向的腹部移动（同时手指渐勾屈似鸟爪抓物状），胸随手臂的运动微向前倾。两手在胸下脐上部位触而不握，再向左右方向移动，胸部渐直。两手落至体侧，手指舒伸。

第五式：双手举鼎斗两鬓（清心明目）

两手心向内，从体侧向上举至两鬓，手心覆按太阳穴。两手举过顶后再顺两鬓下落，渐至体侧。

第六式：拳打外甩抱胸前

两手向胸前移动、握拳，胸微前倾。两拳向左右外方伸去，再回至胸前，手指舒伸，如抱球状。继之，两手垂至体侧。

第七式：两手上托擎天柱（理三焦）

两手向胸前移动，手心向上。继之，两手向上移动，如托举重物至头顶，头微后仰。

第八式：拳击小腹运丹田

（接上式）两手握拳，自头顶下移至小腹部。吸气随两拳下落，沉入丹田（同时腹部边放松，边呼气）。

第九式：翻掌如推太行山（理肺气、调肠胃）

（接上式）两拳从脐下腹部上移，指渐伸展。手至腰部时一足迈向前，躯干前倾，两手心向前如推物状向前运动。反复三次（两足交替向前）。然后，恢复第一式直立状。

第十式：虎背熊腰面朝天（治腰肾疾病）

两手握拳渐移至背后腰际（带脉），“虎口”扣对“腰眼”，躯干及头后仰，两眼远视天空。稍停，腰、胸伸直，两手下垂体侧，手指舒伸（恢复第一式直立状）。

第十一式：背后圈前挂胸门（宽胸理肺）

两手从体侧向左右外方平伸，再向内环绕（渐握拳），至胸前，两拳下垂。反复三次。

第十二式：两拳环腰垂相连（舒带脉）

两拳上升平乳后，自左右向中间（膻中）移动，再下移至脐部，继转向左右后方顺腰线移动，至背后两拳相触。再沿腰线返至脐部两拳相触。反复三次后两手下垂体侧。

第十三式：两手搓胁理肝肺

两手移运胸前，搓掌生热，虚覆两胁部位，形象按摩。

第十四式：上除心火下推寒（丹田运气）

（接上式）两手从胁部移至胸部，向上运动至乳上，转向下推至腹部。这样一上一下反复的形象推拿。呼吸随手下推，气沉入丹田。

第十五式：双手托“石”扣两肩（补肺气）

（接上式）两手从胸前上移动，翻掌向上，如托“石”上举，扣覆两肩。作停闭呼吸法。然后，两手下垂体侧。

第十六式：凤凰展翅伸两臂（开胸利气）

两手及臂向左右平伸，手心向上。躯干微向后仰。

第十七式：两手按下送丹田

（接上式）两手移向胸前，手心向内，贴近于胸部，顺胸、腹往下移动，同时呼气，腹肌放松。继而两手由下向上移动至胸乳上部。同时吸气，腹肌收缩。此后，两手往下移动至脐下小腹。同时呼气，腹肌放松。气沉丹田。然后，双手移至体侧。

第十八式：反躬仰面观北斗（通带脉）

两手移至胸前，向左右缓缓平伸，手心向上，身向后仰。幻视北斗七星。

第十九式：双手提闸似放水

（接上式）两手移动至胸前，随身体鞠躬式垂臂伸至两足前。手渐抓握如抓提重物状，再随躯干舒直而两臂随之上升，两手十指舒伸，两臂垂于体侧。

第二十式：摇肩晃膀舒自然（收功式）

两脚活动，双肩如轴旋转，扭腰晃膀。两手互

搓，擦脸，揉目，同时两足原地弹跳，下功。

（黄月亭，摘自《北戴河气功》1984年9月创刊号）

大道功

本功法渊源于《老子》："人法地、地法天、天法道，道法自然。"久练可强身健体，延年益寿。此功法简便易学，不出偏差。包括卧功（子时卧功和午时卧功）和站桩功（卯时桩功和酉时桩功）二大部。

功　法

一、子时功。

子时（23—1点）取仰卧位，头南脚北，两臂自然放于身体两侧，手心朝上。两脚自然放松。双目微闭，舌抵上腭，全体放松，而不散溃，当身体有轻浮感时，将意念缓缓放到南极方位，然后再轻轻将南极太和之气收入百会穴溶入全身。再由涌泉穴将意念缓缓放到北极方位，意想北极之气经太空划弧至南极，与南极气合而缓缓入百会，布全身，反复做三次。然后用意念将百会、涌泉穴封住，想宇宙之气溶入我华身，默念口诀：

> 天惚惚兮地冥冥兮天地之精我所有；天苍苍兮地茫茫兮我与天地永驻；天灵灵兮地灵灵兮我与造化同灵。

收功时将两手搓热，睁眼收功。

二、午时功：（11—13点）

基本与子时功同。不同点：手心朝下；南北之气划弧时意念由地层深处划过。

三、卯时功：（5—7点）

面朝日出方向，松静站立，两脚与肩同宽。两手自然下垂于身体两侧，全身放松，双目微闭，舌抵上腭。意念全身之气与太阳之气溶为一体，两手由胸前捧太阳之气贯入百会，沿任脉（中脉）经两腿至涌泉，贯入地层深处，外导内行，两手抬起，提大地之气上与太阳气合，再入百会，遍全身。反复三次。双手扣住下丹田（脐下），男右手压左手，女反之。意想宇宙之气溶我华身，感觉体内有充实感时搓手浴头浴面，睁眼收功。

四、酉时功：（17—19点）

面朝日入方向。其余与卯时功同。

（孙锡迁、孙锡然文，摘自《大道功法》，河北省文安县中医气功研究所资料）

大雁功

本功法是道家昆仑派动功。它模仿大雁的形态动作，结合气功导引法，故称"大雁气功"。有前、后六十四式，本书收其前六十四式，此功法动作刚柔相济，动静相间，气感强、可全套学练，也可选练其中某些动作。适于男女老幼练，尤其适合中老年脑力劳动者练，均可达到防治疾病、益寿延年之效果。

功　法

前六十四式

一、起式：身体直立，两脚平行同肩宽。头微上顶，两肩放松，两臂自然下垂于体侧。掌心向内，五指自然分开，微屈。口微闭，舌轻舐上腭，眼平视前方。全身自然放松，安静，气往下沉，排除杂念，静立片刻。

二、展翅：两臂由体侧缓缓前举，手心相对，举至与肩同高。接着边上举、边向两侧分展，两臂外旋，使手心向上，扩胸、松肩、微屈臂。同时，身体向后弯屈，脚跟稍提起，两膝微屈，仰视上空。

注意：身体后屈，抬头仰视时，要适度，以免失去平衡或身体不适。

三、合翅：两臂内旋，成弧形向前合抱。两手落至腹前方，手心向内，指尖相对，虎口圆。两手指端相距约2—3寸。

在两臂向前合抱时，同时身体恢复直立姿势，自然收腹，脚跟落地，眼视前下方。

四、折窝：两手从腹前上提至胸前，手心仍向里。然后两臂内旋，手心相对，意念用力使两臂向前伸直，同时两脚跟提起。

接着两臂内旋，使手背相对，手心向外。两臂用力外展，向两侧后下方作弧形运动至两胯后外侧，手心向后。眼平视，松肩虚腋，脚跟仍提起。

五、抖膀：两臂屈肘上提至两胁后，手心向上，手指朝后并拢成爪形。

接着，两臂外旋，向两胁旁迅速旋转甩手于两胁前，两臂屈肘成90°。手指朝前，手心向上微向里。同时，两上臂向内迅速夹击两胁，两脚跟迅速落地，眼平视。

六、折窝：两臂内旋前伸，手心相对。两脚跟同时提起，两臂然后内旋，使手背相对，手心朝外。其余动作同4.折窝。

七、抖膀：同五。

八、上举：两手臂缓缓上举，手心向里，手指向上，两手上举过头顶，两臂屈肘向前，松肩，眼平视。

九、合掌：接上式，两臂内旋，两手指向头顶上方合拢，十指交叉合掌，掌心向下对百会穴。

十、翻掌：两臂同时内旋，使两手翻转，手心向上。两臂意念用力向上伸直，眼视前上方。两腿伸直，足势不变。

十一、下腰（中、左、右）：身体弯腰前屈，两腿伸直。合掌（十指交叉）下按，掌心向下。先下按

在两脚中片刻。然后，上身稍抬起向左偏转，两臂随之合掌上提。接着合掌下按于左脚前片刻。再提起向右偏转，合掌下按于右脚前片刻。眼视两手，头顶朝下或朝前。足势不变。

注意：下腰时，最好能合掌下按触地。但初学时不要过于勉强。特别是年老病重者，姿势可以高一些。但腿要伸直，不可弯屈。

十二、缠手：两掌从右脚前略提起，身体归正。两手向左、右分开，手指相对，手心向下。左脚向左转90°。同时，上身略抬起，膝微屈，以腰为轴，向左转身90°。并带动手臂旋转甩动。右臂内旋，手心向外，随腰左转，由右经前甩向左方。接着，两手臂外旋，使两手心转向上，两小臂交叉于腹前，右手臂在左手臂上方。

在手心外旋向上的同时，涮动腰胯，右胯及右腿迅速向右扭动，带动右手臂甩向右胯方向，右腿弯屈，左腿伸直，左脚着地。眼看右手。

十三、回气：缠手涮腰后，左手指并拢成爪形，向左上提至左缺盆穴(在肩窝锁骨内)。松肩虚腋。右手继续甩向右下方，待手臂伸直时再向上、向左，划大弧，落至左脚趾。同时上身随右臂甩动，由右向左转动，向左前屈身。脚呈丁字步，重心落在右脚。右腿弯屈，左腿伸直，左脚跟着地，脚尖上翘。眼看右手。

十四、左弹足(3次)：右手捏住左脚趾(大趾、二趾)，大拇趾按在脚趾面上，其余四指捏住脚趾下面。向内扳动3次。同时右臂微弯，肘向外撑。带动肩、腰、胯向左扭动3次。眼视右手，足势不变。

注意：要做到舒适自然，用力适度，腰、胯、肩要放松。年老病重者弹足有困难，可以架势高一些，手不捏脚趾，改为右手指向左脚。但同样要做3次扭腰、撑肘的动作。

十五、推气：右手从左脚放开五指，虎口圆，手心转向右后方，右臂微曲，意念用力使右手由左前方慢慢向右后方推动。身体亦随右手推动而逐渐向右偏转(约45°左右)，腰、胯放松。眼视右手。重心在右脚，左脚跟着地。足势同上。

十六、捞气：右臂推气至右胯后侧，外旋使手心向左前，手指向下。右臂微屈。意念用力使右手由右后方向左前方捞气。

右手边捞气边屈腕，使手心向上，手指向前。身体亦随右手边偏转，边向左捞气。眼看右手。足势不变。

十七、转身回气：右手捞气至胸前，五指并拢呈爪形向上，置于右缺盆穴处。同时左脚内扣，以右脚跟为轴向右后转身180°，重心后移到左脚。屈左膝，同时左手从左缺盆穴放下，左臂从左向上、向前划大弧，落至右脚尖。眼看左手。右脚尖上翘，脚跟着地。

十八、右弹足：同14，唯方向相反。

十九、推气：同15，唯方向相反。

二十、捞气：同16，唯方向相反。

二十一、缠手：左手捞气至腹前时，边捞边向上抬。同时右手离开缺盆穴，五指松开，虎口圆，右手在左手的内侧落向前下方。同时上身抬起，微微前屈，向左转体，右脚向左转90°，使双脚平行(同肩宽)归正；然后右手臂由下经前向上、向里，再向下、向前，环绕左手，左手同时也环绕右手，互相环绕一周。

环绕时，左、右手内，外关相对，约距5寸左右。在手臂环绕的同时，腰、胯、肩随两臂的绕动相应地自然晃动。眼视手。

二十二、云手(右、左、右)：(1)右云手

左手缠手后，收置腰部左侧，手臂弯屈，掌心向上、微向里，右手缠手后，向前方伸出，掌心向上，与腰同高。同时右脚上前半步，前脚掌外侧着地，重心在左脚。眼视右手心。

接着右手臂由前向右后方划弧，上身亦随着右手向右扭转。眼视右手。然后右臂内旋，屈肘，使右手合谷穴贴腰椎右肾俞穴处，手心向上。同时身体向左转正，重心向前移至右脚，左脚跟提起。眼平视前方。

(2)左云手：当重心前移右脚，右手合谷穴贴在右肾俞穴处时，左脚上前半步，前脚掌外侧着地，同时左手向前伸，由前向左侧后方划弧，上身亦随左手向左扭转。眼看左手心。接着左臂内旋屈肘，使左合谷穴贴腰椎左肾俞穴处。同时身体向右转正。重心向前移左脚，右脚跟提起。眼平视前方。

(3)右云手：同前。

二十三、涮腰：右云手后，左脚上前半步，前脚掌着地。同时左手向前伸出。接着，由前向左后方划弧至左胯后方。同时，上身随着向左扭转，带动右臂摆向左前方，屈肘。上臂约与肩同高。右手自然下垂，手心向里，手指向下。身体向左前倾，重心在左脚，两脚跟提起。眼看左手。然后身体及右肩、臂迅速向右扭转。带动两臂顺势摆动，右臂外旋向右摆回到右腰侧，屈肘约90°，手心向上，手指向前。左臂顺势由左下向前上方捞起，左手心对印堂穴。左臂微屈，呈弧形。同时，身体及腰胯转正，右脚跟迅速着地，重心在右脚，左脚跟提起，两膝微屈。眼看左手心。

二十四、落膀回气：左臂内旋，手心向下。自上而下落至左臂侧，手心向后，手指向下。眼平视前方。

二十五、单展翅：重心前移左脚，右脚上前半步，前脚掌着地。右手向前平伸，手心向上，五指分开，虎口圆。手与肩同高。然后由前向右侧划弧，上身亦随右手臂向右扭转。眼看右手心。

当右手臂移到右侧后方时，手臂内旋，屈肘，向右下方划弧，使右合谷穴贴右肾俞穴，手心向上。

同时，身体转正。眼平视前方。重心移至右脚。

二十六、上步伸膀：重心移至右脚后，左脚上前半步，前脚掌外侧着地。同时，左臂外旋上提，屈肘(约90°)，至左腰侧，手心向上微向里，手指向前。眼看左手心。

二十七、缠头过耳：足势不变，上身以腰为轴向左扭转，同时右手从肾俞穴下落，右臂外旋，手心向里，由右侧经腹前，随身体的左转，向左侧上提。右手经左肩、左耳、后颈，手心向里对着左耳及颈部。当右手绕至后颈时，上身及头随之转正。右手继续绕到右耳，手心对着右耳。松肩屈肘(肘向右前)。眼平视。

二十八、下压：右手绕到右耳时，右臂下落，意念用力，向下按压至右胯侧，手心向下，撑腕，手指向前，五指分开，虎口圆。同时，左手上提与肩同高。臂微屈，手心向上，微向里。眼看左手。足势不变。重心仍在右脚。

二十九、上托：右臂外旋，使右手心翻转向上，并弧形向前、向上托举，与肩同高。手心向上、微向里，臂微屈。左手同时向下、移回身体左侧，眼看右手心。重心前移至左脚，右脚跟提起。

三十、回气：右手上托至肩高后，右臂迅速内旋、屈肘，肘尖向右，右手五指并拢呈爪形，置于右缺盆穴。同时左手从左侧自下而上迅速向前捞起，手心向里，手指向上，左手心劳宫穴对印堂穴。眼视左手心。同时重心迅速后移至右脚，右脚跟落地，腿微屈，左脚跟提起。

三十一、捞月：右腿弯屈，重心在右脚，左腿自然伸直，左脚掌外侧着地。左手臂不动。右手从缺盆穴离开，五指松开。虎口圆，右臂向右后方舒展开，上身亦随之右转。眼看右手。然后，右臂外旋下落，由右、向左前方划弧，同时身体向左扭转，上身前屈。

右手臂划弧，经下腹向左至左臂前，两臂交叉，右臂在外，左臂在里。手心向里。眼看右手心。

三十二、转身：以两脚跟为轴，向右后缓缓转身180°。左腿弯屈，重心移至左脚，右脚跟虚，收臀。上身伸直。同时左手经胸、腹，弧形下落至左外侧，手心向后上，指尖向后下方。右手臂随着转身，同时缓缓向右上举，屈肘，手心向里，手指向上，劳宫穴对印堂穴。眼看右手心。

三十三、上步望掌：重心前移到右脚，左脚上前一步，前脚掌着地。同时，左臂外旋，成弧形向前上举，屈肘手心向里，指尖向上，劳宫穴对印堂穴。眼看左手心。右手同时稍向右移，手心对着右太阳穴处。

三十四、望月：左脚掌外侧着地(内虚)，右腿深屈。左手不动，右臂向右侧舒展开，上身亦随着向右扭转。然后右手臂外旋向下，向左划弧，同时上身亦随之向左扭转。上身向左前方弯屈，右手划弧至左臂下，迅速向左上方甩手。手心向上、微向里，手指向左上方。同时头向左扭转。眼看左上方天空。

三十五、压气：两臂同时向里旋，使手心向下，手指分开，虎口圆，同时身体转正，上身伸直。两腿屈膝，左膝在前，右脚、右膝微向里扣。两脚跟提起，重心在右脚上。两手指相对，置于左膝头两侧，身体下蹲时，意念用力使两手心向下按压、撑腕。然后略起身，手随身体同时上提，手腕、手指自然放松。然后再向下蹲，手向下按，共起伏下按压气3次。眼看两手。

三十六、转身压气：两手臂姿势不变。以两脚掌为轴，向右转身90°，右腿在前，左脚、左膝内扣，两脚跟提起，其余同上式。起伏下按，压气3次。

三十七、泳动：上身起立，两腿伸直，重心在右脚，左脚跟提起。同时两臂自然伸直，手腕放松，手指向前，两手及两臂上下颤动(频率高，振幅小)。两手臂边颤动边向前举，手心向下。接着，两臂继续颤动不停，由前向上，手心向前，呈侧上举。眼平视前方。同时重心后移，左脚跟下落，右脚跟提起。(自本式开始，两手及两臂一直颤动不停，直到四十二式“归气”为止)。

三十八、瞰水：重心前移右脚，左脚跟提起，同时两臂内旋，边颤动边向左右分展，呈弧形落向后下方，至臀部两侧，手心相对，身体稍向前倾，两脚跟提起。眼看前下方。(右脚跟不提亦可)。接着，两臂慢慢边颤动边由后向前上方举起，约与肩高，手心向下，手指向前。同时，重心后移左脚，右脚跟稍提起，身体亦随之微向后仰。眼视前方。

三十九、拍水飞翔(左、右、左)

(1)左拍水：重心在左脚。两臂边颤动边缓缓呈弧形摆向左方。同时上身向左扭转，微向前倾。左臂摆向左侧上方。左手高过头。手心向外，拇指向下。右臂摆向左侧，右手心向下微向左，同胸高，两臂微弯屈。眼看左手。

(2)右拍水：重心前移右脚，左脚跟提起，同时两臂边颤动边向前摆，身体转正。眼视前方。

然后左臂缓缓呈弧形摆向右方。同时上身向右扭转，微向前倾。右臂摆向右侧上方，右手高过头，手心向外，拇指向下。臂微屈，左臂摆向右侧，臂同胸高，左手心向下(微向右)。眼看右手。

(3)左拍水：同(2)。以上动作要连贯，两手臂不停地颤动。

四十、饮水(3次)：接上式，重心前移右脚，左脚跟提起，两臂边颤动边向前平举，同时身体转正。眼视前方。拍水归正。然后左脚上前一步，前脚掌着地。同时两臂边颤动、边向左右两侧后方分展，手心向下。接着，右膝深屈，左腿自然伸直，上身前屈。同时两手从两侧后屈肘，收至腰部两侧，再继续向前沿左腿两侧前伸至左脚前上方，手心仍向

下，手指向前，并抬头前探。眼视前下方，做一次大雁饮水状动作。然后上身抬起，同时带动两手上提，屈肘，回至腰部两侧。继续沿左腿两侧前伸，上身再次向下前屈。再用相同动作做第二、三次饮水状。

四十一、望天：两手臂沿左腿两侧前伸至左脚前上方时，上身缓缓抬起。重心前移左脚，身体起立，右脚跟提起。同时两臂随身体起立，自下而上边颤动、边由前向上举。手心向前，手指向下。眼随两臂上举，仰视前上方。

四十二、归气：两臂继续边颤动、边向左右两侧分展下落，同时右脚上前半步，与左脚平行，同肩宽。两手下落至腹部，左手五指分开捂贴肚脐的左上侧。右手四指并拢，捂贴肚脐右下侧。两手手指方向相对，相距寸许。然后两手指贴腹，一起振颤3次，每次之间静置3—5秒。眼平视前方。

四十三、抓气：右手由腹部边提起、边向前平伸，与肩同高，手心向下，虎口圆。然后，用力抓握成空拳，屈肘拉至右胸前，沉肩、虚腋，使上拳眼对右气户穴(为一次抓气)。眼视前方。然后，左手从腹部边提起、边向前平伸，与肩同高，用力抓握成空拳。屈肘拉至左胸前，使上拳眼对左气户穴，沉肩、虚腋。眼视前方。如此两手交替抓气各5次。足势不变。

四十四、翻掌搂气：右臂外旋向前平伸，手心向上；然后用力抓握成空拳。屈肘拉回至右胸前，使下拳眼对右气户穴，沉肩、虚腋。眼视前方。然后左手搂气，动作与右手同。如此两手交替搂气各5次。足势不变。

四十五、抱球：两手搂气在胸前。两肘向下，两臂上举，接着两臂内旋，向左右两侧分展弧形下落，同时上身向前弯屈约90°，两腿伸直，百会朝下或朝前。两手臂下垂于腿前，微屈腕，手心向上，两手指相对，相距约6寸，呈抱球状。眼看两手。足势不变。

四十六、揉球：上身稍抬起，并向左扭转，同时带动两手臂抱球至小腹左侧。接着，右臂内旋，手心向下，使右手在左手上方，两手心相对，相距约6寸，成抱球状。眼看手。意念两手似抱一球，然后两手腕、臂、手指按顺时针方向揉动，拨转手中之“球”。同时上身带动两手臂从左经腹前向右转动，边转腰、边揉球。揉球10圈，移至腹部右侧。眼看手。足势不变。膝微弯屈。

四十七、转身揉球：揉球至右侧时，两手臂同时旋转，使“球”翻转180°。左手在上，右手在下，手心相对。然后两手腕、臂、手指按逆时针方向拨转手中“球”。从右腹侧经腹前向左扭转。边转腰、边揉球到腹部左侧，揉8圈。再从左侧向右转，揉2圈，停于腹部前方。同时，身体亦随之转正。足势不变。眼看手。

四十八、抱气：上身抬起直立，同时两臂向上举，然后两臂内旋，两手向左右两侧分展弧形下落。上身向前弯屈，两腿伸直，百会穴朝前或朝下；两手臂下垂于两腿侧前，屈腕，使两手心向上，五指分开，虎口圆，两手指相对，相距约6寸，似抱一大重物状。然后膝微屈，意念用力慢慢向上捧抱到胸前，两臂内旋，手心向里，同时身体亦随之起立。眼视前方。足势不变。

四十九、贯气：两手继续抱气到额前，手心向里，弯臂呈弧形，手约与额同高。两手指相对，相距约3寸，然后两手沿头、胸、腹部缓缓下落至小腹前，略停几秒钟后，两手臂分开垂于身体两侧。眼平视。足势不变。

五十、抬膀：两臂向前平举，手腕放松，手心向下。然后两肘缓缓弯屈下沉，两手放松，屈腕，手高于肩，肘尖略比肩宽。眼平视。两手随肘下沉再向上抬起，并迅速向前推掌、撑腕。虎口相对，手指斜向上，两手高同额平。手心向前，拇指相对，相距约3寸。眼看手。足势不变。

五十一、翻翅：两手屈腕、手指合拢变成爪形。手指向下。眼平视。足势不变。

五十二、背翅：两臂弧形向两侧分开，经胯外侧，两肘弯屈，两手上提，使两手合谷穴分别贴于左、右肾俞穴处。手心向上，手指向后。眼平视。足势不变。

五十三、起扇上飞：(7次)：两手从肾俞穴下落，经体侧弧形向前举，约同肩高。手心向下，手指向前，两臂微屈。眼平视。

(1)左上飞：屈右膝，重心移至右脚；左脚上前一步，左膝微屈，左脚掌外侧着地。同时右手向下按压，停于小腹前，相距约3寸。右手心对小腹。四指自然伸直，手指向左，虎口圆。同时左臂向左上方提起，臂微屈，左手高于头。手心向下斜向里，松腕，五指自然放松下垂，上身微向左扭转。眼看左手心。

(2)右上飞：屈左膝，重心移至左脚；右脚上前一步，右膝微屈，右脚掌外侧着地。同时左手向下按压，停于小腹前，相距约3寸。右手向右前上方提起，高过头，上身微向右扭转。眼看右手心。其他与左上飞相同。如此左右交替动作，上飞7次。

五十四、转身：接最后一次“左上飞”的动作。左臂向下，右臂向上，两臂前举于腹前方，同时两腿伸直，身体转正。接着，两手臂开始做振颤动作，同时，以两脚跟为轴，向右后转体180°。眼平视。

五十五、飞上：

在转身的同时，两手臂不停颤动，由腹前慢慢向上举。手心向前，手指向上。这时右脚在前，右脚跟提起，重心在左脚，眼视前上方。

然后两臂边颤动、边向左右两侧分展，下落于体侧。

五十六、过水飞翔：(1)左过水：重心移至右脚，左脚向前一步，前脚掌着地，左膝微屈。同时两手臂边颤动、边由体侧向前平举。然后，右膝深屈，上身前屈，向左扭转约45°；同时两手臂由右向左弧形颤摆。左手臂上摆至左前上方，手心向左，拇指斜向下，左手高于头。右手伸向左前方，约与胸同高，手心向下。两臂自然弯屈。眼看左手。

(2)右过水：上身抬起，重心移至左脚，左膝深屈，右脚向前一步，膝微屈。上身前屈，向右扭转约45°；同时两手臂由左向右弧形颤摆。右手臂上摆至右前上方，手心向右，拇指斜向下，左手伸向右前方，约与胸同高，手心向下。两臂自然弯屈。眼看右手。如此左右过水，交替动作7次。

五十七、转身(同54)

五十八、飞上(同55)

五十九、寻食：(1)左寻食：重心移至右脚，左脚上前一步，前脚掌着地，左腿自然伸直，右膝深屈，上身向前弯屈。两臂分别由体侧同时经前向另一侧摆动，左手指向右，右手指向左，两臂在左膝前交叉，左臂在右臂之上。眼看前下方。

(2)右寻食：上身稍抬起，同时两臂摆回到体外侧。重心前移至左脚，右脚上前一步，屈左膝，上身前屈，两臂分别由体侧同时经前向另一侧摆动。两臂在右膝前交叉，左臂在右臂之上，与左寻食动作相同。如此左右交替寻食7次。

六十、转身：当第7次寻食两臂交叉在左膝前时，接着上身抬起，右腿伸直。同时两臂从左腿前分开，屈肘上提，手腕放松，自然下垂于腹前，手心向下。两臂弯屈，两肘宽于肩。眼平视。

然后以两脚跟为轴，向右转身180°。手势不变，重心在左脚。

六十一、寻窝(左、中、右、右、中、左、中)

(1)左寻窝：重心移至右脚，左脚上前一步，前脚掌着地，上身稍向左扭转，同时两手臂摆向左腰侧，手指分开，虎口圆。两手指尖相对，相距寸许，手心向下。接着，两手意念用力，撑腕，向下按压至左胯侧，右腿微屈。眼视两手。

(2)中寻窝：右腿伸直，脚跟提起，重心前移至左脚。两手腕放松，屈肘。两手上提至上腹前，同时上身转正。然后右脚上前一步，前脚掌着地。两手从上腹前下压至小腹前，左腿微屈。眼视两手。

(3)右寻窝：左腿伸直，脚跟提起，重心前移至右脚。两手腕放松，屈肘。两手上提至右腰侧，同时上身微向右扭转。然后左脚上前一步，前脚掌着地。右腿微屈。两手意念用力下压至右胯侧。眼视两手。

(4)右寻窝：重心移至左脚，左脚上前一步。两手仍下压在右胯侧(与3同)。

(5)中寻窝：重心移至右脚，左脚上前一步。上身转正。两手下压在小腹前(同2)。

(6)左寻窝：重心移至左脚，右脚上前一步。两手下压在左胯侧(同1)。

(7)中寻窝：重心移至右脚，左脚上前一步。两手下压在小腹前(同2)。

六十二、转身泳动：当第7次寻窝后，重心在右脚，以左脚跟为轴，向左转90°(与起式方向相同)，右脚向左旋转上半步，与左脚平行，约与肩同宽，两脚跟稍提起。同时两臂边颤动、边由体前经两侧弧形向前上举，高于前额。肘尖比肩宽，手心向下微向里(边转身、边颤动)。眼平视前方。

六十三、安睡归气：两臂从上向下边颤动、边经脸、胸、腹下落至腹前。同时两腿屈膝全蹲，收臀，脚跟提起。五指自然分开，虎口圆。两手置于肚脐左、右两侧，指尖相对，约距肚脐左右各一寸。然后上身稍前屈，低头、闭目(或微睁)，入静约半分钟。意守下丹田。

六十四、收式：睁眼，慢慢抬头起立，两腿伸直，两脚跟着地，两手分别撤至左右两侧。接着，两臂缓缓呈弧形向前上举至额前。手心向里，再缓缓向下经胸、腹自然下垂于体侧。气沉丹田。然后右脚向左脚靠拢，成立正姿势。眼平视前方。

说明：(1)在整个练功过程中始终要求嘴唇轻闭，舌轻舐上腭，呼吸自然。

(2)动作套路顺序方向一致。

(3)大雁气功中所指丹田位置：

上丹田：指印堂穴稍上，内部位置。广泛指膻中穴以上至百会穴这段体内部位。

中丹田：指膻中穴附近，广指膻中穴到肚脐这段体内部位。

下丹田：指脐下一寸三分位置的内部。广指肚脐至会阴穴这段体内部位。

(杨梅君文，摘自《大雁气功》内部教材)

大悲拳

本功法是内家拳属于桩功。像太极、八卦等拳术一样强调气沉丹田，沟通任督二脉。此功法融气功与武术于一体，简单易练，可改善人体精、气、神。

功　法

一、预备式：两足“川字形”左右开立，距离同肩宽，身体自然直立，两臂自然下垂，手心向内；头顶正直，眼向前平视；口轻闭，舌抵上腭。

其要点要求：立身要中正安舒，全身放松，不得有丝毫僵劲，含胸拔背，两臂下垂，要松肩坠肘；手指自然微叉，手心要空；要开裆敛臀，尾闾中正；气沉丹田，神贯于顶。

从大悲拳预备式的步法、身法、手法和其要点要求看，无一不是内功(气功)的要求。这就给拳术的开式和全套动作，打下了良好的气功基础。

二、双垂掌：两手拇指自然叉开，其余四指自然靠拢，然后两臂徐徐平举，与肩平，成双垂掌式。

这一式的动作要求：双臂平举不可一高一低，不得有前有后，要求与肩、胸成直线。随两臂徐徐左右平举，气沉督脉吸入脑海，两臂要明三节，即肩关节、肘关节、腕关节都要松开，以使气血贯通。在两臂上举时，其着力点在手腕上端，其腕就象吊着一桶水似的那样沉重。肘部还应有下坠之感，其肩部要切实松开，使气贯于手指，并有发麻、发热、和热流冲撞十指感。

三、立掌：接上(垂掌)式，由肩部再往下沉松，逐渐缓缓以内劲(气血)将双掌翘起，形成立掌。

其要点要求：五指自然叉开，手心要空，中指微翘，以引气上行。此时要沉肩坠肘、坐腕(塌腕)，以使气贯于十指，随缓缓立掌动作，气沿任脉归于丹田。

上述两式，系一吸一呼。一吸气入脑海，一呼气入丹田。一呼一吸形成任督循环，与所谓的“小周天”循环相似。

四、合掌：接上(立掌)式，双臂立掌以小臂缓缓向前合拢，指尖相对(先以中指相对，后食指无名指，小指及大拇指于继相对)，掌心合紧，拇指及喉齐，要松肩坠肘，徐徐向胸前回收，深吸气于脑海，形成合十手。

五、下垂掌：接上(合掌)式，手尖向前渐渐下垂，双臂随合掌下垂至裆部，要松肩坠肘，长呼气，形成下垂掌，气沉于丹田。

以上是大悲拳开始的五个立身动作，在全套复杂的动作中，下盘功夫繁多的情况下，也要掌握深长的腹式呼吸。作到呼吸与动作相结合，以形成任脉、督脉循环。

(刘殿选文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

大搌桩功

本功法是武术家陈济生所传，它集八卦、太极拳的要领于一身，具有动静相兼，姿势大方，动作缠绵等特点，经常锻炼有培育元气，疏通经络，调和阴阳，祛病保健的效果。

功　法

一、练法：动作一：面向南方，两脚分立，足跟相距约两脚宽，左足脚尖朝前，右足脚尖朝西南方向，两手手心相对，向前平举与肩平，比肩稍宽，屈膝下蹲。

动作二：以腰胯为轴渐渐向左转，重心移向左腿，成左实右虚步。右脚不要离地。两手以中指为轴，同时翻掌成右掌心向上，左掌心向下。待身体转到鼻尖、膝和足趾成一线止。

动作三：左足蹬地，以腰胯为轴向右渐渐旋转，重心移向右腿成右弓左箭步。同时两手以中指为轴翻掌成左掌心向上，右掌心向下。待身体转到鼻尖、膝和足趾成一线止。

动作四：右足蹬地，身体向左转，与动作二相同。(两肩窝处有向外撑圆之意)虚腋，两大腿根向外撑开，二肱圆，掌心内凹，手掌呈圆弧形，虎口要圆。五趾抓地，手心与脚心有内吸之意。

练大搌桩功要掌握松、静、圆、缓、正、连六项原则：

松：全身肌肉关节要放松舒展，不用拙力，劲有往下沉的意思。

静：精神集中，排除杂念，目光内含，意守全身。

圆：姿势呈圆弧形，外抱内撑，内气饱满，无凹凸缺陷处。

缓：速度缓慢均匀。

正：头正身直，中正安舒，百会与会阴始终保持一条直线。

连：以腰为主宰，带动周身，上下相随，节节贯通。

二、意念：意表现在神，神之机在目。本功法意念采用太极十三势中的“定”。“定”不是专注一方，而是内外都能照顾到。“定”也是内外相合的关键，通过“定”的意念，容易使整个身躯好象凝成一个球形，有利于入静，产生内气。随着功夫日进，内气充盈，可感到整个身躯如打满气的皮球，饱满充实。

三、呼吸：本功法采用自然呼吸法，“气以直养而无害”。随着入静，呼吸自会逐渐深长。

练功时间，初练每次10分钟左右，逐渐增至半小时。

四、收势：当姿势在动作三时，身体向左转，面对南方，重心落于两腿中间，两手翻掌成掌心相对，右足脚跟为轴转脚尖对正前方，屈肘，手指相对、手掌平行收至胸前，缓慢下按至小腹，两手分垂于腿侧，同时两脚并立与肩宽，静立二、三分钟，就可收功。

(徐顺宝文，摘自《气功》1984年第6期)

万里行云功

本功法适用于旅游和出差步行时习练。

功　法

口诀：意守丹田花行路，气贯涌泉一身轻。

脚踏云端清风送，飘飘悠悠万里程。

练法：一、意守丹田花行路：步行时全身放松，两眼半垂帘(似闭非闭)，看正前方五至十米远，心想丹田(脐下三寸)一下，想到前面有束你最喜爱的鲜花为你引路，你不断向前追赶鲜花。

二、气贯涌泉一身轻：(接上式)在自然呼吸时，想到将气贯到涌泉穴，(前脚掌心)，想气贯到了涌泉穴，全身轻松愉快。

三、脚踏云端清风送：(接上式)心想脚踩的不是地面，而是腾云，踏上云端，后面阵阵清风相送。

四、飘飘悠悠万里程：(接上式)随着清风相送，飘飘悠悠，听其自然，行程万里。

功法要领：(一)要集中注意力贯穿功法口诀，做到形到意到，意到气到。气到力到。在平常步行百米时就可练习，练到有一定功底(即纯熟)，就可适应长途旅行，跋山涉水，健步如飞。

(二)要松静自然，心情开朗，树雄心壮志。

(三)要随时默念口诀、领会口诀精神。在行动时，意识到是在腾飞(这时将会有自发功之感，飘然自在，随心所欲。)

(四)对易于晕船晕车的练功者，练功时要闭目养神(丹田)，默念口诀、领会口诀，同样飘然自在，愉快遂心。高血压患者，须意守涌泉。失眠患者，要排除杂念，相信练此功效果最佳。

(朝　阳文，摘自《气功天地》1990年2期)

上下采气法

本功法是峨嵋养生气功第三步功《慧明静坐功》的附加功法。适用于低血压、气血亏或发气后弥补自身内气者习练。

功　法

一、预备式：两脚分开略窄于肩，拇趾扣地，全身放松，舌抵上腭，双目轻闭，松静站立。意在劳宫，神不外弛。(方向要坐北向南。)

二、气贯丹田：两手在小腹前拢抱，采纳场外混元气于两手之间。掰扣食指对丹田；意在通过食指将手臂之间的气贯入丹田，随着徐徐贯气入丹田，手臂渐渐靠近小腹。直到所采之气收纳净尽时舒展食指，悬于小腹前；

三、采纳天阳：用腕带动将手提到中丹田(膻中穴)，转腕翻掌向前，拇指相对，虎口张开，意在劳宫向前，手臂缓慢向前推，手臂不能再推时，意念好似自己整体继续向前移去。直到最南端(南极)停住，手臂大张，采上方纯真的天阳之气，拢抱在手臂之间。尔后意在沿去时的路线，慢慢倒退回到原地。掰扣中指对膻中；意在通过中指将手臂之间的气贯入中丹田。随着徐徐贯气入膻中，手臂渐渐靠近中丹田，直到所采的天阳之气收纳净尽时舒展中指，尔后两手从中丹田向下导引至下丹田，手臂自然下垂；

四、采纳地阴：全身放松，并无任何形体导引，只是神意内视前方，好似自己整体沿采天阳去的路径前移到最南端停住，以意采纳冰山雪川之间的地阴之气，形成一个大球。尔后以意引动所采地阴之气向后移，沿着去的路线慢慢倒退回到原地。以脚趾为导管，吸收脚前所采的地阴之气。沿腿内侧人少腹，进入下丹田；

五、收功式：两手申展，收拢体前移漏的天阳、地阴之气。贯入气海。口水下咽入丹田，双目启帘，收功。

〔注〕：采气过程，若有前后冲击感时，以拇趾控制平衡，脚不要离开原地。

(刘治邦文，摘自《峨嵋养生系列气功教材》峨嵋养生气功研究中心1990年11月编印)

上 元 功

本功法属道家养生长寿功法。有增强元气的作用，故称“上元”，又因其在做功时，要用两腿根部挤压外生殖器，故又称“挤阴功”，(男称：“挤肾囊功”，女称：“挤肾阴功”)。此功法对血栓闭塞性脉管炎、脑血栓后遗症、老年性关节炎及肾虚性腰背痛等，均有较好的治疗效果。

功　法

一、预备式：全身直立，两腿分开，两脚距离与肩同宽两臂置于体侧，两手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视。

二、起式：(1)左侧动作：左手慢慢提起，手掌心劳宫穴朝上，五指略分，小指少泽穴沿胸前正中线中极穴由下而上运行，经关元、气海、神阙穴运至胸前上脘、膻中穴时，右手开始跟行，左手继续向左前方运展，目光随左手转移，左右经人中穴后沿两眉间到顶点(但臂不伸直)后翻掌，使劳宫穴由朝上变朝下，呈海底捞月势下行；与左手上行的同时，左脚尖沿地面运经右脚内侧，虚步划弧，向左侧伸出，落地屈膝，前后两脚相距约60cm，躯干随之向左转动，身体重心移至左腿，右腿随身左转，右脚涌泉穴着地，脚跟微提，呈左腿弓步，右腿半弓，两脚根部内侧相应紧扣，使阴囊有轻微的挤压感。

(2)右侧动作：躯干从左转向右，右手掌心劳宫穴向上顺势向右前方运转，左手从下向上跟行，右手运转至顶点后翻掌，呈海底捞月势下行；与此同时，两脚方向从左转向右，呈右腿弓步，右腿半弓，两腿根部内侧紧扣，至此完成右侧动作。

左右两侧动作相同，方向相反，交替进行，各做8次，共16次。

三、做功要领：全身肌肉放松，切勿僵硬，两手动作交替要连贯自然，不可中途停顿。该功关键在于两大腿根部在转体时向内靠，使其挤压外生殖器，此势动作按其幅度及体势下蹲的程度按大中小三种运动量进行。中老年人或初学者，一般可练中、小势，青年人可练强度高的大势，但必须由小、中势开始。女性月经期、孕期忌练。

四、作用：起势后两臂自然弯曲，能畅通两臂动脉，使气血活顺以增进肌肉弹性，防治脉管炎。因功法动作直接牵动并刺激内关、外关、手三里、曲池、肩髃、环跳和天宗等众多穴位，对防治半身不遂，老年性髋关节炎和肩周炎以及肾亏引起的腰背痛，均有较好的疗效。男性悠挤肾囊，促进睾丸健壮，增强其机能，以防疝气、精索曲张和睾坠；女性悠挤阴户，可防治阴户松弛，加强蠕动，提高排浊能力。

（边治中、靳 彬文，摘自《道家秘传养生长寿功法》北京农村读物出版社1987年版）

上海内养功

本功法是延衍于刘贵珍、蒋维乔、胡耀贞诸家内养功，经上海气功研究所的中医学专家、气功师根据1957年在上海的实践经验，整理而成。故冠以“上海”之名。

功 法

一、调息(呼吸)

内养功除了练功姿式(调身)和意守(调心)以外，着重就是呼吸(调息)的练习。呼吸练好了，可以通过呼吸“后天气”(包括五谷饮食营养之气)来诱发人体体内的元气或“真气”(人体生命活动的根本)。因此，从某种意义上来说，如果掌握了呼吸，也就初步掌握了内养功。

(一)呼吸训练

一般是鼻吸鼻呼，但有时也可以采用鼻吸口呼，用口进行缓缓的呼气。内养功的呼吸有两种训练方式。

1. 第一种训练方式和方法：从放松、入静、自然呼吸入手，即通过放松功和调息功的训练后，由自然的呼吸逐步过渡到自然的腹式呼吸，然后进入缓慢、细匀、深长的腹式呼吸，最后达到停闭呼吸，亦即从松静基础上的自然呼吸→自然的腹式呼吸→缓慢、细匀、深长的腹式呼吸→停闭呼吸。

这一呼吸训练是逐步自然形成的，是循序渐进的，比较稳妥，一般不会发生什么流弊和偏差。但这种呼吸的训练一般要经过一个月或一个月以上的时间才能逐步学会和掌握。其具体学习步骤可以分为下列四个阶段：第一个星期——练放松功；学练放松和入静；第二--三个星期——放松功结合调息功，调整呼吸的训练；第四个星期——调息功结合缓慢、细匀、深长的腹式呼吸训练；第五—六个星期——缓慢、细匀、深长的腹式呼吸结合停闭呼吸训练。

自然呼吸方法——此法亦称静呼吸。练功中的自然呼吸不同于平时不练功时的自然呼吸。第一，它是在全身逐步放松的基础上进行的。第二，它是在思想杂念初步排除的情况下进行的。也就是说，它是在心平气和心神逐步宁静的状态下，不用意，不用劲进行的一种自然呼吸。

腹式呼吸方法——呼吸时意想气已到达腹部，使呼吸在腹部形成一种起伏运动。腹式呼吸一般是在自然呼吸的基础上逐步过渡形成的，是气功锻炼中一个极其重要的环节。

腹式呼吸一般有下列三种形式。

①自然的腹式呼吸：它是在练习调息(调整呼吸)的过程中逐步形成的，这时候的呼吸一般是不用意不用劲的，一切顺其自然。

②深长的腹式呼吸：由自然的腹式呼吸逐步过渡到缓慢、细匀、深长的腹式呼吸。进行这一呼吸时，一般是与意念相结合，即意念注意着呼吸，每一呼吸过程是“以意引气”，并“略微要用一点劲”。深长的腹式呼吸又有两种形式，即顺腹式和逆腹式呼吸两种。顺腹式呼吸是吸气时腹部凸出(舒张)，呼气时腹部凹进(收缩)。逆腹式呼吸是吸气时腹部凹进(收缩)，呼气时腹部凸出(舒张)。

呼吸方式一般应视病人的病情和练功时自然形成为准。多数人练深长的腹式呼吸时是顺式，少数人是逆式。一般我们应顺其自然，不要故意执着，追求；逆式比顺式的“量”和“劲”都要强，要大些；因此对年老体虚的病人，特别是一些有高血压病和心脏病的人要慎用或不用。

③结合默念字句的停闭呼吸：停闭呼吸是使呼吸进行短暂的“停闭”。它有两种形式，即吸——停——呼(在呼吸之间，作短暂的“停闭”)或吸——呼——停(在呼吸之后，作短暂的“停闭”)。在停闭的时间结合默念字句，可从两个字开始，以后逐步延长到九个字。默念字句有“松静”、“自己静”、“自己身体健康”、“练好气功身体健康”等等。

我们把默念的字句全部放到“停闭”的时间里去做。有些人，在练停闭呼吸，结合默念字句时会很不自然地出现“紧张感”。此时，则可不必再默念字句，只要适当地掌握呼吸之间或呼吸之后“停闭”的时间长短就可以了。总之，以不紧张、不憋气为准。上述两种停闭呼吸，对加强胃肠的活动功能作用，是一致的。不同的是第1种有加强丹田“聚气”的作用；而第2种有“调和丹田之气”的作用。临床

实践中，应根据各个病人的不同情况灵活掌握。在练功到一定程度后，通过深长的腹式呼吸的锻炼，在呼吸之间或呼气之后可出现呼吸自然的短暂“停闭”，这是一种表示功夫已练到一定深度的好现象。此时，我们应顺其自然地练下去。

④止息：在缓慢、细匀、深长的腹式呼吸、停闭呼吸的基础上，再进一步更高的呼吸就是止息，亦即“心息相依”的呼吸阶段。当呼吸达到缓慢、细匀、深长的阶段并形成自然的停闭呼吸后，此时意念也跟随呼吸，不要离开，久之，在不知不觉中，呼吸出入自然感觉停止了下来；实际上，并不是呼吸真地停止，而是一种似有似无的感觉，呼吸由出入往来转变为“内循环”了。此时的呼吸达到了“吸气绵绵，呼气微微”，只觉气机在体内运转。此时“心”(大脑)也进一步宁静了下来，这就是止观法中的“得息”、“止”的境界，或称为“心息相依”的境界。此时，我们应内视而保持之，这是真正高度入静的境界，如此久久行之，即可达到积聚精气、原气的目的，从而进一步加强内养功强身治疗的效果。这一呼吸锻炼方法必须在学练气功有了一定的基础后，才能逐步学练和体会掌握。

2.第二种训练方式和方法：不经过放松功、调息功的训练，直接学练深长的腹式呼吸和停闭呼吸。其具体步骤如下。

①一开始就把意念轻轻放到(注意)腹部丹田处，并与呼吸相配合，进行深长的腹式呼吸训练。“以意领气”，每一吸气要意想气已达到腹部丹田，此时腹部亦随之扩张(凸出)或收缩(凹进)。每一呼气要意想气已从腹部丹田处徐徐呼出，腹部亦随之收缩(凹进)或扩张(凸出)。

②经过1—2星期上述腹式呼吸训练后，待深长的腹式呼吸初步形成时，即可结合默念字句进行停闭呼吸的训练。这个方法对学练腹式呼吸和停闭呼吸的形成较快，缺点是如果掌握不当，容易发生头昏、胸闷，腹胀等气机失节的情况(偏差)。因此，如果直接学练这一呼吸方法，必须在有经验的气功师指导下才能进行。

③为了诱导腹部丹田的起伏运动，加快腹式呼吸的形成，我们以为可采用“七次丹田吸气法”加以配合。所谓“七次丹田吸气法”，即在腹部丹田处连续进行短暂的七次吸气，当中自然地进行停顿，待呼气、放松后，再进行七次短吸气，如此反复进行49次(7×7)。“七次丹田吸气法”原是气功练精化气中的一个重要方法。实践证明，这一方法不仅对镇静神经有重要作用，而且也是帮助诱导大脑入静和加速腹部丹田腹式呼吸形成的重要手段。

(二)呼吸要领

1.学练腹式呼吸，必须在松静自然的呼吸基础上进行，亦即要在自然的呼吸形成的基础上再逐步学练深长的腹式呼吸。

2.在学练腹式呼吸的整个过程中，要力求松静自然，不能憋气，意念不能过紧，呼吸的“量”和“劲”都不能太过和太大，以不疾不徐为宜。

3.学练腹式呼吸必须循序渐进，切忌追求速度、效率，没有经过调息训练的，一般不能马上就练腹式呼吸，对此应注意。

4.进行呼吸锻炼时，原则上要舌舔上颚，即吸气时舌尖轻舔上颚，呼气时舌尖轻轻放下。但有些人在进行舌体上下活动时，容易产生不协调的紧张感，不利于呼吸和入静。我们认为这种人在进行呼吸锻炼时就不必进行舌舔上颚和舌尖放下的活动，而只将舌体自然地放在口腔当中就可以了。

5.气功的作用和中药、针灸等一样，也是有“补泻”的。气功中的“补泻”，主要是通过呼吸来实现的，即所谓“吸气为补，呼气为泻”。根据这一原则，一般认为：①多吸少呼为补，多呼少吸为泻；②长吸气短呼气为补，长呼气短吸气为泻；③意念注意吸气为补，意念注意呼气为泻；④呼吸出入相间(相等)，则为平补平泻，调和相当。

练功中的“呼吸补泻”，应按照中医临床辨证理论对疾病的分类分型来定，即按疾病的虚实来掌握：①凡实证，应以呼为主，即多注意呼气少注意吸气；②凡虚证，应以吸为主，即多注意吸气，少注意呼气。大凡慢性病人多属虚症或虚实夹杂，此时就要根据病人的具体情况灵活运用。一般在练功初期应多注意练呼气，以加强松静的效应，以后再逐步转入到练吸气但一般宜呼吸相等，不要太过。

6.古人认为呼吸可有四种形态，即，风、喘、气、息四相：有声为风，无声为气，气出入不尽为喘，出入绵绵为息。风、喘、气都表明呼吸不调顺，不柔和。只有呼吸出入绵绵，如春蚕吐丝的“息”相，才是调和柔顺的正确呼吸。

二、调心(入静)

练内养功是否能入静，即把心意调得宁静，杂念不生，使大脑进入一种特殊的保护性抑制状态，一种非常松弛舒适、宁静愉快的境地，一向是个关键的具有决定性意义的过程。能入静，才能使机体得到进一步放松，气血更加流畅，才能激发、调动人体内在的潜能，诱发、聚结人体内部的真气、元气，修复人体内部各个失调、受损的机能，从而强身治病、益寿延年。

入静一般是由浅入深的，根据其深度和过程可以分为三个阶段。

1.初步入静——这一阶段是思想集中的开始，已能排除一部分杂念，但并没有完全排除，杂念去掉又会产生，四肢可出现微热感，对外界反应开始减弱。

2.中度入静——这一阶段，一切杂念均停止，六门紧闭(六门指听、视、嗅、味、能、意等六个门户)，眼无所视，耳无所闻，脑无所思，整个机体

进入到一个似有似无、若存若亡的非常松弛、舒适、美妙、安静的境界。

(一)入静方法

初学气功最大的困难是脑子静不下来，各种杂念不易排除，古今实践经验证明，不以最大的毅力和尽最大的努力，想排除各种杂念和干扰是不可能的。为了排除杂念，做到入静，各派气功想尽了各种办法。其中常用的有下列十二种。

1. 目观鼻尖或足尖；2. 舌体在口腔内上下活动；3. 叩齿或鸣天鼓(两手掩耳、中指弹击后脑部)；4. 数呼吸的次数；5. 听呼吸的声音；6. 默念轻松的字句或诗词；7. 吸气想静，呼气想松；8. 回想愉快的往事；9. 意想美丽的外景(如大海、蓝天、树木花草和其它景物等)；10. 听轻松的乐曲；11. 听钟摆或水滴的滴答声；12. 采用"丹田七次呼吸法"诱导入静。

以上十二种办法，各人可根据自己的情况，每次选用1—2种。如果都用了，思想情绪仍安定不下来，甚至出现心烦、发怒等暴躁情绪，就干脆不要再练，出外走动一下，或练一套动功，待思想情绪平静下来后，再练静功。

(二)意守丹田

内养功主要是意守腹部丹田，根据病情和却病强身的需要，在意守丹田的基础上，有时也可意守其它一些穴位，如膻中、命门、会阴、涌泉和足三里等。

意守丹田还具有下列作用：1. 有助于诱导入静；2. 有助于腹式呼吸的形成；3. 有助于加强脾、胃并带动其它脏腑的活动功能；4. 有助于达到上体虚灵、下体充实，等等。

(三)意守命门

在意守丹田和以脐为中心的腹部丹田腹式呼吸的基础上，可进一步学练意守命门和意守会阴的功法锻炼。

意守命门法：先意守丹田，结合以脐为中心的腹式呼吸，先吸后呼。吸气时，腹部收缩(凹进)，意想把气由丹田慢慢向脐后命门吸，吸得不能再吸时，转为呼气。呼气时，意想把气从命门慢慢向丹田(脐)推出，此时腹部亦随之向前扩张，鼓出、呼尽，再转入吸气，如此反复多次，最后把意念守住命门不动，并自觉呼吸也在命门处绵绵出入。隔一个时候(从几分钟到十多分钟)，可再进行丹田→命门→丹田的呼吸运动，如此数次后再守住命门静养片刻(妇女练功一般不守命门，而守气海或关元)。命门气足生精。气足则精足，精足则神旺，对强健大脑，调整人体一身的精气神具有重要作用。

(四)意守会阴

人体十四经脉中主要的三条(任脉、督脉、冲脉)均发自会阴穴。会阴古代练功家又称为"海底"和"下丹田"。其位置在两阴(肛门和前阴)之间凹陷中。古代医家和练功家认为此处(会阴)系"生精之源"，与男女生殖之"精"关系极大。把它看作是"炼精化气"、强身治病的一个重要部位。妇女因其生理结构不同，一般不守会阴，而守"子宫口"或耻骨联合处之"中点"。

意守会阴方法如下：先意守丹田，然后以意(结合内视)下视到会阴穴，稍停，即以会阴为中心，以意引气(呼吸)，先吸气后呼气。随吸气(意念亦随之)，从会阴向上往丹田；吸气时并结合提肛(肛门紧缩，如忍大便状)；吸尽，转为呼气，意想从丹田慢慢呼出。如此一呼一吸，可进行多次(开始9次、18次，以后可延续到36次)。呼吸练完，即静守会阴(意念注意到会阴，呼吸不再去管它)。意守的时间长短，可因人而定。但意守结束前，一定要"引气归元"，即把意念、呼吸再一次归结到以脐为中心的腹部丹田处。意守丹田和以脐为中心的腹部丹田的腹式呼吸主要是练气、练神，而意守命门、意守会阴主要是练精。这个精除了指男女的精液和经血外，更重要的是指练人体一身"气血之精华"，故意守命门、会阴对增强和调整人体一身之精血，增强和调整人体五脏六腑之精气具有重要作用。如果我们把意守丹田和意守命门、会阴三者结合起来锻炼，则对加强人体一身之精气神的培育、生化与运转，对强身、治病、延年益寿则能发挥更大的作用。意守"命门"和"会阴"还有助于沟通任督二脉，使真气按阴阳、子午任督二脉及十二正经循环运行。

(五)拍打放松入静法

此功原是放松功中的一种功法，此法是一个很好的功法，不仅适用于初学气功者放松入静，而且用于那些杂念较多、学练"三线放松功"一时也松静不下来的人往往也可以见效。其具体作法有下列两种：

1. 从头到脚按机体的部位依次分段拍打放松，如头部→颈部→两肩→两肘→两手背→背腰→胸腹→两胯→两大腿→两膝→两小腿→两脚背到十趾，如此逐次拍打逐次放松。

2. 按照人体的十个放松点，从上(头)往下(脚)依次拍打放松。根据古书记载和历代练功家的经验，结合临床实践，我们发现人体有10个部位最易紧张，不易放松，所以我们就应拍打放松这些部位。

(1)(拍打)前头额下、两眉间(印堂)→(2)后项(后颈部)→(3)上下两嘴唇→(4)下颌两侧→(5)两肩→(6)两肘→(7)十个手指→(8)胸背→(9)腰骶→(10)十趾。在这10个部位中，重点有下列四个。

(1)两眉间(印堂)——古人云"眉头一皱计上心来"，人在想问题时多是皱着眉，因此人的两眉间多呈紧张兴奋状态，不易放松。

(2)后项(后颈)——凡患有高血压病，或血管性头痛病或神经衰弱失眠的病人，以及用脑思虑过

度的人，其后项左侧或右侧，有时是两侧的肌肉多呈紧张，有压迫感。而后项内系下丘脑、延髓和脊髓所在的重要部位。

(3)上下嘴唇——我们可观察到一般人，特别是小孩，当其心情紧张不愉快时，其嘴唇多翘得高高的，或出现抖颤的兴奋紧张状态。俗语说“翘嘴好挂油瓶”，可见嘴唇不易放松。

(4)两肩——当一个人身体处于兴奋紧张状态时，可从其两肩反应看出来。在兴奋紧张时，两肩多呈耸肩、拘急状态，并有压迫感。两肩一放松，则头以下身体各部就容易放松了。

(六)振颤静立守虚放松入静法

此法主要是振颤抖动两手腕和两脚踝。振颤手腕同时带动两手掌和十指，原是易筋经的功法，主要可锻炼调节手之三阴三阳经，以后我们把此法伸延到振颤两脚踝(并带动脚跟、脚心和脚趾)，以锻炼调节足之三阴三阳经。这样人体十二经脉(包括其联系的脏腑)都会受到锻炼。临床实践证明，这样使上肢(两腕)、下肢(两踝)上下振颤，对调气、降气，促使机体放松入静(先兴奋后抑制)有重要作用。在此基础上，接着做“静立”(两脚自然站立，全身放松)“守虚”(就是守空，什么也不守，什么也不想)，即可进一步达到放松入静。实际上，此法本身就是一个独特的动静相结合的练功功法，单练此法，持之以恒，就有强身治病的作用，尤对因肝阳上逆之诸种上实下虚症作用尤著。

(七)摩后项擦尾骶放松入静法

后项即头的后颈部，是人体督脉、足三阳经循行所过之部位，有哑门，风府、脑户、天柱、风池、脑室、玉枕以及翳明、翳风等影响整个脑部、与下丘脑、延髓、脊髓和植物神经中枢有着密切关连的一些重要穴位。按摩点按以“风池”为中心的整个后项部，能兴奋镇静这一部分的脑髓细胞(先兴奋后抑制)，并进而向整个皮层扩散。

尾骶即尾闾骨和骶骨，是督脉和膀胱经所过之部位，其下是肛门和会阴，其前是小腹和盆腔，系男女泌尿生殖之重要处所。摩擦尾骶，能兴奋、镇静该处神经(先兴奋后抑制)，并影响垂体、肾上腺、性腺和整个皮层细胞。按照神经论的观点，刺激(摩擦点按)脑神经和脊神经之颈(后项)和骶(尾骶骨部位)两处之神经分布区的皮肤(穴位)，会使副交感神经抑制增强；反之，刺激(摩擦点按)脊神经之胸腰部分之皮肤(穴位)，则会使交感神经兴奋性增高。基于这一机理，为了加强大脑的镇静和抑制效应，使机体尽快地呈现松弛，进一步进入放松和入静状态，进行摩后项擦尾骶是有效的。根据多年来的临床实践证明，摩后项擦尾骶，不仅可加快大脑的抑制功能，加速机体进入放松入静状态，同时也是帮助机体“催眠”的一个好办法。所以，我们又把摩后项擦尾骶这一放松入静功法，称为“快速催眠疗法”。

意守命门和会阴，应注意下列几个问题：

1. 意守命门和会阴必须要在意守丹田的基础上进行。一般意守丹田的筑基功(即打基础)需要2—3个月(古人定为一百天)，在此后当丹田有了“热感”，以脐为中心的腹部丹田细匀、深长的腹式呼吸已经形成，才能进行意守命门和会阴的功法锻炼。

2. 意守命门和会阴的顺序是：先丹田，次命门，后会阴(丹田→命门→会阴)，最后再回到丹田。

3. 由于命门是阳性属火，因此对有肝阳上逆等高血压的病人，一般是不意守命门的，后期如血压下降至正常后，也要慎用。一旦发现意守命门使血压升高，应即停止。

三、调身(姿势)

内养功调身的姿势分为坐、卧、站三种，除常用的坐、卧式之外，站式又有以下几种姿势：

(一)站式分为自然式站立和三圆式站立等。

(1)自然式站立：又分立正式和两脚平行站立两种。立正式：即两脚自然站立和立正姿势，两脚跟靠拢，两脚尖相距一拳。虚灵顶劲，含胸拔背，下颌回收，鼻对脐。两手自然地置于两髋旁(也可两手左右交叉，左手在下，右手在上，轻轻置于腹部丹田处)；两膝微屈，两眼和口轻闭，全身放松，身体重心放在两脚心，如树生根。平行式：两脚左右分开如肩宽，平行站立，其余要领同立正式。

(2)三圆式站立：两手微屈如抱球式、屈曲得大些则称环抱式，站立架式同平行站立式，要领同立正式，唯将两手伸展至胸前，高不过乳，低不过脐，上肢(肩、肘、腕、手)呈半圆形如抱球状(或环抱式)，掌心朝内，手指相对，离胸前约一尺左右，两膝微屈，臀微下蹲，两目轻闭。

(3)下按式站立：架式基本上同自然式站立，唯将两手屈伸至上腹前，屈肘垂臂，掌心向下，五指分开，两手相距约五寸，大拇指尖抵腹，两手如按水中浮球。

(二)自由式：不论行、坐、站、卧，也不论时间和地点，均可练功。练功时只要全身放松，意守丹田，调整呼吸就行了。这种自由式的练功法，一般在学练气功有了一定的基础后再进行较妥。

四、练功要领

(一)内养功适应症——内养功以治疗胃肠消化系统的疾病为主，对胃炎、胃和十二指肠溃疡、胃下垂、胃粘膜脱垂、肠粘连、消化不良、食欲不振、便秘等疗效显著。另外对高血压、心脏病、神经衰弱、非活动性肺结核、慢性肝炎、肝硬化、慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、萎缩性胃炎、神经性皮炎、瘢痕组织、月经不调、男女性机能衰退、遗精、阳萎、早泄、宫冷不孕、痔疾、病后恢复期和因过度劳累引起的身体衰弱等，也有不同程度的效果。

（二）练养结合——气功中的练和养同样重要，光练不养，火候太过，会伤及精气神，对强身治病不利，而且还会引出气功偏差。光养不练，则功夫进展不大。所以在练功过程中始终要贯彻"练养相兼"。所谓养，就是指练功到一定的时候，把呼吸的锻炼暂停掉，即不要再去注意呼吸，而只是把意念轻轻地放在（即似守非守）"丹田"处（从几分钟到十几分钟）。此时即脑无所思，耳无所闻，目无所视，达到非常舒适的虚空境界，此即谓养或称为"养功"。在每次练功全过程中，一般应有几次的养和练，即"养一养"，再"练一练"，此即"练养相兼"。临床实践证明，"练养相兼"，不仅可增强气功的练功效应，加快练功的进度，也是防止强练、硬练出偏差的一个重要措施。在练功过程中加练"养功"，对那些由于疾病较重、身体虚弱的病人是尤为适宜的。妇女在月经期间，就应以养为主，或只养不练，可养在脐中，也可养在膻中，或二者轮换兼养，这样对某些病人来说，无疑是有利的。

（三）好收功——每次练功后"收功"做得如何，对练功的成效关系很大，所以历代练功家对气功的"收功"都极重视，并创造了不少收功法。所有收功法都有一个共同的特点，即把全身的"气息"进一步引导归结到腹部丹田处，此即练功家所说的"引气归元"或称"气息归根"。我们常用的收功法是"升降开合吸提闭收功法"，分下列五个步骤。(1)练功将结束时，首先用意念把全身的"气息"进一步缓慢地归引到腹部丹田处，接着用两手在胸腹上下做升降，在丹田左右做开合的"引气归元"动作各3次；(2)随即进行"丹田七次吸气法"；(3)接着进行一次长吸气，并收腹提肛；(4)随着吸气、收腹、提肛，两手紧抱腹部丹田并凝一凝（即停闭呼吸片刻）；(5)然后随呼气，两手从"丹田"处慢慢松开，最好接着再做一次摩腹（丹田）功（左右各21次），最后手脚和全身活动一下，结束。

（四）内养功整个练功过程，可分下列三个阶段。

第一阶段：从调整呼吸到形成自然腹式呼吸。

一、姿式：平坐、卧、自然盘坐或站式都可以，但最好是以坐、卧式为主，适当配合站式。

二、方法：(1)舌舔上腭，先做一个循环的放松功；(2)然后把意念轻轻地放到（注意到）以脐为中心的腹部丹田处；(3)进行呼（默念）"松"，吸（默念）"静"，调整呼吸；以呼为主，多注意呼气，少注意吸气，促使腹部自然腹式呼吸早日形成。

第二阶段：在自然的腹式呼吸基础上逐步过渡到细匀深长的腹式呼吸姿势同上。

方法：(1)舌舐上腭，在自然腹式呼吸的基础上逐步过渡到缓慢、细匀、深长的腹式呼吸。(2)口呼鼻吸，先呼后吸。呼气时，默念松字，同时腹部收缩（凹陷），舌体放下。接着吸气，默念静字，同时腹部舒张（隆起），舌舐上腭。如此反复进行。这一阶段呼吸强调要鼻吸口呼，目的是加强腹部的收缩和舒张。

第三阶段：在细匀、深长的腹式呼吸基础上过渡到停闭呼吸。姿势同上。

方法：鼻吸鼻呼，先吸后呼。吸气时舌舐上腭，呼气时舌体放下。在呼吸之间或呼吸之后，与停闭的时间相结合可默念字句（从二个字开始到九个字的时间为止），也可不默念字句，只在其间停顿一下，适当掌握停闭的时间就可。如此反复进行。其作法如下。

(1)吸——停（默念字句或停顿一下）——呼

(2)吸——呼——停（默念字句或停顿一下）

默念字句可参见本文一、调息部分。以上两种停闭呼吸可根据各人的具体情况灵活选用。

五、防止和纠正偏差

练功中如果姿势不正确，或意守太紧，或呼吸不当，或片面追求某种效应，或思想情绪紧张，苦闷烦躁，或练功中遇到外界突然巨大声响的干扰等，都会促使机体某一部或全身的气机失调而产生某种异常反应，如出现头昏、头痛、头胀、胸闷、气急、腹胀、气机流窜、热极寒颤或自感"内气"外泄等。这就是出了偏差。出了偏差最好及时请教气功师，以期得到及时纠正。具体纠正措施如下。

一、首先应找出发生偏差的原因。如果是因练功的姿势不准，或意守太紧，或呼吸不正确等而引起的，首先就应把这些不正确的地方纠正过来。如果是由于思想情绪紧张、烦躁等，就首先应解除促使思想情绪紧张烦躁的原因，然后再配合具体纠偏措施解决。

二、纠正偏差，可分为局部和整体两个方面。

（一）局部纠偏退火法

身体某部分，如头部、胸部或腹部等部位出现痛、胀或气机乱窜等异常偏差反应时，可采用下列两种方法纠正。

1."六字诀"退火纠偏法：即用嘘、呵、呼、呬、吹、嘻六个字配合脏腑以纠正退五脏六腑之实热邪火，具体练法：

"嘘"：作用于肝胆。两眼睁大念嘘字，退郁积肝胆之实热邪火。

"呵"：作用于心、小肠。上下起立呵字念，退郁积心、小肠之邪火。

"呼"：作用于脾、胃。托手踮脚念呼字，退郁积脾、胃之实热邪火。

"呬"：作用于肺、大肠。左右开弓呬字念，清肺、大肠之实热邪火。

"吹"：作用于肾、膀胱。双手抱膝吹字念，清肾、膀胱之实热邪火。

"嘻"：作用于上中下三焦。仰卧平伸念嘻字。清邪积三焦之实热邪火。

2. 意守穴位退火法：主要有意守涌泉、足三里、内关、脚趾等。意守涌泉：把意念放在脚底心涌泉穴上，适用于由于肝阳上逆之实热症和全身气机紊乱，如头痛、头胀、胸闷、腹胀等。意守足三里：把意念放在两外膝眼下三寸的足三里穴上，适用于由于气机不调引起的胸腹胀满、胃肠之实热邪火。意守内关，可退大、小肠之实热邪火。仰卧，意守隐白穴可治大便次数多、溏薄等症。

（二）整体纠偏退火法

在全身上下各部出现气机乱窜等异常偏差反应时可用此法。

方法是叫病人平坐，两腿伸直（不可弯曲），两脚尖尽量向上翘，两手置于两大腿上，目视两脚大拇指，直到人感到"病邪之气"下降到脚部为止。病人如身体很虚弱，在做了上述退火功后，气功师可在病人头顶百会穴和腹部丹田处"放气"、"补气"，并做"引气归元"法。

（三）拍打放松退火法

不论是采用局部纠偏退火，还是整体纠偏退火，都宜配合自上而下的进行拍打放松的退火功法。拍打放松退火法与拍打放松功动作基本一致，只是前者拍打放松时病人要结合念六字诀"嘘、呵、呼"等字，后者只是结合松字进行。这些纠偏方法，不仅适用于内养功，也适用于气功其它功法中出现的问题。

（沈鹤年文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版）

广渡静功

本功法相传为宋代天宁寺高僧广渡长老所创，后圆寂于太湖马山祥符寺，故又称"马山内功"。此功法是肌肉在不改变长度的情况下收缩而增加其内部张力的运动。即一组肌群对抗另一组肌群进行收缩，而不移动肌肉的起点和止点，现代科学称之为"等长运动"。由于该功不需要消耗很多的能量，也不会使人感觉明显疲劳，因此对老年人来说尤其适宜。

功　法

一、胸部静功：1. 立位，两脚站立比肩宽，大脑入静，思想集中。两上肢向前伸直，如抱一个坛子，同时用力向内收。

2. 同上立位，两手臂平举，掌心（内劳宫穴，下同）相对十指叉起，各用力推。

3. 坐在凳或椅上，上身向前倾，两上肢交叉各捂在膝盖内侧，同时都向外推两膝部，两膝各尽量向内，抵制两手的向外推力。

4. 同上坐位，两上肢各捂在膝外侧，用力向内推膝，而膝部同时向外抵抗，这时胸大肌发生静力性紧张。

5. 立位，两手捂在大台子上，掌心靠近台平面，用力向下压，此时胸大肌张力增加，上身稍向上移。

以上这几种静力性锻炼，对慢性胸膜炎、疝气、肋间神经痛等均有防治作用。

二、背部静功：1. 立位，脚比肩宽，两上肢伸直，掌心捂在墙壁上，身躯不动声色地用力向墙壁推。

2. 坐在凳椅上，双手各握住椅子的下一档，上身向前倾约90°，此时欲将上身竖直。

3. 立位，两脚比肩宽，两手叉起捂在颈后部，头向后仰，两手向前推，是对抗性的力量。

4. 如上立位，两手放在背后，掌心上下相迭，下面的手向上推，上面的手向下压，相互交换几次。

5. 立位，身直，两上肢抬起与下颌平，此时用力向下压，各不移动位置。

此法对颈颌关节综合征、三叉神经痛、面瘫、膈肌痉挛等有防治作用。

三、臂肩静功：1. 坐在凳椅上，身向前倾，两手交叉捂在膝外侧，两手用力向内挣，两膝也用力向外挣，此时肩臂肌张力增加。

2. 坐位，正身，髋、膝、踝关节各成90°，两上肢垂肘，小臂托起，掌心向上，托住台子底面，向上用力托。

3. 坐在椅凳上，姿势同上。两手把住椅两边，用力向下推，其力以不要将上身推动为宜。

4. 立位，两脚比肩宽，两手轻轻握拳，掌心向胸，两肘用力，一上一下，并相互交换多次。

5. 坐位，两手把住椅两边，用力向上拉，而上身似向下降，但仍在凳椅上不动。

此法对颈椎综合征、三角肌劳损、网球肘、狭窄性腱鞘炎、颈背肌纤维组织炎、肥大性脊椎炎、肩周炎均有防治之效。

四、腹部静功：1. 坐在椅凳上，两下肢靠拢，两手捂在两膝盖上并向下压，而两下肢作相反的抵抗。

2. 立位，两手用力压在两大腿上，而大腿抵抗两手压力。

3. 坐在地上或床上，两腿伸直，两腿当中放一铁或木圆球，两腿用力向内挤，两上肢向后为支力以平衡身体。

4. 立位，髋、膝、踝关节各90°曲屈，两手抱在腹部一个球，用力向内压。

5. 坐在凳上，两手握住凳边，身向后倾，两下肢离地面抬起，并向外侧挣。

6. 坐在椅凳上，两手各握住椅凳边，身向前倾，两下肢离地面抬起，此时臂向上提，身向下坐。

本法对胃下垂、胃扭转、慢性胃肠炎、胆结石、肝硬化、肠粘连等均有防治之效。

实践证明，这种静功只要有系统、持之以恒地练，每天几分钟，20周后，肌力可成倍增长。有严重循环和呼吸系统疾患者(心肌炎、咯血、肺心病、晚期恶性肿瘤等)不适宜做这种功法。因为强烈、长时间的等长运动后，会使以上病人出现呼吸急促现象。

(广渡长老文，摘自《中华气功》1981年2期)

女子气功

本功法是一种简单易行，省时、省力，收效明显的独特功法，有利于广大妇女增进健康，振奋精神。

功　法

一、姿势：站、坐、卧均可，其中以单盘坐和跪坐(曲膝下跪，双腿并拢，坐脚掌上，或坐在两脚之间地上，两手掌放膝上，上身保持正直)较更适合女子。

二、垂帘：把眼皮轻轻放下，象竹帘下垂，留一线光透入。

三、搭舌：上下唇轻吻合，上下齿微着，舌尖舐上腭。

四、收心：外绝诸缘，就是说把视、听、味、嗅、触、知的传入感觉，都不去理睬它们。排除喜、怒、哀、乐、悲、思、恐的情绪，集中到意守窍。

五、意守：意念集中于神阙穴(即肚脐)深处(指腹腔内太阳交感神经丛所在)；或意守血海穴(正坐屈膝、髌骨内上缘上二寸相当股内侧缘)，属足太阴脾经，脾“统血”，女子以养血气为先。

六、观法：又叫回光，心不想别处，专注守窍之部位，如神阙穴或气海穴。就是训练高级神经的集中法。按巴甫洛夫学说，只存一个单纯而较强的兴奋灶守住神阙穴或血海穴，稍久，集中过程逐渐转入扩散过程。

七、照法：大脑皮层守灶的兴奋点而熄灭，大脑皮层转入全面的抑制状态中去。不是睡熟而是达到了入静入定的境界。这即静中养性法。

八、调息：

1. 神阙呼吸法：意守神阙深处，吸气对神阙穴向内收，向第二腰椎的命门穴靠，吸气稍紧一些。呼气时放松一些，有意识地加深吸气，无意识地自然换气。逐渐练到悠缓地吸气、不断地吸气，道书上叫“吸气绵绵”，固蒂深根。这是兴奋腰脊髓与太阳交感丛的呼吸法。

2. 闭气法：在上述神阙呼吸法熟练后，吸气绵绵，呼气微微之时，进一步把鼻腔进出之气闭住，就会发觉神阙深处，自动地发生呼吸运动，道书上叫做内呼吸或胎息。

3. 运气法：以神阙为中心向后吸向命门穴，同时引命门向前靠。这神阙、命门二点相靠之线是横轴线。然后鼻咽部转发“咽、咽”音，作轻轻的吞咽动作，气向下沉，同时意注会阴，吸气时将会阴上提，觉食道与肛门的肌肉都在收缩齐向神阙中心，这是纵轴线。纵轴线一上一下运动，膈肌加大上下幅度运动。顺势牵引这两种动作，用柔和的力引向五脏六腑各器官，进行按摩，用意要柔，用气要柔，用力要柔，不可心情紧张，意念一动，发出信息，信息鼓动气浪，气浪发生柔劲，这是运气的三部曲，要好好体会实践。还可以加大运气幅度，使全身关节肌肉都牵动收缩和松开，这叫蛇行蛹动。这种功法能打通全身气脉，对于调理各种慢性疾病都有作用。

为了身健，保女性青春常在，可按上述具体操作原则练习。

(王　寅、张宝美文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版)

女丹功：太阴炼形法

“太阴炼形法”相传为吕洞宾所传，是一套女性修炼丹术的功法，亦称“坤道功”。道家丹术，源远流长，门派众多。然千经万典所言皆男子修炼之法，逐层详叙，而女子修真之法，则如麟角凤尾，鲜为人知。故有语云：“坤道赤龙经一卷，万两黄金不乱传”。此功法是从零散辑录“女丹功”整理出的一套适合现代女性练习的女丹功法，有助于女界涵养习练。

功　法

一、特点：(一)女性以血为本，其性偏阴偏柔，阴本静而难化。欲要还真，练功则应选上六时为佳，即子后午前此乃六阳时，阳气生发，可柔化浊阴，充畅清阳，六阴时应以洗心退藏、沐浴静养为主。

(二)女子外阳而内阴，卦义为离三，十四天癸至，真阴则每月随月信而走失。阴下降而阳上升，阳气聚于乳房。“乳房上通心肺之精液，下彻血海之经脉”。故女子练功则以积气于乳房，以阳提阴为首要。平心定意清静以养其血。故俗语云：“女子贵炼形，男子贵炼气”。

(三)女子之体，多气血不调、冲任督带损伤。而致气滞血瘀痰聚之征。故女子修道必欲用织布法及摩法等，宣畅气机，通其积滞，去其病源。尔后，方可坦荡其心，锻炼其性。

二、操作法：姿式：古师云：“坐功一法，可生道也”。男子久坐精足而阳举，女子久坐阴生而血频。阳不举，不足之症；阴不生，枯竭之象。故坤

道养生，亦以坐功为第一要务。坐式颇多。一般以自然盘坐、单盘坐、双盘坐为主，可自由选一坐式，开始以自然盘坐逐渐过渡到双盘坐，有基础或韧带柔韧性较好者，可直选双盘坐。（坐式方法要领请参考《中国气功》1988年第1期《周天功》中的调身）至周天运行初期，也可选用跨鹤式，以一足跟抵住会阴穴，另一脚放在坐腿的大腿上。因女子牝户开，欲泄真阴，故以足跟相抵，防其漏泄之弊。另与坐式相兼而行的调气法则以站式为主。

手势：一般以右掌叠于左掌上，掌心向上，拇指相对，置于小腹前。变换姿势各节皆有论述。

呼吸：大脑安静情况下的自然深呼吸，不要片面去追求腹式呼吸，通过一段时间练习后自然形成内呼吸或腹式呼吸。呼吸要领是：深、长、细、匀、轻、缓。当细心体验。

（一）平心定意、凝神膻中

开始练功时，应先提起此"心"，不可懈惰闲散，须知自己是一个勇猛坚强之人，抛开一切事务烦恼，一定要练好此功。此即谓存一"正念"于心中。然后抱手盘膝，垂帘塞兑，松身松肩，情绪平稳，大脑安静。要求百会穴、膻中、丹田、会阴意对一线，并且与地面垂直，不挺胸不弓背，自然体正、气顺。而后止念抱神以静守。诀有八字：内息诸妄，外绝诸缘。止于内，内念不生；止于外，外物不摇。将眼耳鼻舌身五识各返其根；将精神魂魄意五灵各安其位。运用施为，勿令神意驰于外，似视、听、嗅、意等感觉通道与外界阻断隔绝。"夫眼为神窍，耳为精窍，口为气窍"，关闭外三室，令其返于身内以观照内听，不为外界物体所诱。如此本心不动，内三室精气神合于一，自然私欲净尽，此即谓对"境"无"心"也。至此神清意平自合于虚静。方将散乱之意念聚至两眉之间的印堂穴（此为聚神收念之处），并缓缓地沿身体内下沉至膻中穴，凝神于此（两乳之间内进1.5寸如拳头大小的区域）。何谓凝？聚而不散谓之凝。要求神（感觉）坐其位，意聚其中，而两目之光亦要内视膻中。固神栖于目，目又为心之先锋，目之所至，心神亦必趋之。古师秘云：一部玄功，全凭慧照。故要求心目同凝于此。又兼耳内听呼吸，自然出入。此中一听，切不可泛视，呼吸稍一浮躁，神即外散。吸气稍用意，呼则不用，缓慢细长，勿勉力强为。尤重自然。三者同和合于膻中，无思无虑，自然气生。如此36息，可静养片刻。复如斯3～5次（共108～180息），然后引摩手、浴面等收功。

功时30～40分钟，一日三次，15～20天后即可转练下步功法。

（二）摩揉两乳、气伏中黄

女丹较男丹简而易成。初功半月即觉两乳之中似有动机，发热蠕动感。故练功改为提手分捧两乳，细细吸气，吐惟绵绵，使息息归根于膻中，绵绵密密，若存若亡。守至若感呼吸从两乳之中出入，即应迁移其神下凝黄庭（位心下脐上正中，在一身四方之中，且脾土居此，故称黄庭）。轻轻地揉搓两乳，呼吸自然。左右各三十六次（两手旋摩的方向一致）。凝神片刻，再用意目神光沿左右肋的下肋缘往后至夹脊，行椎骨两旁上升过玉枕，入泥丸，至两眉之间印堂穴相交。复分开沿两侧太阳穴循耳后降至缺盆（即锁骨上窝），后沿胸下注于两乳，将左右两乳各旋转一周，交于膻中，一并送入黄庭。无为静养沐浴。静守片刻，再捧乳吸气，左右揉搓36次，用意如前，复如此3次即可收功。行浴面、叩齿、吞津、摩腹等。

功时40～60分钟，一日三次，30～60天。

（三）日月合璧，以阳提阴

功夫至此，已觉神清气爽，步履轻健。面光泽红若桃花；发荣润黑若青丝。故当更进一层。

上段凝神黄庭，气绕中黄，腹内温暖，如烛光之照，朗彻如荧。应迁其神过脐轮，下守丹田脐下1.5寸腹内正中如拳头大小的区域）。要将气伏藏于丹田之中，以神就之。神坐气中，气包神外，神气混融，两相和合。即是先天动象，恍惚如醉，杳冥始得真精。"以神返气内，丹道自然成"。古称此为日月合璧，阴阳匹配之功。喻丹田为月，欲使月窟生辉，必赖日光之照耀。而日光于人则为神、意、目光的合体——"性灵之光"，以"性灵之光"返于身内，循日月运行之道，默照铅鼎丹田。使真阴真阳（神气）归入丹炉，行周天符火，得一粒"宝珠"，吞入腹中，始知"我命由我不由天"。

静坐之时，无思无营，使神气同融于丹田，神为一身之主宰，神定则息和，息和则心安。心目坦然，神光内照。吸气绵绵，呼亦惟惟，呼吸之间，出入绵绵不绝，气微微缈缈，恍恍惚惚，蕴于丹田如根之深藏。如此默观温照，气机发动，腹呈温象，暖气欲冲无路。此乃阴气萌生，使人恣生情欲，应以正念主之，以阳提阴，不可骄之放纵。以目光照射之，以意领之，以神接之，随气之欲出，重吸气引暖气穿尾闾（呼则不用意），贯椎骨同髓体上升，入泥丸，达明堂；此时重呼气（吸则不用意），搭鹊桥，过重楼，降膻中，如甘露下滋丹田。温温然如蜜入腹中。如此一连3～5次，运至阴气消尽，情欲寂灭方止。此时全身舒泰，胎息冥冥，欲仙欲醉。如醍醐贯顶，顿觉全身清爽无累，如沉疴脱体，其快无穷。元气氤氲，毛孔熏熏然开合有度。唯觉内外环境交通相接，混成一片。无人无我无天地，似祥光高悬，遍体生光，清凉自在。至此有为之渐法止，转入无为之顿法。至清至静。颐养神气，进入虚空忘我之境。

女丹功的无为顿法与男子"炼神还虚"一样，十月温养，三年乳哺，九年面壁，是一个长期的精神颐养过程。故欲要身中之炁不散，心中之神不昧。

应与十二时中:"行住坐卧，一切动中，心似泰山，不动不摇，谨守四门眼耳鼻舌，不令内出外入"。去嗔怒私欲，此亦养寿之紧要。虽涉事而心常无事，不让琐事萦于心中。如佛语云:"无心于事，无事于心"。勿使尘埃染着明镜。心地空明清静，淡然无为，神气自满，可得天元之寿也。

三、调气法：此段功法也是女丹功中重要环节，可与坐式相兼而行。对于逆腹式呼吸或内呼吸的形成起着主要作用。通过肺部呼吸的鼓荡，充分地调动体内真气的产生聚积。渐渐地由肺部呼吸过渡到深长的逆腹式呼吸。

高血压、严重心脏病患者慎用。

(一)特点

1. 意念与呼吸相结合，外导内引，意气相随。初始意配合呼吸之气而走，到一定阶段真气产生时，则意与真气结合而行。

2. 腹部随着呼吸的起伏波动，对脏器有轻柔的按摩作用。并且不断地刺激丹田区域，形成条件反射，能很快地调动气机的运转，使丹田部产生气感。

3. 此法呼吸量较大，配合提肛收腹，有较强聚气储能作用。又兼有升降开合之妙，对功夫进一步深入起主导作用。

呼吸之要，细匀深长，不疾不徐，内息深深，气贯丹田。循序渐进，不可过于用力闭气。

(二)操作法

1. 预备式：两脚分开与肩等宽，膝微弯曲呈骑马式。两手分按在大腿两侧，掌心向下，指尖朝前。要求：大脑平静，身心舒畅。全身放松，使皮肤、肌肉、内脏等处于松弛状态，不可用力。头顶百会、膻中、会阴、涌泉意对一线，并与地面垂直。如此即可做到含胸拔背，沉肩坠肘，胸似中空呼吸通畅(自然缓进缓出呼吸)。意想天河之水由百会贯入体内，循上述一线缓缓流下，融融适适洗涤周身。清气入内，浊滞潜消，病邪之气排出体外，身心顿觉清爽，一般5～10分钟即可。

2. 两手掌外旋，变指尖相对，掌心向上，放于小腹前，继动，两手掌缓缓上捧，同时细细吸气，先提肛后缩腹内收，上提到膻中穴，沉肩坠肘，手掌继往外旋，并向外分，指尖向上，掌背相对，手指似有向两侧绷拉之力，此为升式开式，腹内收，胸腔扩大，吸气于膻中、两肺及整个胸腔。

意念活动：上捧时意想两手将丹田气捧起，缓缓上升，与呼吸之气相融于膻中，而开式则为更多的吸入自然界清纯之气，纳为己用，以补羸弱之体，此即为先天气，后天气，融之者，能长生之义。始则膻中有热胀感，渐渐整个肺部胸腔均感温热舒适。

3. 待上式吸气满后，有一自然停整之机，稍闭息一会(不可勉强)，尔后，两手掌内旋，变指尖相对，掌心向下，平于胸前，开始缓缓呼气，两手掌并徐徐下按，至小腹前，变两掌心与丹田相对，此为合式，降式，呼气完，腹外凸，气沉入丹田。

意念活动：合式是将弥散之气集于膻中区域，降时则配合手势外导下按领气沿腹内(任脉线)沉入丹田，气则根藏于此，盘结于此。此即水火交媾后，一点落丹田之说。久练此法，气沿任脉行走时，如夏饮甘露清凉融适，沁人心脾。故有语云"蜜入腹中"之感。对呼吸要求有一诗曰：吸则意紧随气行，呼则形松似雁落，一切皆于自然中求之，不可强力施为。

4. 上式呼气完，仍有一停顿之机，即行法轮自转法，两掌心于腹前由右向左缓缓划圈3次，旨在带动内气旋转，使气活活泼泼，以防气滞而生膨胀之弊。

此为一次呼吸完毕，可调匀鼻息，复如此10～15次，改为三圆式桩功。无须意守，以"松静"意境为主，自然呼吸，静养10分钟左右收功，行摩掌，浴面，拍胸，拍腿等，理顺气机以恢复常态。

关于手势起落的快慢，应根据自己的呼吸而定。息深长者可慢，息短促者稍快，初稍有气急，渐渐可达"吸绵绵呼融融"置鸿毛于鼻端纹丝不动之内息态。

四、辅助功：练功以前收功以后均可做，时间不拘一定，惟当慎重其事，不可马虎。辅助功主以和暖周身，寒则凝滞，暖则流通，气血周流，而病自消散。

(1)织布法：①空静织：姿势选坡卧式，身体放松，呼吸自然，运用之妙，在乎一心。心内空静，不动声色，惟觉膻中、涌泉之间似有一金梭运转，往来穿织，久则气机运转，通畅无凝，运转度数初则缓慢，渐至加快，时间2～3分钟。②动织法：取坐式，两腿伸直并拢，足尖向上，手掌向外，两手向足尖部作推动姿势，同时躯干前俯，并配合呼气，推尽而返回，此时手掌向里，配合吸气，如此往返约30次，周身活泼，脉络通畅，气血流利，无阻隔之虞。

(2)和带脉法：自然盘坐，两手分放在膝盖上、前后左右旋转，并带动脊柱活动，自左→前→右呼气，自右→后→左吸气，反方向旋转呼吸亦然，各16次，此法久行可舒腰活脊，气血流通，百脉开放，自然疾病不生。

擦手、浴面、叩齿、搅海、鸣天鼓、运神摩腹诸法，请参考《中国气功学概论》或《气功疗法实践》，在此不赘述。

5. 注意事项：(1)要有决心、恒心，日常行事，应明理，行其是，远其非。

(2)练功时间以子时后午时前较好，行功时宜避风暴雷电之日，皆为天地之暴戾之气，与人无益，故不可练。

(3)行功用意，不可勉强，力求自然，以不过适中为妙。

(4)女子经期，行功时积气于乳房，或无为静养，不可加以固摄，或运行周天，以防血瘀之弊。

(5)功中唾液生时，令满以意如咽物状直送入体内，沿膻中，黄庭落入丹田、久行如咽甘露状，美不胜收。

(许志贵、赵玉峰等文，摘自《中国气功》1988年3期)

女丹功法

本功法亦称“坤丹功”。是女性修炼内丹的气功养生法。丹功是道家修炼的主要入门功法，一般有“炼精化气”、“炼气化神”、“炼神还虚”、“炼虚还道”四个阶段。女性丹功与男性丹功修炼的气穴位置及步骤名称均皆有异，如女性气穴是乳房而不是下丹田，必须先斩赤龙(断经)，而后方能炼液化气，“采药”，“炼药”、“结丹”。其行气方向也与男性相反。再进入炼气化神。此功法对女性炼丹法要，以简练文字，深入浅出，便于习练，修炼此功法，不仅可以补充气机亏损，而且可以气行卯酉周天，具有防治疾病，增脑益智，延年益寿之功用。

一、女子筑基功

功　法

筑基功是补充体质亏损的方法，这一阶段功法可以分为三步。

一、入坐：盘腿端坐，右腿在外，左腿在内(此为阴抱阳)。上身端直，双手指轻点在绛宫穴(两乳的中间)，舌尖顶住人中穴，(口唇内、牙齿外)。全身放松，双眼珠聚合一起，观看鼻梁根处，眼珠尽量保持不动，观到眼前模糊不清时，再闭目内睁观看祖窍穴，(双目中心)内的空虚之光，内观5分钟，再把两目合一之光，移到两乳中间的绛宫穴，观看穴中空洞之地。内观时要似观非观，用意不可过紧，意念过紧反而不利。如此练功，初练每次静坐不可超过20分钟。练功3个月以后，可以延长至40分钟，或1小时。

二、收功：双手捂在双乳上，捂一会后做双手导引，用双手中指，在双乳房的周围绕圈，从双乳外侧向内侧旋转，转圈由大到小，共转36圈，最后一圈，落在双乳的中央。意守绛宫一会，再把双手心搓热，干洗脸，轻揉太阳穴、百会穴，起立散步。

三、练功中用双目合一之光照视绛宫，照视日久，双乳出现轻微的温热感或有轻微胀感时，即为得药。两种感觉出现任何一种即可，不必等到两种感觉全部出现，即由意视绛宫改为意视双乳，用双目合一之光，照视双乳的空虚之境。双手捂在双乳上，轻轻地捂一会儿，等到双乳有了气感，再用双手中指，在双乳的周围绕圈，绕圈时双手离开双乳，不用揉按双乳动作，用意念领气随着手绕圈，体会内气运行的感受。所转的圈由大到小共转36圈，最后一圈，落在双乳的中央，意守一会儿，等气感基本消失时，再改为目视绛宫，凝视片刻，收功，即可自由活动。

注意事项：女子筑基功，首先炼经血化气，斩断月经(古称斩赤龙)，以补肾脏亏损。女命在乳，以乳房为气穴，为女性炼丹之处。用双目合一之光，照视乳房中间绛宫穴，亦即“凝神入气穴”之意。有月经的妇女，练此功到一定时期，会出现绝经和乳房缩小，是正常现象，不必害怕。已绝经的妇女，初练功时，也要由此入手，不必等月经再炼出来，只要有产药的景象，即可转入“炼液化气”阶段。但有月经的妇女，必待斩断月经，才能转入“炼液化气”。对于不愿绝经的青年和中年妇女，以不炼此功为好。炼到绝经后，继续修炼，即不再生育。如果需要再生育时，可炼恢复月经方法：先意守双乳，当双乳有气感时，将双乳的气感向下引至下丹田的两旁，然后再引至下丹田。意守下丹田，气感消失，即可收功活动。这样炼一个月左右，当两乳出现胀感，下丹田和阴部出现微热及胀感，月经即可逐渐恢复，并恢复生育能力。

二、炼液化气

男子丹法的这个阶段叫做炼精化气，女丹功的这个阶段叫做炼液化气，炼液化气须在斩断月经之后，方可修炼。这一阶段的功夫，可以分为七步。

一、调药及产药：坐式如初，双目合一之光照视下丹田，即为调药。当阴部及会阴穴出现微热感或内阴唇有微胀感，即为药生。

二、采药：方法有二。

1. 以神驭药(气)。将药摄归至下丹田，神气相依，神返身中气自回。神意在下丹田，气也随之而回到下丹田。

2. 配合呼吸。意与呼吸相随，即默数吸气的次数，意念注意吸而不注意呼，要求外气(即口鼻呼吸之气)，与内气所行的路线，相反而行。吸时气从体外进入体内，是下行，是降；同时，内气随之从阴部升入下丹田，即摄归于下丹田。一般进行10息即可，这就是采药。产药而不采，就好象耕种时，有种而不用，虽运周天徒劳而无益。

三、炼药：用采药之法，将气摄归于下丹田后，再将摄回之气，摄入到脐下(即肚脐至下丹田之间)，这叫归炉。药归炉后即要进行炼药。炼药时用文火，即呼吸要平稳，用双目合一之光，寂照炉内，静候炉中火发，感觉到脐下部有微热时，这就是丹头萌生。仍要寂照温养，越养微热，跳动越大。养

到在下丹田旋动，仍要寂照动处。这是温养丹头长大的诀窍。

四、运行小周天：用二目合一之光，寂照下丹田，入静后感觉眼前有光闪过，耳内有鸣声，这是温养丹头旺盛的火候已至。要引药出炉，急将丹头引到尾闾处，鼻孔吸气，向上提缩肛门，丹头即可过尾闾、走督脉路线，上升夹脊，过玉枕，入百会，至祖窍(注意要避开鼻窍，从祖窍返绕耳后)，再至承浆，过喉，下绛宫，经肚脐至下丹田，这就是小周天运行。

五、循行带脉：小周天气通以后，再将丹药由下丹田引升至肚脐，意守片刻，从脐中向右转回到脐中；再从脐中向左转回到脐中，从脐中回至下丹田收功。

六、小周天止火：炼到发现眼前有闪光二次，即是停运小周天的火候，即须停止小周天运行，不止伤丹。以后即可进行第三阶段温养大药功夫。

七、收功：下坐擦面熨双睛。先搓热双手心，趁热捂在双眼上，待热散后，两手同时向两侧分开，两眼随之用力一睁，如此连做5遍。然后转眼珠，左右各转9圈，能清神明目，不患眼疾。再把浑身上下搓摩一遍，轻揉双乳、绛宫，左转36下，右转24下。浑身干搓，先从头开始，至脚心，搓热为止。冬季穿棉衣，可以改为拍打全身。

三、炼气化神

完成炼液化气之功以后，小周天畅通可在下丹田结丹。丹是神与气相抱相凝之产物，起始丹形弱小，必须再进行温养采炼，养成大丹。这个阶段功夫，可以分为五步。

一、温养大药：坐式如初，舌尖顶住口内上腭天池穴，用两目合一之光照视下丹田，永存寂照不散，入静后自然形成内气升降呼吸。要进行内气聚散呼吸法，就是一升一降不离下丹田与肚脐之间。升时意念向下丹田中心聚敛，降时意念向下丹田外围扩散，一敛一散，巩固丹形，使丹形越养越大，养成大丹。这样练功，需要静养7天。每天静坐2小时，延长时间也可以。

二、采大药：静坐入静后，忽然发现眼帘有闪光一过，提示采大药出炉的火候已到。紧接着感觉大药涌动，上下冲动，肾脏热如汤煎，口齿叩动，身涌鼻搐，耳内有鸣，即是六根震动，引大药出炉的景象。急用意守尾闾，吸气提肛，向上一提，大药通过尾闾，上升脑中；意守片刻，舌尖向上一顶，大药降入口中，紧闭口唇，以防渗漏。降入中田时，有鹫鸣之声。一意静守，紧跟着转左升右降卯酉周天3圈，以牢封于炉中。收功如前。

三、炼大药：采大药归炉后，要进行炼药。用双目合一之光，文火温养，轻松自如地寂照中田，永存寂照不散。这就是丹书上说的沐浴温养。

四、运行大周天：在寂照中田数日以后，忽觉有两道动气，从两个脚心同时上升，至尾闾合成一团，升至夹脊停止不动；一意静守夹脊，待其动机，又动过夹脊，分开两道动气，流入两上肢，达到两掌心；停止片刻，回升到玉枕，合成一团，升至泥丸宫；复降入中田。从此大药充满中下二田，这是大周天通运的景象。

五、炼还丹：大周天通运以后，仍用二目合一之光，寂照中下二田合成一个的空虚境地。寂照到极处，有天然火候自然运动，不神驭，不息吹，运转7周，丹液满口，有鹫鸣之声，咽入中田。连续转九个7周，吞咽九口丹液。炼丹已毕，自然睁开眼睛，紧接着转左升右降卯酉周天3圈，把丹封固于炉中。要睁着眼，不带呼吸，只用意领眼随，从会阴向左侧身上升于脑，眼往上翻看，经脑中向右侧身下降于会阴，为一圆周。只转3周收功，自由活动。收功动作如前。

六、炼气化神：坐式如初，先用二目合一之光，照视中下二田合一的空虚境界，入静后有中脉升降运动，即是内丹上升于祖窍，下降于下丹田，升降十次为一轮，升降三轮，把内丹收在下丹田。再从下丹田向后、向上、向前转圈，共转36圈，从大到小，最后一圈，成为一点，落在中田中心。再转卯酉周天3圈收功。收功动作如前。

完成炼气化神之功以后，身体即可获得健康长寿。如果进一步修炼，即是炼神还虚，是高层次的功法，必须有真师传授才能炼成。

(张苏民文，摘自《气功》1990年1期)

小还丹功法

本功法是传统内丹功法之一。亦称筑基功(属炼精化气阶段)，也称“小周天功”。此功法依“后天八卦”指导练功。可使后天精气充实、重返先天。可收到强壮身体，精力旺盛、祛疾延年之功效。

功　法

练功时，气的运行路线：元气由丹田降至会阴，复由尾闾沿督脉而上夹脊、玉枕，至泥丸宫，然后沿任脉、下重楼、经膻中、入丹田。元气循环于任督二脉之中，故名小还丹。现分述如下：

一、采药(小药)　练功开始，先意守丹田，使之入静。静中忽然一动，心中为之一觉，所谓“药产神知”。此时气穴暖气融融，如止如流，痒生毛窍，外物勃举。即以目光煦照动处，是为以神含气。神气和合之时，道家谓之“活子时”，当下手采药、炼丹，运行周天，“以神宰之，使不外驰；以息摄之，使归炉内”。“宰”是镇守丹田不动。“摄”是用意呼气，元气随返“炉内”(气穴)，此法称为“武火”。如

气已归炉，应停止呼气，进行“沐浴”，伏而不动，用呼吸之气如绵绵之风时时吹之，似有似无——“文火”温养，称为“封炉”。

二、炼丹(小周天) 文火温养之后，顺其生发之机，以神引之，以息吹之。火受神息引吹，微微摄起谷道，自然上升。丹田之气按前进由督至任的循行路线周转9度(圈)，称为“进阳火”。复逆向循行，由任至督周转6度，称为“退阴符”。运转完毕，即可收功。

三、牛羊鹿三车 运功初期，有的人对尾闾、夹脊、玉枕的气息循行不敏感，则全靠元气充沛方能自然地通过“三关”。停止不前者可以疏导，搭鹊桥(舌抵上颚)沟通。要动而后引，静而后定。初期气行缓慢，故用9度进阳，6度退阴。称为“牛车”。小还丹功法的意守重点始终在丹田，一俟练功纯熟，气行较快，则进阳用36度，退阴用24度。称为“羊车”。当丹田运行如意时，一吸一升而至泥丸，少停为之沐浴；一呼一降而回丹田，少停为之沐浴。在呼吸之间也有沐浴，以吸为主、呼从之，呼即谓之沐浴；呼为主，吸从之，吸就是沐浴。4个沐浴即子午卯酉4个停车站。此一呼一吸为一周天、气行迅速；流动自如。如此进阳用216度，退阴用144度，称为“鹿车”。

(刘化冬文，摘自《气功》1989年9期)

小周天行动功法

本功法为尤松鑫所传授，是一种在自我意识控制下进行锻炼的气功保健方法，具有祛病延年的效果。由于本功法综合应用了古代“吐纳”、“导引”、“按跷”方法，既能保健养生，又可祛病疗疾。

功 法

一、行动歌诀

周天行功效卓绝，自然自静是妙诀。
坐卧务令安马适，叩齿搅舌神乃集。
调息绵绵着意处，养得丹田暖暖热。
功中慎用回字诀，任督贯通莫急切。
收功更宜徐缓行，诸般揉擦勿草率。

二、功法要领

一、自然松静 我国气功源于道教，其鼻祖老子曾说“道法自然”，故“自然”两字在气功中被贯彻始终，而“松静”则是使功法归于“自然”的首要措施。行动一开始即应着意让全身肌肉松弛，并排除杂念，力求“身心镇定”。为此，可于坐定或卧稳之后，结合呼吸默念“松”，“静”数遍；即吸时念“静”，呼念“松”。促使行功之初，在身心两方面都趋近所谓“清静无为”的境地。达摩《易筋经·内壮功》所称“逸静其身而勿劳，锁其意而勿施，”也指此而言，可见“自然松静”也是各种气功均需遵循的法则之一。

二、存想不离丹田 明代养生专著《尊生要旨·存想篇》把“存想”的含意解释为“默会神解”，实际上就是一种通过设想让自己处于某种意识状态的方法类似于“自我暗示。”但气功中的“存想”必须恪守功法要求，循序渐进，而且无不以“丹田”(本功法以脐下气海处为丹田部位)为核心而与之密切联系。如“吞津”时之“以意，助同津送至脐下丹田，”调息中出现经气流动时之“从任脉撮过各道，到尾闾以意运送……而至气海”，都符合这种“存想”要求的。

三、撮低闭吸掌握火候 功法练至一定深度，会产生任督两脉经气周流贯通的自我感应。对这种自我感应，练功者一般应预作了解，做到心中有数，将有利于功法的步步深入。本功法中有所谓“撮抵闭吸”四字诀(下详)，可以促进上述自我感应的产生，但这并不意味着就可以急于求成。

附：小周天行功法经气循行线路

为易于了解掌握，且查考有据，现将功法中可能出现的经气循行线路均改用针灸经穴表示(实际上经穴仅为标记，而经气循行是呈束带状的，具有一定的深度和宽度)。

经气自气海(丹田)——长强(尾闾)——脊中(夹脊)——风府(玉枕)——百会(昆仑、泥丸宫)——神庭(或印堂)〔以下或直下素髎；或分作两股——左右目珠——左右承泣(眼下)——左右面颊〕——舌尖(鹊桥)——天突(重楼)——膻中(绛宫)——复回原路入气海运行。

三、行动步骤及方法

一、姿势 本功法多采用“和尚打坐”方式，称“盘膝坐”或“跏坐”。其中又可分“双盘膝坐法”、“单盘膝坐法”、“自然盘膝坐法”三种。“双盘膝坐法”要求用手将两足相扳，使之交互架压于对侧腿上，属佛教正规“跏坐”法。使用此法双膝均着落于坐褥之上，故十分平稳。但腿足后压，即年幼者，初学也不无困难。还有人认为，此法本身对气血流通不利，也不属我国传统坐法，故无需强调采用。“单膝坐法”为我国道教所固有，坐时两腿一上一下，一腿曲屈于下，足心朝上，一腿置其上，腿股压于下腿之足踝处，足掌则翻至下腿大腿上，足心也朝上。练功过程中两腿位置可适当交换。由于此法坐时也相当平稳，耐得久坐，且易于施行，故被认为是较好的一种坐法。“自然盘膝坐法”更为简单，只用两小腿相互交叉，曲置于对侧大腿下即可。此法可供初学或年龄稍大者采用。固坐时身躯易见倾斜，不耐久坐，但如不能时时留意纠正，也无满意

效果。此外，尚有“平坐法”，即用普通凳椅坐稳双脚平行着地，两足距离大致与肩宽等。无论何种坐法，均应力求安稳、舒适、上体宜端正，胸微含，腰松垂，脊柱中正上拔。这和太极拳“含胸拔背”的要求是一致的。此时两手则自然下垂，左右一上一下以虎口相交，手心向上，置小腹前，并微微贴于脐下，坐式除平坐法外初学两腿均易见麻木。此时可适当交换位置，或将腿松开片刻待复后再练，或就此收功，往后会逐渐趋向适应，使麻木出现时间后延，多有可坐至半小时以上者。于坐法之外，更有卧法供选。卧法行功以《备急千金方·调气法》所载较为简便实用：“仰卧，床铺厚软，枕高下共平身，舒手展足。”两足可略分开、足尖自然向上，两手则以虎口相交后，手心向下，轻置于脐下丹田处，也可以自然垂下，置于两腿侧，离身一拳左右。卧式行功对老年体弱及病后之人尤为相宜。而一般人如遇外出旅行亦可使用。因此时同室每有多人，取坐式练功，难免为人所见怪。若改用卧式，便与入睡无异(此时可仅练调息法)，即同寝者亦不易察知。然而，卧式行功容易昏沉，会影响效果，应加以注意。

二、镇定身心叩齿法　当坐稳或卧定之后，便应进一步集中思想，排除各种杂念。此时宜双目轻闭，口自然闭合，舌抵上腭，使呼吸趋向平和，然后专心一意做上下牙齿相互均匀叩击动作，共36次。此外，“叩齿”对于齿、牙床及咀嚼肌均是一种运动，故有固齿防龋等作用。叩齿法更可单独使用，因曾载于《抱朴子·内篇·杂应》，又称“抱朴子牢齿法。”据《颜氏家训》作者颜之推说，此法确有良效：“吾常患齿，摇动欲落，饮食热冷皆苦疼痛，见《抱朴子》牢齿之法……行之数日，即便平愈，今恒持之。”

三、赤龙搅海吞津法　叩齿后，接着便练赤龙搅海内外36遍。“赤龙”即指舌而言，“搅海”就是用舌在口腔内旋转，先齿内，后齿外，顺时针、反时针各18～36次。按功法要求在舌旋转的同时，应双目闭合，使眼球随舌作相应转动，这在初学者有一定困难，不妨也分开来练。“赤龙搅海”时，口中唾液大量分泌，宜咽下，称作“吞津”。咽时要以目“内视”，用意将津液“送达”丹田。这一功法能大大增强消化机能，而眼球运转则有助保养目力。

四、调息法　此处之“息”是指用鼻进行的呼吸。“赤龙搅海”练过，便应恢复舌抵上腭，开始“静心数息”。行动中对“息”的要求较高，要“不喘不粗”“绵绵若存”，做到呼吸逐渐变得细缓深长，均匀而自然，并随时存想“息息归亢”，即全神贯注于气息在丹田中的出入。为了调息在数量和质量上得到一定保证，也要运用“数息”。过去主张要静心默数360“周天数”，实行起来往往有困难，易为“杂念”打断，比较切实可行的，还是以10为单位数，如此“从一至十，从十至百地默数过去，收效较好。所谓“心无杂念”，并不是象睡着那样什么都不想，而是在默数息的同时，着意存想气息在丹田的活动。如吸气时，便存想丹田中有气徐徐升至脐上乃至胸中；呼气时又即缓缓回沉丹田。经反复练习，随着功力加深，“丹田之气”便会日益充实，并逐渐感到丹田发热，聚有“气团”乃至出现“振荡”等等，由于调息被认为对中枢神经具有重大调节作用，能从根本上改善人体内脏的功能，故在此法中处于关键位置，宜加倍用心。

五、撮抵闭吸法　此法又称“四字诀”，当练功至一定深度时，可用以协助一鼓作气“打通任督两脉”。但施行这一功法，一般应在开始练功后三个月左右为宜。届时每值练功入静后，会感到丹田有气流抵撑或鼓荡，并于吸气时感到气流再向上腹升腾而会阴部或尾骶长强处透迫。这也可以说，就是着手练四字诀的成熟条件。于是，当吸气时丹田气流透迫会阴或长强之际，便轻轻地“撮”，即如忍大便状提撮肛门，这样气流就会经会阴或长强脊柱上行；接着就用“抵”，即以舌尖稍带颈抵上腭，气流便可继续上升，透过脊中；随即“闭”“吸”并用，双眼略紧闭，双目往上视，并保持吸气状态，气流便可直透后项之风府，紧紧接着再将双目由上视经前而转为下视丹田，并开始呼气，即可感气流经由头顶之百会流向神庭，这时或直下鼻尖之素髎，或分作两股，经双目珠顺面颊向下循行。气流无论由素髎直下还是作两股，均进入口内，流至舌尖(气流于此由督脉流向任脉)然后流过颈前之天突，经胸前膻中，直达气海(丹田)。如丹田之气充足，上述循环会继续进行，可听其自然；否则应稍作停歇，再用四字诀行功，一般以三次为度，行功中唾液增多，也应分口咽下意送丹田，往昔称长强、脊中、风府为“三关”，有“三关一通，百疾全消”之说，不免有点过分，但也由此可知，当练功进入此阶段时人体之健康状况可以有较大改观了。

六、收功法　练过四字诀后，或尚未进入该阶段，只是练过调息法后，便可转入收功，这时须徐徐舒放手足，静坐片刻，然后用左右手各擦丹田81次，使经气最后聚集，做到“气息归根”。此法又名“金丹秘诀”，能强精固肾，对男子遗精、早泄、阳萎、女子经痛、带下等有良效。然后可将两大拇指中节背侧相互擦热自内向外擦目14次以去火明目，再上下擦鼻两侧36次以润肺，接着可用掌心擦耳14遍，并再紧按耳道，以食指压中指上，弹击枕后双侧高骨36次，名为“鸣天鼓”，随之再挤压，开放耳道三次振动鼓膜，会有保持增加听力功能，并可治疗慢性中耳炎。然后，用双手擦面14遍，悦泽颜面，再擦后项风府穴，左、右手各24次，以改善脑部血液循环，随后可擦腰眼91～180次以补肾，再伸直双足，以手前攀足趾数次，舒伸筋骨。最后用左手

心对右足心，右手心对左足心，以另一手扶持足掌，各用力揉擦91～180次，能健步，强筋骨、除腿膝痛等。

（曹洪忠文，摘自《神奇的气功与特异功能》吉林人民出版社1988年8月版）

飞鹰功

本功法传自民间草药老人，主要功法是鹰飞动作，现介绍于后。

鹰飞动作很简单，只有一个动作，但在运动中却全身上下左右关节无一不动。所以初练时，连续做5次就会使肩、胯、膝酸麻胀痛难忍，甚至气喘流汗。直至连续做100次也不感到酸胀、喘气、流汗，才算熟练，才是初步成功。

由于全身上下左右同时活动，而对双臂双手、双腿双脚、胸背头面的要求又各不相同，所以先要将各部分的要求记住，好似学拳要记住一招一式的架子一样，然后再进行练习。

功　法

一、预　备

先取站桩式，双足略宽于肩，足趾内扣，十趾与足跟着地，足掌提起，膝直。

双臂下垂，手指向下，掌心向内，虚腋。

含胸，全身放松，竖项，百会顶天，垂帘，即目半闭、心平气和，思想集中，自然呼吸。

二、起　势

站妥，先摆动双胯，再转动双肩，然后上下一齐晃动，片刻，即敛神调息，呼吸微微，心气和平，无气结壅滞之感，全身轻松。

先作下蹲势，双膝略内合，曲膝下蹲，大腿平，脚掌落地，随即将内扣之双膝松开。

三、展翅飞翔

（一）上肢部分——肩关节向两侧松开，肘部上提，腕部下垂，手指向下。

当肘与肩齐时，两腕部渐渐提起，肘部相反缓慢下降。

腕与肩齐时，手掌与手指渐渐提升，双手手指以中指领先向左右侧伸出，掌心向下，双腕可略高于肩。

肘部随双手外伸而提起，使双臂伸直成侧平举。

双臂上举，犹山鹰展翅欲飞之势。

（二）下肢部分——当双臂上举时，足掌微微提起，双膝渐渐伸直，双胯随势上升。

（三）胸、背、头、面部分——当双臂上举时，起腰，脊骨节节上升，后颈竖起，百会顶天，下颌内收，含胸似旧。

（四）要求——全身自下而上逐渐升起，各部动作要协调，如电梯之载人，不可分离。

练中不管呼吸。久练之后，呼吸自然与动作配合，变为升时吸、降时呼。自然配合后，能感到：动作缓慢，呼吸即深长、轻微；动作快速，呼吸即急促、浅短，甚至出声。

初练时不管意识活动，但意识必然会注意身体的上下活动。一旦动作熟练，热量随双臂在身体两侧出现，即可因势利导，随双臂自下而上，不管经络，不走线路，而是从脚底涌泉穴到脚跟，在身后沿着体表有气感成片涌上，过双肩，越头顶百会穴，再随势从前面泻下，至脚底。

四、扇翅下降

（一）上肢部分——左右双臂侧平伸到极点，双肩似在逐渐脱开。双臂伸长后，手指与掌首先下垂，向左右两肋内抱，双臂随之逐渐下降，约成45度角，成弧形垂抱式。

双臂下落，犹山鹰扇翅下降之势。

（二）下肢部分——双膝略内扣靠拢，两胯大骱自然向两侧外开，双腿屈膝下蹲，大腿要平，如坐凳上，两脚掌落地。

（三）胸、背、头、面部分——脸带微笑，放松头脸部肌肉。缩项，脊骨逐节放松下降，坐腰，躯干保持正直

（四）要求——全身放松，双臂始终在两侧。呼吸与意识同前。初练时，肩、胯、大腿、双膝有酸胀、痛麻等感觉或气喘、汗流，可随时休息。

五、收　势

双臂降落，不再举起，双腿渐渐站直，双膝微微弯屈，全身放松，意守涌泉。片刻，睁眼，做些头面拍打动作即可自由活动。

动作虽只一个，一起一落也仅飞了一次。若连续不断地飞，必将气喘腿酸，这时可取站桩式休息。若初练时，5次而不气喘腿酸。

开始时，动作不一定协调，逐渐自能配合，勿操之过急；也可上下肢分开练习，熟练后再配合一起练习。一旦上下配合，久练成熟，熟能生巧，即能加以发挥。

意念活动因势利导，最后会感到身体表面热气蒸腾，似温泉瀑布，自身后成片涌上，身前泻下。

此时若能全身尽量放松，松至极，使人柔如棉，似无骨；犹如随风扬起、飘落，即能感到似山鹰凌空飞翔在云雾之中。

意念活动只能因势利导，不能强求。热气蒸腾的后涌前泻，也是可遇而不可求。它只靠意念与形体，不靠呼吸。只要做到快慢均匀，不使形意分离，定能产生这种自我感觉。

气功要求因人而异，可能有人不适宜练这种功法，或练后觉得疲劳，或头晕，可改为站桩式，意守脚底涌泉穴，直到既不疲劳，也不头晕时，再练。

若因疾病而不适应，则需改练其它功法，不要勉强。

练此功也不必墨守成规，如腰、颈不适，也可扭腰，旋颈；眼睛有病，也可如山鹰觅食，左顾右盼；意念活动也可左起右落，右起左落；但对上下四肢、胸背头面的要求不可改变。

（陶　熊文，摘自《气功与体育》1985年创刊号）

子午流注入静法

本功法的最大特点是在做气功或练太极拳时须结合省察“六十六难图”，从而使人体固有的治病力发挥出更大作用。气功乃静中求动，太极拳是动中求静，两种不同的练法都与“六十六难图”结合，才有助于达到贯穿万象的妙处。

功　法

（一）这一入静法的优点在于默念66个穴位。这些穴位是人体十二经络的五腧穴与十二原穴（十二原穴中阴经的穴位同五腧穴的腧穴，共有66个穴）。五腧穴是人体十二经与十五络之气上下出入的地方。原穴与三焦有密切关系，可反映脏腑的变化情况。练功时，默念这些穴位，能起以意领气、疏通诸经络、达到气血畅通、增强机体抵抗力的作用。

（二）练功前先熟记穴位（六十六难图），以后再根据病情和习惯选择功法进行练习。最好先作卧式，可以入静后再转为其它姿势。无论练何种姿势，都要宽衣解带，全身放松，不耸肩，求其自然，口及双眼要自然闭合。

摆好姿势后，即可做不同功种的呼吸。每呼吸一次，默念一个穴位。两个字的穴位，可在吸气时默念一个字，呼气时默念一个字。其顺序是：手太阴肺经→手阳明大肠经→足阳明胃经→足太阴脾经→手少阴心经→手太阳小肠经→足太阳膀胱经→足少阴肾经→手厥阴心包经→手少阳三焦经→足少阳胆经→足厥阴肝经。最后，背诵六原穴。第一次背完，接着背第二次，直到无杂念入静时止。

（三）练太极拳之前，必须先练熟套路，熟记六十六个穴，才能结合着进行。太极拳动作有长有短，有上动，有下动。子午流注的穴位有在上肢，也有在下肢，两者如何做到配合，可逐渐摸索。

（四）练功时间早晚两次，时间长短以默念六十六难图一遍的时间长短为准。

（五）练功前后，最好都练几节太极拳。练太极拳时配合默念66个穴位。默念可一遍即止，也可重复一遍。练太极拳时间长，可减少练静功时间。

（六）练功前，可在前额进行自我按摩。练功后，可将手擦热浴面。其它方面均同练内养功。

（黄祥琴文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版）

马王堆补气健美功

本功法根据马王堆三号墓中出土文物——《马王堆导引图》，由僮俊杰编纂的《马王堆气功》中的一部分。此功法以意念导引为主体，式子简单易掌握，久练之可健美形体，且可却病健身。

功　法

这套功法共八节。分坐、卧、站、行进四种姿势，练习者可自选。采用坐式或卧式时，做此八节即可。选用站式或行进式时，则需将第八节“上虚下实”改为“升降开合”的动作。做每节前都应先练起势，再做该节动作，每节动作做完后还要做收势。

起势：双手斜上举，掌心向上，全身放松；待双臂伸直后，即双手翻掌向下降，同时意念导引从头顶的百会穴一直下降到气海穴，双手掌心相对，捧于气海穴处，接着双手作抱球势。

收势：如果是站式、卧式或行进式，应在每节动作做完后将双手落于两大腿外侧；如采用坐式，应将双手放在大腿上。

第一节　凝神运目

起势后先做远望导引：双手卡腰，放眼向远处眺望，最好是青山绿林或其他远物。接着运目八次。头部不动，只是眼球上下左右的转动。第一次，上、下、左、右；第二次，下、左、右、上；第三次，左、右、上、下；第四次，右、上、下、左；第五次，左、下、上、右；第六次，下，上、右、左第七次，上、右、左、下；第八次，右、左、下、上。导引完毕，再行远望导引，变为收势。

第二节　四面转颈

按前式，练完起势后，按俯、仰左、右的顺序转颈导引九次。九次完毕变为收势。

第三节　左右揉球

意念中，双手似捧一大的重球，由左至右揉动九次。

第四节　推波助澜

向左侧推波时，将左手翻为阳掌，意念左手劳宫穴处有一很重的球，右手用力将球推掉。然后向右侧推波，做法相同，两手动作相反。左右轮换做九次。

第五节　摆柳护腰

双臂松软，意念中如微风吹拂柳枝，左右摆动，先左后右导引九次。

第六节　剑指采气

上体前屈，以海中探宝之势，先以左手剑指，从同侧脚尖导引至另一脚尖，由下至上（上体直起），在眼前经过，划一圆弧，然后直指上空，意念指空中的太阳、月亮等向其采气。然后换右手剑指，左

右互换做九次。

第七节　启门闭户

根据“天门常开，地户常闭”的原理，做收腹提肛和放松的导引九次。收腹提肛时吸气，松腹松胯时呼气。

第八节　上虚下实

双手交叉于丹田，以外侧手的大拇指，与内侧手的虎口处交叉，垂直按压少府穴。全神贯注，意念将真气从百会穴导引至脚前掌、脚后跟、脚背，直至双足得气由凉变温，再由温变热。

另一节　升降开合

如选用站式或行进式，在做完第七节后做此导引。意念中双手捧一氢气球，先升后降，再先胀后缩，导引九次。

（僮俊杰文，摘自《养生长寿术》中国体育·体育文史杂志社1986年版）

马步大力功

本功法的特点如困熊展腰、动中含静、动静相兼、动作简练、易学易练。如能认真锻炼，持之以恒，可强身祛病，延年益寿。

功　法

预备：双脚略宽于肩，脚尖朝正前方，两手自然下垂；双目平视；全身自然放松。

起势：缓缓地下蹲到底后，翻掌心向上，十指指尖朝后，慢慢托起。如托杠铃状。然后，舌抵上腭，鼻吸鼻呼，心中默数呼吸次数，意守关元与命门，尽可能用最慢匀速，慢慢起立。

蹲起向上时，始终保持腰直、挺胸、背平、头正、两肘端略向前上方推出，肘间距与肩等宽。双掌置于肩前，意托杠铃，平稳向上。

当呼吸次数数到30～60次，大腿与小腿之间的角度大于90度时，上体向后仰，腰尽可能后弯，双掌圆滑地渐翻向后方，双臂向后方尽力缓缓推去，意念从关元运气至双掌根、掌心，向后方壁体力推千斤，十指尖朝下方。此时往往十指发抖，及至双臂完全伸直时，有一股强大的气流自丹田直贯双掌和十指掌，指有胀及过电感为佳。再循原路返回，复原下蹲时仍如托杠铃状。复原下蹲呼吸次数为40～80次，总计每组(包括向后倒插掌力推千斤的过程)呼吸为70～140次，约3～6分钟一组，休息一、二分钟后再练，每天2～3次。

动作正确的话，小腿前侧肌肉往往酸胀至极点，迫使足阳明胃经气机走通，由于命门前挺，双掌托上在力争平衡的过程中又迫使关元、命门、会阴之间的气机通畅，并有气流贯注掌心，一团热气从劳宫向上涌起，此时意念要柔、缓，不可急躁，更不能因怕累而加快动作速度。这样才能彻底练通腿、臂、腹、腰等全身各处经脉。练完后，必须按摩腰腿肌肉，使之放松。

坚持苦练本功法，久之动作正确会使人内气充沛，掌、指、腿内劲过人。对于腰痛、关节炎及各种运动损伤引起的痛感均有显著的镇痛作用。

（曹孝辉文，摘自《气功与科学》1984年第9期）

马步推掌功

本功法属内家拳基本功之一，是一种“内外兼练”的典型锻炼方法，它具备了“调身、调息、调心”的三大要素。适于男女老幼习练。

功　法

一、身体直立，两脚横开稍宽于肩，脚尖略向里扣，两肩自然下垂，头要端正，眼平视前方。

要点：头轻向上顶，项自然竖直，口齿自然闭合，不可挺胸或拱背，全身部位保持轻松状态。

二、待自然呼吸后，慢慢吸气，随吸屈膝下蹲，蹲至两大腿约与地面平行，膝关节前倾不可超过脚尖，此时吸气未完。同时两手心向上由胯上开始经腹侧至胸前前伸，两掌随伸随内旋成手心向前方，立腕推掌，随用鼻孔呼气。两掌中指尖高低与鼻尖平齐，大拇指横平、虎口相对成圆型、其它四指分开，手心回缩，两手似扶球状。再横开间隔与肩同宽，两臂似直非直，两肘斜向外下方沉坠，两臂微曲成“怀中抱月”之圆型。两眼视线从两手虎口中间穿过，平视前方。

要点：两肩下沉和坠肘要完整一劲，塌腰坐胯，臀部不可凸出，虚胸实腹，气沉丹田，舌体上卷顶住上腭；肛门上提，内缩会阴；两脚趾抓地，脚心微向上提；两掌外推时鼻孔短促呼气，气似从鼻孔喷出、带动风声，所谓风呼法；定掌和风呼的同时，腹壁向外鼓起；三分视线注于前手，七分意视(内视)注重在被鼓起的腹部丹田、气海，即意守丹田。

三、待风呼气之后，换成自然、均匀、细长、无声无息的吸气，同时两掌从胸前方捋回，下落到腹部，两掌随落随变拳，拳到腹部时拳心向下，大拇指根部轻轻撞击丹田、气海穴，两眼平视前方。

要点：两掌由弧线型捋回，两肩微向里扣，两肘下坠擦肋而过向外撑，两臂在身侧成圆型；拳落触击腹部时要轻松柔和，使丹田处有轻微压击感引起思维注意到丹田为度，这种方法称“势守丹田”。

四、继续推掌马步，步型不变，两拳由腹部上起时变掌，掌心向上。两掌推出发力、风呼、鼓腹三者要同时合成一拍；再吸气时仍落掌回腹，变拳为势守丹田；速度要均匀，起落要松柔，推掌发力不可突然变快，应柔中存刚、刚中存柔，待两腿发

酸不能再坚持时，配合呼气缓缓直立，两手落回身侧。起身呼气同时，以意领气，将丹田之气下降到会阴穴处，由会阴分两路顺两腿内侧而下，直达脚心涌泉穴；然后两手搓擦脸部致皮肤发热，即告结束。

此功每天可练习几次，每次3～5分钟。

（董玉泉、彭连义文，摘自《气功》1983年2期）

元阴功

本功法是保健养生功。简单易学易练，易效。

功法

一、站桩守窍：人正身直立，两脚与肩同宽，微成内八字；双目微闭，悬顶直项，下颌微收；沉肩松胯，两臂自然下垂，腋下不夹紧，双手相叠，男左手在里右手在外，女右手在里左手在外，置于丹田处（关元穴）；做到全身放松，并使百会穴、丹田穴、会阴穴三点垂直于一线上；舌抵上腭，自然呼吸；入静、排除一切杂念，意守丹田（关元穴）。

二、气贯丹田：入静后，两手从腹前向左右两侧缓慢张开，掌心向前向上，同时呼气；然后再从两侧向腹前慢慢合拢，仍归于丹田处（男左女右），同时吸气，意识想象四周的自然之气随着两手的慢慢归拢而吸入腹内，贯充丹田，从而使内气充足、鼓荡。本功法各式均采用腹式顺呼吸法，即吸气时，腹部随之渐渐鼓起；呼气时，腹部随之慢慢凹陷。如此一呼一吸，气贯丹田，做六十次。

三、丹田开合：两手掌背相对，从丹田处慢慢向左右两侧分开，作开门式，同时呼气；然后转掌，掌心相对，慢慢关合至丹田处，作关阖式，同时吸气。如此一开一阖，做六十次。

四、气运八卦：两手相叠置于丹田处，做腹部按摩，手掌应不离丹田，动作宜轻宜慢，重在以意引气，意想丹田真气随着手势在腹内成圆八卦运行不息。先做顺时针按摩，气也成顺时针运行；后做逆时针按摩，气也成逆时针运行，如此各做三十六次。呼吸仍采取腹式顺呼吸法，但可不必顾及呼吸与动作的一致，做到“气断意不断”，（这里的气，指呼吸），使真气在腹内循环不已地运转即可。

五、丹定少阴：两手掌背相对，从丹田处慢慢分开绕腰腹循行一周至背脊命门穴，同时吸气；然后合掌上行至尾骨处，再分掌沿大腿两侧下行，同时呼气。吸气时，意识想象内气从丹田沿腰腹带脉运行一周至命门穴；然后意开命门穴，同时开始呼气，意识想象内气从命门穴夹脊下行至会阴穴后分两侧沿大腿过膝、过踝走至足下涌泉穴。如此做六次。随后两手自然下垂，置于大腿两侧，成无极站桩式，意守涌泉，定丹于少阴。

六、涌泉呼吸法：意守“涌泉”片刻后，开始作涌泉呼吸法：即吸气时，意想气由两足涌泉穴吸入，经足踝、小腿、膝、大腿内侧至会阴穴而入腹内丹田；然后，在腹内稍作一停顿，随即意开命门穴（后丹田），同时开始呼气，使气从命门穴夹脊下行至会阴穴后，分二条线经大腿、过膝、过小腿、过足踝至涌泉穴呼出，如此周而复始，一呼一吸，做六十次。手势导引如下：吸气时，两手中指指端与拇指指端相扣，握成空心拳，然后从大腿两侧慢慢向前上提引气至两腋下（以不超过膻中穴水平为宜）；呼气时，两手拳心向下，沿腋下两侧下行至大腿两侧，如此以意引气，使真气循足少阴肾经周流不息。

七、收功：1. 仍采取涌泉呼吸法，但在呼气至涌泉穴时，意想气出涌泉后入地三尺；然后吸气，同时意想气由地下三尺上升入涌泉后返于丹田归元；同时默想：“我要收功了”，如此做三次。

2. 浴面：睁开双眼，以双手中指沿鼻两侧（迎香穴）自下而上，带动其它手指擦面至额两侧分开，经太阳穴往下过两颊达下颌，然后再从鼻下始起，如此周而复始，做六次。

3. 沐头：以双手中指沿鼻两侧自下而上带动其它手指摩至额上，经头顶而下达后项风池穴处，然后再从鼻下始起，如此做六次。练功完毕。

（丁厚第文，摘自《中华气功》）1988年2期

五心流注动功

本功法是“云岫气功”中的一部分。在练功过程中，强调手上要始终保持外气感。通过肢体的升降开合、全身肌肉的紧缩松弛，同时做内气运动。通过灌顶，使内气从头心进入后分别沿五脉流注于手心或脚心，故称之为“五心流注动功”。此功法含两组动作：第一组为一整体，重于养生、治病和加强内气；第二组重于加强掌心外气，两组可合并习练也可选练其一。可达治病强身等功效。

功法

第一组 一、灌顶式：直立，两脚开如肩宽，脚尖朝前，膝略弯，全身重心落在小腿骨上，以松弛全身肌肉。头项松直，两手如插在大衣口袋状，掌心对着章门穴（第十一肋端）。注意双肩松沉。闭目内视。意念温水入顶，顺左、中、右三脉下行，经喉、胸、腹、膝至脚心外出入地；再意念温水入顶，下行至喉、肩、肘、腕，至掌心外射。此为一遍，灌顶六遍，觉掌心外气对章门穴有感应后，接下式。

二、阳掌开胸：（掌心朝天为阳掌，掌心朝地为阴掌，下同）。1. 双阳掌提到胸前左上右下交叠，然后用力朝前推出，同时意念内气从膻中（两乳之

中)沿手臂内侧前行，以肩内侧为支点，快速延伸至掌心外射，感双掌沉重为有效，这时注意呼气。2. 双阳掌缓慢朝左右拉开，意念掌心外气射向天空，同时细匀吸气。

三、气回膻中：接上式，全身松弛，同时屈肘，掌心对胸，缓慢收回，同时灌顶，意念温水入头顶，经喉至膻中，掌心外气亦回收，意引气沿臂内侧入膻中，然后意引气沿三脉下行至脚心。

四、阴掌拄地：接上式。先灌顶，如温水入顶下行至膻中，再沿臂内侧至掌心外射，同时双掌成阴掌，左上右下交叠于膻中穴前，用力往前推出，感双掌心外气感沉重为效。

2. 双阴掌朝左右缓慢拉开，意念内气下沉脚心，掌心外气加强，双阴掌左右拉开时，掌心外气如弧形划地。

3. 双阴掌收回到胸侧，意念引气从掌心朝地强烈发射，同时双阴掌朝地下压，练至一定程度后，练功者可觉掌心外气成束如棍拄地。

五、托天展脊：1. 接上式，全身松弛，双手成阳掌，朝天在身侧举起，如揽天云入顶，同时灌顶，气入头心经胸腹下行至足心，双脚尖自然微踮起，双掌在头顶成阴掌下盖头顶上部。

2. 接上式，头顶双掌成阳掌，朝天托起，意念掌心外气射向天顶。

3. 头顶双阳掌用力在身两侧下划，同时充分施展腰脊，两腿随之下蹲成马步。

六、掌气贯地：1. 接上式，双阴掌收至腿前，意念掌心外气加强成束入地

2. 下蹲至地，意念掌心外气贯于地心，双肢力随气加强。

七、提气独立：1. 接上式，全身松弛，意念引气沉足，缓慢弯腰直膝，双手成阳掌抱于脚面上。(此式注意勿使内气上头)

2. 缓慢直腰，双阳掌随之上提至腹前，意念引内气沿足太阳经上行至腰，沿带脉从命门向二侧行气到脐入腹，而后内视腹心，自感气势磅礴。

第二组　一、阳掌开胸：接上式，双阳掌提到胸前，其余动作及内外气运动见前。

二、气回膻中：

三、扭头拉丝(右式)：1. 双掌在胸前右上左下成抱球状，灌顶，气入头心行至手心及脚心。

2. 接上式，意念掌心外气成束外射，腰右转，带动双掌，右阴掌弧形后划，左阳掌前推，头随右手右转，目内视右掌，膝随腰右转，缓慢微微下蹲。

四、气回膻中：灌顶，气入头心沿五脉至手心、脚心。缓慢直膝，腰左转带动右手弧形前划至胸前方，双掌心对胸，十指相对，回收至膻中穴前，全身充分松弛

五、扭头拉丝(左式)：双掌左上右下成抱球状，膝缓慢下蹲的同时，腰左转带动左臂弧形后划(参见右式)。

六、气回膻中：(以上两式可反复多次)。

七、铙钹相庆：(右式)1. 接扭头拉丝右式，先灌顶，气入头心，下喉、经胸至腰，腰左转，右手成阴掌弧形上举至头左侧顶部，左手掌心朝后，随腰转至背后，双掌随腰左转至极处，感内气在腰与臂部扭如麻花状。

2. 双掌在背后如抱球状，意念掌心外气加强，右阴掌尽量下压，左阳掌尽量上托，然后双掌用力缓慢地上下拉开，觉双掌有强大的吸力，脊椎受双掌外气影响，有热麻，松弛的感觉。此式似铙钹相庆，而双掌要上下开合，可反复多次，然后接左式。

3. 铙钹相庆(左式)：灌顶，使内气沉腰，腰右转，左成阴掌弧形上举随腰右转到头顶右上侧，右成阳掌从头弧行下划，掌心朝后，随腰转置于背后。左阴掌在上，右阳掌在下，作上下开合状，反复多次。

八、揉球相搓：接铙钹相庆右式。1. 右式：腰前转成马步下蹲，带动左掌成阴掌弧形上划到头顶再下落至胸前，右掌从头部左侧成阳掌弧形下落腹前，双掌左上右下成抱球状。灌顶，气入头心沿五脉至手心、脚心。意念掌心外气成束射出，同时，腰右转，双腿右弓左直成右弓步，带动左阴掌用力前搓，意念掌心外气射地前搓，右阳掌后收至腰侧。

2. 左式：接上式，腰左转成马步，带动双掌，右阴掌在上，左阳掌在下成抱球状。灌顶，气入头心沿五脉至手心、脚心。腰左转成左弓步，带动右阴掌用力前搓，掌心气射地面。左阳掌回收至腰侧。上式可反复多次。

九、双钩夺环：1. 右式：接揉球相搓右式，右弓步不变，意念掌气加强，右阳掌用力前搓。身后坐，成左腿曲，右腿直状，同时十指内钩，随身体后坐时用力勾回，感双钩有强大的拉力感。

左式：身左转成左弓步，带动双钩变双阴掌用力前搓，意念掌心外气射地。再变掌为钩，随身后坐之时用力钩回至胯前。此式反复数次。

十、沐浴天地：1. 接上式，身前转，成直立状。双钩成阳掌，十指相对。

2. 双阳掌缓慢上举至喉咙前，转成掌根相对，同时灌顶，气从头心、手心入，沿五脉至脚心。

3. 再灌顶，从头心、手心流下，双阳掌缓慢朝头两侧伸出

4. 双阳掌举至头顶成阴掌，再使手背相对，手指向地，从头前下划，内气下行至脚心。

5. 弯腰，带动双手往下至脚内踝前，这时仍手背相对，手指朝地。注意内气沉脚心，勿使上头。

6. 双掌转成阳掌，手指相对，缓慢直腰，带动双阳掌上提至腹前。此式反复数次。

十一、收功：双阳掌十指相对，上提胸前，同时吸气，意念内气从腹部吸至膻中部，再把双掌翻

成阴掌，下压至脐下，同时呼气，意念内气下沉腹部。此为一遍，做三遍，然后内视腹心片刻即可结束。

（王树平文，摘自《中华气功》1988年6期《出岫气功》）

五台山密宗功法

本功法是传入内地的密宗功法。藏密是在唐代时由印度僧人莲花生大士传于我国西藏地区。后分化为四派：宁玛学派、隆迦学派、格鲁学派、迦举学派。而流传于我国内地的一支，是印度僧人善无畏传于中土，曾盛极一时。日本僧人空海来中土取经学法，后宏法于东瀛日本，世称东密。此功法修炼有三密：密印、密意、密咒，即手结契印，意作观想，口诵真言。强调自身生命力的旺盛，注视命气的培养训练，以期修成金刚罗汉体，而后才能证身成智者，衍生大智慧。适于青少年习练，可收到强身健体，开发智能之功效。

功　法

一、鼓荡内气

神敛内观：站式为两脚开立与肩同宽，两手自然垂于体侧，闭目闭口，膝微屈。坐式为选一高低适宜的木板凳端坐其上，双手放于膝上，闭目闭口。不论站式、坐式都要求自然，放松身体，心平气和。练时首先要选择一种姿势，把意念集中在全身所有的皮下肉上之间的隔膜上，要感觉到它的存在，需二至三分钟。

神气鼓荡：感觉到隔膜的存在后，要用意念使之不断地由里往外，由外往里挤压隔膜，要同时互相挤压，练二至三分钟。

内视慧目：神气鼓荡之后，意存慧目（在两眉正中略上方凹陷中），通过慧目，向身内观照全身。

观印存想：中断思维、存在，感觉合印。合印手势是，右手握拳，虎口朝上，大拇指在食指上方，左手抱住右手，两大拇指在上成||形状，自然放于两腿中间处。修炼时间按体力而定。

二、九阳高照

选择站式、自然坐式、跏趺坐均可，但都要求结印。结印方法是：右手五指合拢，手心朝上，虎口呈圆，大拇指离食指上一寸许，左手抱住右手，左大拇指放于右大拇指尖上部，其余四指放于右手四指下部。双手合印放于小腹前部。选择好姿势后，意想头部四周，前、后、左、右、左前方、右前方、左后方、右后方八个方位及头顶正中各有一个太阳呈八卦形状（中央的太阳略高于其它八个太阳），向下照射在你的头和身上。此功不可做得太长，一般每次做二至三分钟即可。

三、一体通观

此功坐、站均可，不用合印。选择好姿势后，对视三灵。三灵为：灵目（即慧眼），灵心（即慧心在胸口膻中穴处），灵宝（即慧命在脐处）。用眼睛在身前1.5米处空间随便寻找一点，用三灵之光与此点连成一线，再从那点返回，包住全身上下左右。眼睛要观着那点，体会此相，真气贯融于身前身后，但一修此相身装有物，此一体通观法与诸法之收功法将连成一体。

四、五轮齐转

取站式，手心朝后，抬肘，以五轮三昧桩。头、左手、左脚、右手、右脚为五轮，将意念分别注入五轮内，用意念搬动五轮正转逆转数周，顺逆转周数要相等。开始五轮转动不同步，待熟练后将自动调解使之齐转。做完此五轮齐转后，想一下头、心脏、右手，想一下肝、左手、肺；想一下右脚、胃、左脚、肾。此法能带出体内脏腑病浊之气，使体康身健。

五、四息相通

坐、站均可，选择好姿势后，身内空虚，宝顶空而无色，以禅定法门对左右手食指做功。将两手握拳伸出食指放于小腹两侧，手心朝上，两食指相对成般若指（密篇定食指为般若指），相距二至三寸远。用眼睛凝视两食指，直到两食指发麻为止。再将中指伸出相对，收回双手食指成金刚指（密篇定中指为金刚指），用眼睛凝视两中指，直到发麻为止。再将食指伸出如剑指状，成金刚智指印（中、食指合为金刚智指印），用两眼凝视双手食中指，直到发麻发胀为止。以后，金刚智指印不动，用意念想一会心印（即慧心处），再想一会全身，再想一会儿身外有一层透明的膜。再想一会全身，再想一会心印，再想一会金刚智指印。身内息、身外息、心息、金刚智指息四息相通。

六、般若虚空藏功

般若即大智慧，它不是小聪明，是觉悟者处理问题的方法，已脱离凡人的本质，进入超人的境界。虚空即使自己大脑思维中的载荷为零；藏即可理解为思维信息的接收、贮存。此功无意念及意守部位，具体练法如下。

第一节：四幅火轮式：全身放松，两脚分开与肩同宽，双目和口微闭，双臂下垂，抬肩曲肘，五指张开，手心向后。

虚空升腾式：接上式，双手由后下方向上划弧经脑向身前下方落下，指尖朝上，手心相对。

须弥印：接上式，双手落于小腹前，转掌，指尖朝下，以肩肘带动双腕向上升腾，转指尖朝上，再向下落至小腹前，反复各三次。

圆通印：接上式，双手落于小腹前，指尖在上，再向身体两侧分开，向上抱圆，双手心相对，相距一尺远近，指尖朝前。

明火印：接上式，双手成八字掌向上升至头部两侧上方，此时拇指与食指朝上，手心向前，成火焰状。八字掌为拇、食两指张开，其余三指合于手心。

烈火印：接上式，双手八字掌由头部两侧上方向身前落下，虎口相对至胸口部位，再向上升起至原先位置。此时变烈焰状成烈火印。这时其余各指已张开，手尖朝上。接着意随目转，先转头目，视右手、经手臂胸前至左臂左手，复向右转，来回各三次，然后头转正。

慧命印：接上式，双手下操，内双臂侧前方下行至双胯侧，指尖朝下。上动不停，由后下方向后上方反出，手心朝上，至头部两侧上方，复向下行至胯两侧，抬肩曲肘，手心相对于脐和命门之间慧命处，指尖朝下。

虚空印：接上式，双手上行，手心朝上，同时左脚尖内动，脚跟随着内动，成三次错至右脚边并齐。同时双手相合于头顶，手心朝下，左手在上，右手在下，成虚空印。

第二节：虚空接引式：接上式，左脚复原，同肩齐宽，双手同时上抬，至头部侧上方一尺处，两手指尖相对，距一尺宽，手心朝下，成虚空接引式。

虚空火焰式：接上式，双手上抬，五指朝天，双臂成倒八字形，为虚空火焰式。

虚空藏式：接上式，双手朝后朝两臂中间扭转，双手指尖相对，手心朝天，相距五寸远近，屈肘，成虚空藏式。

虚空降体式：接上式，双臂向身体两侧分开，至肩平，手心朝下。上动不停，双手转，掌心朝前，向前方划弧抱圆，至头部前方，手心朝里对于慧眼相距一尺远。双臂继续回旋划弧，朝于胸前，双手掌心对于心印处，相距一尺远。双臂继续回旋划弧，朝于肚脐前方，双手掌心对于脐印处，相距一尺远。双臂继续回旋划弧，双手朝于密处（会阴穴），相距一尺远，双手心对于密处。上动不停，双手向里抱于小腹下方相合，左手在上，右手在下。

第三节：四处遨游：双手分开，经两侧旋至背后，翻掌，掌心朝上，继续上行，至肩齐后，双手指尖相对，照于脑后玉枕穴处，距脑部一拳之远。上动不停，继续沿脑部上行至前额慧眼处，再下行至胸部心印处，继续下行至脐印处，继续下行至密处，大腿根前部。接着双手反向运行至脐印处，至心印处，至慧目处，翻手心向前，双手向两旁分开，下行落于后命门处，相距一拳远，指尖相对，双手心照于命门处，双手继续下行，至双腿两侧，再反向向上行，至命门处，分两手，掌心朝上，从身后侧向上运行至玉枕穴处，反复四次。

虚空藏心印：接上式，双手下行至密处后，双手分开，翻转掌心朝前，上行至胸部前方一尺左右，指尖相对，相距一拳，手心向前，屈肘，同时双膝微屈，成虚空藏心印。

收功：接上式，双手下行，翻掌心朝里落于小腹前，贴于腹部，左手在上，右手在下，意守慧命处。时间任意。

（鲁忠民文，摘自《中华气功》1990年3期）

五合功

本功法沿峨嵋十二桩的法要，贯穿调身、调息、调心三要素，循脏腑胃、肝、心、肺、肾的顺序操练，分为五大功式，每一功式有五个相同的主要变化动作。调节气血。属保健医疗气功。

功　法

（一）预　备　式

整套功法均以预备式为基础。两脚自然开立，宽与肩齐。头正顶平，虚悬颔劲。两眼平视，目光内含。松肩坠肘，含胸拔背。口微开，齿轻扣；舌平伸，“搭天桥”。中指食指靠紧，其他手指自然松开。掌指关节（指根）微塌、指关节和指尖微屈、稍扣虎口圆撑（掌如龙爪式，手指似钢钩）。松静站立，呼吸自然。

教学口诀：两脚开立齐肩宽，提顶吊裆虚劲领。顶平头正鼻对脐，目光内含舌轻舐。

肩臂松垂似皮条，手指钢钩龙爪掌。含胸拔背心空悬，松静站立息气平。

（二）五合动作

第一合（健胃）：1. 两手自然下垂掌心相对。以意导引手臂和全身骨骼肌作松紧运动（1—4拍紧，5—8拍松，四八呼，以下同）。

2. 两臂内旋，转掌心向后，作松紧运动（同1）。

3. 两臂继续内旋，转手背相对。作松紧运动（同1）以上为顺扭丝螺旋劲。旋转时肩、肘、腕须放松，以中指为轴，意贯中冲穴，在中指端）通臂拔长。

4. 全身放松，两臂肩、肘、腕关节作蛇行微动，掌指关节和指关节作“蛹动”（一八呼）。

5. 两手成屈腕掌（坐腕）。掌心朝下，手指朝前。意贯大陵穴，（在手腕内侧面），作松紧运动（同1）。

6. 全身放松，两臂和手指作蛇行蛹动（同4）。

7. 两臂外旋，五指第一指节捏拢在一起，屈腕成勾手，勾尖朝上，意贯阳池穴，(在手腕背侧面)，作松紧运动(同1)。

8. 松腕、松勾，全身放松，两臂和手指作蛇行蛹动(同4)。

呼吸方法：初学者应自然呼吸。松紧运动自如以后，转为腹式逆呼吸。吸气时，小腹内收；呼气时，小腹自然隆起，意存松胃。逐渐使呼吸与松紧运动配合，紧则呼气，松则吸气(以下各合同)。

第二合(健肝)：1. 两掌心相对，两臂缓慢向前向上举至四十五度位置，同时两手作"五指描太极"运动，即从拇指到小指顺序划小圈。以下动作均同第一合。

2. 掌心相对，作松紧运动。

3. 掌心朝下，作松紧运动。

4. 手背相对，作松紧运动。

5. 全身放松，两臂和手指作蛇行蛹动。

6. 两手成屈腕掌作松紧运动。

7. 全身放松，两臂和手指作蛇行蛹动。

8. 勾手式(勾尖朝上)，作松紧运动。

9. 松腕、松勾，两臂和手指作蛇行蛹动。

呼吸方法同第一合，唯呼气时意存松肝。

第三合(健心)：两掌心相对，缓慢上举与肩平、与肩同宽，同时作"五指描太极"运动。以下动作和呼吸方法同第一合，唯呼气时意存松心。

第四合(健肺)：1. 两掌心相对，左右缓慢分开至侧平举，拇指翘立，同时作"五指描太极"运动。

2. 两掌心朝前，作松紧运动。

3. 两掌心朝下，作松紧运动。

4. 两掌心朝后，作松紧运动。

5. 全身放松，两臂和手指作蛇行蛹动。

6. 两手成屈腕掌(坐腕立掌)，作松紧运动。

7. 松腕，全身放松两臂和手指作蛇行蛹动。

8. 勾手式(勾尖朝上)作松紧运动。

9. 松勾、松腕，两臂和手指作蛇行蛹动。

呼吸方法同第一合，唯呼气时意存松肺。

第五合(健肾)：两掌心向下缓慢落至胯后，同时作"五指描太极"运动。以下动作和呼吸方法均同第一合，唯呼气时意存松肾。

收势：两臂松垂后，由侧上举(掌心朝上)至肩平，然后内合，掌心相对，从胸前、腹前向下作导引归气1—3次，松静站立片刻后收功。

教学口诀：五合变化五式同，五合内应身五脏。一至三式顺扭丝，屈腕掌变勾手式。
筋骨皮肉松松紧，意领筋膜暗用力。意贯中冲松肘腕，曳开肩胛通臂长。

合合转换描太极，蛇行蛹动节节串。阴掌捧气旭日升，真气归丹落日慢。

(唐世林文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版)

五运吐纳功

本功法是在导引、吐纳基础上综合、发展而来。它用意识调整呼吸，并配合简单的肢体运动，以加强人体气血运行，达到治病保健的目的。

功 法

第一式 调整气血壮肾腰

1. 平身直立，两臂直垂，两眼平视前方。入静、松肌、两手叉腰，呼吸深长细静。

2. 自吸气时开始，腰由右向前轻柔缓慢转动。当呼气开始时腰部由前中转向左后，至后中时为一息，以一呼一吸、一周转为度。共作10～16次。接着以相反方向作10～16次，复原。

第二式 展收吐纳补心肺

1. 平身直立，两臂直垂，两眼平视前方。意守心肺、丹田。逆呼吸，由鼻吸气时，手心向下，两臂平直，渐渐由下前向上抬举过头；由鼻呼气时两臂向两侧分开，渐渐放下靠身侧。重复10～16次。

2. 接着，由鼻吸气开始，手心向下，从两侧渐渐上抬至与肩平，两手转向前方，待口呼气时两臂自前上直下至身侧。重复10～16次，复原。

第三式 细息柔运活血脉

1. 平身直立，两眼平视前方，两臂垂于身侧。开始用自然呼吸，逐渐减慢，意守丹田。

2. 吸气开始时，左腿起步向前迈成箭步。左臂向前举与肩平，如推磨般由外向内旋转下落，同时右臂向后。当左臂下落至身侧时，呼气开始，左腿渐直如剑，重心落于右足，右腿渐屈如弓，左腿同时伸直。右臂由后外向前上举至于肩平，如推磨般由外向内如旋转而下落，重复10～16次。接着换成右脚在前，左脚在后，以相反方向重复10～16次，复原。

第四式 补气行血强筋骨

1. 平身直立，两眼平视前方，两足分开如肩宽。入静松肌，缓慢吸气，开始两臂平直在前上举过头，两手指交叉，手心翻向上。

2. 吸气时上体向右歪，腰部向左歪；呼气时两臂向左歪，腰部向右弯，重复10～16次。

3. 接前。上体逆时针方向旋转，即先向右弯腰，再向前转向左，恢复直立。重复10～16次，然后作顺时针方向旋转，即由左向右弯腰旋转。重复10～16次，复原。

第五式 深吸细呼疏肝脾

1. 平身直立，两眼平视前方，两脚跟靠拢，脚尖分开成八字形。入静松肌，意守丹田，用逆呼吸，口微张，细深吸气。吸气时脚跟上抬。

2. 吸满气闭口，将气向肚内吞下。然后憋气，两掌向上，小鱼际紧贴小腹两侧；待呼气时，两拇指靠肚脐两侧；然后渐渐由鼻呼气，两脚跟渐渐下落着地。如此重复10～16次。

（史方奇文，摘自《气功》1982年3期）

五行大力经丹功

本功法是明清时邓钟山独创，后经浙江雪品法师使该功出神入化、炉火纯青之境。

阮奉天、徐福高承传此功法集少林、武当内功之精华，有出神入化，炉火纯青之境界。

功 法

一 怀月抱球式(属木)

面向东南站桩，沉肩垂肘，松腰开胯，呵气。然后将左脚横跨一步，足膝微曲，双掌心相对曲肘，同时均匀地弹动十指，作吞气、咽气、喷气。意守劳宫穴。

二 仙鹤亮翅式(属火)

面向东南站桩，沉腰含胸拔背，左脚向左前方跨一步，呈大弓步形，左脚膝与跟对齐，右膝微曲，左掌大拇指对左肚角，右掌向前伸直呈水平，掌心朝下，目视前方，吞气咽气喷气意守中指(左右式轮换)。

三 童子拜观音式(属土)

面向东南站桩，左脚横跨一步，呈骑马式膝微曲，双手合掌，距胸前半尺，两拇指对任脉，全神贯注，意守丹田作吞气咽气喷气，内气运气于周天。

四 嫦娥奔月式(属金)

面向东南站桩，左脚横跨一步，呈骑马式松腰开胯，含胸拔背，垂肩沉肘，意守命门穴，两手伸直于胸前、双掌上下呈阴阳手，劳宫相对。用内劲作按势徐徐弹动十指，作吞气咽气喷气。

五 金刚现身式(属水)

面向东南站桩，双足与肩同宽，十指张开双手向腰外左右伸出，挺肘距腰一尺，掌心向下，虚颈顶劲，目视鼻尖，意守劳宫穴，吸大地之气，然后吞气咽气喷气。

五行大力经丹气功独特呼吸法

1. 呵气：是张口把体内浊气通过口腔吐出，缓缓呵尽为呵气。

2. 吞气：急收小口，舌舐上腭将新鲜空气纳入口腔吸进为吞气。

3. 咽气：将口腔内气象咽食物一样吸下丹田为咽气。

4. 喷气：由鼻将气缓缓喷气，在喷气时口腔内发出牛吼声为喷气。

（俞 英、石 华文，摘自《东方气功》）

五行气功治病法

本功法渊源于古代“五行学说”及中医、气功理论，是在临床实践中反复摸索、提炼、验证总结而成，确有见效快疗效好的特点。可用于各种疑难杂症。

功 法

五行对应表

五行	木	火	土	金	水
五位	东	南	中	西	北
五脏	肝	心	脾	肺	肾
六腑	胆	小肠	胃	大肠	膀胱(三焦)
五色	青	赤	黄	白	黑
五星	木星	火星	土星	金星	水星
四季	春	夏	长夏	秋	冬

方法运用：

1. 按《五行对应表》辨证疾病所属脏腑及与之对应的五行，确定五行方位。

2. 患者闭目，放松。(坐、站、卧均可)。

3. 医者一手接气，一手发气于病灶部位，病人为男则以左手发气右手接气；为女则以右手发气左手接气。

4. 患者所取方位(面对或头朝的方位)要与五行相对应。如肝病则朝东，肺病则朝西等。

5. 医者意念采接所对应五星中某一星之气。同时施加良性信号于病所。如活血化淤、养血柔肝、排除病气等。

此功法临床运用千余例，功效明显间有奇效。使用此功法，医者需有较高的气功功底和中医基础。每次治疗15—30分钟。

（孙锡廷文，摘自自编资料）

五 行 掌

本功法是一种调理内脏功能的养生功法。依五脏：心、肝、脾、肺、肾对应的火、木、土、金、水"五行"而得名。此功法吸取了武术的推、拓、擅、捏、摸的调身法术，配合嘘、呵、呼、呬、吹的传统字诀吐音，调理相应脏腑气机，促其阴平阳秘。具备气功调身、调心、调息的三大要素，简单易学。属调剂脏腑机制医疗功法。

功 法

功前预备活动

(1)宽衣松带。全身放松。

(2)轻轻叩齿36次。舌搅口内36次。

(3)分三次吞津，以意送至丹田(小腹部)。

(4)以手指梳头，双掌搓热，干洗面各36次。

一、推法—肝、嘘(xū)、木

动作与要领：

(1)站立，两足平行，与肩同宽，两膝微屈，两臂下垂，屈腕，掌心向上，指尖相对，靠近小腹。

(2)以鼻缓缓吸气，意念暗示清气从两足大趾沿大腿内侧的肝经上升至两胁；与此同时，两手如托物状，缓缓上移，至胸前与肩平时吸气尽。

(3)随呼气默念"嘘"字，暗示浊气尽出，清气由两胁沿肝降至足大趾；同时反掌，掌心向前，指尖向上，随呼气双手缓缓向左前方推出，左脚随之向左前方迈出一步，呈弓步，重心放在前屈的左腿上，右腿伸直。

(4)至呼气尽时反掌，掌心向上指尖相对，向下收回至小腹前；同时伸左腿屈右膝，重心后移至右腿上；再开始吸气如(2)式，如此重复十次；收回左腿，如(1)式，再换右脚向右前方迈出一步，亦循环十次。

(5)动作要缓慢，配合柔和的呼吸；目光注视双手，屈腕稍用力，使指尖有酥酥的得气感；意识气血沿肝经循行路线升降，吸气时大趾微微上翘，容易得气。

二、拓法—心、呵(he)、火

动作与要领：

(1)预备姿势及动作基本同推法，但吸气时暗示清气从小指内侧沿心经路线(臂内后缘)至胸中。

(2)呼气时默念"呵"字，暗示浊气尽出，清气沿心经散至小指，同时，推出的双掌如拓碑贴状，由左向右缓缓移动。

(3)至呼气尽时，直腰双腿下蹲，掌心向上，指尖相对，双手向下收至小腹前。

(4)再开始吸气如(1)式。重复十次，收回左腿，再出右腿，从右向左拓，也重复十次。

(5)呼气时，除默念"呵"字外，要意守掌心"劳宫"穴和小指尖内侧的"少冲"穴，并使手指伸直用力上翘，以产生酥麻的气感；腰要正直，躯干也随双手左右升降做圆运动。

三、擅法—脾、呼、土

动作与要领：

(1)预备姿势同推法(1)。

(2)随吸气左腿屈膝，尽量上抬大腿，足尖向下，暗示清气从足大趾内侧沿腿内侧的脾经上升至腹部；同时左手屈肘，掌心向上，五指并拢自然微曲；以肘为轴，从小腹右侧向上向左划弧运动，至与视线平时，吸气尽，掌心向面部。

(3)随呼气默念"呼"字，暗示浊气尽出，清气沿大腿内侧脾经下降；同时左脚向前迈出一步，左掌转向前方，向左向下划圆，降至小腹又反掌向上，叠于右手下。

(4)再吸气时换右手右腿，动作同(2)式，如此交替做十次，再后退做十次。受场地限制，也可原地踏步做。

(5)手、眼、头、腿、呼吸、意念要配合好，初练较难，应分解动作，逐一练习：先以站式或坐式，练习手、眼，头与呼吸的配合，目光随手转，头亦随之动；吸短呼长，吸快呼慢，默念"呼"字；熟练后，再配合迈步，注意重心虚实变换，掌握平衡；吸气抬腿时，暗示清气上升，足尖向下用力，容易得气；呼气落腿时，暗示浊气尽出，清气下降至大趾。

此式包涵太极拳中的"云手"、"金鸡独立"、"倒卷肱"等身法，但并不相同，细心领会其异同，便容易掌握。要求动作轻灵如猿猴一般。

四、捏法—肺、呬(si)、金

动作与要领：

(1)左脚向前迈一大步，呈弓步；左臂向前半伸，掌心向上，五指收拢如捏球状；右臂抬起，向后屈肘垂腕，掌心向下，五指亦如捏物状，屈肘40度左右，手置胸前，使肩、肘、手平。

(2)随吸气，伸左腿，屈右腿，重心右移，臀向后坐；同时左臂屈肘收回，右臂在左臂上方向左前方伸出，两掌相对经过后，则反掌，左向下，右向上；同时默念呬字，暗示清气从拇指经壁内前缘的肺经吸入肺中。

(3)随呼气，左臂向前伸出，右臂弓肘收回，腿也前弓后箭，重心移左前方，同(1)式；同时默念"呬"字，暗示浊气尽出，清气沿肺经散至拇指。

(4)如此往复十次后，再换右臂右腿向前，亦往复十次。

(5)动作缓慢轻柔，躯干要前后移动，胸腰左右移动，扩大肺活量；呼吸时靠指捏的力量，使大鱼际、"太渊"穴(在桡动脉与腕横纹相交处)产生气

感，两臂尽量屈伸，以宣畅肺气。

此式与太极拳的“倒卷肱”相似，但并不相同，初练如手腿配合不好，可用坐式，单练上肢。

五、摸法—肾、吹、水

(1)左脚向左前方迈一大步，呈前弓后箭步，两臂自然下垂，肘微屈，掌心向下，指尖向前，置于小腹左前方平脐。

(2)随吸气，暗示清气从足心涌泉穴经大腿内侧肾经升至腰部两肾；同时左腿伸直，右膝屈曲，重心后移至右腿，左足尖微微上翘；同时双手随吸气由左向右向后收回，做划圆的抚摸动，收至右下腹吸气尽。

(3)随呼气默念“吹”字，暗示浊气尽出，清气降至涌泉，同时双手向左向前摸出，意守掌心，手指微微上翘，使有气感；同时屈左膝，伸右腿，重心前移至左腿，呼气尽时，开始做(2)式。如此反复做十次，再换右腿向右前方迈出亦做十次。

(4)此式双掌与地面平行划圆，如磨豆腐一般：高不过脐，躯干正直，腰部随呼吸及双掌转圈，加强对肾俞、命门等穴(正对肚脐的腰部)的意守；吸气时，足尖用力上翘；呼气时，手腕抖动一下，指尖上翘，以加强气感。初练配合不好时，可先不默念，待动作熟练后，再配合默念字与意守穴。

(宋天彬文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年4月版)

五官按摩强壮功

本功法是一套简而易行的面部保健功。有益精强肾、健脑安神的治疗和保健的作用，也可作其他功法的辅助功。

功　法

练功时取坐或卧位皆可，垂目调息，气沉丹田或意守丹田，提肛缩阴；或取法自然。

一、健耳功

本法能增强听力，预防和治疗耳聋、耳鸣和其他耳病。能调节血压，治疗眩晕、失眠、遗精、早泄及中气下陷等。但耳内或耳外患急性炎变，或有其他严重耳病者慎练。

1. 上提式：两手拇指在前，食指在后，分别轻提同侧耳廓(轮)之上端。然后用拇指摩按耳廓内侧，使之有热感为度。再用两指轻提耳廓。如此反复12～36次。

2. 下捋式：两手食指在前，拇指在后，相对握住耳垂，略用力向下拉捋并按压，反复12～36次，使耳垂有热胀感。

3. 中按式：两手握拳，拇指分别竖起按压耳屏，使之正好堵住耳孔，勿使透气。按压时用力宜轻缓，使有温热感。按压片刻即放松1次，反复36次。体虚欲补者，闭口按压；病实欲泻者，张口按压，用力稍重。

二、健目功

本法能增强目力，又能防治各种目疾，解除眼疲劳、预防和治疗近视、远视、老年白内障之功效。但急性青光眼或严重眼疾者慎练。

1. 正按式：闭目片刻，两手相摩令热，然后将食、中、无名三指并齐，分别置左右眼睑上，使中指正对瞳孔，接着三指同时轻按眼球，使之有轻微胀感后放松，如此按松12～36次。

2. 侧按式：用左或右手拇、食二指，张开如钳状，各按两眼之外眼角处，同时向中间相对地轻轻用力推按，使有胀感后放松，如此按松12～36次。又用两手食指分别按手同侧之攒竹穴，拇指按太阳穴，中指按睛明穴，三指同时用力按压眼球和穴位，使之有轻微胀感后放松，如此按松12～36次。

3. 收功：左右运目数次，然后张目远望片刻。

三、健鼻功

本功法能增强和恢复嗅觉，促使鼻息通畅，可预防感冒，治疗鼻炎。

1. 鼻外法：用左或右手之拇食指如夹状，放鼻根两侧，用力向下挤按。至鼻翼时，稍增加力量提挤人中穴片刻。由上而下挤按12～36次。

2. 鼻内法：继上法将拇、食指伸入鼻腔，夹住鼻中隔软骨，轻轻下拉12～36次。

四、健舌功

本法能生津化气，使精气上达脑户，下达丹田。先使舌在口腔内上下左右依次搅动数次，然后舌体缓缓地尽量外伸，再缓缓地缩回。在伸缩的同时，上下门齿轻轻地挤压舌体，使舌体稍有胀痛感。如此伸缩挤按12～36次。接着舌体先后移至口腔左侧及右侧，同时两侧上下臼齿轻轻挤压如上，每侧12次。津液充盈时可随意下咽，以意引至丹田更佳。

五、健面功

本法充分运动面部肌肉，可预防和治疗颜面衰老、颜神经麻痹、牙龈炎和其他口腔疾患。

尽量张口，用左(或右手)之拇指和食指成钳状，用力夹住左右口角之地仓穴。如此松按12～36次。再承上式，尽量闭口内收，两指旋转摆动口唇12～36次。

(刘国钧文，摘自《气功》1984年4期)

五指梅气功

本功法是外练筋骨皮、内练一口气的武术功法，融调身、调息、调心于一炉，修炼精、气、力。此功法有疏通经脉，健身强体、延年益寿之效。

五指梅气功，是为专练人体的后天之气而设。

练功时最好选在有花草树木、空气清新的场地，早晚各做2次。练功中要保持心情愉快，防止受惊。练功期间当做到三要三忌，即一要勤练、二要苦练、三要持恒和一忌酗酒、二忌大怒，三忌好色。

功 法

一、预备式：两脚立正站好，脚跟并拢，脚前掌分开约10公分。头正，颈直，微收下腭，舌尖抵上齿龈，含胸拔背，两手自然放在两腿旁。敛气凝神，心中默想："头顶天，脚踏地，天地之间，唯我独存"。心中排除一切杂念，静立几分钟。

二、猴坐堂：接上式，两脚分开，两脚距离为自己脚的三脚半长。两脚平行，脚五指抓地，微内扣。然后，两手拇指按在两手食指第一关节处，掌心向下，上举过头。同时两腿下蹲约成135度左右，头略仰，两食指尖对准两眼。定式。呼吸方法：鼻呼鼻吸。定式后，全身要放松，不要僵硬。稍用力用鼻呼气，在呼气的同时，意想一口内气从任脉承浆穴沿任脉向丹田穴冲下。这口气不要走的太急、太强。待呼尽后，略停，再用鼻呼气。吸气的同时，收肛，意想有一口内气从会阴穴沿督脉贴脊柱上升至头顶百会穴。略停，再如前法呼气、吸气。先呼后吸，一呼一吸为一息，开始可做10～15息，以后逐渐增加。功成后，任、督两脉的内气可以接通。通过肺部的一呼一吸，可以使内气沿任、督两脉循环。达到延年益寿，健身强体的目的。

三、扁担式：接上式，两脚不动，两手经胸前从腋下穿过，在穿掌的同时上身前弯，手穿过背部时，上身挺直，同时带动两胳膊向身体两侧伸直，掌心朝下，整个身体成"大"字形。定势。定式后开始呼吸，呼吸的方法基本同上。先呼后吸，在呼气的同时意想一口内气从任脉承浆穴沿任脉流向丹田穴，同时两手指尖微向外探出，意想内气通过手指传向远方。略停后，再用鼻呼气。吸气的同时，收肛，意想内有一口内气从会阴穴沿督脉上升至脑顶百会穴，如此反复一呼一吸。

四、斜杈柳：斜杈柳分左右两式。

1. 左斜杈柳：两脚距离不变，身体以腰为轴，向左转，成左弓箭步，在转体的同时，右手掌内旋经右耳旁上举过头，胳膊伸直，掌心向上，同时左手掌外旋，经腋下伸直，掌心向下，在左胯旁。定式，定式后开始呼吸，呼吸方法同"猴坐堂"。

2. 右斜杈柳：其动作和左斜杈柳动作相同，唯左右互换，方向相反。

五、后折式：接上式，身体转正，在转体的同时，两手掌收回两胯旁，经胸前提起至眼前上方，掌心向外上方，两臂呈圆形，虎口撑圆，两食指相对，目视食指。腰微后弯成弧形。定式。呼吸方法：在呼吸之前，先咽一口暗气。所谓咽暗气，也叫喉头呼吸。一般情况下做完前几个动作后，口腔内都会产生津液。咽暗气就是意想通过喉头咽下一口内气，在咽气的同时，把津液咽到腹中。咽完暗气后，呼吸方法同上。

六、千斤坠：接上式，两腿不动，两手上举过头，伸直，从两拇指相对内旋转成两小指相对成虎爪形，掌心向上，意想两手把天上某一重物拽下，开始呼气，在呼气的同时，腰下弯，边弯边呼，直至两手掌落至两脚面前，停止。在呼气的同时，也要意想有一口内气沿任脉下降。然后，两手外翻，掌心朝下，把这重物撒到地上。略停后，两手如提物状，意想把这个重物又提上来了。同时吸气，上身直起，两手经胸前提过头顶，两臂伸直，翻掌，掌心朝上。在吸气的同时，收肛，意想有一口内气沿督脉上升至头顶百会穴。如此循环往复。

七、收功式：待千斤坠式双手上举至头顶时，两手掌经胸前下按收至两胯旁。然后，双脚并拢，稍停，吸气，在吸气的同时脚跟提起。然后，呼气，呼气的同时脚跟落下，同时咽一口暗气。如此反复起落3次。练功完毕后，可走一、二分钟，然后用双手将身体各个部位从上到下，前后左右拍打几遍。前人也有用砂袋拍打，由轻到重。

（田丰年文，摘自《气功》1989年8期）

五禽图气功

本功法流传于四川等地，是具有"峨嵋派"特色的一种保健气功。简单易学，久练可以治疗多种慢性疾病，对于高血压、冠心病、哮喘、肺气肿、肝炎、肝硬化等都有一定疗效，对某些癌的术后效果也较好。

功 法

一、猿 功

猿功为五禽图之第一部，共呼吸十五口气。一呼一吸谓之一口气。其法：身体立正，两脚合并，心意目神注视丹田（脐下一寸三分处），调匀呼吸，精神集中，肢体松柔，是为行功前之预备姿势。约静默一分钟，然后开始呼吸运动。

运动时以两手中指尖相接触，手心向上，置小腹之下，行呼吸一次，而目神与心意均注视于丹田处。此为第一口气。

两手上移置于脐处，但手不挨脐，行呼吸一次，神意仍注视丹田，是为第二口气。

两手下移至小腹下，与前式同两手立即前举向上，使成侧面之半圆线，两目随指尖交触处而上视，两肘伸直，手心向下，均为吸气。

两手直向面门放下，至小腹下为度。目光亦随之而下，注视丹田，两手复上移至脐处，两手分置左右胁际，指尖向前，掌根向后，中指尖与肚脐成直线，胳肘正直向后，不偏不倚，均为呼气，是为

第三口气。

此时姿势不变，行呼吸三次，是为第四、五、六口气。

接着两脚张开成人字形，脚尖微向内，脚跟微向外，两膝伸直，两手分左右伸直，似大字形，手背向上。

两手平行向前相交而覆，神意注视于手。其余仍注视丹田，此为吸气时间。吸气毕，两手背反转向下，气即随之而呼出，手握成拳，但不用力，速即缩回，分置胁际，手不触胁，拳达胁际，气即呼毕，是为第七口气。

姿势不变，连续行呼吸七次，是为第八、九、十、十一、十二、十三、十四口气。最后两脚收回，同时又行吸气，身体立正，两拳同时收到胸前，与两肘成平线，吸气毕。两拳顺乳斜行而循胁部绕到背后，指尖向下。两手复分两旁而气亦呼尽，是为第十五口气。

如是循环，一般每次十余遍。次数多少，以精神已否疲倦为度，不必拘泥。

第一部之功夫每日一、二次，常人在半月以后，觉丹田部份微有膨胀，而谷道下气、胸膈逆气时，则须拍击，以使气流通。其拍法，由授者(他人亦可)向丹田一部拍击，自中部向左右移动成新月形，最后以中部一拍为止。开始用手指拍，次用掌拍，又次则用拳拍，最后用铁沙包拍击(铁沙约重三市斤，用布三尺五寸缝袋盛之)。拍击次数，以四十下为度。。拍击者举手，被拍击者即吸气；手达皮肤则呼气。手与皮肤距离约一尺远近，注意拍击时用力之轻重，轻重视学者之功力而定。如拍击时皮肤觉痛，尚无碍，如内部觉痛，则停拍，俟多行功夫，功力深厚后再行拍击。

二、鹿 功

鹿功为五禽图之第二部，共呼吸十九口气。其法：人体正立，但两脚左右张开，距离约同肩宽，脚尖微向内，背脊伸直，小腹微挺，头稍前倾，目神、心意均注视丹田，两手中指尖相接触，手心向上，置于脐际，然不挨脐，行呼吸一次，是为第一口气。

两手上移至于乳际，然不挨两乳，目神、心意仍注视丹田，行呼吸一次，是为第二口气。

在乳际之两手变成合掌形，气亦同时而吸。合掌上伸，两肘伸直而神意随掌向上，头亦因之后仰。

在顶上之合掌正直放下至胸部，气亦同时而呼，神意随之而下，注视丹田，两掌由胸部分开，各置于肩甲之际，掌心向前，尽气呼毕，是为第三口气。此时姿势不变，行呼吸五次，是为第四、五、六、七、八口气。

两手由两肩左右伸出，使成平线，手心向下，似大字形，两手平移前方相交而覆，均为吸气时间，此时神意专注视于手，其余仍注视丹田。吸气毕，两手变掌成拳，两脚收拢并立。随即两手握拳向后平分，两拳分移即呼气。两拳继续分向后方腰眼中间，拳仍不开，一拳在上，一拳在下、拳背紧挨背脊，呼气乃尽，是为第九口气。此时姿势不变，再行呼吸九口气，是为第十至十八口气。

第十八口气呼毕，两拳徐徐上提至胁窝，移动即进气。提至两肘与肩平，两拳在胸前会合，上移至鼻尖时吸气毕，两手又斜移至两胁，随即变拳为掌。两手移动即呼气。两掌从腋窝移回背心，重叠交叉，直插尾闾，呼气毕，是为第十九口气。

五禽图从鹿功以后各部最后一口气之动作，即收功姿势与猿功收尾均相同。

鹿功不能单独运动，应先作猿功六、七遍，即行猿功拍气法，拍气后又作猿功一遍，继续始作鹿功二遍，鹿功拍气后，再作鹿功一遍，然后又作猿功五、六遍，再行猿功拍气法，再作猿功一、二遍始收功。

附：鹿功拍气法：鹿功作半月后须行拍气法，其拍击之部位恰在脐上三指一带。自中点向左右拍击，最后一击到中点止，仍以手掌或沙包拍击四十下为度。

三、虎 功

虎功为五禽图之第三部，共二十口气，姿势较猿功、鹿功繁难。其法身体仍正立，但左脚跟抵右脚弓，成丁字形，两膝仍直，两手十指相叉，手心向上，相叉的双手从右边髋骨处徐徐绕脐而至左髋骨处，但手不触及髋骨。动作开始即吸气，吸气毕即呼气，是为第一口气。

仍以两手相叉之状移上乳部，行呼吸一次是为第二口气，行以上两口气动作时，其神意均注视两手。

两手一面上移，一面翻手，手背向外翻上，手心向下，移动即吸气，两手举至头顶，目光随手动而移动，两手在头顶从左向右移，吸气完。微停，两手又再由头顶从右向左移。移动即呼气，移至左边，两手仍以交叉状自头上方向下落至膝际，手心向下，身体同时下坐，左足楞起，仍为丁字形，两膝弯曲，以右脚支撑全身重量，两手不停，叉绕至右膝边而上，呼气毕，是为第三口气。

两手从右回绕左膝，上体随着手绕向左侧面，移动即行吸气。随即撤手，左手直伸向后方画半圆线，继续伸向前方，股与耳接，掌心向前，指尖向上，成托天掌形。右手曲肘置于胁际，掌心向下，为呼气时间。目神、心意以前随手转移，至此则注视丹田，是为第四口气。

此时姿势不变，连续行呼吸五次，是为第五至第九口气。

右肘直向前方，手指尖下平掌与肩齐，尽力平

移后方，身体亦随之扭转，此为吸气时间。

两手变掌为拳，右手拳心向上，左手拳心向下平引返前，拳的高度稍当于肩，臂靠耳际，右拳置右胁际，此为呼气时间，神意以前随手转移，至此乃注视丹田，是为第十口气。此时姿势不变，连续呼吸九次是为第十一至十九口气。

最后左拳下按，立即缩回与右拳相接触，身体立直，即将两拳移置胸前与两肘成平线，此为吸气时间，两拳顺乳斜行而循胁部绕到背后，气亦随之而呼，手指渐开，向下直插，与猿功收尾姿势相同。是为第二十口气。

又从右面行功一遍，仍为二十口气。每次练功，左右均须锻炼，不可偏废。

凡习虎功者应先做猿功六、七遍后，即行猿功拍气法，再继续始做虎功左右各二遍，行虎功拍气法后，又左右各练一遍虎功，仍继续练猿功一遍，始收功。练虎功可以停练鹿功。

附：翻长砂袋法：习五禽图功至虎功时，因气已上行达于胁部，而胁缝空虚，须行翻长砂袋法以令胁部筋肉紧密，可免拍击时震伤肺部。其法用铁砂子约十市斤，用布袋长五尺盛之。初学者平卧床或平板上，两手平伸。翻袋子时，先将带子置小腹部，以两手握布袋之两端，拳心向后，徐向上举，移向头上，两肘伸直，此时为吸气；又举还小腹止，此时为呼气。稍息片刻，如前再举，仍行呼吸，目神心意均注视丹田。其举之遍数，以多为贵，但力不能胜时即行停止。初学时，如学者力量不足，可让他人略为辅助，如能自举，则由自己举放。长砂袋之铁砂，可逐渐加重。上举之遍数，也宜循序渐进，逐渐增加，切忌急躁冒进。

附：虎功拍气法：与猿功、鹿功拍气法不同。自第四口气至第九口气止为拍击时间，拍击部位则自腋下起，沿膀及肩击之，呼吸如故。拍者则不问学者之呼吸如何，有节奏地进行拍击，以四十下为度。又自第十一口气至十九口气间进行拍击，则自后肩沿膀至腋与前所击成半环形，拍击者仍不问学者之呼吸缓急，而有节奏地进行急拍，以40次至60次为度。拍击用的砂袋较拍腹部的重量为轻，约二市斤左右。

四、熊　功

熊功为五禽图之第四部，共呼吸十九口气。第一、二口气的姿势与虎功相同。第三口气吸时仍以相叉之两手心反转向下作拱手状上伸。

气吸尽时即行呼气，两手放下，斜绕胸部，平移右肩之右掌与肩平，两手变为合掌形，左手在上，右手在下，右肩右腰亦向后扭，目神、心意以前均注视在手，至此则注视丹田，俟气呼尽，是为第三口气。此时姿势不变，连续呼吸五口气，是为第四至第八口气。

以合拳之两手移下至小腹部，气亦随之而吸，合拳分开时亦同时而呼，左手伸上，胳肘伸直，掌心向内，力向后拗，右手曲置胁际，手掌向前，手指伸直向下，俟气呼毕，是为第九口气。此时姿势不变，连续呼吸九口气，是为第十至十八口气。

两手握而成拳，气亦同时而吸。两拳移至胸部与两肘成平线，即行呼气。以下动作与猿功收尾同，是为第十九口气。

凡习熊功时，亦须左右并练，不可偏废，其遍数与虎功相同；并须如练虎功前一样，须先练猿功。练熊功后可以停练鹿功、虎功。

附：熊功拍气法：略与虎功同。第四至第八口气时，拍击腰眼。第十至第十八口气时，则拍击肋边，仍以40次或60次为度，左右运动时均一样。

五、鹤　功

鹤功为五禽图之第五部，共呼吸二十五口气。其姿势，两足左右分开，骑马式，背脊伸直，臀部朝上，两膝弯曲，略如鹤形。两手以十指交叉，手心向上，置于脐际，目神、心意注视丹田，呼吸一次，是为第一口气。

两手移至胸部乳际，呼吸一次，为第二口气。

交叉之两手转向外面、向上伸直，伸时即吸气，伸完即呼气，神意于手，是为第三口气。此时姿势不变，连续呼吸五口气，是为第四至第八口气。

两手散开时吸气，两手握拳收回时呼气，拳靠两胁，手指与肩平，神意注视丹田，是为第九口气。在此姿势不变，连续呼吸九口气，是为第十至十八口气。

两膝伸直，身体立正，两手各向左右伸平，拳头散开，手心向上、人如大字形，行呼吸一次，是为第十九口气。

姿势不变，连续呼吸五次，是为第二十口气至第二十四口气。

手足同时收回，手握成拳，置于胸际，以下姿势与猿功收尾相同，是为第二十五口气。

习鹤功时，先作猿功一遍，后作鹤功一遍，不拘多寡，循环间作，俟将收功，鹤功先拍，猿功后拍，拍后仍各作一、二遍才收功。总之，从猿功开始，猿功收功。其余鹿、虎、熊三部功可以停而不练。

附：鹤功拍气法：鹤功拍气法由第四口气至第八口气开始拍击，自尾脊拍击起，循背上行，达项部而止，所谓二十四气也。而第十口至第十八口气则拍击胸部乳房即所谓口斗处。第十九口气至第二十四口气则拍击将台，即所谓血盆处。此次拍击不以40次为限，以学者呼吸起止为度。

六、顶功、底盘功、梢节功、练气

顶功是练鹤功时进行锻炼头部的一种功夫，有

健脑强心的功能。练顶功时，应停止鹤功部位的拍击。练习方法是选择一个有墙壁而又不碍操作的地方，面壁而立，以两手握拳伸直抵达墙壁、作为练习者与墙壁的距离。然后练习鹤功，做到鹤功五口气呼吸完毕后，便屈膝使头与上身前扑、用头顶轻碰墙壁。初练时不可用力，以后随功夫加深而用力亦随之增加。练到鹤功三遍之后，可以自行拍击头部及颈部，拍时先用拳平拍、轻拍、以后逐渐加重，待头部对拳头拍已无甚感觉，就改用铁砂袋拍击。

练习顶功应小心注意，拍击必须循序渐进、若稍有疏忽，极易发生受伤事故。

底盘功是继顶功的又一个功夫，有固精益肾的作用。练习方法是鹤功做到第九口气时，头身朝前俯、头不挨着墙壁，两脚的大指、次指用力触及地面，使力量贯注下部。

到了夜间睡觉，则屈膝侧卧，以一手兜睾丸，一手用手指轻捻睾丸，使其运转，这样长时间的练习，即可收到固精益肾的目的。

练习底盘功，同样要拍打，拍打的部位是阴囊两旁及会阴，先用手指拍，次用掌拍，不必用拳拍。

梢节功是锻炼四肢末梢——手掌、手指、足趾的一种功夫，必须在底盘功练习成熟以后，再练习此功。练习方法与底盘功相同，惟拍击部位不是睾丸两旁，而是手臂、手肘、手掌、手背、手指与两腿骼骨、脚肚、脚背、脚趾和两膝，除脚板心、手心外，四肢全部均须拍击。

请参看顶功、底盘功、梢节功的联合拍击法。

练气时，腰带宜十分松弛，须将丹田露出，以免妨碍气之出入。一切杂念，应当摒除，心神乃得宁静，唇宜闭、齿宜扣，运动时，口中如生有津液，清则咽之，痰则吐之。运动后宜散步数分钟，不宜吸烟，特别忌食生冷。

附：五禽图的辅助功

五禽图练完后，为了活动关节，增强体力，还可做一些辅助功。这里介绍一种锻练方法，供读者参考。这种功名叫五禽功，是峨嵋山海月禅师所传授。五禽功是一种劲功，练功时，呼吸是鼻进鼻出，全身要柔，肢体要柔，呼吸要柔，动作要柔，感触要柔，但柔中有刚，绵里藏针，一句话：要有内劲。

五禽功也分虎、熊、鹿、猿、鹤五部功，其动作姿势分别如下：

虎 功

类似一般的虎卧撑，但不完全相同，主要的是以意引气，气达丹田。

动作说明：全身伏地，以手指尖、足趾尖支持肢体。动作开始，头身徐徐向后向下拉，身胸渐俯、肘部弯曲，臀部外突，体成拱桥形。在向后下拉时吸气，气沉丹田。按上势不停地使上躯与地面成角度向上向前徐徐滑出，肘直臂平，还原为开始形状。如此反复练习，可练36次。惟初练宜少，应循序渐进，切忌贪多求快。有高血压、心血管病患者可以不练此功。

熊 功

预备姿势，分腿站立，稍宽于肩，两眼平视，两手成掌置于大腿两侧，调匀气息。

动作开始：两手从体侧移于身前，两掌徐徐上举，手臂伸直。手移动即进气。两掌举至头顶，两目注视两手，两手手指微朝内弯，如熊攀援树枝状，吸气时，气沉丹田，吸气毕，两手徐徐下落，两手移动即呼气。同时两腿也徐徐下蹲，成骑马桩。两掌落至胸前，两掌竖起左右分开。两手分开即吸气，吸气毕，两手回收至乳际，并徐徐呼气。两手向下向体侧后绕，手向下时，两手变掌为拳，又由身后绕至胸前向下时(这段时间为吸气，气沉丹田)，手又变拳为掌，继续往身后下按。这时身子随手的上移徐徐立起，以脚尖立地，脚跟虚悬(这段时间为呼气)。当手掌最后下落快完毕时，同时也用力呼气，呼气快完时脚跟用力着地发出响声。

共计每遍呼吸三次。如此循环往复，可以做36遍。但初学不宜过多，以自己身体能支持为度。

鹿 功

两腿分立，稍宽于肩，与熊功预备姿势同。动作开始即吸气。两手从体侧上举至头顶，两手相合，指尖相接成虚掌，至此吸气毕。两手合掌姿势不变，身子向前弯腰，两掌触地为止。两掌往下落时即呼气，两掌触地时呼气完毕。接着两手分开，往左往后，上移至臀部，头、眼也随之尽力往后瞧。往左移动即吸气。吸气毕，接着又往右还原成往下落两掌触地时的姿势。往右移动即呼气。呼气毕，身子又向右移，手、头、眼姿势向后看，气的呼吸也与往左移动时一样，然后又还原成正前方，当呼气毕时，身子慢慢起立，起立即吸气，随之两手从体侧往上提至脐际，两脚尖立地，两脚跟虚悬。变掌为拳向后绕至胸前又成掌。迅速往下按，两脚跟同时落地，掌往下落时即用力呼气。最后呼气完时发出响声。

鹿功每做一遍呼吸四次，可连续做36遍，初学和体弱者不宜过多，应逐渐增加。

猿 功

预备姿势：两腿分立、屈膝，臀部后坐，两手掌平放于大腿，眼平视，意守丹田，调匀气息。

动作开始，左手往后上举，成勾手，如猿攀树枝状，头也随之往后向上，目光注视手指。手移动即吸气，吸气毕，左手停止不动，右手随即向身体右面斜前方，往下触地，身子也随之右倾，手如猿

猴摘果状。右手往下移动即呼气。呼气毕，右手如握果状往上提，身子也随之挺立，左脚同时上提，右手移动即吸气。吸气毕，左手向下往体侧成掌，右手也成掌，两掌左右同时下按。两手移动即呼气，呼气毕，两掌也下落完毕，此时两腿分立，两掌置于体侧。

接着又成预备式，换为先出右手，以下姿势与左面相同，惟方向相反。左右交叉进行，共做36遍。体弱病重者可适当减少，应循序渐进，初学者切忌贪多图快。

鹤 功

预备姿势：身体立正，挺如青松，放松胸腹，调匀气息，意守丹田。

动作开始，预备姿势不变，两拳缓缓上提。手移动即吸气。吸气毕，两拳置于腰际不动。屈膝，身体往下弯曲。身子往下弯时就呼气，呼气毕，身子往前倾，以一足立地，一足往后伸，身躯与地面平行。同时两拳成掌，掌心向下，往体侧平伸，如鸟展翅。身子前倾时就吸气，吸气毕，两手成拳往腰际回收，身体随之往上微躬，仍以一足立地，一足紧靠另一足。此时两肘将身子夹紧，如鸟缩拢翅膀。两拳往腰际回收即呼气。呼气毕，立足不变，又做第二遍，两手又从体侧平伸，身子前倾与地面成平行，一脚往后伸，如是循环反复练习若干遍，然后又换另一脚(如先是右足立地，可改为左足立地)，左右做同等遍数，左右必须同时练习，不可偏废。体过弱者可以不练此功。

至此，五禽功全部演练完毕。

五禽功可以在练五禽图之前练，也可以在练完五禽图气功之后练。练习五禽功可以五个功全练完，也可抽练其中几个功。总之，因时、因人而宜，灵活掌握，不必拘泥。惟练习时，一定要全神贯注，宁神静虑，用意不用拙力，缓慢进行。

(项杨惠文，摘自《中华气功精髓选》)

开天目法

本功法是简单介绍三种气功锻炼方法，用以复苏松果体的机能，激发“透视”功能的功法。

功 法

功法一：姿势不限以舒适为度，舌抵上腭，两眼微闭，两眼内视，目光从天目穴平行发出最远最远，然后把内视目光缓慢收回到天目穴。反复进行30—60分钟，然后一手指指向天目穴，逐渐平行向远处移动10—20厘米，再向近处移动，往返100次。

功法二：姿势不限，以舒适为度，舌抵上腭，两眼微闭，内视自己的脏腑，意想肺白色、心红色、肝青色、脾胃黄色、肾黑色，反复进行30—60分钟。

功法三：姿势不限，以舒适为度，舌抵上腭，两眼微闭，一直意守天目穴，两眼“内视”天目穴，两耳“内听”天目穴，三位一体，一次30—60分钟。

以上三种方法可以交替练习，有条件可让气功师定期发放外气可以激发打开天目穴。入静的程度对打开天目穴起主导作用。

(王寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版)

开 合 功

本功法是武术气功的桩功之一。由朱世海、陈剑声承传。此功法保持了南拳特点，主要表现在“吞”(退)、“吐”(进)、“浮”(起)、“沉”(落)四个字上。功法动静相兼，除能强壮身体外，主要是锻炼从劳宫穴发出较强的“外气”的一种功法。

开合功分动功和静功两种。动功有四式，静功有三式，动作简便，易学易练。

功 法

一、开合动功

1. 俯身沉掌：两脚平行分开同肩宽，两手成掌直举头上，手指相对右前左后相贴，掌心向上，两眼平视前方。

两掌内翻沿鼻、心、脐下压触地后，直臂向外推，边推边直腰举掌上头顶，眼平视前方还原成起式。

以上动作反复练习十次，但可以身体力行为度。在练功下沉是呼气，上起是吸气，也可用自然呼吸法，但始终是意守劳宫，勿忘勿助，顺其自然为妙。

2. 马步开合起落

①马步前平伸　两脚平行分开与肩同宽，两手侧平举，手心向下，两肩放松，全身自然，呼吸自然，意守劳宫。

两手自然下放，斜下至臀后，就向前平举，掌心向下，两臂在胸前平行保持同肩宽。在平举手臂的同时，下蹲成马步。两眼平视前方。

②马步前推掌　两手后收立掌于两腋之前，两肩放松，手指自然微屈，同时两腿伸直站立。

两手同时向前立掌推出，两腿下蹲成马步。

③马步开合掌　两臂分开与肩平，两手立掌指微屈，掌心向外。再接马步前伸掌。反复练习十次，但以身体力行为度。

3. 左右马步开合进展：接上势向左转身，两手向下降至胯后再向前平举，掌心向下，两臂平行同肩宽，两眼平视前方意守劳宫，同时左腿前弓，右

腿直箭。

两掌后收至两腋窝处立掌，指微屈，身躯后坐，左腿伸直，右腿弯曲。重心落在右脚上，两掌推出与肩平举，掌心向外，同时成左弓右箭之腿势。

两掌分开侧平举，立掌微屈指，掌心向外，同时身躯后坐，右腿弯曲，重心在右腿上，左腿伸直。做完重复十次，再转身向右练功十次，姿式相同，方向相反。

4.收式：在左弓步开合进展练完十次后，要作收式动作，两掌相对，掌心向上从下丹田捧气至中丹田，翻掌。然后慢慢下压回下丹田。在捧气时用鼻吸气，下压时用嘴呼气。(休息片刻，接练静功)

二、开合静功

1.马步开合静功：两脚分开同肩宽，两手成掌侧平举，掌心向下，两眼平视前方，意守劳宫一分钟。

一分钟后，两掌侧下至胯后再前平举，掌心向下，同时下蹲成马步。又练一分钟。一分钟后，两掌回收至两腋窝前立掌，指微屈，两肩放松，马步不变再练两分钟。两分钟后，两掌再推出，两臂微屈，掌心向前，指尖同肩高，马步不变，继续练一分钟。一分钟后，就还原成开合静功起式，又重复再练开合静功。这样反复四遍，共练二十分钟，为练功一回。

2.开合沉掌：接静功末两掌侧平举，将两掌平移前方，然后内收胸前。然后下压至下丹田，下压时同时下蹲成马步，然后从侧边斜上平举，两臂又平移胸前下压。这样反复练习十次即可收功。

3.收式：同动功一样。

(文倩曦文，摘自《气功与科学》1985年10期)

开合呼吸法

本功法是初学练功者入门功法。简单易练，不仅可以锻炼应用气功调身、调息、调心，而且可以增加气机、预防疾病。

功　法

姿式：站、坐、卧均可，全身放松，思想集中。

动作：两掌两膝做开合运动、两者相迎为合，相离为开，开合时分为大开大合、小开小合、微开微合。

意念：开合动作时，意识随之一开一合，久而久之，两掌之间就能形成一种阻力。这种阻抗意念，能使感觉中枢与运动中枢产生平衡，达到经络疏通与气血循环。

练功步骤：两掌分开时吸气，合拢时呼气，同时自百会到涌泉亦随之一张一合。呼吸先以自然呼吸，逐渐做到深、长、细、匀，并过渡到腹式呼吸。待练到相当程度后就能产生内气，整个身体也随之一开一合，由大而小，再由小而大、感到妙趣横生。收功时将两掌安放在小腹上，能感到一股暖流流遍全身。

此功不仅可供初学气功者之用，而且练好后，进一步练大、小周天就能收到事半功倍之效，并可治失眠、肠胃病、心悸，对高血压、低血压、头昏、头痛等症亦有一定的疗效。

(顾晋琦文，摘自《气功》1983年6期)

开智功

本功法的独特处在于通过练习，可开发大脑的智力。故曰“开智功”。此功法简单易学，取坐势，着重在调心、调息，並配合数息。练功时间一般取子时，如有众多亲友同练效果更佳。

功　法

端坐于高度合适的不靠背的凳子上，双脚并拢向前，双膝夹紧，膝关节约成九十度弯曲，脚掌着地。提肛，躯干竖直，含胸拔背，头颈正直，下颌略收(不要过分着意用力)，双眼或睁开或闭合，听其自然。

左手成掌(置于小腹前方约两寸之处，掌心向前正中线上的中极穴，中极穴的位置在耻骨联合上方，脐下四寸处。(耻骨联合上方至脐为五寸)

右手成掌置于左胸前方约两寸处，掌心向乳中穴，乳中穴位置就在乳头处。

双肩、肘、腕及各指均不要用力，务使放松，注意沉肩坠肘。

上述身形调整好后，注意头颈、脊柱、肩肘关节都要放松，自然呼吸。

接着，默数呼吸次数。开始每次只默数吸气的次数，呼气不数，待吸气数数至一百二十次后，转而数呼气的次数，吸气不数，也是数一百二十次。

默数吸气次数的同时，意念一束发热的光由会阴吸到百会；默数呼气次数的同时，意念气从玉枕(头后枕骨隆突下部处)呼出。

呼吸时注意要做到慢、细、匀、长。

意念置于胸前的手掌劳宫穴发出一束光照着心脏。

默数呼和吸各一百二十次完毕后，缓缓提起置于小腹前方的左手，直至头顶上方距头约两寸处，掌心向头，从后向自身的右、前、左方这样的逆时针方向在头顶上方缓缓划圈，意念把气从百会穴收回，划圈的次数视身体状况而定，健康者可划四十九圈，患病者则只划七圈。

划圈完后，头顶上方的左手缓缓从身体前方落

下，掌心向身体，意念把气从百会引向小腹，左右手同时缓缓落下，至小腹前方停止下落，左手应在内侧，即左手靠近身体，双掌虎口互相交叉，左手在内，右手在外，置于小腹前方约两寸处，意念把气聚于丹田。

这样，整套功法即告练完，可以收功了。

（严 新文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

天府纯阳功

本功法系道家修炼之法，分为纯阳立式、卧式与坐式三式（其中立式取法于吕洞宾之站像）。由蒋洁廷所传。

功 法

一、纯阳立式：

本法操作要求两脚并拢正立，十趾紧扣地面。分右式、左式两种。

1.右式：右手伸直上举，手掌弯向前方，五指自然放松，分开如斗，此手如吕祖所背的纯阳剑。左手如端酒杯状，虎口呈圆形，拳眼朝向身体前方，垂于左体侧，此如吕祖所拿的佛尘。两眼随头略上仰而视右手心（劳宫穴）。吸气时用力将两腿挪紧，双手亦用力，意注双脚跟，长久练习自然觉得有气流从脚下升起沿两腿后面进入会阴、丹田、再由丹田分两股沿体两边缘通过手三阴经进入劳宫穴，仅是一大体气脉走向，习者不可以意领之，日久功自成。另一方面在吸气时须提会阴部。

2.左式：仅左右手互换，变成左上右下，其余操作同右式。

二、纯阳卧式：

1、纯阳盖顶式：仰卧于床上，双手十指弯曲成虎爪状，置于两眉部以上位置，掌心与头所朝位置是一样的。吸气时双脚尖用力上翘，双手也用力，意守两脚跟处，呼气则意守小腹丹田处。

2、仰式：两手分置于腹部丹田两侧，一腿弯曲，脚后跟抵放于会阴处，吸气用力翘脚尖，意守脚跟，呼气则意守下丹田处。

以上之呼吸皆用鼻。动作熟后则不用力，以自然为度，久行则可达踵呼吸的状态，“真人吸于踵”此之谓也。

本门呼吸法分顺式和逆式两种呼吸法。吸气时小腹向外鼓动，呼气则向内凹入，是顺式呼吸法，反之则为逆呼吸法。鼓动小腹时，不要用力，而要用意，初习者以顺呼吸为好，最后过渡到逆呼吸。“童子功”的真正含义是保精，当然练本功者如是童子身更好。常常要留心，经常提气，这样便有无为法的操作。

“法无定法”可以说是“无为法”的最好注解。只有领会了其中的实质，才可灵活变化，以一法代万法，也只有这样才可把法学到手。“无为法”就是人在夜间醒时，不管其姿势如何，即吸气（又称提气）意守脚跟，呼气同前面的有为之法，久行此功，可防止夜遗等症。要想真正地达到“斩白龙”的地步，则除了平时的思想修养外，必须学会静坐法。

三、纯阳坐功

本功夫即为静坐之法。需强调的是，练功是为了强身，并不是去追求什么高级功法。健康者，如果仅是为了自己，不管功夫如何，也可只算是小成功夫。

1.纯阳坐式第一步：取木凳一张，端坐其上，要求大腿与地面平行，脚面也要平行，两眼轻闭，舌自然顶上齿根处，双手放于两膝盖处，五指自然分开，大拇指捏内侧膝眼处，头须虚灵顶劲，下腭内收，自然达含胸拔背的要求。此为纯阳静功操作姿势，调身之总纲。接做以下，放松功，具体内容参见静立式。第一层要求，未练静功的情况下，纯静坐最好是将意念分做几次做。

第一次，是从头流向上肢（皮肤及内部深层）而人腿部人地；第二次是从头流向颊部、颈部、两腿前面注入地下；第三次是从头流下经后颈部背部，两腿后面注入地面；第四次是从头顶百会注入脑颅里面，经口腔、咽喉等处下流而通过内部脏腑，后分向两侧由大腿深层流到脚掌深层，最后注入地下。从头到尾，重复此动作3—5次。

2.纯阳坐式第二步：在第一步功法娴熟后进行这一步。第一步需一个月时间。每次做第二步功皆要做一次第一步功。

意想离小腹不远处有一团球状白云，缓缓冲动，此时眼似轻闭。鼻吸鼻呼自然。

3.纯阳坐式第三步：在第二步功法熟后，意想小腹内有一透明之球，透过双目似看非看，似守非守，待小腹有火热感时，接做第四步。

4.纯阳坐式第四步：意守下身（男的为阴茎之龟头，女的则为阴唇，此即男女之身为阳阴的唯一点）。有较大热感后，会自动传向前后阴之间的会阴处，此时可接第五步，也可收功。收功法是意守丹田一段时间将手擦热，按摩头面部，及自上而下按摩上身和四肢；起立，散步片刻即可。

5.纯阳坐式第五步：意守会阴，待有较大热感及自动流向尾闾时，可接第六步，也可收功。收功法同上，后不再叙述。

6.纯阳坐式第六步：此步较难。为意守肛门，须两臀略用力否则漏气，待有较大热感并自动向长强穴流时做第七步。

7.纯阳坐式第七步：本步也比较难。意守整个尾闾处，待有热感并向命门时接做第八步。

8.纯阳坐式第八步：意守两肾及命门，待有较

大热感时接做第九步。

9.纯阳坐式第九步：收功。上下摩擦两肾部，古称“火炼金丹”。是用命门之火，锻炼真精，可以练丹。通过收功法的按摩，有散风祛湿，驱寒温肌，调和气血，疏通经络，聪耳明目，固精益肾，培养运气，强壮腰肌，挽救亏损劳伤的作用，对防止腰肌萎缩，肾、腰损伤效果好，同时还有助于防止遗精、早泄、阳萎、痛经等症。收功时两脚尖用力上翘，与前面正功操作时脚尖轻扣地面不同。

（权中先文，摘自《气功与科学》1988年5期）

天鹤系列功

本功法融气功与武术为一体，是四川徐璞创编。“松”、“圆”、“柔”、“弹”四字是习练的要诀。全套功法由天鹤功、天鹤健目功、天鹤混元功、天鹤健胃功、天鹤强肾功、天鹤疏导功六个功法组成系列功，各有相应的医疗效益，便于选练。

功　法

一、天鹤功

概诀：心无杂念　呼吸自然　全身放松　动不离圆

意注太空　连动重弹　静功默数　胎息绵绵

六字换气　练好混元　总结要领　松圆柔弹

天鹤天寿　常练常安

第一段　动静功

（先动后静——1至6节动功）

预备式：两足平站　与肩同宽　头正颈直　百会朝天

含胸拔背　手垂两边　膝盖微屈　上腭舌沾

第一节　天鹤抖翅，双翅下伸，膝现弹力，左右摇身。两臂自然下垂，身体随两臂摆动，十指灵活颤抖，左右脚跟交互提起，两膝略有弹力。

第二节托天抚地，升降弹力，交互提踵，细缓呼吸。

两手伸掌，右掌绕到头顶托天，左掌绕到腹部抚地。两臂动时均绕半圆，每到托天抚地时，脚随之起落，三点合拍协调一致。36次

第三节　拉弓神定，左右倾斜，屈腰起踵，有如射鹰。

两臂圆绕斜伸，有如弯弓射鹰，同时脚跟随上臂斜伸时起落，左右交替。36次

第四节：拨草寻花，反掌划船，腰随臂扭，屈身柔弹。

用左手反掌向左侧推开，左右交替，既象拨草寻花，又象反掌划船，推掌时脚随之起落。36次

第五节　双手叉腰，先仰后俯，上体旋周，腰腹柔屈。

双手叉腰，旋转上身，先仰后俯，每旋一周算两次动作，数到36，实际旋转18圈。

第六节　绕臂扩胸，微带弹力，臂向后绕，胸襟宽余。

两手握拳反向后绕，再屈双肘，向后猛拉以扩胸襟，同时表现胸和肘的弹力。每个动作连续两次，但只默数1次，共作72次，实际数36次。

（以下七至十二节为静功，所有功法，默数100以上的数，亦可适当减少。）

第七节　天鹤展翼，二目垂帘，默数专一，心静无牵，双手合掌，练小周天。

两臂侧平举，手心向前，呼吸细匀，专一默数400后双手在小腹前合掌练小周天——用意念导引丹田的真气，经会阴、尾闾、命门上升到百会再到印堂，人中、再循任脉回到丹田，这就是练小周天，连作12次。

第八节　天鹤抱月，志洁心清，默数如前，虚无宁静，双手合掌，练小周天。

两手成掌置于胸前，手心向内，用食指、中指、无名指三指相向接触，似抱圆球。默数400后，双手在腹前合掌练小周天12次。

第九节　天鹤宿林，旋腹强身，叉腰护枕，体健心灵，双手合掌，练小周天。

左手叉腰，右手掌按枕骨，开始旋腹50(顺转)周，逆转50周，又上下旋腹各50周。左手复按枕骨，右手叉腰又按∞字旋腹50周，再用右手导引旋腹顺转50周，逆转50，横∞字旋腹50周。共数400后，双手在腹前合掌练小周天12次。

第十节　天鹤护卵，推掌下弯，下蹲提踵，默数一千，双手合掌，练小周天，

双手握拳下蹲，变拳为掌，掌心相对，脚跟提起，默数一千，为了数字准确，3个100为一排，连数三排就是900。再回到当中数100，共数一千后练小周天12次。

第十一节　罗汉合十，默数二百，设想五脏，认辨颜色，双手合掌，练小周天。

双手在胸前合掌，默数200，再默想肝、心、脾、肺、肾五脏，每脏念四次，每次默数10，共计200，加上开头的200，共默数400，后再练小周天12次。

第十二节　三穴开合，辉照双目，旋眼三式，眼明神足。

两手置于胸前，手指向上，手心相对，相距2厘米。三穴开合是指膻中穴、印堂穴和百会穴。每个穴位开合6次，开时不超过40厘米，合时距离2厘米。开合完后，两掌顺势辉以双目，掌心对准双目距眼10厘米到15厘米。掌对双目旋转24圈，两手放下开始旋目。顺旋24圈，逆旋24圈，横∞字旋目24。

左手叉腰，右手掌复，按枕骨，开始旋腹50(顺

旋)周，逆转50周，又上下旋腹各50周，左手复按枕骨右手叉腰又按8字

第二段 鹤啸功(动静交叉)

概诀：动静交叉，内外苦练，神注太空，旭日灿烂。混元换气，身心舒健，太极旋腹，胃强神安。

第一节 两臂导引，经脉疏通，运气如8，提神宽胸。

两手轻轻握拳，在胸部导引行气，使真气按横∞字进行，以达到疏通经络调和气血之功。36次

第二节 双龙腾飞，绕臂如虹，足跟移转，气充志雄。

左右手交互从后前反绕，拇食指直伸，余指向掌心弯曲，用吸长呼短的调息方法，以吸收天地之佳气。36次

第三节 旭日东升，远望云天，两手前举，气贯丹田。

用拇食指在前下方，尤如初升的旭日，并默想一轮红日从地平线冉冉升起，默数400，每数完100，比划红日的双手即上举五公分，数到末尾，放开两掌，捧天地之佳气贯人丹田。

第四节 外气内收，冷气排换，呼气涌泉，吸气无念。

左足上前半步，两手导引冷气下排。吸气不想，呼气意念将病气(或冷气)从涌泉排出，左右交替各18次。

第五节 侧面循环，右足开端，印堂过桥，导达涌泉。

先将真气导达左足涌泉，再沿左足阳明胃经上升，到印堂过桥再沿足太阴脾经，至右足涌泉，共循经流注36次。

第六节 左足太前，双臂齐旋，右足交替，旋腹如圈。

左足上前半步，两臂轻轻握拳与腹部三方面同时旋转，左右交替各18次。

第七节 马步站桩，运气凝神，小周慢转，体随降升。

马步站桩，两手捧天地之气，从口鼻缓缓贯入下丹田，一上一下共数200。二上二下应数400，吸气时体随气上升，呼气时，体随气下降。

第八节 天鹤伸劲，叉腰略蹲，转腰旋胯，提肛缩肾。

双手叉腰，两足平站，与肩同宽。两膝微屈，向左右各旋胯12圈，同时提肛缩肾。

第九节 肘膝旋转，前扣后翘，敛肾提肛，精固气审。

双手叉腰，略自下蹲，肘膝旋转两周，跟即前扣后翘36次。

第十节 拳背揉腰，带脉通关，气随带转，健肾延年。

两手握拳，用拳背揉擦腰部，以命门为中心揉成圆形，并运气随带脉旋转，双手进行，各揉36圈。

第十一节 双手导引，太极旋腹，大小交替，真气充足。

双手捧腹，以神阙为中心，用双手导引运气，有如太极圆形，顺时针旋转，由小到大，旋转三十六圈，然后由大到小逆转三十六圈。

第十二节 六字俯仰，鹤啸旋身，平衡动态，混元归真。

左足上前半步，右手叉腰，左手伸掌微微上翘，沿足阳明胃经呼气下伸，呼气时按六字诀顺序，即嘘、呵、呼、呬、吹、嘻。每字呼六次，动作都是大旋身、俯下呼气，仰上吸气要求练功时呼吸基本平衡。

第三段 强健功(动静结合)

概诀：动静结合，玉液还丹，叩齿合十，护耳擦颜。

呼吸平衡，鹤啸天年，采气太空，练成混元。养生荟萃，发展新篇。

第一节 叩齿三百，合掌擦热，护耳擦面，玉液三咽。

两手合掌，叩齿与擦掌同时进行。两手置于胸前，手指向上，叩齿擦掌一百，护耳36，两掌擦脸12，搅海36，嗽津100，玉液分3口咽下，连续3遍，就是叩齿300。

第二节 伸掌下弯，拉气三圈，捧气上举，贯顶朝天。

两足平站，与肩同宽3次呼吸气贯丹田，抱拳下弯掌心向下，拉地气3圈，由小到大，捧气到头顶绕3圈贯入，收回两手，推掌朝天，发出“嗨”音连作3遍。

第三节 拉气三圈，捧气贯面，左右推掌，苦练混元。

拉气下弯与上节相同，不同的是向面部绕3圈，贯气，左右推掌呼啸，气猛有力，与发出嗨音，要符合拍节。连续3遍。

第四节 向前拉气，捧绕胸怀，三拉三贯，向前推开。

两掌向胸前太空拉气3圈，由小到大，拉时膝盖微屈，显示弹力。然后向胸部3圈贯入，两手收回向前方推出，气猛有力，并发出“嗨”音连续3遍。

第五节 向前拉气，捧绕肚腹，三圈贯入，向下猛呼。

两掌向胸前拉气如前，捧气向肚腹三圈贯入，接着推掌向下猛呼，发出嗨音与动作一致。连续3遍。

第六节 擦鼻通窍，意志凝神，气血流畅，祛病志清。

运用两手中指，对准鼻梁两侧轻轻揉按36次。

第七节 弹鸣天鼓，调节神经，保护听觉，益智养神。

用手心护着两耳，再用食指重迭在中指之上，使两指发生弹力，让食指猛击皮肤，在耳边发出强音响，弹36次。

第八节　食指按耳，双手进行，明目聪耳，祛病强身。

运用两手食指覆按两个耳门，默数从1到10为一次，覆按十次，默数100。

第九节　旋耳揉垂，活血舒眉，经脉调畅，精神充沛。

两手齐动，右手助旋左耳，左手轻轻揉左耳垂；左手助旋右耳，右手轻揉右耳垂，各旋36次。

第十节　振羽梳头，十指抓匀，默数一百，防治头昏。

运用十指轻缓梳头，默数从1—10，共10次，默数100。

第十一节　头微下俯，指叩天庭，脑门开窍，白发转青。

十指向内弯曲一截，对头部轻轻叩击。开始从天目、攒竹、百会叩击100，再向左右各叩击100，以收开窍健脑之功。

第十二节　收功贯气，两掌直伸，捧揽混元，引气归真。

两掌伸直向两面捧气，再向面部贯入并引气归真，男左女右两掌捧按气海，搓手收功。连续做3遍。

二、天鹤健目功

预备式——坐式

口诀：排除杂念，全身放松，两眼微闭，手放膝上。

气功师发功组场，发功完毕大家默念：肝肾正常、“眼睛明亮，提高视力，增进健康。”静坐五分钟，练功开始。

第一节　换气拉气

先用两掌捧揽天地之气贯人双目，然后五指并拢向双目拉出病气，扔于体外连续3－24次。

第二节　揉点七穴

在脑后有两个穴位，①新明穴——在耳垂后面，在翳风穴的上面，中指点按默数100—200。

②风池穴——在玉枕穴的下面，用双手拿捏，默数60—120，

在面部有五个穴：

1、睛明穴——在两只内眼角稍上一点，中指点按默数100—200。

2、阳白穴——在眉毛上一寸的地方，双手六指点按默数60—120。

3、太阳穴——在外眼角上一寸五处中指点揉成圆形默数60—200。

4、鱼腰穴——在眉毛中间，中指点按，左右揉动默数60—120。

5、童子髎穴——挨近外眼角、中指点按，可揉成圆形。默数60—120。

第三节　三穴开合

三穴系指膻中、印堂、百会。两手置于胸前——膻中穴，手掌距离二公分，手指向上，每处开合6次，上举到印堂、百会再各开合6次，顺势落掌手心对准双目，距离10—15厘米，辉照双目，旋掌12—24圈。

第四节　练小周天

以意领气，气随意行。用意念导引丹田的真气经会阴、尾闾、命门、循督脉吸气上升到百会，再到印堂、人中，又呼气由承浆、经天突、膻中、神阙到丹田这就是小周天。

第五节　擦掌熨目

两手在胸前合掌，擦掌36圈，熨目24圈。

第六节　三式旋目

双眼球顺时针旋目24圈；再逆时针旋目24圈；再横∞字旋目24圈。

第七节　贯气收功

双手伸掌捧气，从面上贯人，顺势双掌下导，疏肝胆、气归丹田，同时默念“眼睛明亮，提高视力”。连续3次。收功完毕。

眼睛保健注意事项：

1、对功法和疗效要坚信不疑；

2、每天要抽时间多练多调治；以巩固提高疗效；

3、学功治疗期间平时不要戴眼镜，必要时再戴；

4、除正当学习外，不要看杂书，读书写字，坐姿端正、全身放松。

5、在光线过强或过弱和走路、乘车时，不要看书写字；

6、尽可能不看或少看电视，因久视伤血，阴血不足而伤目；

7、饮食注意营养，不吃辛辣食物，不吸烟不喝酒；

8、注意涵养道德，讲文明礼貌，不吵架、不生气、不发狂、不忧伤。因怒则伤肝、肝火过盛而伤目。

（此外成年人练功期间，要严格控制房事）

三、天鹤混元功

预备式——站桩功

两足分开，宽与肩同，排除杂念，全身放松，头身端正，舌抵上腭，练好混元，开始练功。

第一节　太极拉气三贯顶

两手抱拳置于两侧，3次呼吸使丹田气充足，变拳为掌向地面旋转拉气，圆圈由小到大，3次绕圈拉气后捧气上举，向头顶3圈贯人，收回两手，向天推掌发出嗨字有如虎啸龙吟。连续3遍，每遍

动作，从1到7。

第二节 地气捧面渗七星

两掌向地面拉气3圈与上节相同。只是捧气上举向面部七窍，3圈贯入后，收回两手分向左右推掌猛呼嗨字从1到7，连续3遍。

第三节 胸怀宽广溶正气

两掌向胸前3圈拉气，拉气时腰膝微屈，绕圈由小到大，然后两掌捧气向胸部3圈贯人。向前推掌猛呼嗨字，从1到7连续3遍。

第四节 肚量如海气深沉

向胸前拉气3圈如上节，捧气向肚腹以神阙为中心，向气海丹田3圈贯气后向下猛呼，从1到7，连续3遍。

第五节 七窍冲和天地气

人体面部的眼耳鼻口为七窍，要使七窍内通经络，外与天地之气溶合而成为混元之气，必须全身放松，口微张气要匀。

先进行头部活动，口向内收，再向前、向下、向近、四个动作连作3次，再逆转3次。然后向左边前后两动，又向右边前后两动，连作3次。

第六节 六字长呼混元成

左足上前半步，右手叉腰，左手伸掌下呼，按六字诀嘘、呵、呼、呬、吹、嘻的顺序，每六字呼6次，并作6次动作。共作18次。左右交替，吸气时身体旋转向后仰，手掌微翘，基本上达到呼吸平衡。

第七节 左右上下化佳气

左足上前半步，侧身向左，双手伸掌向前向下绕圆形，各绕3圈，左右交换，左足收回，右足上前半，侧身向右，双手伸掌向前向下绕圆形三圈。右足收回再出左足，侧身向左，两臂反后绕3圈。左足收回右足上前半步，侧身向右，两臂反后绕3圈，收足还原。

第八节 混元组场气归田

两手成掌平伸左右，向前拉气3圈，再向怀里3圈贯气，两掌捧向丹田。默念："混元气存留场地，体内气回到丹田，回到丹田。"收功。

四、天鹤健胃功

预备式——坐式

自然平坐，手放膝上，全身放松，两眼微闭，舌抵上腭，排除杂念，心静神安。

第一节 疏通任督

先想丹田，以意领气，气随意行，用意不用力，气从丹田经会阴、尾闾、命门吸气上行，经大椎、百会、再经囟门、印堂到人中、督脉完。然后过桥(舌抵上腭)沿人脉呼气下降经天突、膻中、神阙到丹田，这是打通任督二脉的小循环，称为小周天，连续做24次。

第二节 叩齿咽津

两手置于胸前，手指向上，叩齿与擦掌100次同时进行。两掌分别护于耳门，护耳36次，擦面由下而上并以中指揉按眼眶12次，两手相握，置于胸前，以舌搅海36次。漱津100，将玉津分3口咽下。连续3遍。

第三节 三式旋腹

①左右旋腹——顺时针旋腹24周，逆时针旋腹24周。

②上下旋腹——从内到外然后从上到下旋腹24圈；从外到内然后从下到上旋腹24圈。

③横8字旋腹——以意领气，以神阙为中心，导引真气按∞字形状，在腹部旋转24个∞字。

第四节 太极行气

两手的中指和食指从膻中穴开始分向两胯，状如"八"字，揉按到体外，又向胯外排除病气各12次后，两掌覆按神阙，导引真气顺时针旋转，由小到大，揉转24圈；再由小到大逆转24圈。

第五节 揉按足趾

用拇指、食指和中指三个指头来揉按足二指、厉兑穴，这个穴位直通足阳明经，揉按24下后，左右交替，又揉按足三里穴(膝盖下外侧三指处)揉按24下，左右交替。

第六节 练小周天24周(动作同前)

第七节 贯气收功

两掌向外扩张捧揽天地之气向腹部贯入归于丹田，连续3次，收功。

五、天鹤强肾功

预备式——站桩功(可根据病员的身体和病情改为坐式或卧式。)

自然站立，两足分开，比肩稍宽，全身放松，舌抵上腭。

第一节 缩肾提肛

左手叉腰，右臂反向绕，边绕边缩肾，绕18次。右手叉腰，左臂正面绕，边绕边提肛，绕18次。

第二节 拳背擦腰

两手轻轻握拳，用拳背揉擦命门部位，两手揉成圆形，各揉36圈。

第三节 旋胯固肾

两手叉腰，略向下蹲，向右旋胯12圈，向左旋胯12圈，旋完后，前翘后泛各6次。

第四节 捧掌双旋

两足跟相对，形如一字，两手上举合十，分掌平伸，左右通臂12次，然后下蹲两掌胸前合十，臂、腰腿膝同时转动，正转12次，逆转12次。体直，在头顶合掌通臂12次又下蹲各做3遍。

第五节 吹呼旋身

左足上前半步，右手叉腰，左手翘掌呼气口形发出"吹"拖长；吸气时手向上举，身体后仰，连续3次，收足后更换右足，左手叉腰，右手翘掌口样呼吹旋身3次。

第六节 叩齿咽津

两手合掌置于胸前，同时叩齿与擦掌100次，两手手心对准耳门，按开36次，两手擦脸由下而上，并以中指揉按眼眶揉与擦同时并行12次。两手相握置于胸前。用舌向口的两边进行搅海36，漱津100，分3口将玉津咽下。

第七节 贯气收功

双手伸掌向外扩张捧太空之气，向面部贯入并导引归入丹田，连续3遍。

注意：肾脏病必须严忌房事，并避免情绪产生大的波动，饮食注重营养生活要有规律。

六 天鹤疏导功

预备式——站桩功

自然站立，两足分开，比肩稍宽。由上而下，全身放松，舌抵上腭。早晨练功，面向东南方。

第一节 缓练周天

双手叉腰练缓慢的小周天。两次(气行路线同上)。在呼气循任脉下行时，身体随之下降，在吸气沿督脉上行时，身体随之上升。无论上升下降，一次以默数100为度，升降四次就默数400。(如因数过长，呼吸循行过慢，亦可酌情减默数数)。

第二节 排除病气

左足上前半步，吸气时自我疏通经络，呼气时意念涌泉，同时两手从上到下，将病气从涌泉穴排出，左右交替，各排病气18次。

第三节 侧面循环

先导引体内之气运行到左足涌泉，然后从左足涌泉沿着足阳明胃经，从侧面引到印堂，横过右侧下降到右足涌泉，这是沿着足太阳脾经，这个侧面循环不同于大周天，因为大周天要走上肢和百会，我们这个侧面循环只走两腿和身侧面，共循环36次。

第四节 六字长呼

左足上前半步，右手叉腰，左手伸掌沿着足阳明胃经呼字下伸，注意保持呼长吸短，呼字按六字嘘、呵、呼、呬、吹、嘻的顺序每个字连呼六次共计呼气36次。吸气时翘掌上举，上身由俯到仰基本上成180°半圆形。

第五节 拉气贯顶

两足平站，与肩同宽，抱拳两侧，3次呼吸气充丹田后变拳为掌，弯腰向地面拉气3圈，由小到大，向头顶百会穴3圈贯气，连续3遍，并向天推掌猛呼。

第六节 左右呼啸

拉气如上一节，只是捧气时是向面部贯气绕行3圈，然后向左右推掌猛呼，连作3遍。

第七节 向前呼啸

两掌向胸前绕圈拉气，由小到大，捧气向胸部绕行3圈，向前推掌猛呼连续3遍。

第八节 向下呼啸

两手向胸前3圈拉气，然后捧气向肚腹3圈贯气，向下推掌猛呼连续3遍。

第九节 呼气收功

两手向前推掌呼啸，慢慢收掌气沉丹田，连续3遍收功。

(徐 瑛、段鸿文文，摘自《气功新功理功法详解》社会科学文献出版社1989年9月版)

无 为 功

本功法又名“通玄关入妙境超常功能开发术”，是《传统养生功法》中的功法诀窍直指部分，属修性功法。此功法是炼精化气、炼气化神、炼神还虚的“金丹”修炼法。具有防病健身、开发潜能的养生效果。

功 法

初层：垂帘守窍，修心尽性。盘脚扣手垂帘，空心空身守窍。默将吸息调归玄，采氧抑杂两效。贯彻无为自然，痒动响开入妙。搓手擦脸缓收功，强身康复可靠。什么主宰人体？不外神气性命。尽性至命穷理先，实践检验确认。性有性源在窍，务必虚静久坐。由表入里是性宫，勿为旁蹊所惑。

〔**译文**〕

第一层功法：让眼象布帘似地自然垂下，不用力紧闭，也不开缝外视，修炼意念，做到心无杂念，万念归一。

练功姿势应把脚盘起坐下，男左脚抱右脚，女右抱左，这样既利坐稳又便久坐，有助于思想入静，保肾固精，温暖身体下部。男以左手、女以右手的大指尖置无名指内关节近掌处，将四指覆盖于大指上，使手成筒状。将另一只手的大指插入筒内，合成“太极手印”放置怀中，以舒适自然为好。扣手可以益气助阳，温暖上体。更重要的是盘脚扣手能把十二正经组合起来，形成人体场闭合环路，有助练功。应说明的是：盘脚、扣手、垂帘三个动作，垂帘是核心。为便于在工作间隙附以非正规训练，可不盘脚扣手，只如前述要求垂帘即可。

盘脚、扣手、垂帘后，克制自己什么都不想，做到心无杂念，只是毫不费力地默想看自己的玄关窍，就好像注视着那里一样。若是心静不下来，就默默地数自己的呼吸次数，一呼一吸只数一次，数得越慢越好，并想着呼吸的气体进入了玄关窍，直到入静后忘记了数数。这样既能帮助入静，又充分地吸收了氧气，收到一举两得的效果。练此功要不急不躁，顺其自然，不要主观地希望有什么效果。经过持之以恒的练功，根据各自体质、年龄、入静程度，或早或迟会出现痒、动、响、开四种反应。痒是脸上、窍上、生过疮的病灶可能出现象小虫咬

似的痒感，如出现，请你不要搔它，这是排除肤浅病毒的现象，很快就会自行消失；动是从玄关窍由表及里出现脉搏似的跳动，如出现也不要去管它；响是窍内出现如弹指甲、或象鱼吐泡似的音响，有时随着缓慢的呼吸而有节拍，响到数百次之多，使人舒服极了，有人称其为“观音”。功练到如此境地。说明你已进入性命之门，一般疾病早被驱除，使你容光焕发；开是在静极以后，眼前恍惚出现一团小白光环，膨胀起来好象充满整个宇宙；收缩以后，就象小小的芥籽退到遥远的地方。有时好似窍位豁然洞开，显得幽深玄远，有时又好象看到万里长空，一望无际，人们称此为“性天”。出现了，不要留恋，没出现，不要企冀。任其自然，才能进入更高境界。

收功的时候，把手搓热擦脸，预防感冒。因练功后，玄关窍已开，其它窍道也跟着打开。这时最易伤风感冒。以手擦脸，是预防感冒，强身健体的可靠方法。

精气神是生命的主宰，练功要先弄明道理，再修性练命，以致性命双修。这是经实践检验后确定下来的正确练功途径。性，即精神意识的根源在玄关窍。只有长时静坐才能练出特异功能。注意在练功时，是把注意力集中在“性宫”即玄关窍由表及里的地方，不要被各种说法迷惑。

二层：由玄而牝、至命修命。确立谷神不死，才能形成玄牝。凭借胎息去和来，玄牝之门始见。提挈天地何难，把握阴阳是即。拄天拄地息绵绵，出玄入牝了性。出玄实为入玄，名为药产采药。炼已筑基结阴精，黍珠恍惚成象。唯物辩证凭物，才能午降子升。河车运转事非轻，鲲鹏方可转化。

〔译文〕

第二层功法，由练玄关窍到练尾闾关，由练性过渡到修命。

练成第一层功法，即玄关窍洞开，出现痒、动、响、开各种反应后，才能在脐下一寸三分不内不外的地方形成内气发源地，从而进入练命阶段。经过长期练功，高度入静，逐步达到胎息，感到下丹田其息绵绵、若有若无，在上丹田和气源(玄牝)之间上下来回流动，这就说明你不仅已产生内气，也证明了内气之门已经打开，开始在经络窍道运行。只要把握住呼息，使内气在玄关窍和尾闾之间运行是没有问题了。绵绵胎息之气上通玄关，下至尾闾，从而达到性命双修高境界。胎息不断地进出玄关，为产生抗病治病物质(丹)输送了原料。当采集的原料积聚到一定程度时，在玄关窍开始结“丹”，因玄关属阳，阳能生阴，位置在外，故名阴精或称外丹。这时你就会恍惚看到“丹”，小的象光亮剔透的黍米，大的象浑圆闪光的明珠。此丹是经过艰苦修炼的物质成果，不是主观想象的虚无东西。正因为它的物质真实存在，才能在玄关处往下降，到尾闾处又上升。这种上下运转是练精化气的关键，切莫小看。

三层：鼓琴招风，采氧培元。鼻腔中空喻琴，橐仑鼓如频频。风兮负氧太虚存，招来补我不足。环境清洁幽静，更宜接近森林。云淡风轻近午天，即在靠椅采聚。运经祖脉鼻柱，是名上贯藤桥。徐徐缓缓引归玄，如是周而复运。待到饱和呈倦，转入床第操存。一经消容志清明，容光焕发满面。

〔译文〕

第三层功法，题目是弹琴招引凤凰，采收大气中的氧气和宇宙信息能来培养，补助自己的元气。

鼻腔中空象把琴，细匀的胎息出入鼻腔，好似给琴挂上了弦。入静后呼出的鼻息弹响了琴弦，美妙的音乐会招来凤凰，这凤凰不是别物，而是宇宙中存在的氧和其它有益物质，它们将会随着吸气进入体内，以补充我们先天元气的不足。选择清洁幽静的环境，靠近森林，空气新鲜，氧气充足的地方更好。云淡风清的上午穿插炼此功最适宜。坐在靠椅或沙发上练功，旁设床位备用。练功时仍从初功开始，经二层功法产生胎息后，以呼出之息鼓鼻准(祖脉)，再以意吸气进鼻准，经鼻柱到玄关窍。因鼻柱上接玄关，下连祖脉鼻准，又中空上浮，故名藤桥。所以才把此功法称为贯藤桥。把吸入气体缓慢地引入玄关窍内。周而复始，直至饱和。这时身上感到疲倦，应转入备好床位，侧卧以舒适为准，心理想着让吸人的氧气、信息能在全身溶解。一经溶解则感到神清气爽且容光焕发。

四层：性命会合，取坎填离。结丹成象频仍，便可午降于前。因势利导下丹田，实现性命会合。北溟正值隆冬，水冷冰坚寒甚。宜施武火如太阳，阴精才能化气。庄子喻为鲲，时至将化大鹏。子升于后水三千，扶摇直上九万。落实取坎填离，返回性宫有得。继续返照用功夫，待到化神还液。

〔译文〕

第四层功法　玄关窍所练阴精与尾闾元气会合，抽取命根之水填补性宫之火。

健康者(无漏者、元气充盈者)在第二层功法成功之后，不练第三层功法，就可直接练此层功法，即在频繁出现黍米玄珠之后，便可因势利导使所练阴精顺任脉下降到下丹田，并在冲脉调剂下登彼岸尾闾，与命宫中的命气(肾气)会合，为炼精化气做好准备。因尾闾属阴、属北、属水，是人体的阴极，好象地球的两极，真是水冷冰坚寒甚。要使阴精在此转化为气，必须有烈日照耀。就是用意念这一神光注视(下照)尾闾，才能炼精化气。把象巨鲲似的阴精转化为大鹏一样的真气。这真气(即人体内部的、受意念支配的，使活机体有序化的信息波动)就象大鹏击水一样，以尾闾之下三椎为基石，滕空而起，以不可遏制之势，在意念引导之下，跨九椎、闯三关、至玉枕过渡到玄关窍，填入离宫。这时意念存照玄天关窍，从而炼气化神，神又化液还丹，

从而进入下一循环。

五层：敲竹唤龟，遥助命气。北海深藏灵龟，庄子叫做鲲鱼。都是比喻坎中阳，在身即是元气。每遇子升难升，鲲鹏转化无权。可借此法作外援，居高可以临下。鼻腔中空如竹，祖脉上下相连。橐仑敲击且频频，上感下应遥助。既为助阳上达，又可强肾益精。遥助鲲鹏上九天，先后两补胜任。

〔译文〕

第五层功法　以出息鼓祖脉，引导内气上行，帮助以上各功法成功。

我们身上的元气(内气、真气)有人把它喻为灵龟，庄子称它为鲲鱼，它深藏它尾闾关内。因尾闾关属阴，阴能生阳，内气生于尾闾，故称坎中阳。每当遇到内气难以上升，阴精炼不成气的时候，就可用此方法进行援助促进。就是用往来胎息鼓动鼻柱，因玄关窍是督脉上端，尾闾是督脉下端，胎息鼓动玄关，就好象吸气筒在上方吸气，促使内气上行。这样既可帮助阴中之阳——元氧向上运行，又可增加肾气，充实精微物质。但对于高血压、肺气喘逆、脑震荡肝阳亢偏头痛患者，不宜用此法，而应意守下丹田先治标，再治本。

六层：醍醐灌顶，甘露洒心。子升越过三关，得以返回上田。取得坎阳复乾元，继续返照外鼎。炼气化神化液，七返九还频频。醍醐灌顶洒甘露，咽入泽宫渐变。是为玉液还丹，进行小周一遍。大还来自此小环，务必耐心奋进。若为炼丹辟谷，有赖玉液琼浆。三十小时仍容光，真能不饥有食。

〔译文〕

第六层功法，玉液从顶端灌下，甘露洒向心田。

炼成四层功法后，即下丹田内气越过三关，返回上丹田之后，(下丹田阴中之阳——内气又回到上丹田)这时又把炼功意守点移至上丹田(玄关窍)进行炼气化神，炼神化液。这是反反复复的一个长过程，才能在炼功中，从上腭有结块物掉到舌上，感到香甜无比，或如甘露润入心脾。将此物咽入中丹田，慢慢会变成丹，这就完成了“小还丹”的一次循环。小还丹是大还丹的准备阶段，为大还丹积蓄物质基础，务必耐心苦炼。人们所说的辟谷这一特异功能，就是靠一遍一遍地服用此丹，才达到不食不饥的，且能较长时间坚持工作，精神抖擞、容光焕发。

七层：五行攒簇，安炉设鼎。前层频频小环，原为大环积累。待到质变欲腾飞，即可乘势起步。工夫从头做起，行至东方小住。万弩齐发势已成，且看兵分四路。运行情景如何？先从六阳突破。奔到爪甲改道还，折向手足三阴。回到中央戊已，重立炼丹鼎炉。大药归炉名圣胎，仔细温养爱护。

〔译文〕

第七层　运精之气，沟通全身经络，全归到中丹田后，再行大药归炉炼丹。

上层功法小环丹反复进行，积累了大还丹所需物质。当量变到质变时，小还丹就会飞跃到大还丹。每层炼功都仍从初功炼起，依次循行至夹脊关时，都要在那里稍停，以吸取东方紫气。当夹脊气势异常，如万箭欲发时，要顺其自然，不领不导。一旦自发突破，则会向手三阳、足三阳六条经络进发，行至爪甲终端后，改道至手足三阴经回到中丹田(即膻中与夹脊之间)。这就象为炼丹备好了所有药料。与此同时，炼丹设备，即下鼎、中炉、上盖已全部形成。练制大的丹药，防病治病，健身益智，开发人体特异功能是万事俱备，只差你坚持练习这个东风了。

而后练

八层：进火退符，沐浴温养

九层：出神入定，胎脱神化

只须对以上功法，循序修行，自然会取得圆满功果。

(梅自强文，摘自《超功能气功宝典》，
书目文献出版社1989年版)

无为道功

本功法是依道家“河车搬运法”之理，进行伸筋壮骨，洗髓健身的养生功法。此功法以虚无为本，通过调身、调息疏动经脉，调节气血，具有祛病健体延年益寿之效益。

功　法

一、无为道功动功要法

此功法与一般功法不同，讲究一任自然，不带任何意念色相，以虚无空零为主。练功时面东西南均可，但决不可面北。练功时，松静自然站立，两足比肩稍宽，齿轻合，口微闭，舌自然轻抵上腭，下颌微收，三田成一线，似笑非笑，沉肩坠肘，心澄目洁，反观内视于下丹田，丹田发热时搬运河车；搬运河车路线是下丹田，会阳、会阴、尾闾、夹脊、玉枕、泥丸宫稍停片刻，再运至黄庭而下丹田，如此运转三五周即可。“一吸即得，一呼无失”。行功百日，少壮者更壮，壮年者更足，康壮者更康，老弱病者，软而无力之人，肯如法操练，日行二、三次，亦能健身，健心健食，健气力，从而以达延年益寿之效耳，可除一切疾病。

二、无为道功秘诀

青龙摇头，金凤摆膀，青龙拨云，
金凤展翅，青龙探爪，龙飞凤舞，
青龙托云，金凤摆尾，金凤上驾，
懒龙卧云，卧龙伸腰，龙凤呈祥。

三、无为道功动功口诀

(一)青龙摇头口诀:

立身期自然，心澄目亦洁。双手叉腰间，定气神皆敛。龙头织圆转，先左后右边。左右各十二，二十四度毕。一口分三咽，自然松静立。

(二)金凤摆膀口诀:

叉手腰间固，前后摆膀至。左右互为之，二十四度毕。一口分三咽，吞津归丹田。

(三)青龙拨云口诀:

腰间叉手仍未动，两掌前伸相对出。伸出顶点呼气尽，两掌向外去拨云。拨云吸气胸挺前，足趾著地身站稳。展臂扩胸收腰间，再伸再拨缓从事。反复一十二度毕，收回坠肘自然立。一口三咽三度毕，遂得玉液长命宝。练功须明此一妙，此算得到一件宝。

(四)金凤展翅口诀:

两手缓缓侧抬平，十指上翅敛身端。折翅收回须吸气，吸气腰跟要拉起。展翅推出为呼气，呼气尽时脚着地。反复如此各十二，拢气握拳收肋间。吞津如上归丹田，目瞪口呆貌安然。

(五)青龙探爪口诀:

龙探左爪从右出，力周肩背探呼气。拢回过膝是吸气，左右互为各十二。作毕收回还原处，吞津咽气归于丹。

(六)龙飞凤舞口诀:

左转右旋掌覆天，旋吸转呼脚无斜。调整浑身筋骨肉，火运尔保身心康。左右互为各十二，作毕两手坠胯间。

(七)青龙托云口诀:

单手擎天掌复头，更从掌内注双眸。鼻端吸气频调息，左右互为须相伴。左右各六掌复平，双掌托云目上观。脚尖着地立身端，力固腿肋浑如植。咬牙怒目心意一，舌轻抵腭津液足。一上一下鼻调息，如此共运六次毕。两掌缓缓收胯旁，自然站立觉心安。

(八)金凤摆尾口诀:

两手前伸骑马桩，上下勿动臀部转。左转十二是壮阳，右转十二补肾间。转毕自然立身端，松静站立气归丹。

(九)金凤上驾口诀:

上驾抬腿胸前出，先左后右前伸直。抬为吸气伸为呼，鼻吸脚趾呼气出。左右互换二十四，作毕自然立身端。

(十)懒龙卧云口诀:

左腿开于一步远，双手滚球卧云间。伏于腿间为呼气，换势起时为吸气。起伏吸呼缓缓行，做毕收步自然立。

(十一)卧龙伸腰口诀:

屈肘仰面随抬腿，拳至耳旁腿仰前。伸腰前跨一步远，后仰鼻吸前跨呼。先仰后跨一十二，作罢右式换左式。右左作毕二十四，静心平息作下式。

(十二)龙凤呈祥口诀:

摔臂出腿三合一，进退自然伸贯一。左右互换二十一，气达指尖元气足。降龙伏虎神仙事，学得真形万事吉。

(尚增贵文，摘自太原市自然门武术馆资料)

元极功混沌初开法

本功法“元极功”源于金代的“太乙道”，由太乙真人所创，明清之际流传于江南楚天一带民间，历代口授单传，秘而不宣，是“元极功”的主要组成部分。此功法是其中动功、能够固筑“真精至宝”，生发元气，调节人体阴阳，祛病健身，开发潜能。

功　　法

基本要求:

一、行功应选择高雅开阔之地，或优美平坦之处，亦可在室内敞开窗炼功。

二、凝神静气，全身放松，呼吸自然，舌抵上腭。双目神光聚发，意收贯通所守窍穴，并运诀贯通其内。行功时眼随手转。

三、行功时，一般以面朝西方为宜。无条件亦可任选方向。

四、每式行功十遍。以默念“唵、嘌、咪、嚅、嗾；叭、呾、嚰、吪、啶”十字诀记之。久而久之，则“十字诀”与静功诀义相合而生发奇妙。

五、每套行功八十动次、圆满后，周而复始，可炼一百六十动次，二百四十动次，……。灵活安排，随缘而炼。如初炼出现头昏、恶心等现象，应适当控制炼功量即可消除。

六、每式在行功前，应将相应的静功诀默念一遍落于窍。每式十动次完毕，如口生津液，应凝神送入相应基地。

七、各式中介绍均为男子行功式，女子左右行功皆相反。

八、行功应由松柔自然牵引暗劲(元气)贯通周身内外。循序渐进，细心领悟内中变化，不要只学外在动作比划，而买椟还珠。

第一式：阳导阴长

一、动式示范：1. 两脚平站，与肩等宽，松静自然而立。两手自然下垂，双目平视前方。意念神光运诀守于下丹田。

2. 双手掌心向内：沿腹向胸划弧，变掌心向外。

3. 双手上举过顶，分掌向下划弧。

4. 双手划弧至肩拉直，继续向下划弧，交合

于下丹田。右劳宫穴紧贴下丹田(脐下四指处)，左掌覆其上。

二、动式精要：1. 上举、下合要圆，平拉要直，三步和谐自然。

2. 十趾趴地，提肛。

三、动式心传：此式看似简单，其中蕴含三步机要。

1. 上举劳宫吸天元以导其阳；

2. 平拉双肩合天元以助其化；

3. 下合地元以滋其阴。

如得其窍，炼之勤，则人体之四正"百会(皇极宫)、会阴穴(含涌泉)，中丹田(神阙)、命门"皆可发动，形成立体式阴阳聚化呼吸系统。以下各式亦同，愈炼愈显著。

第二式：阴阳交合

一、动式示范：1. 接上式，意念神光运诀守于下丹田。双手左起，向后划弧平摆180°。两手掌心向下。

2. 双掌向右划弧平摆360°。

3. 双掌复由右向左划弧平摆360°，循环不息，圈圈圆满。

4. 收此式时，应缓缓减速渐停，双手自然下垂。

二、动式精要：1. 左右划弧一定要圆满360°。

2. 十趾趴地，提肛，以腰为轴旋转。

3. 头、眼、手、腰四者一体，以手为准。手动则三者齐动，协调同步。

三、动式心传：此式以腰为中心的正反圆圈运动，调整五脏协同运转，与大脑相通相补。体外圆圈运动，密布元气层，绕体颠倒运转不息。人在气中，周身孔窍皆动，极易引起自发动。对于出现自发动现象，一是顺其自然，不追不恋，不助不纵；二是自动过于激烈,自己难于把持,应及时默念"啶"诀抑制；三是炼久娴熟，则收发自如。

第三式：阴极阳生

一、动式示范：1. 接上式，双劳宫紧贴两肾俞。意念神光运诀守于尾闾关。

2. 双腿挺直，头腰缓缓前俯，至不能曲为度。

3. 抬头后仰，至不能仰为度。

二、动式精要：此式前俯后仰，逐节活动脊柱。前俯时，由下而上逐节前曲；后仰时，由上而下逐节舒直。不可一俯而下，或一仰而起。俯仰全过程，劳宫穴始终紧贴肾俞。此式是难点，须细心体会。

三、动式心传：双手劳宫贯通肾俞。前俯头接地，阴阳相合，劳宫穴在天，独显人宫"阳中阴，阴中阳"，以助肾内先天元气生发。

逐节贯通脊柱，疏理元阳生发交通要道。正如静功功诀云："一线玄明通天路"，还精补脑，化气益神，接通百会穴(皇极宫)。

第四式：元阳初发

一、动式示范：1. 接上式，双手捏空拳，放于两肋。意念神光运诀守于尾闾关。

2. 右手掌心向下，抬至左肩。

3. 右手沿左向右划弧，五指空抓缓缓收拢，至右肩前翻掌，五指紧握成拳，如使劲抓物不松一样，上臂擦肋而收，拳归于肋间。同时旋首180°，眼盯左脚跟。

4. 左手起抓运收同示范2、3，但方向相反。

5. 左右各抓一遍为一动次。

二、动式精要：重点以腰为轴，十趾趴地，提肛。双手抓回时如有使不尽之力，握拳收回，上臂紧贴肋间收紧，才有助阳生发之效。手随腰转，头眼随手转。

三、动式心传：在上式前俯后仰松动脊柱的基础上,复通过此式左右旋转,以阴阳二气贯通其内。两动式可使脊柱纵横捭阖，有助"三关"(尾闾、夹脊、玉枕)，开门通窍。

双手向空中抓捞时，如运千钧之劲，生雷霆之力，伸向宇宙之中，"天地灵气，日月精华一掌收"。

第五式：调和阴阳

一、动式示范：1. 接上式，双手上臂与下臂略成直角，掌心朝上，十指张开。双脚十趾放松意念神光运诀守于下黄庭。

2. 十指缓缓收紧，如捏碎物品。成拳时，四指收于掌心，拇指按四指上。同时，脚十趾暗劲趴地。

3. 手之十指与脚之十趾，一紧一松为一动次。

二、动式精要：十指紧握时，要缓慢，由下而上，逐个指节松动收拢，不要一收而拢。松开时，应由上而下，逐个指节伸直松张。十趾亦同。

三、动式心传：十指与十趾为人十二经络之始端或末端，勾通奇经八脉，同时与"五脏六腑"直接相关。有节奏，有目的地松紧，十指与十趾直接将天地之灵气贯通脏腑，和于经脉，由内而外，整体改变体质。由下黄庭控制十指与十趾运动调整周身，诀导贯通有间无间，达到全面调和。

第六式：阴阳开泰

一、动式示范：1. 接上式，站马步。左手握拳仰放于肋部。意念神光运诀守于下黄庭。

2. 右手空拳打出，掌心向下，同时头向左旋90度望肩。

3. 右手由空变实拳，暗劲收回肋间，在收回过程掌心逐渐由下转上。同时左手空拳打出，掌心

向下，头向右旋180度望肩。

4. 左右拳各出一下为一动次。

5. 收式时，自然站立，双手下垂。

二、动式精要：马步要稳实，放松会阴。出拳用虚劲，收拳使实劲。收拳时，上臂紧贴肋间后拉。出拳时掌心向下，收拳时掌心向上。出虚收实以手头和腰运转连贯一气是难点。

三、动式心传：空拳推出而吸天地元气，以虚待实。实拳收回，元气入体。头与手动则相对，收则合和。相辅相合之妙，自炼自明。

炼此式除"四正"呼吸外，眼、耳、鼻、口均可由下黄庭基地控制，发动真元，内发外收。

第七式：阴平阳秘

一、动式示范：1. 接上式，自然站立，双手剪后，左手握住右手腕，右手握空拳，交于尾闾关。意念神光通天达地，直贯百会、会阴、涌泉。

二、动式精要：意念双脚直插入地，头顶上冲云霄。小腿、大腿、腰使暗劲。全身无处不松。

三、动式心传：此式随意看去，与平时站立无二，实含全部动功之精华。不在于表面用功，"全凭心意用功夫"。

自然站立，一股正气浩然而生。双掌背紧贴尾闾关，纯阳正气上升。心相庄严，威光展现。眼收宇宙浩然正气，周身毫毛孔窍同时配合，吸收入内，合于中脉(由"百会、三黄庭、会阴"组成的连线)，上贯天庭(百会)，下通地户(涌泉)，由通天达地，而顶天立地。一团正气，从内到外，人在气中，气在人中，体内中央无形先天中脉由元气贯通凝聚，接连先天，贯通后天，"真阴真阳"合于体内。通天贯地则能随机应变。稳于泰山，包罗天地，吞吐日月，万物皆入我体，万事皆入我心。得其功中精髓，随意展眼一望，威光咄咄逼人。

第八式：混沌初开

一、动式示范：1. 接上式，意念神光通天达地，"四正"呼吸系统源源不断吸收天地灵气。

2. 双手掌心向内，沿腹向胸划弧齐颈，指头相对，变掌心向外。

3. 双手上举过顶，左右下分。

4. 双手分至平肩时，身躯开始缓缓下蹲，双臂随之向下而内划弧。

5. 双腿缓缓下蹲，直至大腿挨着小腿，双手抱膝合十。

6. 双手合十随身躯缓缓升起。

7. 身躯完全伸直。双手合十继续上举冲天而出，至两臂全部伸直。

8. 第二动次时，按2至7动式行功。以下各动次亦同。

二、动式精要：下蹲时，头正腰直，全仗双腿控制。难度虽大，收益也丰。蹲至大腿挨着小腿时，双掌合拢，两劳宫穴贴紧。直起全身时，双腿如"千斤顶"一点一点将身躯顶起。

三、动式心传：下蹲行功，收天地体内之元气，归于"三个基地"。双手合十，周身内外化合成混沌之体。双手合十上冲头顶直通天元，足趴地达接地灵，清升浊降，辟破混沌，有天有地。"动归静兮静极动，阴阳精合太极中"。三个基地固筑，"阴中之阳(下丹田之精华)，"阳中之阴"(尾闾关之精华)之"真阴纯阳"聚合于下黄庭，极化元气，通体光明。

第九式：收式

一、动式示范：1. 接上式意念神光收聚下黄庭，双掌分开，划弧交合于下丹田。左手贴下丹田，右手抚左手背(女性相反)。

二、双手合于下丹田。意念神光分别在"下丹田、尾闾关、下黄庭"三个基地稍定，即可收功。

(张志祥、余开记文，摘自《中国元极功法卷一》科学出版社1989年版)

无极气功

本功法又名"无极式站功"，是养气、行气兼练的一种意气结合的放松功，此功法虽然简单，但是易学难精，必须悉心勤练就能获得祛病延年之效。

功　法

要领：本功的姿势、要领可概括为以下五点：

1. 身体要正中，"三点"成一线。

①两脚平行分立如肩宽，脚尖正对前方，脚跟平齐，全脚着力要平稳，两脚跟不宜浮起和用力。站时脚的重心，要前面大约用力六成，后跟大约用力四成，保持身体的重心，不向前倾，不后仰。

②身体宜正，头颈正直，眼睛平视，下颌微收，舌尖自然轻舐上腭。

③沉肩垂肘，两臂自然下垂。臂不宜张得太开，两手绵绵不用力，手指松开，中指轻贴"风市穴"。

④含胸拔背，松腰松胯。含胸就是胸部要放松，含胸自然能拔背，拔背则气贴背，劲容易通过。腰要松而直，胯微向里收，不宜凸臀。

⑤上下三点保持成直线。站好后，全身自感舒适稳健，轻松自然，身体便从脚根至头顶整体稍向前倾，两膝稍曲(练武功可蹲低些)，使重心投影落在脚掌前面三分之一的两脚"涌泉穴"连线的中点上，即膝大概对正涌泉，这时再可意想从脚下这点向上引一直线对正"会阴穴"，上述两点再向上对正头顶的"百会穴"(在头的顶端，位于两耳尖连线与头面正中线的交叉点上)，一边对一边放松，身体保持中正不偏。

“三点一线”是无极功的精粹，既使站功稳定，也是导引内气的重要因素，许多人体验到此线一经调正，便感到内气充盈。“三点一线”是一条可循的标准，它体现了传统气功力主身体中正的要领，并成为杨式太极拳秘传的练功要诀。“三点一线”既简单又难以捉摸，此线可理解为在初学时是一条比较粗的线，随着功力提高，线就逐渐变细。三点一线既简单又难以捉摸，所谓差之毫厘，失之千里，因此在初学时老师必须经常检查及纠正学员的姿势。

2. 起功宜慢，松静自然。

姿势站好后，便可慢慢起功，首先思想集中，神态从容，意识保持安静，摒除一切杂念。全身内外皆放松，连思想亦松，唯有“三点一线”不松弛，此线松弛，人便显得疲塌。

然后，从头至脚顺以下部位引浊气下降，即以意放松身体，先从头顶“百会穴”开始松，放松至两肩“肩井穴”，并同时向下放松至两胸乳部，往下松至两胯，再向下松至两膝，待气一直松至脚底涌泉为止。此时全身俱已放松，则放松一遍即可，身体不松或杂念多的人，可放松数遍，直至达到要求为止。放松时，关节、肌肉、筋骨、脊骨节节松开，越松内气就愈发动得好。

3. 意守丹田，意气相随。

放松完毕，视线收回眼前，眼帘自然下垂，接着闭目（或留一缝均可），以意将耳封闭，并与思想合一，同行下达腹部，内视肚脐，这叫“意守丹田”，意守丹田是为了使精神内向，使注意力集中，气功称为“调心”。

本功意守丹田是指脐中，即“神阙穴”，脐是人命脉之根蒂，腹部迷走神经很多，意守脐中的理由有四点：第一，确有穴位可指。第二处于人体正中易于平衡。第三带脉枢纽。第四在胞胎中是命蒂所在，出胞胎后是元阳所藏。初学者守脐中易守且稳妥，不容易产生头痛、腹胀、胸闷等症状。所谓“意守丹田”，就是要凝神澄虑、收敛心神，眼目存神内视于肚脐处，耳闻鼻息，心平气和地专注于“松”、“静”两个要领，尽量做到万念集一，无思无虑，即目无所视，耳无所闻，心无所思，所谓“四门（眼耳口鼻）紧闭”，渐入物我俱忘之境的入静状态。如果心不静，则气难顺。

意守丹田好处多：丹田是经气之汇海，故通称为气海，任、督、冲三脉皆始于此，诸经会集之枢纽，它与五脏六腑、十二经、十五络相通，是“生气之源”，“聚气之所”，“用意守之，百病消除”；意守丹田还可接引肾气，使真气集中在丹田里，为积气冲关、通督脉打好基础；意守丹田可促使命门火旺（两肾之中间即后腰与肚脐相对的十四椎下处为命门），命门又称后丹田。命门属火，为阳气之根，人生元气生于命门（中医指左肾为肾，右肾为命门，气功称两肾为付命门），命门火旺则蒸糟粕而化精微。练功时，命门处往往有气上拔，尤如蚕虫般一节节上爬的气感，就是气机发动。

4. 意念忘息，自然呼吸。

一般来说，正常人之呼吸，其气息出入均等。而体弱“阴盛”者则呼气长、吸气短，体健“阳足”者则呼气短、吸气长，而练无极式气功，要求从意守开始时起，便应自然呼吸。所谓自然，就是毫不费力，将口轻闭，舌平放，思想几乎把呼吸忘掉。

遵照无极气功的要领练功，不会产生副作用。有些人违反要领，别出心裁，靠呼吸强迫运气，气虽发动快，但容易出事，呼吸不当，往往产生气冲头部等流弊，这是失败的教训，纠正偏差就要求做到放松自然。

由于无极功是养气行气兼备的气功，因此无需收功，练功将要结束，定神一会，缓缓张开眼睛，徐徐结束练功就可。

功毕，利用手上的余气，以两手掌心重叠旋转擦额，然后两手上下擦脸，再从前发际向后发际推至后枕和耳底，做若干次则可。功后还可做旋腰、蹬腿等放松活动。

综合本功的要领，可以概括为两脚平行与肩同宽，自然站立，全身放松，两眼平视，两手下垂，重心落在两脚1/3处，这就可初步做到三点一线的要求，接着轻闭双眼意守脐中，呼吸自然。

辅助功

在站功完毕，可利用余气，作下列各辅助功法，当可发挥更大保健效能，现将各辅助功分类列出，以便各行功者，能跟随操作：

一、头部：1. 乾洗脸：用双手循鼻两侧，向上轻抚至眉骨，分向左右往下转一圈，往复十五次左右可使皮肤恢复光彩。

2. 乾梳头：用两手劳宫穴分按前额，分向脑后抹去，至两手相交，劳宫贴在风池穴时，齐往下按至颈后至颞骨处，重复动作约十五次，可清醒头脑。

3. 擦鼻：以两手大拇指内侧之基部。先按在鼻骨上端即两眼中，轻轻向下擦向鼻翼，共十五次，可治鼻敏感及鼻炎。

4. 按迎香：将左、右手中指压在鼻之三角骨，即鼻翼上，先向前轻转十五次，再向后转十五次，可治鼻敏感及鼻窦炎。

5. 捙颈：将两手之食指及中指分开，分按在耳前后，头微向上仰，两手顺耳向喉部滑落，次数不限，可治喉部疾病，如喉痛，扁桃腺炎及气管炎均有帮助。

6. 顺喉：左、右手大，食，中指，轻按在结喉开始往下顺抹至骨窝处稍停二、三秒，意想两手之气从手指往骨窝处（天突穴）注入，再如前重复十五至廿次左右，功效与第五项相同。

二、肩部：两手向前上曲，用手指轻敲两肩上

之肩井及颈肌，可松弛颈肩及头部神经及两颈肌。

三、后腰：双手拇指，食指用指尖相接成一空心之平面圈，如眼镜状，反手放在尾闾处向上轻敲，至两手不能再往上。从新再由尾闾再往上敲，此动作可将尾闾至脊椎上之穴道按摩，促进新陈代谢。

四、松胯：两脚平站，如右脚站立时，则以右手之劳宫穴对准右脚涌泉成一垂直线，以使平衡。左脚则往内侧升高，至大腿部与地面成平行线时，朝原来方向往下，放回原位。次数不限。照前法抬脚往外移升至大腿部与地面成平行线时，往内收至原位放下。右脚同。

五、摇膝：如前站立，如左脚站，则右脚向正前方升至大腿部与地面成平行线时，用右手劳宫穴按在膝盖，意想气从劳宫由膝盖往下注至足踝，将踝打圈，同时可松胯，踝两部，次数不限。如右脚站立则左脚提升，如前法。但须先左脚，后右脚。让血先行，气后行。

六、蹬腿：正身站立，右脚右外转45度，将左脚放置于一与髋骨等齐之桌上或架上。左手放膝盖处，右手放在左大腿尽头，首先将上身躯向右方转至不能再转时，将身转回正前方。照此方法连做三次。然后换转方向再做三次。将脚放下，松舒腿部。

换右腿，照上述方法，放好腿后，先朝左方转三次，再向右方转三次，将脚放下松舒腿部。

（方乃立等文，摘自广东气功科研会无极气功保健研究会及香港分会资料）

无极密功

本功法是根据无极图象之理修炼行气的一种气功。

乾为顶，坤为腹，坤为起点，也是终点。直径为中轴。中轴两侧各有一垂直线。此三条线即为人身之中脉循行路线，中间的主线为上升线，两侧的辅线为下降返回线。通过圆心绕圆一周的纬线为人身的带脉。圆的右侧上升的路线为人身的督脉路线；圆的左侧下降的路线为人身的任脉路线。依此练气、行气，意气相随，即可形成大小周天输通，可获防病健身，益年益寿的养生效果。

功　法

此功具体操练时分为五步：

第一步：从窍中窍走中脉主线上升至百会。然后，从百会旁开三横指的两侧垂直下行至下丹田的旁开三横指处合拢，再返回至窍中窍。（注：窍中窍的位置在男子外生殖器尿道口内，冠状棱下交叉点的位置即是）。至于升降多少次，个人可根据具体情况而定，一般大约十次。最后一次停在阴囊，接第二步。

第二步：从囊下走中脉主线上升至囟会。然后，从囟会沿头的两侧，走中脉的两侧脉返回至囊下，从囊下—→肛前缘—→双大腿后中央向下—→双足跟—→走双足的内侧—→大趾—→四足趾—→外踝—→走双大腿外侧—→环跳—→肛门—→长强—→尾闾—→走督脉向上—→哑门—→分行风池两穴，从风池两穴分别向上，绕头至双眼（正对眼珠），垂直向下，至与承浆平行时，在承浆处合拢，走任脉—→下降至肝前缘—→再回至囊下。如此循行数周。最后一周收在会阴，接第三步。

第三步：从会阴走中脉主线上升至前顶。然后，从头的前顶上升至头顶上方的两侧（可以用双手在外部做导引的动作，熟练后，可以不作体外的双手导引的动作）。然后，双手从上身的前方划弧，下降至下丹田的旁开三横指处，合拢至下丹田，直接过至尾闾（不经过会阴）—→环跳—→走双大腿的阳经—→绕脚的小趾—→大趾—→走肾经—→斜上脚跟—→双大腿阴经—→向上到会阴。循行数周。最后一周停在根穴（注：根穴在男子阴茎根部上缘凹陷处）。

第四步：从根穴—→走中脉主线上升至后顶。然后，从后顶向双侧旁开三横指处—→向上空—→再回至两角处，沿头两侧—→沿身体两侧—→向下至环跳—→回至根穴—→下丹田—→尾闾—→回至脐。在脐部沿前后纵转的方向，先向后、向上、向前、向下、向后。如此转36圈。

前后纵方向转后，再左右纵方向转圈，先从下丹田向左转绕脐转十圈；再从下丹田向右转，绕脐转十圈。最后收在慧命处。（注：慧命的实处，男子为自根穴至阴囊下后缘，以此段距离为直径划一圆，并形成一个球体，体外一半，体内一半，体内外各半合成的这个球的整体，即为慧命所在的实处）。

第五步：收功。收功法有两段：（一）以玄关至慧命为直径，从慧命处向左划圆，由大到小，共划十九个圈。最后一圈收在下丹田处。（玄关在印堂上四横指处，再以三横指为直径作圆即是玄关）。

（二）从下丹田直接过尾闾，从尾闾走督脉—→命门—→夹脊—→玉枕—→百会—→山根—→返回绕头过耳后—→承浆—→走任脉—→下丹田。如此循行三十六圈。最后一圈收在下丹田。

收功时所指的路线是内炁运行的路线。初练时，外面可以用双手按上述路线作导引的动作。待熟练后，双手的导引动作就可有可无了。收功如此。其他四步作法也是如此。

练功中不可蛮干，不可执意过重，特别是不可追求奇景或特异功能。一切都要处之以泰然，本着“道法自然”的原则去练、去悟。功法中虽讲了炁行

路线，但在实际操练中又要若有若无，存无守有，斯为得之矣。

（陶秉福文，摘自《中华气功》1989年5期）

无极静功养生十二法

本功法是“无极静功基本功法”中的一套动静相兼的养生功法。十二法中的定式功有静立法、桩功法、静坐法和静卧法四式，以定心正形、培元养神为主，是功法的基础。其它八法为动式功。动式功是利用身躯四肢的活动，加强气血运动，以达到防病治病的目的。动式法中的调气、运气、晃海、按摩四法，是以形调气、通经固卫为主：升阳、补阴、起落、开合四法，是以舒筋开络、顺气和血为主。习练定式功和动式功，都要做到体松、意静、气运自然，每一功法都包含三层九步功的练法。

功　　法

一、无极静立养气法

形的要求：类似立正姿势，两脚跟并齐相靠，两脚尖距离以大趾根高骨处容开本人横拳四指宽为准：膝微曲而内直，膝盖对足尖，重量在足心，保持足平；掖胯敛臀、松腰竖脊，舒胸松腹，尾闾对足、跟，保持身直；收颏直顶，百会虚领，垂帘正视，闭口藏舌，鼻准对脐，保持头正；两肩轻松，两臂自然下垂，小指靠在裤缝之前，手背斜向前，两大指松对小趾根，两中指舒，意达足心，做到两肱有圆满包身之感。头正、身直、足平、两肱圆是身形“四纲”，它包含着“二十四要”。如能做到，就符合了人体应有的自然形态。

气的要求：运动应和顺自然。形正气自顺，做到“收颏藏喉”，自有“虚灵顶劲”，气沉丹田，可增强任督两脉的循环。做到足心平吸，手心空含，内气自能通达“四梢”，遍及周身；能保持头正、顶直、鼻对脐，自能形成腹式呼吸，呼吸之气，应听任自然。所以不要注意呼吸，不要用意领气，以自然静养为主。

意的要求：意为主宰，能支配形与气的一切活动，并有调整机体功能使之平衡的作用。意如不静，则形散气乱，功能失衡。所以意宜静，不能妄动。但静不是什么都不知道，而是排除一切妄想杂念，脑筋清清楚楚，思想高度集中，在止心定念、清静无为的情况下，更容易体会到那里的姿势不正和内气不顺，就可以用意调整，也就是“无为而无所不为”。心平则气和，意定则神活，思想能保持中定，自然精神舒适，气血和顺，进入“无为而治”的境界。

做到形正，气顺、意静，“意、气、形”三者合一，是炼精化气”的基本要求，在这个基础上再逐步提高，自能进入“炼气化神”、“炼神还虚”清静无为的最高阶段。

此式是无极静功的基本姿势，一切功法都由此而产生。初练功者，首先要单练此法，从中得到体会，再把此式的要求和体会，运用到其它各个姿势之中。如果在日常行立坐卧一切活动时能注意到此式的要求，就是时刻保持着“气功态”。

练此式时，可能产生酸、麻、热、胀、肠鸣等气动的感觉，切不要惊慌，更不要主观地去寻求和意领，一定要保持松静，任其自然，一切异常现象和感觉自会消失，归于正常。无极静动不主张自发外动。如发现外动，可注意“挺颈”、“挺膝”自会消失。

此式以培养真元之气为主，有定意安神、和血顺气之功效。对各种慢性疾病都有很好的疗效。尤其对功能性毛病，有时能产生意想不到的效果。经常练习，自有祛病延年之功。

练习时间，一般每次十五分钟到半小时，如感到舒适，可延长时间，静立的方向要面阴背阳，即面向阴暗安静的方向，能使气的活动保持前后平衡。

二、有极调经顺气法

(1)在静立的基础上，两手小指向左右斜前方(两臂前合30°)徐徐翻转上起，至腕与胯平，小指斜向上，手背斜向前。

(2)继续上起，注意无名指下沉，食指上起，至与肩平，手心向下。

(3)不停，大指提，圆转上起，如摸球，至手与头平，中指意对，小指微内扣(两手距离与头宽)，手心斜向下前方。注意松肩、沉肘、肱圆。

(4)不停，两手翻转下落，至胸前，两中指靠拢相对，手心向下，不停，徐徐下按，至腹部时，两手左右分开，回至原式。

说明：调气法注意五指的运用，可发挥“三阴三阳”全部经络的作用。调气法有调经降气之功。初练功者，大都气上浮之胸、头，运用此法能使上浮之气下降。在练习时，应稍微用意，如将上浮之气包容于手中，回至胸前按至腹部，分入两脚，意到足心，送至地内。重复练之，可引浮气下降，而真气上升。练习次数，以感到气不上浮，即行停止。其他要求，与静立式同。

此法对头胀、胸闷、气浮。上实下虚之症，有良好疗效。

三、太极开合运气法

(1)从静立开始，两脚平行分开与肩宽，分脚时，足右尖内扣正，不移动，左脚平起左移平落，两足距离一横足宽、两足外侧要成直线。

(2)两手徐徐向前方上起，至与肩平，两手相

齐与肩宽，手背向上。

(3)微曲膝坐身，两手翻转，手心相对(注意两手心劳宫穴对准)，松肩沉肘，两臂成半圆形，腕与肩平。

(4)注意体松意静，候至两劳宫穴微有麻胀之得气感时，可两手慢慢内合，在思想上要意识到好象按的气球，则产生不拢或向内相吸之感，手要松，动要慢，用意不用力慢慢合至两手距离二至三寸时，即停止内合。再慢慢用意把两手向外拉开，会感到似有吸力相连，有拉不开或向外推之感，拉开两手的距离，以感到两手心的吸力不断为度，但不能把两臂拉直。如此内合外拉，可反复多次，两手之间的吸、斥之力，自会逐渐增强。

(5)收式：两手回至胸前，中指对，两肱圆，手心向下；同时左足向右足靠拢，并齐落实。舒身，两手下按经腹部至两腿时，两手两足尖同时分开，归静立式。

说明：运气法以运卫气为主，形如按摸一太极气球能使内外气相合，故在两手内合时，小腹内有外胀之感；向外开时，腹内有收缩之感。经常练习，全身内外，都有感应，此式有增强卫气、调和内脏之功，经过锻炼，可运用两手外气的感应，给人治病。气功治近视眼和太极运气法等，就是以本功法为基础。

四、五行八卦桩功法

桩功法的姿势有二：(1)五行桩从静立开始，两脚平行分开与肩宽，脚尖微内扣，曲膝坐身，两手合掌至胸前，两肘前顶，两肩放松，两臂外撑，两手指肚各自相对，五指微曲，手心空，中指对喉部，距离二、三寸。舒胸松腹，鼻尖对脐，如“童子拜佛式”。

收式：与三之收式同。

说明：此式有收心定意、开经顺气之功效。五指相对，能增强内五行(五脏)的生化功能。对胸闷、心烦、肺病、心脏病有良好的作用，并有减肥之效。此式较八卦桩柔和省力，体弱者，可先练此式，再练八卦桩。单练时间，每次15分钟左右。

(2)八卦桩

从静立开始，两脚平行分开，中间距离要超过肩宽。曲膝坐身，同时两手向前向上徐徐抬起，至与肩平。松肩沉肘时两手成立掌，两臂各成半圆形，两中指上舒意为护头顶，虎口圆，食指回指意对眉尖，五指并拢，小指微内扣(以刚刚看不到小指根为度)，大指内合，手心空含。要求做到“五对、三弓、一圆”，外包内撑，松展平衡。

收式：与三之收式同。

说明：此式是巩固卫气、锻炼内劲的基本功法，有增强体质、推动气血循环之功效。要求做到气遍周身，劲达四梢，神照八方，以达到劲整、势圆、神明、内外相合之功效。初练时，可能产生腿臂酸胀或有外动现象，坚持下去，自会正常。身体弱者，初练此式可以少些时间，逐步增加，身体强者如能坚持四十分钟，很快就不会酸胀，而且会有舒服的感觉。

五、起落旋转法

(1)从静立开始，两脚平行分开，中间距离与肩宽，两手向前，徐徐上起至与肩平。

(2)曲膝坐身，重量坐在右脚；胯向左转90度，面向左方，右脚内扣，左脚尖跷起外摆不落。同时右手小指内拧，上起至面前，大指外撇，小指根对鼻尖，臂成半圆形；左手小指内拧下落，经腹部小指外拧向后至腰，手心向外，大指内扣，中指顺尾闾下指对右脚跟。头正，身直，曲右膝提左膝坐身。

(3)胯向右转180度，左脚内扣落实，重量至左脚，右脚尖抬起外摆不落，面向右方。同时右手经左肩胸腹右肋向后方拧转下落，小指外拧向后至腰，手心向外，大指内扣，中指顺尾闾对左脚跟；左手拧转上起，小指内拧，随动至面前，大指外撇，小指根对鼻尖，臂成半圆形，提右膝曲左膝坐身。

(4)不停，右脚内扣向左转再按(2)至(3)式反复练习。

(5)收式：与3.之收式同。

说明：此式是锻炼四肢，能舒筋松肌。手拧转时五个手指头须一个一个地拧转，有通经开络之功，经常锻炼对四肢麻木、关节炎有良好的效果。每次重复练习几次或几十次。

六、阴阳开合法

(1)从静立式开始，左脚平抬前进一步平落，同时两手向左右斜方徐徐上起至头平，徐徐反转下落至腹部，左手背放在右手心上，两手心均向上，头正，身直，曲右膝坐身。

(2)弓步重量徐徐移至左脚，同时肘向前合，手向后拧转，经腰再转至面前，坠肘提腕，腕与肩平，手心相对，距离一、二寸，如捧球状。

(3)曲右膝坐身，重量移至右脚，两手翻转下落，回至腹部，左手背放在右手心上。其余动作同(1)至(2)式，可重复练习3—9次。

(4)换步：左脚外摆，右脚上步平落。手的动作要求与第二、三节完全相同，惟右脚在前。

收式：后脚向前跟步，并齐相靠落实。其他与三之收式同。

说明：此式两手在面前相合时，有两种练法，一是手心相对，一是手背相对。手心相对叫合阴，可以增强五脏六腑之内气；手背相对叫开阳，能加强筋骨肌肉的外劲。故练功者可根据自己身体情况选择锻炼。如内脏有病，用合阴；肌肉筋骨有病，用开阳，此式结合步法的练习。步法的要求，起脚

落脚时，要做到平起平落，身形不要忽高忽低，保持平衡。此式锻炼的次数可由自己决定。如场地小，则可以扣前脚、摆后脚转身继续锻炼。

七、托天升阳法

(1)从静立式开始，两脚平行分开(两脚外侧平直与肩宽)，膝微曲，两手合拢至丹田，中指对，手心向上，肘微前合，两肱圆，大指外撇。

(2)徐徐曲膝坐身，两手中指不离，手随动徐徐上托至胸前不停，两肘内合，两腕旋转相靠，两手中指左右分开，手心如捧球上托至头平，两肘两腕左右撑开，两中指对，两肱圆，手背护头顶，手心向上，有托天之势。注意松肩沉肘，手心空含，大指内合，曲膝坐身，头正，身直，稍停。

(3)舒身上起，两手左右分开至与肩平，手心向下，两臂微前合。不停，继续舒身，两手下落内抱至丹田，中指对，两肱圆，手心向上，大指外撇。再重复练习三至九次。

(4)收式：左脚向右脚靠拢，并齐落实，同时两手反转徐徐上起至胸前；中指对，两肱圆，手心向下。舒身，两手下按经腹部，分至两脚，两手两脚尖同时分开，归于静立式。

说明：此式能升元阳之气，练此式两手上托时要意识到内气有升腾之感，两手下落回抱时，如有将气包容至丹田之感，两手起落开合时，劲要保持平衡不断。此式可重复锻炼三至九次皆可。经常锻炼对低血压、内脏下垂、精神不振等症有疗效。头胀、头晕或血压高者，可少练或不练此式。

八、覆地补阴法

(1)从静立式开始，两脚平行分开(两脚外侧平直与肩宽)，微曲膝，两手合拢至丹田，两肱圆，手心向下，中指对，手心空，大指下按。

(2)徐徐曲膝坐身，两臂保持弧度不变，向左右分开，两手大指向外反转，两臂徐徐向外向上起至与肩平，手心向上。不停，两手上起向上向内包拢经面前至胸部，两肘前顶，提腕垂指，两手背对靠胸前，头正，身直，曲膝坐身。

(3)徐徐舒身，两肘外撑，两手下按至丹田，中指对，两肱圆，大指内合，手心空含，有下按地之意，稍停。再重复练习。

(4)收式：接(3)式末左脚向右脚靠拢，并齐落实，同时两手左右分开下落，两手两脚尖同时分开，归于静立式。

说明：此式能补元阴之气，练此式时，两手有下按地之意，即产生上部之气下沉，有气纳丹田之感，两手保持弧度左右分开与胯平，手心向下，以维持丹田之气不散不浮，再曲膝坐身时，大指外撇，反转上起与第(2)节相同。此式重复锻炼三至九次皆可。经常锻炼对阴虚阳实、气血上浮之症如高血压、头痛胸闷等有疗效。

九、静坐养神法

静坐养神法的姿式有四：

(1)常坐法(以坐平板木凳为最好)

姿势：类似平常坐凳的姿势，但坐的宽度不超过三寸，两脚平行分开与肩宽，两脚尖微内扣，以两脚外侧平直为度。如凳子高于膝盖时，两脚可稍向前伸；如凳子低于膝盖时，两脚可向后收，以感到两脚平衡为度。两臂自然放松，两手放在膝盖上(放的具体位置，以两臂感到舒适为止)，保持头正、身直、鼻准对脐，其他要求与静立法同。

(2)便盘法(以木板床或大方木凳为好)

姿势：先将右脚盘回放在左腿下，再将左脚盘到右腿下，左脚外，右脚内，两小腿交叉。左手大指尖与中指指端相对，接成圆形，右手小指从左手虎口内放到左手无名指根内侧，右手其余四指轻握左手背上，自然放在小腹前，手心要向下合，头正，身直，鼻准对脐，其他要求与静立法相同。

(3)单盘坐

姿势：先将右脚盘回，再将左脚放在右大腿上，其他要求与便盘坐同。

(4)双盘坐

姿势：先将右脚盘回，放在左大腿上，再将左脚盘回放在右大腿上，左脚外，右脚内两小腿交叉，两脚放在两大腿上，其他要求与便盘坐相同。

说明：盘坐法是练静功养生的主要方法，静坐的姿势虽然与静坐法不同，但要求和练法以及功效都是一致的。静立气通较快，易于气遍周身；静坐容易安神入静，能够延长锻炼的时间。静坐时应注意凝神垂帘，此式要特别注意头正，颈直，鼻准对脐，松静自然。如有外动时，只要挺颈松肩，自会消失。初练盘膝坐时，不要硬扳两腿，以防扭伤。至于采用何种坐法，要根据各人的具体条件和功夫来确定。盘坐时可在坐骨下垫高一寸左右，则容易保持身直和防止前倾。

十、晃海自我按摩法

此式在坐式的基础上进行(常坐、盘坐均可)。两手轻放在两膝盖上，周身放松，以腰为轴，先从右向下俯身，经右膝，至左膝，向左旋转，舒身上起，转一圆圈，归于原式。不停，继续重复旋转，做三十六次，归于原式后再从左向下俯身，向右旋转，舒身上起，转一圆圈，归至原式，不停，重复旋转三十六次。注意，用单盘坐法时，如自右向左旋转，则左脚应在上；反之，如自左向右旋转，则换成右脚在上。

说明：此式有自我按摩整体之作用(尤其对内脏筋骨)。它能舒筋和络通达气血，调和内脏功能，使之平衡。对消化不良、胃肠病(如大便不成形，

或大便干结）、失眠症、神经衰弱、腰酸背痛、上实下虚等症都有良效。练此式时应注意慢、匀、松、静，如置身于大气之海，周身晃动，如与大海之气融成一体。

练“晃海”，有病治病，无病养生。如以治病为主，每天可练多次，每次可晃50—100次；如以养生保健为主，可在每晚临睡前每边晃36次，约15分钟。如因练功发生痛胀不适之感，可练此式以解之，有纠偏之功。

十一、按摩收功法

姿势动作有四：

(1)摇头：在静坐的基础上，上身不动，先向左扭颈转项，鼻对左肩；再向右转，鼻对右肩。反复各做三次，回至原式，鼻对脐。

(2)揉眼：两手心相对用力搓热，敷两眼（劳宫穴对眼球），意达眼底，约半分钟，两手同一方向，向左运转三次，再向右运转三次，转时注意要意达眼球内。

(3)浴头面：①接上式两手向下摸，注意两中指微用力，经“睛明”至“迎香穴”时，左手指向右，右手指向左，右手在上，左手在下，右手虎口对鼻尖，左手虎口对嘴。

②两手上摸，注意两大指和食指微用力，经太阳穴向上摸至头顶，两手徐徐分开向下摸中指经风池穴，从耳下左手指向右，右手指向左，至两虎口对鼻和嘴。重复三次。

(4)浴身：①接上式，两手中指摸至风池穴时，两手经颈项分开向前摸至胸前，再下摸至腿膝。

②两手上起，左手抚右肩，右手抚左肩，左手在外，右手在内，两肘下沉，两手顺两臂下摸至右手心对左手背，左手心对肚脐，不停，左右分开，顺腰经“带脉”向后旋转至两手中指对命门穴，继续下摸经胯至腿膝，归静坐式。

说明：按摩法一般是静坐后进行，作为在收功之用。单练此式对头昏、头胀、脖颈僵硬，上实下虚之症有疗效。如作为治病，应反复多次练习。

十二、静卧安神法

卧式功有二：

(1)仰卧式：枕头应比平常睡枕高些，以鼻对脐为准。平卧两脚腕上下交叉，两脚尖微上跷，下边脚趾尖靠在上边脚趾根的上面，两手手背对手心，抚在小腹上，左脚在上时，右手在左手上；右脚在上时，左手在右手上。

(2)侧卧式：枕头可比仰卧稍低。两腿曲，下脚勾在小腿腕上，两脚尖微向上跷，身弓，以鼻对脐为准，下臂曲，下面手四、五指拳曲，大指靠太阳穴，中指靠前额发际中线，上面手握在下面小臂中间，上手劳宫穴对下臂“郗门穴”。（郗门穴在小臂内侧，腕肘之中间）。

说明：睡法也是练静功的主要功法之一，它可以利用睡眠时间经常锻炼。功深以后，可以以练带睡，如果人睡，将两脚尖放松即可。在练功时，用仰身或侧身，可按自己的习惯。左右侧身均可，姿式相反，要求相同。

附：身形姿势纲要

(1)身形四纲二十四要

①头正（头部）：头顶要轻，颈直要松，收颏藏喉，眼帘要松，

含神正视，闭口要轻，舌抵上腭，牙齿微着。

②身直（身躯）：松腰竖脊，合肩开腋，舒胸松腹，掖胯敛臀。

③脚平（下肢）：裆开要圆，膝曲要挺，脚腕要提，脚心平吸。

④两肱圆（上肢）：拔背要圆，松肩要平，坠肘要合，提腕要展，

指根要塌，指尖要扣，虎口要圆，手心空含。

(2)五对、三弓、一圆。

①五对：鼻对脐，尾闾对脚跟，膝盖对脚尖，肘膝相合对丹田，中指对。

②三弓：肱弓、身弓、腿弓。

③一圆：三弓和合一圆成，一圆蕴含太极功，全面平衡动犹静，无极之道求平衡。

（吕继唐文，摘自《气功与体育》1989年3期）

出岫气功

本功法是融佛道两家修行方法于一体的炼丹养生功法。此功法含“闲云出岫”、“五心流注动功”、“铸鼎炼药”三步功法，分为站功、动功、静功。法有调身、调心、调息三大要素，又以调心运气为主。具有炼精化气，炼气化神，炼神返虚的功用。

功　法

一、闲云出岫

1. 五脉：即内气在体内行走的五条脉管。五脉为中脉、左脉、右脉和两条臂脉，每条脉粗如竹管，中脉从头顶百会穴（两耳连线的中点）直下至会阴穴（外生殖器与肛门的中点）。

天突穴（男性结喉下的凹陷处）是全脉的分汇处。

左脉从天突穴处紧靠中脉沿左胸腹与背的中心直下，至腿后，与腿骨相接，沿腿骨膜外围直下至左脚心。

右脉从天突穴处，紧靠中脉直下，经右胸腹与背的中心到腿部，沿右腿骨膜外围直下至右脚心。

以上简称三脉，以与臂脉区别。

臂脉从天突穴处经肩，沿臂骨膜外围直下至掌指。

2. 姿式：直立，两脚分开如肩宽，脚尖朝前，两膝略弯曲，使全身重心落在小腿骨上，这样全身肌肉才能充分放松。两臂自然下垂身侧，两手握固（即拇指放在其余四指之内握成空拳）置于大腿旁边。头心朝天，脚心吸地，颈项松直、注意放松肩、胸部、腹部、腰部、腿部、手臂、腕部、眉心，二空拳松弛下沉。

3. 甘露灌顶：姿式站好以后，两眼合拢，内视（两眼闭合后，朝自身胸、腹内部看下去）自身五脏六腑和骨头。然后设想头顶有洞，纯净、温暖之水从天进入头顶流到喉咙结喉下的凹陷处（即天突穴），再沿体内的三条脉管奔泻下行，经过胸部、腹部、沿大腿骨外围流到膝盖，再沿小腿骨旁流到脚心，从脚心流出，进入地底下深处。再设想温水进入头顶洞口。垂直流下到结喉下凹陷处；分开流过两肩，再沿手臂骨外围流下，经肘关节，流到手腕、手指。

设想温水流下时，眼睛内视，从体内看着它往下流。以上为灌顶一遍，要练十二遍，然后接六脉剑功法。

4. 六脉剑：空拳松开成掌，手心朝腿，手指朝下，在吸气的同时，五指缓慢地用力张开。吸气时自然由鼻吸入，意念使气吸至腹部，气吸足的同时，五指应已张足。此时身体似被绷紧，全身重心似在腹部。然后放松身体灌顶，设想温水入头顶至天突穴后沿手臂骨膜流下，手臂逐渐松弛，肩下沉，暖流流至腕部时，五指松弛，设想热水流至手指外出，射到地面上，这时全身充分放松。

以上手指一张一弛为一遍，须练九遍。注意五指松弛时要灌顶，呼气可任其自然。九遍后，接下式。

5. 出岫式：掌心相对，掌指朝下，双掌慢慢提至脐下，分置左右胯部。全身松弛，然后灌顶，设想热水入头顶，流经天突穴下，沿臂脉流至掌心劳宫穴外射，想象二手心顶着一棍子，双掌缓慢地合拢。合至将碰未碰之际，二掌同时慢慢地拉开至胯部。再灌顶，设想热水沿臂脉流至掌心外射后，二掌再缓慢地合拢。注意手掌不要相碰，呼吸可任其自然。

以上一开一合为一遍，需练三十六遍，一般练至此式，双掌有明显的吸斥感，这时注意动作须缓慢，二掌拉开时，气丝不要拉断。

6. 收功：掌心翻朝天，掌指相对从脐下缓慢上提到胸部，同时吸气，设想内气从腹部被吸至胸部，然后翻掌，使掌心朝地、掌指相对，从胸部下压至脐下，同时呼气，设想内气从胸部下降至腹部。以上双掌一上一下为一遍，共练三遍。最后两手缓慢下落，腿旁注意力集中在脚底心一会即可。

收功结束后，双手握空拳，用拳面从胸部轻敲至腿，再从小腿后面轻敲而上至腰部，如此数遍，最后用掌心轻拍一下两臂。

说明：1. 初学气功者，一部份人会出现双腿发抖、肌肉酸胀现象，此为正常现象，不久就会自动消失。如体质极弱或有残疾、重病之人，可用坐式练闲云出岫。即坐在椅缘上背直项松，不要靠在椅子上。头顶对天（不要低头、或仰头）双脚自然踏在地面上，双手握固，自然垂下于腿旁。

2. 部份人练此式会感到头顶稍有发胀感，此属自然现象，一般在一、二星期内会自动消失。只要练灌顶时，注意设想热水进头顶时要稍快，至喉部时再内视其缓慢流下。

3. 练灌顶式时普遍的正常现象如下：手心、脚心发热，发胀、电麻感，个别经络敏感者甚至感到脚心发烫，火烧感，此都为练功得气的好现象。

4. 练灌顶时方式的选择：一般人意想纯净暖流灌入人体，行至五脉。阴虚火旺者（如有口唇起泡、鼻干燥、肝火旺、头晕等症状）意想洁净清凉的甘露灌顶入身；阳虚怕冷者，意想钢水般火红的热流入顶，行于五脉。

5. 灌顶式练至五～六遍后，已进入气功态（一般人有热、麻、胀等各种得气感），此时要意识自己顶天立地，胸腹内外是海洋辽阔，此对增功极有好处。

二、五心注流动功

1. 正式练时要闭目内视而练。每个动作要求缓慢、舒展、稳重、大方，注意力要集中在气的出入运行，每次灌顶务使气流流到脚心或手心。

2. 掌心在练功时要始终保持外气，外气的强弱要根据需要随意念调节。外气朝远处发放时，意念要跟随外气而出。外气与形体动作的关系是气强力强、气弱力弱。

3. 内气运动的主要方式是灌顶采气，一般在肢体放松、或在二个动作交换的过程中灌顶。灌顶时，想像头上有一金色的太阳，化作液体灌入体内。灌顶过程中要设想其色彩，热度，流触等感。

4. 外气运动要有支点。外气运动的支点在受气点与掌心。例如：用掌心朝前发外气时，先意念掌心外气成束射出，支住受气点，然后再用力朝前推掌。

5. 五心流注内外气的运动以意领气为主，呼吸提降为辅。

6. 五心流注必须在练闲云出岫后，掌心能初步发外气时才能练。每次半小时左右。

7. 练功时面朝东，或朝南、北，一般不朝西。

8. 马步：两脚分开比肩稍宽，身下蹲，身体重心在两腿之间，面对前方。（两手根据需要放置）。

左弓步：左腿弯曲，右腿伸直，身稍下蹲，腰直，头心对天。(手根据需要放置)。

右弓步：右腿弯曲，左腿伸直，其余同左弓步。

上部功

一、灌顶式：直立，两脚分开如肩宽，膝略曲，全身重心落在小腿骨上，头项松直，两臂自然下垂，两手心相对，手指朝下，置于胯前。闭目内视，意念阳光如水从天进入头顶心，顺五脉流至手心和脚心的同时，想像五脏六腑被阳光溶化。灌顶到第六遍时，注意双手支点的形成(一般在手心似有一束气棍相顶感)，灌顶共九遍接下式。

二、阳掌开胸：(掌心朝天为阳掌，下同)。

1.左掌在上，右掌在下，掌心朝天，置于腹前，慢慢提到胸前，双阳掌用力朝前推出，呼气，意念掌心外气支着天顶。推出时双腿夹紧，双掌有外气吸斥感。

2.双阳掌同时朝左右拉开，注意双掌外气成束发向天顶，意念外气顶着天空，同时缓慢吸气。拉开时，双掌应有强烈的外气感，胸部应充分扩展。

三、气回膻中：全身松弛，呼气任其自然。灌顶，想像阳光如水进入头心后汇聚膻中穴，溶化胸部内脏。同时慢慢地屈肘，掌心对胸收回，掌心外气减弱，臂脉内气亦回到膻中。注意全身放松，身体重心落在小腿骨上。再灌顶，阳光如水般流进头部，垂直下淌，沿三脉流到胸、腹、腿、脚底，从脚心射出入地。双眼内视，看着阳光在身内淌至脚底。

四、阴掌柱地：(掌心朝下为阴掌，下同)。

1.灌顶，阳光如水入头心后流向手心和脚心，双掌翻成阴掌，左掌在上，右掌在下交叠，然后用力朝前推出。

2.双阴掌朝左右弧形拉开，意念掌心外气以地面为支点，似在划穿地面。内气沉到脚尖，使脚跟自然踮起。(初学者可踮起脚跟。以后内气壮大，意引气一沉脚尖，就会感到胸部似受气托，自然踮起，二个大脚趾可以支撑住全身)。

3.双阴掌下压，意念掌心外气成束发射支着地面，成柱地状(初学者外气不强，但掌心至少应有压力感，身体有托起感。一般练至一个月左右，就会感到掌心外气如拐杖般能柱住地面了)。最后脚跟落地，全身松弛。

五、托天展脊：1.灌顶，意念阳光如水从头顶流到手心与脚心，两掌心相对，置于腹前，意念双掌外气成束形成支点。

2.两掌然后慢慢从腹前上举，过胸部，达头部前时，掌心朝天，掌根相对，意念元气从手心，头心同时灌入两脚，二阳掌分朝头部左右上举至手臂完全伸直。然后，再手指相对，掌心朝头顶，意念抱着自然界元气灌入头顶，下淌至脚心。两阴掌慢慢地下降至头顶上方。身体慢慢地下蹲一些。

3.阴掌翻成阳掌手指相对再朝天用力托起，意念手心外气支着天，内气流到脚心，踮起脚跟，然后两手五指勾起，手心朝前，在身下蹲的同时，用力往下拉，脚跟落地。接着身体放松，意念内气如水流到脚心，再踮脚跟，手指相对，手心朝天托起。然后两手变阴掌，朝左右用力分开下划，内气要沉到脚尖，背要充分扩展。

六、掌气贯地：1.全身松弛，双脚跟落地。灌顶，气入头心后沿五脉流到手心脚心外出。双阴掌于身左右下压，身体同时缓慢下蹲。

2.意念掌心外气加强，力随气强，双阴掌继续下压。身体渐下蹲至地面。

七、提气直腰：1.缓慢伸直膝部，同时意念内气沿腿内侧下沉到脚心(注意勿使内气上头)。双掌翻成阳掌，手指相对置于脚面上。

2.缓慢伸直腰部(直腰时，腰椎要一节一节地伸直，初学时不易做到，只要注意到这一点即可)，带动双阳掌上提，同时吸气，意念内气沿脚跟上行至腰，再左右分开，沿束腰带的部位，回到脐进入肚脐内。

3.双阳掌上升到胸部时，左掌在上，右掌在下朝前推出，接第二遍阳掌开胸。

下部功

八、阳掌开胸：(见前)

九、气回膻中：(见前)

十、摇气：(左式)1.两手心相对似抱球状，置于胸前，意念外气成束，顶住两手心，再变成右阳掌在下，左阴掌在上，双手置于左胸前。

2.腰左转，同时带动左阴掌朝身后，右阳掌向身前同时伸出，掌与肩齐高。腰要向左充分转足，内气沉腰。意念左阴掌外气支地，右阳掌外气顶天。眼内视左掌指尖，身同时慢慢下蹲一些。

3.左阴掌变阳掌从左腰抄到左腹前，右阳掌变阴掌收到左胸前成抱球状，同时腰右转，面对前方，意念手心外气相顶，身子同时立起。

4.腰右转，带动右阴掌朝身后，左阳掌朝身前同时伸出，身同时下蹲，意念双手外气一顶天，一支地，眼内视右掌指尖。

5.右阴掌变阳掌，指尖朝腰，从后抄至右腹前，左阳掌变阴掌收回右胸前，两手成抱球状，同时腰左转，面对正前方。

6.腰右转，带动左阴掌右前伸出，右阳掌朝身后伸出，右腿曲，左腿直，身向右前方前倾，眼看左阴掌。

7.身后坐，左阴掌变阳掌，回抄右腹前，右阳掌变阴掌置胸前，双手成抱球状，腹内收，双腿曲成马步，身体重心在两腿之间。

8.腰左转成左腿曲、右腿直的弓步状，带动右

阴掌朝左前方伸出，左阴掌经肩朝身后伸出。

9.腹内收，腰右转，带动右阴掌成阳掌回置腹前，左阳掌变阴掌回置左胸前，面对正前方。

注：摇气时诸式都要以腰转动带动双手，转腰时，意念内气在腹就搅动。背部如拉弓射箭状，小腹内收。

十一、铙钹相庆：1.接上式。右阳掌上至右胸前，两手心相对，意念外气发出顶住二手心。灌顶，意念阳光如水入顶下淌至脚底。然后腰左转带动右手到头后侧、左手下绕到背后左腰区，手心朝身后，眼睛朝左肩后看。转时，双掌有外气压力感，同时注意体验体内气的扭动感。

2.双手掌心在背后如抱球状，同时缩颈弯腰曲膝，意念双掌心外气相吸，头心，脚心内气汇聚腹心。然后双掌上下拉开，督脉、膀胱经有外气相拉感，此动作重复三遍。

3.腰右转，带动左阳掌从下抄到头后侧变阴掌，右阴掌从上经右侧抄到左腰区，掌心朝身后，眼看右肩后，同时灌顶，意念阳光入顶沿三脉至脚底。

4.双掌在背后成抱球状，然后开合三遍。

十二、抱球揉搓：1.接铙钹相庆，右阳掌从右腰部上绕，越过头部成阴掌下降至左胸部，同时左掌从肩部越过头成阳掌，下降至左腹部，双掌成抱球状。灌顶，气入头心流到手脚心，意念加强双掌外气，然后双手如揉球般，右手绕到右腹前成阳掌，左手翻成阴掌置右胸部成抱球状。

2.右脚尖外展，身右转成右腿曲，左腿直的右弓步，带动左阴掌朝右前搓出，意念左掌心外气搓地前行。右阳掌回收到右腰旁。

3.身后坐，右弓步变马步，左阴掌收到右胸前，双掌心相对成抱球状。然后把双掌颠倒过来，左掌在下成阳掌，右掌在上成阴掌，抱球于左侧。

4.马步变左弓步，右阴掌随之朝左前方前搓。意念右掌心外气搓地前行。左阳掌回收左腰旁。

5.身后坐，左弓步变马步，右阴掌回收左胸前与左阳掌成抱球状。

十三、双钩夺环：1.接抱球揉搓，两手心相对置于胸前，意念手掌外气成束，顶住手心。

2.马步变右弓步，同时手指相对，手心朝右前方，意念手心外气朝远处发放，顶住前方，然后再使双手朝右前方用力前推。

3.双掌心朝地，五指勾起，身后坐，带动双钩(即勾起五指的双手)，回至腹前，应感到双钩有强大的外气拉力感。右腿随之自然伸直，左腿弯曲。

4.腰前转成马步，面对前方，双钩不变。

5.马步成左弓步，钩变掌，指相对，手心朝左前方发外气，同时双掌用力前推。

6.掌心朝地，五指钩起，身后坐，带动双钩回拉至腹前。这时左腿自然伸直，右腿弯曲。

7.身右转，面对正前方成马步，双钩变成双阴掌，置于腹前。

十四、天罡气：1.双阴掌变双阳掌，手指朝前。灌顶，意念阳光入头顶达脚心和手心。

2.双阳掌慢慢上举至肩前，变成掌根相对。双肘慢慢抬起使双手又变成手心朝前，手指相对。意念手心外气朝前发向无限远处，同时、双手用力前推。

3.推足后，手心朝地，然后如蛙泳般，使双手朝身后划，意念手心外气，朝身后无限远处发射。应感到手心有强大的压力感。

十五、纳天合地：1.接上式，掌指朝地，掌心朝前，从身后回举胸前，成二阳掌。

2.双阳掌掌根相对，双肘垂直于胸前，双掌慢慢朝左右上方上举至手臂伸直、意念大自然中元气从掌心和头心灌入，沿手臂内侧和胸部慢慢流至脚心。

3.双臂伸直后，掌心相对，缓慢靠拢于头顶，然后变成阴掌，掌指相对。再变成掌指朝下，掌背相对，以掌带动肘沿任脉前下划，同时灌顶，内气流向手、脚心。

4.身体下蹲至地面上，双手在脚面上朝左右划圈到身后，变成手指相对，手心朝天，身体慢慢直立，带动双阳掌上升到腰后，同时吸气，意念内气从脚跟上升到腰部，沿腰带部位到肚脐而入。

5.仰头，脸朝天空，撮口嘘气，意念嘴里嘘出之气倒灌到肚脐与命门穴之间。

十六、收功。双阳掌沿腰旁回到腹前，手指相对，手心对天，吸气，意念内气吸到胸部，同时把双阳掌上举到胸前。再呼气，意念内气从胸回到腹部，同时双手变阴掌，手指相对，从胸前下压腹前。如此三遍，最后两臂自然下垂，意守脚底一会。

三、铸鼎炼药

一、姿式：1.站式：高位马步桩，即两脚分开如肩宽，脚尖朝前，膝略弯曲，身体重心落在小腿骨上，头项松直。两手相叠，大拇指交叉左手在内，右手在外捂于脐部。

2.坐式：坐在椅子边缘上(不要背靠椅子)，头项松直，二脚自然踏地，二手相叠拇指交叉，捂于脐部。

3.卧式：仰面朝天躺于床上，二手相叠拇指交叉，捂于脐部，全身放松，如瘫于床上一般。

以下以站式为例，其他二式参照此而练。

二、闭目内视，灌顶十二遍。灌顶时，设想阳光如水从头沿三脉流到腹部。想像阳光的色彩，光热照耀五脏六腑。呼吸自然。灌顶至第六遍以后，想像自己顺灌顶入体的阳光，进入腹部，待腹部气感浓后，接下式。

三、意念腹部内气形成一金光灿烂的气轴，气轴前顶脐部，后顶命门穴，想像自己在自己腹部带

动此气轴从左向右快速旋转，速度越快越好。在气轴转动的过程中，设想自己在自己腹中检验周身放松的情况（从腹部朝脐部、命门、天门观察）。练到腹内气轴明显在转动时，再设想自己在腹部带动气轴一层贴一层地旋转放大。一直使气轴成为一气圈，上顶剑突，下顶会阴，左右各顶两侧腹壁后，再仍从左到右，一层贴一层地缩小，最后仍成一金色气轴。

初学者，当气轴动时，身体可能有轻微晃动，此可随其自然。

四、接上式。意念前顶脐、后顶命门的金色气轴二端压缩，成一发光珠子。再意念此珠子伸长成一个顶住腰二端（与脐齐高处）的金色气轴。然后意念自己在自己的腹内，带动气轴由后向前快速旋转。感到气轴旋转后，再一层贴一层地旋转放大，一直旋转放大到上至天突，下至会阴时，意念此气轴沿整个背部上升，过头顶，经过面部（过鼻子时，可稍微吸一下气，意念内气渗入内鼻孔，吸入下行，舌轻抵上颚，内气渗透舌面下喉咙，然后与下行内气合而下行，往下流淌。过胸部，经会阴再上升。如此循环六遍后，使会阴上升的内气到肩部，穿到前胸部下行（不再上头部）。然后，仍如前法，一层贴一层地旋转缩小，最后成一金气轴，左右各顶住腰二端。意念气轴二端缩小，成一粒发光珠子。以上以意引气为主。

五、接上式。意念自己的缩小形象（即灌顶时意念自己顺灌人之气下到自己腹部的缩小形象），坐在发光珠子上，放松身体，然后坐在珠子上缓慢地吸气。吸气时坐着的那颗金珠随着涨大。吸气毕，稍停，再呼气，此时仿佛感到金珠在缩小，悬于腹中心，如此一吸一呼，练到丹田有火烧感后。此式以调息为主。

六：仍意念自己坐在自己腹内的金珠上，不再注意呼吸（忘息）。再一次检查自身的放松情况。然后意念自己缩小的形象逐渐地被金珠熔化成一体（珠即我；我即珠），置于命门穴。

再似守非守地意守上丹田（两眼连线中点），意识自己“人在气中，气在人中”，意念身体无限地放大，仿佛自身似与周围元气相溶，以至无思无虑，寂然不动。

七、收功：意念全身内气反复地回涌脐下，再形成前顶脐后顶命门的气轴，搅动一下缩成一珠，悬于命门，浮气则沿腿内侧下足心。

〔注〕：古人以炼外丹的鼎炉来比喻练气的丹田，所谓“前对脐轮后对肾，中间有个真金鼎”。这里的“真金鼎”即指下丹田。

（王树平文，摘自手稿）

太乙三才桩

本功法是《元明功》的提高功法。此功法渊于《真元窥密》中部分功法，天地人者为“三才”，其中包括“天字桩”、“地字桩”、“人字桩”三个行功功法。具有强筋壮骨、培养真元。沟通天地人之间气机信息，开发智能的效益。

功　法

一、天字桩

本功法应在《元明功》的基础上练习。天字桩的主要作用，是启动体内的真元之气，使冲腾，上达玄穹，循宫明，沟通天体与自身的气机往来。灵活掌握，智能开发较快，但不可操之过急。

第一阶段

动作：两足距离略宽于肩，两腿站立，关节处微有弯屈（以便气机循环交注）。两手掌心向上平托，指尖在后斜上方，以舒适为度，双目平视，呼吸自然，全身放松。手掌与趾掌均不用力，意守丹田。

意念内景：①、双手托起，于天化合。

②双足溶化，双腿虚无。

③渐渐入静，周身溶解在大自然之中，双目神光外射（意念与目光统一）。守住神光，不要散失。收功时，将神光收敛，送入丹田，返照守真。以不疲劳为度，初练时间要短些，觉得神光外注，没有疲劳和不适感，方可逐步延长时间。切忌神光失散。

第二阶段

动作：继上式内气起动后，继守天目穴和劳宫穴，两腿微直两脚内侧用暗力内扣，两手略往回收，微向上举，舒适为度，呼吸匀慢深长。

意念内景：双掌劳宫穴左右往返，上越头有气流交注。两耳有清悠的音乐感，气注从涌泉上冲至全身，天目穴沉涨，眼前明亮。

内气得到充实以后，从劳宫穴采气，沿顺身体两侧循入丹田，然后由中脉而起，真水肾气直贯瞳人。

第三阶段

动作：继上式双脚外侧稍翘起，十趾抓地。意守百会，忘掉吸呼。

意念内景：身体从下至上升腾，气过百会有一股气注上冲云天。

此功需体内气机运化以后，方可习练，否则不能练习，以免在行功中，由于自身体内的经络闭塞，气机冲动而产生不舒适的异常效应。（血压不稳或体质较差，年岁大的人都不能练此功）。

二、地字桩

三才桩中的地字桩，要慎重视之，是将体内的气机与地气的地阴之华相接。以期万物土中生，得到天地阴阳二气的交注，自然寰宇太合元气的温养，强筋壮骨，以及武技内功的运化。

第一阶段

动作：站大马步，两足大于肩宽，掌心向下，双掌在体侧下按。双目平视，呼吸自然，意守丹田，全身放松。

意念：自身如山脉峰峦，巍然自若，无动于衷，身与大地相吻合。

第二阶段

动作：继上式，架子低降，呼吸匀慢徐徐深长。

意念：劳宫涌泉气感明显，上下交注往返，在周身流注。

第三阶段

动作：意守涌泉，忘掉呼吸。

意念：自身下沉，如入渊底。如水中山石树木，遍体清凉，自身浑然之形。

三、人字桩

三才桩中的人字桩，行功中没有流弊，有温养育真的功效。初学的人可以从人字桩开始，是守真抱一、培养真气的主要行功。

动作：两距离与肩宽，两手重叠，放在小腹丹田处。

人字桩功早晚练法不同。

早功：1. 双目远视，意念和视力合一。观看朝日，取太阳光热映在丹田，丹田里似有一面镜子，呈斜面，反照太阳。

2. 继上式双目内视映在丹田内的朝日，与太阳形成三角迂迴折射，往返周注。

3. 双目微闭，含光内视丹田里有一轮喷薄朝日，周身蒸腾。

晚功：双目微闭，太空碧月一轮，光华吐瑞，从天直降入丹田，遍体生辉，清凉无限。

三才合一法。(结合太索炼形法静功)

人坐观想丹田境内，浩如太空，丹金耀金，碧海玄光，有日月合璧之象。

此三才合一法，亦属精进上乘之功，是三才桩功的归宿。

太乙三才桩用功诀

一、天字桩用功诀

双掌元合，久注华功，法立天界，一体大同。
悟开玄机，人天合生，定开日月，弥散九宫。
三三天外，更见玄生，用功勤苦，立意为宗。
诸法生象，诸法皆空，万轮圣境，天字首行。
性空元明合大同，妙说真宗产灵空。
高天月朗通明殿，密悟洞晓统元楼。
天机是本由人悟，天桩纯妙是法修。
悟彻三才天宫里，妙字功法蕴应求。

二、地字桩用功诀

四掌注机，四肢同齐，万元如注，如此真灵，
大千之象，地祖先明，周巡诸宗，法外洪成。
都天大地，谁主功增，生化万物，泽润元明。
万品朝圣，一气合灵，九转圣元，万坛平升。

凝填坚实大地通，妙宗真轮发元明。
都天大地生万象，大千妙解统众灵。
有法应习大地桩，始如地宗纯真精。
源存大道真如海，万宗品中天地功。

三、人字桩用功诀

阴阳有形，分统元轮，各布灵机，悟妙得根。
真通密数，吐纳丹真，通中悟玄，妙里产真。
三千真气，四万慧根，元通至此，得妙传神。
天地交泰，育之人身，三才至理，至宝乾坤。

三才至真悟真功，三才立极法修成。
都天月朗乾元功，大地光华人字通。
悟此灵功源大道，得之慧法通元明。
人生通彻阴阳体，纯阳真身出真灵。

四、三才合一用功诀

意守丹田，微睁二目。
意守丹田能施气血运周天，
微睁二目索取离精人先元。
气血运彻周天道，四肢百骸润先玄。
离精人宫先元本，三千大千溶一环。
日月化合产真品，阴阳如一法先元。

意守丹田，本是诸法、诸功之基业，谁人不慕好法缘。

微睁二目，可察司法、司天乎艺技，武魂冲至大罗天。

好法缘，大罗天，广大真如贞性海，无如玄妙真宝田。

都天育地展元机，三千大数万轮坛。
人字本是三才基，法缘自古立天地。
天地交感运神功，三阳开通聚真骸。
武法宣扬大千本，三才至真始见泰。

(李兆生、李淑真文，摘自《元真窥密》(一)内部资料)

太元功

本功法源于道家，历经七代宗师的精心提炼总结，形成了具有独特风格的功理功法。此功法以锻

炼筋骨、疏通经络、活跃气血、聚精全神、收发外气为主。

功　法

预备功：升清降浊定身心，双足开立，与肩同宽，略呈后八字，双膝微曲，两手自然下垂体侧，要求头顶百会穴(在两耳往上联线之中点)与会阴穴(前后阴之间凹陷处)和脚后跟中间联线之中点，上中下三点成一垂直线，以自然舒适为宜。口微闭，舌体自然顶于上腭，用鼻自然呼吸。目视地面三米远处一点，待心情平静下来后，意念由头部开始往下放松全身，直至脚底涌泉穴(在前脚掌三分之一处中间)。待身体松静后，双手自然抬起，手心朝上，由小腹经胸前缓慢托起至头部上方，有如托着一物，继之翻掌朝下照住百会穴，待头部出现微晕感后，意念由百会穴灌入，通过身体经涌泉穴入地三尺排除病浊之气，同时双手经面胸腹下降，落于身体两侧。接做下势。

第一式：力推两山双沟通

双手掌心朝上由身体两侧慢慢托起至胸齐，双掌心朝胸部往里画弧立于胸前，曲肘，手心朝前，指尖向上，此时意念双手内劳宫慢慢向前推出至不能再推肘，肘微曲，意念劳宫穴，收回双掌至胸前，再向前推出，如此九次。

第二式：日月相交炼真精

接上式手掌推出后不动，放平手掌，掌心朝下分两臂宽于肩，转掌心朝里相对曲肘，意念劳宫穴向里合掌至相距10厘米后，两掌用意向外撑开宽于肩，再向内挤合，如此九次。

第三式：双手托起星辰月

接上式双掌合住后，翻转手掌心朝上，意念有如托起一物缓慢上行于头部上方，接着向外转掌，指尖向后，接做下式。唯有此式做一次。

第四式：一颗丹环宇宙行

接上式意念把手中之物向空中无限远处抛出，同时脚后跟抬起，在意念把丹环由无限远处收入劳宫穴内，同时脚后跟着地，曲肘，但脚跟要离地，如此可做三次或九次。

第五式：坎离交替涌如浪

接上式收回丹环入劳宫穴内后，待手心感觉有物后双掌朝前下方落去同肩平齐，手心朝下。接着两臂向左右分开至身体两侧掌心朝下，意念丹环落于左掌心劳宫穴经由手臂过后背大椎穴(位于第七颈椎棘突)，行于右臂至右手心劳宫穴，同时身体向右倾，左腿根部向右倾，右腿成右弓步，再向左运行，唯姿势相反，如此左右各做九次。

第六式：乾坤扭转阴阳平

接上式，身体转正，翻转左手心朝上，此时意念在左手劳宫穴，收于胸部左前方略低于肩，同时右手也由右侧收回，手掌心朝下落于左手掌下方与肘平齐，上下两掌外劳宫穴相对，接着以腰为轴带动全身向右扭转，面向右侧，成右乾坤式。再翻转右手心朝上，左手心朝下相互交替位置，此时意念把丹环由左手心交与右手心而后互换位置。再向左扭转，成左乾坤式，如此左右各转九次。

第七式：混元一体身中定

接上节左式，翻左手掌心朝上，再翻右手掌心朝下，意念将丹环连于两手掌心。接着以腰为轴转正身体，两手掌心朝里相抱于小腹前方，指尖朝前，随后两手分开，手心朝下，移至腰际两侧手心向后，指尖朝下，(手心方向相反)。此时意念将丹环拉开围住身体，再转手心朝前。向前画弧至胸口前方一尺远处曲肘，指尖相对，掌心朝下。身体向前微倾，以腰为轴向右旋转，至背后时背要微微后仰，继续转动身体归至正位。继续旋转共九周，再向相反左方旋转九周归至正位。在转圈时意念要通过臂内经后背大椎穴，通过指尖相交换、旋转，内外混元一体。

第八式：阴平阳秘守丹中

接上式，意念将身周围之气聚于双手劳宫穴，翻转掌心向里。把聚于掌心之气向小腹内压进去，意念与动作同步进行，接着再向外开，如此做九次。之后双手停于小腹部，左手在下，右手在上，抱住丹田，一念归中，意守丹田(在脐下三寸气海穴后三寸深处)，至身体适宜为度。

退火收功：

至不想作时，可将双手抬起相互搓擦至热，覆于面部，用双手中指上下磨擦鼻根处，尔后擦脸，经额前发际处向后擦至脖根处从肩头下至前胸，深呼吸一口，双手继续下行落于身体两侧，之后睁眼、搅舌左右各转三十六周，把口中津液分三口以意送入丹田部位。接着活动各处关节，休息一会收功。太元功结束。

(鲁长征文，摘自《气功与科学》1988年11期)

太古意气功

本功法是内家拳之一，武术界称之为“太极意气功”，江南水乡船民称为“太湖意气功”，历来为佛，道两家采用的养生功法之一。此功法主要是练运精、运气，气神，而以运精为侧重，以求达到“百日补亏”的治病养生效果。

功　法

一、内三合：即心与意合，意与气合，气与力合。

(1)心与意合：练功时思想高度集中，坚信脏腑各部一定能按操练要求起变化，收到良效。

(2)意与气合：以意领气，气随意动。这里所

指的气，包括呼吸之气和意识作用下脏腑内部运行的气，随呼吸有节奏地运行，即所谓“真气运行”。

(3)气与力合：呼吸使胸腹随之起伏，气与力配合一致，根据以意领气的原则，调息25～50次。

二、运内气　取坐、卧、立位均可。思想集中，大脑入静，意守膻中穴，以意领气。吸气，膈肌下降，胸部扩张。呼气，膈肌上提，腹部稍紧缩，同时胸部也复原。呼吸要深、长、细、匀、稳、悠，不能憋气，呼与吸之比应是3：2或4：1，就是呼长吸短，不动声色无外形。开始每分钟10次以上，一个月后可调整到10次以下，在坚持练三个月后可调整到3～5次。一般每次练15分钟左右。

三、膻中变：取坐、卧、立位均可。松静自如，意气相合。意守膻中穴顺时针呈横8字旋转25～50圈。然后逆时针旋转25～50圈。每圈配合一次呼吸。功毕后仍气沉膻中穴，任其自然，但忌憋气。

四、三息息：即三吸三呼运气。取坐、卧、立位均可。起功：安静1分钟。正功：以意领气，接连鼻吸三下及鼻呼三下，即吸、吸、吸，呼、呼、呼，如此反复25次。吸时扩胸，小腹微收。呼时则反之。意守膻中穴，切忌用力。呼吸以自己不闻声为度，此为胸式呼吸的意气功，俗称“逆式呼吸”或“喉呼吸”。

五、旋丹田：取坐、卧、立位均可。大脑入静，眼似开似闭，松静自然，意气合一，以意领气在脐周旋转25～50圈。以脐12点为轴心，中丹田在圈内，圈的直径为5～8 cm。先顺时针旋转，后逆时针旋转。每旋1圈呼吸1次。吸气时挺腹，呼气时收腹。呼吸须缓慢均匀，一般每分钟10次，练功有素者可减少到5～8次。但不强调次数，可因人制宜，达到气沉中丹田，根据需要再运行周身。此谓腹式呼吸的意气功，俗称“正呼吸法”。

六、意涉水：即以涉水的意念，配合松静自然的呼吸。意想站在温度适宜的水中，水流从前方淌过足面；或意想涉水行走，有一种阻力的感觉；再意想水的深度，要按个人体力强弱，由浅入深，意想湖光山色漂浮水面之情景，直到齐胸为止。利用意想自然景色而达到心旷神怡，也可意想在池沼地带跋涉之状，好似“龙腾旋涡”阻力较大的情景。这是提高下肢末梢神经灵敏度的功法。

七、提气功：古称“提肾功”。全身放松，意气合一，仰卧入静，两上肢向头端伸直，两小腿下垫一个枕头。思想集中于下丹田，自然呼吸，随着吸气，前后二阴部一提一松，如忍大小便样，须用暗劲，不露外形，这样反复提气15～20下，每日练3～5次。

八、通三关：取坐、卧、立位均可。松静自然，挺胸收腹，口微张开，用口鼻同时吸气，这时膈肌下移，腹部鼓起，呼吸应深、长、细、匀、、稳、悠，以意领气，将气下降二关(肛门及尿道)，气沉下丹田。呼气，腹壁收缩，膈肌上升。呼吸比例一般相等，或呼稍长。通三关(即口鼻关、肛门关、尿道关)适用于有呼吸系统疾病的人。开始每分钟呼吸10次以下，1个月后调整到3～5次。共练15分钟左右。

九、吞津气：即服“二丹”(“气”与“津”)。养生家常说：“气是添年药，津是续命汤，世上采药莫空忙，自己身上有妙方。”自己身上妙方即指气与津。练功时取坐、卧、立位均可。

(1)坐式：早晨睡醒，起身端坐，颈松直，排除杂念，轻轻闭唇，舌尖自然顶在上腭与牙齿之间，叩齿36下，津不满时漱，津液满极时分三口，随着轻轻吸气，意想将津液送入丹田，要汩汩有声。第1口咽不完，第2口跟上再咽，把第1口压下去，第3口一定随气送入丹田，能听见腹中咕咕作响时结束。如此做5～7次皆可。除早晨外，其他时间亦可练。

(2)立式：除姿势改为自然站立外，其他与坐式同。

(3)卧式：除姿势改为仰卧(枕略平)外，其他与坐式同。

(李志如文，摘自《气功医疗经验录》人民卫生出版社1987年版)

太阳神功眼睛功

本功法系专门修练眼睛功能的功法，由西藏高僧贡嘎活佛传于彭长春整理而成的。

功　法

第一节：搓手法：两手掌心(劳宫穴)相对，两手要差前错后，搓动66次(或99次)。

第二节：搓面法：左手手心(劳宫穴)按颈部灵台穴，右手手心按左手背，两手相叠，然后两手同时从脑后升起，依次按压风池穴、风俯穴、玉枕穴，分按阴角、阳角穴、天突穴(佛学称头顶为天突穴)、梵门穴(天门)、天庭穴，一直按压至鼻尖，至重楼穴、两手分开按摩左太空、右太玄(左肺：太空；右肺：太玄)，移至黄庭穴、下丹田、北海龙宫。如此往返66次(或99次)。

第三节：搓指法：右手大拇指关通穴搓左手心66次(或99次)方向由右到左；左手大拇指关通穴再搓右手心66次(或99次)，方向由左到右。

第四节：搓眼珠法(狮子滚绣球)：用双手大拇指关通穴从里向外搓眼睛珠66次(或99次)，眼睛睁开，初学可闭眼。

第五节：搓侧掌法(月亮弯弯照九洲)：佛家说小拇指以下到手腕月牙形的部份称月亮弯弯。左手上，右手下，月亮弯弯部份相搓66次或99次，搓时

手掌一边翻过去，一边翻过来，直搓至发热。

第六节：抹眼睛法：两手分开用月亮弯弯处的神门穴道由眼窝到眼角搓抹66次(或99次)。

第七节：眨眼睛法：双手叉腰，身正、头正、颈直，双眼一上一下眨眼66次(或99次)。

第八节：转眼珠法：双手合十，眼睛轻闭，颈正头正，右眼窝看右眼角，右眼角看右眼窝99次；左眼窝看左眼角，左眼角看左眼窝99次。

第九节：气贯眼睛：双手叉腰，意想从天门进气直到丹田，再由丹田吸一口气到梵门，由梵门又下达眼睛，意想右眼进红光(日光为主)，左眼进白光(月亮为主)，反复9次(或18次)。

第十节：双洗目法：意想右鼻孔发一道红光，为红龙冲右眼，左鼻孔发一道蓝光为青龙冲左眼(意念右鼻窟窿为红龙，左鼻窟窿为青龙)。

第十一节：排眼毒法：双手叉腰，身体中正，从丹田吸一口气贯在左手心，又吸一口气贯在右手心。两手十指弯曲，指尖分别对两眼窝，从里向外抹36次，排除眼里的一切热毒、寒毒、邪毒。

第十二节：观音九步莲花功：男性出左脚向前走九步，退右脚向后退九步，然后双手叉腰，站立不动，好像站在地气当中，意想脚下有一盆金莲花，金莲花右边发出一道红光，左边发出一道蓝光，红光冲右眼，蓝光冲左眼，最后意想发出一股清香，洗自己的双眼9次(女性出脚相反，先右后左)。

第十三节：观水法：用一碗井水(井水不方便可用清水)，里面放上三片松枝，三片柏枝，双手叉腰，双眼注视碗中水3—6分钟。

第十四节：观镜法：用一面镜子(只能自己用)，对镜念偈：大海流水哗啦啦，啦啦哗。啦啦哗哗生妙法。水中能生月，镜中能观花。日久天长照，必定是仙家。仙家仙家，妙法妙法，观音菩萨广大神通，传我无上大法。阿弥陀佛，善哉善哉！用镜子对着眼睛，由右向左转动6次，再由左到右移动6次；再由下到上6次，共24次为一周天。

第十五节：念眼睛功口诀：双手叉腰，双目轻闭，身正头正，保持气功态，念口诀：左为阴，右为阳，日为父，月为母，怀胎天地元神。

右眼想着太阳，左眼想着月亮。念口诀：右眼：天灯明，地灯亮，明明朗朗闪金光，双目射神光，日光菩萨神力大，华法金轮生妙法，南无金轮日光菩萨摩诃萨。左眼：天灯明，地灯亮，明明朗朗闪金光，双目射神光，月光菩萨神力大，月光宝轮生妙法，南无月轮，月光菩萨摩诃萨。

修炼此功注意事项：1.此份资料，只能作为修炼的参考，有的炼功要领用文字是无法表达清楚。口授妙语，望学功者诚心苦练，细致领会。2.每次炼功前，务必将手、脸洗净，功法资料要保持清洁干净。3.此功法切禁乱传、乱泄、乱翻印。凡学此功者，务必遵守本宗炼功法规。4.炼功时间：早上6时，中午2时，晚上11时，默想眼中手，手中眼。

(彭长春文，摘自《中华气功》1989年6期)

太极子午运丹功

本功法是道家修身养性、性命双修之内丹术。要求每日子时与午时习练，故称“太极子午运丹功”。此功法动静相兼、意气相随、简单易学。对诸虚百损、性功能障碍、妇科疾患有较好疗效，对一些慢性病变亦可起到良性的双向调节。能祛病、健身、益寿延年。

功　法

本功法分为松立式动功和盘坐式静功，练功方法如下：

一、松立式动功：

姿势：松静站立(两脚同肩宽)，舌顶上腭，沉肩虚腋，含胸拔背，脚趾抓地，成太极手势(双手重叠男左女右)贴于中丹田(关元穴)气沉意守中丹田，丹田位置。

呼吸和运丹练气法：接上式静立、口中默数36次呼吸后开始运气(吸气)上丹田，下丹田微微提闭，鼻吸鼻呼，做到细缓深静、平悠均匀。在吸气的同时，重叠贴于中丹田的两手随吸气尽量分开沿腹部两侧划圆停叠于上丹田。两腿同时随吸气稍微弯曲(依体质强弱、血压高低蹲深蹲浅)。当气吸满后随呼气与分开沿腹部两手又向下划圆及起立同时进行。气呼完后双手又恢复起势重叠贴于中丹田处。

如此一吸一呼为一次，连续做36次后接静功。

二、盘坐式静功：

姿势：历来的内功练功式多以盘坐为主。本功法静功采取自然双腿盘坐或两脚心相对坐在床或垫子上，要求舌顶上腭、含胸拔背、沉肩虚腋，并将两手叠贴于中丹田，形成意紧。

呼吸和运丹练气法：采用鼻吸鼻呼腹式呼吸法。做法是用意念领气经上丹田达中丹田。此时小腹自然凸起，呼气时用意念领气趋向下丹田，小腹渐凹进，此时轻轻提闭会阴。要求呼吸自然深缓，细悠均匀。以此周而复始地进行。

收功：气归中丹田，两手搓热后沿腰脊上下用拳眼擦摩36次，接着左右手各顺，逆时针方向按揉中丹田36次，随将舌头放下，并在口中划圆式搅动(搅海)36次，以意将口水(津液)分多次咽入下丹田后结束。

练功时间：《太极子午运丹功》原要求在一日之中的子时(冬季时间晚11时——1时)和午时(冬季时间中午11时——1时)修练，据称为最佳。但万一时间不允许，可在清早、晚各练一次。每次动功后习练30—60分钟自我掌握。总之不宜强行规定，只要

坚持，必会收效！

（何建新文，摘自《气功与体育》1989年4期）

太极玄门周天功

本功法是道家动静双修之上乘功法。此功法内健精气神与五脏六腑，外健筋骨皮与四肢百骸，内外兼修使真气旺盛，迅捷完成河车运转并打通小周天，是修炼丹道的筑基功夫。

功 法

一、预备功：本功法采用仰卧式，全身平直，两脚伸直微开，与肩同宽；两手垂直，置于身旁，手指抻直，掌心向下，贴在床上；两目微闭，注想下丹田。舌抵上腭，行功中如口中生津不要吞津，功毕后分三口用意念送入下丹田。口闭，微叩齿，呼吸绵绵不可闻声。这样静卧片刻，使周身肌肉及神经放松，使气血舒畅，滋润内外全体。渐至物我两忘，身心俱泯境界。至此预备功结束，而进行下一步功。

应当指出，对初炼者只要求全身放松，心境平静即可转入下一功法。随着功力的提高自可渐至高级境界。初炼者不要因为入静效果不好而放弃修身之道。对个别连心境平静也做不到的修炼者，可用语言诱导放松，方法是吸气时默念“静”字，思想上想象一轮明月映在平静的海面上；呼气时默念“松”字，想象自己躺在沙滩上，海水轻轻地冲刷自己的肌肤。应当注意的是，做此松静观象时要精神抖擞，否则容易入睡。虽然入睡对身体无任何害处，但无法进行下面的功法修炼，有碍功力的提高。

二、通任脉功：将裤带解开，上衣掀起，使胸腹全部裸露。

(1)左手兜外肾，右手平放在脐下的肚皮上，掌心向下，掌肚贴紧。两目向鼻尖凝视片刻，然后将意念入手掌直透下丹田。右手自下而上、自右而左，以脐为中心，绕脐按摩一圈为一次，共行三十六次。行功中要求手行神行，手住神住，神行气行，神住气住。徐徐摩之，即按又摩，既摩又揉，不可过快，使肠胃均受按摩之。

行功中得气开始主要是外肾温暖，且随着手的动作，一般热气绕脐旋转；随着功力的加深。气感因人而异，不可尽述。

初学者功力不够，可能感觉不到热流的运行，这可用外炼的方法补救。具体方法是行功前将双手心擦热，再行此功，用外热导引内部的真气。通过一段时间的锻炼，即可内外交融。

(2)左右换手，右手兜外肾，左手置脐下，方法如(1)。此二段功法旨在培炼下丹真气，暖外肾而固阳生精，热丹田而补气和血。这二段功法称为揉太极，又名揉小周天。

(3)左右换手，左手兜外肾，右手置脐下。由任脉自下而上和自上而下推摩，一上一下为一次，共做三十六次。自下而上时，手至心窝止，向下推摩时至阴毛际处为度，上推使肾气至心，下推使心气入肾，从而达到心肾相交，坎离相合的目的。此功的主要目的是通任脉，同时对心肾胃肠均大有益处。

(4)不换手，方法同(3)，且是右手掌推摩路线往左平移，即沿左侧肋骨线，自下向上推时到左肺部止，往下推时至肾根毛际处。本功的目的是使肺肾之气交流，对肺有明显的好处。此功亦做三十六次。

(5)左右换手，此次沿右侧肋骨线。

(6)左右换手，左手兜外肾，右手掌平置脐下，循左侧肋骨线自下而上，至左乳部后，横向右摩至右乳部，转向下按揉，至起手处为一周，如一长方形，共做三十六次。

(7)左右换手，方法同(6)；(6)、(7)两段功法称作大周天法。

(8)左右换手，左手兜外肾，右手掌横掌置右腹侧，以手掌后半掌用劲，自右向左按推，至左腹侧止。再用前半掌与四指用功，从左往右拏回。一推一拏为一次，共三十六次。

(9)左右换手，重复(8)的动作，唯方向相反。

(10)恢复预备功姿势。吸气随自然，呼气时意念一股热气从心窝沿任脉降至丹田。如果热感很强，则让呼气也随自然，只似守非守丹田片刻即可转入下部功法。

初学者可能没有热流顺任脉而下，这表明气未通任脉，不可转入下部功法，只有通任脉者方可行通督脉功。

行此功时，外阴容易勃举，勃举时切不可起淫念。行功百日内最好禁房事。初练者可能不举。不举的原因是阳亏过甚，更应加紧修炼，不可逞一时之欢。

三、通督脉功：本功取坐式。姿势以舒适为度，但必须用硬凳，其高度应使大腿近似与地面平行为度。坐式最好盘坐，不能盘坐者应慢慢练习。

(1)接上功，待心定神怡时，即用两手互搓极热，以两掌心擦左右两腰俞穴约十六次。再搓再擦，共搓擦九到二十四次。此功法称做擦内肾法。此功的目的是壮内肾，去腰疾。

(2)两手互搓到很热的程度，用双掌沿督脉擦摩。上行时两手掌分开，沿背脊骨两侧往上搓，至夹骨关止。下行时两掌重合，沿脊骨往下擦，至尾闾穴止。此功的目的是充髓实神，助阳生津，称做外修督脉功。

(3)两手相叠，手心向上，两手劳宫穴重合，两大拇指轻轻相抵，放在脐下，先将头向前下俯，

自左向右转十二次，再反向旋转十二次，前后俯仰十二次，左右偏弯十二次，最后以两手十指捏揉全部玉颈。此功称为摇转玉柱法。

(4)两手捧头，十指张开，大拇指在后脑上，余四指在前脑大脑部，指头微微用劲，由前向后捏挐整个头顶，自发际起到后颈止，均匀捏挐揉擦。以手前四指与大拇指会合为一次，共做九到二十四次。

(5)姿式如上，但不用捏挐，而改为弹拍叩击。弹用手指，拍用手掌，叩用指尖，击用拳角。使力应适度，过重则伤头，过轻则功效差。做功次数同(4)。

(6)以两手搓热，捧熨颜面。十指尖向上，指尖与发际平。两掌相并于鼻，分行向左右擦摩之，至耳后止。每回约十次，再搓热再擦，共擦九回。再照同法自下逆擦，手掌至头额时再分行左右，共擦九次。务必使全部面部都擦到。

(7)将手搓热熨双眼，并分行向左右摩到耳根止。反复九次为一趟。再搓再熨，共做九趟。再闭目用运睛法，上下左右缓缓运转，共二十四次。最后行鸣天鼓法二十四次。

(8)两手结手印，姿式同(3)。澄心默坐，存神泥丸。当心平气和后，先耸一下右肩，再耸一下左肩，最后双肩一齐耸动为一次，共行九至三十六次止。耸肩时务必使大脑受到轻微振动。在整个行功过程中，应保持存神泥丸的意念不变。

行功至此，外修周天功已经结束。往下进行内修周天功。

(9)默坐静心，凝神照下丹田，片时便觉炁透尾闾，上夹脊，循玉枕而达泥丸。此时把意念转存泥丸，使元炁氤氲满顶，遍及头面，渐即与髓海之气融和为一，继行周天法。至此全功毕。

(何一平文，摘自《东方气功》1990年2期)

太极百脉疏通功

本功法是博采众功整理汇集的密传慢性病补养功，是根据"扁鹊"《难经》经络走向机理，疏通手六经，奇经八脉。培补真元，以补为主，佐以排浊疏泄，寓泻于补中的功法。慢病之躯与常人不同，真元亏损，痰浊、淤血有形、实邪阻滞经脉，亟需攻补兼施，以补为主之法治疗。对各种慢性病有显著疗效。

功　法

一、起式：松静站立，两脚平行，与肩同宽，头正，目平视，松肩垂手，掌心向内，舌抵上腭。

二、疏手三阴：两手慢慢转到腹前，拇指向内沿冲脉上至胸部，两手向两侧慢慢平伸，掌心向天。

注意：头微昂，肢体放松，意念随手移动、设想一白色团从胸沿手内侧慢慢飘向手掌，透过手指端。

三、导手三阳两手掌向前转，掌心向下，手稍抬高。

注意：接上意念，转手背，随手稍抬高时，意念气团慢慢沿手外侧走向头部。

四、通足三阳：两手慢慢向头顶合拢，掌心朝百会，沿头两侧，身两侧，腿外两侧，下落至脚。身体慢慢下蹲。

意念：随手从头、颈、背、腰身两侧、下肢外侧至足趾尖。

五、调足三阴：两手转至足内侧，沿内侧，随身体站立上至丹田

意念：随手回到丹田。

六、疏手三阴：(同二式)

七、导手三阳：(同三式)

八、通足三阳：(同四式)

九、调足三阴：(同五式)

十、升清降浊(二式)

1. 左脚踏前半步，双手从体侧上百会，掌心向百会，两手从头两侧沿脸颊甩落

意念：上升时意念清新气流从百会贯入上丹田，甩手时意念浊气随手甩掉。

2. 右脚踏前半步，双手从体两侧上百会，掌心向百会，两手从头两侧沿脸颊甩落。

意念：上升时意念清新气流从百会贯入上丹田，甩手时意念浊气随手甩掉。

十一、摇动天柱(二式)

1. 左脚踏前半步，头向左，两手从两侧上后脑，从后脑至颈向胸前甩手落下。

注意：颈部放松，意念排除后脑、颈部浊气，颈椎病，脑动脉硬化症多做几次。

2. 右脚踏前半步，头向右，两手从两侧上后脑，从后脑至颈向胸前甩手落下。

注意：颈部放松，意念排除后脑、颈部浊气，颈椎病，脑动脉硬化症多做几次。

十二、劳宫吸气(二式)

1. 左脚跟前半步，平行站立，右手放中丹田，左手从丹田经腹前向左侧慢慢拉上与眉高。掌心向前，体微左转，目视劳宫穴。

意念：劳宫吸入大自然清气入中丹田。

2. 左手收回中丹田，右手从丹田经腹前向右侧慢慢拉上与眉高，掌心向前，体微右转，目视劳宫穴。

意念：劳宫吸入大自然清气入中丹田。

十三、转体收气：(二式)

1. 右手放中丹田，左手从左后侧向前捞气，掌心向前。

注意：左手在左侧沿带脉向后拉，意念劳宫收

气。

2. 左手收回中丹田，右手从右后侧向前捞气，掌心向前。

注意：右手在右侧沿带脉向后拉，意念劳宫收气。

十四、宽胸抖肩(二式)

1. 身微向左转，两手向两侧伸直，双肩关节向前，向后转动各九次。

注意：肩乃是手三阴、三阳经脉经过的关节，不可耸肩，要松柔和缓慢地转肩，使经络疏通。

2. 身微向右转，两手向两侧伸直，双肩关节向前，向后转动各九次。

注意：同上。

十五：平调阴阳(二式)

1. 身体朝前，右手向左侧与左掌心相对，从手掌沿左臂内侧摸至肩转向手外侧下摸至左手指。

2. 右手放回右侧，左手向右侧与右掌心相对，从手掌沿右臂内侧摸至肩，转手外侧，下摸至右手指。

十六：运转胸阳：两手慢慢收至胸前，掌心向内，中指尖相对，突从天开始在胸前向左乳，剑突，右乳位置顺时针运转九次。

意念：跟手在胸部转圈，冠心病，慢性支气管炎转三十六圈。

十七、运转任脉：双手从天突开始，顺时针一环扣一环，沿任脉揉至下腹。共九圈。

注意：意念随手运转：胃溃疡，慢性浅表性胃炎，慢性肝炎等重复几次。

十八、升阳补气：双手拉开在下腹两侧，顺时针转圈，一环扣一环上揉至两乳部。共九圈。

意念：随手运转。

十九、降气归元：(三式)

1. 两手收至天突，掌心向下，中指尖相接，沿任脉慢慢降落中丹田。

2. 两手从身体两侧慢慢上升至上丹田(眉心)掌心向下，中指尖相接，沿任脉慢慢降落中丹田。

3. 两手从身体两侧慢慢上升至百会，掌心向下，中指尖相接，沿任脉慢慢降落中丹田。

二十、丹命乾坤：(二式)

1. 右手掌心向丹田，左手沿左侧慢慢放至命门，掌心向命门。

意念：意守中丹田。

2. 左手放回中丹田，掌心向丹田，右手从右侧转至命门与掌心相对。

意念：意守中丹田。

二十一、涌泉吸气(二式)

1. 左脚向左侧外撇，左腿伸直、右脚微屈，向左弯腰，左手转命门，右手沿带脉经体前放到左腿外侧，沿左下肢摸至脚(跷起脚掌)过涌泉，从脚掌沿腿内侧向上至丹田。

2. 右脚向右侧外撇，右腿伸直，左脚微屈，向右弯腰，左手转命门，左手沿带脉经体前放到右腿外侧，沿右下肢摸至脚。(跷脚掌)过涌泉，从脚掌内侧沿腿内侧上至丹田。身体复原站立。

二十二、抱气归元：

双足微下蹲，两手向前抱气归丹田。

注意：意念抱地气进中丹田。

二十三、丹田捞气平行站立，两手在两侧向腹前捞气回丹田。

二十四、会阴吸气两手放丹田，左掌在内，体下蹲三次。

注意：下蹲时意念会阴，站立时意念中丹田。

二十五、丹田内转平行站立，两手放丹田，虎口相对。

意念：设想中丹田有一白色光圈，如苹果大，一白色气团沿光圈顺时针转九次，逆时针转九次。肠胃病，肾虚证转3组。

二十六、正转乾坤(二式)

1. 左脚踏前一步，成左弓步，两手在腹前，掌心相对，如抱球状。

注意：意念白色气团在两手内劳宫穴内正转九次。

2. 右脚踏前一步，成右弓步，两手在腹前、掌心相对，如抱球状。

注意：意念白色气团在两手内劳宫穴内正转九次。

二十七、倒海填精平行站立，下肢微蹲，双掌置腹前，掌心向下，两手距离如肩宽，双手各顺逆转圈九次。

注意：此法吸地气，意想两掌心与地气相接，并顺逆转动各九次。

二十八、通天补阳两手向两侧往上托，掌心朝天，双掌各微动，顺逆转圈各九次。

意念：双手各一白色光团在手心转动。

二十九、纳气归元两手向中丹田慢慢降落。

三十、收式

两手慢慢放回体侧，成站立姿势，闭目松静站立五分钟而收功。

注意：意念慢慢离开丹田，呈虚无状态。

(姚献文文，摘自《按摩与导引》)

太极采气功

本功法是继承佛、道两家传统功法而创编的养生气功。此功法动静相兼、由静功和动功两部分组成、其中“五指莲花坐功”为基础功，“太极采气功”为主体功；“健脑功”为聚气养心功。整套功法融调身、调息、调心为一体。具有性命兼修，健身益智的效益。

功 法

一、五指莲花坐功

坐功是太极采气功的基础功。原名叫"五指莲花功"。练此功最好在子时或生辰时(出生的时辰)习练，而且最好在身旁放置一盆香花或者点一根卫生香。

(一)姿式：采用盘腿式：盘腿端坐，两手相重，手心朝上，放在丹田前(男左手在上，右手在下，女相反)。嘴轻闭，舌抵上腭，下颏微收，两眼垂帘。

(二)入静：观想莲花入静：姿式摆好后，观想手掌中盛开一朵莲花，观想时，心要静，排除一切杂念。同时，心里默念口诀："香气入腹，百病消除"。

(三)调息：采用腹式呼吸法：观想莲花大约2分钟，开始调息。调息采用腹式呼吸，即吸气时，小腹微微往外鼓，呼气时，小腹微微内收，鼻吸鼻呼。在调息的同时，要意想自己在吸莲花香气，吸气时，香气充满了小腹。呼吸要匀、长、深，切忌短、促、快。

(四)观想导引：光照天、地门：上步调息吐纳功应练半小时至一小时(原为1柱香燃尽)左右，然后进行导引。导引采用观想法：观想小腹中的香气渐渐凝成一个发光发亮的球体，自丹田处向下缓缓移动，至会阴停住，光照会阴处1分钟左右；再向后、向上，穿过尾闾，至命门处停住，光照命门1分钟左右；再上行至头顶，在百会处停住，光照百会半分钟左右；然后沿前额下行，顺胸、腹回至小腹，光照下丹田(气海处)半分钟。导引一周后，即可收功。

(五)收功：采用搓、拍法：收功时，先搓两手，再搓眉、耳和脸部，然后从前额至后颈轻拍头3至5遍。

(六)注意事项：1. 坐处应舒适，不得坐在冰冷和潮湿之处；2. 练功时要心平气和，防七情干扰；3. 下雨打雷时勿练功；4. 泄肚严重时勿练功；5. 妇女经期头几天勿练功；6. 过于饥、饱时勿练功；7. 练功中受人惊动时，切勿慌张，要收好功；8. 要节欲。

二、太极采气功(采四方气功)

太极采气功，又名"采四方气功"，是动静相兼，以动为主的功法。练此功，应于早晨(寅时最好)，选择空气新鲜的场所练功。此功共分四节，每节各采一方天气。各节又分九式，四节各式的动作相同。采气的方位按四季变换：春天，先采东方气，依次为东、南、西、北；夏天，先采南方气，依次为南、西、北、东；秋天，先采西方气，依次为西、北、东、南；冬天，先采北方气，依次为北、东、南、西。其具体练法如下。

(一)五指合气(预备式)：面向东松静站立(假如春天)，两脚分开且平行，与肩同宽。舌抵上腭，嘴轻闭，下颏微收。两手放在丹田前，成五指合气状，目视前方，气沉丹田，静站两分钟。

此式为预备功，五指合气，气沉丹田，丹田处应有热感，五指有麻感。

(二)太极行气(走太极步式)：身体右转，重心移向右腿。两手成抱球状，右手在上，左手在下，手心相对。两手抱球时，意想手中有一气团，体会两手劳宫的感觉。两手应有明显的麻、热、沉的气感。

再将左脚向内、向外划弧，并向左前方迈出一步，同时左手向左前方拉出，掌心对向左胸，右手下按至胯，并成左前弓步。左手对向左胸时，意想左手气直贯左胸，并下行至左脚涌泉穴。

身体再左转，重心移向左腿，左手从上向下，右手从下向上合拢成抱球状。两手合拢时意想将天气合拢成一个气团，抱在手掌中。两手有电传感和发热、发沉的感觉。

再将右脚向内、向外划弧，并向右前方迈出一步，同时右手向右前方慢慢拉出，掌心对向右胸，左手下按至胯，指尖朝前，并成右前弓步。右手对向右胸时，意想右手气直贯右胸，并下行至右脚涌泉穴。

如此交替进行，共行七步，再接下式。

此式功法，气通双手劳宫，贯双胸，达涌泉，全身舒服无比。行太极步时，如行云流水、气贯全身。对四肢的疾病及内脏病有治疗作用。

(三)天门贯气(百会采气式)：接上式，身体重心后移，移向右腿，左腿成虚步。同时两手分开，从两侧捧气。捧气时，意想将东方气全部捧起。两臂有沉感，双手有电传感。

再将重心移向左腿，右脚上步，与左脚平行，同时将气捧至百会穴贯入。贯气时，要吸气，意想天气从百会穴进入头中；呼气时，意想百会穴封闭，天气直达下丹田。吸气时收小腹，呼气时，鼓小腹。

双手再分别从头两侧下落，到胸前合掌。

此式功法，为天门采气功。采气时，头脑清爽，双眼明亮，鼻子畅通。对头部疾病，以及眼、耳、鼻、口等疾患有治疗作用。

(四)上丹田贯气(上丹采气式)：接上式，手掌指尖前旋，对向前方，并向前慢慢推出(名曰"探气")。探气时，意念在指尖，意想指尖触及天气，指尖有气感。

两手再向两侧分开，并捧气。捧气时意想将东方天气全部捧起，双臂有沉感，手有电传感。

再将气捧至上丹田，贯入。贯气时，要吸气，意想天气从上丹田进入头中，呼气时，意想上丹田(印堂穴)封闭，天气直达下丹田。吸气时，要收小腹，呼气时，要鼓小腹。

双手在头前合掌，慢慢落至中丹田处(膻中穴处)。

此式功法，为上丹采气，采气时，头脑清爽、双目明亮，鼻子畅通，对头部疾病、耳、眼、鼻等疾病，特别是头病和眼病有治疗作用。

(五)中丹田贯气(中丹采气式)：接上式，指尖前旋，再作探气、分手和捧气。其要领同上式。

双手将气捧至中丹田，贯气。贯气时，要吸气，意想天气从膻中穴进入胸，呼气时，意想膻中穴封闭，天气直达下丹田。吸气时收小腹，呼气时，鼓小腹。

两手再成五指合气状，置于中丹田前，静站1分钟。

此式功法，为中丹采气。采气时，心窝和胸部异常舒服，对胸部内脏器官的疾病有治疗作用。

(六)下丹田贯气(下丹采气式)：接上式，双手合掌，指尖前旋，再探气、分手、捧气。其动作要领及意念与上式同。双手捧气至下丹田贯气。贯气时，要吸气，意想天气从气海穴进入小腹；呼气时，意想气海穴封闭，天气充满小腹。吸气时收小腹，呼气时鼓小腹。

双手再成五指合气状，置于下丹田前，静站1分钟。

此式功法，为下丹采气。采气时，腹部异常舒服，对腹部内脏疾患，有治疗作用。

(七)命门贯气(命门采气式)：接上式，双手合掌，指尖前旋，再作探气。然后两手分开，分别向两侧，向后拢气。拢气时，意想将东方气一分为二，分别拢向后腰。

两手拢气至后腰，掌心对向命门，进行贯气。贯气时，要吸气，意想天气从命门进入后腰；呼气时，意想命门穴封闭，天气直达丹田。吸气时，收小腹，呼气时鼓小腹。

此式功法，为命门采气。采气时，后腰非常舒服，对腰病、肾病等疾患有治疗作用。

(八)劳宫采气：接上式，两手内旋，分别从腰两侧向前、向上托起，掌心朝上，托至与眼齐高。

然后，将两小臂向下向后拉，掌心内缩，同时身体微微向前晃动。手臂后拉时，要吸气，意想天气从劳宫穴进入。呼气时，小臂放松，掌心恢复原状，身体向后微微晃动，意想劳宫穴封闭，天气直达下丹田。如此连作三次呼吸采气。

此式功法，为劳宫采气式。采气时，劳宫有凉感，双肩及全身异常舒服。对上肢、肩部疾病，以及胸部疾病有治疗作用。

(九)旋转乾坤(排气转方位式)：接上式，两手翻转，掌心朝下，然后从上至下划圈排气。从头前一直划到下丹田，两手各划九圈。双手划圈儿时，意想身上病气随手下行，手到什么部位，什么部位的病气则随手下。手划至下丹田后，掌心朝下，指尖相对。此时，仍意想病气下行，沿双腿直达涌泉穴，入地三尺静站1分钟。

然后，双手从体前交叉向上，向两侧分开，同时身体以左脚跟为轴，向右转体，右脚向后撤步，与左脚单行，面向新方位。

面向新方位，两手在丹田前，仍成五指合气状。然后再接第二节，采南方气。

上述九式，即是每一方位的采气功法。四方位采气完毕，还应面向最先采气的方位。如上春天采气，四方位采气功练完，收功时还应面向东方。

收功：除按坐功的收功方法收功外，还应拍打上肢、胸、腰、后背及下肢一二遍。

注意事项：除坐功的注意事项外，尤应注意不得在有烟尘、废气的环境中练功，亦不得在大风、大雨、大雪、大雾中练功。

三、健脑功

(一)预备式：自然站立，两脚分开以肩同宽，两手自然下垂，脸朝东方或南方均可，如果晨阳初出则宜面向太阳。两眼平视前方，然后视线从远及近慢慢回收，成为两眼垂帘，双唇微闭，上下齿轻叩，舌舐上腭。呼吸自然深长。

意念百会上接青天(即想着好似天空有一股纯净的真气与头顶连接在一起)，全身放松，可分段进行。依序放松头顶、后脑、脸部、颈部、肩部、手臂、胸背、腹腰、小腹、小腿、双脚共3次。

(二)汇集真气：吸气时两手慢慢从两侧向上侧平举，掌心向上。继续向上抬成弧形，至头顶上方成圆形，两手中指尖相接，掌心向下；双手犹如抱个大气球，天地之气，大自然之气尽收在内，将这股真气向下压入大脑；当两手压至离头部一至二厘米时，呼气时绕至额前，从胸前向下导气至下丹田(即小腹内)。如此反复进行18次。

此功主要修炼天目穴、百会穴与自然之气接通。

(三)调气养性：性即大脑

完成第二节动作后，掌心翻转、使掌心向着小腹，两手相叠，左手在内，右手在外，虎口相交，自然呼吸。想着掌心正对着小腹内的一团暖气球，就会感觉小腹温暖绵绵。意守片刻。然后意想腹内暖气球分成两股暖流，从两大腿向下流动，直至涌泉穴(脚板前凹陷处)。再意想也有两股气从地心上涌泉穴。四股气交合。这时两脚拇趾抓地，提肛、吸气，暖流从涌泉穴沿双脚上行，交合于尾闾穴再沿督脉(背脊骨正中)上行过后枕直到头顶百会行天目穴入大脑呼气自然，不去想它。如此反复进行18次。

意守祖窍穴(鼻梁与前额交合凹陷处)，缓慢呼吸12次，此处会有麻、胀、热或跳动的感觉。然后两手按第二节汇集真气的动作，将祖窍处之气引导

入下丹田。6次。

收功：两手掌相互摩擦至热，两手从下向上向后摩擦脸部、头部至后脑（可呼大气）至舒服为度。功毕。

（刘振利文，摘自《中华气功》1989年5期）

太极尺气功

本功法是以太极之理以太极尺为练功工具的一种功法，为享年119岁高龄的赵中道先生所倡导。

太极尺，为长33厘米，直径3厘米，尺两端成圆球的木制棒尺。通过摇划太极尺，由“外动”而还归于“静”，动中求静，从而达到神内敛生真气，气行血行，脏腑百骸得以充盈。此功法不仅有保健益寿之功效，而且对各种慢性病患有治疗作用。

功　法

练功时，宽衣解带，含胸拔背，口轻闭，目微合，神内敛，呼吸自然，意守丹田。

预备姿势：左手持尺，以食指伸直紧贴尺体，其他四指紧握尺端。然后将尺缓缓从体侧画弧形伸向体前方。两手掌心贴持着尺的两端，毋须太用力；双脚一前一后（先左脚在前，右脚在后）成弓箭步。

预备式完成后，双手持尺上下划圆。上不过胸廓，下不过膝盖。沉肩、坠肘、塌腰，虚其心，实其腹。划圆时似身在舟中，身随双手前后摇动，如微波荡舟。吸气时，尺向上，前脚膝关节松而伸，后脚膝关节沉而屈，成后坐姿势。

呼气时，尺向下，前脚膝关节则沉而屈，后脚膝关节松而伸，成前探姿势。一吸一呼，尺一上一下，正好成一个圆形。划圆时，要求下半身只有膝关节随尺上下而作屈伸活动，脚掌或脚跟始终不离地面，务使内气蓄于丹田。

练三五分钟，换右脚在前，左脚在后，练法同前。早晚各练1次。

太极尺气功方法简便，操练百日，丹田之气逐渐充实，即形成一种功力。此时，在均匀摇划中，氤氲内气由后丹田（命门）发向前丹田（肚脐）；又从前丹田发向后丹田。丹田气的回荡，促使身体自然而然地亦随之前探后坐地晃动了。此功法既是一种单独功法，又可以作为内养静坐功的诱导入静的好方法。

（徐立行等文，摘自《气功》1987年11期）

太极中级功法

本功法是一套动静相兼，性命双修的养生气功。此功法吸取释、道、医、儒各家养生功法之长，自成一体，通过调身、调心、调息，做到“三田守一”。其要领为：“美乐爱虚静，轻柔法自然，三丹终守一，双修探本源”。具有通过加强气机循经运转，改善自我调理、自我控制、自我完善的自我修复功能，进而达到开发潜能、增智开慧的养生效益。

功　法

一、预备功

意念——口诀：“静能生智慧，遐思乾坤丽，一切法自然，事事都如意。”默念口诀，随意进行轻松愉快的遐想。以后各节，也可根据口诀内容的不同，进行自由遐想，联想，出现美好形象和意境。

姿势：做到松静自然，全身舒适。取站立势。

二、鸾凤和鸣

（一）意念——口诀：“鸾凤相和鸣，高山流水情，阴平与阳秘，有幸识知音”。意念沉浸在优美和谐的轻音乐旋律里，悠悠然进入气功态。

（二）姿势与动作：1. 接上式，两脚分开与肩平，脚尖向前，松双肩，双手如抱日、月（白天意念抱日，晚间意念抱月），由印堂、膻中、丹田三个范围怀抱，左右上下自然旋转，数九九数；松胯、扭动臀部，由左到右慢慢轻轻摇动，自然牵动膝部肩部颈部，全身活动自如。2. 上采天气，接上式，数九数，意念自百会、印堂、人中、沿任脉下行经膻中、丹田至会阴，双手随之向下抱日月向下转动。3. 下采地气，数九数，意念由涌泉经腿部内侧上行至会阴、尾闾，沿督脉上行至百会。再下行双臂外侧至劳宫，双胁双腿外侧至涌泉。4. 左手自会阴采地气经尾闾沿督脉上行至百会；左手绕太极圈自然向上举，手心向前（对日或月），然后翻手，手心向百会，采天气下贯印堂，沿任脉至丹田，右手从会阴采地气至丹田上行丛脉至百会，右手绕太极圈，自然向上举，手心向前（对日或月）然后翻手，手心向百会，采天气下贯玉枕沿督脉下行夹脊、命门至会阴转入丹田。左右重复做三遍。最后，气汇丹田，右手内劳宫轻覆丹田，右手内劳宫覆左手外劳宫之上。

三、龟息鹤舞

（一）意念——口诀：一阳初动处，百物未生时，神龟舒元息，仙鹤采新气。

（二）姿势与动作：1. 龟息：接上式，仿效神龟呼吸，双手合十，手心相对，置于胸前，头平正。颈向后仰，轻轻吸气，眼向上看。头恢复平正，呼气。然后腰向前倾20～30度，眼向下看，轻轻呼吸。

反复做三次，眼向左、向右看，轻轻呼吸各三次，然后轻轻提肛(或阴囊)九次，轻咽口中津液一至三口，意念送入精囊或卵巢。2. 鹤舞：(1)接前式，将双手合上，双腕双臂慢慢向左右分开，意念从劳宫采气，双手手指向手心轻握，一开一合九次，向膻中双手合十。可重复做三遍。(2)左脚提起，膝平放，小腿垂直，脚尖向下，左手放于胸前，手指向上，举到两眉之间印堂穴，右脚着地，右手如握太极棒，置于右胯，手心向里。脚尖先向外侧后向内侧，各旋转三次，脚尖绷直，膝向前一屈一伸三次；然后腿向后一屈一伸三次，脚大拇指轻轻着地。如此左右轮换各做三遍。(3)恢复自然站立，左手劳宫置于丹田，右手劳宫置在左手上。

四、顶天立地

(一)意念——口诀：脚底地生根，头顶接天际，旋转运乾坤，天人通灵犀。

(二)姿势与动作：接上式，1. 头向下倾，双身向胯下绕至后方，数二九数，意向涌泉；头徐徐地向上抬起，双手合十向上空直升，默数四九数，意念乘坐宇宙火箭飞向遥远太空。然后双手下降，意念从太空中收回精气进入百会，手不触发，意念向百会轻按九次沿后脑绕至天柱穴再绕至颔下向喉结处，指天突穴均分别各轻按九次，然后双手合十置于胸前。2. 弯腰向下，双膝挺直，双手指尖落于脚尖上。然后，头部徐徐升起，意念自涌泉、两腿内侧至会阴、丹田、双手绕带脉，左手劳宫置于丹田，右手劳宫覆在左手上面。

五、飞仙轻扬

(一)意念——口诀：飞仙升环宇，轻盈化彩云，超然无一物，非醺又非醒。

(二)姿势与动作：1. 左腿提起，右脚尖轻轻着地，重心放在右脚上，左手向前轻轻伸出，手臂腕与肩平，右手置于后脑，头略向后仰。2. 左手向后收，轻握拳，腰向前屈，将左臂腕置于膝上，手握拳向上，头下颔置于左手上，眼向前看，默数二九数。3. 向右轮换，动作与左同。重复做三遍。4. 左手举至额前，意念目明遥视，右手反掌置于胯后，左右轮换做三次。5. 左手自颈后绕至右耳边，轻按耳边九次，自下到上，意念耳聪遥听。左右轮换做三次。两手食指指向鼻孔，意念鼻尖，清香扑鼻。恢复自然站立姿势。

六、梦蝶恋花

(一)意念——口诀：花开香四溢，梦蝶心里喜，翩翩花上舞，恋恋甜蜜蜜。想象眼前出现一片花海，春意盎然，仿佛自身化成蝶，效蝶采花状，在花蕊里采集花粉，吸吮花汁。

(二)姿势与动作：1. 向左：按东西南北顺序分别做八个俯仰，十六个开合，脚一实一虚，手一开一合。左脚实右脚虚，左脚向右撇45度右脚跟随之向右转，头腰向下倾接近膝部，双手一开一合，然后头腰向上徐徐升起，身略向后仰，右脚实左脚虚，双手一开合。右向：按东北西南顺序，动作与左向同。2. 回到正中原处，双手十指相对放在胸前，左右手轮换交替在胸前上下九次；3. 上身向前稍倾，慢慢向下蹲。

七、收　功

(一)意念——口诀：叩齿八十一，观音听潮汐，搅海咽津液，三元归太极。意念“天人合一”、“九转还丹”。

(二)姿势与动作：1. 双手十指相对，手心向里，自丹田徐徐提起至百会，再自印堂下降膻中、丹田，一升一降，反复做三到九遍。意念上丹田发出一股暖流向周身血液渐渐扩散，印堂放出彩色光环，向四维六合放射……2. 左手握太极拳式，左手拇指尖轻压食指尖成圆形，右手拇指插放在左手拇指食指圆形中间，置于丹田上。3. 用舌舔，从唇部，齿龈外部，内部，上颚左、右、中部，按此顺序先后左右分别正反旋转各九次(共八十一次)，每次用舌舔旋转之后，叩齿九次，每次轻咽津液一至三口，提肛九至三十六次，意念元精气之神混然为一，运转全身，达到天地人三和的混沌境界。全身融化在光环里，振荡在气的暖流里，充满无限遐想。“飞流直下三千尺，疑是银河落九天”，宛如置身于庐山瀑布下或贵妃池温泉浴中……全身清爽、舒畅，飘飘欲仙。不要急于收功，凝神养气时间稍长为佳，这时大脑呈高度恬静虚无混沌的境界，望炼功者各自体会其中微妙。

(吴　一文，摘自《气功》1989年3期)

太极内功

本功法是太极拳和气功相结合修炼的一种却病、保健、延年、强身的一种养生功法。此功法以意守命门为主，运用吐纳、导引的运气方法，以达到壮腰健肾，练气强身的目的。

功　法

一、姿式：太极内功的姿式很重要，与功法要求、意守部位、呼吸方法密切相关。大致可分为三类：静练式、动练式、活练式。按练功者的需要选择。

(一)静练式：练功初级阶段时应用，适于治疗疾病。可分为卧式、靠式、坐式、站式四种。

1. 仰卧式：采取平时睡觉的仰卧姿式，头部端正，枕头略高一些(约25厘米)，肩下垫高约3～6

厘米，以舒适为宜。两腿伸直并拢，两足跟相靠，足尖分开成自然八字形；两上肢自然伸直，手放于身体两侧，手心向下平贴于床上；两眼微闭或微露一线之光。

2. 靠式：又分为靠卧式和靠坐式两种。

(1)靠卧式：即采取平时休息的半卧姿式，半卧床上，枕头要高，背下垫起约35～45厘米，上身成坡形；余同仰卧式。另一种靠卧姿式左脚置于右脚背上，压住解溪穴(在外踝部)，或右脚在上。以舒适为宜。

(2)靠坐式：即平时在躺椅上的姿势，要求与靠卧式相同。坡度适宜，运用方便，感觉舒适，临床上多采用。本式也分压解溪与不压解溪两种。

3. 坐式：身体端正，稳坐于凳上，两腿自然分开，宽与肩等。膝关节弯曲成90度角，两小腿平行垂直于地面，双脚踏地。凳的高度要适度，头正直微前倾(有头顶悬之意)，含胸拔背，松肩垂肘，双手放在两膝上。如果坐椅子，背和腰不可靠椅背，不可失去放松原则。

4. 站式：是太极内功的基础功。姿式与太极拳预备式相似，立正，左脚横开，脚尖向正前方(不外斜)，宽与肩等。头正直，下颏收敛(头顶悬之意)，含胸拔背，松肩沉肘。两手贴于身体两侧，全身关节、肌肉放松，两眼向前凝视。

(二)动练式：动练式又分单练式和带功式。是太极内功的中级锻炼阶段。

1. 站式：与静练站式相同，凝神后两眼微合或微露一线之光看会阴。头缓慢下垂，随呼气身体慢慢弯腰下蹲，蹲到两膝发痠为度，姿式到此定形，开始吐纳练功；吐气时把气向下引导，两手同时自然伸开；纳气时气向上引到命门，随吸气两手握拳，进行抓闭(详后)抓闭后呼吸稍有停顿。

2. 活步站桩(又称太极看手式)：开始先做预备姿式，头正直，两脚横开一步，含胸拔背，吸气意贯丹田，此时闭息不呼，两拳紧握，两臂抬起，左手在前，左腿同时迈出，两拳变掌向前按，两眼看前手的手指，左脚尖点地；十分之七体重在后腿，十分之三在前腿；双肘略弯，右肘俯于左肘；止步闭气，待闭气不能坚持时再呼吸换式。

换式动作是：将两手轻落身体两侧，随落手同时慢慢呼气，将气呼尽后再行吸气抓闭握拳。抓闭后，与前左右相反作活步站桩。此式可依练功者身体情况规定锻炼时间。本功应在站练式基础上进行。

3. 带功练拳：在练完静练、动练、活步站桩基础功之后，即可开始带功练拳。要注意交替锻炼。正气不足时，则可重新抓闭充实，待充实后再行带功练拳，长期坚持带功练拳可达到高级阶段，即活练式。

(三)活练式：活练式是太极内功的高级锻炼阶段，没有固定姿式，是无形无相的东西，用则有，不用则无；采用喉头呼吸法或意识呼吸法。以意行气，气通全身。此时可带功演练整套太极拳。平时也可随意练习，不必采用固定姿式，可走路练、说话练、坐车练即随心所欲练，不受时间、地点限制。

二、意守：太极内功意守部位和操作方法较其它功法多，依据练功的不同阶段、步骤、姿式和因人、因时而各异，现分述如下：

(一)意守会阴法：本功法所指的会阴就是前后阴之间部位，通称的下丹田。意守这个部位可以迅速排除杂念，使神凝心稳。开始时两眼平视，向正中处视为一线；先将视野放到最远处，寻找一个目标，如山川、日、月、星辰、花朵、胜景等，待神凝后，将所采之物收回离眼约1.2尺左右，停止凝视，待凝视几分钟后，头慢慢低下，眼看会阴，此步要与内视合一，以意下达会阴，意气同行，守住会阴穴。

(二)意守涌泉法：以意领气，从会阴慢慢经过大腿、膝关节、小腿、足腕部最后达到涌泉，领气要缓慢进行，不可过急过快。初练时呼吸不深长，气不能随意念同时到达意守部位时，可不管呼吸，任其自然，此即“气断意不断”。经过一定时间锻炼，意气自然合一。又因气从会阴到达涌泉走的是一条线，故此又称“连线意守法”。

(三)意守命门法：是最关键的一环。以意守命门为主，以气连络其它部位，循环不止，故又称“循环意守法”。练功开始，以意领气，从涌泉开始配合吸气，引气经足腕、小腿、膝关节、大腿，最后到会阴合而为一，再从会阴引气到后丹田即命门。引气到命门后要停顿，意守命门的时间长短以体质、功夫深浅决定。停顿后再以意领气从命门开始返回，经会阴后分两条线经大腿、小腿、足踝达到涌泉。如此周而复始的进行，久而久之命门即可得到充实。姿式可配合站式、坐式两种。注意气的运用要缓慢、均匀、细长、无声、无息，不可过急过快，不可用力。

(四)意守关元法：关元就是通称的前丹田，但不同于其它功种。方法是：以意领气，从命门开始分两条线冲向关元，稍有停顿，进行意守。配合呼吸，反复进行，锻炼日久，前后贯通，在腰的周围似有一条带子缚住，就是带脉部位，练到这一步，带脉充实。在此基础上只要稍用意引导，结合呼吸便可产生鼓荡气，这时带功练拳就可提高拳术技击能力。

(五)意守印堂法：这是太极内功最后意守部位，必须在以上各功锻炼的基础上才能运用，又因不易掌握其火候，在无人指导时不可早练此功。方法是：将吐纳的纳气(吸气)不放，再把气由意提到背部，经夹脊、玉枕、百会、上星达到印堂，守住

印堂。气到印堂后停住，不再下引，也不旋转，两眼内视，全身有意气贯满之感，精神贯注。如带功练拳可优于平时。

（六）命门涌泉连线意守法：此法多用于治疗疾病，开始可采用卧式、靠式或坐式，配合深呼吸，以意领气。把气从命门下引到会阴，由会阴分两条线经两大腿、膝关节、小腿、足踝到涌泉（脚心）；然后再吸气，以意引气，把气从涌泉经原路线返回，再配合呼气，以意下达涌泉，如此周而复始进行。

（七）意守解溪法：本法不是原太极内功的锻炼方法，主要用于治疗高血压症、失眠症等。练功时可采取仰卧或靠卧式，一支脚跟搭于另一支脚背部的解溪穴；全身放松，采用沉气呼吸法，呼气时使气下沉到解溪（或达到涌泉），注意呼气，不注意吸气，反复进行锻炼。

三、呼吸法：可分以下几种形式：

（一）自然呼吸法：用于初级阶段，或者是练功开始的前几分钟。取平时缓慢的自然呼吸，逐渐用意识引导把胸式呼吸改变为腹式呼吸，不停顿，不默念，要求均匀、细长、缓慢。

（二）导引运气法：用于第二阶段。练功开始，口对会阴方向细长吐气，随着吐气身体慢慢下降，降到两膝发酸为度（参照《姿式》一节）。用意引导气由会阴降到大腿、关节、小腿、脚心；吸气时由脚心再返回会阴，周而复始，令气运行。

（三）抓闭呼吸法：运用于中级阶段，练完导引运气法后可接练本法。这种呼吸法从操作过程来讲也可称之谓吸、贴、抓、闭呼吸练功法。采取站式（可参阅《姿式》一节），在练完导引运气法后，吐气时把气引导到脚心，呼吸停顿，停顿后吸气，引气上行经两小腿、关节、大腿、会阴、尾闾、命门；随吸气的同时，两手用力紧抓（握拳），两脚十趾扣地不放；舌尖轻贴于上齿与齿龈之间，紧缩肛门并上提，吸气到不能再吸（饱和）为止，然后停顿（闭住）；停顿后随呼气再将气慢慢顺原路线回到脚心。手指、脚趾放松，全身放松，周而复始进行。本呼吸法是一种内呼吸法，不介意口鼻呼吸。又因这种呼吸法较猛烈，抓闭锻炼时间不宜过长。抓闭停顿时间也要随着锻炼的时间加长而延长。

（四）喉头呼吸法：本呼吸法是在抓闭呼吸的基础上进行。操作时忘掉口鼻呼吸形式，用意配合喉头纳气，采用站式和活步式，只稍用意整个带脉立即充实起来，腰部充实，气遍全身。这种呼吸可以单独应用，也可以在喉头呼吸后把气闭住，进行抓闭呼吸锻炼。这种呼吸在过去多用在太极拳技击上。因为它无固定形式，完全以意引气，随用随来，非常方便。

意识呼吸法是在喉头呼吸法的锻炼基础上更高级的内呼吸法。它同喉头呼吸的区别是，无形无象，不用喉头纳气，在应用中，如果是拳术技击，用手或肢体任何部位接触对方时，意识立即反应出来，气随同意识同时充满带脉和全身。这种呼吸在应用时，不必做任何准备，用则有，不用则无。

（五）内转呼吸法：本呼吸法是把纳入之气用意引到腰部腹部，使中丹田（前丹田与后丹田之间），充实后再引气围绕脐的周围转圈。先从小圈开始由右向左，顺时钟方向向外转大圈，计36圈；然后再从左向右，逆时钟方向，向里转圈，计24圈。

（六）沉气呼吸法：用于治疗，也用于气功的预备功。它不是太极内功原有的呼吸法，适用于初练者和体弱者，尤以高血压、植物神经功能失调、失眠等最为适宜。姿式可比较随意，平坐、仰卧、靠坐、靠卧、站式均可，以靠坐，靠卧最适宜；全身放松，以意配合呼气，不注意吸气；呼吸开始以意引导由命门下降，降到会阴、大腿、小腿、涌泉；久练可感到呼气时气由命门下沉到脚心，并能产生一股热流。必须注意，此法强调不管吸气，只注意呼气，任其自然。

四、收功法：比较简单、随意、用于治疗，可以逐渐停止意守，两眼慢慢睁开，两手相搓发热后抚摸面部，活动肢体，开始散步；如系练整套太极内功时，不拘那一个姿式，均以意收功，身体直立，以意使气下沉到脚心，然后活动肢体、散步。

（李经梧文，摘自《气功》1980～1981年合订本）

太极气功十八式

本功法是根据太极拳某些功法和气功呼吸相配合而形成的武术健身气功。其特点是动静相兼，一动无有不动，一静有不静，动作简单，容易掌握，疗效较佳。适合于体弱病残者锻炼。

功　法

一、起势调息

自然站立，两脚平行，与肩同宽或稍宽些，上体正直，眼向前平看，含胸拔背，两手自然下垂。

动作：1. 两臂慢慢向前平举，两手稍高于肩，手心向下，同时吸气（用鼻吸气）。

2. 上体保持正直，两腿屈膝下蹲（膝关节弯曲150度左右，但不要超出脚尖），两手轻轻下按，直到肚脐平、掌心向下，同时呼气（用口呼气）。

要点：两肩下沉，两肘下垂，手指自然微屈，重心落在两腿之间，臀部下坐不可凸出，两臂下落，随身体下蹲动作协调一致。

练习次数六次（一吸一呼算一次）。一次呼吸读两个数，单数两手上起为吸，双数两手下降为呼。

二、开阔胸怀

接上式，动作：1. 将下按两手平行上提至胸前，膝关节逐渐伸直，把向下的掌心，改为掌心相对，平行向两侧拉开，至尽处，做扩胸动作，同时吸气。

2. 将两侧的手平行向中间靠拢，到胸前，将两掌心改为向下，在下按过程中屈膝，同时呼气。

要点：两手臂伸直提至胸前时，人就逐渐站立，两手下按时人才开始下蹲。提与站，按与蹲，呼与吸等动作要注意连贯、协调。练习次数六次（一呼一吸算一次）。

三、挥舞彩虹

接上式，动作：1. 将下按两手平行上提至胸前，这时膝关节逐渐伸直，两手继续上升至头顶，两臂伸直，两掌心朝前，同时吸气。

2. 重心向右脚移动，右脚微屈，脚掌着地，左脚伸直，以脚尖着地，提脚跟，左手从头顶向左侧伸直，平放至水平线，掌心向上，右手肘关节弯曲成半圆形，右掌心朝下，成右体侧动作，继续吸气。

3. 重心向左脚移动，全脚掌着地并微屈，右脚伸直，提脚跟，以脚尖着地，右手从头顶向右侧平放，伸直平放至水平线，掌心向上，左手肘关节逐渐弯曲上提至头顶，成半圆形，左掌心朝下，成左体侧动作，同时呼气。

要点：两手挥舞时，与体侧呼吸动作要协调，看起来很柔和的样子。练习次数六次（一呼一吸算一次）。

四、轮臂分云

接上式，动作：1. 重心移至两腿之间，两腿成马步，左手从上往前下方，右手从右侧往前下方，与左手交叉，右手在前，掌心向内交叉置于小腹前。

2. 交叉的双手随着膝关节伸直，翻掌掌心向上，继续交叉上升直到头顶，掌心向后，同时吸气。

3. 交叉向后的掌心翻转向外，两臂伸直，同时从上向两侧降下，掌心向下，到水平位置时，两手逐渐交叉置于小腹前。肘关节微屈，同时呼气。

要点：轮臂时，两手是以两肩关节为圆心。从内下往外上划两个大圆形，两手在头顶时，可抬头挺胸帮助吸气。吸气时膝关节伸直，呼气时膝关节弯曲。练习次数六次。

五、定步倒卷肱

接上式，动作：1. 站好马步，将小腹前交叉的两手，翻掌，掌心朝上，两手前后相离，左手往前上方伸，右手经腹前由下向后上方划弧平举，腰往右转，眼神看右手，同时吸气。然后提右臂屈肘，掌心朝前，经耳侧向前推出，同时呼气，接着，前伸的左手平行往胸前收，刚好与右手小鱼际相擦而过。

2. 左手继续向后上方划弧平举，胸往左转，眼神看左手，同时吸气，然后，提左臂屈肘，掌心朝前，经耳侧向前推出，同时呼气，接着，前伸的右手平衡往胸前收，刚好与左手小鱼际相擦而过。如此，左右手交替进行。

要点：两手以胸前交叉为界，后拉时为吸气，推掌时为呼气。练习次数六次。

六、湖心划船

接上式，动作：1. 当左手推掌在胸前与右手相擦之际，将两手掌朝上，经腹前由下向上划弧。两臂向上伸直平举，掌心朝前，腿伸直同时吸气。

2. 向上伸直平举的两手随着弯腰动作向后下方划弧，同时呼气。

3. 当两手在后下方尽处时，伸腰提臂，将两侧的手，向外侧划弧伸直平举在头上，掌心朝前，同时吸气。

要点：手臂注意伸直，弯腰时呼气，伸腰时吸气。练习次数十次。

七、肩前托球

接上式，动作：1. 当弯腰和两手在后下方尽处时，伸腰，左手不动，右手翻掌向左上方升起，平右肩高时做托球动作，重心放在左脚上，右脚尖着地，右脚跟可以抬起，在托球时吸气，接着右手返回右下方，呼气。

2. 重心移至右脚，左脚尖用力，脚跟抬起同时，左手从左下方往前举至右上方，平在右肩时，做托球动作，同时吸气。接着左手返回在左下方，呼气。

要点：左右手托球时，眼睛可视托球处，同侧脚尖可用力做蹬地动作。托球、蹬地，吸气动作协调。练习次数六次。

八、转体望月

接上式，动作：1. 两脚自然站立，两手分放身旁，当两手伸直向左后上方挥手时，上体向左转动，头往左后上方象望月似的。同时吸气，然后返回自然站立之姿势，同时呼气。

2. 两手伸直向右后上方挥手，上体向右转动，头往右后上方，象望月似的。同时吸气，然后返回自然站立姿势，同时呼气。

要点：挥手、转腰、转头动作协调一致。望月时，手、腰、头转动到尽处。练习次数六次。

九、转腰推掌

接上式，动作：1. 站好马步，两手握拳，拳心朝上，虎口向外，分放在两腰旁，左手肘关节后拉，上体向左转动，右手变拳为掌，用内力推出，同时

吸气，然后返回原姿势，同时呼气。

2. 体向右转，左手向前推掌，同时吸气。

要点：推掌是伸腕运作，掌指向上，小鱼际朝前，一手推掌，另一手往后拉，有些相对用力似的。练习次数六次。

十、马步云手

接上式，动作：1. 左手推掌后，左掌心朝内与眼同高，右手向前，掌心向左，与脐同高，随着腰部向左转的同时，两手平行向左移转，同时吸气。

2. 向左转到尽处时，右手往上，掌心向内，与眼同高，左手往下，掌心向右，与脐同高，随着腰部向右转的同时，两手平行向右移动，同时呼气。

要点：手的动作注意柔和，眼神始终随着上面一只手掌而移动。练习次数六次。

十一、捞海观天

接上式，动作：1. 先将左腿向前跨半步成弓步，上体前倾，两手在左膝前交叉，同时吸气。

2. 交叉的手，随着上体后仰而上提，过头顶后做两手伸展，做观天动作，掌心相对，随着上体前倾，同时呼气，两手又逐渐下降到膝前交叉，重复前者动作。

要点：上体前倾，两手交叉时是吸气，两手在头上伸展观天后是呼气，在观天时两手尽量做伸展动作。练习次数六次。

十二、推波助浪

接上式，动作：1. 将上举的两手屈肘，置胸前，掌心朝外，身体重心往右脚移，前脚跟着地，脚趾抬起，同时吸气。

2. 重心前移到左脚上，脚掌着地，上体前移，右脚趾着地，脚跟抬起，两掌向前推出，齐眼高，同时呼气。

要点：两手后缩时，重心后移，同时吸气，两手推掌时，重心前移，同时呼气。动作好象海浪一样在波动。练习次数六次。

十三、飞鸽展翅

接上式，动作：1. 将前推的两手变成伸直平行，掌心相对，重心移至右脚，前脚掌抬起，同时吸气。

2. 将前伸的两手平行地往两侧拉至尽处，重心移至左脚，右脚跟抬起，同时呼气。

要点：当身体后仰时，两手象展翅似的，手的开合，重心的移动和呼吸要协调配合。练习次数六次。

十四、伸臂冲拳

接上式，从弓步变马步，两手变拳放在腰旁，拳心朝上。动作：1. 右手先出拳吸气，收回原处呼气。

2. 左手出拳吸气，收回原处呼气。

3. 冲拳时拳心朝下。

要点：从弓步变马步时呼气稍细长，在冲拳时，眼睛看拳，用内劲冲拳。练习次数六次。

十五、大雁飞翔

接上式，人站立，两手两侧平举。动作：1. 人深蹲，尽量蹲低，两手下按，象大雁飞翔样子，同时呼气。

2. 人站立，两手上提，同时吸气。

要点：腕关节要柔软，下蹲、上立与手臂下按、上提及吸气、呼气要配合好。练习次数六次。

十六、环转飞轮

接上式，人站立，两手在小腹前，动作：1. 两臂伸直，向左上方随转腰作环转动作，双手向左侧举到头顶时，同时吸气，手从头顶向右下时呼气，连续重复十次。

2. 改变环转方向，动作相同做十次。

要点：当两手做环转动作时，腰部也随着转动，手臂、腰部和呼吸动作要协调。

十七、踏步拍球

接上式，动作：1. 提左腿，右手在右肩前做拍球动作，同时吸气。

2. 提右腿，左手在左肩前做拍球动作，同时呼气。

要点：提手、拍球、蹬脚和呼吸动作相一致，人处在踏步之中，动作非常轻松愉快。练习次数十次。左右手拍球算一次。

十八、按掌平气

接上式，人站立，两手在小腹前。动作：1. 两掌指相对，掌心向上，从胸前上提到眼前，同时吸气。

2. 翻掌两手指相对，掌心向下，从眼前下按到小腹前，同时呼气。

要点：上提时吸气，下按时呼气，速度缓慢。练习次数十次。手一提一按算一次。

（林厚省文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

太极五息功

本功法是一种激活丹田气机进行神气相交的养生气功。此功法以修炼“首息”、“肩息”、“胸息”、“踵息”的五息及八步功法意寓五行八卦而得名。其特点主要是通过调身、调心激发“自发动功”，动静相

兼，性命双修。这里收编三个功法：站桩功、动功和坐功，其中站桩功与动功，相辅相成，后者依前者激发的内气循经运行；坐功则是通过意识修炼，进入“神气相交”、“太极还虚”的修性阶段的深一步层次。

功　法

一、人体“元气”的主要通道

人体有五根脉管，是“元气”的主要通道。这五根脉管经向分布在人体的中央和前、后、左、右分别为：

中央——宗脉（也称“中脉”）

前——任脉

后——督脉

宗脉位置　　肝脉和肺脉位置（左肝右肺）

左——肝脉（也称“左脉”或“红脉”）

右——肺脉（也称“左脉”或“白脉”）

二、功法之一——八步功法

太极五息功环绕三丹田和五根脉管进行锻炼，具体分三个阶段：

1. 丹田激活，2. 疏通脉管，3. 温养元神。

三个阶段，包含“气归丹田”、“心肾相交”、“冲通宗脉”、“子午周天”、“卯酉周天”、“丹田旋转”、“天地相交”、“太极还虚”等八步功法。太极五息功锻炼应循八步功法进行。

第一步，气归丹田：气归丹田是太极五息功的入门功法。其目的是丹田激活。

使丹田激活，可依靠下述三因素：1. 意识因素：把思想集中在丹田处，使丹田紧张，内气因此激励。

2. 呼吸因素：通过深呼吸，尽量使膈肌下降、腹压增加，因此激励丹田。

3. 重心因素：调整体形，使重心下降，并与丹田位置相吻合，此时，丹田成为全身核心重心，因此激励。

“气归丹田”是“意守丹田”、“气贯丹田”、“气沉丹田”的总称。

太极五息功锻炼激励丹田是靠“气沉丹田”来完成的。通过五息站桩、五息坐功调整姿势，使人体核心重心下降、与丹田位置相吻合。

太极五息功不采用“意守丹田”。意守意识过浓，会导致神经系统紧张。也不强调进行“气贯丹田”。但是只要姿势准确“气贯丹田”自在其中。因为“气沉丹田”时，膈肌下降，必然使呼吸呈“腹式逆呼吸”，达到气贯丹田的要求。

丹田激活后，必然产生“自发性躯体运动”（即“自发运动”）。“自发运动”的产生，标志着五息功进入第二阶段——疏通脉管。

五息功由“气归丹田”——“丹田激活”的速度极快。基本上当天进行五息站桩就产生“自发运动”。

第二步，心肾相交：五息站桩或五息坐功锻炼，达到丹田激活程度，丹田元气充盈，自然会进入“心肾相交”。

“心肾相交”时，丹田气（即“肾气”）被提到膻中，相继，心气随从下降，复归丹田。

“心肾相交”时，锻炼者会出现“颤动”，前俯后仰等“自发运动”。这与膈肌活动活跃有关。

第三步，冲通宗脉：通常，成人的宗脉管并不畅通，宗气至心窝部（中丹田）自然散开。因此，《内经》说：“宗气自下而上，至胸而散”。通过练功，宗脉管可被冲通，而百脉俱动。

五息站桩或胸息二式锻炼到一定程度，下丹田有一股力量，迫使练功者产生“自发运动”。开始，内气冲到心窝部冲不出去，反复往来于下丹田与中丹田之间，最后，内气冲过中丹田，经上丹田，直冲囟会穴。

在内气反复往来于下丹田与中丹田之间时，认真锻炼胸息二式，可促进冲通宗脉管。

宗脉贯串上、中、下三个丹田。因此，道家气功术称“冲通宗脉”为“三田一贯”。

第四步，子午周天：“子午周天”也称“小周天”。它指由督脉上升、宗脉或任脉下降内气运行一周的气功方法或现象。

五息站桩所产生的自发运动，常有点头和跪拜现象。跪拜时内气由下丹田，经活命桥，达鸠杞穴、沿督脉上行，达囟会穴而入宗脉管；再经上丹田、中丹田、复归下丹田。周而复始。

也有内气达囟会后，继续沿督脉，经神庭达印堂，入上丹田，下降至上鹊桥，舌头自然卷起，舐住上腭，内气沿任脉下降至石门穴，再归下丹田，周而复始。

第五步，卯酉周天：五息功锻炼到一定程度，自发运动促使内气循肝，肺二脉运行，称“卯酉周天”。

腹息和首息二式，都有助于卯酉周天。

第六步，丹田旋转：卯酉周天时，五脏内气运转，肠鸣音亢进，甚至腹中劈啪作响。轻者放屁，重者腹泻，腹泻甚者，可达数天。然后，正象《行气铭》所说的“明则张，张则退”那样，小腹自发地膨胀鼓起，相继又自发地收缩，收缩时，前腹吸瘪，几乎与背相贴。

卯酉周天后，小腹敏感度增加，丹田内活动开始被感觉，此时，可以感觉到“丹田旋转”。

“丹田旋转”后，发放出的外气，功力较大，且能收能放。但是，应立即转入“神气相交”。

第七步，神气相交：“神气相交”也称“乾坤相交”和“天地相交”。《周易》“泰”卦说：“天地交而万物

通"。神气相交时，天、地、人三位一体。因此，也有称此为"大周天"者。

"神气相交"时，天、地之气，由囟会或印堂；会阴或涌泉而入宗脉管，正如《行气铭》所说："天气舂在上，地气舂在下"，两气相合于下丹田。因此"神气相交"也称"养丹"。

"踵息"有助于"神气相交"。

第八步，太极还虚："太极还虚"是太极五息功的最高境界，一般不必追究。只要在坐功中继续深入放松，还会出现许多气功现象。在呼吸方面，肺呼吸停止，进入胎气(脐呼吸)，混元吸(皮肤呼吸)，甚至原吸(冬眠)。

还虚时，印堂前会出现一点细小明点。这一明点随功夫进步，由小而大，愈来愈大，甚至以上丹田为核心，向外放射出金黄色光芒。此时还有许多不可思议境界。

三、功法之二——五息动功

五息动功是太极五息功的动功部份。也称"外五息"。具体包括首息二式、肩息二式、胸息二式和腹息、踵息各一式，共计五息八式。五息八式意寓五行八卦。

五息动功与五息站桩结合锻炼，两者相辅相成。五息八式可使五息站桩激发起来的内气，按着"八步功法"要求，循经(络)运行。

各式五息动功使内气循经(络)运行的途径归纳下表：

名称		内气循经运行途径
首息	甲式	促进"内气"由督脉上升任脉下降
	乙式	促进五脏"内气"相互交流
肩息	甲式 乙式	促进丹田气与手三阳、手三阴经相通
胸息	甲式	促进内气下降、加速丹田激活
	乙式	促进宗脉管畅通
腹息		促进丹田旋转
踵息		促进"神气相交"，通足三阴足三阳经络

1. 五息动功总则：五息动功锻炼时，应按松——肌肉放松、柔——伸展关节使动作柔和、准——姿势准确，重心与丹田吻合、慢——动作绵缓的要求进行，唯踵息动作可稍快些。

2. 预备姿势：五息动功预备姿势与五息站桩姿势相似。但两胯比站桩坐得低。此外：除首息甲、乙两式锻炼时闭眼外，其余各息均睁开眼睛进行。但眼帘放松，目光向前(略偏低一些，若视非视；反复检查全身大肌肉的放松程度，如有用力处即予调整、放松；经常注意上身的倾斜度，使两脚着力于涌泉穴；意识若有若无，待动作时再集中于规定部位。

3. 首息甲、乙式

甲式：按预备姿式轻轻闭上眼睛，舌舐上腭；缓缓低头，使成俯首状；缓缓抬头，复位，稍停，待唾液分泌，缓缓咽下；继续缓缓抬头，使成昂首状缓缓低头，复至原位结束时，睁开双目。

要点：一俯一昂为一息，每次18息。俯首时吸气，使颈部尽量拔长(柔力)，使气贴背而上；抬头至昂首状过程中呼气，呼气细、慢、均、长，呼尽残气为佳。高血压患者暂慎练，待血压稳定后再练。

乙式：按预备姿势轻轻闭上眼睛，舌舐上腭；头缓缓向左转，使尽量转足，同时右手下撑；头缓缓回旋，右撑放松，恢复预备姿势；头缓缓右转，使尽量转足，同时左掌下撑；头缓缓回旋，左掌放松，恢复预备姿势；结束时，睁开双目。

要点：一左一右为一息，每次锻炼36息。头侧旋时，可尽量转足，手掌尽量往下撑(均柔力)。头侧旋时，吸气。转正时，呼气。意识贯注鼻尖。

4. 肩息甲、乙式

甲式：接预备姿势沉肩，掌心向外，小指向上，时微屈，反掌抱一圆形；两臂缓缓上举，至头顶上部(掌心向上)；两掌缓缓向两侧放下，与肩平，转肩使手心向后上方旋转至掌心向上；保持掌心向上，转腕、曲肘，使两掌插入腋部；翻掌，使掌心向前；沉肩，两掌向前按出，至两肘似直非直为止；两臂下沉，复至预备姿势。

要点：每次锻炼18息。进行时，尽量使背部放松，切忌耸肩，以免内气过分上提。肩关节旋转幅度愈大愈好，尽量使骨缝伸开。两臂上举时，意识贯注两小指外侧；掌插入两肘时，意识随掌旋转至劳宫穴。呼吸自然。熟练后，自然会做到手臂上举划圈时吸气；掌插入肋部后开始呼气。

乙式：接预备姿势；转腕，意识随小指、无名指、中指、食指、大拇指，顺次转移两手转成插掌状，两掌相对，与肩同宽，意识转至列缺穴两臂似直非直，缓缓向前举起，使手比肩略低；两肩下沉，使骨缝向前伸开，顺势翻掌，使掌心向下；以抬肩穴为核心，使两肩关节由外向内，由后向前地进行360°旋转；连续旋转毕，两肩下沉，恢复至预备式。

要点：肩关节每旋转360°为一息，每次36息。旋肩时，尽量使臂前伸，拆开骨缝，务使肩部相应韧带拔长。旋转速度，愈慢愈好，自然呼吸。肩关节内旋时补气，反之败气。

5. 胸息甲、乙式

甲式：接预备姿势，转腕，意识随小指、无名指、中指、食指、大拇指顺次转移；两手转成插掌状，两掌相对，与肩同宽，意识转至列缺穴；两臂似直非

直，缓缓向前举起，使手比肩略低；两肩下沉，使骨缝伸开，顺势翻掌，使掌心向下；两臂保持似直非直，顺势下沉，复至预备姿势。

要点：两臂一升一降为一息，每次18息。两臂上举时，肩部不要使劲，而是以意识支配列缺穴缓缓上提，这样，可使内气代动两臂上举。下沉时，意识转至劳宫穴，手掌顺势下降。初练时，呼吸自然，熟练时，举时贴背吸气，降时，呼气。复位时，前胸微微缩短，使膈肌尽量下降，以助重心下移。

乙式：接预备姿势，转腕，意识随小指、无名指、中指、食指、大拇指顺次转移；两手转成插掌状，两掌相对，与肩同宽，意识转至列缺穴；两臂似直非直，缓缓向前举起，使手比肩略低；同时，两腿缓缓挺起，至两膝似直非直；两肩下沉，使骨缝伸开，顺势翻掌，使掌心向下；两臂保持似直非直，顺势下沉，同时两腿下蹲，使复至预备式。

要点：腿、臂一升一降为一息，每次18息。两腿挺起时，臀、大腿放松，由囟会穴缓缓向上顶起。高血压患者免练。

6. 腹息

接预备姿式；向左转胯，上身随胯同转，使上身左转90。；两肩骨缝伸开，徐徐弯腰，使头、背、腰呈一弧形，两手随腰下沉；腰缓缓伸直，上身随胯转正，左手原位不动，右手转胸前、掌心向内向右转胯，上身随胯同转，使上身右转90°。双肩骨缝伸开，徐徐弯腰，使头、背、腰呈一弧形，两手随腰下沉；腰缓缓伸直，上身随胯转正，右手原位不动，左手转胸前，掌心向内；练毕，复至预备姿势。

要点：手随胯转，随腰升降，不要以手为单元进行动作。左、右各为一息、每次36息。弯腰时，上腹压住半边小腹，使两侧腹肌轮流受压，促进肠蠕动和丹田旋转。初练时，自然呼吸，熟练后自然做到弯腰吸气、正腰时呼气。

7. 踵息

接预备姿式，然后右脚向外侧旋转80°（左式）；缓缓向右侧弓右腿，使重心右移，并坐实于右腿；左脚慢慢跨上一步，使两足前后相距25—30厘米；重心后移，使尽量坐实于后腿；双肩下沉，顺势转腕，使手心向前；两臂似直非直，徐徐向两侧举起，使手比肩略低；翻掌使手心向下；向前弓腿，使左膝与足尖平齐，双臂向前合拢，使两臂与肩同宽；向后坐腿，两掌顺势下沉至胯旁，（反复进行后，转右式）（右式）左足尖向外侧旋转80°；缓缓弓腿，使重心移至左足，并坐实于左腿；右脚慢慢跨上一步，使两足前后相距25—30厘米；重心后移，尽量坐实于后腿，双肩下沉，转腕，使手心向前；两臂似直非直，徐徐向两侧举起，使手比肩略低；翻掌，使掌心向下；向前弓腿，使右膝与足尖平齐，双臂向前合拢，使两臂与肩等宽；缓缓坐腿，两手顺势下沉至胯旁；（反复进行）练毕，收回右脚，转正左脚，复至预备姿势。

要点：一弓一坐为一息，每次左、右各18息。弓腿时，两足以涌泉为圆心，微有向外旋转的意思，着力于足外弦。坐腿时，反之。中正舒泰，脊柱始终保持端正，不可前俯后仰，左偏右倚。弓、坐腿时，胯的高度应保持在一个水平线上进退。上身放松，切忌借力于上身。勿坐的太低，臀不可低于膝，以免上身紧张。初练时，自然呼吸。熟练后，自然做到坐腿时吸气，弓腿时呼气。

三、功法之三——五息坐功

五息坐功是太极五息功的高级阶段，“神气相交”、“太极还虚”两步功夫，必须在坐功中进行。但是，有病的学员若无力进行五息站桩和五息动功时，也可通过坐功进入丹田激活境界。五息坐功也会产生自发运动。

五息站桩的自发运动发展到一定程度，自动停止，出现自动进入盘腿静坐现象。多数出现于“丹田旋转”之后。自动出现的盘腿，往往是结跏趺坐（双盘腿）式。此时，内气活动明显、细腻。进入“丹田旋转”后，无自动盘腿静坐时，则应有意识地进行盘腿静坐，进入下一步功夫。

1. 坐功准备：（1）坐功环境：坐功必须在室内进行。环境要求清静，光线暗淡，不宜太潮湿。练功前开窗通风，调换新鲜空气。练功时关闭门窗，坐位严禁脑后进风。

（2）坐功设施：坐功在蒲团上进行。蒲团为蒲线或棕丝所制。切不可用人造海棉、人造革等料制作。椅子坐法所用椅子不可过高过低，应当使端坐时，膝盖弯曲度略大于直角，椅面可加一薄垫。

2. 坐功姿势：坐功姿势包括“坐式”和“手印”两部份。

坐式有结跏趺坐（双盘腿）、半跏趺坐（单盘腿）和椅子坐法。结跏趺坐时，两胯脱开，有助于足三阴、足三阳经络的畅通。但初学者一时不宜做到（除自发者），只能采用椅子坐或半跏趺坐。

手印决定经络内气活动。自发运动时，可能出现千姿百态的手印变化。五息坐功主要采取两种基本手印。两种手印的掌心场向上，一种放在两膝上、一种放在小腹下。

（1）结跏趺坐：正坐蒲团，两足分开；右足放在大腿上，足心向上，足跟紧贴小腹；将左足放在后大腿上，足心向上，使两足交叉；两眼合拢，两掌心向上，右掌置小腿上，左掌置右掌上。

（2）半跏趺坐：正坐蒲团，两足分开；左足平放在蒲团上、足跟紧贴右臀，将右足单放在左大腿上，足跟尽量紧贴小腹；两眼合拢，两掌心向上，分别轻轻置于同侧膝盖上。

（3）椅子坐法：端坐椅子，使膝与肩同宽；注意：腘窝离椅子20厘米；两眼合拢，两掌心向上，分别轻轻置于同侧膝盖上。

3. 坐功的意识

坐功的意识是随功夫深入程度而不同的。

(1)初学阶段:

初学功，因健康条件只能直接进行五息坐功者，与锻炼五息站桩一样，要求“停止一切意念活动”。

停止一切意念活动后，继续放松，也会出现自发运动。坐功产生的自发运动，也是由节律性颤动开始为主的。相继，出现小腹扑动、翻动。此时，意味着内气活动进入“心肾相交”。此后还会出现臀部离座飞腾，以冲通宗脉管。宗脉管冲通后，出现千变万化的自发动作，直至“丹田旋转”。

(2)神气相交:

“丹田旋转”后，应当有意识地进行“神气相交”。

“神气相交”的方法如下:

意识观想在囟会穴上一寸空间，有一明点，缓缓吸气，使明点随吸气而慢慢沿宗脉管下降，待经中丹田时，同时提肛，略收小腹，将会阴穴和中极穴稍向上提起，待天、地两气相合于下丹田，并在下丹田略停片刻。然后，放松肛门和小腹，自然呼气。

如此反复进行。到一定程度后，宗脉管呈现如细竹杆粗细的天蓝色发光体。当两气相合时，下丹田出现火花。待下丹田温度发烫时，需封固，温养。

(3)太极还虚:

由“神气相交”到“太极还虚”之间，还会出现许多气功现象。必须根据具体现象，个别辅导，才能引领入门。“太极还虚”时，意识在丹田。由上丹田为核心，放射出金黄色的光芒。

[注]太极五息功禁忌症

下列疾病不宜进行五息站桩、五息动功和五息坐功:

①肺咯血、消化道出血、子宫出血和鼻衄等出血严重者。

②个别肝硬化晚期患者进行五息站桩后，腹水消失、自觉症状减轻。但是，严重肝脏损害时，门脉压过高，食道静脉曲张，有导致静脉出血的可能。

③慢性肾炎进行五息功锻炼有效。但应根据尿中蛋白含量选择方法。如尿蛋白在10—20时，可先锻炼几天五息站桩，待自发运动发生后，再进行坐功。严重的肾功能衰竭，不要练五息功，应进行卧床自发动功。

④精神分裂症能自持者，锻炼太极五息功有一定的疗效。但不能自持者，无法准确掌握功法，反而容易导致意外。癔病患者，也应有经验丰富的气功老师具体指导。

⑤病毒性感冒，应暂停练功。

⑥急性炎症患者，不宜练功。炎症时，内热重、津液少，练功生热、耗津，因此不能练功。

(沈洪训、马 琍文，摘自《中华气功》1988年6期～1989年4、5期)

太极气功

本功法又名“东海功”，是相传为鉴真和尚跨海东渡时所遗传。此功法融武术与气功于一体。“内练一口气，外练筋骨皮”具有强筋壮骨的作用，并能治疗多种疾病。

功　法

一、起功：松静站立，大脑入静，思想集中，一般意守天地万物。头松直，眼半闭，舌舔上腭，口微闭，沉肩，坠肘，含胸，收腹，松胯，圆裆，膝微曲，两脚分开，与肩同宽，脚尖偏向前外方。

二、太极天:1. 剑影流星：骑马式，两手轻握拳，各在腰间。手心向上，两拳同时向前平伸，伸直时呼气，转为拳心向下，收拳同时吸气，拳复原位。如此伸收10～15次。

主治：网球肘，肩周炎，三角肌劳损。

2. 宇宙乾坤：立位，两脚分开，与肩同宽。双手伸至头上，两手手指叉拢，反掌，掌心向上。以腰为轴，上身前、右、后、左旋转。每转一圈呼吸一次，前屈位开始呼，后仰位开始吸，一般顺时针、逆时针旋转各5～10次。

主治：指总伸肌肌腱炎，落枕，岔气。

3. 天边彩虹：立位，两手各背于腰间。右手从右方上举至稍高于头顶，掌心向上，右脚向前迈半步，身躯随之上升，左脚跟离地，同时吸气。右手复原，同时呼气。换左手、左脚照做。如此反复15～20次。

主治：狭窄性腱鞘炎，腱鞘囊肿，冻结肩。

4. 拨出瞻日：立位，屈膝，两脚分开，与肩同宽。两手背于腰间。两手同时向前上外下划圈，掌心同时向前上外下，五指并拢微屈。眼看天。手划圈时吸气，还原时呼气。如此反复10～15次。

主治：动脉硬化，高血压，冠心病。

5. 明月沉江：立位，两臂下垂。右臂向前上外下划一圈，并右下肢抬起，脚离地，同时吸气。手在膝旁转过，同时呼气。换左侧照做。如此反复10～15次。

主治：颈背肌肌纤维组织炎，跟骨骨刺，腰肌劳损。

6. 空间十桩：立位，两脚分开比肩宽，屈双膝。手半握拳，上举至与肩同高，掌心相对。两臂同时向上高举，伸指展开，掌心向前。抬头眼看十指，两脚跟离地，挺胸收腹，同时吸气。还原，同

时呼气。如此反复10～15次。

主治：弹响指，风湿性脊柱炎，肩周炎。

三、太极物：1. 雄鹰展翅：马步，两上肢展平，手指并拢，掌心向下，吸气。右上肢向前下移，使手指触及对侧膝盖，左肘向头顶屈曲，手心向上，同时呼气。两上肢恢复展平吸气。换手照做。如此反复做10～15次。

主治：类风湿性关节炎，肥大性关节炎及其他难治之症。

2. 猛虎伸筋：立位，两脚分开比肩宽。两上肢展平，手指并拢，掌心向下。两手缓缓下降至地，掌心向上，同时尽力呼气。两肢恢复展平，掌心向下，同时吸气。如此反复做10～15次。

主治：慢性支气管炎，肺气肿，支气管哮喘，支气管扩张，全血细胞减少症。

3. 泥燕点水：立位，稍屈膝。两上肢展开，肘腕关节与腕关节屈曲如燕子的两翅。头作旋转绕圈运动(先顺时针，后逆时针)，同时呼吸(头前屈位时开始呼，后仰位时开始吸)，每旋转一圈，呼吸一次，两手同时旋转绕圈(右手逆时针转，左手顺时针转)。如此反复做10～15次。

主治：背部肋间神经痛，颈椎综合症，慢性胸膜炎，紫癜。

4. 青龙回首：立位，两脚分开，与肩同宽，稍屈膝。两上肢展平，掌心向下。上身向右旋转，同时呼气。上身还原，挺胸吸气。身再向左旋转，同时呼气。上身再还原，挺胸吸气。如此反复做10～15次。

主治：矽肺，职业性肺病及其他呼吸系疾病。

5. 玉女献宝：立位，两脚分开，与肩同宽。两手似托物向上举至与眼同高，眼同时看手，左脚向前迈半步，身躯随之上升，右脚跟离地，同时吸气。还原，同时呼气。再换右脚做。如此反复做10～15次。

主治：心肌炎，心内膜炎，心律不齐，肝硬化，斑秃。

6. 幼猫捕鼠：两手交叉各捂在对侧膝上。右手向外上举，掌心向下，同时眼看手掌，吸气。右手放下还原，同时呼气。换左手照做。如此反复做10～15次。

主治：胃扭转，胃下垂，胃扩张，胆囊炎，胆结石。

四、太极地：1. 春风扬柳：立位，两脚分开比肩宽，稍屈膝。两臂展平，屈肘，掌心向上。两手继而上举，手指叉拢，反掌，掌心向上，先向右摆，同时呼气。再竖直，同时吸气。再向左摆，同时呼气。再竖直，同时吸气。如此反复做10～15次。

主治：肝硬变，肾结石，痔疮，前列腺炎。

2. 湖心浮萍：立位，两脚分开比肩宽，稍屈膝。两臂展平，掌心向上，吸气。右臂向上抬45度，同时左臂下降45度，变左掌心向下，同时呼气。两臂恢复展平，掌心向上，吸气。再相反做，如跷跷板样。如此反复做10～15次。

主治：肝炎，慢性肾盂肾炎，神经性皮炎，原因不明的腰痛。

3. 雪地寻梅：立位，两脚分开比肩宽。上身向前屈，两手各指在膝平面下方叉拢，掌心向下，叉拢的两手向下降，同时呼气。再提起至与膝平，同时吸气。再向右降，同时呼气。再提起至与膝平，同时吸气。再向左降，同时呼气。复原。如此反复做15次。

主治：结肠炎，精神分裂症，胸膜炎，糖尿病。

4. 神州英杰：立位，两脚分开比肩宽。两手握掌，屈肘，掌心向上。呼气。再向下外扭腕旋臂，掌心向外，五指并拢伸掌，同时吸气。如此反复做10～20次。

主治：心内膜炎，心力衰竭，慢性胃炎，神经衰弱。

5. 冰封万里：立位，两手背于腰间。左脚向前一步，重心放在左脚，挺胸吸气，右脚跟离地。踝、膝、髋微屈，左脚尖跷起，右脚跟落地，呼气。还原。换脚照做。如此左右反复做10次左右。

主治：胫腓骨骨膜炎，腓肠肌痉挛，牛皮癣。

6. 高山低头：立位，两脚分开，与肩同宽，两手背于腰后。上身向后仰，眼朝天看，同时尽量吸气。再向前弯腰，眼看地面，同时尽力呼气。如此反复做10～15次。

主治：泌尿道与胆道结石，内分泌紊乱。

(李志如文，摘自《气功医疗经验录》人民卫生出版社1986年7月版)

太极运气法

本功法是一套武术气功。此功法以运气为基础，把太极拳的意识、动作、呼吸三者融为一体，以内外统一为其指导思想，以“动静相兼，阴阳开合、以心行气，以气运身”为基本要领。临床验证，具有防病、治病的健身功效。

练功分为三个阶段：第一阶段以站桩功为主，以松静为基础。第二阶段以调节呼吸为主，掌握腹式呼吸，配合意识守三线，做到气沉丹田。第三阶段为意识、呼吸、动作三者相互协调，做到“以心行气，以气运身，内外合一，完整一气”。

功　　法

太极运气法的锻炼要领

一、入静。练功时，从开始到结束的整个过程，

都要求在入静的状态下进行，动作包括外形动作的“外动”和意识引导的“内动”。动静相兼的入静，指的是摒除杂念，处于无思无虑而又觉醒的一种特殊安静的状态，从而专心一致地贯彻练功的全部内容，而决不是迷迷糊糊、闭眼欲睡的状态，也不是万念俱息、寂然无物的境界。

二、放松。松和静是相互协调的，先松而后静，入静又是放松的必要条件，两者是相互影响、相互促进的。练功所要求的放松，首先是在意识指引下，四肢肌肉要放松，更主要的是思想精神上的放松。只有经过长期认真的锻炼，才有可能做到真正的身心全面放松。通过全身肌肉放松，可以反射性地引起血管扩张，肌肉电位活动明显降低，可以使交感神经兴奋性减低，从中枢走向周围的张力性冲动减少，副交感神经活动相对增强，因此对许多慢性病有一定的治疗作用。

三、下沉：下沉一定要在松、静的基础上进行，这样意识才能引导气血下降，达到上虚下实。上虚是指上体（脐以上）虚灵；下实是指下体（脐以下）充实。并要注意气沉丹田，再进一步从丹田沉到涌泉。气沉丹田是在松静的基础上，通过沉肩、含胸、敛腹、松腰、收胯等动作在意识的引导下，有机地联系起来，以引导气息下降来实现的，在意守丹田或涌泉时，会感到头脑清醒；相反，意守上半身则有时会感到气上冲，出现头脑昏胀或胸闷等现象。患有慢性病，平时又缺乏锻炼的病人，往往会出现头重脚轻，步履不稳，或上盛下虚、心情容易冲动等情况。通过练功，即可获得改善。

四、调息：古今的气功都很重视内气的锻炼，调息是在意识引导下的一种呼吸方法，结合练功的升、降、开、合，达到匀、细、深、长的呼吸，而吸短呼长更有利于治病。太极运气法的呼吸强调不声不滞，出入绵绵，若存若止，神气相依。初始练功则先以自然呼吸为宜，随着功夫的逐步深入，达到结合动作的逆腹式呼吸，并且强调意守“吸气由丹田，呼气归涌泉”，这样不但容易与入静相配合，而且还可避免练功者腹围增粗的弊病。

五、运气。“以心行气，以气运身”是太极运气法锻炼的一个特点，以心行气是心为发令者，气是奉命而行的“传旗”；先意动而后形动，主要是将内在意识贯注于外部动作之中。练功时要把意念注于动作之中，而不要存想气在体内如何运行，即是“全身意在神，不在气，在气则滞”。显于外部动作的神态是内气活动显露于外的表现，所以内意和外神是一定要紧密配合，紧密配合以后就会有得气感，只有经过实践获“得气感”后，才会理解气的存在。得气感不可强求，如果强求则会使意气两者俱蒙其害。

六、协调。太极运气法最终的目的，要求做到意识、呼吸和动作三者紧密结合，达到练意、练气、练身的目的。首先是呼吸与动作协调，然后在意识指导下，三者融为一体。初学时先注重姿势，锻炼一个时期然后注意意识引导，这样可以做到先由外带内，然后再由内带外。太极运气法动作比较简单，容易在短时期内做到协调。

太极运气法的具体功法

一、无极式：身桩端正，无所偏倚，虚灵内含，一气贯通。两足站立与肩同宽，脚跟微向外撇，略成内八字形。身体端正，自头顶、躯干至会阴始终要成一条直线，两眼平视前方，头顶要虚虚领起。要含胸拔背，小腹部要微向里收，叫做敛腹。尾闾要收起使会阴穴紧闭，命门穴要饱满，从涌泉到百会穴上下一气贯通。全身要放松，摒除杂念，意守丹田。站立时，应使脚掌脚趾贴地，脚趾无离地或抓地感觉，这样全脚受力均衡，气机也就自然地随之发动。

二、纯阴式：两手并举，升气开脉，收胯曳肘，意达命门。迎身平肩，虚领顶劲，旋落丹田，归于涌泉。

由无极式站桩进入纯阴式，身稍前倾，重心落于涌泉，劲起于足跟，带动两臂向前并举，小臂不能有力，意识注于肘部的阴面上（屈肘）举至肩平。然后沉肘坐腕舒指，把意识送至指尖。然后再收胯曳肘，身体前迎，意识由神阙透向命门，循督脉上行至肩，经肘腕合向丹田，停留片刻，然后由两腿侧落归涌泉穴。

三、纯阳式：两手并举，升气开脉，沉肘收胯，上下相随。气贴脊背，神领百会，起沉开合，细细推求。

承前式至坐腕舒指，将意识送至指尖，收胯，坠肘，将两手曳回至胸前划圆弧向前插出，插出时手背相对，至前方弧形向下抽回。再由怀中升起至胸前，向左右分开，两肘下沉，手掌立起，掌心向外。此时气由督脉下落至足底，然后再由足跟向上气沿督脉上行至肩、肘，经双手向前按出。此时要拔背顶劲，气贴背脊，使督脉气机饱满，少停片刻，然后再向两侧落归涌泉穴。

四、推云捧沙式：两手前起半阴阳，翻腕即成推云式。开胸蹲腿捧河沙，徐徐立正至玉堂。

起半阴半阳掌，由大拇指领先，举至齐鼻尖高度，翻腕自怀里向外推出成推云式；然后开胸使两手分开，抱圈下蹲作捧河沙状，虚领顶劲，缓缓起立，两手捧至齐玉堂穴高度，再翻腕成推云式，如此重复数遍。缓缓上升时关键在虚领顶劲，这样不但能感到整个身躯有一股力量轻轻地往上提，而且是导引任脉和冲脉气机上升的诀法。

五、大鹏展翅式：起势承前式，挥圆落腰间，两掌如飞瀑，展翅成大鹏。

起半阴半阳掌至胸前，挥圆向双耳边下落，同

时蹲腿，双掌朝身后下插，如飞瀑入池之势，身要正直，不可前俯，意入地后，双足向上缓缓立起，双手向两侧展开，成大鹏展翅式，合至胸前复原，动作要身、手、腿、意、气协调，忌参差。本式主要发动少阳脉的气机和带脉的气机，少阳脉主要练胆脏，带脉总束诸脉，能调节正经的气血。

六、云手式：两手挥圆，连环纠行，一上一下，阴阳互用。转身荡臂，劲在腰间，圈小极圆，合归丹田。

身体右转，左臂亦随之转动，手心朝里，自左向右划圈上移至额前，右手掌心向下，随腰自右向左转去，至左前侧时，左掌心向外翻转，掌心向前往下落去，同时右掌掌心向里，由下向上划圈移至额前，再向右转腰，至右前侧(此时左手掌心向下)，右掌心向外翻转，向前往下落去，如此重复三、四次后，将圈以丹田为中心逐渐收小，为下一式的动作，作为准备。

云手式的动作，充分表现出腰脊合一的运动特点，把腰练成球形车轴的作用。拳论说："命意源头在腰隙"，腰隙指的是两肾，古人认为肾是体内阳气的源头，是先天之本，肾壮则精足、充气、身强。

七、合太极：太极分阴阳，神龙变无方，生生原不已，奇正不寻常，至终复自始，一气运驰张，有形归无迹，物我两相忘。

合太极的架式，先是运动横膈膜呼吸，也称丹田滚翻由外形的动作带动丹田，作左右旋转和前后滚翻，运动横膈膜使内脏获得按摩的作用，运动由大逐渐收小，然后把真气合归丹田，即由动到静，归至无极的境界，守功10至20分钟。守功时要做到"有形归无迹，物我两相忘"的虚无阶段，这是太极运气法的精华所在，必须持之以恒，才能获得祛病延年的功效。

(童益芳文，摘自《中国功法百家》
广东高等教育出版社1988年10月版)

太极运气功

本功法是由太极拳演变的一种体育气功。通过形体运动配合呼吸促进内气运行。此功法动作简朴、连贯，动中寓静，可配合太极拳，也可单独锻炼。且由于意守涌泉，每一姿式都注重沉气的特点，对于高血压、肺气肿、肺心病、神经衰弱等病均有疗效。

功　法

一、无极桩步

两脚平步站立，与肩同宽，脚尖稍内扣，两膝略屈，全身重心侧重于脚跟，收胯、含胸拔背、沉肩垂肘。两手自然下垂，两腋宜空而勿夹紧。头正直，下颌微内收。两眼微闭，舌尖轻舐上腭。排除杂念，全身放松，鼻吸鼻呼，意守丹田。在放松和入静的基础上，逐渐加深呼吸，吸气时敛腹，呼气时用意识徐徐鼓腹，并自丹田送气经大腿内侧至涌泉穴。以后在每一呼吸时，均须有丹田吸气，涌泉呼气的意念。务使全身轻松舒适，呼吸深、匀、细、长，切忌僵硬用力。

二、雏燕展翅

承上桩步式，先用右足跟，右足掌，继用左足掌，左足跟微微发力，带动全身自左至右逆时钟方向，作圆形轻轻摆动九次，然后将重心由脚跟移至涌泉穴后站定，身体略向前倾。意念两手手指若与涌泉穴相接，同时将二手手心翻向后，贴于两侧臀部。随即从后外方，呈圆弧状向前提举，至胸前时，两手十指相对，手心向下。在此两臂前举过程中，含胸敛腹，徐徐吸气，吸足后，稍停。再屈肘，两手徐徐向下按至丹田，同时边按边鼓腹呼气，沉气于丹田，并以意引气至涌泉穴，然后两手分开至大腿两侧，复原至桩步式。

三、饿虎扑食

承上桩步式，两臂转膀为手心向后，随即垂腕上提，手心向下，提至肩平，沉肩垂肘，坐腕，向前方推出做以上动作时吸气，待吸足后，稍停。随即含胸、收胯，二手放平，手心向下，划弧形屈肘收回至胸前，复原至桩步式。

四、锦狮戏球

承上桩步式，两手自大腿两侧同时向前提举至与肩相平，两手手心相对，合拢，顺势屈肘，两手自前向后划圈，并转为手背相对，十指向前，直臂前伸，然后转腕为手心向下，并按动作收回复原。惟此节动作可作二次呼吸。

五、大圣拔根

承上桩步式，两手旋转为掌心向外，前伸，经胯前至下腹部前合拢，两手手背相对，再缓缓上提分开于两肩之前，沉肩、垂肘、手指下垂。作以上动作时为吸气，吸足后稍停，即坐腕舒指，手心向前推出，然后再收回复原。

六、黑熊反背

承上桩步式，两臂向前平举，手心相对，提至与肩相平时，顺势屈肘翻掌为手心向后，并搭放于双肩。作以上动作时为吸气，吸足后稍停，两臂抬肘旋腕，转掌心向外，十指向下，然后经两侧胸肋旁下插至臀部，此时为呼气，并以意领气至脚跟。以下接雏燕展翅式动作，并复原至桩步。

七、猕猴献桃

承上桩步式，两手平举至肩平，两腿屈膝下蹲(高低可据体力而定)，同时两臂向外划弧，边划圈边转为手心向上，合拢如捧物之状，做以上动作时为吸气，吸足后稍停，两腿慢慢伸直，两手回收至胸前后分开，并转腕为手心向下、向外，同时呈弧形向前平伸，然后复原。

八、天马腾空

承上桩步式，右脚坐实，左脚向前跨出一步踏实，呈左弓步，同时两手徐徐前伸，高与两乳齐平，手心向对，两手相距七寸左右，并自前而后作顺时钟方向划圈，即两手自上而下向内回收时吸气，前脚用力后撑，后脚屈膝收胯。两手自下而上向外推时，后脚用力，前腿屈膝呼气，连续做九次，转为右弓步，再作九次，然后复原。

九、白猫洗脸

承上桩步式，微屈膝下蹲，全身重心移于右足、收胯、转腰，使上身微向右，同时左手随腰部之拧转，由下经右侧腹部、胸前上提划圈，高与额平，手心向内。继即左足坐实、转腰微向左，右手顺势自下经左腹部、胸前上提划圈。同时，左手转腕、手心向下，经左胸前下按至右胯旁，如此左右两手交替上下划弧圈各九次后，仍复原至桩步式。两手划圈时均须沉肩垂肘。凡手臂上提时为吸气，下按时为呼气。

十、揉腹归元

承上桩步式，左手先按于丹田处，右手复盖于左手手背，两手一齐轻轻用力按揉丹田，按揉时顺时钟方向从大圈至小圈各18次，呼吸9次，每次呼气时以意引气至涌泉，按揉至最后之圈近乎无圈，是为收功。

以上十节动作，可每式各练一遍，依次练完后收功，也可视体力和练功的时间长短，选练数式。配合太极拳锻炼，可在练拳前进行此功法练习。呼吸应紧密配合外形动作，仔细体会吸、停、呼、闭四字要诀。举第二式为例说明如下：两臂上举至胸前时为吸气，须敛腹扩胸，吸足后稍停，至转手向下按时为鼓腹呼气，待两手按至丹田处时，须再提肛吊肚，敛臀收腹，使骨盆有前凸上提之感觉，然后再鼓腹，此为“闭”，也是引气下沉至涌泉的关键动作。但初练时切勿用力强迫，以意领在先。久练必能内气自生，其气下沉，进而涌泉之气经跟部上领于腰背，上翻至两臂而达到上下相随，气运自如，若急于求成，则其气反滞而不行。

(蔡光圻等文，摘自《气功》1983年3期)

太极功

本功法是一种与太极拳配套的体育健身气功功法。此功法运用“肩息”、“胸息”、“腹息”的肢体运动促成逆式腹呼吸，而后用以配合太极拳进行体育锻炼。带气练功，从而达到跳跃轻腾、鼻搐身踊、手舞足蹈等千姿百态的外动表现，有益于改善人体新陈代谢功能。具有医疗、保健价值。

功　法

一、行功前准备：清大小便，吐痰浊，松开领头钮扣，适当调节腰带宽紧(腹肌紧张者宜略宽，弛张者宜略紧)。

二、预备姿势——太极式。口诀：两足分立先收心，双手阴阳奠一身。

(一)两足分开直立，宽与肩齐。

(二)张目缄口，静心松身。

(三)双手阴阳掌上下相印(即两掌相合)，五指平伸在掌外，两拇指各靠拢两食指，两手中指互落在两内关穴上。

(四)双掌端正在胸前，距膻中穴约2寸。

说明：祖国医学的阴阳学说在理论上代表很多相对的东西，认为阴阳平衡失调了就是疾病。这里双掌上下相合，下为阴，上为阳，成阴阳掌，取太极式，端正在胸前，首先成为体态健康的象征。

三、肩息，口诀：心平气和肩息始，双掌阴阳左右圈。

(一)由准备姿势，左手侧上举，手心向下，同时右手侧下举，手心翻向上，两手心斜相对如抱球状。

(二)两手同时交叉划圆圈，手高不过头，低不过膻中穴，反复进行。这就叫做太极圈，左右交叉划一次圆是一回合，一次可做50至100回合。

(三)太极圈就是两手划圆，也象两掌心夹有一球，揉来揉去。

(四)所谓肩息，也可以叫做膈息，就是通过肩臼转动，促进内部膈肌运动。古人所说“气由两肩(臼)收入脊骨，贯于腰间(命门)”，就是指肩息而言的。

古人所谓下丹田、后丹田、命门等，实际上是指腹腔；所谓膻中、中丹田等，则指胸腔，还把胸腔、腹腔比做风箱(“橐籥”)，认为用肩臼转动就能使风箱充气(“抽添”)。所以肩息练得好，可以带动肩胛骨，激起内部膈肌与肋间肌运动都激化起来，使胸腹腔阴压增高，从而推动四肢不由自主地动作起来，引起手舞足蹈现象。

(五)肩息要在心平气和情况下，两手匀缓地交叉划圈。圈呈立体扁圆形，不可偏前。

四、胸息，口诀：肩息式微增胸息，起势无疑有百益。

(一)肩息最后一回合，左掌落定时，两脚尖稍内扣，成内八字形；两臂屈肘环抱于胸前，两手心向下，五指平伸，两手指尖相距约5厘米，也略成内八字形，故此势称“四掌内八字桩”，简称“四八桩”。

(二)与“四掌内八字桩”形成的同时，随即沉腰坐胯，两膝微屈。此姿势称为“太极功起势”，胸式动作即由此式做起。

(三)两臂一面翻腕、使两手心相对，一面微屈肘缓缓稍前伸，高与肩齐，与此同时两膝也随之微微升起，但不要伸直，上体也缓缓升起。

(四)伸举毕即徐徐缩降，恢复原来姿势。但在缩降时两臂必须适当将两侧胸膛夹住徐徐放松，放宽而下。夹紧程度视胸膛丰满程度而定。

(五)如上反复进行，一起一落为一回合，每次可练50回合左右。

(六)两臂前伸，身体升起时，两手心相对，缩降时两手心则向下，指根着力，这也是不同于一般太极拳起势的地方。

(七)胸息就是抑掌动作，像抑着有弹性的肋弓一样(身体饱满者就不必夹着胸膛缩降，只是收功必要时用它一下)。

(八)肩息为初步功，练若干日(一般两星期为一单元，以下同)，如果得法，顺利转入“四八桩”沉腰坐胯的时候就会略觉有气贴背，上肢已可微动，但毕竟微弱。此时还必须接着练胸息。胸息既能在初期起发动动功的作用，又能在后期起平息收功的作用。

五、腹息，口诀：四掌上下内八字，沉腰坐胯若有是。若有若无且莫亟，站桩运手起腹息。

(一)腹息动作即太极拳的定步云手，两腿不离原地做云手动作。

(二)接前式两脚分立如肩宽，脚尖改为向前，恢复原来的太极势桩步，详见本文二的准备姿势。

(三)左脚向右脚靠拢一些，靠拢后两脚相距约半市尺，同时两腕十字交叉于胸前。

(四)右臂转向侧后方，左臂平举于胸前，手心向胸，开始做这样的太极拳云手动作，即用腰腹带动头肩背臂手左右运转，头肩背臂手本身都不动，保持笔直；两臂微屈前举，左转时左掌在下，右转时右掌在下，臀部尽量保持稳定。这样运转“绞腹”，就容易触动神经，激化腹肌运动。

(五)两足直立如肩宽，称为桩步。不及肩宽(约为肩宽的三分之二)，称为便桩步。云手以便桩步定位进行，也可以移步进行。

(六)本来膈肌运动就能牵动腹壁，但幅度不大，强度不足。站桩与定步云手则能充分锻炼腹肌。如能把肩息、胸息、腹息坚持下去，不久就会感到腹壁发生颤动，四肢摇战。因为胸腔腹腔的阴压增高，好像风箱打风一样边抽边添，使呼吸发生变化，成为逆腹式呼吸了。

(七)肩息、胸息可以在平坐时进行，而腹息则必须以“四八桩”姿势进行。两臂一左一右运送一次为一回合，每次可做50—100回合。

六、配套练习，口诀：套路十三势，势势可成功，单演与合成，左右无不通。手眼身腿步，一般略不同；沉腰贯背直，胯正处处神。

(一)所谓配套练习，是指在肩息、胸息或腹息动作中任何一息引起内动时就可以结合着练太极拳(任何一种太极拳)。

(二)既动之后，每次站桩或练架，必然再动。这时每天或两天可配合选练太极拳的一个或两个单势动作，带气练功。这时会感到内气鼓荡，四肢颤动，功夫很快提高。

(三)太极拳动作柔和匀缓，很适于练太极功。任何一种太极拳，全套练熟后也可练全套的反架(即左右颠倒过来，向左变成向右，方向改变，动作不变)。

(四)配合行功至相当时，僵劲渐除，动作驯和，这时可集中意念于腹腔动荡。这样久久练习，纯熟后，机能变得灵敏，便可听凭意念指挥，要动就动，要静就静，动静自由，随心所欲。

(五)配套就是贯彻气机流畅问题，也不无一些技巧。现在全国流行的太极拳架式都可以成为练功的套路，不过应注意几点：①不作仰头、俯首、驼背、折腰动作；②五指平伸紧靠，出步齐肩档；③下势不宜低，蹬脚拍脚不可强使劲。动作特别强调背直，胯正。背直则顶、项、腰脊骨节若柱，上身不至倾斜，偃仰，再加胯正，好像一根横档，尤便于平进，平转。两胯排正，吃进，就容易得气；越正，越进，则得气越大。

(六)练功时动作如何配合呼吸，不可能完全跟动作合拍。要求做到下列几点：

1. 呼吸一任自然，到时候会自然发生变化，变为逆腹式呼吸；

2. 其次要求在一式一式动作中，上步、出步都严格凭肩档；可以采取桩步(有时用便桩步)马步、拗步(即弓箭步)，以便做到定胯，落胯，带胯，但半弓半马步则不相宜；3. 要避免两足双重，弓步应注意“攻足”，宁可膝过足趾。另外，还要做到“足实手低，足浮(略浮)手高。”

(七)胸腔、腹腔阴压高时会引起四肢动起来。胸腔阴压偏高，上肢就动得比较剧烈。腹腔阴压偏高，下肢就动得比较剧烈。下肢有负荷(负荷着躯体)，初学的人不习惯，不灵活，或练得不得法，都会引起挥拳奔窜，甚至绞脚跌跤。这时不必惊慌，只要保持胯正，轮流虚着一脚，便可安然。内动时腹腔阴压渐高，小腹会产生吸引力，把虚着的腿脚

吊起，或吊紧良久始放，或亦吊亦放不停，引起踵息——即劈劈拍拍两脚不停踏地有声。腹力再大时，一不留心，两脚双重(即两脚未分虚实)，说不定也会被全身吊起(即从内部来看好像全身被气吊起来，从身体外形来看就是腾跃起来)。但也不必张惶，只要保持胯正，便可整体轻腾，跃进跃退自如。两脚不双重时，引起踵息的可能性大，引起独足腾跃的可能性小。

(八)沿用针灸穴位的名称有二：一是指人体外表的部位，二是指各该部的皮肤与肌肉(肌腱)的末梢神经。

七、结论。动功是借外面动作激惹膈肌、肋间肌和腹肌有节律地扑动，从而促进呼吸发生变化。变化后的呼吸成为真正的逆腹式呼吸，性质既属不同，而其气体代谢功能自亦优异，很有保健、治疗价值。

三息动作都是许多先辈在实践中累积的经验，是行之有效的基本动作，看似平凡，不可轻视。腹息修习若干日后，四肢如仍未抖动，或抖动轻微，可在心身松静地练习套路或站桩姿势中采取下列措施之一增强引动。

(一)将手指头仰高，这样收紧两侧胸膈以上心、肺、心包的手三阴，尤其手厥阴经络，可使气贯指端轧轧作响，上肢也就动了。膈肌先动，徐徐推动腹肌，对进行配套功夫比较有利。

(二)端正两胯，坐实，吃牢，这样也就收紧腹腔以上足三阴尤其是足少阴经络(旧说下丹田范围)，恰到好处，脐腹无不扑动，甚至下肢也要跳跃轻腾起来。

(三)逆腹式呼吸开始，膈肌、腹肌扑动初期，可能出汗，嗳气，放屁或呻或吟，若笑若啼，出现鼻搐身踊，手舞足蹈或双跃或跿跔等外动表现，花样不同，或多或少因人而异。这是生理上呼吸节律改变引起的，称为呼吸性四肢运动，都是必然的现象。思想上有了准备，在配套循轨进行中就不难予以适当排除与控制。

八、收功。

(一)通常配套结束，一般收功后再退一步，两足靠拢直立，拇指横掐劳宫穴，握拳垂臂，吞咽口津一口(或不吞咽)，便可收功。纯熟以后，随时稍稍示意，不用动作便能很快收功。

(二)万一扑动不止，跄跄窜撞，可分别采取下列一种或两种措施：1. 进行胸息动作，或哈哈大笑连笑几声；2. 两手握拳分别贴在背后三角肌上进行蹓蹓跶跶，一面引吭高歌；严重者话多心烦，务由两人挟同蹓跶谈笑，亦不难平息下来。

(林南琛文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1986年7月版)

太极气功二十八式

本功法是以太极命名的二十八个式子组成的动功。此功法融太极拳与气功导引于一体，分三个功段，每段可单独习练。

功　　法

第一功段十式

一、起势调息

(一)松静站立，全身放松，两脚平行与肩等宽，意念由丹田导引上行膻中，分走劳宫后，两臂徐徐向前平举，掌心向下，意守劳宫，伴慢吸气。

(二)当两臂与肩同高时，两臂不动，意念仍守劳宫，仅两膝徐徐向下屈曲，膝盖不超过脚尖为度，伴慢呼气。

以上一升一降，一吸一呼为一次，重复三～五次。

二、开阔胸怀

(一)接上动作，当身体由屈曲转为直立的过程中，两臂微屈转掌心向内，并向胸前移动，继而外展，掌心转向前，伴深、长、慢的吸气，使胸廓尽量扩张开来。

(二)两臂平行向胸前靠拢，掌心向前继而相对，转掌心向下，屈膝下蹲，伴深、慢呼气过程。

以上一开一合，一吸一呼为一次，重复三～五次。

三、挥舞彩虹

(一)接上动作，当两膝由屈曲转为直立过程中，掌心由下转为相对，然后两臂由胸前向上高举伴吸气过程。

(二)头徐徐后仰，两臂外展约与肩高、掌心向上，伴呼气过程。

(三)正身，虚灵顶劲，重心逐渐移在右脚上，左脚跟抬起，左脚尖外转45°。同时右手徐徐升起，伴吸气；左臂仍以肩平，掌心向上。当右掌心朝向头顶(百会穴)时，伴呼气。

(四)重点逐渐左移，左脚尖内旋45°回原位，左脚跟落地，左臂徐徐上举，右臂慢慢降至与肩平，同时右脚跟抬起，右脚尖外旋45°，伴吸气，当左掌心朝向头顶时伴呼气。

以上一升一降，一吸一呼为一次，左右各重复三～五次。

四、轮臂分云

(一)接上动作，，右脚移回原位，重心移至两脚间，左臂徐徐展开，两臂掌心向上，与肩同高；然后翻掌使掌心逐渐向下，两臂徐徐下落，在体前交叉，一般左手在前，右手在后，同时两膝微微屈

曲，以膝与脚尖在一条线上为度，伴呼气过程。

(二)两膝逐渐伸直，两臂亦逐渐由胸前轮臂上举，在头前上方分开，掌心向外上方伴吸气过程。

(三)两臂徐徐向两侧降落，掌心逐渐向下再向后，同时两膝随之微屈曲，伴呼气过程。

以上一升一降，一吸一呼为一次，重复三～五次。

五、定步倒卷肱

(一)接上动作，左臂徐徐前伸，掌心向上，右臂后伸再屈曲，右手由耳旁向前伸，掌心转向下，呈骑马步；同时左臂亦向后屈曲，在左胸前两掌心劳宫相对，意在劳宫。然后徐徐向左转体，右手掌旋转180°翻掌；展臂扩胸，膝关节亦随之伸直，这一过程伴深、慢、长、匀的吸气。

(二)同上法进行右侧定步倒卷肱，唯方向相反。

以上一左一右，为一次，重复三～五次。

六、湖心划船

(一)接上动作，右侧定步倒卷肱展臂扩胸之后，身体逐渐转正，两臂自然垂落内收，伴呼气，两手半握拳由下而上置于两侧锁骨前伴吸气，然后屈膝下蹲，两手逐渐松开，使掌心向前→向下→向后呈弧形划船动作，伴呼气。

(二)两膝逐渐伸直，两臂逐渐转动使掌心向上→向前再屈臂两手半握拳置于锁骨前。伴吸气过程。

以上一升一降为一次，重复三～五次。

七、肩前托球

(一)接上动作，双手由锁骨前徐徐下落变拳为掌，两膝关节不再屈曲，身体松静站立，右手徐徐向左肩前伸举，意在托球，内守劳宫，掌心向左上方，同时向左转体45°，抬起右脚跟，蹬脚尖，重心移在左脚上，伴吸气过程；然后翻右掌使掌心向下，慢慢自然下降，右脚跟着地，身体恢复原位，伴呼气过程。

(二)同法进行右侧肩前托球，唯方向相反。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

八、转体望月

(一)接上动作，重心徐徐移在左脚上，身体向左转45°，两臂同时向左上方高举，右脚跟抬起，蹬脚尖，双手掌心向前→向上，抬头呈望月状态，但意念仍在劳宫，伴吸气过程，然后两臂逐渐下落，身体复原，右脚跟落地，伴呼气。

(二)同上法进行右侧转体望月。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

九、转腰推掌

(一)接上动作，两膝屈曲呈马步，微屈双肘，两手半握拳，拳心向上，置于腰侧胯旁。徐徐向左转腰45°，提右臂伴吸气过程，然后转腕变拳为掌，向左前方以内劲推出，掌心向左前方，此为呼吸过程，继而变掌为拳，拳心向上，屈右臂将右手返回右腰侧胯旁。

(二)同上法进行向右侧转腰推掌。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

十、马步云手

(一)接上动作，身体复原后，仍为马步站立。两手半握拳置于腰侧胯旁。

(二)身体上部徐徐向左转45°，双手变拳为掌，右臂伸向左前方，肘微屈呈弧形，掌心向内与两眉之间印堂相对，左手掌心向右与脐同高，意念劳宫，此过程伴吸气，然后慢慢由左往右转体移动以腰带动，伴呼气过程。

(三)当向右转体约90°时，身体与左臂稍上提，使掌心与印堂同高，右臂徐徐降落，使右掌心与脐同高，伴吸气过程，同法由右往左转体移动。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

亦可到此暂告一段，收功。待熟练后再进行下一功段。

收功方法为：屈膝抱气、挺身举臂，然后贯气丹田后提肾气三次，抬起脚跟再慢慢地、轻轻地放下脚跟而收功。

第二功段十式

十一、左右捞海观天

(一)左捞海观天

1. 接上动作，身体稍后仰，两臂后屈，把左脚向左前方迈出。先脚跟着地，伴吸气过程，然后全脚着地呈左弓步上体徐徐前俯，重心前移，两手由体侧交叉于左膝前，伴呼气过程。

2. 上体徐徐后仰，重心后移，两臂逐渐展开，掌心朝外上方，抬头观天状，伴吸气过程。随之上体前俯，两臂自然下落，又交叉于左膝前，伴呼气过程。

以上一吸一呼为一次，重复三～五次。

(二)右捞海观天

接上动作，上体徐徐后仰，重心后转，两臂逐渐展开的同时，收回左脚，落稳后，右脚向右前方迈出半步，先脚跟着地，伴吸气过程，继而全脚着地，上体前俯，两臂于右膝前交叉，同时伴呼气过程。

以上一吸一呼为一次，重复三～五次。

十二、升降调气

1. 接上动作，上体徐徐后仰，重心后移的同时，收回右脚于原位，两臂逐渐下降于体侧，伴呼气过程。

2. 右掌心向下，意念劳宫，沿左腋前线徐徐引气上升，手过肩部时掌心朝向外，过头部时掌心向上，然后沿前正中线经面部、胸腹部徐徐导气下行于丹田，伴呼气过程。

3. 同上法进行左手的升降调气。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

十三、左右推波助浪

(一)左推波助浪

1. 接上动作，右手由前正中线下降至体侧，两臂徐徐屈曲，两手指微屈置于胸上前方变掌心由下向前，同时重心后坐，伴吸气过程，然后向左前方迈出左脚，先脚跟着地，重心前移，两臂意念往前下推按，伴呼气过程；继而身体上提，两臂呈弧度上起如波浪起伏状，抬起后脚跟，伴吸气过程。

2. 当意念波浪达高峰时随之又转入下降，这时重心后移，后脚跟落地，前脚尖抬起，两臂逐渐下降到最低，伴呼气过程；继而两臂双屈曲上提，两手又回到胸前上方，伴吸气过程。

以上重复三～五次。

(二)右推波助浪

1. 接上动作，当身体重心后移，两臂屈曲上提的同时，收回左脚，落稳后，右脚随之向右前方迈出，先脚跟着地，伴吸气过程。

2. 继而全脚着地，重心前移，同前法进行右推波助浪。

以上重复三～五次。

十四、气抚胸腹

1. 接上动作，当身体重心后移，两臂屈曲上提的同时，收回右脚，落稳后，两手沿两肋徐徐下降于胯旁，伴呼气过程。

2. 右臂由体侧外展高举，伴吸气，然后由耳旁徐徐向左下方，掌心向内气抚胸腹，在胸部手指向下，下行过膈后手掌横行而下，伴呼气过程，呼气时两膝微下屈。

3. 同上法升举左臂进行右侧的气抚胸腹。

以上一左一右重复三～五次。

十五、左右飞鸽展翅

(一)左飞鸽展翅

1. 接上动作，重心逐渐后移于右脚上，两臂外展，掌心向前，同时左脚向左前方迈出半步，伴吸气过程。然后重心前移。两臂徐徐向前合拢，掌心在胸前相对，与肩同宽，呈左弓步，伴呼气过程。

2. 重心逐渐后移，两臂屈曲，掌心向内收，然后逐渐展开伴吸气过程。

以上重复三～五次。

(二)右飞鸽展翅

1. 接上动作，重心逐渐后移的同时，收回左脚于原位，同时右脚向右前方迈出半步，两臂继续展开伴吸气。

2. 同上法进行右飞鸽展翅。

以上重复三～五次。

十六、双龙盘柱

1. 接上动作，两臂展开随着重心后移的同时，收回右脚于原位，伴吸气。随之变掌心向下，自然下降于体侧，伴呼气。

2. 以腰为轴，带动右臂向左肩前，左臂向右胯后，呈前后摆动，同时变掌为半握拳，伴吸气过程。

3. 屈膝下蹲，呈马步，上身正直，尾闾中正，虚灵顶颈，伴呼气。

4. 双膝伸直，两手变拳为掌，同上法左臂向右肩前，右臂向左胯后呈前后摆动，同时变掌为半握拳，伴吸气过程。屈膝下蹲，呈马步，伴呼气。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

十七、左右揽雀尾

(一)左揽雀尾

1. 左抱球：接上动作，首先上体微向右转，同时右手随转体向后方划弧平举，两手心相对于右肋前呈抱球状，身体重心落在右脚上，左脚收在右脚内侧，脚尖着地，伴吸气过程。

2. 左棚：上体微向右转，左脚向左前方迈出呈左弓步、同时左臂向左前方棚出，伴呼气过程。要求左臂平屈成弓形，用前臂外侧和手背向前方推出，其高度与肩平，左手心向后，右手心向右下落在右胯旁，手心向下，指尖向前，眼看左前臂意念劳宫。

3. 左捋(捋读 lu 音吕)：身体微向左转，左手随即前伸翻掌向下，右手翻掌向上，向前伸至左臂下方，然后两手同时下捋，伴吸气过程即上体向右转，两手经腹前向右后上方划弧，直至右手手心向上，高与肩齐，左臂平屈于胸前，手心向后、同时身体重心移至右脚上。

4. 左挤：身体微向左转，右臂屈肘折回，右手附于左腕里侧相距约5厘米，上体继续向左转，双手同时向前慢慢挤出，左手心向后，右手心向前，左前臂要保持半圆；同时身体重心逐渐前移变成左弓步，伴呼气过程。

5. 左按：左手翻掌，掌心向下，右手经腕上方向前，向右再向前伸出，高于左手齐，掌心向下，两手左右分开，与肩同宽伴吸气；然后右腿屈膝，上体徐徐后坐，身体重心移至右脚，左脚尖翘起，同时两手屈肘回收于腹前，手心均向前下方按。

6. 左推：身体重心慢慢前移，同时两手掌心再向前，向上推出呈左弓步，伴呼气，眼平视，意念仍在劳宫。

(二)右揽雀尾

接上动作，上体慢慢后坐并向右转，两臂同时随之向右转动，身体重心徐徐移至右脚上时，收回左脚与肩同宽，继而身体徐徐再左转，重心慢慢移在左脚，同时右手划弧于左肋前，掌心向上，左臂平屈于胸前，两掌相对呈右抱球状，同时收右脚于左脚内侧，脚尖点地，右脚向右前方迈出呈右弓步，同上法进行右棚、右捋、右挤、右按、右推的动作，唯左右方向相反。

最后，上体慢慢后坐并向左转，两臂同时随之向左转，身体重心徐徐移至左脚上时，收回右脚与肩等宽，当重心落在两脚间时，两臂自然随之落在

两胯旁。

通常以上左右只做一次，亦可重复三～五次。

十八、抱气贯气

1. 接上动作，两臂徐徐外展，并上提，伴吸气过程。

2. 上体稍弯曲，屈膝下蹲，两臂徐徐下降于膝旁，伴呼气过程。

3. 两手意念抱气徐徐上提，身体也随之正身，两臂继续上提于额前，伴深、长、慢吸气过程。

4. 翻掌使掌心向下，两臂徐徐沿前正中线下降，贯气伴深、长、慢呼气，当经过口部时舌尖有意舐住上腭，然后再放下，继续贯气于丹田。

以上一吸一呼，一升一降为一次，重复三～五次。

十九、马步合掌

1. 接上动作，两臂外展45°，掌心向后，两膝下蹲呈马步，伴吸气过程。然后转掌向内上方，沿腹股沟向内下方运气，上体保持正直、尾闾中正，伴呼气过程。

2. 两膝逐渐伸直，两臂徐徐上提，掌心向内，手指向上，伴吸气过程。

3. 在额前合掌，沿前正中线（任脉）徐徐下降伴呼气过程。运气到丹田时，两掌分开，再两臂外展45°同上法重复进行。

以上一吸一呼，一升一降为一次，重复三～五次。

二十、伸臂冲拳

1. 接上动作，两手半握拳，拳心向上，置于体侧胯旁呈马步站立。右臂徐徐上提，变拳心向下，此时伴吸气过程，然后右拳心再向前方推出，伴呼气过程。

2. 变右拳心向上，收回右臂于原处，随之左臂徐徐上提，变左拳心向下，此时伴吸气过程。

3. 变左拳心向前方推出，伴呼气过程。然后变拳心向上、收回左臂于原处。

亦可到此暂告一段，收功。待熟练后再进行下一功段。收功方法同第一功段的收功方法。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

第三功段八式

二十一、大雁飞翔

1. 接上动作，变马步为松静站立，变拳为掌，两臂自然下垂于体侧伴呼气。

2. 两臂徐徐由体侧高举，屈肘腕，掌心朝外上方，同时身体上提，抬起脚跟，伴吸气过程。

3. 两臂徐徐自然下降，特别是腕关节要柔和，掌心有气感，同时脚跟落地，身体慢慢屈膝下蹲呈马步，伴呼气过程。

以上一升一降为一次，重复三～五次。

二十二、环转飞轮

1. 接上动作，左脚往左跨出半步，同时两臂先往右稍摆动继而往左上方随着转腰作环状运动，伴吸气过程。当手从头顶往右下降时，伴呼气过程。

2. 同法由左往右作环转飞轮。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

二十三、左右手三阴（从胸走手）

（一）左手三阴

1. 接上动作，当两臂向后上方摆动之同时，重心移到右脚上，身体逐渐右转45°，收回左脚，在右脚内侧，脚尖着地，左臂平屈沉肩、坠肘、舒腕并稍内旋，右臂屈曲手呈剑指，指向左锁骨下，伴吸气过程。

2. 一运肺经：左脚向左侧迈出一步，左脚尖朝前外方，身体徐徐由右向左转动以腰带动肩臂，边转边移动右手沿左肺经走上肢内侧前缘运气至左拇指端，呈左弓步，伴呼气过程。然后重心后移，身体后坐徐徐向右转，此时右手拇指离开左拇指，左臂又呈平屈、沉肩、坠肘、舒腕、前臂内旋，右手伸翘小指于左腋下，余指屈曲，伴吸气过程。

3. 二运心经：同上法进行沿左心经走上肢内侧后缘运气到左小指端，伴吸气过程。

4. 三运心包经：同上法伸翘右中指沿左心包经走上肢内侧中间，运气至左中指端，伴呼气过程。

（二）右手三阴

1. 倒气转换：即接上动作，收回右脚向左脚靠拢，继而上体向左再转45°，右臂向左前方平屈、沉肩、坠肘、舒腕、右臂稍内旋，屈左臂左手拇指指向右锁骨下。

2. 将右脚往右方迈出一步，同前法进行右手三阴经运气，即一运右肺经、二运右心经、三运右心包经。

二十四、左右手三阳（从手走头）

（一）左手三阳

1. 接上动作，当运气沿心包经至中指端时，重心至右脚上，这时两手弧形划圆上提伴慢吸气，身体亦随之上提，收左脚与肩宽伴吸气过程，重心移在两脚间，两手由上而下徐徐下落于胸前，掌心向下，伴呼气过程，意念手指端。

重心逐渐移向左脚，左膝屈曲，右脚外展90°，继而身体亦向右徐徐转动90°，重心前移，两臂前伸，抬起左脚后退小半步，右手食指指向左手食指端呈右弓步，伴呼气过程。

2. 一运左大肠经：重心后移，右脚尖抬起以脚跟为轴，一边往左转体（以腰带约135°），一边右手剑指沿大肠经运气至大椎，但意念至鼻旁伴吸气过程。

3. 二运左小肠经：左脚尖抬起，身体转向原来位置呈右弓步，重心在右脚上，以食指指向小指端，伴呼气过程，同上法沿小肠经运气至大椎，但意念至耳目，伴吸气过程。

4. 三运左三焦经：同上法向右转体伴呼气，呈右弓步，以食指指向无名指端。沿三焦经运气至大椎，但意念到耳目，伴吸气过程。

(二) 右手三阳

1. 接上动作，抬起右脚尖，以左脚跟为轴往左转体180°，两臂前伸，呈左弓步伴呼气过程。

2. 左手食指向右手食指端同前法进行一运右大肠经；左手食指向右小指同前法进行二运右小肠经；左手食指指向右无名指同前法进行三运右三焦经。

二十五、左右足三阳(从头走足)

1. 一运胃经：接上动作，当沿右三焦经运气至大椎后，重心后坐，右脚往外转90°，继而往前迈出一步，两臂由背后逐渐由体侧高举，伴吸气过程，然后两臂徐徐下降，掌心向下，沿胃经经胸腹运气至第二、三脚趾，伴呼气过程。

2. 二运膀胱经：接上动作，两臂外旋，掌心向上由体侧徐徐高举，伴吸气，转掌沿膀胱经(身后)运气，从上往下经头顶，顶后继而两臂经腋下，身后插掌，掌心向后下行大腿后面时，转掌，掌心向内，意念往下运气至足小趾端，伴呼气过程。

3. 三运胆经：接上动作，两臂外旋，徐徐高举伴吸气，转掌向内沿胆经(体侧)运气，从头侧部下经腋下胁肋部至足第四趾端，伴呼气过程。

二十六、左右足三阴(从足走头)

(一) 左足三阴

1. 一运左脾经：接上动作，身体徐徐左转，右脚尖左转45°，左脚尖左转90°，升左臂，抬左腿，同时伸右臂，使右剑指意向足左大拇趾端，然后沿脾经运气，即：右手剑指由足拇趾外侧端上行过膝后，左腿慢慢向后退一步，右手继续上行经胸胁，伴吸气过程，然后由腋前，身体稍左转而行于腋下，伴呼气。

2. 二运左肾经：接上动作，左臂徐徐下降，同时升右臂，抬右腿，伴吸气，然后右脚前伸一步，重心落于右脚上，伴呼气；重新升左臂，抬左腿，右手剑指指向左足心伴吸气，接着沿肾经运气，上行膝关节后，左腿后退一步，伴呼气，右手指经腹胸至左锁骨内端后，右手继续高举，同时右腿随之抬起，伴吸气，然后右脚前伸一步，伴呼气；重新升左臂，抬左腿，右手剑指指向足大趾外端，伴吸气。

3. 三运左肝经：接上动作，同上法沿肝经运气，右手剑指过左膝关节后，左腿后退一步，右手指再上行绕阴器至胸胁继续高举，左臂徐徐下降，同时左腿随之抬起，伴吸气。

(二) 右足三阴

接上动作，左手呈剑指指向右足拇趾内侧端，同上法进行右脾经运气，左手呈剑指指向右足心，同上法进行右肾经运气；左手呈剑指指向右足拇趾外侧，同上法进行右肝经运气。

二十七、踏步拍球

1. 接上动作，当左手沿肝经运气至右锁骨内端时，重心后坐，左脚尖内转90°，重心移在左脚上，双臂由背后向上徐徐高举，伴吸气，收右腿与肩等宽，此时重心在两脚间，两臂徐徐下降置于体侧胯旁伴呼气。

2. 重心移于右脚，抬左脚同时举右臂于右肩，伴吸气，然后右手意念由劳宫拍球发力，同时左脚踏步落地伴呼气。

3. 重心移于左脚，抬右脚，同时举左臂于左肩前，伴吸气，然后右手拍球发力，同时右脚踏步落地伴呼气。

以上一左一右为一次，重复三～五次。

二十八、任督调气

1. 接上动作，两手变掌心向下，手指朝外展，然后翻掌心向上，手指意念向会阴，若为阴虚阳盛之人，引气由会阴沿前正中线(任脉)上经口、目，通于百会，此时两臂随意念而上行，高举置于百会上方，伴吸气。然后变掌心向下，两手徐徐向下降落贯气，但意念由百会经后正中线下经命门至会阴伴呼气。此为升阴降阳适于肝阳上亢，如高血压肝火旺患者。

2. 若为阳虚阴盛之人，引气由会阴沿后正中线(督脉)经命门上至头顶百会，两臂随意念高举于百会上变掌心向下，动作同上，仅意念不同，然后经目、口沿前正中线徐徐下降伴呼气，贯气于会阴。此为升阳降阴适于阳虚阴盛如甲状腺功能低下，畏寒怕冷，慢性疾病代谢功能低下而阳不足者。

3. 若阴阳无明显盛衰，健康之体，任督调气可沿中脉升降，所谓中脉是指会阴与百会之间，直上直下的经气通道，介于任、督两脉之间。练功常出现气感。

以上一升一降为一次，重复三～五次。

收功：所谓收功是指练功即将结束，要求全身放松，气沉丹田。古云“肾为先天之本”，“肾无泻法”，故收功前要有意的以意领气、“提肾气”之后再收功，这样就可以避免习功中出偏差，其收功方法为：两手劳宫相叠，置于丹田(男左手在下，女右手在下)，提肾气三～五次(即提生殖器和收缩肛门，同时咬牙三～五次，因肾气主管前后二阴，肾又主骨、藏精、故称提肾气)，然后抬起脚跟再慢慢轻松地放下着地而收功。

(李　丁、陈中行文，摘自《气功与体育》1989年2期)

太极初级功法

本功法是一种气功入门的养生功法。此功法简单易练，具有太极拳的某些特点，特别侧重于意念与形体的配合，适合青少年习练。有健身、防病、益智的效益。

功 法

一、预备功

意念：配合口诀：意守丹田除杂念，舌舔上腭全身松，自然呼吸要细匀，最佳意境乐其中。

姿势：两脚分开与肩宽，身体重心两脚间，双臂下垂指微曲，双目微闭看鼻尖，含胸拔背头平正，放松两胯与双肩，巍然屹立如松柏(可想一个静物，如苍松、翠竹、君子兰或荷花)，情意自然神安闲。

二、练意功——鹊桥上下

意念：沿任、督二脉进行意念导引，按顺序默想以下9个穴位：百会、印堂、人中、承浆、膻中到丹田，再前阴转后阴、尾闾、夹脊、玉枕关。配合口诀：九窍三关无阻挡，奇经八脉只等闲。真气运行周天畅，开发智力又延年。注意意念导引，以似导非导，若有若无，不能硬行导引，要顺乎自然，达到亦随亦忘的境界。

姿势：双手举到印堂与眉平，如抱大气球状，用意念导引，手心向里，徐徐向下降至承浆，沿任脉至膻中与丹田。转至腰间，手心向后略向上提至胁下，这时手心转向前。意念导引从前阴转至后阴，沿督脉上行经尾闾、夹脊、玉枕回到百会，双手在前，渐渐向上举到印堂与眉齐。任督两脉沟通，前后意形相随。至此为1个层次，如此可反复做3～9个层次。

三、练精功——大鹏展翅

意念：配合口诀：精盈气足力充沛，大鹏展翅万里天，五彩朝霞前程美，一派生机春盎然。

姿势：1.展翅向前起飞状：身体重心在左脚(男左女右)，左手向前伸展，眼看左手外劳宫或合谷，右脚向后抬起；右手向后伸，手心向上。如此左右轮换3～9次。2.展翅左右分开状，双手在胸前十指相对，稍留空隙，意向膻中，然后双手徐徐地向左右自然分开，双手开合时用鼻自然呼吸，左脚实，右脚虚，虚实轮换各做3～9次。3.展翅继续升飞状：左手向上伸展，眼随之向上看蓝天，左脚随之抬起。左右轮换各3～9次。4.展翅翻滚俯仰状：双手掌自腰际两侧分开，掌心相对，向前俯翻，眼看大地(上身如蛙式游泳状)；头抬起，腰略向后倾，眼望太空，双手左右分开。如此反复做3～9次。

四、沐浴功——瑶池沐浴

意念：配合口诀：玉液琼浆瑶池浴，用气抚摩月光柔，由表及里神内守，反观内视逍遥游。

姿势：自然松静站立，用手距身10厘米左右，作轻轻摩洗身体之状。1.意向涌泉洗双腿：双手抱气，作洗腿轻摩状，先左后右(女先右后左)，松胯，被洗腿用虚劲伸直，由外侧洗向下，再膝微屈，由内侧洗向上，回到丹田。左右轮换各3～9次。2.意向劳宫洗双臂：举手作抱气球状，双手举与肩平，松肩，然后用一手洗另一侧，自肩洗至手指。先左后右，左右轮换3～9次。3.意向丹田洗前胸：双手作抱气球状举起，手心向里自胸下降洗至小腹。重复3～9次。4.意向命门洗后背：双手向后反转，手心向后，轻轻提取至胁下，意向后背徐徐向下洗至命门。5.意向夹脊洗背脊：舒脊松背松肩，双手作斜拉长浴巾状，左右轻洗背部3～9次。6.意向膻中洗前胸：两手如拉扩胸器状，徐徐向左右伸开，作3～9次。双膝随自然深呼吸而渐渐微屈下蹲，初学者可自然松静站立。7.鹊桥上下三导引：先导气至脖，然后左右前后摆动脖子，次数9次，逐渐增多直至120次，青少年可多练此功，中老年可改为左右徐徐凝视，近俯远仰。8.理头洗面净口齿：按下列顺序进行，不得颠倒，按耳：双手分别如辘轳前转状以揉耳朵3～9次，再以掌向耳开合鼓气3～9次，后用食指由意念导引向耳底捣气3～9次(患中耳炎和耳鸣者多做此功)。揉眼：左右手用剑指(食指与中指并拢伸直，其余三指微曲)横放在眉际上，从外向印堂方向轻揉3～9次，然后用一手大拇指和食指左右分开揉睛明穴3～9次，再两手分开，每一手拇食指上下分开揉鱼腰和四明穴3～9次。清鼻：拇指微曲，四指并拢，在左右鼻旁由下向上推揉3～9次，再用食指揉迎香穴3～9次，后用小指向鼻孔内捣气3～9次。刷牙：用右手剑指作牙刷状，上下或左右轻刷，并轻轻叩击，左手放在下丹田轻揉。刷牙、叩齿、揉丹田三者协调一致，操练次数先36次，以后逐渐增多，直至120次为止；然后咽津。洗面：意念"笑在心头，喜在眉头"。双手十指并合如毛巾状，轻轻地自下往上洗，洗到前额，重复3～9次，再用双手从太阳穴两侧绕向上额揉3～9次。两掌劳宫穴对向头维穴，中指指向百会穴，约1～2秒钟。梳理头发：双手从前额发际往后梳理至耳后根发际，然后再由后向前额发际梳理，作3～9次，头发已经白者，次数可逐渐增多，直到120次，发可由白变黑。这时口中有津液，要轻轻咽下不能外吐。

五、日光浴——意吞旭日

意念：配合口诀：意吞旭日万束光，洗涤六腑及五脏，气足向外强肌肉，推之四海无阻挡。

姿式：开合呼吸深，气汇丹田鸣，双手抱气海，气往涌泉沉。反复做深呼吸3～9次。

六、炼神功——虎视鹞顾

意念：配合口诀：面呈微笑眼出神，攒竹、鱼腰光明生，太阳、四白放光彩，左右远近须看清。

姿式：1.左右看：身体重心落在左脚，左手向左侧推开，手心向里，眼意相随，从眉间向左旋转180度，右臂弯至丹田，向腰成半圆弧形。意念从攒竹、鱼腰、睛明随眼向左转，看左手合谷。身体重心转至右脚，右手从丹田上升与眉平，上身向右转180度，左手从左由眉际下降至丹田，从左向右转至腰际成半圆弧形。意念从攒竹、鱼腰、睛明随眼向右转，看右手合谷。右看姿式同左式。2.远近看：左脚向前跨一步，成马步形，重心在左脚，身体稍向前倾，腰直头正，双手向前推，手心向外，手指向上，双眼随手向前推时极目远望，再重心移至右脚，右腿向后坐，双手向后拉，手心向里，十指相对，双目随手势向后拉时近看内劳宫和手纹。3.仰看：先向左仰视，仰看时重心移至右脚，双手似抱气球至胸前，双眼向左仰视蓝天，腰向右后倾，双手自然向上翻仰，左右成斜角张开，再重心移至左脚，向右仰视姿式与左同。左右轮换各3～9次；4.俯看：先向左俯看，俯看时重心移至左脚，双手自上移至胸前，双眼向右俯视，双手自然成斜角向下左右分开，重心移至右脚，右俯视姿式与左同。左右轮换各3～9次。此功可防治青少年近视。

七、收功——凝神养气

意念：配合口诀：可选下列各句中的两句："松静美乐，永葆青春"、"宁静以致远，守中以致和"、"恬淡虚无，真气从之"。

姿式：传统式收功：双手抱气于丹田，或自由式收功。

（吴　一文，摘自《气功》1987年2期）

太极养生功

本功法从"太极"为宇宙本原出发，集释、道、医、儒、武诸家养生气功精华，以太极、阴阳、五行、八卦学说为依据，理法并重，性命双修。共有《太极阴阳八卦阴阳法》等十二种功法，若坚持习练，能达到祛病健身，进德修业的特殊功效。

功　　法

一、太极八卦阴阳掌

(一)组场习练法：九人为一组，分别立于九个太极图中，中间一人不限年纪、方向，外圈八人按不同年龄段而立，1～38岁或65～72岁正北(乾卦)；9～16或73～80岁东北(巽卦)；17～24岁或81～88岁正东(坎卦)；25～32岁或89～96岁东南(艮卦)；33～40或97～104西北(兑卦)；41～78或105～112岁正西(离卦)；49～56或113～120岁西南(震卦)；57～64或121～128岁正南(坤卦)。同时面向中间。两脚略宽于肩，两腿微屈，意想头顶蓝天，脚踏大地，两臂慢慢松直抬起，两手掌呈一阴(手心向下)一阳(手心向上)状，男左上女右上。意想宇宙间的真气通过全身毛细孔吸入下丹田，把阴阳二气融为一体。习练十八分钟后，采取运丹式收功，两手掌慢慢收回，左手指尖放在右手虎口处，由左至右逆时针慢划九圈，换右手由右至左顺时针划九圈，两手慢慢交叉抱丹田想象大脑出现一幅美丽的太极图，收功：搓双手、擦面、干梳头、拍头顶，由轻到重，搓耳朵，以搓热搓红为度；擦大椎(含掐颈椎)汗擦干；仙鹤点水，下颌向前下方伸缩几下，循经拍打两臂，先左臂，沿手三阴经(上肢内侧)从胸到手，沿手三阳经(上肢外侧)从手到肩，再拍打右臂，由轻到重；前后甩臂，注意拍打肺俞、肩井等穴；拍打胸背时要含胸，拍打腰腹时，腹部要鼓起(气沉下丹田)；拍打两肋各部位，有心脏病的人，注意拍打极泉穴；两脚叉开，弯腰用手心轻轻拍打两肾，后慢慢起身，先起臀部后抬头，自然松立，两眼微闭，内视两肾；弯腰拍打两腿，前后左右，从上到下；双手扶膝，内旋九次；左脚收回并扰到右脚，双手扶膝左旋九次；身体慢直立，动脚尖，意念作用于大拇脚趾内侧隐白穴。

(二)个人习练法：同组场习练法。面向自己的年龄段方位，或用福寿八卦座垫一脚踏阴一脚踏阳，效果更佳。

二、太极莲花功

(一)组场习练法：站法同"阴阳八卦阴阳掌"，外圈八人背向中间，站式：两脚略宽于肩，全身自然松立，眉心舒展，面带微笑，意守下丹田，眼阈微垂，自然呼吸。将身体上半身由下至上分为：尾椎、腰椎、胸椎、颈椎、面部和玉枕关(玉枕穴下)、头顶(百会)六个层次。两手男从左侧，女从右侧向前方松直抬起，掌心相对，虎口向上，指尖似相接，形成一个莲花瓣形状接着将莲花瓣的尖端分别向身体内六个层次方向慢慢移动，开始蠕动，以上肢带动全身，穿过身体中线(百会至会阴假想的连线)，男左至右做八个莲花瓣动作，女反之。然后一个层次一个层次地向上做，共做48个莲花瓣。收功：双手撑丹田，深呼吸三次，把气沉入下丹田，用逆腹式体呼吸。

(二)个人练习法：同组场习练法。

三、太极颤抖功

(一)组场习练法：站式同"太极莲花功"，全身做有规律的上下颤抖，两脚可离地，抖动八分钟左右，自然松立，意想全身的病气、浊气、疲劳之气顺着自己经络排入地下，双手从身体两侧平举，掌心始终向下平举过头时，转手相对，由胸前下落至下丹田，意念排病气。共做二十四次后，采用运丹式，逆时针，顺时针共做十八次后，抱丹田静养一会，搓手，擦面，甩手收功。

(二)个人练习法：同组场习练法。

四、太极阴声立掌法

(一)组场习练法：站式同"阴阳八卦阴阳掌"，共有七个音：阿、嗡、吽、通、开、合、呣(鼻音"m")。发"阿"音时，意想震动喉部到脐；"嗡"音，意想震动头部到两劳宫；"吽"音，震动心脏部位到两劳宫；"通"音，意想全身经络都通畅了；"开"音，意想全身经络陆续打开；"合"音，意想全身经络闭合；"呣"(鼻音"m")主要是震动上半身。两脚略宽于肩，自然松立，两手从自然下垂的最低位起势，配合吸气，抬至下颌(颊车穴部位)，指尖向上抬起，掌根下按，呼气时发音声，同时放松两臂，两手做伸展运动，以音助气沿两臂到劳宫，体会两臂，两手劳宫穴的气感，立掌向前推至极限，重复上述动作，每个音声发五遍。

(二)个人练习法：同组场习练法。

五、八卦行禅

画九宫八卦：选一块平地，画一米见方的九宫，顺布后天八卦：乾、坎、艮、震、巽、离、坤、兑。以离、坎卦定南北。练功者立于乾卦，目视"中宫"，两手交叉举在胸前，指尖不过鼻尖。开始围绕"中宫"行走。走时脚跟先落地，左脚跟落地时右腿微屈，臀部往下坐，脚步要稳，有根，起身时吸气，落步时呼气，意念宇宙间真气随着行走，目视的神光都聚到"中宫"。如此围绕中宫行走，每一步踏一宫，走9，18，36，49，81圈都可。

六、太极鸳鸯臂

(一)画太极图：选一块平地画一米见方的太极图，上对南，下对北并在太极图的外圈画先天八卦，方位按"太极莲花功"的年龄段站。在太极图中间，一脚踏阴，一脚踏阳。习练者弓步站立，先以左弓步为例，左腿成弓步、右腿伸直向后蹬，两臂手心向内向前自由摆动，手心向内把臂送出去，摆动时意念宇宙间真气或植物之气进行交换，也就是意念把自己的病气甩出去，将真气吸人体内。两臂前后甩动十八次后，身体和头向右侧转，面向后方，同时两臂自身体两侧同时向上抬起至头上方，掌向内侧并拢，两上臂抱头，并伸直夹头。身体和头也慢慢转向前方，两臂在头上方呈鸳鸯分别下落，身体和头由前转向左侧至后方时，两臂下落至臀部两侧，身体和头又由后方转向左至前方，待转向右侧时，两臂又抬起重复以上动作，反复做9、18、36、49、81次后，换成右弓步重复以上动作做9、18、36、49、81次。

(二)注意：当身体呈左弓步时，身体和头应面向右侧，两臂抬起，前臂伸直夹头，如果身体和头与之相反，身体重心便不好掌握。

七、太极返童功

又名"返本胎儿式功"，在床上或地毯上练习。平躺、两手心向下放在身体两侧，两脚和肩同宽目视前方，全身放松，意想我要回到母体内的胎儿时期。呼吸要细、慢、匀、长。两腿慢慢弯曲抬起，两膝盖向小腹靠拢。两手慢慢抬起，十指交叉抱小腿，头部抬起向前伸，下颌向膝盖靠拢并抵搭膝盖上。象一胎儿在母体内的形态。两臂放松伸直，身体慢慢伸展，手交叉抱小腿姿势不变、身体收缩成一团。如此反复做108次。整个动作要：轻、柔、缓、慢。收功时，十指伸开，身体慢慢伸展，平躺采用运丹式在小腹顺逆时针各九次。抱丹田男左女右，呼吸三次。

八、太极沐浴功

又名"干浴功"，在睡觉前后以掌面在皮肤上螺旋地进行反复擦摩。是自我按摩调和气血的好功法。站、坐、卧均可(最好是先抖动一会儿，采取站式)。先以左手呈螺旋状擦全身、先擦手三阴经，即沿手臂内侧从胸到手，然后擦手三阳经，沿手臂外侧从手到头部螺旋擦回。再换右手重复上述动作。然后擦胸，右手擦左胸，左手擦右胸。然后擦两肋，两手沿腋下擦至腰，两手沿带脉擦至两肾部位，多擦一会儿，擦完后手捂两肾，体内肾间气动的感觉，这是上半身的沐浴法。两手沿大腿外侧擦至脚，从腿内侧(足三阴经)回到外阴至腹。以皮肤擦热为宜。擦完后静下来调节呼吸，用逆腹式体呼吸，体内全身的气感，意念宇宙间的真气吸过来，病气呼出去。收功时采用运丹式18次，抱丹田微热。

九、太极卧禅

开心宗之性，示不动之体，"悟梦觉之真，入闻思之寂。"意念睡在一太极图上的卧式练功方法，适于年老体弱多病或瘫痪的病人，或工作忙碌没有余暇时间练功的人，在睡觉时所采取的一种一举多得的练功方法。平卧或侧卧于床上，平卧：枕头高低要适中，全身放松仰卧在床上后，两手心向下，两脚和肩同宽，目视正上方，把神光慢慢移向山根看一下鼻子尖，两眼轻轻地闭上，深呼吸三次；侧卧：

枕头高低要适中，双腿弯曲侧卧于床上，一手心向上放在脸旁，另一手心向下放在臀部，深呼吸三次。开时意念活动，一吸一呼为一息，吸气时意想全身八万四千毛孔同时把宇宙间真气吸入体内(下丹田)，呼气的时候，意想全身八万四千毛孔同时开放，将全身的病气等射向天边(无穷远)；如此反复二十四息(次)。如做二十四次后仍未入睡，可再做十二次，如还未入睡，可再做十二次，如此反复下去。若能不知不觉地进入梦乡那是最美的事。收功分"小秋收"与"大秋收"。"小秋收"指夜里睡觉后醒了(小便等)，意想一下我入睡时是带功睡觉的即可。"大秋收"是在第二天起床时，想一下昨晚是数多少息后入睡的，这叫"意念对接"，然后慢慢起身搓双手，双手搓热后擦面、干梳头、搓耳朵、擦大椎、仙鹤点水，即收功完毕。

注意习练此功看到幻象时不要害怕，想着"见怪不怪，其怪自败"。如有飘起来的感觉，这时应顺其自然，千万不要睁开眼睛；如果觉得没睡着，心情不要紧张，记住"气功本无偏，全在人为练"。练功中出现的一切现象都是正常的。

十、太极八卦周天功

本功法有三个阶段：武火、文火和养气。

(1)、武火周天：以单盘为佳，双手结小周天手印，即中指、无名指、小指互相交叉，左、右手食指、大拇指的指尖分别相接后并张开，呈夹角置于下丹田前。采取站式，手印相同。意守下丹田，当丹田有气感时，用逆腹式体呼吸，吸气时小腹内收，意念由尾闾(长强穴)吸至百会，呼气时小腹胀起，意想气由百会呼至下丹田。如此反复做18、36、54、108次。接练文火周天。

(2)、文火周天：两手抱丹田，男左女右。意守下丹田，待有气感后，依次内视任督两脉上的九个部位：下丹田→会阴→尾闾→命门→大椎→玉枕→百会→上丹田→中丹田→下丹田，反复二十四轮后，开始习练"养气功"。

(3)、养气功：两手抱下丹田，意守下丹田体会全身气感，同时想象自己置于山青水秀、鸟语花香、一望无际的大海、草原等景色之中。

上述三法，每法练十分钟为一次，也可再长一点。

(三)、通周辅助功(略)。

十一、太极静功

分站、坐、卧式，坐式最佳。坐式又分自然松静式、自然盘、单盘、双盘。自然松静式：坐在椅子上、两脚自然踏地，两膝和肩同宽，含胸拔背，下颌略收，眉心舒展，面带微笑，两手心向上放在膝盖上，意守下丹田，同时体会全身气感，呼吸要细、慢、匀、长。自然盘：两腿自然盘上，结自然手印意想山青水秀、鸟语花香、草原和大海等美丽景色，意念置身于其中。单盘：结小周天手印，意念循小周天运行路线即可。双盘：结大周天手印，想象驾驭朵朵白云升上清爽的蓝天。如果坐在"福寿康八卦座垫"上效果更佳。

(一)、观念法：心是人体的主要器官之一，要想身体无病，必须先使"心"安静下来。摆脱烦躁，调节心情，保持乐观的心态，则会达到身心的健康。通常观想一些美妙的景色，次数越多，形象思维能力越强，记忆力大增，会有一些意想不到的效果。

(二)、数息法：此法不论昼夜均可习练。练时宜空腹，选择一安静的处所，仰卧床上，将头部稍垫高一点，两肩放平，两腿伸直，闭合口眼，全身放松，不要用力，除去杂念、把全身凝集于气海穴周围，使小腹如一个皮球，且有弹性，呼吸为细、慢、均、长，开始默数呼吸次数，一吸一呼为一次(息)，从一到十、从十到百、从百到千直到心里空明，忘却自身的存在，寂静不动、清静无为，呼出的气息如云蒸雾散一般从全身的八万九千毛细孔中呼出，并射向无限远而消失。

(三)、神游法：静坐在安静的处所中，自然盘、单盘、双盘均可，分别结自然手印，小周天手印，大周天手印，心中想象平生经历的名山大川，瀑布，灵泉，寺庙或荒树古驿等地方，凡是清静闲雅，风景佳丽的地方，先心中默想该处所，你是从何处起程，又经过某山、某水、某村、某镇，以及旅程中任一细节，您都可以去想象宛如身临其境一样，等达到了目的地、寻师访友后，心中默默向回观想，也象去时所经历的各处一样，回到自己的所在地。熟练此法者，必能怡情养性，得无上快乐。

(四)、软酥法：或坐或卧，心中默想天上忽有异香佳色之物，宛如药丸一样，似鸡蛋大小，从上而下降至头顶，芬芳扑鼻，并且突然间此药丸化作液体流入头中，有微妙、不可言状的快感，而后流入两肩、胸背、上臂、腰腹、两肘、小腹、前膝、臀部、两手腕、两大腿、两手、手指尖、两膝、小腿、两脚腕、两脚及脚趾尖。默想此药丸灌注于体内时，所经之处，宛如有异香妙感一样，无法用言语来形容。体内各种疾病与痛苦，随着药丸而融化，消失，就象用清净泉水洗涤一样，同时在胸腹中好象听到沥沥之声。全身香酥愉快，两脚湿润温暖，观想数遍后，感到全身溶于水中，这时全身酥软快乐达到洗礼身心的目的。

十二、太极养生功辅助功法(略)

(臧洪久、张启先文，摘自《太极养生功——中华气功精华》；吉林教育音象出版社1991年6月版)

太极养气功

本功法融太极于一体，基本原理从人体是一个开放的大系统出发，实现“天人合一”，易于向大自然采气，即向宇宙索取精气，吸收所需的物质、能量与信息，从而使自身的精气神得到充盈，从根本上提高身体素质，获得理想的保健效益。

功　　法

一、功法动作

站桩要求：首先提起精神，全身放松，不可懈怠。放松的次序是自上而下节节放松：头顶、颜面、颈项、肩、肘、腕、手、胸、背、腰、腹、臀、胯、膝、踝、趾、整体放松，一次未做好，再行一次。然后精神放松，设想自己处于山青水秀的美景之中，心旷神怡，是为入静。

两脚分开平衡站立与肩同宽，圆裆敛臀，双膝微曲，下盘稳固，上身灵活，腹实胸宽，方能气沉丹田。不可挺胸、弓背、实臀、夹裆。两眼向前平视，下颌微收，百会与会阴的连线垂直地面，唇微闭、齿轻合、舌搭桥，双手自然下垂置大腿两侧，凝神定意，开始练功。

第一组：南通北达混元气：

由站桩开始，双手上提仰掌置腹前两侧，高与脐平。右手慢慢向前伸出，意及远方，似索取状，即向辽阔天边索取精气。到终点时稍有停顿，然后翻掌向下成俯掌，随腰后转横扫右侧远方清气，转至180°后稍停，接着翻掌向上，捞气回转，复归原位。继而运左手，同前法，唯方向相反。本组功法可反复做，约5—10分钟。动作轻柔缓慢，富有节奏，形松意紧，神情悠然。

第二组：天阳地阴精气盛：

站桩法同前。1. 两手掌心向上徐徐提起，提至口前再翻掌向上举，高过头，连续举三次，意念一次比一次高，高达九重天，与天阳之气相接。然后翻掌向下，收至腹前稍息。

上举时宜松肩沉气，不可耸肩，谓之有上必有下，这样丹田之气会逐渐饱满。

2. 紧接前式，两手俯掌缓慢下按，头抬起，不可低下。下按三次，意念一次比一次深，想象触及海底生物，与地阴之气接通。然后翻掌向上，抱气收至腹前，复原。

3. 接上式，右脚左转45度，身左转，右腿坐实，左脚向左前踏出一步，前弓成左弓步；同时两手绕耳画圈象捋须，实则疏通经络，两掌劳宫相对向前推出，与远景相接，稍停顿。接着，右脚右转45度，身右转，右脚踏实，收回左脚；同时双手收至腹前，复归原位。

再右转捋须前推，与前法同，唯方向相反。

复原后，双脚不动，双掌绕耳向正前方推出，至与远景连接，采回清气，然后收至腹前。再双手下落。至此，本组功法完毕。锻炼时间约10分钟左右，反复练也可随意延长时间，以不疲劳为度。

要求动作轻灵协调，松静自然，采用自然呼吸；也可配合呼吸，上举，下按、前推时呼气，上述动作到位后开始吸气。内气鼓荡，经络畅通，气血两旺，身心舒畅。

第三组：行止坐卧皆静养：

第一节、站桩功：站桩身法同前。但桩式稍低。

两掌虎口撑圆，劳宫相对，如抱球状，置腹前。两眼向前平视，舌舐上颚搭桥。自身与外景融为一体，排除杂念。内气潜运，丹田⇌命门。行气匀缓，富有节奏，泰然养气，精力旺盛。可自然呼吸，亦可取采腹式逆呼吸，呼时意在丹田，腹部鼓起；吸时内气由丹田至命门，腹部缩小。呼时内气再由命门到丹田。本节功法约练10分钟。

在练站桩过程中，如果觉得哪个部位蹩扭不舒服，应随时调整，以达到安舒为度。这样做利于行气，练功时间长一些更应保持良好的姿式，所谓处之泰然，腹内鼓荡身健康。

第二节、坐桩功：身体正直平稳地坐在凳子上，两脚平行着地，比肩稍宽，大腿与小腿垂直，双手仰掌放在腿上，外劳宫对鹤顶穴，不可夹腋。轻微提肛，舌舐上颚。接通任督两脉。设想自己处在空旷如花似锦的美景之中，杂念自消。全身放松，徐徐运气，丹田⇌命门，闭目养神，内气充实，精神饱满。也可呼时鼓腹，气运丹田；吸时收腹，气至命门。如不习惯，采取自然呼吸为宜。

坐姿勿后靠。练功过程哪里不舒适，可随时调整，免得影响气血不流畅。本节约练10分钟左右，如果觉得舒畅，可适当延长时间，效果会更好。

第三节、仰卧功：仰卧床上，使用软枕头，躺下时以颈部松活舒适为度，切忌枕头过高或者头颈偏斜蹩气。两眼微闭，舌舐上颚。双腿伸直，宽度随意，脚板自然外摆，两臂放松，握空拳置腿外侧。可想象自己躺在阳光适宜、微风荡漾令人陶醉的草地上，异常惬意。然后导引内气，丹田⇌涌泉，男先左脚，女先右脚。左右各15次，反复进行，时间约5—10分钟。放松意导即可自然入眠安睡。内气导引只考虑起止点，不考虑具体路线，一经疏导即可加速内气循环增强免疫力。

本节功法如果在练的过程中睡着了，这是好事，不是坏事，不会出毛病。因为只求用意调动内气，可以不收功。至于别的功法要求收功之后再入睡，只能遵照执行。然而本功法不受他家功法限制，而且很安全，不会出偏差。

第四节、步行动：端正站立，双手在背后重迭，外劳宫贴于命门。左手或右手在内均可。一心想着向美好的地方进发。眼前视，舌搭桥。先迈左脚，稍微上提。同时运气由丹田到涌泉，当脚提起时，正好内气运到涌泉，然后徐徐落脚，同时气归丹田。如此，丹田⇌涌泉，反复进行。跨右步亦然。左脚行至第三步时，向后转起右脚进步续练。

要求迈步稳当，动作舒展，行气顺畅，神情悠然。本节约练5—10分钟。

人体虚弱或衰老先从脚起，练此功能增强腿力并防止或延缓衰老。初练时可能步履欠顺或不稳，有的人还可能腿力不支，只要天天照练，很快就能适应并取得理想的成效。

第四组、意气劲随贯有神

本节功法是一套内功武术简化拳，练时要求“神聚”，不能松松垮垮，必须振作精神，具有武艺攻防意识，这样能激活体内的免疫功能。注重用意，意之所向必有目的物，即“身前无人当有人”，象射箭一样，要有的放矢。行功走架要与周围环境或者想象中的壮观山水联系起来，运动的对象可能是群山或一些高大的建筑物，气势极其庞大。以意领气，意气劲相随，意到气到劲到的基础是松与静。哪里不松，哪里就气滞，内劲便不能传递。至于静，要求形神俱静，才能专注，才有定向，方可实现“内气潜转”，疏通任督。既能人与大自然浑然一体，人体就成为一个开放的大系统，不仅能调动内气，开发潜能，而且还能“服气”，即直接利用宇宙的物质、能量与信息，达到祛病、保健、增智、益寿、增长武功提高攻防本领的效益。

二、动作名称

（一）起式：身法与前面的站桩式基本相同。要求劲力更足。腹实胸宽，既稳固又灵活。

（二）开合：双膝微蹲，右腿变实，左足尖点地变虚，双手坐腕手指朝前置于胯旁。

左脚向前迈一步踏实，右脚跟步变虚。同时双手成立掌合于胸前，有前推之意，眼前视，意遥远。

（三）下势：重心落右脚，左足尖点地，右实左虚；同时左手下落至腹前，臂微屈曲指朝前，右手上举高与顶齐，手心斜朝上，眼看左前方向远景或意中之景，双手劲相应，气相连。

（四）云手：左足向前迈出，足跟着地，前弓，右足跟蹬；同时左手经腹部向上举至额前，手心转向左前，右手自右向下划弧，下落向左抄起至腹前，手心斜朝上，两手上下相照应，眼看左前方。

以左足跟为轴，身体右转，右足提起，靠于左足跟前；同时左手自左而下，向右抄起，手心斜朝上，右手从腹前向上划弧举至额前，手心朝右后，双手运劲协调一致，气贯指尖且相连。

（五）单鞭：右足踏实里扣，身体左转，左足跨出，然后成左弓步；同时左手上举，右手下落，双手变立掌合于胸前，再左右随腿的动作分开。“斜走单鞭胸膛占”，双手意不断，气相连，目及左手所向的远方。

（六）提手：右足提起经左足内侧划弧向前迈出，成右弓步。两手随动，右手自右而下向左抄起至腹前徐徐向前推出；同时左手上举，手心斜朝上，有上托前推之意，双手同时运动，协调一致，一气贯串。目视右手所指的前方远景。

（七）探马：右足尖里扣约45度，坐实，左足收至右足旁，足尖虚点地；同时，左手自前而下向里划弧收置腹前，手心朝上，手指向右，右手随着收至胸前，手心朝下，手指向左，两手上下相距约三拳，相合搓动，劲整气顺，眼看前方。

（八）打虎：身体微左转，左足向前斜角迈出，成左弓步。同时，左手向上经脸前循弧线由外向里变拳，拳心向外，高过头，右手变拳由胸前下落循弧线由里向外掤，拳心向里置腹前，两拳劲力相应，内气充足，气势威武。

（九）踢脚：重心左移，提起右足向右前斜角踢出，意气劲形于足趾；两时同手随之变立掌合于胸前，然后左右分开，手足协调一致，内气贯串，内力含蓄，气势腾然。

（十）射虎：右足收回置左足后，以左足跟为轴后转180度，接着右足上半步，左足再向左前方跨一步，成左弓步。两手随动，右手变拳绕半圈收回贴腹前，接着再向右前斜上方击出；左手由前划圈变拳收至胯旁，双拳对拉如张弓，意气贯串，内劲饱满，眼看右前方，与右拳发力一致，用意不用力。

（十一）懒扎衣：接上式进右足踏实，左足跟步虚点于右足旁；同时双拳变掌，右掌自上而下，高与眉齐，左掌自下而上高与胸齐，均为立掌上下合力前推，身法紧凑，劲力柔顺，气势舒展，眼看前方。

（十二）收式：右足左转90度，左足随之转动再向左分开，与右足平衡站立，双脚与肩同宽或稍宽；双手随变，有抱球之意，劳宫相对，然后收回，自然下放，置胯旁，身体直立，气沉丹田。停止用意，即为收功。

本节功法注重配合呼吸。原则上开为呼，合为吸。“开”就是动作开放，“合”就是动作收拢。有些地方如果不习惯难得配合，则不强求，以呼吸顺畅为准。不要憋气，如果憋气就会伤气，于健康不利。

在熟练之后，有志提高功夫、精益求精者，可采用内呼吸。即呼时，内气由命门至丹田，吸时内气丹田由经会阴至命门，

吸
→会阴→
丹田←———— 命门，
呼

久而久之，内气充盈，功夫提高，身体强壮，精力充沛。

三、注意事项：

(一)先行节节放松，心平气和，稍许闭目形成美好意境或与实际环境联系，人静之后，再开始练功，练功时就不要再闭目；

(二)大风、浓雾、小雨天气，勿行功；

(三)练功后浑身发热或出了微汗，不可马上脱衣，更不要吹风与喝冷饮，"避风如避剑"，不可疏忽大意；

(四)饭后半小时之内勿练功，过饥与过劳时也不要练功；

(五)适当节制性生活，酒后勿行功；

(六)必须讲求保健效益，培养兴趣。有了兴趣自然会常练不辍，而且越练越精，效益也越大。

(宋显英文，摘自《武林》1990年6月)

太 极 桩

本功法是根据太极图无极生太极，太极生两仪，两仪生四象，四象变八卦和太极拳的原理推演而成的一套健身养生气功。此功法动作简单，易于习练。

功 法

第一式 无极式

面南背北，两脚分开与肩同宽站立，双手下垂放松，五指分开，离开身两侧约10—15公分，双目轻闭，舌抵上腭，自然呼吸。根据身体情况，阳虚阴盛之人，存想自己在一金红色的太阳中站桩练功，温暖的阳光，温煦我的全身，功后觉全身发热，掌心有温热之气感；阳盛阴虚之人，则存想自己在洁白光莹的月亮中站桩练功，太阴之光滋润我的全身，练功后觉得身体清凉，掌心有清凉之气感，，利用存想入静，调节自身阴阳，以改变身体阴阳不平衡状态；阴阳平和之人，早上练功存想太阳，晚上炼功存想月亮，约10分钟收功，收功时双手从两侧分开掌心向上划圆，至头顶变为掌心向里，左掌在内，右掌在外，沿胸正中下降丹田，两手分开自然下垂于身两侧，意念气沉丹田，或默念气沉丹田，睁眼，呼吸三至五次。这叫归气动作把练功练出之气归于丹田。

这是练习外气内收，内气外放，调节身体阴阳平衡的基本功，功中觉得两手掌发胀、发麻，两脚沉重，全身有舒适之感。劳宫穴及周身毛孔随呼吸开合，吸入天地精气，排出废气，与自然界形成气之交换。

第二式 太极式(又叫乾坤功)

接上式，闭目，舌抵上腭，做太极起式，双手由胸前两侧缓缓上升，两臂伸直，掌心向下，五指分开呈阴掌，抬至与肩同高时，双手下沉，双手脚微弯曲，双手降至肚脐；然后双手顺时针方向在胸前划圆，目下视，存想气绕丹田顺时针方向随手划圆而运转，大约划一百次左右。约10分钟收功，收功同前。

先天八卦方位，地球之阳，南极，即乾☰卦位，地球之阴，北极，即坤☷卦位，人之胸腹属阴，即北，人之背属阳即人之南，面南背北使人之阴和地之阳交，人之阳和地之阴交，两手划圆，使地之阴阳和吾身之阴阳，混元一气，相互交媾，利用地之阴阳以补吾身之阴阳。以腰为轴，双手划圆，存想气绕丹田运转，由此而得气快，产生的气感强。

第三式 两仪式(又叫坎离功)

起式同前，当两手降至与脐平时，两手划太极图，两脚微弯曲，目下视，手先从右反时针向前，再转手向胸腹部划S，再转手顺时针向左划圆再划S折转向胸腹，如此往复，心中存想再绘左白，右黑，如两条鱼之太极图，久之图形自现。东西方位坎☵，离☲，二卦，水火之气相交，使人之阴阳平衡，水火既济，两膝随手左右移动变换一虚一实，脚掌不动。

第四式 游龙式(又叫游龙功)

取太极图之震☳、巽☴、即雷，风二卦之气相交，取风行雷生之意，做定步太极拳中之左右野马分鬃式。

起式同前，双手下沉至与脐平，同时两脚微弯曲，双手移至身之右侧，微向右转身，呈右弓步，双脚掌固定不动，右手在上，左手在下，五指分开呈抱球状；然后转身向左，左手斜向上呈棚劲，右手斜向下呈按劲，放于腰之右侧，左掌心向上，右掌心向下，双脚随双手呈左弓步；然后右手由下向左沿腹翻掌划弧，移至左腰间，掌心向上，同时左手翻掌，掌心向下在身之左侧，呈抱球状；然后转身向右，右手斜向上呈棚劲，掌心向上，左手斜向下呈按劲，掌心向下放于腰之左侧，呈右弓步；然后左手翻掌沿腹右侧划弧转至右腰，同时右手翻掌，掌心向下呈抱球状。如此来回左右运转，存想已身变成一条龙，在宇宙太空遨游，有呼风唤雨，腾云驾雾之势。此式气机容易上浮，故高血压者不宜做，以免引起血压上升，左右来回为一次，以上两式各做100次，大约各需10分钟。收功同前。

第五式 揉球式(又叫揉球功)

起式要求同前，双手下降至脐平，两脚微弯曲，

微向右转身，双手置于右腰，右掌在上，掌心向下，左掌在下，掌心向上，五指分开呈抱球状；开始揉球动作，右手反时针，左手顺时针，边揉球边转身，向左侧再回至右侧为一次，50次后翻掌，左手在上，掌心向下，右手在下，掌心向上呈抱球状，左手顺时针，右手反时针，揉球转身同前，50次，大约10分钟。收功同前。

（罗光弟文，摘自《按摩与导引》1990年2期）

太极益智功

本功法是《太极智能气功》的动功部分。数太极与静功同为开智健身的共同必修功。此功法静功部分可作动功的预备式和收功，都以六字诀——美、乐、柔、轻、松、静贯穿始终，为总纲；又以六字真言——诚、恒、勤、真、善、美为准则；而构成“美好形象放松呼吸法”。可以强身健体、祛疾、延年，激发潜能。特别是青少年可以在强身的基础上开发智能对防治近视亦有永效。

功　法

一、预备功（松静站立）

（一）意念：意守丹田除杂念，似守非守仍自然，喜事美景贴心话，最佳神情要始终。配合呼吸细、长、均，舌舐上腭全身松。

（二）姿势：两脚分开同肩宽，身心重心两脚间，双臂下垂指微曲，双目微闭看鼻尖。含胸拔背头直正，圆裆松胯溜双肩，巍然屹立势如松，情意自然心安闲。

二、练意功（鹊桥上下）

（一）意念：按顺序默百会、印堂、人中穴、承浆、膻中到丹田，会阴会阳（分任、督）尾闾、夹脊、玉枕。九窍三关无阻挡。奇经八脉血气畅，真气运行通周天，开发智力又延年。

（二）姿势：双手举到印堂与眉平，如抱大气球状，用意念导引，手心向里自百会徐徐向下降至承浆，沿任脉至膻中与丹田。转至腰间，手心向后，略向上提至胁下，这时手心转向前，意念从会阴转到会阳，沿督脉上行经尾闾、夹脊、玉枕回到百会，双手从腋向前，如抱气球状渐渐向上举到印堂与眉齐，沟通任督两脉前后意形相随，至此为一个层次，如此可反复做三到九次。（患神经衰弱、高血压、偏头痛、失眠者可多练此功，功效明显）

三、练精功（大鹏展翅）

（一）意念：精盈气足力充沛，大鹏展翅万里飞，五彩朝霞前程美，一派生机春在意。

（二）姿势：1. 展翅向前飞起态，身体重心在左脚（男左女右），左手向前伸展，眼看左手外劳宫或合谷，右脚向右抬起，右手向后伸展，手心向上，，如此左右轮换三到九次。2. 展翅左右分开状：双手先汇合至胸前十指相对，稍留空隙，意向膻中，然后双手徐徐地向左右自然分开，双手开合时用鼻自然呼吸，左脚实右脚虚，虚实轮换各做三至九次。3. 展翅浮气向上继续升飞状：左手向上伸展，眼随之向上看蓝天，左脚随之抬起左右轮换各三至九次。4. 展翅浮气翻滚俯仰状：(1)双手自腰际两侧，两掌分开左右相对向前俯冲，眼看大地（也可如蛙式游泳跳水状）。(2)头抬起，腰向后倾，眼望天空，双手左右分开。如此反复做三到九次。

四、沐浴功

第一部分、月光浴、瑶池沐浴

1. 意念：玉液琼浆瑶池浴，用气抚摩月光媚，由表及里神内守，返观内视逍遥游。

2. 姿势：自然松静站立，双手轻按作沐浴状，手不触肤，距10厘米左右。(1)意向涌泉洗双腿。双手抱气自臀部到脚部，松胯、先左后右（女先右后左），左虚右实，左右轮换各3—9次。(2)意向内劳洗双臂，举手做抱气球状，双手举与肩平，松肩、自肩洗至手指。先左后右，左右轮换3—9次。(3)意向丹田洗前胸。双手做揉气球状举起，手心向里自胸下降洗至小腹重复3—9次。(4)意向命门洗后背。双手向右反转，手心向后，轻轻提起至胁下，意向后背徐徐向下至命门。重复3—9次。(5)意向夹脊洗背脊。舒脊松背松肩，双手作斜拉长浴巾状，左右轻洗背部3—9次。(6)横洗前胸（如扩胸气状），意向十指深呼吸，气从膻中沉丹田。双手合拉至膻中，然后徐徐向左右伸开，合吸开呼3—9次，双膝随深呼吸而自然渐渐微屈下蹲，初学者可自然松静站立。(7)“鹊桥上下”三导引同导气至脖，然后左右前后摆动脖子9次，逐渐增多直至120次，青少年可多练此功。中老年同志可改为左右徐徐凝视，近俯远仰。(8)洗头部：按下列顺序进行，不得颠倒，按耳、揉眼、清鼻、刷牙、叩齿、咽津、洗面和梳理头发。按耳——双手拢合成燕窝形状，左右分开按顺方向上旋转揉耳3—9次，再向中耳开合鼓气3—9次，后用食指由意念导引向耳底捣气3—9次；揉眼——左右手用剑指（食指与中指并拢伸直，其余三指微曲）横放在眉际从外向印堂方向轻揉3—9次，然后用大拇指和食指左右分开揉睛明穴3—9次，上下分开揉鱼腰和四明穴3—9次；清鼻——拇指微曲，四指并拢，作揉气状，在左右鼻旁由下向上推3—9次，再用食指揉迎香3—9次，后用小指向鼻孔捣气3—9次；刷牙——用右手剑指作牙刷状，上下轻刷，并作叩齿动作，左手放在下丹田。刷牙、叩齿、揉丹三者协调一致，操练次数根据功底不同可

由36次逐渐增多，直至120次为止，然后咽津；洗面——意念："笑自心头，喜在眉头"。双手十指合拢如毛巾状，自下轻轻往上洗，洗到前额，重复3—9次，再用双手从太阳穴两侧绕向上额轻揉3—9次；梳理头发——双手从前额发际往后顺理至耳后根，然后顺次再向前额发际共梳理3—9次，头发已经白者，可逐渐增多直到120次发可由白发黑。这时口中有津液，要轻轻咽下，不能外吐。

第二部分、意吞旭日(继续练精化气)

1. 意念：意吞旭日光万束，进入脏腑清污浊，由里向外增肌肉，气放四海力无阻。

2. 姿式：开合呼吸深吸气至丹田双手抱气海，气往涌泉沉。反复做深呼吸3—9次，以自然呼吸为宜，功到自然成。

做沐浴功时，均要轻闭双目，内观返视，观察"真气运行"，睡前或早上练此功后，随即进行一次温水浴，合称"三浴功"。

五、练神功(绿色游戏，练神还虚)

(一)意念：永恒微笑眼出神，攒竹、鱼腰、两睛明，太阳、四白放光彩，左右远近上下清。

(二)姿式：1. 左右看——身体重心落在左脚，左手向左侧推开，手心向里，眼意相随，从眉间向左旋转180°，右手从右绕至丹田，向腰左成半圆弧形。意念从攒竹、鱼腰、睛明随眼向左转，看左手合谷，身体重心转至右脚，右手从左侧向丹田上升与眉平，上身向左转180°。左手从左由眉际下降至丹田，从左向右转至腰际成半圆弧形，意念从攒竹、鱼腰、睛明随眼向右转，看右手合谷。右看姿式同左看姿式时同。2. 远近看——左脚向前跨一步，成马步形，重心在左脚，身体稍向前倾，腰直头正，双手向前推，手心向外，手指向上，双眼随手向前推时而极目远视。再重心移至右脚，右脚向后坐，双手向后拉，手心向里，十指相对，双目随手势向后拉时而近看内劳和手纹，左右脚虚实轮换，双手随身前推后拉，双目因而远眺近看，重复3—9次。3. 俯仰看：a、仰看，重心移向右脚，双手抱气至胸前，双眼向左视蓝天，腰向右后倾，双手自然向上翻仰，左右成斜角张开，重心移至左脚，双手抱气至胸前，双眼向右仰视蓝天，腰略向左后倾，双手自然向上翻仰，左右成斜角张开，向右仰视与左仰视同，左右轮换，各做3—9次；b、俯看：重视移至左脚，双手至上移至胸前，双眼向右俯视，双手自然成斜角向下左右分开，重心移至右脚，右俯视姿式与左同，照上左右轮换重复做3—9次。

六、收功(凝神养气)

(一)意念：松静、默念四句：静松柔圆远，虚实收放和。"静以致远，收以致和"。

(二)姿式：传统式收功：双手抱气汇丹田，贯注四梢充宇间。自由式收功：真气运行，如行云流水，气之所至，变幻所至，变幻多姿，优美自如。

(关 一文，摘自《气功与教学》，人民体育出版社1988年2月版)

太极棒尺站桩功

本功法是几种武术桩法的混合习练功法。是延衍于赵中道老师倡导的《太极棒尺气功》。此功法主要是抻拔筋骨增强劲力。适合青壮年人习练。

功 法

一、太极五弓桩功

(一)两足平行站立，宽度过肩，两足掌平均着力，重心在裆中，身正，呼吸和顺，提顶神贯，头顶于天，足踏于地，目平视前方。视而不见，听而无觉。

(二)两臂内圈，双手握空，如握鸡蛋，虎口朝上，含上棚劲，高不过肩，相距33厘米以内，十指中节相距26～33厘米左右，垂肘劲，腋窝虚空，两臂中间如环抱球体，其双手背相合一力与夹脊穴呈互突劲(双手背与身体后背呈圈劲)。

(三)双手握(吸)之劲与沉肘及双臂稍向外(左右)开相合一力。

(四)站立数分钟，屈膝下势(6～13厘米左右)，并内气由头至足。

(五)三丹田相合一致，主于练整体之内功。上丹田主于手法，中丹田主于身法，下丹田主于步法(以下均同此用意)。

二、太极球桩功

(一)身法曲而劲直，步型为前弓后蹬，前弓腿之膝不过足尖，后蹬之腿稍屈。重心侧重于前，腰劲后坐，重心位于裆部，看正似斜，看斜似正，奇正相生。两步前后呼应。

(二)松肩下垂左臂，呈半月形，指尖托球，置于胸前，离胸之距可视个人体力而自酌，右掌指向内上圈，如托千斤重物，并与球顶相合一力。

(三)练功时间长短视体力而定，左右步式可更换，手之前后也同时交替变更。

三、太极独立合掌桩

(一)两足前后分立，重心在后，裆间沉劲，前足跟着地，其趾向上勾劲，腰胯松开亦沉劲，双掌伸展，内外侧之腕根相搭合住劲，双臂有如"胀"圈般的圆撑劲势，双手向前上斜行撑劲。

(二)收腹，腰向后突劲，后腿之膝溜劲，前腿之膝弓劲，其足跟稍稍蹬劲。

(三)前后步式可交替，身法与双掌交叉不变。

四、正身斜翅桩

(一)右左横开步式，右脚向前多迈半步，其足尖外撇，右脚负重心，承体重的十分之六。

(二)右手展掌，虎口向外翻劲，其臂含裹劲，指尖向上，肩含靠劲，与左扣掌呈左右横开劲，劲从内换，意气充周，其形威严。

五、下势卧桩

(一)腰腿无柔中刚之劲，难以练此桩。站立之初，重心在左腿，屈腿下卧至极，以左足掌根与趾负全体重量，身势下坐，以求稳而和顺。右脚置于前方，足外侧着地。

(二)展双掌前后伴上下推拉之分劲，左掌指在眉下方，右掌按扣在脐下方，呼吸自然，目视前掌十指梢。

(三)步式更替，手之前后亦交换。

六、上下分掌足尖站立桩

双掌上下分置，下掌扣而踏劲，上翻之掌护头之意，劲势下达，提肛及会阴。

七、环抱手、足尖站立桩

步式与上式相同，唯再下坐些身势，膝关节55～60度角，两膝外开劲，平裆坐椅劲，双臂成圆圈状，指尖向内，劳宫内含，手背凸劲，目平视，含神。

八、交叉掌足尖站立桩

步式同上式。双掌相搭合，后溪穴向外上翻劲，两肘尖含向上接物意，肘仍下沉劲。

上述三式，为素有功基，身势较轻者练，久久练习，对增下身劲力，颇为有益。

九、三体式桩功

三体式桩功，即心意六合拳、六合心意拳或简称为形意或心意拳的“三体式”。练法如下：

(一)面向正前方，自然站立，左足尖指向正前方，右足尖外展与左足成45度角，双足跟的内侧相贴，重心在右(偏后)足上，身体半面向右，平视正前方，两臂下垂，双掌心均扣两大腿之侧。内外均需沉静片刻。

(二)双腿松沉劲，双掌外翻，并向前上托起，经耳侧前相交合，右掌心扣在左手背之上，含着内气，意在护心，即所谓：两手不离心，两肘在护肋；屈膝下势，体含虚灵之内劲。

(三)在翻掌起双臂的同时，两掌心劳宫穴，意想上捧天空之气，至耳侧时，继想两手掌心或指端向百会贯气，称为捧气贯顶，此时，内气从百会→中丹田→会阴→经两大腿内侧下达涌泉穴，与此同时扣双掌稍下行至胸前，并与屈膝沉腰相合一力，稍定静。

(四)待内气下足(要含预动之劲势)，再沉腰坐劲向前直迈左脚，同时双掌前后推拉，如抽丝撕棉之劲，至终点时，后(右)手踏按扣劲，促前(左)掌斜立而向前上方顶劲，在沉腰之际并提顶而神贯，虎口圆撑，目视其食指。

(五)内气从足心返中丹田。中丹田与腰(命门穴)相合，由中丹田发于四肢百骸，全身含圆满之意，整体虚灵顶劲。其势由内及外，主于意气之功，以功带势，非用力使气所为。身体负重比例为前3～4、后7～6。开式与跨步的大小，因各人身高不等而各异。

(六)收功。将五心(头心、双手心及两足心)之气以意向中丹田吸归，同时，左步后撤，双掌收复胸前。然后，再徐徐长身势，双肘也一并下垂而分落双掌，复至止功。

(关永年文，摘自《太极棒尺站桩功》吉林科学技术出版社1989年4月版)

太极棒健身术

太极棒(尺)健身术历史悠久，是以预防为出发点的“自由式体育疗法”。简便易行，对身法可以不作过多要求，具有祛病、健身、益寿的功能。

功　法

一、坐式：平坐在床或凳面之上，身法勿强求，以舒适得力为准。左右掌心互对，中间扣合一根非金属棒，长度为一尺左右，置于脐前，距脐三、四寸间。

(一)运动：两掌扣棒，向前下方齐动，发“抖弹”之劲，能以带动腹部发生“震动感”为对。

(二)动度：只在二、三寸间。

(三)频率：每分钟八十至一百二十次。

(四)次数：每日二、三次。

(五)时间：每次五至十五分钟。

(六)呼吸：任其自然。

(七)意念：守中丹田(脐)。

(八)效验：数日后能排除浊气，振作精神，头脑松快，稍久肠鸣，食欲增，睡眠深入。

〔注〕靠坐在沙发之上亦可如法练功，久之更觉微妙。

二、躺式：平仰卧在床铺之上，头部略高枕，以求气息合顺。两腿曲、直自便。两肘随仰卧之式，自然落放在床铺之上，两掌扣棒同于“坐式”。

(一)运动：随仰卧着的东西或南北之方向，以肘关节为轴心，作东西或南北(⇌)的晃动。晃动时

其肘勿抬起。

(二)动度：二、三寸间。

(三)频率：每分钟四十至八十次。

(四)次数：每日二至三、四次。

(五)时间：每次二至五分钟。

(六)意念和呼吸：(同于坐式)。

(七)效验：有引导“入眠”的良好作用。

(八)歌诀：

久卧病床练晃动，持之以恒必能胜。排除忧愁现乐观，功道气足体自坚。莫观晃动动力小，依动待静是关键。畅之久而得妙境，再想辍而实难成。

(关　严文，摘自《武林》1982年6期)

太极柔术内功

本功法是享年119岁的武术家赵中道先生倡导的一种太极门养生功法。此功法的修炼以精、气、神为本，手、眼、身、步为根，动静相兼，体用双修，融武术掤、搬、提、按、采、挒、肘、靠等武功技法于其中。有退后天之浊，返先天之清，增力、开智、健体、益寿的效益。

功　法

一、起落步式站腿功

(一)取弓箭步式，身体重心在两脚之间，两膝关节屈曲。

(二)重心前移，使前脚承负体重的十分之七左右，全脚掌着地，两手掌分别扶在左右大腿上，后腿同侧之手掌扣扶于胯跟，前腿同侧之手掌扣扶于大腿的膝盖上方。眼睛平视前方，但要视而不见，视若无物才能收神于内，体会内劲，后腿的前脚掌着地，膝关节稍微伸展，足跟含住劲微微抬起，距地3厘米左右。定势3～5秒钟。

(三)重心后移至后腿，使后足承负体重的十分之七左右，全足掌着地。膝关节弯屈。前足由实变虚，膝关节微微伸展，足跟着地，足尖离地面3厘米左右。如此反复进行。前后步式可以交替，一般3～5分钟交替，左右二侧不过15分钟。

(四)练功的身势，要含胸拔背，提顶松胯下腰，屈膝降气沉劲，尾闾中正，松肩垂肘，虚实分清，更应分清“体”虚实，气沉丹田，势含预动。

(五)练功要意守中丹田，这是练内功的关键；也可采取意想前后丹田呼吸催身势前探后坐的运动之法。

(六)这种上定下动的功法，有助于充实下元，固定身势，松中有紧，身法不致失去主宰。

(七)足的起落，促使身势前探后坐，但要避免前倾后仰，左歪右斜等不正确动作(身势)的出现。注意腰与内功的运用。

(八)古人云：“人老腿先衰，步履不从心”，久练此功有助于强健下肢，延缓衰老，充实下元。且有强腰健肾，固先天之本等功效。

二、踩滚功

(一)取平坐式端坐，膝胯关节屈为90度角，双掌心朝下，扣落在两大腿上，空劳宫穴，十指曲扣，腕根亦贴大腿上，用一脚或两脚踩在木质或塑料圆柱体上(其柱长33厘米左右，直径3厘米左右)。

(二)用单脚踩时，一足大趾踩木棒，另一足跟着地勾趾。

(三)先向前滚踩，至后足跟处，再回踩至趾，如此反复前后滚动，左右足交替进行。双踩时，可并步同行，方法同“单踩”法。

(四)每分钟滚动40～50次为宜，次数宁少勿多，以免紧张，以不疲劳为度。

(五)此功除能增强下肢肌肉外，还能压挤脚心，按摩涌泉穴，有助降血压和安眠。也可以作为起落步式站腿功的辅助功法。

三、摸鱼功

在空手仿效摸鱼动作时，两手心朝下，如同手背上放有一碗水，摸时不使水溢出，发挥体松入微，神入其妙用之效，绝不伴一点急躁情绪，要神舒体静，使能入微入妙，手运平稳。这是养气功夫，是在动中求静，静集神宁，达到心定神安，心平气和(净)无物气行。

赵中道诗曰：

贪欲无穷失却真，用心过度丧元神。其形消散心中和，伤本何能保此身。平手摸鱼莫轻视，养气固本健肾腰。

(一)取弓箭起落步式，双掌手心向下，置脐前，前脚尖抬离地面，脚跟着地。

(二)随身势向前探移，前腿变实，两手掌自左(右)向右(左)前圆形画弧，至脐33厘米左右，犹如摸鱼，继向前，后足跟提离地面。

(三)初学时，可假想胸腹前有一口大缸，其口直径33厘米左右，双掌随身势之前探和后坐顺缸沿摸鱼(右腿在前时，双掌自左向右画弧；左腿在前时，双掌自右向左画弧)，前后步可交替。

(四)也可假想人站在水中，双手在水面摸鱼，又可想象在没胯的水中摸鱼，如同有水的阻力和浮力一样，有助于精神内敛，运动不空如抽丝，藏神气于内。

(五)最后可进一步设想全身没于水中摸鱼。设想身手真地在水中摸，会感到整体无一处不有水的阻力，更有助于运行不空，含蓄而增力(气)。

(六)全身前探后坐时，劲源于后足跟起，经腰背而至掌指，节节贯穿而无断处。

（七）摸鱼功动作简单，但久练之，体验深刻，其味无穷，效果显著，历来受人喜爱，正如歌诀所说：空手摸鱼非儿戏，看易做易其非易，定住心性补亏损，静中生动内养气。空中意动画圆弧，调和气血固命门，呼吸自然稳住气，炼虚成实精自生。

四、开合功

（一）取弓箭起落步式，两手心向下（阴掌），指尖向前，虎口相对，置于腹前，腕根距腹10～13厘米左右，右足向前迈出，后跟着地，视线从虎口当中出。

（二）身向前探，弓进右膝，后足蹬劲，双掌左右分开，经两侧弧形画圆环抱着向前上方推出，距胸约66厘米，虎口凑近为7厘米左右，步式同时着实，此为合。劲要以意贯足，如捉猛虎。

（三）重心向后回坐，前足尖提起离地，足跟勿离原地，同时双手一并向自身弧形撤回至起点，虎口相距20～26厘米左右，此为开。这样由开划到合，再到开，为一次。开为回手，掌扣于脐下；合为出手，掌扣于胸上肩下。左右步式前后可更换，手法运行无异。

赵中道老师讲：开合运掌，虚而不空，凝而不散，虚则极静，凝则永固，自然而然，气足神完，其乐融融。

五、掤按功

（一）掤为膨胀上承之意，如气球升腾，故向上之劲力为掤，其劲中含粘，追随紧跟，伴圆胀之气势。按为从上向下或斜下方按压之势，如按气球，并掌指屈而含弹性之劲。

（二）取骑马蹲裆式，其步之距66厘米左右，双手虚握拳，十指尖含提劲，双手背相合一力，伴上弹之意念，两臂始终保持微屈，自小腹脐间向前上方掤，高与肩平，含提掤之劲若大些时，亦可过肩，双手勿偏，成水平线，其劲自合。

（三）稍停，其劲（意念）继而不断，即势停而意不停，稍停住气息后，松胯下腰屈膝蹲身，要劲整而速，如山倒，同时双拳渐渐变掌，指尖朝前，沉肘坐腕一股劲向下按，掌心空，坐腕，指有麻热感为宜。

（四）内气自百会穴经膻中到涌泉穴，促整体劲下实。继而再虚握双拳，内气从涌泉经会阴上返中丹田或上丹田，并身势上升，如此反复进行。

（五）掤起时，深吸气，下按时，深呼气。力由足发，要灵动完整，具升具降，一气呵成。升为开，降为合，开时，精神展，合时，劲力蓄。

六、攌挤功

（一）凡回手向后回劲者，为攌；凡向前推出劲者，为挤。二者运化形成攌挤功。

（二）取弓箭步式，一足在前，其跟着地为虚，两掌心向下（均为阴掌），前后分展，含其踏劲，与腰相合一力而含攌意。

（三）随弓膝向前移进身势而翻转右腕，至虎口朝上，左手变为立掌，其劳宫穴与右手腕根紧贴住，相互形成合力，随即向前挤出。挤至前足意气降实而停，后腿含蹬之劲，稳住重心，双腿呼应。

（四）稍停后，右手翻转，手心朝下成阴掌，自前向下含踏踩之劲而攌回原状，如此反复练习。

（五）动作必须慢而含蓄，在弓膝推进时，后足跟蹬劲要由夹脊挤出；攌时，祖窍向中丹田吸（降）气而归，内外促劲相合，是一种灵动的整劲。

七、左右分掌功

（一）取弓箭步式，在身势向前移动时，重心在前脚，眼睛随手移动。向后坐时，上体不可后仰，要竖身坐胯，劲力内含，支撑八方，顾及前后左右。

（二）配合身势前移和后坐，同时两掌一阴一阳螺旋式地左右分开（有横、攒、抹、裹劲的感觉）。

（三）动作要以腰为主宰，身、手、肢体相随配合，前手指与眉平，后手塌腕按于脐下。

（四）要点在于内劲无间，前手领后手，后手催前手，一气呵成，连续运动，微汗而止。在双掌交错时，高掌位时有气感。

八、吊球功

（一）将一棉中含刚的球体悬吊在半空，球体直径40厘米左右，其中心与练功者胃口平齐。

（二）取马裆站式，两臂圈起，虎口相对，以指自然触接球体之侧，静静以听劲的意思做静功，或设想球是气球，可挖其膨胀或收缩，要保持接触处压力适度，以练神意之功，体验微妙的一开一合寓于其中之感，以此而练听觉和指感的灵敏度之功（指之神功）。或做静守之功。还可取此式练静功，身势高低可任意调整。

（三）取弓箭活步，前脚进步，后足跟上，整个身体前移。两臂弯曲，手腕后撑（坐腕），五指自然分开，虎口斜相对，指尖向前突，呈球面弧状，与球相距10厘米左右，先以十指探触球，随即竖指引掌（根）并以全身向前扑之劲而将吊球发出，后足可跟进，也可不动。

（四）然后身体后移，重心在后脚，前脚收回，脚尖点地，靠拢后脚。

（五）球被发出后，自然会摆回来，此刻两臂伸直（肘含曲度），待球回摆。当球几乎触及手之掌指时，将球以意吸劲而收回，以缓球的摆动力。待球到中脘前（约10厘米左右）时，再前扑将球发出。

（六）如此数十次。接发球也可取活步式，劲仍出自后足，全身用劲力。前后步式可轮换。手的练法相同。

九、太极球功

练此功使用的器材设备简便，取直径22～24厘米的木球一对和直径23～26厘米的石球一对。将球置于平整的桌面之上，球的顶部与练习者胸部或稍下平齐，以不过中脘穴为宜。初习时先练单木球，待有一定功基，再练单石球，之后再过渡到双木球或双石球。

(一)取弓箭步式，两手扶球顶的两侧，要以“触觉”相接，在中脘前以沾、连、绵(粘)、随内功之劲揉转其球，转的直径不过33厘米。

(二)左步在前时，球自右随身势前探后左揉圆，接着坐身势将球揉回。

(三)每前探身势一次，球向前转半圆，每坐身势一次，球向回转另外半圆。如此前探后坐，球滚转一圈，步法也随之起落一次。在坐身时，前足尖稍起，后足定。

(四)身随手动，手促球转，动作要完整不间断，一动无有不动，关键在于全身放松，运动性能与太极推手相同，前后丹田呼应，动转自如，劲由内换。

(五)此功练到一定程度，可练得在大动之中有微动，微动之中寓大动，内劲催贯，柔中透刚，有突然爆发之劲势，精神抖擞。重练可操石球，跨步放大些，姿势更低些，其势之威，在于神意之劲，并不是使力所为。

(六)单球功练熟了，可用指、掌、腕、手背或臂之前节揉或触发其球。若直发球出，则接着用十指扣扶球顶部，将球勾回；至近中脘时，再竖(立)掌以其根部推发球出。手之操动，无论如何，手不得脱球，可前后掌发，指勾运回。

(七)无论定步还是动步式，均要做到力从足发，通过腰、背(夹脊)、肩、臂运至掌指，传递到球体，揉动无间，尤其以“神”感之动为佳。藉神补神，藉气补气，互为调补元气。

(八)球体有一定的硬度，也具有弹性的反作用力，掌指与其磨擦，除练活劲等之外，还可增强掌指探劲的能力，并气充指胀，充血足而易于气透指端。球转全身随劲，动起来周身如软铜，球面与手掌相磨相擦，如胶似漆，沾连粘随，一动均动且合，内外兼顾，上下前后呼应。

(九)双木球怀式揉法。取弓箭步定式，双掌前后(顺身势斜行着)各扣扶一球的顶部，以内外俱静之桩功为主。当念起，可随心意而操动。一般左足在前，手转球动为逆时针，转径为3～7厘米左右，要同步动，保持间距始终不变，严禁碰撞，动度随心意，以慢为好，前后步式可轮换，动向恰反，前后之手也相反。

(十)开合揉双球功。两脚前后分立，相距33～66厘米，面朝前下方，二球并列，两掌左右各撑一球，距中脘13～20厘米左右，重心在后足。

(十一)动作方法可参考前述“开合功”的运行路线，探身出球，坐身回球，唯双手永不离球。

(十二)揉单球宜用圆桌(其径为90厘米至1米)揉双球宜用方桌(80×80厘米)，或长方形桌(约80×120或130厘米)。

十、单人搌桩功

(一)将直径约10厘米，长约100厘米的木桩吊在半空，高至脐间，吊线上或中节加拉力弹簧。

(二)取弓箭步式，步距前后略大些，以便下势舒展得力。两手展掌均为阴掌(手心向下)扣扶在横木桩上，双掌前后相距33厘米左右，左足在前，左手亦在前。

(三)双手合劲，先向下推至极限，身体重心前移，两脚原地不动，然后木桩会自然荡回，随其弹簧的反作用力，采搌而归。左右交替进行。

(四)在运动过程中，为保持威严的身势不致散乱，在向前或向后坐稍感有失重心时，即速调动步式，此即跟随、活步之意。

(五)动作与定势皆当内外紧密结合，不使有丝毫间隙，上下相连，腰胯松沉，圆裆，灵动，庄严劲整。

十一、二人搌棍功

(一)备木棍一根(亦称太极“搌子)，长107厘米，直径约3.5厘米(其两端以合掌心的弧度为佳)。

(二)甲乙双方相向而立，弓箭步，均左脚在前，双方各以左手握棍近中部，右手掌心握其端头，横置脐下腹前，距腹部13～20厘米左右，甲乙之四脚均平踏于地，此称为“中定式”。

(三)甲方向乙方走下弧，即沿着凹下去的弧形轨迹向前推棍，同时，向前探身，后足蹬，前足变实。

(四)然后，向后坐身并沿凸出的弧形抽回棍来，重心移至后脚，前足尖提离地面约3～7厘米，以势合、力顺(即不丢、不顶)为度。棍抽到腹胸前算是完成一个立圆。即以甲为例，其从基点出发，握棍向前上→回上→回下→归复始点，走一“↲”形的立圆。

(五)乙方推进则甲退，甲推进则乙退，两人势劲要合为一致，甲进多少，乙就退多少。如此周而复始，循环不已，二人往来犹如一人在动，要一气呵成，不使有间断，要做到彼动己随，运转如车轮之滚动，棍的升降转动，都宜保持水平。

(六)其要点在于松静自然，运行不着力，才能无滞。实际上在环形运行中有方，而方中亦括圆，推进时，含有“按挤”之劲，抽回则含“采搌”之劲。由于二人相对距离较大，也有利呼吸卫生。

搌棍功要诀：

二人合搌显神奇，棍轻功道含深义。

没有松功不便及，内中不静能报警。
提醒双方要安定，松定神经始成功。
不专程度有反映，洞察心理是度量。

十二、二人搭运合掌功

（一）甲乙双方左足各向前迈一步，站定身势，重心均在裆中。

（二）双方各出右掌，坐腕，掌指斜立，以双方掌之外侧的后奚穴附近部位相搭合住劲。

（三）双方另一掌均以掌心托贴对方肘头外部，此称之为“中定式”。

（四）甲方主动展掌施用粘连绵随之劲与对方合接，上肢自右而前而左，平面圆转画圈，直径分别可为6、12、20、26、33厘米，以内劲不脱为度。开始画圈可由小至大，收功时要由大到小，复归中定式。

（五）上肢前划时，向前探身，身体重心移至前左足，随着身体前探后足跟微离地面，但脚掌趾蹬、踩、继之劲切勿中断，含有预动和便于进步之意。

（六）当上肢向左画圆回转向后坐身时，身体重心移到后右脚，前左脚尖自然提离地面，比后右脚跟提离高度稍高些。

（七）双方动作相同，当双方更换前后步式时，身与步式的动作仍相同，只是上肢划转的方向相反。

（八）揉划久了，始有自动之合，便可探听彼此的心理状态，在运动中，对方若有“失神”，即可感知。

十三、二人单搭推手

按正规严格要求，应练前述二人搭运合掌功，但遇不易掌握的情况时，可先从事二人单搭推手之法，以便更胜任双合掌之功。

（一）甲乙二人相向而立，为弓箭步式，全身自然站立，放松，劲力下行，二人相距一臂之隔，身体中线相对，重心放在后足。

（二）二人右脚各向前迈一步，脚趾内侧相对，相距10厘米左右。

（三）二人的右臂，同时向前上举，屈肘，展掌斜立，以掌背根部相触，交叉搭接，其劲不外乎掤顶（虚灵之顶劲），并不是使力顶撞之劲，而是沾、连、粘（初习者为“绵”）随。左手自然屈指，似握空拳，垂于体侧或以虎口叉在胯间，中、食指尖朝向腹部，重心在裆中，此系“中性”之势。

（四）当甲身体重心前移，做前弓后蹬的劲势时，甲方所搭之掌可主动向乙方胸前曲中含直地推去。乙方则以沾（继而“粘”）合不顶不抗之劲迎合甲方的推劲。重心后坐，坐胯下腰，而不是后仰，下肢更应从劲力上屈伸，故身体的动幅微小，并以腰为轴上体向右转动。同时右臂弯屈，向右外侧画弧，将甲方的来手引化。

（五）此时，甲方的胸前空虚（留余地的空间，含守意不能空），乙方乘机向对方胸部推去，对方用同样的方法将推来之手引化落空。此系体用兼为之法。若注意养生，宜除运用之念。

（六）如此千变万化，甲乙双方的手如粘在一起，不相脱离，循环不已，次数不拘。

（七）双方前后改变步式，动作不变，只是手运化的方向相反。

（八）二人也可以在胸前画平圆，反复进行。

（九）若练应用或找劲，则整个动作都要沾、连、粘、随地用引劲、卸劲、化劲，前移后坐（动度可大可小），重心要稳，缓慢而含劲力，不使拙力，动作不丢不顶，不抗不坠，双方周身协调，配合默契，尤如一人在练功。

（十）推掌时，手心向前，后坐时，小臂呈纵轴向外转动，手掌外旋，使手心向内侧。前足跟勿离地，足趾尖就势离地3厘米左右，或也可不做离地动作；后腿曲中求直，贵在含有“弓劲”之势意。再向前推时，小臂内旋，掌心朝向对方胸部。如此周而复始进行操练，可至出汗为止。

（关永年文，摘自《太极棒尺气功》吉林科学技术出版社1989年4月版）

太极缠丝功

本功法是按太极为阴阳、动静的原理，用顺逆、虚实、上下、左右、前后缠丝式的螺旋运动，姿式轻松、自然、柔和、舒展。也可作为静功前的辅助功，能帮助放松、入静。

此功法共八式，动作简单易学，安全省时，锻炼全面，效果良好。只要能站，人人可练。

功　法

姿式：一、指、腕关节旋转运动。松静站立，两手从身体两侧徐徐提起，与肩同高，手心向下，两肘微曲。然后十指关节带动腕关节向上、向右外后方旋转两圈；再手心向上，十指关节带动腕关节向下，向左内后方旋转两圈，这样为1次。共练6～9次，最后两手转回身体两侧（下同）。每次向上转为吸，向下转为呼；吸气时舌舔上腭，呼气时舌放平。此式久练，可以使指、腕关节活动，增强心肺功能。

二、肘关节旋转运动。站式同上。两手提至胸前作抱球状，左手略高于肩，手心向下；右手在小腹处，手心向上。松腰坐髋，上身略下蹲。此为预备动作。然后以腰为轴，带动上身及两手先向左旋转90度，接着两手颠倒滚球，变成右手在上，左手在下，抱球转正面，再向右转90度（两手肘始终悬空转动），这是1次。向左转时吸气，同时右腿变虚；

向右转时呼气，同时左腿变虚。此式久练，可以消除上实下虚症状，对肘部慢性疼痛、腰肌劳损、颈椎病均有疗效

三、肩关节旋转运动。站式同上。此节功法在上节抱球转腰的基础上进行。先将左手抬高向左后方划大圈，眼盯左手手指从上看到后方最远处；右手在小腹前30厘米，手心与划圈的左手上下相对，形成抱大球状，腰左旋转180度；接着右手抬高向右后方划大圈，眼盯右手手指从上看到后方最远处，腰右旋转180度。左转时吸气，右转时呼气。此式久练，对肩关节周围炎有显著疗效；同时，对近视、老花眼，也能改善视力。

四、踝关节旋转运动。站式同上。左脚向左前方迈出一步，右脚调整为"丁八"步。以踝关节从里到外的旋转，带动膝关节和腰的转动，上肢作螺形旋转，把整个身躯上下关节贯串旋转运动。先左转90度，后右转90度。左转时左手从后方穿过腋下，手心向上作螺形旋转至胸前，反掌手心向下，此时以腰带动左手至后方划弧圈，落在左侧；右转时动作与左转相同，方向相反；形成两手左右交叉旋转。左手在前时左脚虚，右脚实；右手在前时右脚虚，左脚实。这样一左一右旋转为1次。左转吸气，右转呼气。此式是太极缠丝功的基本功，久练可增强免疫系统功能，还可增强中枢神经系统的机能活动，中老年能延缓衰老。

五、按地气运动。站式同上。两臂从身体两侧徐徐提起，与肩平，手心向下，意念在十指和手心，好似手心与地面粘丝牵着。两手向下按时，意念粘丝自然收缩，向上升时粘丝拉长。两手向下按至膝关节外侧，随之脚趾放松，脚跟着地，两膝微曲。两臂向上升略高于头，随之脚跟离地，脚尖踮起。两臂一起一伏好似大雁展翅，轻松愉快。一起一伏为1次。每次起时吸气，伏时呼气。此式久练，有补肾、健脾、和胃、疏肝作用。

六、低位试内气运动。站式同上。两手从身体两侧提至中丹田(肚脐处)，手心向内，十指相对，似触非触，意念在十指，好像双手五指与五指之间藕断丝连。双目轻闭。开始从肚脐中心处两手拉开，略宽于躯体；然后两手相对合到原处。拉开时吸气，合拢时呼气。一开一合为1次。此式久练，十指和中丹田有气感。这是培养练功者入静的好功法。

七、接天气运动。站式同上。两臂从身体两侧徐徐提起，与肩平，手心向上。意念手心接天气，并与天空挂丝粘住，两手上升时粘丝收缩，随之吸气；向下降时粘丝拉长，随之呼气。此式久练，作用与"按地气运动"相同，对内脏下垂等症也有良好的效果。

八、高位试内气运动。站式同上。两手从身体两侧提至胸前膻中穴(两乳头之间)处，十指相对，然后开合，功法意念、呼吸等均同"低位试内气运动"。此式久练，能增强心、肺功能。

注意事项：1.慢性病患者先呼后吸；肿瘤病患者先吸后呼，在稳定期也可先呼后吸。

2.高血压病人做"按地气运动"时，下按上接，两手上升不要超过头部。

(吴根富文，摘自《中国气功》)

太和心意功

本功法是《鹤翔庄系列功法》之一。此功法，动静相兼，身心双修，具有各家养生气功之所长，融释，道、儒、医，武诸家法理于一体，是对《鹤翔庄》气功的再发展。这套功法以"天人和合"、"聚顶开窍"、"混元归一"三节为主体，通过调身、调心、调息，培殖元气，疏通经脉，沟通体内外气机信息，从而达到治病健身，激发潜能，增智开慧的养生效益。

功　法

预备式：两脚平行站立与肩等宽，身形中正，两臂自然下垂，舌顶上腭，下腭回收，竖颈、顶头悬，目视远方，目光回收，微微闭合。全身放松。默念：道道有门，门门有道；八万四千，穴穴开窍。人天和合，浑为一气；混混沌沌，恍恍惚惚。(练动功时，默念静心练功；练静功时，默念元神自调)。

一、人天和合

(一)人天和合：1.旋腕翘掌，下按上提3—9次。下按至地中，五指尽量外分上翘，使掌心突出以便打开掌心穴窍与地接通，上提，以肩带动肘腕内收松腕，含掌，意念将地中之元气收入体内，由内向外划圆三次，松腕转掌捞地中气，捧气从体前缓慢捧起，与肩平、收气贯身，旋腕立掌。

2.向前推收3—9次。外推：坐腕翘掌，五指尽量外分后翘，使掌心突出，以便打开掌心穴窍与天接通，意念推至远方。内收：以肩带动肘，腕内收，松腕含掌约成45度，意念将远方之元气收入体内。

3.最后一次推出后，由内向外划圆三次，然后松腕转掌，收气贯身，转掌心相对，外撑外展，左右成一字，旋腕立掌。

4.向两侧推收3—9次。外推，坐腕翘掌，五指尽量外分后翘，使掌心突出，以便打开掌心穴窍，与天接通，意念推至远方。内收：以肩带动肘腕内收，松腕含掌，约成45度，意念将远方之元气收入体内。

5.最后一次推出后，由内向外划圆三次，然后松腕转掌心向上捧气，上升至头顶上方与肩等宽，

停留一个呼吸长时间，向头顶贯气。意念收远方之元气贯入体内。

（二）俯身望月3—9次。1. 十指交叉，翻掌心向上。左右松动双肩：先左后右向前，下、后、上转动双肩各一次。上拔：向左拔右半身，向右拔左半身各三次，以掌根带动拔至足跟处，意念下通地，上通天。

2. 俯身望月，大臂贴耳，臂伸直，左右来回恍恍悠悠由颈椎、胸椎、腰椎逐节卷曲向下。

(1)交叉手在脚中间下按三次，下按至地中，上提将地中之元气收入体内。

(2)体左转，交叉手在左脚上，下按三次。下按时掌心脚心相合至地中，上提，将地中之元气收入体内。

(3)体右转，交叉手在右脚上，下按三次。下按时掌心脚心相合至地中，上提将地中之元气收入体内。

(4)体转正，松手向后划圆拢气，掐脚后跟腱，脸面尽量向后望月，上提弓腰各三次。

(5)松手向前拢气，大臂贴耳捧气，由腰椎、胸椎、颈椎逐节伸直，向头顶贯气。意念将地下地上之元气捧起，贯入体内。

(6)十指交叉，翻掌心向上，重复上述动作要领。

（三）收气贯身3—9次。1. 俯身望月做完，向头顶贯气后转为合十手，沿体前中线随体下蹲而落，至腹开掌跟，中指点按肚脐，转掌心向上，向两侧外展成一字环抱托天，百会上领，身体直起，后仰观天，上身成弓形，两臂环抱似球，停留1—3个呼吸长时间，身体直起，向头顶贯气，成合十手。

2. 体后导引：向头顶贯气。转掌心向上，由外向内划圆三次，顺势松腕转掌拢气，向头顶贯气。双手下落至两眉端，手指尖点震导引沿体后（膀胱经）向下至足跟，足外侧到十趾尖处。

3. 两手敷于足面，下按、双膝同时前跪，上提，臀部后起划立圆，两手由内向外划圆三次，拔地中之元气，沿足腿内后侧（肾经）向上点震导引至肚脐，中指点按。重要穴窍要点震3—9次。

二、聚顶开窍

（一）摆臂转胯

1. 双手变叉腰，两膝微下蹲，周身放松。

2. 膝下和腰以上保持不动，先左后右来回摆臀三次，体回正做前扣后翘尾闾三次，最后一次后翘尾闾完后，紧接着转腰涮胯（左、前、右、后）3—9次，向右转腰涮胯3—9次，要转圆滑。

3. 百会上领身体慢慢直起。

（二）鹤首龙体3—9次。1. 左顾右盼3—9次，头顺时针转三周，再反转三周。

2. 收下腭头后仰，下腭上翘，向前、向下双膝同时向前跪。

3. 下腭向内贴胸，同时尾闾前扣，含胸成前弓形，停留3—9个呼吸长时间。

4. 下腭沿胸向上拔，同时尾闾臀部向下坐，拔脊柱。

5. 百会上领，身体直起。

6. 头后仰，尾闾同时上翘，扩胸成后弓形，停留3—9个呼吸长时间。

（三）聚顶开窍3—9次。1. 百会上领，身体回正。

2. 松开叉腰双手，腹前相抱胸前合十，上升至山根穴，（拇指至山根穴，食指至囟门穴）。

3. 开掌向前，外开（意念从山根到百会内开），外展成一字。

4. 通臂3—9次。以肩带动左肘、腕回收，指出时翘腕同时收右臂，如此一体通臂，身体保持中正，意念左、右气通畅。

5. 臂成一字，下蹲、手、臂同时下落拢气至肚脐，中指点按。身体直起。两手相抱升至膻中合十至山根穴，做第二次。

6. 体侧导引：合十手升至百会穴，开成莲花掌上升拢气贯顶，随即转掌心向上，由外向内划圆三次。然后松腕转掌拢气，向头顶贯气，手至百会点震，沿头侧、耳前侧再震至耳后，然后两手抚耳震颤，以中指打震头后3次（即击鼓），再鸣鼓；沿体侧（胆经）向下点震导引至足趾尖处。

7. 两手敷于足面，下按，双膝同时前跪，上提臀部后起划立圆，两手由内向外划圆三次。拔地中气，然后沿拇趾外侧尖，腿内侧向上点震导引（肝经）至肚脐，中指点按。

三、元气归一

（一）弹腿旋腕3—9次。1. 两手变叉腰，左脚慢慢提起靠上右脚沿腿内侧，慢慢提起至会阴（提至不能再提时止），向左前方伸出，脚尖下扣，停留3—9个呼吸长时间，脚尖上翘，同时腿收回，蹬足跟腿伸直，停留3—9个呼吸长时间。

2. 旋腕3—9次，腿不动，由脚趾带动足腕先外后内转，足趾下扣，脚心内含，收至右脚内侧，沿右腿内侧上收，不能再向上提收时，放回原处。

3. 右腿慢慢提起，动作同左腿。

（二）转膝开胯3—9次。1. 松开叉腰双手沿腿前下至双膝，双手敷膝。

2. 转膝，左右各转三周，前开后合，后开前合各转三周。

3. 开前胯：以足跟为轴，两脚掌尽量外展成一字，塌腰、扩胸下坐，拇指搬双膝尽量外开，停留3—9个呼吸长时间，然后百会上领，身体上起。停留1—3个呼吸长时间再下坐，连续坐起3—9次。

4. 开后胯：以足跟为轴，两脚内合平行，然后以脚掌为轴，两脚跟尽量外展成一字，转手掌根至膝外侧，向内挤压双膝相并，伏胸贴膝下蹲，使

胸部尽量靠在膝上。停留3—9个呼吸长时间，身体上起，停留1—3个呼吸长时间再下蹲。连续蹲起3—9次，最后一次做完后，两脚转成平行，百会上领，身体慢慢直起。

(三)元气归一

1. 转掌心向前捧气，缓慢托起，手至颌前上方时转掌心相对抱球。

2. 先向左后向右以腰带动各转三周，向下时两膝交替曲跪放松下蹲。

3. 体前导引：抱球手升至头顶上方，向头顶贯气，转掌心向上，由外向内划圆三次，松腕转掌拢气，向头顶贯气、手下落至眼下，向下沿体前(胃经)点震导引至足尖处。两手敷于足面，下按，双膝同时前跪，上提，臀部后起划立圆，两手由内向外划圆三次，拔地中气，沿足拇趾尖内侧腿内前侧(脾经)上导至肚脐，中指点按。

四、收式归元

(一)五开合：(1)合掌至肚脐，开合三次，旋转做揉球3—9圈，收气掐于中指中段(中魁穴)中指点按肚脐，收气贯入丹田，再扒开。合十手升至膻中开合三次(动作同上，只是改在膻中穴进行)，合十手升至印堂下开合三次，合十手升至囟门开合三次，合十手升至百会开合三次(动作要求均同上)两手开距10—15公分。合时，手指掌似接非接。开合动作要缓慢意念在体内开合。

2. 在百会点按之后，开升成莲花掌，上升至头顶上方臂伸直，拢气贯顶，两手交叉，男左女右(男左手在里，右手在外；女右手在里，左手在外)呈十字交叉状，拇指掐于中指中段(中魁穴)右手中指点按左气户穴，左手中指点按右气户穴，做三次长呼吸，先吸后呼，鼻吸口呼，呼气时默念"吽"字。松开掐诀的拇指，两手敷于胸前下导至肚脐，中指点按。

(二)收式：1. 侧收：分手于体侧，向下转掌心向上从体侧捧气，升至头顶上方，向头顶贯气，两手指交叉(男左女右)，下落至印堂前，两手分开，沿头侧绕至头后玉枕穴，中指点按。中指向前沿平行线绕至印堂，中指点按。两中指相对，沿体前中线下导至肚脐，中指点按。

2. 侧前收：分手于体侧，转掌心斜向上，两臂成45度体前捧气升起，与肩平拢气。两手指交叉(男左女右)向膻中贯气，两手分开，沿水平线绕至体后夹脊穴，中指点按，中指向前沿平行线绕至膻中穴中指点按两中指相对，沿体前中线下导至肚脐，中指点按。

3. 前收：分手于体侧，转掌心斜向前，两臂平行捧气升起，与脐平转掌拢气，两手指交叉(男左女右)，向肚脐贯气，两手分开沿带脉转至体后命门穴，中指点按，然后中指沿带脉绕至肚脐中指点按。两手重叠在肚脐上。

4. 揉腹：顺时针转九圈，(由一数九)反时针转九圈(由九数一)微微提肛，收腹、咬牙，脚趾抓地默念收功——好了"。擦手搓脸，变剑指置于睛明至颊车三次，后从翳风至天突三次，拇指从耳尖沿发际向后三次，最后一次沿颈根绕至胸前两手重叠下导至肚脐。静养，分手还原于体侧，两眼慢慢睁开。

(鹤功组文，摘自北京气功研究会功法委员会内部资料)

太素炼形法

本功法是《元真窥密》中的静功部分，有坐式和卧式两种功法。此功法是在静功特定的姿势下，调节人体阴阳气机的往返贯注，从而达到培殖真元之气的目的。具有性命双修，养血安神，健体开智的养生效益。

功　法

一、坐式

(一)元明执印坐式：自然盘坐，单盘、双盘、散盘皆可，坐椅凳、沙发亦可。两手重叠，掌心向上，两手大拇指相对。男左手在上，女右手在上。置于下丹田(大腿的根部、小腹处)。

(二)坎离印坐式：自然盘、单盘、双盘均可。两手掌各扶在两脚掌心处。

(三)日月合机印坐式：自然盘坐，单盘，双盘，散坐皆可。两手仰放在腿上，掌心向上，五指自然屈伸，大拇指和中指相扣；手腕部置于膝盖弯曲处。

(四)子午结印坐式：自然盘坐，单盘、双盘、散坐皆可，坐椅凳、沙发亦可，最好是双盘入坐。两手环扣，左手大拇指扣在左手的中指指尖处。右手大指插入左手虎口，扣在左手的无名指指根绞处，右手中指扣在左手背无名指根节处。其他余指合扣全起。

(五)飞虎印坐式：自然盘坐，单盘，双盘，散坐皆可。两手以掌扶在两膝上。闭目而坐，舒适为度。

(六)大力金刚印坐式：自然盘坐，单盘，双盘。两手合十，掌心相对，指尖向上，置于胸前。自然舒适，且勿僵化拙力。

二、卧式

卧功是用特定的姿式，来调节自身中的真气往返、阴阳气机的循注，达到修真的目的。体弱者、初学者可用卧式来修身，培育元气，养血安神，有助于修墙补屋。有一定基础的人，可以用卧功来温

养真水，以证古人有息无睡之妙用。如功夫较深者，可以用特定的卧法，行九转圆通、入大定之境，减少振动，以期深习功课。也有一些专修的行持方法，结合手印法诀，达到用其他功法所难及的境地。光象内景，自然返照，物我同形等气化内景功夫，可在卧功中体会。

应当注意的一点，就是卧功的收功问题。初学气功很难入静，一做功就思绪万千，或一做功即昏沉入睡，更要注意收功，不能认为自己没有动触内景，没有收功的必要。卧功的特点，是用特定的姿式来调节身体的。当以卧功的姿式入睡以后，一觉睡去醒来时，不管是否保持原来的姿式，都要两手放在丹田上，自然调节，意想全身的气机，都归纳流到下丹田。而后起身再动。

卧功按传统修持有多种内容，选用数式，作为学习修持之用。

(一)金刚卧石．养真桩：仰卧躺平，自然放松，舒适为度。两腿平伸，左右脚交叉，上下相搭。两手指交叉，大拇指，小指相对。掌心对小腹，扶放在丹田处。(大拇指对神阙，小指对耻骨处)闭合双眼，自然呼吸。

(二)金刚卧石．日月合机：仰卧躺平，全身放松，舒适为度。两腿平伸，左右腿交叉，上下相搭。两臂放松，掌心向下，两手扶在床上，两臂微弯曲呈弧形。闭合双眼，自然呼吸。

(三)金刚卧石．日月合机：仰卧躺平，自然放松，舒适为度。两腿平伸，左右脚交叉，上下相搭。两臂放松，掌心向上，十指松开，自然平伸，手稍外移。闭合双眼，自然呼吸。

(四)碧落游仙．镇阳桩：仰卧躺平，全身放松，舒适为度。两腿平伸，脚尖外展。两臂上抬，两肘弯屈，两手十指交叉，掌心扶在后脑，枕于头下。闭合双眼，自然呼吸。

(五)碧落游仙．守真桩：俯卧身体放平，不要枕具，自然放松。两腿合拢平伸，两足并拢。两臂上抬，两手小臂交叉相抱。两手握抱大臂近肘峰处。俯低头，将额放在小臂上，舒适为度、闭合双眼，自然呼吸。

(六)碧落游仙．养丹桩：自然仰卧式，全身放松。两腿平伸，脚尖外展。两手指交叉，大拇指、小指相对。掌心向下，扶在丹田处。大拇指对神阙(肚脐)，小指对耻骨处。闭合双眼，自然呼吸。

(李兆生、李淑贞文，摘自《元真窥密》内部资料)

太湖运气法

本功法在江南民间流传已有数千年的历史，是练“外气”的一种功法。此功法可练出大、多而强的外气。既可自我调整机体之平衡，又能以充足的外气给他人治病，医疗价值较高。

功　法

一、练指：主要练空劲，即空吸。取蹲位、用拇、食、中3指捏着石笋尖端提起，要练到能在空中吸住1分钟不落掉。初练时用1市斤重的石笋，逐渐增至用3市斤重的石笋，并要求站起来使石笋与中丹田平，而坚持1分钟不落掉。以后继续增至用7市斤重的石笋，并要求运足气能在空中丢、抓并吸牢3次，进一步练到能左右手同时开功。这样证实有了充足的外气，且能运用自如，应用于临床就能发生功效。此外，尚可配合石锁、哑铃、石担等练功，但应在教练的指导下，有计划地进行。久之形成有软硬功劲，似棉又似钢的手指，能运用自如，意到，气到，力到(主要是血到)。

二、舒筋：亦称伸臂。方式方法很多，可因地、因人制宜。例如俯卧撑、立卧撑、侧卧撑、仰卧撑等。也可单臂或双臂撑在一物体上，如双杠、单杠。或一人取坐位，掌心向上，另一人紧握他的手倒立。也可在板凳上、砖头上倒立。还有各式各样叠罗汉的方法都可选练。主要是练臂力，同时须配合全身运气。为此还要配练升降调息功、真气运行法等运气的功法。舒筋有成效者可见到肱三头肌、肱二头肌、胸大肌、三角肌、冈上肌等有明显的发达。

三、锻掌：即练“铁砂掌”。将铁砂(小球)5～10斤，放在铁锅里，用两手搅拌、翻转，久练可使臂力倍增。亦可锅下燃火，逐渐将铁沙加温，仍用手搅拌翻转，久练后手不烫伤，手掌呈红色，特名“朱砂掌”，证明气血充实。

四、运气：亦称“储力”。“外气”必须由充实的“内气”供应。主要练马山外功的“寒鸭浮水”。现代海外人氏称“三浴”(冷水浴、日光浴、空气浴)，即一年四季，利用日光、空气、冷水三结合(游泳)练气。尚有石担、石锁、爬竿、倒立等也有助于练运气。久练后能增加肺活量，增强心血管机能，促进新陈代谢，改善神经传导性，加强皮肤御寒力，发挥机体潜在力。

(李志如文，摘自《气功医疗经验录》)

太 湖 桩

本功法是太湖流域的渔民、船民长期操练的一种养生桩法，是古老桩功的演变，因其有水乡的地方特色而得名。此功法继承了“五禽戏”等古典气功的特点，形象动作多，刚柔相济、动静相兼，易于学练，不拘环境、水陆两便。具有防病健体的养生功效。

功　　法

第一式　健头面功

（一）擦耳面——双手洗净搓热，摩擦颜面及双耳各25次，再指点眼眶周围25圈，最后在耳前三叉神经根外处（可触及颞动脉）按3次呼吸3次。

（二）旋眼睛——双眼向50—100米外远眺约10秒钟，然后先顺时针旋眼球10圈，再逆时针旋眼球10圈。

（三）叩齿——叩25—50次。

（四）运津—闭口，舌在口内旋10—15圈，津满配合深呼吸吞咽，可咽5—10次。

第二式　全身功

（一）旋臂——双手重叠（一手心放在另手手背上），轻按于膻中穴（两乳间），并以此为起止点，先顺时针旋转揉按25—50圈，每圈呼吸一次；再逆时针旋转揉按，次数同前。

（二）屈伸——两臂自然下垂，然后两手交叉缓慢上举掌心向上，两脚跟同时提起，仰头上视，吸气；然后上体下蹲，两臂由体侧缓缓下降至膝下，脚跟落下，同时呼气。如此反复10—20次。

（三）侧踢——两手叉腰，先左腿侧踢，同时吸气，下落时呼气；再换右腿照做。

（四）蹲起——两手叉腰，蹲下时呼气，再缓缓起立，同时收腹，提肛，吸气。每一蹲起为一次，共做10—20次。体弱者可暂可不作蹲起，也可做半蹲式。

第三式　行船功

（一）摇橹——直立，先右脚向前迈出一步，双手如握橹柄，与下颌同高，两手向前推，上身也随着前倾，同时呼气，后脚跟离地。然后向后拉，上身也随着后仰，前脚尖跷起，同时呼气。如此反复20—30次。再换左脚，动作同上。

（二）撑篙——直立，先左脚向前迈出一步，两手右上左下如握篙状，开始先上身向后仰，左脚抬起，同时吸气；然后上身向前，后脚抬起前脚落下，同时呼气。

然后再改右脚在前，两手换成左上右下，动作同上。

（三）拉帆——直立，两脚分开比肩宽，双手上下伸至最高处，脚跟提起吸气；然后，手如拉帆绳状向下蹲，拉到与脐平处呼气。接着两手上下交换进行。身子下蹲时除了要呼气外，还要收腹，提肛。如此反复进行10—20次。

（四）抱球——右手背按于腰，左手如提球状在胸前顺时针划圆圈25次，再逆时针25次，每一圈为一次；然后换手进行。划圈时身体随之转动。

第四式　象形功

（一）寿龟——站立，上身稍向前倾，两臂前伸，双手十指向前伸，如分水状下压并抬头伸颈吸气。然后，手微回收，低头呼气。这样反复抬缩头部，似龟状，作10—20次。

（二）海豚——立位，两脚开立比肩宽，两臂自然下垂，以肩关节为轴，直臂向后上方绕圈，绕至最高处时吸气，同时带动身体跳起。双臂下降时呼气。如此作20次左右，病重者可不跳，脚跟提起即可。

（三）腾龙——立体，然后四肢交互上下“爬动”，缓慢匀稳爬动25—50次，自然呼吸。此功又名“龙腾旋涡”。一般每分钟做10—15次。

（四）企鹅——站立，两脚开立比肩宽，双臂屈肘提起，肘稍高于肩。然后，双臂交互摇摆，上身也随之晃动，脚跟也随着提起落下，配合呼吸，每分钟晃动15次左右，约晃动2—3分钟。

第五式　旱泳功

（一）跳水——立位，髋、膝、踝关节稍屈，先做半蹲姿势，两臂屈肘，两手上举，手掌相对约距5－8厘米，吸气。然后蹲下呼气，身子呈深蹲状。如此反复10—20次。

（二）潜泳——两脚呈八字形站立，上体前倾，两臂前伸，然后像蛙式潜泳状在耳侧划圆圈，每一圈为一次，先顺时针10圈，再逆时针10圈。此功与“寿龟”不同的地方是不抬头伸颈。

（三）寻找——立位，自然呼吸，身体稍向一侧倾，四肢开始前后移动，左右交互“摸索”，睁大眼睛。反复进行。

（四）拖带——站立，一脚向前迈一步，两臂向一侧环抱，体后仰，后腿为支点，前腿虚步，同时吸气。然后，体前倾，动作相同，呼气。如此左右两侧交替进行。

第六式　急救功

（一）压胸——骑马蹲裆式站立，上体前倾，掌心向下，手指伸开向下压，呼气。然后，向上抬，上体稍立直，吸气，似做人工呼吸状，一般每分钟10—15次，作2分钟左右。

（二）按心——骑马蹲裆式站立，上身前倾，双手重叠，手心向下，向下压（如按心脏），再向上抬起。这样如心脏之跳动节律，配合呼吸，进行按心动作。一般每分钟60次左右，作3—5分钟。

（三）倒水——蹲立，一腿蹲牢，一腿虚蹲稍前伸。蹲牢侧的手在膝部前后左右划圈，先顺时针划10圈，再逆时针划10圈，配合呼吸，然后再换侧进行。划圈直径不超过8厘米，老年病重可免做。

（四）运送——两脚开立稍宽于肩，两手伸掌举

至耳侧，掌心向前，开始原地走动，上身随之左右摇摆。每摇一次，一手拇指尖尽量触到肩，作25次。

第七式　四禽功

（一）鹤翔——两脚开立比肩宽，两臂前平举，屈体，一臂向下触到左脚尖，同时另一臂向上伸。然后，换另一臂进行，动作相同。起立时吸气，屈体时呼气，如此反复进行，呈飞翔状，作10次左右。

（二）飞雁——两脚开立比肩宽，两臂侧平举，两手向侧上方同时伸缩如大雁飞翔，同时配合稍下蹲和起立。气功界称此为“吐如落雁，纳如起飞”，即蹲时呼气，起时吸气，这样起伏共作15—20次。

（三）熊行——直立，两手虚握拳举至两耳侧原地走动，上身自然左右晃动。左右晃动一次为一次每分钟约10次，呼吸需深长细匀，一般作1—2分钟。

（四）钓渔——直立，一脚前迈一步，两臂屈肘，两手如握钓竿，举起，吸气，落下呼气，以腕关节活动为主。目视前方，做10次后，如此两手交替进行。

（李志如等文，摘自《气功精选续篇·水乡气功》人民体育出版社1985年7月版）

不老回春功

本功法是一种增进健康、防治疾病的导引术，有防衰老的特殊功效，对人体各部都有“回归青春”的操练方法，故名。

功　法

一、脚部回春法

治疗脚酸、脚部疲倦和疼痛、静脉曲张、脚浮肿、脚麻痹

1. 脚部功法（一）——弹趾式

这种功法在导引术中属于最简单的功法之一，也是效果很好的功法。做法很简单，只需双脚的第一趾和第二趾重复相弹即可。早晚各做一次，每次弹二百次。起初，弹十次、二十次，休息一会儿再做，做了再休息，一直继续到总数合计二百次。这种功法的正确做法是：两脚伸向前方，上身坐直，也可以在床上仰卧练习，不但可锻炼脚部，也能增强全身的精力。

2. 脚部功法（二）——扭转式

每天做一次或几次。脚部集中了全身的经络，促进全身气血流动活泼。看电视、聊天、甚至搭乘火车时都可以做。

（1）两脚伸直坐好（平坐）。将右脚放在左大腿上。

（2）食指和拇指抓住脚趾，象打开水龙头似地向左右扭转。从第一趾开始到第五趾，各30次。

（3）双手拇指指压脚掌心。

（4）右手抓住右脚第一趾，拉向脚背，伸展右脚的皮肤，左手掌从右脚踝向脚底摩擦三十次以上。

（5）左手握住右脚踝，右手将脚踝右转18次以上，左转18次以上，左脚放在右大腿上，做（2）至（5）动作。左右两脚从（1）至（5）重复几次。

二、腰部回春法

治疗腰部摇摆·腰痛·腰沉重·闪腰

1、腰部功法（一）俯身式

（1）直立姿势，从口吐气，上半身慢慢向前倾倒，直至手掌紧贴地面。开始时不必勉强，只要尽量倾倒，能够弯曲就行了。

（2）上半身倾倒弯曲后，闭口，从鼻吸气，慢慢恢复原来的姿势。

以上为一次，重复九至十八次。每天要做，直到腰痛消失为止。

2、腰部功法（二）抱膝式

（1）两脚伸直坐好，弯曲双腿，并拢双膝。两手抱住膝盖，从口吐气，两手用力将膝盖拉向胸前，下腭贴在两个膝盖之间。

（2）闭口，用鼻吸气，双脚伸直，慢慢恢复原来的姿势。

以上为一次，每回重复三次。每天要做，防腰部衰老效果极佳。

三、腹部回春法

治疗腹部松弛·腹部脂肪·赘肉·便秘·下痢本功法为按腹功法，以排泄宿便为目标。

1. 腹部功法（一）——按腹式

（1）仰卧，两脚竖直，脚尖朝上，解开腹部的衣服，让腹部直接裸露出来。

（2）手掌直接轻轻抚摸腹部二十至三十次。

（3）将两手的手指合拢，将整个腹部纵分三个等分，横分三个分，从下往上，按顺序慢慢移动压腹。压腹时从口吐气，放手时静静地用鼻吸气。压腹时觉得有些地方硬，这就是宿便积聚的地方。要将两手重叠，慢慢地划圆摩擦几次。

（4）最后用手掌轻轻抚摸整个腹部二十至三十次。

动过盲肠和胃肠手术的人，只做动作（2），重复三次。这种功法对失眠的人也很有效，还能帮助消化，饭后摩擦双手，使手掌产生温热，直接贴在腹部，右手摩擦一百次，左手摩擦一百次。

2. 腹部功法（二）举腹式

（1）仰卧、竖膝（与按腹的姿势相同），然后双手交叉放在头上。从口吐气，同时慢慢将腹部上举。

(2)吐气后闭口，用鼻吸气，慢慢放下腹部，恢复原来的姿势。

以上为一次，重复三次。

3. 腹部功法(三)——前倾式

(1)两脚伸直坐好(平坐)。从口吐气，上身前倾弯腰，两手伸向前方，双手的指尖抓住脚趾。

(2)吐气完毕，闭口吸气，慢慢抬起上身，恢复原来的姿势。

以上为一次，重复三次。

这种功法开始时不要勉强，经过一星期到十天左右，每个人的手都能碰到脚趾。继续一个月，头就能俯在膝盖上。几种腰部功法一起做，可收双倍的效果。

四、手、臂、肩回春法

治疗手无弹性·臂麻痹·臂倦怠·臂痛·肩酸

1. 手指功法——扭转式

手的气血流动旺盛，臂和肩的气血流动也随之旺盛。做手指功法能刺激经络，促进全身恢复年轻，效果很好。

(1)右手的拇指和食指抓住左手拇指前端，象扭转水龙头似的，左右各转三十次。一面扭转，一面使右手的拇指和食指从左手拇指前端移向根部。

(2)对左手的食指、中指、无名指、小指用同样的方法依次扭转。

(3)右手拇指压左手掌。

右手手指的练功方法，与左手相同。左右两手，按(1)至(3)的顺序重复几次。

2. 手背功法——摩擦式

此法随时可做，一边看报，一边按摩双手；或者饭后摩擦手背，均可。

(1)右手掌摩擦左手背数十次。

(2)左手掌摩擦右手背同样的次数。

3. 臂部功法(一)——上推式

(1)两手十指互相交叉，从口吐气，慢慢将双手举到头上，手掌朝上，用力向上推出去。

(2)吐气完毕，闭口，用鼻吸气，慢慢把手恢复原来的姿势。

以上为一次，每次重复三次。

臂和肩衰老情况严重时，手无法高举过肩，要先做下述的臂部功法(二)或肩部功法，连续做一星期到十天。

4. 臂部功法(二)——交叉式

(1)两脚伸直坐好。

(2)左右两臂交叉，手握住上臂。

(3)从口吐气，两手肘稍微抬高。这时，双脚踝尽量翘，吐气完毕，闭口，缓缓放松双脚踝，恢复原来的位置。以上为一次，每回做九次。

5. 肩部功法——内外小叶式

这种功法不只对肩有效，治疗手和臂的麻痹和疼痛，也是功效神速。

(1)两脚伸直坐好，放松肩膀，右手掌向脸部张开，左手的拇指附在右手小指根部，左手掌包右手背。

(2)保持这个姿势，弯曲右手肘，放到腋下。

(3)接着，从口静静吐气。上身倾倒，同时臂向前伸直。

(4)充分吐气完毕，闭口，用鼻吸气，弯曲手肘、恢复(2)的姿势。

以上由(2)至(4)的动作重复三次，然后，右手和左手交换，重复同样的动作三次。

以上为外小叶功法。接做内小叶功法。

(5)右手背向脸部，左手拇指勾住右手小指丘，左手掌包住右手背。

(6)保持这个姿势，弯曲右肘放到腋下。

(7)接着，从口静静吐气，上身倾倒，同时臂向前伸直。

(8)充分吐气完毕，闭口，用鼻吸气，弯曲手肘，恢复(6)的姿势。

以上由(6)至(8)的动作重复三次，然后右手和左手交换，用相同的动作重复三次。

五、颈部回春法

治疗颈不能弯·颈肌痛·颈肌赘肉(双下巴)·颈肌皱纹

1. 颈部功法(一)——转颈法

(1)取盘坐的姿势，两手重叠，手掌贴在胸下。

(2)颈部慢慢向右转，从口吐气，同时，重叠的双手从胸下自然地移到左边的胃部之处。这时，眼睛注视右斜上方。吐气完毕，闭口，脸转向正面，双手回到胸下。

(3)接着以同样的方法，颈部向左转动，双手移到右边肝脏之处。吐气完毕，恢复坐姿。

以上为一次，每回重复做三次。

颈部向侧面转动时，颈部和背部感到疼痛就不要勉强，坚持三天到一星期，疼痛就会消失，颈部也能自由活动。

此时要尽量回头看后面，注视斜上方时要瞪大眼睛，从眼睛摄取充分的气，按着这个要领，效果更大。

2. 颈部功法(二)——被动式

这种功法比颈部功法(一)能更有效地促进颈部运动。双手不能上举的人，做完肩部功法(一)之后继续做效果更大。

(1)两脚伸直坐好。左手扶住下颚，右手放在头后部(枕部)。

(2)从口吐气，双手把脸慢慢转到左边，目视斜上方，尽量吐气之后，闭口，把脸转回原位，视线注视前方。

(3)放手，用同样的方法把脸转向右方。

以上为一次，每回重复三次。

3. 颈肌功法——摩擦式

这种功法可以使颈肌伸直，消除颈肌的皱纹和赘肉，效果很好。每天认真练习，最慢两个星期就能自觉效果。

和颈部功法(一)、(二)一起练习，颈肌很快就恢复年轻。

这种功法不仅使颈肌优美，也能促进喉咙健康。容易感冒的人，在秋冬之时力行，会少患感冒。

(1)盘坐，轻轻闭眼。左手掌贴于颈后，从颈后到喉咙中央，轻轻地加点力量摩擦。

(2)右手在另一边做同样的动作，左右交替做十八次以上。

(3)其次，下颚稍微上抬，保持下颚凸出的姿势。

(4)以拇指和其他四指形成V字型，贴在下颚，顺着喉咙往下摩擦到颈根。两手交替做十八次以上。

六、面部回春法

治疗脸有皱纹·脸浮肿·没有朝气的脸·脸带凶气

脸部功法——摩擦式

(1)两手摩擦至温热。

(2)右手掌从额头往右颊、下颚，摩擦十八次。

(3)左手掌从额头往左颊、下颚，摩擦十八次。

(4)右手掌从右眼、右颊、下颚，摩擦十八次。

(5)左手掌从左眼、左颊、下颚，摩擦十八次。

以上为一次，早晚必做一次。此外，只要有时间，也可以多做几次。女性一定要在卸装后再做。

七、鼻部回春法

治疗鼻恶疾·鼻塞·鼻发红·过敏性鼻炎·鼻蓄脓

1. 鼻部功法(一)——摩擦式

(1)两手的中指指腹贴在鼻的两翼，上下摩擦十八次。使鼻的气血流动活泼，鼻部功能有缺陷的人一天可以重复几次。

2. 鼻部功法(二)——洗鼻式

(1)压住左鼻孔，右手捞水，从右鼻孔倒入，从口吐出。把水倒入鼻孔时，要仰起脸使水流入。

(2)以相同的方法，将水倒入左鼻孔，从口吐出。

左右各做三次。有鼻涕时，要先擤干净再做功法。

起初用冷水洗，鼻子会痛，以致无法洗涤。这时，用加热水的温水比较容易洗。注意但不能用烧过冷却的温水。洒浴水或温洗澡水功效也很大。此外，一定要用手掌捞水倒入，用手掌正是这个缘故。

实行鼻的功法(一)、(二)有时会流出惊人的大量鼻涕或鼻脓，这是治疗效果，要继续做下去。一星期左右就能排除尽净，完全根治鼻蓄脓。

八、口腔回春法

治疗牙齿衰弱·齿槽漏脓·口不能紧闭·口干

1. 牙龈功法(一)轻敲式

用一只手的四个指尖轻敲口部四周九次。敲的力量要很轻，感觉舒服就够了。预防衰老，一天敲三次。治疗衰老，一天要十次以上才可以。

2. 牙龈功法(二)——蘸盐摩擦式

每次饭后用手指蘸盐按摩牙根。按摩牙龈比刷牙更能预防并治疗牙齿的疾病和衰老。不用牙膏就觉得不舒服的人，可先用牙膏刷过再做这种功法。

齿槽漏脓的人通常内脏有异常，尤其是肾脏。肾脏不良，牙龈的血色变坏，肉也消瘦。因此，齿槽漏脓患者要做以下两种功法，还要做摩擦肾脏的功法与六字诀的功法三个月就能治好原本无药可救的齿槽漏脓。

3. 唇的功法——压挤式

用左手的拇指和食指贴在嘴唇两端，慢慢往上压挤，重复九次以上。每天做几次。

4. 产生唾液的功法——指压式

唾液为清津。清津减少，意味着身体衰老，直接感觉是口喉干燥。做以下功法，并配合颈肌功法。

(1)两手拇指压住耳下(耳下腺)，下颚根部(颚下腺)、颚下(舌下腺)各三次。每次压的时候各腺分泌的唾液，很快就会涌出来。

(2)将唾液存在口中，分成三次，象是滋润喉部似地吞下去。

口和喉干燥时，不要马上喝水，可先做此功法。

九、眼睛回春法

治疗眼睛疲劳·生眼屎·老花眼·白内障

1. 眼睛功法(一)——旋眼球式

(1)以坐姿进行，闭眼，摩擦双手产生温热，轻轻地贴在两眼之上。

(2)保持这种状态，眼球上下移动三次，左右移动三次，然后向左移动三次，接着向右移动三次。移动眼球时，当作要注视那个方向的物体就行了。

(3)其次，双手的拇指丘压住眼睛，从眼尾适当用力往太阳穴做摩擦运动，重复三次。

以上为一次，重复三次。眼睛疲倦时就可以做这种功法。

2. 眼睛功法(二)——服气式

这是让眼睛呼吸，清除眼睛疲劳的功法。

(1)以坐姿进行，闭眼，双手的指尖轻压眼睛。

(2)指尖稍微用力，压迫眼球到觉得舒服的程度，经过二至三秒才放开。

以上为一次，重复六次到九次。压住眼睛的指

尖放开时，眼睛会呼吸，输入新鲜的气血。

3. 眼睛功法(三)——洗眼式

(1)将水倒入脸盆，脸浸在水中，睁开眼睛，眼球上下移动三次。

(2)接着左右移动三次。

(3)向左回转三次，向右回转三次。

以上为一次，做三次。呼吸困难时脸从水里抬起来呼吸。习惯之后一次呼吸作一次。

早上起床和就寝前各做一次。

十、头发回春法

治疗白发·脱发·头发稀少·红头发

1. 头发功法(一)——揉敲式

(1)两脚伸直坐好，双手手指压头皮，很象移动头皮一般往头顶揉搓。从头侧部开始到头后部。

(2)用两手小指近轻敲头部十八次。

以上为一次，一天做五次以上。

2. 头发功法(二)——剃头式

把头发剃光，每星期剃一次，至少一个月。最好连续三个月以上保持光头，使受头发阻碍不能发散的邪气排泄出去。

有头痛旧疾的人，保持光头而做头发功法(一)，效果更好。

女性做这种功法时，可以戴假发，对日常生活并无妨碍。

这种功法能使头发变黑，并且有光泽，

十一、耳部回春法

治疗耳鸣·重听·耳痛

1. 耳朵的功法(一)——闭目转睛式

(1)端坐、闭眼。从口慢慢吐气，完全吐尽时，闭口，慢慢吸气，充分吸气后，停止呼吸，右手抓鼻子，塞住鼻孔，依然闭眼，两眼球用力左右运动，直到流泪为止。

(2)呼吸感到痛苦之前放手，从口用力吐气。

2. 耳朵的功法(二)——摩擦插耳式

这也是治疗耳鸣的功法。功法(一)对急性耳鸣或耳痛有效，这种功法对慢性耳鸣有效。

(1)两脚向前伸出平坐，食指和中指夹住耳朵，上下摩擦。上下来回为一次，重复十八次。

不只是摩擦耳垂，也要摩擦耳朵四周的皮肤，这样才能促进耳朵四周全部气血的流动，效果较大。

(2)双手食指插入耳孔，以感到舒服的力量压入。压二、三秒，同时拔出两指。重复三次。要很快的拔出，发出“bo”声，耳朵会觉得很轻松。

以上为一次，一天做二至三次。

(田漠岗文，摘自《中国道教养生长寿术——不老回春功》学苑出版社1989年7月版)

不老坐功

本功法是增进健康的导引术，是为预防衰老、保持健康和年轻的有效功法。此功法共有二十种式，自成一个系统，坚持锻炼，不仅能治疗特殊的失调和衰老，还有意想不到的功效。

功　法

一、压大腿转颈式

要点：手掌重叠压住大腿，保持这个姿势，扭转上身。

(1)盘坐。两脚重叠，很舒服地坐着。

(2)左手重叠右手，放在右腿上，将上身的重量压上去，双手压住右腿，重复三次至五次。

(3)用同样的方法压左腿。

(4)再次恢复盘坐的姿势，双手重叠放在右腿上。

(5)压住大腿，同时颈向左扭转，从口吐气，睁眼仰视后上方，重复三次至五次。

(6)另一侧也以同样的方法进行。

二、压小腿转颈式

要点：双手压住小腿，回头注视后方。坐功“一”压住大腿，这里压住小腿，并不相同。

(1)盘坐。右脚重叠左脚。

(2)两手重叠放在右小腿上。

(3)用力压小腿，头部转向左后方，从口吐气，睁眼。重复三次至四次。

(4)换脚，另一边也以同样的方法进行。

压左小腿时，头向右后方，压右小腿时，头向左后方。不必勉强注视斜后方，但是无论如何都要注视斜上方。

三、握拳压膝式

要点：本功法分为两个阶段。第一个阶段头往侧面倾倒，第二个阶段弯曲手肘向后拉。

(1)盘坐。两手握紧压膝盖。所谓握紧是拇指在内用力握成拳头。

(2)头自然的(不要勉强)向左倾倒，从口吐气，倾倒五次至六次。

(3)恢复(1)的姿势。

(4)依然保持“握拳”的姿势，弯曲手肘。

(5)保持这个姿势，迅速向后拉，重复五次至六次。此时，手背朝下较为理想，但向上也无妨。最后手恢复原位时，从口吐气。然后，从(1)开始，头向右侧倾，顺序做(3)、(4)、(5)。

四、伸掌转头式

要求：两手伸向前方，头往左右侧转。

(1)盘坐。慢慢呼吸，调整意念。

(2)手张开，尽量向前伸直，手掌向上。

(3)头部慢慢向左右侧转，从口吐气，睁眼，脸转向左右后最重要，交换重复六次至七次。

五、挽弓式

要点：坐成挽弓的姿势。

(1)端坐。慢慢呼吸，调整意念。要有实际挽弓的意念。

(2)右臂尽量向前伸直，左臂手肘弯曲，用力向后拉，睁眼。

(3)拉弓拉到最大限度，瞬间停止，右手握紧，左手很快地张开手指，从口吐气。

(4)左右交替。重复七次至八次。

六、托举式

要点：一只手臂换另一只手臂往上伸直的姿势。

(1)盘坐。慢慢呼吸，调整意念。

(2)打开双手。

(3)左手托撑重石似地伸直上举，右手掌压在左乳上。

(4)左手指尖向内，眼视手背，从口吐气。

(5)左右交替。左右重复五至七次。

七、抬膝式

要点：膝盖弯曲，拉向胸前。

(1)两脚并拢，向前伸直。

(2)闭口，轻轻闭眼，慢慢呼吸，调整意念。

(3)两膝弯曲，两手用力拉向胸前，从口吐气。

(4)两脚再次并拢，伸向前方。

(5)两手重叠压右膝，并用力拉向胸前，拉到脚跟碰到股关节的程度，从口吐气。

(6)右脚伸直，拉左膝。

(7)左右重复五次至七次。

八、托举压腿式

要点：一手高举，另一手压大腿。

(1)端坐，闭口，轻轻闭眼，慢慢呼吸，调整意念。

(2)右手托撑重石似地高举，右臂向上伸直。

(3)同时左手掌用力压左腿上部，从口吐气。

(4)恢复(1)的姿势。

(5)左右交替，左右重复三次至五次。

九、弓仰托举式

要点：站立的姿势，两手上举，弓仰上身。

(1)直立的姿势，慢慢呼吸，调整意念。

(2)右手掌张开，向上伸直，好象托撑重石的姿势。

(3)身体稍微向后弓仰，注视右手臂，从口吐气。

(4)保持这个姿势，左手向上伸直，两手在上方并拢，一面注视手背，一面从口吐气。

(5)恢复直立的姿势，这一次从左手开始，交替重复五次至六次。

十、跪坐伸脚式

要点：分为两手伸直的功法和一只脚伸直的功法。

(1)跪坐。臀部放在脚跟上，以脚趾支撑，慢慢呼吸，调整意念。

(2)臀部从脚跟上浮。

(3)两手张开高举。

(4)在上方交叉之后，手肘伸直，从口吐气，交叉时手掌相叠。

(5)恢复跪坐的姿势。

(6)两手撑地，臀部贴在地板，双膝弯曲坐好。

(7)双手勾住右脚底，手肘和右膝伸直。

(8)改为左手做同样的动作，左右交替重复五次至七次。

十一、后仰伸脚式

要点：身体后仰，手臂和脚支撑身体。

(1)跪坐的姿势，身体安定，调整意念。

(2)双手张开，放在背后撑地，这时变成脚尖和手臂支撑身体。

(3)右脚尽量向前伸直，从口吐气，注意左膝不能贴地。

(4)将伸出的右脚收到后面，恢复原来的姿势。

(5)左脚尽量向前伸直，从口吐气，右膝不能贴地。

(6)将伸直的左脚收到后面，恢复原来的姿势。

(7)重复三次至五次。

十二、俯撑转头式

要点：两手在前撑地，转头注视左右肩膀。

(1)端坐，慢慢呼吸，调整意念。

(2)双手握拳，在前贴地。

(3)头向右转虎视右肩，从口吐气。所谓虎视，意即如老虎之眼睁大注视。

(4)虎视左肩。

(5)左右交替重复三次至五次。

十三、紧缩速立式

要点：全身紧缩，很快地站立。

十四、转颈敲背式

要点：双手上举，运动脖颈，手在后面敲打背部。

(1)端坐，慢慢呼吸，调整意念。

(2)两手握拳，尽量向上举。

(3)头部慢慢向左右回转一次。

(4)两手放下，手肘弯曲，用力向后拉，两手恢复原位，从口吐气。

(5)以上重复五次至七次。

(6)然后，握拳的两手绕到背后，顺着背肌轻敲，直到臀部，一侧轻敲完毕后再换另一侧，左右重复五次至七次。

十五、转头拉肘式

要点：两手上举，头部回转，手臂弯曲向后拉。

(1)端坐，慢慢呼吸，调整意念。

(2)保持端坐，用力压膝盖一分至二分钟，两手握拳。

(3)两手依然握拳，向上高举。

(4)保持这个姿势，头向左转三次，向右转三次。

(5)两手放下，手肘弯曲，手肘用力向后拉。

(6)两手回原位，从口吐气。

(7)以上的动作重复三次至五次。

十六、盘坐倾身式

要点：身体向左右倾倒。

(1)盘坐，慢慢呼吸，调整意念。

(2)两手张开，贴住耳朵。

(3)上身向左慢慢地大幅度弯曲，从口吐气。

(4)面向正面。

(5)上身向右慢慢地大幅度弯曲，从口吐气。

(6)左右重复三次至五次。

十七、弹立转头式

要点：两手伸直，头部回转。

(1)正跪的姿势，调整意念。

(2)两手掌张开向左右伸直，再往上伸直，手背朝下，从口吐气。

(3)然后弹起来似地直立。

(4)保持这个姿势，头回转三次至五次，最后从口吐气。

(5)此动作重复三次至四次。

十八、勾脚式

要点：手勾住脚底，双手轮流拉近。

(1)端坐，慢慢呼吸，调整意念。

(2)两脚并拢，伸向前方。

(3)从口吐气，两手从膝盖慢慢移动到脚底。以攀登高处的心情，手掌贴在腿部移动。

(4)手掌到达脚底，勾住右脚底，拉向胸前，从口吐气，用力拉到脚跟碰到股关节。

(5)保持原来的姿势，接着左手勾住左脚底，用力拉到脚跟碰到股关节。

(6)以上重复五次至七次。

十九、拉肘仰视式

要点：手肘轮流收回，仰视两手掌。

(1)端坐，慢慢呼吸，调整意念。

(2)右手掌张开，用力压住右膝盖，左手握拳。

(3)左手依然握拳，手肘弯曲，用力向后拉，从口吐气。

(4)恢复端坐的姿势。

(5)左手掌张开，用力压住左膝盖，右手握拳。

(6)右手保持握拳，手肘弯曲，用力向后拉，从口吐气。

(7)以上重复三次至五次。

(8)恢复原来的姿势。

(9)两手掌张开，放在膝盖上。

(10)右手向上高举，睁眼注视，从口吐气，手背朝下。

(2)右手掌张开，用力压右膝。

(3)同时左手张开，手肘弯曲，用力向后拉，此时拇指在内握紧。

(4)恢复原来的姿势，从口吐气。

(5)左手张开，用力压左膝盖。

(6)同时右手张开，手肘弯曲，用力向后拉，拇指在内握紧。恢复原来的姿势，从口吐气。

(7)左右交换重复三次至五次。

二十、托举踏地式

要点：手向上伸直，脚慢慢踏地。

(1)直立姿势，慢慢呼吸，调整意念。

(2)两手托撑重石般向上举，手背向下。

(3)脸仰起注视手背，从口吐气。

(4)保持这个姿势，照左右的顺序双脚慢慢踏地。

(5)踏地五次至七次，恢复(1)的姿势。

二十一、拳背压膝式

要点：手背压膝盖。

(1)盘坐，慢慢呼吸，调整意念。

(2)两脚向前伸直，并拢。

(3)两手的拇指在内轻轻握拳，拳背用力压两膝盖，从口吐气，重复三次至五次。

二十二、托举压脚式

要点：压脚底，手上举，仰视。

(1)端坐，调整意念。

(2)右手掌用力压右脚底。

(3)同时左手张开，象托撑重石般向上举。

(4)仰视手背，从口吐气。

(5)保持举手压脚的姿势，颈部弯曲，头向前倾倒，下颚碰胸，从口吐气。

二十三、后仰伸腿式

要点：身体后仰，手臂和脚尖支撑身体，两脚轮流向前伸直。

(1)跪坐，姿势不定，调整意念。

(2)两手掌向后撑地，两膝上浮。

(3)右脚突然向前伸出，右腿完全伸直，左膝贴地，从口吐气。

(4)右脚跟和贴地的两手支撑整个身体。

(5)收回右脚，左脚突然向前伸直，右膝贴地，从口吐气，这时，用左脚跟和贴地的两手支撑整个身体。

(田漠岗文；摘自《中国道教养生长寿术——不老回春功》学苑出版社1989年版)

木桩功

本功法是《五合连环掌》中借助器械锻炼的保健气功，是通过人体在木桩上进行按摩的方法，将全身的穴道全部按摩到，使身体表面发热，形成一种热量，促使气血运行，以达祛病健身目的。此功法简单易学，更适于老年人习练。

功　　法

一、颈项：用颈部在木桩左、右、上、下按摩。主治：头疼、落枕等。

二、擦脊、搓肋：用自己的整个后身、前身，在木桩上旋转按摩。主治：擦脊主要治各种病根。搓肋主要治各种病苗，防止得病。搓肋最有效的是治妇女乳房之病。

三、里、外金龙盘玉柱：用腿里盘或腿外盘在木桩上，上下滑动。主治：关节炎，脚气等。

四、窄擦掌：单举手侧身贴于木桩上，转体，二手交换按摩。主治：四角(音假)之病。木、麻、酸、赶(困或疲劳的意思)。

五、扯枕：在木桩上挂一横杆，用单或双手做引体动作。主治：上肢病等。

六、门肘：用脊背和胯左右两边，共三个部位，作贴靠木桩动作。主治：便秘闭尿等病。

七、周擦：双手是扯枕动作，脚底放二球体，脚在上磨，主要擦脚心和涌泉穴。球体用木、铁、石都可。主治：高血压，头疼等。

八、中搓：木桩上拴横杆，下拴横杆，上横杆拴两条绳，二手各抓一条，用腰部在下横杆上磨擦，转体进行，主要是带脉部位，擦丹田和命门。主治：腰和精神之病。擦磨使精神起到兴奋作用。

如果无条件，7、8项不做也可以。桩最好是竹子的，粗细不限。

(景成岩文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

止观功

本功法是道家秘传养生法。“止观”在气功锻练中，是指“收视内照”，而不向外看，达到“内明”的意思。

功　　法

练功者或站、或坐、或卧，也可慢行练功，姿势不限，极自然，上身中正即可。练功时，舌尖轻抵上腭；头部百会穴与会阴穴成一垂线；全身肌肉放松；思想安静，呼吸柔和自然，意守下丹田(脐下小腹部)。此时，眼不可闭，应向前平视，对外界事物似看非看，如此3—5分钟。

待神静体安时，意想宇宙之精气源源不断地涌入眼内，凝神守中，即下丹田。约3—5分钟，即缓缓闭眼；意想宇宙之精气随闭眼动作进入眼内，双上眼睑下垂，眼睑轻合，睫毛相触，两目略开一线。此即是所谓神光不外泄也。然后使双目神光合吸采的宇宙之精气聚于上丹田(印堂穴和祖窃穴中间)，由此向下注视下丹田，以意领其光辉下行，徐徐沿任脉降下脐下小腹，意想小腹为一虚空境界，空洞无物，似透明之圆球，上丹田之神光如太阳，返照下丹田，下丹田则如大海、湖水、白云等，受上丹田之神光照耀，蒸发为雾为气，此中景象，非亲身体会，难以形容。注意待内视到某种景色现象时，不可贪恋，适可而止。否则，易伤身体。

练功30分钟或更长时间后，即可收功。收功时，意守丹田片刻，意想甘露淋身，冲洗全身，缓行十余步，功毕。

此功法，也可配合其它功法锻炼，并且起到消除杂念的功效，杂念无外乎两种：即散乱和昏沉。止观，止者，止散乱，观者，即内照内明，不使昏沉。日久修持，功效自出，岂止祛病延年，还可开发特异功能，不必过于追求，应顺其自然。

(姬心有文，摘自《武林》1990年6期)

少林八抓和闻指行气法

本功法是少林派内家拳的两套功法。此功法内外兼修，既可疏通经络，增强指臂力量，又可调节气血，促进内脏阴阳平秘。适宜作为运动员素质训

练的功法。

功　法

一、少林八抓

预备式：松静站立，两脚平行站立与肩等宽，脚尖微内扣，两目平视，舌轻舐上腭。两臂垂于体侧，掌心斜向内。松肩虚腋，含胸收腹，呼吸自然，意守下丹田。静心息虑，收敛心神。八抓动作，都做49下。

一抓：两臂内旋，两掌心向后，两手做用慢劲的空抓握和松开动作。

二抓：两臂外旋，转掌心向前，做用劲空抓握和松开动作(应7.7之数，后同)；

三抓：两臂前平举(肩高)，掌心向下，做用劲空抓握和松开动作；

四抓：两臂外旋，转掌心向上，做用劲空抓握和松开动作；

五抓：两臂侧平举。掌心向下，做用劲空抓握和松开动作；

六抓：两臂外旋前平举，转掌心向上，做用劲空抓握和松开动作；

七抓：两臂屈肘，两手于肩前(掌心相对)，做用劲空抓握和松开动作；

八抓：两臂上举，掌心向前，做用劲屈肘及空抓握，松开，再上举动作。

收功：两臂放下，自然松动拍打数下。

要点：抓握要用内劲、慢劲、把拳抓紧；松开时五指要尽量分开。外紧内松，即手臂要用力，心身要松静。

二、闻指行气

预备式：同少林八抓。但应面壁或向大树而立，身体与墙(树)相距一臂。

动作：一、右手拇指贴墙，其它四指屈卷，深深呼一口气。然后身体前倾，脚跟提起，用鼻闻拇指，同时深深吸气。还原直立(拇指不离墙)呼气。如此反复闻拇指兼行气3—36次。

二、换左手拇指练习(同上)。

三、右手食指中指贴墙，其它三指屈卷，深深呼一口气。然后身体前倾，脚跟提起，用鼻闻食、中二指，同时深深吸气。还原直立，呼气。如此反复闻食、中二指，并行气3—36次。

四、换左手食、中二指练习(同上)

五、右手中指、无名指、小指贴墙，拇、食指屈卷，深深呼一口气。然后身体前倾，脚跟提起，用鼻闻中指、无名指和小指，同时深深吸气。还原直立，呼气。如此反复闻中指、无名指、小指并行气3—36次。

六、换左手中指、无名指和小指练习(同上)

要点：一、闻指行气时，动作应与呼吸紧密配合。呼吸方法采用腹式逆呼吸法。

二、练习次数要逐渐增加，直至36次。

三、二指、三指闻指行气，要逐渐变为一个指练习。

四、当每一指均可做36次后，把两脚向后移5—10公分进行练习。当每指又能做36次后，再后移5—10公分。如此反复，直至成斜卧式和俯卧式(此时用双手支撑)用二指、三指做闻指行气法。

五、当俯卧式二、三指能闻指行气36次，则可进一步练习“少林指禅功”的“金钢卧”和“倒卷龙”。

（唐世林文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

少林大易筋经

本功法又名“熊氏真传少林大易筋经”，为武术气功珍品。此功法分级按式层次分明，效果极佳。

功　法

一、第一级第一式：双足立定宽如肩阔，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手握拳，大拇指贴大腿；每呼吸完毕拳握一紧，勿放松，愈握愈紧，直至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。行之数月手力自然增加。

注意：肩要沉，胸勿挺，引气下沉丹田。初练先做九次呼吸，两手即放松，以后逐渐增加，总要自然不勉强。

第一级第二式：双掌下按呼吸。双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手掌左右下按；每一呼吸完毕，双掌下按，左右手指翘起，掌愈按愈下，勿放松，至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。此式亦增长手力腕力。

注意：沉肩，含胸，气沉丹田，掌下按时手指翘起。

第一级第三式：双掌前推呼吸。双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两掌前推，大拇指与食指尖相对成三角形；每一呼吸完毕，双掌向前推出，手指同时拗入，愈推愈前，愈拗愈入，直至九九八十一次呼吸完毕，乃放松。此式长手力与指力。注意：手臂微曲，气沉丹田，手指拗入。

第一级第三式：

第一级第四式：左右托掌呼吸。双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手掌左右平伸，用意想有重物置于两掌之中；每一呼吸完毕，用意把掌上托，只用意两掌均不动，练至九九八十一次呼吸为止。此式增长臂力。注意：沉肩、收胸、气沉丹田，双手伸平勿下堕，此式增长

臂力。

第一级第五式：双掌开合呼吸。两足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两手合十当胸，两大拇指贴身；吸气时两手分开，呼气时两手再合，练至九九八十一次呼吸为止，此式使肺部一张一缩，对结核病有良好的效能。注意：沉肩，含胸，气纳丹田，两手开合时手指拗出，大拇指贴身，不离肘，不提起。开不过体，即合掌当胸，连续开合开至不过体为度。

第一级第六式：左右撑掌呼吸。双足立定如前式，眼平视，牙咬紧，口微开，舌舐上颚，两掌分左右撑开，掌心向外，手指向天，指尖拗向头部；每一呼吸，双掌撑开，如是连续八十一次呼吸，愈撑愈开，直至完毕，乃放松。此式增长臂力和腕力。注意：沉肩，含胸，气沉丹田，指尖拗向头部。

第一级第七式：双掌上撑呼吸。双足立定如前式，双手反掌向上撑，掌心朝天，大拇指与食指头相对成三角形，面向天；吸气时牙咬紧，呼气时口张开，手向上撑高，愈撑愈上，直至八十一次呼吸完毕乃止。此式去口臭气。注意：气沉丹田，头上仰，眼看手背，胸腹不可凸出，手指拗落。

第一级第八式：双手下垂呼吸。双足立定如前式，牙咬紧，身变曲至九十度角，两手徐徐下垂，身下弯时呼气，起立时吸气，两手愈垂愈下；呼吸如过于急速，起立时立定可再行一呼一吸，后乃下垂；如不觉疲劳，可连续八十一次呼吸为止。注意：沉肩收胸，气沉丹田，双手下垂时，两肩微微松动，手要放松，勿用力。此式对腹部脂肪过剩有特效，能减腹脂，收细腰围。如腹部脂肪过剩，每日习九九呼吸三次至五次，一月后可收大效。

二、第二级第一式：弓步拗身呼吸(右)。右足向右踏开一步，成右弓步式，身体向右拗后，右掌置背后，左手成圆形置额前，掌心向外，眼看左脚踵；此式站成，牙咬紧，乃行一至八十一次呼吸。多习此式对腰痛有良好转变。注意：此式乃右叠骨式，呼吸时全身均不动。第二级第一式弓步拗身呼吸(左)式与前式同，只左右拗身不同矣。

第二级第二式：握拳上仰呼吸(右)。双足如前成右弓步，身躯挺直，右手握拳提肩曲肘置头上，头上仰，眼看右手心，左手握拳垂下，拳心向后，牙咬紧，连续呼吸八十一次，乃放松。练颈部粗壮。注意：此式呼吸时，全身不动，右手腕微曲肩紧，头上仰，颈部紧张。第二级第二式握拳上仰呼吸(左)式与前式完全相同，只左右隅反可也。

第二级第三式：上撑下垂呼吸(右)。双足如前成右弓步，身躯挺直，右掌向上撑，掌心朝天，指向头拗下，左掌下垂，指头向地，掌心向大腿，眼平视，牙咬紧，行八十一次呼吸乃放松。此式与第九式图有联系作用。注意：此式呼吸时，全身不动，每一呼吸完毕须右手上撑，左手下垂，将两手拉长之意。

第二级第三式：上撑下垂呼吸(左)。与上式完全相同，只左右隅反可也。

第二级第四式：下蹲起伏呼吸。双足尖贴地相距一尺二寸，两手叉腰，身体徐徐下蹲；当下蹲时，足踵离地，只用两足尖维持重心；眼平视，牙咬紧；下蹲标准至大腿水平为度，一起一伏至八十一次呼吸为止。久练步稳肾固，至老健步无衰颓态。注意：全套易筋法只此式与第五、第十四式有动作。此式下蹲时呼气，起立时吸气。起时用足尖，立时足踵伏地，下蹲时足踵再离地。

三、第三级第一式：吞阴呼吸。双足贴地，约距离尺余，两手置背后，右手握拳，左手握右腕，身微蹲下，两膝稍曲，眼平视，牙咬紧，舌舐上颚，连续行八十一次呼吸乃止。

此式童年久练必能成功。此式对肾部发展特强，成年人习之数月有不可思议之效果。此式以站桩步引气下沉至丹田，能疗一切痼疾。注意：谷道提起，气沉丹田，肾囊收缩。

第三级第二式：俯仰呼吸。全身蹬直，足趾与手指贴地，一俯一仰连续行八十一次呼吸。重要点在手，手之运用须分三式：第一式先用掌贴地活动；俟纯熟后，第二式由掌变拳；俟纯熟后，没有勉强，再用第三式由拳变指。指亦分平指和立指：平指即指甲朝上；立指即指甲朝横，全用指尖贴地。

此式用指最难，但动作一俯一仰，由少增多，循序渐进，日久功深，则不觉其难。用指先以五指，逐渐减少至一大拇指，为达到最高峰目的。

无病之人习此式，行之数月，臂力、指力、腰力不期而自至，行之年余，则指力能摺铜钱。此式发展大胸筋、后膊筋、三角筋、两头筋，前后腕腿各部均有相当发展，动作宜慢。注意：此动作，凡患肺病、心脏病、胃病者不宜练习。

附注：　关于《易筋经》的创者问题，根据清代凌延堪《校礼堂文集》与程雨仲书认为，《易筋经》是天台紫凝道人，假托达摩之名所作。

(李佩弦文，摘自《武林》1983年4期)

少林内气外放功

本功法是佛家练气强身、开发人体潜在功能和治病救人的一种功法。有动功二十势，法在使内气充实全身后，内走骨骼，外走皮层，中通脏腑，产生全身气层、光层、放出体表。达于四肢末梢，均能发气，并有强劲能穿透力。

功　　法

一、练功要求

一、选择空气新鲜、光线充足、温度适合、安静舒适的室内或室外场地练功。

二、练功场地，要求是平坦的土地、砖地和地板等。

三、练功前的准备：要心平气和，消除一切杂念。先排清大小便，摘下眼镜手表，呼吸要自然，不可用深呼吸配合。

四、练功前要吃些东西，在练功中肚饿可以吃点心，喝温开水，休息一下后再练。

五、在大风雨或打雷天，不宜练功；酒后、过饥、过饱、过度兴奋、过度疲劳均不宜练功；发高烧、患有严重心脏病、严重肺病、胃出血、精神病及大手术、大出血、妇女产后，均不宜练此动功。

六、要求早晚练功两次。练功时间的长短，可以根据各人的体质、进度、反应的灵敏度，由传功师决定。初练功者以练40分钟为宜。

七、练功前后都要做顺气桩，为了配合顺气，可以采用全身拍打、按摩、并作放松活动。练功后，要收功顺气，并要休息3—4分钟后，再离开场地。

八、练本功的学员，不可嗜酒狂欢、暴食。避免忿怒。练功前后不可马上食用冰冷食物，不可冲洗冷水澡，起居要正常，房事要节制。

九、练功的关键是松和静，一切偏差都是因没有达到松和静而引起的，认真练好顺气桩可以自然消除偏差。

顺气桩的练法是先全身活动一下，使其关节松开，在心平气和的情况下，由头顶向下放松降气至足。然后，检查全身还有哪些部位还没有放松，再加以按摩拍打，使其真正放松，并再要自头向下放松顺气至足。有病的人要在顺气情况下降气至足，体内的恶气要由肛门排除，然后，气才能由足跟提升。

二、练法说明

练气强身动功二十势，是内气外放功的核心功法。在练功时，始终要贯串着升降开合，内气运转，放松结合。

本功十分重视下盘功夫，在内八字大、中、小站桩，内八字骑马桩和弓腿桩中，都要求足跟后蹬、五趾抓地的姿势。这样会自然产生气沉丹田、打开命门。久练此势自会气固下身，两足生根。

二十势动功的演练是练体内劲气的主体和核心。顺气后意动力动，气自两足跟升起，直贯全身，气达四梢，以督脉为主导，命门为气库；以腰为轴心，气自丹田吐，力自两腋出；肩欲松，肘欲直，气便贯十指。

在练功时，劲气会在体内升降，内走肌筋、五脏、骨骼，并能放出体表，布满全身。收功时便回到体内。久练此功自会增强体质，增加智慧，聪明健壮。

本功的开合，不仅是在动作上的变化，而且是以腰为轴的脏腑、经络穴位的开合。

本功收发，有两层意思：一个是在体内的收放，一个是在体外的内气收放。这种收发，再配以气功点穴拨筋，打通全身筋脉，加速其内气畅通运行；文佐以上水、上火、上药包，进一步在内脏、骨骼、关节加温；又采用气功柔棒，在全身部位拍打，锻炼其筋骨，震动其脏腑，使内气在筋骨、内脏中产生新的能量，便能使整个体质加倍健壮。

第一势　单掌问讯

本动桩是少林内气外放功的第一个桩，它的姿势是僧人相见时的单掌问讯行礼的姿态，它的功法是锻炼身体内气使之全身运行，致单掌上产生一种劲气动力。内气的行走路线是从足太阳经出发，从足跟上升到命门，沿督脉上到大椎，分三路，中间过玉枕，经百会，定主窍。左右两路由大椎向左右过肩臂，走两肘，贯注两掌十指。在练单掌时，气贯单掌。收功时，气从太阳经回到丹田，余气降到足下涌泉。

练法(内八字站桩)

1. 预备式：头平正，身正直，两目平视，两脚并齐，两手自然下垂，心平气和，气由头顶降至足下。

2. 内八字站桩　顺气势：男子左腿向左，女子右腿向右，跨出一步与肩宽，足趾不动，两足跟向外侧分开后蹬，重心微向前，自然形成两足尖内扣好内八字形。五趾抓地，挺胸、收腹、收臂，曲肘腕，手掌后伸，掌根下按，四指并拢，拇指外分，呼吸自然；用意、力、气将气由头顶逐渐降至足下。此时，力在两脚掌，五趾抓地。

3. 练气升气势：顺气势作完后，两足跟内收上提，逐渐内旋至两胯，且夹紧。气随足跟内收上提，内旋时，由足跟沿小腿上升至尾闾。此时，收腹提肛，气自命门上升至大椎，一路经百会定两眉间的主窍穴。两掌同时带气，由阴掌变阳掌，气在大椎分左右两路。走两肩，直肘，贯两掌小指。

4. 练功势：将左手掌提到胸前膻中穴，掌与膻中的距离约一拳左右。四指并拢，拇指分外，呈立掌。气走手太阳经，用力推出时，两腿用力夹紧，与掌用力推出的力大小相等，掌向前推出后变阴掌，掌心向下。等气贯五指端后，转腕变阳掌，掌心向上，放松时，掌带气收回到腰间，体内气沉丹田。右掌动作与左掌相同。

5. 收势：练完本动桩后，按顺气势将两掌后伸下按，气自头顶下降至足下涌泉穴收功。

第二势　单手拉金环

本动桩是在练单掌问讯的动桩动功有了一定的

基础上，始配练此动桩。单掌问讯练功时，内气是力放平收，本桩是力放力收，并练反掌抓力和收气时的拉力，使气强行收回。

练法(内八字站桩)

1.内八字站桩功，其预备式、顺气势和升气势均同单掌问讯中的练法。

2.练功势：在升气后内劲气贯于掌指，将左手带气放在胸前离膻中穴一拳处。掌与胯同时用力，掌推胯夹，两力相等，逐渐加力，五趾抓地。

3.左掌向前推进，四指并拢，拇指外分，立掌直推。推足后五指放平，掌心向下，等气贯指端后，转腕虎口向下，掌心向外，直掌向前，五指内屈握拳，夹胯使内劲贯人掌指。

4.收功：旋腕，拳眼朝上，用旋力拉回至腕部，伸指成阳掌，两臂后伸，俯掌下按，顺气至足后收功。

第三势 前推八匹马

在练单掌问讯有了一定的基础上，再开始练本动桩。因本桩是练气发劲，不但要气贯两掌十指，而且要练两掌向前发放内气。练气是气由足跟升提自背部督脉和膀胱络，运行两臂，直肘贯掌贯指发出体外。在体内练气，可以宽胸理气，通三焦，开关节，活骨骼，健脾胃。长练气血畅通，精力充沛。在气功医疗上，本动功很重要。久练后能用双掌发气，对病人进行发气引导，引气下行，医疗关节炎。

练法(内八字站桩)

1.内八字站桩功，其预备式、顺气势和升气势均同单掌问讯中的练法。

2.内气自足跟升起，气贯两掌十指后，两掌带气自腰部提起到胸部膻中两侧，两掌心相对，拇指外分，四指并拢，上推下夹其力相等，两掌逐渐向前推出，推到肩与掌呈直线。两目平视，呼吸自然，两掌放平，掌心向下，使气到十指端。

3.两手由阴掌变阳掌。指端微翘，屈肘收掌，再由阳掌变阴掌，两肘后伸，两掌下按，顺气至足底涌泉穴收功。

第四势 倒拉九头牛(双推手)

“倒拉”是本桩练法的关键。练本动桩之前，先要练好单手拉金环动功。练本桩时要全神贯注，两目平视，调运内气自足跟上提到督脉，气贯双掌十指。推出和拉回时两腿夹力与两掌推力相等。在推和拉时，内气在手上各阴阳络来回运行，此功练成后，在气功医疗上，能用双掌发放外气，能用手指拉出病气，对治疗肿瘤等很有效果。也可用于头胀头痛，对筋骨挫伤也有一定疗效。

练法(内八字站桩)

1.内八字站桩功，其预备式、顺气势和升气势均同单掌问讯中的说明。

2.向前推掌的练法与前推八匹马的练法基本一致。但在两掌伸直与肩平宽时，两掌外旋五指内收，两掌握物，劲注五指，旋环内收。拉至两胁，与单掌拉金环的手势相同。练时身微前倾，臂部微收。在推掌与拉拳时五趾抓地。上肢用力和臀部夹力相等。

3.收回拳后，变直掌化俯掌下按，顺气到足底涌泉收功。

第五势 平手托塔

本动桩是练阳掌发气发力，古称天桩。双手平掌由两胁发出，气由足跟升起，贯注双掌十指，伸掌时，气自双腋出，气起三阴经，至十指端将内气外放。收掌时，气自内导于丹田。练功时五趾抓地，两足内扣，旋转上升。手掌推时用的力与两腿夹的力相等。力自腰出，贯于手三阴三阳之络。要等两臂发胀，渐贯两掌，十指粗胀，以力推气练本功桩。

练法(内八字站桩)

1.内八字站桩功，其预备式、顺气势和升气势均同单掌问讯中的说明。

2.练气放劲势：升气后贯气于两掌十指，其力待发，两直掌向前运动推出，边推两拇指边向左右两侧倾斜，保持直掌运行。内气在两掌劳宫穴发出为塔形，气自十指端放出，推足后两直掌与肩等宽平。

3.收肘，使气归丹田，两仰掌变俯掌，两臂后伸，顺气至足涌泉收功。

第六势 顺水推舟

练本动桩时要气贯全身，力走两膀，直达十指。其动作是双掌同时锻炼，以力带气。由二阴使气力向两掌发出。拇指运动，是使五指发气，久练此功两膀有力，气力自生。练成后，可以隔板生气调气，可以隔墙对人放气。

在医疗上，可用于气功远距离内气外放。

练法(内八字骑马桩)

1.内八字骑马桩的预备势：先站好并脚桩，心平气和，男左腿向左(女右腿向右)平开一步，屈膝下蹲。两足距离与肩等宽，足跟后蹬，脚尖内扣，成内八字形。头如顶物，目需平视，挺胸收腹，微向前倾，两掌后伸，呼吸自然，重心在腰。曲肘腕，拇指外分，四指并拢，使气由头顶下沉至足。

2.内八字骑马桩练气势：

(1)姿势如前，顺气后，足跟后蹬，五趾抓地，两腿内旋，两胯内收，提肛收腹，气自命门升起，升到大椎后，向左右两肩两肘两掌贯气，待十指发胀后开始作顺水推舟势。

(2)两手立掌徐徐向前推进，边翻掌跟边向外转，虎口相对，四指并拢，拇指外分，由外向内旋转。指尖相对，肘伸，腕曲，似环形，头勿低，身勿倾，力求掌侧肘直与肩平。

(3)五指端慢慢向左右外旋。恢复直掌，四指并拢，拇指外分后翘，指端着力，屈肘储力而收，仰掌护腰。

(4)收功。直掌化俯掌后下按，两臂后伸，顺气至足涌泉。

第七势 双手托天

练本动桩时能气通三焦，将下盘之气提运全身，久练后，能出现庄子的“天人合一”说之效。此桩专理胃下垂和内脏移位，练后能使内脏恢复原位。

凡在上焦有病的人，不宜练此功。高血压，头痛病禁练此功。

练法(大内八字站桩)

1. 大内八字和内八字站桩不同处，是平开步一步半。其它预备式、顺气势均同单掌问讯桩中的练法。

2. 在升气后，两掌由俯掌转仰掌，使气贯两掌背。

3. 两仰掌自腰部上托，缓缓上举，力在两腕部的一寸间。练功时，肩欲松，肘欲直而伸出，两目平视，头如顶物。

4. 四指并拢，拇指外分，掌跟储力，劲力发足，屈肘收气，下手护腰。

5. 收势。在腰部由仰掌变俯掌下按，两臂后伸，使气下降至足涌泉收功。

第八势 怀中抱月

本动桩是练气功。在晚上月光下练功时，双手十指作抱球拉练，会看到丝光出现，因此亦称抱球拉练。

本桩功从升降开合来讲，气从两足跟升上后，每次双手开合，气都是从命门升起直走督脉，再由大椎分向左右两掌十指，双手合拢，由丹田收入后又从命门沿督脉直上走向双掌十指，反复运转多次练气，最后气储丹田收功。

练功时，要以云门、膻中两穴的开合发气为目的，久练自会内气外放。

练法(大内八字站桩)

1. 本动桩的预备式、顺气势和升气势均同双手托天中的练法。

2. 两仰掌自腰部上提到胸部膻中穴为中心前一尺处，横掌十指相对，双手缓缓向左右分开。胸部云门穴、膻中穴随开胸而开穴，双手十指在开合时拉出丝光。

3. 上抄三次后，两手下按，以神阙为中心，前身略向前倾。两掌如抱球，十指相对，以腰为轴，开合时丹田随开合而开合，十指随开合而拉丝，合拢时气入丹田。

4. 收势。在反复拉丝后，双手十指合拢，丹田收气，仰掌收回两肋变俯掌下按，两肘后伸，顺气到涌泉收功。

第九势 风摆荷叶

本动桩是练手三阴又练手三阳诸经，练到相当火候，在掌平气的基础上，自会神贯于顶，气沉丹田。此功法又是练上肢臂力和悬劲的重要桩势，久练全身气血自顺，元神自固。

练法(内八字站桩)

1. 内八字站桩功，预备式，顺气势和升气势均与单掌问讯中练法说明相同。

2. 练功势：足跟后蹬，五趾抓地，两足内旋后，气自足跟升起，气贯全身，力贯两掌十指。用力前推双掌交叉于胸前。头如顶物；双目平视，呼吸随胸开而吸胸闭而呼，呼吸要自然。当二阳掌慢慢合拢时，左掌要在右掌上交叉相迭，两掌劳宫穴相对。再向左右分开时，要使臂、肘、掌、指在左右呈直线，反复练习。分开时气走太阳肺络，合拢时气走太阳经而回。所以，这是既走阴又走阳的一种练法。

3. 收势：将相迭阳掌回收到腰间变阴掌下按，顺气至足收功。

第十势 凤凰展翅

本动桩是由五个静桩(人字桩、抱球桩、天字桩、两掌推山桩、地字桩)组成，是由内向外发劲发气的动桩。其动气是由全身向手太阳、阳明、少阳、太阴、少阴、厥阴而发，久练能增加全身的动气。

练法(内八字站桩、骑马桩、弓腿桩)

1. 内八字站桩，其预备式、顺气势和升气势见前说明。

内八字骑马桩的预备式、顺气势和升气势与顺水推舟势相同。

弓腿桩的预备式、顺气势和升气势与饿虎扑食弓腿桩相同。

2. 练法：升气后两掌上托，两肘屈，四指并拢，拇指分开，托到胸前，两手呈立掌，左右交叉，下沉至膻中后两手向左右拉开，作抱球，五指对称拉出气丝走至两肩，其大指点云门穴，五指指天，气贯足后，掌心向左右两侧用力外推，呈直线，头平正，目正视，呼吸自然。

3. 两掌从左右向内收，手与腰同时下弯，两手交叉，挺身收掌至胸。

4. 收功：胸前交叉立掌变俯掌，两臂后伸，下按，顺气至足下涌泉穴。

第十一势 力劈华山

本动桩是将气贯全身后，运气于双掌向下劈力。久练百脉自通。

练法(大八字站桩)

1. 大八字站桩练法：预备式，站好并脚桩，左腿向左跨出一步半，足跟后蹬，脚尖内扣，头正身直，双目平视，两肘后伸，屈腕，两掌下按，气自头下降至足。

2. 升气后两掌在腰部左右带气翻俯掌，上提到肩平宽呈直线。

3. 两掌心相对，在上胸部成立掌交叉，两臂同时用力向下劈动。头勿转动俯仰，两目平视。待劈

最后一次变仰掌收回护腰。

4. 收功：由仰掌变俯掌，两肘后伸下按，待气降至足心涌泉穴后收功。

第十二势　海底捞月

本动桩是将全身之气收归丹田，此功能医腰酸背痛、命门大衰等症。

练法(大八字站桩)

1. 大八字站桩练法：详见力劈华山。

2. 两掌带气徐徐上提，分于身体两侧，掌与肩等宽高。两掌用力下按，腰向前俯，两腿挺直，两脚用力站稳，两掌由上而下，两掌由左右用力对抄，指尖相对，掌心向上，两臂运动，掌指着力，慢慢抱起，提到丹田，小腹内收，用气归入丹田。下俯时渐渐吐气。

3. 收势：两仰掌变俯掌下按，两臂后伸，顺气至足涌泉收功。

第十三势　霸王举鼎

本动桩是动作中将经常下顺之气在体内升降，使气贯全身，同时放之体外。

凡上焦有病，例如：血压高，头痛，脑胀等病人不宜练此功。凡五脏移位，胃下垂的病员练此动功可以使其复位。

练法(内八字站桩)

1. 内八字站桩练功详见单掌问讯。

2. 升气后气贯十指，两掌缓缓上托，掌心朝天，举过肩时掌根外展，十指由左右向内旋转，虎口相对，如托重物，徐徐上举，肘部要挺直，四指并拢，指端相对，拇指外分，双目平视，头端正，两膝勿松，劲气充实。

3. 收势：旋腕翻掌，指端朝前，掌侧相对，拇指外分，蓄劲而下，逐步收回护腰部仰掌化为俯掌下按，两臂后伸，降气至足心涌泉收功。

第十四势　顶天抱地

本动桩要在练好霸王举鼎和海底捞月的基础上，有一定功力后才能练本动桩，它能劲走各条阴阳经络，气由足跟直至掌指，体内的劲气在运动中能一升一降。

练法(大八字站桩)

1. 预备式、顺气势和升气势与其他大八字桩相同，其动功的升降与霸王举鼎和海底捞月相同。此桩是练全身体内的动气的。

2. 练功势：站好大八字站桩，两掌仰于腰部，带气发势。

3. 仰掌上托过肩，旋腕翻掌，掌根升展，指端内旋相对，徐徐上举，待推足后两掌心向下，分左右向外，下抄，同时体向下俯，两掌如托重物，托至小腹丹田处，将气收入。

4. 收功：旋腕翻掌，两臂后伸，下按，顺气至足收功。

第十五势　丹凤朝阳

本动桩是练脏腑的内气，在练时气由太阳经而出，由太阴经而回。上抄时作半圆形，使体内劲气由阳而阴上下翻动。

练法(骑马桩)

1. 骑马桩的预备势，顺气势和升气势与顺水推舟中的练法相同。

2. 站好骑马桩，两手曲肘，仰掌护腰待发。

3. 左手仰掌旋腕变俯掌，曲肘向胸前右上方运气内展，扣在右手掌上呈抱球状，缓缓向右上方曲肘运动，作半圆形收回护腰。

4. 右手动作与左手相同，方向相反。

5. 收功：待左右手动作做好后，将仰掌化俯掌下按顺气至足心涌泉收功。

第十六势　合掌运瓦

本动桩是在静功“左右抱球”有了一定的练功基础后，同丹凤朝阳动桩共同形成的一套桩功。在两掌运掌的过程中，使腹中阴阳两气上下翻动，由阳而出，由阴而收，使两气转动，在体内成形。

练法(骑马桩)

1. 骑马桩的预备势、顺气势和升气势与顺水推舟中的练法相同。

2. 升气后，气走两肘，贯入两掌十指。在骑马势时曲两肘，仰掌于腰，其势待发。

3. 左掌由仰变俯，运动于臂，贯掌指，向前推足，肩松，肘伸直，指端朝前，掌心向下，储力待发。

4. 左掌旋腕变仰掌，徐徐收回，待近胸部时右掌变俯掌，左右两掌在胸前交叉相合，慢慢向前推进，掌心向下变仰掌，收回腰部。

5. 收势：将两手仰掌化俯掌，两臂后伸下按，顺气至足涌泉收功。

第十七势　三起三落

本动桩是练全身三焦之气，使之在体内上下升降，久练气充全身。

练法(并脚桩)

1. 预备势：两脚并齐，身体直立，两臂后伸，两腕垂曲，两掌下按，由头顺气至足。

2. 两手由仰掌变直掌，掌心相对，四指并拢，拇指树立，两目平视，头勿随势俯仰，徐徐下蹲，拇指下按起立时，拇指翘起。

3. 在两掌作五次推出后，身体起立，边推边起，待起立正好推足，两拇指储劲，缓缓收回，身体随着收势，边收边徐徐下蹲，待蹲下后，正好收回腰部。往返三次，须动作均匀。

4. 收势：将腰部仰掌化俯掌，两臂后伸，下按收功。

第十八势　乌龙钻洞

本动桩是气走督脉，直贯两掌十指。在练功时，气自足跟升起，直走脊柱。节节打通后，气贯全身，直走掌指。

在气功治疗上，可治脊柱不直，变形等。

练法(弓腿桩或并脚桩)

1.本桩练功时，采用弓腿桩，其预备势，顺气势和升气势与饿虎扑食练法相同。

并脚桩练功，其预备势、顺气势，升气势参看三起三落各势。

2.站好大弓腿桩势，两掌曲肘护于腰部，以力待发。

3.气自足跟升起直贯两掌后，两直掌并行，掌心相对，用内劲推出，徐徐向前，上身随势前俯，下部两足尖内扣，五趾抓地。

4.推足后，储力而收，掌心和上，两掌由仰到俯，两臂后伸，顺气至足涌泉收功。

第十九势　饿虎扑食

本动桩是内气外放功第十九个动势。内练全身劲气，外练全身的劲力。当练功发动劲气和劲力统一运用后，劲气贯到两掌十指端，产生虎爪劲。练时自身即是一只饿虎，全身视物发劲，贯到两掌十指，力扑食物发出劲力。

练法(弓腿桩)

1.练本桩采用弓腿桩，先练左腿后练右腿，练时左右换腿。

2.预备势：头平正，身正直，两腿并齐，双手下垂，两目平视，气由头下降至足。

3.弓腿桩顺气势：身向左，左腿向左跨出一大步，左腿屈膝平蹲与脚尖垂直，脚尖微向内扣呈弓形，右脚在后腰部挺直，脚跟着地呈箭形。头向左，自然呼吸，上身略向前倾，重心下沉，在后腿臀部微收。两臂后伸，挺肘曲腕、掌根蓄力，全神贯注，气由头下降至足。

4.弓腿桩如前，弓腿压如前，两腿内收，气由足跟升起，到大椎分三路，二路到左右掌，一路外过百会定主窍。

5.气贯两掌后由仰掌化俯掌，两手十指呈虎爪形。气贯十指，用力前抓，腰向前俯，前腿压在丹田，后腿发劲，足跟踩地。

6.收势：力在两掌十指，内收如抓物状，收回变仰掌护腰。回弓腿桩，向下顺气至足。

第二十势　旋转桩

本动桩应在十九个动功之后练，因为此动桩是内八字站桩和内八字弓腿桩联合练功。此桩练时不但有升降开合，而且在旋转中能练气贯身。

练法(内八字站桩和弓腿桩合练)

1.本动桩练时先站内八字站桩，后练弓腿桩，所以它的预备势、顺气势和升气势均用内八字站桩的练法。

2.站好内八字站桩，升气后上身略向前俯，重心下沉，臀部微收，右拉仰掌护腰，左拉俯掌曲肘，向左方推出。上身随掌、肘、臂向左方旋转时作左弓腿，推足后翻掌。上身随左臂、肘、掌立直后收掌回腰部。

3.左手仰掌护腰，右手俯掌曲肘，向右方推出。上身随掌、肘、臂向右方旋转化为右弓腿，推足后翻掌。上身随右臂、肘、掌立直在胸前交会，收回腰部。

4.收势：练左右旋转后，立直成内八字站桩，两臂后伸，俯掌下按，顺气至足涌泉收功。

(姜立中文，摘自《气功与科学》1985年11期)

少林内劲一指禅

本功法是一种强身、保健、防病、益寿的功法。此功法以经络学说理论为基础，有多种功法，久练成效显著。

一、基本功法

第一节　摇丹田(摇膀子)

歌诀：摇臂好似车轮转，风云漫舞肩臂旋；
活利关节疏经络，肩臂痛疼可愈痊。

预备姿势：直立。先将右脚向前跨出一步，成前弓步；右手在右膝外侧，掌心向前，手指并拢；左手拇指朝后，其余四指并拢，指尖朝前，叉腰；头颈正直，目视前方。

动作：右手臂向前上方绕环至肩上时，掌心外翻向后，同时转腰带动手臂继续向后下方绕环，经体侧复原。手臂成车轮状旋转一圈为一次，不少于20次。右侧做完了再做左侧，要求同上。全做完了恢复直立。

要求：动作时手臂要伸直；速度先慢后快；目视前方，上身保持正直，勿前俯后仰；腿保持弓步，重心要平稳，脚跟不抬起，自然呼吸。

第二节　摩丹田(摩肩)

歌诀：摩肩形象熊走路，导引五脏和六腑；
活络关节通经络，祛病延年身心舒。

预备姿势：直立。两脚打开与肩同宽，平行站立，重心在两腿之间；转腰屈膝下蹲，身体向左转体90度；右肩在前下沉；右臂自然下垂于两膝之间；五指松直，拇指朝内，掌心内转向右；左手置于左腰胯后外侧，掌心朝外；左肩高于右肩，头颈正直；目视前方。

动作：右肩带动肘和手直线向上拎起(似从井里打水上拎状)屈肘过顶提到最大限度，顺势向右转腰带动胯、膝、踝关节向右转动，右手背经腋下沿右背部下行至右腰胯后外侧处，掌心向外，同时左肩下沉，向右转体90度，左手背沿左腿后侧下行，前移到两膝之间，五指松直，拇指朝内，掌心内转向左左臂自然下垂于两膝之间；再似右臂那样上

提，并顺势向左转腰带动胯、膝、踝关节向左转动，……反复练习。左右各做20次后恢复直立。

要求：动作时注意保持头、颈、脊柱中正，目视前方；肩、肘、腕、胯、膝、踝各关节同时转动，但脚不移动；自然呼吸；手上提、下行时动作协调。

摩肩动作，是模仿"心意六合"拳的熊形，练习它可为以后练行功打好基础。

第三节　转丹田(猫洗脸)

歌诀：虚步站桩转丹田，形态模拟猫洗脸；
　　收腹提肛前虚步，防治腰扭肩周炎。

预备姿势：直立。左脚向前方跨出半步，成左前虚步；右腿屈膝下蹲。重心在右腿上；以腰为轴，右肩向左转90度；右手掌心向内，手指朝上，距左"太阳"穴10公分处成保护状；左手掌心向内并屈肘向后方拉足，护于左腰际；头颈正直，目视前方。

动作：以腰为轴，带动右肩向右转动90度，右手掌随势下行似"猫洗脸"状经左胸部划弧至右腰标，右肘向后方拉足成三角形，手心向内成护腰状；同时左肩亦随之向前，左手掌心向内、向上经面部划弧至右"太阳"穴处。两手象"猫洗脸"似地频频在左右面部成圆形轮番转动20次；换成右前虚步再做20次后恢复直立。

要求：动作时注意保持上身正直，上虚下实。以腰带肩，肩随腰转，手随肩转，收腹提肛，自然呼吸。

第四节　压丹田(鹰爪恨天无环)

歌诀：举手护肋竖丹田，恨天无环"顶、压、"劲；
　　排除浊气身舒展，久练顺气肝太平。

预备姿势：直立。

动作：右脚向前跨半步，膝微屈，同时右五指并拢，经右耳侧向上将臂举直，使右肋全部伸张开，似手风琴样地拉足。左手掌心向下，随势置于右肘下作保护右肋势。同时用鼻吸气。接着右手成鹰爪用力抓物势卷掌成拳，直线向下猛拉至拳与肩平，好似抓住"天的环"把天拉下来一样，肋骨此时就像手风琴似地合拢。同时两腿用力蹬直，挺胸，顶住上面向下的压力，使内脏受到上下两个力挤压作用，左手护右肋，并用口迅速呼气。

要求：手臂上举要尽量伸直，下拉时要迅速有力，动作要清楚，一下一下地不能拖泥带水，动作过程中身体要保持正直，目视前方。右手右脚做完了再换左手左脚，重复交替进行，左右各做七次后恢复直立。

第五节　提丹田(野马奔槽)

歌诀：野马奔槽气门开，收腹提肛暖气海；
　　肺与腹腔活量大，血，高者慎重来。

预备姿势：成立正势站立，左脚顺脚尖方向跨出一大步，成左弓步，两臂伸直在左腿上方，十指松直，手背相靠，上体倾向出腿方向，目视前方。

动作：两臂随掌心向下、向侧后方拉至最大限度，同时用鼻吸气，重心随势后移，右腿屈膝，左腿伸直，上身略后仰，两臂继续下行，两手由掌变拳经腋下朝出腿方向猛力向上冲提，同时用口迅速顺势短促呼气有声。上身亦随势前移；右腿用力蹬直，但脚不离地。两拳眼向外翻转，左掌在前与眉齐，右拳在后靠近左手腕处与鼻平。头颈直正，目视前方。做完七次后换右脚在前，再做七次，而后恢复直立。

要求：在两臂后拉至最大限度时，前腿要蹬直，与上体、头颈在一直线上。冲拳后，头颈、躯干与后腿在一直线上，采取腹式呼吸。

第六节　拉丹田(扁担)

歌诀：肢体放松前后步，颈腰后转手平举；
　　脊柱灵活通带脉，诸多疾患皆可去。

预备姿势：直立。左腿向前跨出半步，两脚尖朝前，重心在两脚之间，两手臂自然下垂。

动作：向右转体90度，掌心向上，两臂冉冉向上成侧平举(扁担式)，左手臂在前，右手臂在后，转颈目视右手"劳宫"穴，同时吸气；两手翻掌向下划弧，下落于大腿两侧，重心下降并随势屈膝，向左尽可能转体90度，同时直立，两臂平举掌心向上，右手臂在前，左手臂在后，转颈目视左手"劳宫"穴，同时用口呼气做完10次后，换右脚在前再做10次，然后恢复直立。

要求：前脚站立要稳实，转动时脚不要移动；动作要缓慢、协调、柔和；上体转动要以腰为轴，头随上体转动；两臂前后平举一定要象"扁担"那样尽量做到与肩成"一"字水平。不能两臂横举象门闩，或高举过肩，或低垂倾斜；头颈一定要转动目视后掌"劳宫"穴。

第七节　搓丹田(搓草绳)

歌诀：一提一搓走内劲，深细匀长当记清；
　　吐故纳新元气壮，感冒可防身体健。

预备姿势：成立正势站立。左脚顺脚尖方向跨出一大步，成左弓步；左手掌心向上置于膝上，右手合于左手上，手指松直，头颈、腰、背均自然放松。

动作：右手用内劲沿左臂内侧收腹提气，向上提经左胸前至右肩上，同时用鼻吸气；接着右手再沿原路线下搓复原，同时用口呼气。上提下搓各一

次为一遍，做完10遍后换右脚在前，再做10遍，然后恢复直立。

要求：上提时上体随肩向侧后转动、挺胸，手尽量上提至肩上，前脚保持弓步，后腿可以略屈；下搓时后腿仍蹬直；上下搓动时两脚均不得移动；一提一搓走内劲，气贯五指；逆腹式呼吸，且要"细、匀、深、长"。

第八节　曲丹田(乌牛摆头)

歌诀：乌牛摆头幅度大，心血管病者莫练它；
速度快慢量力选，内健肝肾外腰胯。

预备姿势：直立。左脚向左侧横跨一大步，重心在两腿之间，目视前方，右手背贴近右腮，左臂在身前伸直。掌心朝下护裆。

动作：屈右膝、左腿蹬直，重心右移，同时上体向右下侧倾倒至最大限度；随口令立直身体，同时右手经胸前换成护裆掌、左手经右胸前向面部划弧，随势手贴近左腮；重心左移，上体向左下侧倾至最大限度，屈左膝，右腿蹬直与前动作方向相反，……如此左右交替各做10次后随口令恢复直立。

要求：上体侧曲时，不要前俯后仰，头颈、躯干与腿成"拱形"曲线；目视前方；立直身体时用鼻吸气，侧曲时用口呼气。

注意：高血压、心脏病患者禁做。

第九节　磨丹田(磨豆腐)

歌诀：弓步旋膝来推磨，轻松缓慢"得气"多；
启运带脉作用大，平肝顺气益于我。

预备姿势：成立正势站立。右脚顺脚尖方向跨出一大步，成右弓步，右手掌心朝下，五指松直，置由右髋10公分处；左手拇指朝后，另四指朝前叉腰；头颈正直，目视前方。

动作：右手向左→向前→向右→向后水平成推磨状划圆至右髋前；腰随势转动，先向外转再向内转各划圆五次。换手、换脚后同上再各做五次。然后恢复直立。

要求：全身放松，动作要缓慢、柔和，上下协调，呼吸自然；划圆要平稳，手不超过胸部；意识放在手心"劳宫"穴上，或目视"外劳宫"。

"热身法"整套动作进行至此，周身会微微出汗，掌心可有不同程度的胀、麻、冷、热之感，神清目明，筋骨柔软，关节灵活，实为全身气机通畅之征，从而为练功者在马步站桩后能尽快地进入"气功态"而创造了良好的条件。

附：马步站桩功

马步站桩功，是本功法的基础即筑基功。

预备姿势：放松直立，两脚分开与肩同宽，脚尖内扣(约13°角)成内八字；两臂自然下垂，掌心向内；身体中正，目视前方。

起势：掌心相对，两臂向后、向前缓缓抬至与肩平；翻掌向上，屈肘收手经腰际向外、再向前划弧；翻掌向下，两臂略收回，置于体前，同时屈膝下蹲成马步站桩式。

站桩要领：1.两脚与肩同宽；2.两脚尖略内扣，成内八字形；13°；3.十趾抓地，但不要过分用力；4.屈膝下蹲，但膝不超过脚尖；5.收腹、提肛；6.圆裆、松腰、松胯；7.含胸拔背；8.虚领顶颈；9.舌舐上腭；10.双目平视；11.鼻尖与肚脐成一直线；12.百会与会阴成一直线；13.虚腋；14.沉肩坠肘；15.小臂与地面平行；16.两小臂互相平行；17.中指与小臂成一直线；18.手掌成瓦状；19.手指成梯形，拇指与食指成鸭咀形；20.上虚下实，面带微笑，自然呼吸。

要求：站桩时不要入静；不要意守；不要把别的功法的概念带入本功法；但特别强调动作姿势的准确；站桩不宜少于30分钟(初学者时间可以由短到长，循序渐进)；

二、扳指(趾)法

本功法又名抗老益寿扳指法共有两套。

第一套　扳指(趾)法

起势：继马步站桩10至20分钟后开始扳指。

扳指顺序：1.食指；2.无名指；3.拇指；4.小指；5.中指。

扳指要领：两手放平，掌心朝下，手指放松伸直(此时脚趾亦同时放松)；屈食指掌关节(指间关节伸直)，慢慢地压下食指；停1.5—2分钟后，食指再慢慢抬至略高于原位后复原。停1～2秒钟后，用此方法依次扳动其它各指。五指均扳过一次为一遍，如有时间可连续三遍或五遍，再继续马步站桩5分钟左右即可做收势收功，或做后面的动功。

要求：1.扳指时各指的先后顺序不可颠倒；

2.不可漏扳；

3.手指压下和抬起的速度要缓慢，以免发生意外；

4.扳指时要尽可能地同时按压相应的脚趾；

5.如发现有头晕现象，不必害怕，做收势休息片刻喝点热茶即可消失。

第二套　扳指(趾)法

第二套扳指法的起势、扳指要领和要求均与第一套扳指法相同，惟扳指的顺序、次数和停留的时间不同。

扳指顺序及其次数：1.拇指：连续扳动3次；

2.中指：连续扳动5次；

3.小指：连续扳动3次；

4.食指：连续扳动7次；

5.无名指：连续扳动9次；

6. 中指：再扳动1次。

扳指时间：

每扳动一次手指的前后时间约15秒。即手指下扳，时间为10秒；手指复原，时间为3～5秒。

三、动　功

第一节　双臂揽月

预备姿势：继马步站桩姿势。

动作：双手中指相对向胸前慢慢揽拢，右臂在上，左臂在下，两臂平行，相距约十公分；掌心朝下，手指成梯形；右手“劳宫”穴对准左臂的“曲池”穴，左手的“外劳宫”对准右臂的“少海”穴。揽月5～10分钟后手指松直，随即两臂向两侧同时缓缓拉开，如同大鹏展翅——谓之“拉气”；略停3～5秒钟，然后再沿原路复原——谓之“进气”。反复做七次。

要求：不要耸肩缩颈，拇指不得指向胸部，揽月时自然呼吸，拉动时开吸合呼。

第二节　十字手

预备姿势：继双臂揽月。直立，双肘下落，两手在胸前交叉成“十字手”(左手在前，右手在后)、上缺口平“天突”穴，并相距约十公分。

动作：十趾抓地，收腹提气，腿部发力，推动腰、背、肩、臂，十指朝上成立掌，两臂同时用内劲向前推出，将劲、气推运至十指末梢，推到尽头，身体前倾而不倒；然后放松，将手收回胸前。十字手推出时吐气，收回时吸气，一推一收为一遍，做七遍。

要求：力发于根，自下而上节节贯通；前推时用七分劲，填背；收回时带三分劲，坐背；前推时不要耸肩缩颈，头颈切忌用力，以免血压升高。

第三节　抱球

预备姿势：继十字手后恢复马步站桩姿势。

动作：两小臂向体前慢慢揽拢，距身体约十公分；右手在上平“膻中”穴，手心朝下；左手在下平“神阙”穴，翻掌朝上；两手“劳宫”穴相对成抱球状。抱球5—10分钟后，两手同时缓缓地上下拉开，右手略高于“百会”穴，左手至“会阴”穴——谓之“拉气”，到位后停1～3秒，再缓缓地合拢——谓之“压气”。停1—3秒钟后再拉，……如此反复拉七遍。

要求：手势同马步站桩时要求，右手拇指不得指向胸部，抱球时自然呼吸，拉动时开吸合呼。

第四节　丹凤朝阳

预备姿势：继抱球后，直立，双手成仰掌护腰待发势。

动作：右手拇指分开，另四指并拢，劲自下而上发于脚跟而贯通至掌指，用内劲向前平推，推到尽头后放松翻掌向下，向左手方向划弧，在左手上约十公分处两手“劳宫”穴相对，停3秒钟，然后沿原路返回，至手臂伸直时再翻掌向上，收回腰部仍成待发势。左手动作同上，一左一右各做一次为一遍，共做七遍。

要求：前推时收腹提气用顶劲，推手时用口呼气，收手时用鼻吸气，头颈正直，忌用力，目视前方。

第五节　仙人指路

预备姿势：与《丹凤朝阳》预备姿势同。

动作：两手拇指分开，另四指并拢；掌、肘、肩运动，均匀地用内劲向前推出，推到尽头后放松翻掌向下，蓄劲而收回腰际，再恢复原待发势。做七遍。

要求：推手时劲气的走向是以脚为根，腿推腰，腰推肩，肩推臂，臂推手。推手时呼气，收手时吸气。头颈忌用力，目视前方。

第六节　力劈华山

预备姿势：左脚向左横跨一大步，重心在两腿之间；两手腕交叉于胸前约十公分处，左手在外，右手在里，上缺口对“天突”穴，指尖朝上。

动作：手指朝上，用内劲向上举起直插云霄，双臂伸直，同时吸气；用力徐徐朝前下方成弧形劈下；略停1～3秒，双手从裆下直线缓缓向上提至胸前，同时呼气；直腰，两手松直，指尖朝上，恢复预备姿势。做七遍。

要求：下劈时腿要挺直，劈下后不低头，目视前方。

注意：高血压、心脏病患者忌用力过猛。

第七节　海底捞月、怀中抱月

预备姿势：同《力劈华山》预备姿势。

动作：两手掌心朝前，成拉幕状缓缓向左右水平分开，贯气于掌指，坐腕，用力向两侧平推成“大字桩”，同时吸气；松腕，手放平，弯腰，手缓缓下落捞月(海底捞月)，屈腕，指尖相对，同时呼气；向上捞起，上体随势而起，直腰屈肘，两臂运动，掌指着力，似抱重物状缓缓端起至胸前(怀中抱月)，同时吸气；两手交叉于胸前，同时呼气，恢复预备姿势。反复做七遍。

要求：弯腰捞月时两腿要挺直，不低头，目视前方；上身随势而起时，要垂肩坠肘，颈部不僵直。

第八节　霸王举鼎

预备姿势：继《海底捞月》中的“怀中抱月势”。

动作：接上式，两手缓缓上托至锁骨处，小臂内旋，翻掌向上，拇指分开，另四指并拢，中指相对，用内劲徐徐上举，腰、腿、臂均用力挺紧勿松，

成“举鼎”状，同时吸气；随即两臂放松，向外划弧至与肩平时坐腕，运劲外撑成“大字桩”，停3～5秒钟，再放松，徐徐下落，恢复原势，同时呼气。做七遍。

要求：上举时臂要挺紧，并保持指端相对；成大字桩时，要收腹挺胸，两腿夹紧，劲往下沉至足心，上肢用多大劲，下肢亦用多大劲。

四、调气功

第一节　拉气

预备姿势：两脚与肩同宽，全身放松，两手在腹前约十公分处“劳宫”穴相对成“抱球”状；左手在下，平“神阙”穴，掌心朝上；右手在上，掌心朝下，与左手相距约十公分。

动作：滚气：左手在里向内、向上滚动，右手在外沿左手背向下滚动，滚至右手心向上并与“神阙”穴平，左手心向下在右手上约十公分，两“劳宫”穴相对；拉气：左手向左上方，右手向右下方同时缓缓拉开，停1～3秒；压气：两手按原路线缓缓合拢，恢复抱球状。然后再“滚气”、“拉气”、“压气”，要领同上。左右各做一次为一遍，做五遍。

要求：两手成斜对角拉开，并始终保持掌心相对；拉开时吸气，合拢时呼气。

第二节　转气

预备姿势：同《拉气》预备姿势。

动作：右手心向外向上、左手心向里向下一齐翻转，右手向上推成“托天势”，左手下按成“按地势”，两手再用力上下推按到尽头，同时吸气——谓之“顶天立地”或“金刚托天”；向左体侧弯腰，打开气门——谓之“转气”；放松，直腰，右手从右侧向下转、左手在左侧向上转——谓之“八卦圈”，同时呼气；两臂转至与肩平时掌指上翘90度，用力向左右平推，气贯“大陵”穴，同时吸气——谓之“大字桩”；放松，同时呼气，“八卦圈”——右手向下转，左手向上转，成左手托天、右手按地势；向右体侧弯腰——“转气”；再放松，直腰，“八卦圈”——左手向下转，右手向上转，至两臂与肩平，坐腕，掌指上翘90度，左右用力平推成“大字桩”……做五遍。

收势动作：接“转气”结束时的“大字桩”势。小臂外旋，掌心向上，曲肘，手向头前上方划弧，左脚收回，同时吸气；掌心向下，经头前慢慢下落，同时呼气，导气至“涌泉”穴。提手、落手反复做三遍后恢复直立。

要求：1. 收势是防偏、纠偏的基本方法，因此，每次练功完毕，都必须认真做好收功导气之动作。如选练本功法中的某功势，在结束时先将左脚收回，手心向上从两侧提起至与肩平，然后再按上述动作做即可。

2. 两手内收时，手不可对着自己的耳朵。

雷声（压气）动作：做完收势后，左脚向左前方跨出一步，伸出左手，手心朝上，在挥右臂用手猛击左手的同时，舌舐上腭，收腹提气，发出一声短促有力的“咦！”字声；随即全身用劲，两脚用力抓地，后腿猛蹬起，瞪眼、直颈，大有怒发冲冠，排山倒海之势，其情形好似战士在演练刺杀中的“跃进刺”一样，表现出一股神威。

作用：虎有抖毛之威。每次练功完毕，从丹田大发一声“咦”声，不仅有先声夺人之威，表示练功完毕还有余力——振奋精神，更重要的是使你五脏六腑震撼一下，从而避免有气阻、气塞现象留在体内，以防止出偏差，同时，这也是“内练一口气”。

五、坐　功

第一节　平坐式

平坐于凳上，两脚交叉；起势及其他有关要求同马步站桩一样。在收功前可做扳指法。

收势：站起；同第七章收势。

要求：凳子不宜过高或过低，两脚不能悬空；背部不靠椅背；不要意守，不要入静；自然呼吸。

第二节　单手合什式

动作及要求：平坐于凳上；两脚交叉；右臂屈肘内收，掌心朝左，拇指对准鼻尖，其余四指松直朝上，同时左臂屈肘，小臂与地面平行，五指放松，掌心朝上，其劳宫穴对准右肘尖，成单手合什式。两眼睁开，目视前方；虚领顶颈；舌舐上腭；含胸拔背；收腹提肛；自然呼吸。时间要不少于30分钟，两手可交换。

收势：站起，同第七章收势。

第三节　盘坐式

动作及要求：两腿交叉，自然盘坐（单盘或双盘亦可）于普通床或炕（地面上铺坐垫，或自做一木矮方凳）上，臀部可稍垫高一些，上体自然伸直端正；虚领顶颈；舌舐上腭；双目睁开；坠肩含胸，肘置于腿上；两手掌心朝上重叠于腹前，拇指相对，另四指并拢，自然呼吸，深、细、匀长；时间要30分钟以上。

六、卧　功

预备姿势：仰卧，两腿伸直，双臂置于体侧。

动作及要求：宽衣解带，全身放松，舌舐上腭，双目睁开；两脚交叉；两小臂屈曲，大小臂间夹角大于90度；手势同马步站桩时一样。自然呼吸，深、细、匀长；练功时间应不少于30分钟。

收势：两脚分开，双手由两侧向头顶划弧，并

沿任脉下按，将气导至“涌泉”穴，反复做三次。不需马上入睡时，可站起来收功，方法同第七章收势。

七、蛇形桩(一指功)

歌诀：蛇形一指，练气合力；
食指伸出，四指内曲；
指对劳宫，不可偏移；
左右虚步，下实上虚。

预备姿势：直立，两脚跟靠拢，脚尖分成90度角。

动作：左脚顺脚尖方向跨出半步，屈膝，成左虚步，身体重心落在右腿上；同时两臂交叉抱于胸前，左手在里，右手在外，右手向下划弧，左手向前伸出，两手均成打手枪状——食指伸直，其它四指曲掌心，向右手食指对准左手心“劳宫”穴，相距约一尺半；上体正直，目视前方。站累了可以换腿换手：以脚跟为轴，两脚尖向右转90度，重心移至左腿；同时左手顺势收回，经右臂外向下划，右手则顺势向上、向前伸出，两手成打手枪状，要领同前。站累了还可以再换，共站半小时。

要求：站桩要上虚下实，收腹、提肛、坐臀；呼吸自然；曲向手心的指头不要压住“劳宫”穴；后面手的食指约平“承浆”穴，前面手的食指端，约平“人中”穴。

八、龙形桩

歌诀：龙形似龙，练骨聚气；
上手龙爪，翻掌朝天；
下手龙爪，齐胯向地；
前后开来，下实上虚。

预备姿势：直立。

动作：左脚向前跨出半步，两膝弯曲，重心落在右腿上，成正虚步；同时两臂交叉于胸前，右手在外，向下划至右胯旁，掌心朝下，曲指抓地；左手在里，向上划至头的左前方，掌心朝上，曲指抓天。站累了可以换腿、换手：左脚收回，右脚向前跨出小半步(或左脚不动，右脚向前跨出一步)，重心移至左腿；同时左手经右臂外向下划至左胯旁，掌心朝下，曲指抓地；右手由里向上划至头的右前方，掌心向上，曲指抓天。要领同前。站累了还可以再换，共站半小时。

要求：上虚下实，收腹、提肛、坐臀；自然呼吸。

(王瑞亭文，摘自《少林气功内劲一指禅》，陕西科学技术出版社1987年10月版)

少林六通气功

本功法是已故著名海灯法师所创的保健养生功。此功法亦结合了武学、医学、阴阳五行的理论观点，颇具特色。可整套习练，也可选练其一二，均能达到祛病健身而延年益寿。

功　法

一、抹面：将两手掌擦至高度发热，以热气涂面，连做三次，不可横抹，只宜直抹。从正面下至上，再从两侧上至下，从正面到两侧，擦至两手无热气。复将两手掌用力运气擦至高度发热，再抹面，连做三次，感觉全身发热为度。单练习这一动作，一年后即可收保健之效。

二、擦眼：两脚并立，用两手拇指背、以指甲擦眼内角七次，闭目直擦。再用两手食指背，指尖相对，闭目横擦七次。横擦后仍闭目，眼球先从左向上，至右向下转圆圈七次，然后再复反转七次。转毕，眼球停正中，闭目向左右运动七次，长练此功，可预防眼疾。

三、鸣天鼓：两脚并立，全身放松，然后将两手抱枕骨，指尖相对，掌心按耳，食指按中指，运气弹二十四次。

四、擦枕骨：两脚分开一尺五寸左右，气力下注于两腿，使下盘坚固，然后一手按头顶(百会穴)运足气往上顶，另一手运气横擦枕骨二十一把，再两手互换，各连做二十四次。

五、擦百会：两脚分开一尺五寸，全身用力，左手按额部，头直，右手运气用力擦百会穴，擦的范围，如用右手擦右方，擦至右腕对右耳尖，左方擦至右手指尖对左耳尖，擦二十一手，两手互换擦之，左右为一次，连做七次，使全身发热为度。

六、三方抖手：前、左、右三方。两脚分开，相距一尺八寸左右，成内八字，用力贯气站稳，然后将两手掌运气，从正前方而上至顶，如献花势，再运气用力至上而下抖之，连抖四十九次，再向左转，脚成丁字形，面向左，抖手方法同正方。不同之点，手从左边正中举起，连抖四十九次，愈多愈好，再转向右，方法同左，连抖四十九次，三方各能抖一百手以上更好，老年不必过于用力。

七、全身拍打：两脚分开一尺五寸左右，成内八字，轻握拳，先从两腿正前方腹股沟部开始，往下拍打至脚解溪穴，再从两腿外踝部由下至上，拍打至骶部，用拳内侧。又从骶部由下至上到大椎最佳，是用拳背。拍背必须俯身。后立正用拳内侧运气拍胸部，再拍气海穴(少腹)。然后再拍击两肋，从上而下，拍三拳宽为度之部位。必须运气，用口吸、鼻呼，每呼吸一次拍肋部一拳。除拍肋部外，其他部位均应闭口、咬牙，后再拍击两上肢，只能拍前、后、外侧三方。以上拍打可连做七次，越多越好。

八、三化手：两脚分开二尺左右，两拳置腰际，

然后向左方击右掌，掌指向上然后收回成勾手，手腕背向正前方正中运气击出，收回胸部，掌心向下，齐右肩平为度，再用力向左侧，平击出，再擒一圆形，捏拳收回置腰际出左掌击右方。方法同出右掌，左右为一次，连抖一百零八次，愈多愈好。

九、腿力跌荡：前、后、左右四方。一前踢，两脚放松，两手自然下垂，如踢左脚，右脚立地，左脚抬起，离地一尺五寸，从内向外绕一大圆形，然后再用力平踢出去，高两尺五寸，脚尖向前，脚背要平，左右脚同，连踢四十八次。二踢后方，先踢左脚，右脚立地，左脚尖垫地，右手向前运气用力平伸，掌心朝上，左手向后反起，运气平伸，掌心朝上，然后上身侧起向前倾，眼观后方脚踢的方向，然后左脚运气用力，向后方踢去，脚心朝天，最好要踢至与上身平。踢右脚同左，连踢四十八次。三踢左方，两手放在右方，右手在前，左手在后，两手指朝相对的一条直线内关，身略侧斜，左脚从前向后绕一圆形，侧踢出去，平右肩为度，越高越好，左右交换，共踢四十八腿。四踢右方，与左方同。

十、起伏势：两脚并立，两手平伸，手心朝下，脚尖用力垫起，然后下去，两手按膝如虎坐势，臀部离地一寸，起时脚尖垫起，两手运气平伸举，这样连做二十一次。

第一段　心功

早起对日出方向而立，两脚分开约一尺六寸，成八字形。两拳置腰际，吐气三口，纳气七口，凝神调息。摒除一切杂念，注气于腹，毋使走泄，头部微昂，口紧闭，牙微咬，舌微抵上颚，目睁三分，闭七分，眼珠须定，不可逐物启闭，面向右击左掌运气平伸，气贯指尖，掌心向上，停两分钟从右至左平绕，绕至后方正中，成二百七十度的角，眼观手，停两分钟，然后再从后向左至右，平绕二百七十度的角，停两分钟，再用勾手，从左向右绕至正前方，擒一圆形，握拳收回腰际，面向左，两拳置腰际，出右掌运气平伸，气贯指尖，掌心向上，停两分钟，平绕从左至右到后方正中。成二百七十度的角，眼观手，停两分钟，然后再从后向右，至左平绕二百七十度的角，停两分钟，然后用勾手，从左向右平绕至正前方，擒一圆形，伸握拳收回腰际，连做三次。

此心功名大化一气之势，先天之象也。一出一入，出手平绕得乎动机，一心贯气，得乎静定，动静相因，而阴阳判，万物生矣。故以下各段，皆由此式而化生者也。行时宜全神贯注于指掌之间，不可相离。日久之后，则气随神至，运于内者，力由气生，行于外者，柔养筋脉，内外相合，超乎一切矣。若神气涣散，力不专注，是为大忌，在手平绕之时，切不可过至心下，否则非但不得其益，且有损于筋骨，慎之慎之。得此心功，宜出之徐缓，紧时则气力下注，松时则气力上提，一注一提，所以行气使适也。表面观之，似乎功夫仅及于指臂，实则遍及于全身，盖以人身肢体，无不通连。而气之源泉，又从内脏行流而至，无所不及也。在行功之时，最忌口鼻呼吸，身体动摇，因皆足以耗气散力也。

第二段　肝功

心功练毕，则将身体回复平常状态，使全身筋骨舒展，以免过劳之弊。其休息时间，不超过两分钟。行肝功时，先须练副动作，万不可少。肝功开始，两脚并立，两手置腰际然后两脚分开一尺五寸，人高两尺亦可，俯身，两掌成拳，略贴大腿两侧至地，再从正前方运气举起，至头顶，手指朝天，掌心向内，成拳开合四十九次，然后两手成献花势，左右分开与肩平为度，两手伸直，掌心向下，气贯指尖，成骑马桩，开合二十一次然后再将两手从内向外绕圆形至背后，两手交叉，胸微挺，小腹微收，头微昂，呼吸自然，开合二十一次后复原状。

练肝功注意之点，在于拳背行气之法，一提一注，固与上段无所区别。但其中各有不同之处，先并足而后分开，彼则运气开合，其要皆各有用意。两脚分开，所以使下盘牢固，不易动摇。两手上举，运气开合，使肝气舒畅，气贯全身，而各段之动作相异无几，而功效各有不同也。行动之际，除动作之外，尤须注意于神气之贯注，务须精神气力融合，否则练百年亦是无益。学者宜加意焉，再则使气力进则注之于掌臂，退则流行于肩背两肋、盖骑马桩，伸臂开合，两肩略向前探出，背肋之筋肉势必紧张，此时气力完全前透，待两手运气之时，各部肌肉完全松弛，气力亦因而退行，流注于肩臂各部矣。此段最忌者，即为运气时，两手向前后上下左右宕动，因两手宕动，则全身之气力不能专注于前，而旁行散乱，势散神涣。行之非但不足以获益，反足以招害也，宜特别注意。

第三段　脾功

肝功练毕再续练脾功，练功之先，先练副动作，此段正立如肝功，再持两脚分开，成弓箭裆，腿长者三尺宽，腿短者二尺六寸亦可，两腿宜运力下注，不能稍有松懈，否则身体易于摇动，而至神气涣散矣。头直，目观掌，闭口，咬牙，注气腹中，然后向右出左侧掌，直刺，运气于指头，再把掌向手背方向返回，如牛耕地势，从左至右到脚尖，离地五寸，后手离地二尺，两手心朝前，左脚伸直，右脚弯立，臂部离地二寸，年老者稍高亦可，呼吸自然，停两分钟，然后再把两掌收回胸前，成献花势。再分开反掌，停一分钟，再将左脚收回直立，左手从上至下向内绕一大圆形，至左侧股部，掌心向后，

右手从下至上向内绕一大圆形，至左顶，掌心向右外侧，脚尖着地，上下开合二十一次，再换手开合二十一次，再向左出右侧掌，直刺，运气于指尖，再把手向手背方向反回，如牛耕地势，从左至右到脚尖，右脚伸直，左脚弯立，臂部离地两寸（老年稍高亦可），前手离地五寸，后手离地二尺，掌心朝前，停两分钟，再把两手掌收回，致胸前，成献花势。后两脚分开、反掌，停一分钟将右脚收回，直立，右手从上至下向内，绕一大圆形，至右侧股部，掌心向后，左手从下至上向内绕一大圆形，至右侧顶部，掌心朝左外侧，脚尖着地，上下手开合二十一次，再换手开合二十一次，复原状连续三次。

此脾功，乃将气力流注全身之法，盖举踵趾尖着地，则腿胯等处，必气力贯注，而后坚实，若气力不注则腿胯虚浮，势必全身动摇，不能直立，难于行功矣，至于两臂斜举者欲使其肩背、胸腹、腰肋等部之筋肉，处处紧张，以便气力易于流注进退也。此段中之最须注意者，在双手斜行运气之时，乃运其两肩之全力，并非两臂真咋有形之动作也。此实为运意而役使气力之法。是当特加注意者，两踵之起落务直徐缓，切忌猛疾，因起落猛急，两踵受震激，足以影响及于头脑与心，为害甚烈，是宜切记。乃运使气力，进而流注于臂肘指节之间，退者流注于肩背，胸廓脾胃之部。小臂内弯，则筋肉紧张，而气力易于流行，内腑诸官，亦必因而舒畅，处处着力，毫不松懈。惟行此之时，上身切忌动摇，两肩切忌震荡，欲免除此弊，在乎运气之时，徐徐从事，若举动猛疾，则必难免也。

第四段 肺功

练脾功毕后，休息片刻，即练副动作以舒展筋骨。然后再继续练肺功。此段与以上各段不同，先全身立正，两拳置腰际，两脚紧并，然后再分开一尺五寸，两足两腿之气力下注，以固下盘，再将两拳放松成掌，掌心向上，左右掌指相对，成内八字，然后双掌分别自外侧从下到上方成二百七十度的角，手指朝上，掌心向前，大小臂不动，摒住气，眼睁三闭七，哼一声用鼻呼吸，两掌运气推出，掌心相对，指尖朝天，停一分钟，两手成献花势，俯腰，两手置地从前至外向内擒大长圆圈，离地二寸左右，然后两掌相对伸直，运气从正前方上举至头顶，足尖着地，停一下然后成勾手，从前胸直播至背后，头向后仰，摒气，停三至五分钟复原状，连续三次。

练此肺功，乃运使气力周行全身，而兼调内府者也。双臂推出，所以增加气力者也；摒气一声，所以调理肺脏者也，即吐浊纳清之意。故行气时上身必须后仰，脚踏实地，以使胸廓开展，而可以尽量呼吸，运气于足，亦无非使下盘固实，而不虚浮，上身后仰，若不贯气注于下肢，非但躯体动摇，且立见倾跌，学者于此，宜注意焉。再则可使气力流注于肺部而及全身，此段与肝功相异之处，在于两掌距离之远近，及下盘固实与不固实，双手上举运气之时，更宜将双臂向后方运气播人，以至与肩膀之宽度相等，至放松时，则便徐徐复原状。行此段最难之点，则在于上身之前后俯仰，而下盘不易固实，故此肺功实较肝功难也。

第五段 肾功

肺功练毕后，略事休息，即练副动作，更续行肾功。全身直立，两足紧并，昂首睁目，口闭牙咬，凝神鼓气，如心功之形状，然后两足分开，一尺五寸左右，两手交叉抱肘，向地面按二十一次，两手放开，擒足颈摇头向下至地面更好，连续二十一次，再将两手掌分别从左右侧，从下至上，再从胸部到气海穴，十指交叉掌心朝下，然后从正面举起至顶，掌心朝天，停一分钟，然后转身从正面向左，眼从左上臂下看后方正中。凡属五劳七伤等病，练此最好，停半分钟，再从左至右侧，眼从右上臂下看后方正中，停半分钟，再双手从右侧上至下到外踝部，再下按三次，再从右转至正前方，双手向足背按三次再转向左外踝部，向下按三次，再从下至上举到头顶，眼从左上臂下看后方正中，再从左转至右连做三次，最后一次停左边。再转至正中，稍停片刻，再转到右边，眼从右上臂下看后方正中，然后再从右转至左侧，双手从左侧上至下到外踝部，向下按三次，后从左转至正前方，双手向脚背按三次，再转向右侧外踝部，向下按三次，双手从下至上举起，眼从右上臂下看后方正中，停半分钟，后三方与前三方往下按同，然后再从左转至右，这样连作三次，最后从左转至正前方，复原状。

练此肾功，在翻肱向上举时，宜似握千钧重物向上翻提之状，虽手中并未有物，心中应作如是想也。但眼必须从臂下往后瞧，印地时，俯腰，头向地面压，前、后、左、右三方双手向地面压等，能至地面最佳，使能贯气注腰背全身，故须特别注意，凡此非皆有形之动作，实兼运意使力之法也。拳家所谓意到、神到、而力随之者是也。坊间俗本不知此中奥妙，仅演有形之动作而已。必须口闭、牙咬、以鼻呼吸、如开口、则神气散矣。学者审思而明辨之。

第六段 活步含蓄万机功

肾功练后，续练副动作，后即练活步，含机。手成封闭势，一手在前，一手在后，两手相隔一尺五寸至一尺八寸，两掌心相对，前肘弯三分，伸七分，前掌食指尖对鼻，后掌护胸，低架子七分力在后脚，三分力在前脚，直进，直退，手必须随脚动时相互交换，再走大圈子，手脚同上，再走前定势小圈子。然后上火砖走（一砖平放，二砖侧放，三

上梅花桩，先慢，渐快，后最快，共二十一分钟），然后测验学气功者有无进步，以独臂功测验（一拳放地上，气运拳上，两脚伸直，能把脚倒在墙上或树上最好，二十一分钟优等，五分钟以上为合格）。

练此功乃运气上升之法，在行步之时，则自鼻中自然呼吸，惟须行之迅速，吸须吸尽，呼须呼尽，切不可失调，或中途停顿，致内部受到意外之震激，运力上提，本为无形之动作，两肩切不可耸起，是为主要。

盖以上心、肝、脾、肺、肾、活步等功，各有功效，行时气力不免偏注，故必须用此一段以调和之，而使气遍注于全身各部，无太过不及之病。是亦如打拳者于一段练毕之后，必须散步片刻，然后休息也。练习以上心、肝、脾、肺、肾、活步等功，每日勤习，则三年之后，必有所成，而气力相随，无往而不可矣。

（海 灯文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

少林达摩医疗保健气功

本功法是一种保健养生气功。此功法性命双修，融八段锦与流行动功法理于一体。通过调身、调息、调心，疏通经脉，调节气血，从而收到防治疾病的保健效果。

功 法

一、预备功：1. 双脚平立与肩同宽；是使身重分落双足，达到吻合五趾与涌泉穴，使腰和尾闾穴不受压迫，给松腰松胯奠定良好基础。

2. 松胯：髋关节放松，则下肢运动自如。

3. 松腰：松腰是使气沉丹田。松腰的基础是松胯、曲膝。

4. 悬顶直颈：头顶悬起，颈直、背就直了，产生中正安舒，导致气血上升，以养脑神，达到精气神旺盛。

5. 下颌内收，头顶百会穴才能正悬，使呼吸通顺，它的功能是有利于任、督两脉通畅。

6. 口唇微闭，臼齿咬住，则为气功升阳之法，合唇则为内气不外溢。

7. 舌抵上腭：是舌顶齿龈不用力，接通任督两脉。两脉通了，就是阴阳交流。舌下有“金津”、“玉液”等穴，舌顶上腭，唾液增多，唾液内含有多种酶，不仅可助消化，而且有益生理。

8. 沉肩：是肩关节放松，自然下垂，使肩、背、颈项放松。

9. 坠肘：肘欲下坠，则先要略屈，下垂须注意到肘尖，下坠悬空。

10. 虚腋：要垂肩，要将腋下虚空，关键在两肘尖左右外开，上肢气血就能畅通。

11. 松腕：是松腕、掌涵，十指舒拢，掌涵指拢，则气不外溢。

以上8至11是使手三阳经和手三阴经通畅，使气血流通，上肢轻灵自如。

12. 目视前方，使身体平衡，不左右偏斜。大脑是主管思维，小脑是主管平衡。

预备功的动作要求，目的在于求松、静、自然，其功能虽有不同，总之是循经导气，这就是练功的基本功。

二、吐故纳新：上式不动，深呼吸九次，鼻吸鼻呼，尽量做到深、长、细、匀，但不可勉强，更不可用力过猛，切忌憋气。目的是调整气息，放松骨骼、肌肉，安静思维，使上实下虚、阳亢阴虚的疾病得到调整。从生理上讲，细长呼一口气，可使副交感神经兴奋，促使血管舒张，有降低血压作用。细长吸一口气，促使交感神经兴奋，使血管收缩，有升压作用。交替柔细呼吸，能使血管收缩、舒张，从而增强血管壁的弹性。呼是降阴，吸是升阳，一吐一纳，起到健肺而补先天不足，调和气血的作用。

三、起势：双手上抬时不要用力，回收时有如收物一般。整个过程达到松静的状态。

从两掌心向后，两臂缓慢向上抬起和肩平时，两手掌向上外转为两劳宫相对，是使两劳宫之气，相互接通对流，再翻掌心向上，是接天阳之气。两手掌回收，同时屈膝，是起动手脚三阴三阳经脉的经气加快运行。开始双臂上抬，是使肩上气血往手上涌去，手掌和指端即产生有胀、热、麻的气感，通过姿势动作，是使体内经络得到通畅。

四、单推掌：推呼、收吸，推出时由轻至重，直到手臂完全伸直，仍有一股绵绵不断的力向前发出。转阳掌后，有如托气收回。

主要是疏通手三阳经，打开劳宫穴，为双推掌，内气外放、外气内收，打下基础。

五、双推掌：推呼，收吸，其所经过的路线均为弧线，成一椭圆。

是内气外放，外气内收，为人治病导引锻练的手势，逐步把劳宫穴锻练成为内、外气出入自如的通道。使外界和体内进行气体交换。九窍也可随之打开，把人的潜能发挥出来。

六、左、右单托天：动作路线应准确。上托时手臂应尽量伸直。上托为吸气，下落为呼气，其间切忌憋气和用力过猛，升降不要混杂。

这一动作是左右手臂轮换一手上举，一手在腹前，有意识的深吸一口气，目的是使上身外表上行，下身有微沉之意。这样上下对拉，使心脏气官和肌肉进一步受到牵引，特别使肝、胆、脾、胃功能加强，食量增加，消化力强，吸收快、排泄正常，疲倦乏力感逐步减弱、消失。右手上托导致了肝气畅运，排除了郁结，改善了肝脏功能。

七、坐马托天理三焦：呼吸要匀、动作要慢，不可勉强，上托下按过程中，十指始终交叉。上托吸气，下按呼气。

这节功是对全身肌肉、内脏总动员，所以对三焦有调理作用（三焦：中医学对人体部位分为上焦、中焦、下焦。上焦指膈肌以上，包括心、肺。中焦指膈肌以下，脐部以上，包括脾、胃等。下焦指脐以下，包括肾、膀胱、大肠、小肠等。简言之：上焦为胸膛、中焦为腹腔、下焦为盆腔。）

八、左右甩臂：轮转时手臂应尽量伸直，以肩为轴划立圆，自然呼吸，不要太快。

这一节可使全身气血畅通，舒经活络，能治疗肩关节炎及周围软组织病、臂痛和预防上肢麻木瘫痪等病。

九、交叉甩臂：两手摆动要做到松肩、转腰、自然呼吸，切忌憋气，根基要稳。可按身体情况选练。

十、开阖法：自然呼吸，摆动自如。周身放松，不可用拙力。

前后甩臂，左右开合，它的作用可使神经末梢血量增加，血流量加快，气血沿经络运行循至肺腑，使脏腑气血充足，血脉畅通，达到舒筋活血、通经活络的目的。

十一、探爪势：全过程均为自然呼吸，一定要全神贯注将气运至指尖，如抓物状。转动要协调。

这节功是整体性的运动，对全身都有良好作用，躯体左右扭转过程中，锻炼了腰肾，牵动了肠、胃，上肢锻炼肩、肘、腕，下肢锻炼胯、膝、踝。它的作用归顺脏腑、畅通气血，祛病扶正，增强了元气，治疗肩、背、腰痛，胃满腹胀、妇女经痛，加之摆臂摇头，旋转身体，提高了全身各器官、各脏腑的功能。

两臂上下左右运动，并扭转腰肾，不但能畅通双臂动脉，活顺气血，增强骨节肌肉弹性，防治脉管炎、胃肠病。加之头、颈随躯体转动，促使了督脉、任脉、带脉通畅，脊椎灵活，增加了平衡性。双臂动作，直接牵动刺激了内关、外关、手三里、曲池、肩髃、环跳、肾俞、天枢、天宗等众多穴位，对防治半身不遂、老年性髋关节炎、肩周炎和肾亏引起的腰、背痛，均有较好的疗效，同时提高了排浊气的功能。

十二、童子拜佛：松腕、沉肩、腰直、头正。自然调息，脚跟站立要稳，如树生根。

此节功是内练运气的方法，也是自我保护功法，它可调节自身阴阳平衡、十二正经及其他经络气血运行，并能调节自身精元之气，还可达到练精化气、练气化神、练神还虚境界。

两劳宫相对是自身阴阳调节法，十指每个指都相应代表人体经络和脏腑。大拇指：肺经脾经。食指：大肠经、胃经；中指：心包经、肝经；四指：三焦经、胆经；小指内侧：心经、肾经；外侧小肠经、膀胱经。合掌十二正经气血交流，达到气血畅活。

十三、收功：以两手中指自印堂穴处上推至头顶百会穴后，两手大拇指按于风池穴部，自上往后推，如此反复三次。再以两手中指由印堂沿两眉梢推至两侧太阳穴处，以大拇指置于两侧听宫穴，同时按点三下，再静立三分钟后收功。

揉太阳穴，可放散血热，发动气血不受风寒侵袭，使头脑血气畅通，防治脑病。揉风池，风池穴走胆经，可祛风散寒，不受外感。按耳门，耳门穴通肾经，可使耳灵、眼明，亦可补肾养肾。

（欧保祥文，摘自《气功天地》1990年2期）

少林延寿法

本功法挖掘整理了少林寺僧修练养生长寿法术的主要部分，此功法包括：自然健身法、思维纯静法、达摩易筋经长寿法、少林健身武术五部分。这五大法门，有动有静，身心兼修，既可健体强身，又可延年益寿。

功　　法

一、自然健身法

利用自然界的空气、阳光、风水等条件来锻炼身体，对健康延寿有特殊的意义。尤以“空气健身”能健体醒脑，仅录“空气健身法”如下：

白鹤唤阳式：每天早晨起床后，到比较高的山坡上，面向东南方，做“白鹤唤阳式”10～15次。长期坚持锻炼此式，能起到调理肺气、清脑健体的作用。

具体方法：两脚成“八”字形站立，两臂下垂，手指并拢，掌心向里附于大腿外侧，全身肌肉自然放松。两手缓缓向外向上划弧，高举头顶上方，然后两手向下按于足前地上，掌心向下，同时深呼气。注意两手着地时，腿必须绷直。之后，两手离地上提与膝平，再向下按、着地，反复提手三次，连续深吸气、吐气后，两手由下向上划弧，高过头顶，上臂成圆弧形，手离地时开始吸气。两手再由头顶上方下降至肩平，并向内屈肘、握拳，此时深吸气。呼气时伸展双臂，扩胸，双臂自然下垂，结束。

二、思维纯静法

思维“纯静”即心情平静、意念集中，这是延寿的重要因素之一。

清代高僧湛浴法师曰：脑为人体帅，纯静意统一，不念百奇事，神安永康体。

（一）“静”：有两层意思。第一，住处要安静。

避开嘈杂喧闹的声音，这是环境静。第二，“大脑静”，这是讲不要去想太多的事情，而应专心于某一件事。

(二)“纯”：指意念集中。不受周围事物的纷扰，仿佛置身于另一境地。

“纯静”功夫：对初学者来说，必须有耐心，需要经过长时期的磨练，做到思维“纯静”。有几种练法：

1. 坐禅法：选择较寂静的地方(室内外均可)，双腿盘坐在床上或椅凳上(最好下面垫二、三层棉垫)，一般右腿在外，左腿在内。挺胸抬头，两臂自然下垂，屈肘。双手重叠放于胸前下方，掌心向上，拇指向外伸直，其余四指并拢。舌顶上腭，双目微闭，目视鼻尖，全身肌肉放松。思维集中，排除杂念，如有人来惊动或自然界中有“风动、物行”等干扰，也不要乱意和动体。如此长久苦练，自然可以成功。初练一般在晚上10点钟为好，每次坐禅20～30分钟，以后渐增至1个小时。

2. 站禅法：选择室内或野外较平坦的地方，两足站立成小八字，挺胸抬头。上臂自然下垂，屈肘，两掌重叠于胸前下方，掌心向上。拇指向外伸，其余四指并拢。舌顶上腭，目视鼻尖，全身肌肉放松，思想要集中。练功时间以每天早晨为好，每次30～45分钟，以后渐增至1～2小时，并须坚持天天锻炼。

3. 卧禅法：侧卧在床上，身体右侧着床，左侧向上，两腿半屈曲，左腿在右腿前；两手附着床，屈肘，左手在外，右手在里，五指微屈并拢，右手掌心向上，左手掌心向下；头稍向前，舌顶上腭，口闭，两目视鼻尖，全身肌肉放松，思想集中。卧禅法宜在午饭后半小时或晚饭后2小时练习，每次15～30分钟，以后渐增至1小时。此法适宜于高龄、体弱者锻炼。

4. 捕昆虫兴趣法：为解郁提神、除烦消躁，选风和日丽的早晨，或彩霞满天的傍晚，到山林中去捕捉蹦跳的蟋蟀、飞舞的蝴蝶、蜻蜓等。一则可以呼吸清新之气，振奋精神，消除疲劳；二则能够活动四肢，陶冶情趣。捕捉昆虫，时间不宜过长，一般每次半个小时左右，一日一次或隔日一次。

三、达摩易筋经长寿法

据传说“达摩易筋经”是达摩老祖的一种养生功法，是少林功法中最早的功法之一。练功时必须选择人少寂静的地方。发功快、见效速。可使神、体、气三者(即人的精神、形体、气息)有效地结合起来，经过循序渐进、持之以恒的认真锻炼，使人体五脏六腑、十二经脉、奇经八脉等能得到充分调理，从而起到保健强身、抵御早衰的作用。

(一)达摩易筋经十二式

1. 韦驮献杵第一式：自然呼吸，两足跟相抵，脚尖外撇，身体成立正姿式(头顶的百会穴与尾椎下的长强穴要成一条直线)，两掌自然下垂于体侧；目平视，定心凝神；然后，双手上抬，合十，停于胸前膻中穴外，式定后需静立一分钟左右。

2. 韦驮献杵第二式：接上式：自然呼吸，两臂从胸前向外平伸，掌心朝上，双臂成“一”字状；同时两足后跟抬起，脚尖着地，两目圆睁平视；心平气和。式定后静立约半分钟。

3. 韦驮献杵第三式：接上式；逆呼吸(深吸气不呼气)，两掌分别上抬，双臂成“U”字状，双肘微弯屈，掌心朝上，尽力上托；同时叩齿，舌抵上腭，气布胸际。式定后约静止半分钟。

4. 摘星换斗式：右式：接上式；逆呼吸，两脚跟落地。左掌回收于背后，掌心朝下，尽力下按；同时扭头，目视右掌。式定后要让气布胸际，深吸气，深呼气，静立约半分钟。

左式：左右手势互换，右掌下落于背后，掌心朝下，用力下按，同时左掌自体后擎起，扭头，目视左掌。式定后用逆呼吸法，静立约半分钟。

5. 倒拽九牛尾式：右式：接上式；逆呼吸；右脚跨前一步，成右弓步，同时右掌由体后到体前变握拳，翻腕上抬，拳心朝上停于面前；左掌顺势变拳，拳心朝上停于体后。两肘部微屈，力用在两上臂；目视右拳。式定后静立半分钟左右。

左式：左右手腿势互换，左腿蹬地，身体随之前移，重心落于右腿，然后左脚提起跨前一步，成左弓步，同时左拳从体后伸向体前，翻腕，上抬，右拳从面前移向身后，成左式。式定后静立约半分钟。

6. 击掌亮翅式：接上式；逆呼吸，右腿蹬地，提左脚落于右脚内侧成立正姿势；同时双拳回收于腰际，拳心朝上。继而用鼻吸气，挺胸，目圆睁，双拳变立掌，向体前推出，掌心朝前，掌根用力；鼻呼气，双掌再变握拳，从原路回收于腰间，拳心向上；如此反复七次，意在天门。

7. 九鬼拔马刀式：右式：接上式；顺呼吸；右拳变掌从腰际上抬，至上臂与耳平行时，拔肩，屈肘，弯腰，扭头，右掌心向内停于左侧面部，如抱头状；同时左拳变掌，置于背后，用力上抬。式定后静立约半分钟。

左式：左右手势互换，左臂伸直，左掌从身体背部上抬，同时右臂后伸下落，成左式。式定后静立约半分钟。

8. 三盘落地式：接上式；自然呼吸；左足外开成马步，同时左掌下落，右掌由体后上抬于体前，两掌心向上于胸前相遇屈膝，且微屈肘，翻掌，下按于双膝外侧。式定后舌抵上腭，目圆睁，注意叩齿，静蹲约1分钟。然后双腿直立，两掌翻为掌心朝上，向上托起(如有重物)，至高于乳房上方时，再翻掌，手心朝下，变马步。上述动作反复作三次，

共静蹲1～3分钟。

9. 青龙探爪式：右式：接上式；顺呼吸，两目平视，左足收回于右足内侧，成立正姿势；鼻呼气，左掌自胸前变拳，顺式回收于腰际；右手掌自胸前变“爪”形，肩背用力，向体左探伸。

左式：左右手势互换；鼻吸气，俯身，腰前屈，右手“爪”从左至右经膝前划弧，鼻呼气，直身，右手变握拳停于腰际，同时，左拳变“爪”，从腰际向体右伸探。右、左式反复作三遍。

10. 老虎扑食式：右式：接上式；逆呼吸；两目平视前方，上式结束为双拳停于腰际。右脚向前迈一大步，左脚跟抬起，脚尖部着地，成右弓步；同时俯身，拔脊、塌腰、昂头，两臂下垂于身体前外侧，十指撑地，意在指尖。式定后静立半分钟左右。

左式：身体起立，左足向前跨一大步，成左弓步，作老虎扑食左式，动作与右式相反。式定后静立约半分钟。

11. 打躬式：接上式：顺呼吸；上右足平行于左足内侧，两足相距与肩宽；然后弯腰、垂脊，双腿伸直，头部探于胯下，同时两肘用力，两掌心掩塞两耳，然后两手夹抱后脑，意在双肘尖。式定后随意停留片刻。

12. 掉尾式：接上式；顺呼吸，双腿绷直，脚尖着地；双手指交叉，下腰，手掌按于地上，同时昂头、目视鼻准(即鼻梁)，凝神定志，意存丹田。式定后脚跟落地、再抬起，反复三次后，肘伸一次。共作落抬动作二十一次，肘伸七次，然后直立身体，收式。

(二)内功练法

1. 坐式：(1)端坐势：坐在凳子或椅子上，膝关节屈曲90度，全脚着地，两手自然放于大腿上，上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，意守丹田。开始先练30分钟，以后逐渐增至1小时。

(2)单盘势：在床上或较宽的木具上盘腿坐下，左脚放在右膝盖上部，脚心向右，脚尖向前。左腿外膝部置于右脚上。两手在腹前平脐处相叠，右掌在上，左掌在下，两掌心向上，拇指外展，其余四指并拢，双手如端弥陀印。上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸。初练，每次30分钟，逐渐增至2小时。夜间万籁俱寂，为练功之良时。

(3)双盘势：坐在铺盘(蒲团)上或较宽的木具上，两腿屈膝相盘坐。入坐后，先抬右脚，让右外踝放在左膝上；再抬左脚，让左外踝放在右膝上，两脚交叉进行。上身端正，两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，腰部放松，两手插压在两大腿根部。气由丹田发，上运百会穴，下走背中，由此分两路，循两胯外侧下行，再汇于丹田，缓缓到达昆仑，至脚心，然后再收于丹田。

久练之后，两手可改为在腹前平脐处相叠，如端弥陀印。

2. 站式：站式多以三圆式为好。(其他式略)三圆指的是手圆、足圆、臂圆。

两脚开立与肩同宽，脚尖稍向里。两手抬起与肩同高。五指自然分开，两掌心相对，距离30厘米左右形如抱球。然后两手同时缓下，落于下腹，两掌指相接，掌心相里。身体保持端正，两眼微闭，目视鼻尖，意守丹田。

3. 卧式：(1)仰卧式：躺在床上，两腿自然伸直，两脚尖自然外撇；两手心向下，平放于两腿外侧，五指稍屈曲。两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸。

(2)侧卧式：一般以右侧卧为好。侧卧在床上，两腿向前屈曲，大腿与上身成钝角。右腿着床，左腿在右腿上(稍向前指)。两掌放身前，右掌心向上，左掌心向下着床，头稍向前曲，形似螳螂。两眼微闭，目视鼻尖，自然闭口，舌抵上腭，用鼻呼吸。此法容易掌握，每次练功为30分钟，对治疗失眠、心脏病和神经系统疾患有显著效果。

(三)外功练法

拳谱曰：四更拔节泄废气，九起九落四梢齐。
吸者如同鹏展翅，呼者如同鹰抓鱼。
子时恒练风摆柳，金刚拳演亥时宜。
餐后繁插一指金，悬练劈偶掌棱起。
头顶分砖空心研，午后肘抬能分石。
气注昆仑金刚脚，饿饥气提沿墙飞。
足吊砂石行千里，丹田发气扫平地。
气收丹田往上提，一阵黑风树倒地。
丹田发气输百会，下走风市拉弓起。
前弓后蹬打虎式，收气归心注脚底。
气贯两腿骑骏马，稳如泰山架天梯。
气化武功如放箭，妙在灵验似风疾。

外功，主要有四肢功(外功基本功)、轻功、硬功，三者练法不一，用之也有区别。

1. 四肢功：四肢功有风摆柳、金刚拳、心意把、一指金。

(1)风摆柳：风摆柳乃手功之一，也是手功之初功。身站如桩，或盘腿坐。先运气，意守丹田片刻，上注百会。再运气归心，分散两臂，下达外关(外关在手背腕横纹上二寸正中处)，再运至手指末梢。开始演练时，两肘微屈，以腕关节为轴，五指伸开，间距约2厘米，双手同时向左、向下、向右、向上逆时针划弧一圈，再向右、向下、向左、向上顺时针划弧一圈。依上法反复划弧摆手，先慢后快，似火线流环，循行不息。初练时每次30分钟，逐步增至1小时。练此法以中午饭后较为适宜。久练能使双手柔韧、灵活，出击似箭，收掌如电。

(2)金刚拳：金刚拳是手功中较难练的一种，完成功式是一拳着地，两腿缓缓向上竖起，头面向

下，倒立，又名倒栽佛手。练此法时，面对树桩或墙壁相距1米处站立，舌抵上腭，气归丹田，然后分达两臂。两手按地，两脚由后向上竖起，靠墙或树桩，倒立。此时气全下注两手掌，约五分钟，两腿缓缓落回原处。如此反复演练，每天早晨四更(4点左右)为良时，初练5～7次，一个月后两脚方能轻灵上翘着墙，此后逐渐脱墙离桩，靠两手支负全身的重量。由持续1分钟，逐渐增到10分钟，再变掌为拳。演练月余，可单拳着地，身体倒立，此功即成，名金刚拳。

(3)一指金：一指金即单指扎地、身体倒立，是在金刚拳一式的基础上发展而成的。如果金刚拳练得成功，稍加功夫即可练成一指金。其练法是，将全身元气上提归丹田，再下注右手，食指伸直，向下点地，其余四指内屈，握紧，拇指顶住中指。身体倒立，头面向下，略向前探，两腿伸直。练此式以凌晨四更为宜，应天天练。

(4)心意把：心意把是少林众僧练习外功的妙招，一般不传授。现在千佛殿内地上留下的四十八个脚凹，就是古时寺僧演练心意把的证明。此法主要练腿功，兼练手功、足功、身功，是练习少林外功的综合方法。

心意把的练法是先站立运气。运气时要三合，即气发于丹田，上走百会，下达涌泉。再上输丹田，下达昆仑；上输颤中，名合劳宫；然后分注两脚，宗气上提达四肢末梢。两肘微屈，两掌五指伸展，做风摆柳三次。舌抵上腭，气绕阳陵，下注昆仑，口发“嗯！——嗯！”之声。然后闭口，舌抵上腭，起左步为虚步，右脚飞起向前跳去，再发“嗯！——嗯！”之声后闭口。再起左脚为虚步，右脚向前跳去，如此反复10余次。以内功三圆势，收气于丹田。初练，每小时36次，一月后渐增为99次、103次。在夜深人静的时候演练为宜。四季苦练，天天如一，即能收效。功深者还可在腿上绑2千余克砂袋，手带上250克重铁环，腰缠铁链3圈，头戴1.5千克铜冠，自套自弃锻炼。

2.轻功：轻功的难度较大，如纵法上房、飞步越崖、跳涧等都属此类。

(1)千斤腿，飞毛脚：少林寺清代著名武师贞俊，在轻功方面很有功夫。他在传给德禅法师的手抄拳谱中写道：日练千斤腿，霎时飞毛脚，绳星疾跳涧，游线飞崖悬，若知其中妙，铁瓦缠十年。他的练法是戴铁瓦。在两条腿上缠250克重的铁瓦(左右共500克)。每天早上四更起床，在千佛殿越跳脚凹，反复在48个脚凹上跳10遍。每天晚上夜深人静后，重跳7遍。从未间断练习。所戴铁瓦增至10～15千克，走路、练武仍然轻灵利索，步行如风。去掉铁瓦能纵步上房，飞崖越涧。

(2)跳沙坑，扶杆飞：沙坑：在地上挖一个深115厘米的沙坑，在坑内垫细沙30厘米厚，使坑底沙面距地面约85厘米左右。练功者可身带铁瓦或砂袋下坑，运气后向上练跳。

跳法：起跳前先作腿、膝活动3～5分钟，然后面向南挺身站立，运气三次。右脚向前上半步，吸气，收腹，气聚丹田。两手握拳，抱于腰间，先抬左脚，后起右脚，发气纵步上跳，跳出坑后前脚掌先着地。在全身腾空跃上地面时，两拳变掌，并由身体两侧向前平展，目视前方。稍停片刻，两脚同时离开地面，向后倒跳下坑。每天早、中、晚饭后2小时练跳15～20次。如不能顺利跳出，可在坑底再垫石沙15厘米。如能很顺利跳，可逐渐加深沙坑。当顺利跳出130～145厘米(或者160厘米)高的坑时，去掉两腿上的砂袋或铁瓦(注意练此功时，带砂袋较好)，便能纵跳上房。

扶竿飞是借助竹竿之力向远方跳，为少林气功中的轻功，但于清代之后失传。

(德 虔文，摘自《少林延寿法》，河南科学技术出版社1987年8月版)

少林健身武术

本功法原名“少林综合太极拳”是宋代福仁高僧模仿其他太极门派动作，结合少林心意拳、柔拳、莲花拳而创编的，与太极拳形态、作用相似的一种拳种。其特点是形柔内含刚，意主而潜力，静松双兼固。无论老少、体强体弱都可以练少林太极拳，日久能延年益寿。

功 法

(一)练法歌诀

1.头诀：太极头上悬，自然须吊顶，下颏向里收，眼随全身走，舌卷顶上腭，眉中颜面静，从容皆自然，口合目微缝，神态仿禅仙，松静力集中。

2.身诀：身立稳中正，腾翻腰背动，支上半架山，下重静中松，回转放两腿，不可用力绷，身法重腰背，主宰一身灵。

3.手诀：(1)少林太极形花手，五枚花瓣任放收，推手意先手后随，非屈非直掌心空，移身善用十字手，变势双手膝上停。

(2)用意不用力，拳到似柔风，行动如抽丝，拳落象风影。

4.足诀：抬足柔而轻，落脚不响声，轻身脚为轴，收足活而松，足为人之根，稳固中求静。

5.步诀：(1)起步节要松，迈步如猫行，步步要均匀，轻巧柔而灵，独脚负重心，虚实要分明。

(2)弓步象弓莫费力，摆脚弹脚需要轻。虚步足跟要离地，单岔就象幼猫醒。进退插跳侧歇步，移变需求轻松静。

(二)一路少林太极拳

古拳谱曰：达摩传下太极拳，一路起落势如仙。长灯辉煌碧浊洞，招招势势似舞演。起势先便括边炮，太白金星摘心拳。轻身架云雾中旋，幼猫上前欢金山。嫦娥挽绸两侧舞，怀抱明月光闪闪。若有妖魔来作怪，心意括边炮震天。白鹤亮翅柔如棉，十字插手似绕线。手分上下鸡独立，白马分鬃瞎扶船。鹞子翻身秀婵娟，梅鹿卧枕如躺绵。雾中苏醒静幽幽，双手散云垂两边。仿佛梦中作一战，静中乐极心颜欢。

预备动作：足立八字，身体挺直，两臂自然下垂，双目平视。

1. 括边炮：抬左脚向左迈出一步，成左弓步，左手成五花瓣掌，由下缓缓向上、向外划弧，身向后坐，左手向怀内揽，再向前推出，屈肘掌心向内；同时右手五花瓣掌，由下向前、再向右外侧划弧，屈肘后缩，掌心向里，掌指向前；全身重心移于右腿，左脚尖翘起，目视前方。

动作要点：上体端正，胸部自然放松，手足动作缓柔、自然。作弓步时，先让脚跟落地，然后落脚尖，屈膝约90度，后腿慢慢伸直。完成动作后上身不要挺胸，转身变式均以腰为轴。全身重力，放在右腿上。

2. 挖心掌：左脚踏实，左手反掌，先向胸右侧，再向上、向外、向下划弧一周，同时抬右脚向前上一步，再上左脚成左弓步，右手向下、由后向前、向上划一圈。以腰为轴，身体向左转九十度，收右脚，足跟离地，脚尖点地成虚步，两手随身势，由下分别向上向外划弧后，按于大腿上部，掌心向下，两腿向下微蹲，目视前方。

动作要点：在左手向右划弧时，身体重心移于左腿上，右脚尖移动提起，右脚迈出后，左脚跟落地，重力仍移于左腿。完成全动作时，上身向后稍坐，全身轻松自然。

3. 转身顶云：右脚踏实，身向右转90度。左脚跟离地，向前迈一步，左手随之向右、向上、绕头后划弧一圈；再抬右脚向前迈一步·同时右手向左向上向后划弧一圈。

动作要点：转身时，胸部放松，左手不要直接向上，应缓慢向右向上绕头后划弧。动作完成后两手成十字，屈肘交插于胸前。

4. 上步七星：上体左转，抬右脚向前上半步成虚步。两手同时向外上划弧，微屈肘，两手向前伸出，左手心向上，右手护于左手下，掌心向上，两腿微微下蹲，全身重力移于左腿，目视前方。

动作要点：上身稍挺直，腰部放松，两肩相平，移步出手要协调。

5. 单鞭：抬左脚，向前轻迈一步，成左弓步，两手回胸前下方，同时向下，再由下向外向上缓缓伸两臂，左掌心向前，右手成下勾手，上身稍向前倾，全身重力移于左腿，右腿伸直，目视左掌。

动作要点：移步后，腰部放松，左手成花瓣形下勾手，右肩稍高于左肩。完成动作后，胸部、头部自然放松。

6. 怀中抱月：体稍右转，收右脚成虚步，两手成花瓣手，并在收步时向下环弧于胸前。然后左手向外向上，屈肘，稍低于肩，掌心向前；右手向左下方划半弧屈肘向左，掌心向里，两腿微蹲，目视左方。

动作要点：左脚移于右脚内侧作虚步时，足跟必须离地，脚尖点地，两手环抱如挟一球。完成动作后，胸部放松，上身不可前俯。

7. 当头炮：右脚踏实，身体左转90度，抬左脚向前迈一步，成左弓步。左手由外向内划弧向后绕胸，屈肘，掌向前推出，掌心向前，掌指向上。右手向外向上划弧后上架头上前方，掌心向下，目视左掌。

动作要点：成弓步时，前腿稍弓，不可过分用力，后腿慢慢伸直。完成动作后，上身稍向后仰，重力分放两腿。

8. 白鹤亮翅：抬左脚向后倒一步，上体左转180度，同时两手随身势由外向内环弧于胸前相会；左手由胸前向下、向左上提起，同时左腿提膝，左手向上环弧后屈肘向前成侧立掌推出，掌指向上；右手随身势向左向下向外向上划弧，再向后伸，掌心向外，全身重力移于右腿，目视左掌。

动作要点：倒步移步要慢，手环弧要缓，两手变势时保持五花瓣掌。转身移变时，手脚动作需协调一致。提膝时不要用力过大。完成动作后腰部放松，头胸自然。

9. 十字手：左脚落地，再抬左脚向前迈一步，体右转180度，两足成“八”字形，两手在移步转身时，随身势由下经胸环弧，待左脚落地后手臂分展两侧，掌心向外。然后再慢慢收左脚，在靠近右脚半步处踏实，两手由上向下、再向上环弧交叉于胸前，两掌心向内，掌指向上，目视前方。

动作要点：落脚要慢，着地要稳。转身后，重力移于右腿，全身动作应协调一致。完成动作后，胸腰部放松，表情要自然。

10. 金鸡独立：左脚向左侧上一步，身体向左转90度，右腿提膝，成左独立式；两手随身势由上向外向下划弧，再会合于胸前。两掌心向对，立掌推出，肘屈，目视两掌。

动作要点：转身、移步应与手势变换协调一致。提膝时，上身不可前俯和向两侧歪斜。完成动作后腰部放松。

11. 白马分鬃：右脚向前落一步，踏实，提左膝，同时左手由胸前向外向后、再向前上推，右手落左膝盖内侧下方，然后两手会合于胸前，再向两边拨分，目视前方。

动作要点：左腿提膝要慢，提起后膝盖高与脐

平。足尖向下，两手分拔应徐徐向前、向下分。完成动作后胸部放松，上身不可前俯。

12. 鹞子翻身：左脚向前下落，踏实，身体向右转90度，两手臂随身向两侧环展。上身再继续右转，抬左脚向前迈一步，成左弓步，两手慢慢交会在胸前下方，左脚内旋，左手从怀中掏出成侧立掌向前推出，屈肘，掌心向外，右手同时由下向外向后划弧架头右侧上方，掌心向外，目视左掌。

动作要点：落脚要轻，翻身要慢，移步要缓。弓步时，不要用力过大。完成动作后，上身不要后仰，松腰、松胯、放胸，手臂要求自然、放松。

13. 童子拜观音：身体右转90度，收右脚，落左脚前为虚步，两手向外、向下划弧，向上落于胸前，屈肘，两手相合，两掌心相对，掌指向上，两腿向下微蹲，然后左手向左侧撩出，右手屈肘护胸，目视左手。

动作要点：上身不要前探。完成动作后，胸部放松，头稍向前倾。

14. 左右供佛：身向左转90度，抬左脚缓缓随身落为虚步。两手随身势由下向左成叉手，两腿膝部微屈。右脚向后倒半步，身体右转180度，右脚为虚步，两手由胸左侧下方向后交叉于胸前，两膝微屈，目视前方。

动作要点：转身、移步要缓慢。手的动作要与转身、移步协调。完成动作后腰部放松，身法自然。

(三)二路少林太极拳

拳谱曰：二路太极练身心，仙童进山拜观音。金沙飞掌旋乾坤，海底捞月挂龙门。白鹤亮翅观四面，为防山患关铁门。十字通臂左右打，雄狮张口咬恶人。偶遇猛虎闪单岔，恶虎难伤超艺君。乘机再上七星步，肩挑长鞭向前奔。紧追白猴把墙上，双枪一扎猿束身。再施黄忠两支箭，左右开弓准如神。金刚捣臼挤妖魔，二郎担山旋乾坤。仙丹虽能医百疾，不及太极练三春。

动作：1. 童子拜观音：抬右脚向后移半步，足跟离地，为虚步。两手变成五花瓣掌，由胸前向外向下划弧，然后向上在胸前相合，掌心相对，掌指向上，两腿向下微蹲，目视前方。

动作重点：右脚成虚步时，重力移于左腿。两掌相合后，掌指竖直，头向前倾。完成动作后，两肩下沉、放松。表情需自然，动作要稳健。

2. 金沙飞掌：右脚踏实，抬左腿向左迈一步，成人字步；两手由胸前向外向下划弧后，左手绕胸前自右腋下掏出向前，掌心向里，掌指向上；右手平端于胸前，掌心向上；目视左掌。

动作要点：全身重力放在左腿上，右腿伸直，足跟稍提，上身不可前俯、后仰。左手在左侧划弧抖腕后再推出。完成动作后上身放松。

3. 海底捞月：左脚向前上半步，成左仆步势，两手臂各以肩关节为轴向外划弧；左手向前下方模仿捞物动作；右手向胸前下方抓，然后向后伸，掌心向下，目视左手。

动作要点：下蹲成仆步时，左脚尖尽量向里，使两足完全着地，上身保持直线，右腿稍蹲，左腿也可作半仆步式，但左掌尽量向前下方推，上身应向前探。

4. 白鹤亮翅：起身，右脚向左上一步，成插步式，两手随后由外向内划弧相会于胸前，再向前后伸展双臂，两掌心均向外，目视左掌。

动作要点：起身要慢，移步要与手协调，插步式重力移于右腿，站稳，上身不可前俯后仰。完成动作后腰部放松。

5. 双关铁门：抬右脚向右移一步，身向右转90度，成右弓步，两手随身由两侧向下向后再向上划弧，屈肘，向前推出，两掌心相对，左掌指向上。目视两掌。

动作要点：完成弓步时，全身重力分放两腿，腰部放松，动作要自然。

6. 十字通臂：上身向左转180度，抬右脚向前上一步，两手由下向外随身划弧。再抬左脚向前上一步，成左弓步；两掌变拳，右拳由胸前向外向后划弧，再由后向左前方平击；同时左拳由胸前向外后划弧后抖腕平放腰间，然后左拳再向外旋由后向前右方平击。目视双拳。

动作要点：转身、移步时动作要慢。两手在移步时随身缓慢划弧，左脚上步落稳后两花瓣掌变成空心拳(即四指并拢，拇指端与食指相扣，以中空能容一个核桃为准)。完成动作后，腰部放松，全身动作保持自然稳健。

7. 雄狮张口：收左脚再上左脚成虚步，左脚跟稍离地，右腿微蹲。左手与右手由外向内划弧后，右手向上向前(屈肘)出击，掌心向前，掌指向上；左手向下，从胸前伸出，掌心向下，掌指向前。目视右掌。

动作要点：收脚上步，出手动作与全身动作协调一致。完成动作后腰部放松，表情要自然，上身不可向前探。

8. 单岔：左脚踏实，向前上一步，右腿缓缓屈膝全蹲，左腿慢慢伸直，使两腿成仆步，左手由下向上再向前撩，掌心向前，同时右手向后伸，成下勾手，目视左掌。

动作要点：右腿全蹲后全身重力移于右腿上，左腿慢慢伸直，不可勉强。完成动作后，上身稍向前倾，松胯、松腰，要求自然。

9. 大七星：起身，收左腿向后退一步，再抬右脚向后退一步，左腿稍屈膝为左弓步，两手由左向右平摆，然后左手向前，屈肘进掌，掌心向外，掌指向上，右手屈肘护于左肘下端，目视左手。

10. 大单鞭：收左脚再上左脚成左弓步，两手

向内向下、再向上划弧，左掌成正立掌向前推出，掌心向前，掌指向上；右掌成下勾手向后伸出，两臂高于肩。目视左掌。

动作要点：完成动作后两肩需保持平衡。腰部、胸部、两胯部放松。

11. 白猿上墙：身右转180度，抬左脚向前上一步，落于右脚前半步处，迅速抬右腿，向前向上弹踢，右脚面自然绷平。右手成五花瓣掌，微屈肘，掌心向前，掌指向上。左臂外展，屈肘90度，掌心向前，掌指向上，目视右掌。

动作要点：右腿自然向上、尽力翘起，全身重力移于左腿。完成动作后，腰部放松。

12. 双枪手：右脚落地，抬左脚向前上一步，再抬右脚向前一步成右弓步，两手成五花瓣掌，随身向前屈肘推出，两掌心向下，掌指向前。目视两手。

动作要点：右弓步时手推出，上身稍向前倾，保持平衡，腰部放松。

13. 猿猴束身：接上动作，左脚向前上半步成虚步，两手随身向外划弧，然后落胸前，向上交叉前臂，两腿微微下蹲，目视前方。

动作要点：全身重力移于右腿，完成动作后，上身稍向左转，腰部放松。

14. 双弓放箭：身体右转180度，左脚跟提起；两手分开，同时向下、向外、向后，再向上划弧一周，左手向前伸出，微屈肘，掌心向上；右手由胸前向上(屈肘)后摆，两腿屈膝微蹲。然后，左脚跟落地，抬右足向前上一步为虚步。右手随身由上向下、再向上划弧后向前伸出，掌心向上，形似"端弓"；左手由胸前向后向上，屈肘，形似"拉弓"，掌心向前，右腿稍向下蹲，目视左手。

动作要点：完成动作后，上身稍向后仰，重力移于后腿，腰部放松。

15. 金刚捣臼：右脚后倒一步，体右转90度，再收右脚为虚步，两手随身由左向上向右、再向下划弧两圈。屈肘，左手变五花瓣掌，由外向内亮掌，高于乳平，掌心向前；屈肘，右手由外向内端掌，高于脐平，掌心向上。两腿微屈膝，目视左方。

动作要点：收步划弧要与转身动作协调。完成动作后腰部放松。

16. 二郎担山：抬右脚向右迈一步，上身向右转90度，两手同时分开向内划弧，然后两臂向两侧伸展，注意两臂稍低于肩，两掌心向外，左腿蹬直，右腿稍屈膝，目视右掌。

动作要点：右脚落地后，全身重力移于右腿。两臂稍低于肩平。完成动作后松腰、松胯，表情要自然。

收式：收右脚，与左脚成"八"字站立，两手向外抖腕翻掌向内划弧后，向上慢慢经胸前落大腿外侧，手心向下，然后再向里，五指并拢贴于两大腿外侧，身体自然放松，目视前方。

(德　虔文·《少林延寿法》河南科学技术出版社1987年8月版)

中华四字养身功

本功法衍演于佛家内功，是以静为主，静动结合的养生气功。此功法通过人体内外信息交换以激发脏腑的功能，从而疏通经络，沟通信息的运行，使人体与大自然的宇宙气息混元一体。用意念来转变人的功能态，不但可以祛病延年，开发智力，而且可以通过练功进一步研究人体科学与大自然的各种奥妙的关系，进而了解中医经络与气功的关系；音乐与气功的关系；及声学、子午流注等多边学科与气功的关系，使人们进一步揭示气功本身的奥秘。

功　法

一、松静功

本功站、卧、坐、禅均可。

站和躺卧时，双手放在双腿两侧，自然垂放(如躺要平躺，枕头适当为准，如坐，男要左脚搭在右脚之上，女右脚搭在左脚之上，散盘和禅坐的方向也同上。双手自然放在双膝上，手背自然拢起(以示劳宫气自然流通)，在空气好的地方易行，眼微闭，全身自然放松，然后开始默念：①、"松、静、通、洞"108次，也可默念21次松，21次静、21次通、21次洞，然后松静通洞。默念24次这样也为108次，然后沉静，观想：大海、天空、广阔的原野约5—10分即可收功，收功后进行三次换气，用胸式呼气法，双脚自然分开，双手自然交叉在脐腹处先自然沉气默念3～5次阿弥陀佛，然后双手自然向两侧展开待平行过肩时开始用鼻子吸气，待双手面向百会时做间隔呼吸闭气到下额，双手掌心面向地面，向下压气，然后用口吐气，可做呼的声音。这样反复三次即可。②、也可默念"平静放松"四个字，方法同上。

该功目的是调理心、身、放松机体、以达松机体、以达松静之目的。

二、佛号周天功

(一)小周天功：以默念"唵、嘛、呢、叭、咪、吽"的六字大明真经为主。站立、散盘、禅坐均可，双手合十，坐北面南站北面南、均可出诵念，108次—1080次。

该功法是利用发声进入经络法来调其身、调心、调息、唵字发声在下丹田，嘛字到左胁呢字到膻中穴，叭字到右胁，咪字到百会穴，吽字到会阴，

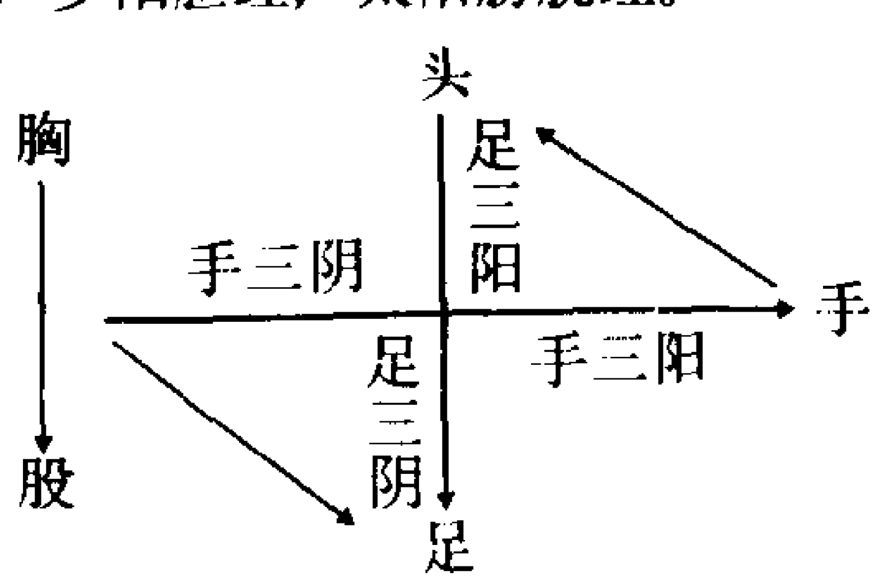
这样使其心、肺、肝、大小肠、脾肾等，均可随声而运动。

呼“阿弥陀佛”佛号，可从108次，呼到1080次，因阿字到脊骨也就是走督脉，弥字到玉枕，陀字到头顶，佛字从任脉下，这样正是任督脉，上中下三丹田气贯通，要求，同上双手合十出声，声音由小到大、由慢到快、由缓到急、到声高。这样通过声波对人体的感应形成一个周天气。

以上两种小周天气做完，要自然深呼吸6次以便将浊气吐出，吸进新鲜气体，双手合掌对搓8—21次干洗脸运行在眼眶处，绕眼眶按摩一圈，然后双手分开干洗头共8次，两个中指上下按摩鼻梁两侧。从迎香穴到印堂共21次，然后全身放松散步3分钟即可。

(二)大周天功：可用坐、散盘、站立均可以。坐北面南合十呼佛号“大慈大悲的观世音菩萨”和“大慈大悲南无阿弥陀佛”，前面已讲到阿弥陀佛的运行路线，“大”字到足，“悲”字到脚跟，“大”字到脐，“慈”字到膝，“南”字到腿弯，“无”字到脚跟；阿弥陀佛同前小周天；佛号中“观世音菩萨”五个字正好运动的发声器官：唇、齿、鼻、喉、舌发出的五声，为观音的真言原音，调合心、肝、脾、肺、肾，以此宣通五气。此功常用，活血顺气，百病不生。次数为108次～3个108次即可。可以随时随地做此功。全天可为1080次。

(三)意念大周天功：根据中医十二经络的原理，先从左手开始，手三阴到左腿的脚三阴；然后到右手的手三阳，到右脚的脚三阳。然后反之，从右手的手三阴到右足的足三阴，再转到左手的手三阳、左足的足三阳。这样观想49次少则21次即可(手三阴为太阳肺经、厥阴心包经、少阴心经，手三阳为阳明大肠经，少阳三焦经、太阳小肠经，足三阴为太阴脾经、厥阴肝经、少阴肾经，足三阳为阳明胃经，少阳胆经，太阳膀胱经。



上为：手足阴阳经脉走向，交接规律示意图

也可按流注次序走，即一阴一阳：手太阴→手阳明→足阳明→足太阴→入心→手少阴→手太阳→足太阳→足少阴→手厥阳→手少阳→足少阳→足厥阴→又到手太阴。

要求：全身放松，双眼微闭，坐、散盘，均可以。双手放在膝盖上，同松静功。同时默念“疏筋活血，通经活络108次少则49次。做功后收功。干洗脸8次，运行眼眶处，按摩眼眶一圈后五指分开干洗头8次。然后双手相搓21次，冬天可加搓双足，(左手掌搓右足全掌，右手手掌搓左足全掌)每只脚各21次，睁眼即可。此功为全身疏筋活血消除阻涩及炎症。

(刘进荣文，摘自《中华四字养身功》陕西人民出版社1991年8月版)

中华养生益智功

本功法是一套流行的养生气功。此功法融释、道、医、儒各家气功于一炉，博采众家之长，自成体系，由“九妙法门”、“念力训练”、“定力训练”、“慧力训练”、“灵力训练”、“法力训练”、“神通神变”八部功法组成。这里所收的“九妙法门”是其中的一步功，也是入门功法。此功法具有培殖元气，防病治病，疏通经脉的效益，并且有激发潜能，发气为他人查病治病的功用。

一、辅助工程

(一)养生剑指桩，它分为站桩和收功两部分。

两腿略宽于肩，自然松立，两腿微曲，两臂松直的抬起，手变剑指，虎口向上(手指平直或稍向下，不要上翘)，眉心舒展，面带微笑，目光平视。把远方的声音收入耳底。意想两脚入地九尺，天、地、人合一，我不大动。采用逆腹式呼吸(即吸气时小腹回收，中隔上提，呼气时把小腹鼓起)，吸气时意想宇宙间的真气通过百会、涌泉及全身的毛细孔同时吸入下丹田。呼气时意想两臂和剑指变成了呼气道，气从剑指出，意念始终不离指尖。收功：搓双手，用力搓热；擦面，由上往下擦；干梳头，由前往后梳，要梳遍，指尖一定要接触头皮；拍头，由前往后拍，要用力拍遍；摩耳朵，由上，中，下用力搓捏，至耳唾处用力捏向下拽；擦大椎，擦干搓热，可以两只手交换擦；循经拍打，先拍左臂，前后左右都要拍到，从上到下拍，再拍右臂；前后甩臂，两手交替向肩后甩打，用掌打；击打胸背，击打胸背时胸要内含，半握拳，前后寸打；击打腰腹，击打腰腹时，要气沉下丹田，小腹一定要鼓起来，与击打胸背一样打法；拍打两肋，用手掌将上身末拍打到的两肋补拍一遍；拍打两肾，两脚叉开，弯腰，用掌拍打后腰两肾处，拍至不愿再拍了，慢慢起身，先起臀部，后抬头，自然松立，内视两肾，体会两肾间气动感觉；弯腰拍大腿，两手分别自上而下拍打两腿，前后左右都要拍打到；活动膝关节，双手扶膝，向内旋转九次，向外旋转九次；左脚收回并拢，双手扶膝，由左向右旋转九次，由右向左旋转九次，身体慢直立；活动脚关节，两脚轮流将脚跟提起，活动脚腕和脚趾关节。此功站桩约二十分钟，收功八至九分钟，共约半小时，站桩和收功，

缺一不可。本功法同时也是大周天的辅助功。

(二)蛹动贯气法，蛹动贯气法，也分为两部分，第一部分是蛹动搂气，第二部分是采气贯气。两脚略宽于肩，全身自然松立，眉心舒展，面带微笑，守神入气穴，眼帘微垂，自然呼吸。两手从下垂的最低位起式，虎口向上，掌心向内，作蛹动搂气动作。意想宇宙间真气都被你搂过来，穿过身体的中线，分别向身体两侧平行划圈。搂气要与全身的蛹动相配合，以上肢的蛹动带动全身自然动作。蛹动搂气由下而上，分作六个层次，即：尾椎、腰椎、胸椎、颈椎、玉枕、后脑。由下而上，一节一节的往上搂气，搂到近身时，意念将气穿透身体，两手向两边扒开划弧，然后再第二个层次，搂到最后一个层次开始采气、两臂松直向斜上方伸出，成九十度角，脚跟抬起，配上吸气，意想宇宙间真气通过劳功穴吸人，手有气感后，两掌并拢，掌心向下，罩头顶，同时屏住呼吸，体会头顶气感，呼气同时气从头顶贯下，两掌沿额前下行，脚跟同时自然下落，两掌行至下颏合掌，继续下行至中丹田，两掌心向下分掌下行，气随掌下沉至下丹田，交叉手，男同志左手在里，女同志反之，将手重叠在下丹田，然后重复做，约十三、四分钟，收功，两手自然下垂，深呼吸三口，把气沉入下丹田。

(三)颤抖功，分为颤抖和排病气两部分。两脚与肩同宽，两手自然下垂，两腿微曲，全身松直，眉心舒展，面带微笑，目视前方，两脚自然踏地(熟练后可将脚跟抬起初学不抬)，全身上下颤抖，颤前加个意念，我不大动。颤抖过程中，应越颤越轻松，越颤越高兴，越颤越有劲，约六分钟，慢慢停下，松静站立，两眼微闭，内视全身真气从上而下，沿经络运行。意想全身的病气顺着经络向下，经涌泉穴排入地下，反复从上向下排，约五、六分钟，放弃排病气的意念，松立一会。意想自己站在大海边沙滩上，前面是蓝蓝的大海，红红的太阳从东方海平线冉冉升起，或想自己最高兴的事，约二、三分钟，收功，深呼吸三口。共约十四分钟左右。有严重心脏病者不要练此功。

(四)以音助气立掌法。两臂向前抬起，与肩等高等宽，立掌九十度，掌跟用力前撑，指尖用力上翘。放松两手和臂，同时发细长鼻音，以音摧气沿臂向掌心行，体会手心的感觉。也可两臂不抬起，向下按，也可向两侧抬起成一字，其他同前。可作三次，做完手臂还原。

此功主要疏通两臂经络，有助于发放外气，可治两臂上的疾病。

以上(一)(三)(四)项功法皆为通大周天的辅助功，第(一)(二)(三)项功法，早上练最好。

(五)行功。正常行走，行走时脚跟先着地，并进行体呼吸。吸气时，意想天地之真气，通过全身毛细孔吸入体内，呼气时，意想全身的病气、浊气、疲劳之气，通过全身的毛细孔射出体外，同时加个意念，“射出天边”。走起来可将吸气和呼气的意念，储存在脑子里(储存在你的生物计算机里)，只意想一个吸字和射字就可以了，不必每一呼吸全部重复一次意念。

此功法主要是强肾和排除全身的病气。脚跟先着地有活肾经的作用。

(六)跑功。慢跑。跑时身体上下起伏不要太大。进行体呼吸，意念同行功，但要注意舌抵上颚，口液分小口咽入肚内。

(七)卧功。1. 仰卧。全身放松，两手放在身体两侧，掌心向下，两臂及全身自然松直(枕头不要太高)，进行体呼吸，意念同行功。做二十四息后静躺，一切顺其自然。

2. 侧卧。身体向右侧卧，右手心向上置于右下颏下，左手心向下，放在左胯下方，进行体呼吸。意念同行功。其他同仰卧。此功又名“睡仙功”。

二、主体工程

(一)通周补助功：体态采用高位撑的形式，开始不管呼吸，不加意念，撑一段时间，感到两臂发酸，有点累了，开始配呼吸和意念。身体向下趴时吸气，全身吸气把气吸满，撑起，全身放松停立，呼气，同时意想气从尾闾上到百会，再沿任脉下至下丹田。此功法主要是通督脉的，与蛹动贯气法结合任督二脉就都通了。

(二)以音助气通周法。这是九妙法门的最后一个，是小周天速成法。这个功法共分三个部分：文火周天、武火周天和养气法。

1. 文火周天：不讲身体姿势，坐卧站均可，不讲呼吸，只要舒适即可。采用点线结合的方法。如能内视一个火球沿管道运行更好，由老师导引，用录音磁带导引，或自己用意念均可。意念的顺序是：下丹田→会阴→尾闾→命门→大椎→玉枕→百会→上丹田→中丹田→下丹田→会阴……反复循环，约二十五分钟。气运行的感觉有热、冷、麻、气运行或衣服与皮肤磨擦的感觉都是。有一条线的，有一片的，感觉不一样。收功，搓双手、擦面、干梳头、拍头、摩耳朵、擦大椎、仙鹤点水，结束。(以上共约半小时)。

2. 武火周天：采用坐式或站式。身体正直，全身放松，吸气时，舌抵上颚，提肛收肾，把气吸至尾闾处，意想气从尾闾处沿督脉上行，经命门、大椎、玉枕至百会(气上行时用意不用力)；呼气时，舌抵下颚(即下齿龈)，意想气从百会经上丹田沿任脉下行，至中丹田、下丹田、会阴，然后再吸气重复运行多次。注意，这里用的是逆腹式呼吸，但要注意吸气时小腹向后腹壁收，不要向上提。结束时至下丹田，气沉下丹田。气行的感觉同文火周天，更明显，多数有热的感觉，也有任督二

脉感觉不一样的。此功最好在老师的指导下练，有高血压的、头晕的不要练，有心脏病的夏季炎热时不要练。练功中出现头晕、头涨的现象时应停止练习。

此功法，可治疗胃肠系统、肾系统、泌尿系统的病。对痔疮和脱肛有特效。

打功：练武火周天时，可互相帮助导通。被导者吸气、呼气、意念与武火周天相同，只是听导者的口令进行，导者念"吸气——"，左手从被导者尾闾上行至百会，迅速将左手重叠于右手之下，右手抽回，念"呼气——"，左手沿上丹田、中丹田至下丹田。然后右手开始重复再作，反复多次。如果有个别穴位不通，没有感觉，可以帮他打通。但上丹田、中丹田只能用剑指导，在其穴位前划圈，或螺旋形往外拉。至有感觉为止。其他穴位可用手掌对准其穴位垂直拉动，发气，可用两手同时打两个穴位，也可一个一个打。也可用魔掌先搓热，然后用一只手捂在对方的穴位上，有感觉后，再打其他不通的穴位。

（三）养气功：全身放松，静坐，自然呼吸，眉心舒展，面带微笑，将远处的声音收入耳底，意念放在下丹田（女同志例假时不守下丹田可守中丹田），松坐静养半小时，能坐更长的时间更好，然后收功。此功可于晚睡前做，最好能在子时做（夜11时至1时，夏时制是12时至2时），如有困难，也可在阴历每月初一、十五子时做。做此功时可以将两手重叠在下丹田前，掌心向上，男同志左手在上，女同志反之，两手拇指尖相接。

文火周天和武火周天是练，养气功是养。练与养，以养为主，养出功能，练长功力。从时间分配上，养占三分之二，练占三分之一。

以上4、5、6、7、8、9种功法，可随时随地的练，行、站、坐、卧不离这个，练那种可因时因地制宜。

（张宏堡文，摘自《气功与体育》1990年6期）

中国慧莲功

本功法是经秘传整理的一套佛家功法。此功法以戒、定、慧为刚，从信、愿、行下手，舍慈悲喜杂念，专修一门深入。其内容含"合气法"、"大乘功"、"念力诊疗法"、"智育功"、"法界功"等功法。

这里所收"合气功"是首部功法，"大乘功"是修慧结晶。这两套功法虚实结合，动静相兼，通过人体内外气机交换，沟通信息运行，使体内外之气混元归一，从而达到改善脏腑功能，开发智力防病健身的目的。

功　法

一、合气功功法

预备姿势：（一）两脚平行与肩同宽，两手自然下垂，各部大小关节不曲不直，保持滑利平衡，全身放松闭目。

（二）以百会穴＊和会阴穴＊＊为中心，等分左右两半身，进行平圆转圈。

内外运行：1. 气由小腹中心开始，先左半身逆时针平圆转动，逐渐由小到大，圆圈的右边不过中线，左边逐渐推至无限远。共转49圈。要轻轻地划，慢慢地转，随时体察气在体内运行的感觉。并通过各个关节去观想、内视。与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针平转49圈，通过内视小腹中心，把气收回到小腹中心。

2. 气由小腹中心开始作右半身逆时针平圆转动，逐渐由小到大，圆圈的左边不过中线，右边逐渐推至无限远，共划49圈，要轻轻地划，慢慢地转，并注意体察气在体内运行的感觉，通过各个关节去内视观想。与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针方向平转49圈，通过内视，把气收回到小腹中心。

（三）以百会穴和会阴穴为中心，等分前后两半身，进行平圆转圈。内侧为前，外侧为后。

1. 气由小腹中心开始，向前作前半身逆时针平圆转动，由小到大转49圈，圆圈后边不过中心，前边逐渐推至无限远。与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针转49圈，通过内视，把气收回到小腹中心。转动要求、观想与体察同前。

2. 气由小腹中心开始向后作后半身逆时针平圆转动，由小到大，共转49圈。圆圈前边不过中心，后边逐渐推至无限远。与宇宙之气相通后，再由大到小顺时针转49圈。通过内视，把气收回到小腹中心。转圈要求、观想与体察同前。

（四）以百会穴和会阴穴为中心，等分左右两半身，进行立圆转圈。

先由小到大逆时针立圆转圈，转49圈。然后再由大到小顺时针立圆转49圈。方法、步骤及要求与平圆转圈相同。

（五）以百会穴和会阴穴为中心，等分前后两半身，进行立圆转圈。先从前半身开始，然后再进行后半身的划圈，先由小到大逆时针立圆转49圈，然后再由大到小顺时针立转49圈。划圆要轻要慢，要体察内视。体察气在体内运行的感觉。气由小腹中心出，最后收回到小腹中心。

（六）将人体之气贯穿全身与宇宙之气共同运转。目的是通过轻柔缓慢的转动，达到人在气中，气在人中，与宇宙同体，端坐莲台，逍遥自在。最后通过气息进行回光返照，看清自己的本来面目。

转动方法：先由小到大逆时针转108圈，再由

大到小顺时针转108圈。平转立转均可。将气息逐渐收回，透过全身毛孔，向手指、手腕、腰胯、膝盖、脊椎等大小关节和内脏走动。最后收回到小腹中心。

收功：两手合掌置胸前，结手印。左手中指、无名指、小指包右手中指、无名指、小指，右手的食指端顶在左手食指的第一节上、大拇指交叉(左拇指在外、右拇指在内)，并默念“唵(ǒm 或 ǎn)、啊(an 或 e)、吽(hūm 或 hōng)”三字三遍。然后双手交叉于小腹前，内视小腹中心三分钟。将气息从四面八方收回到小腹内，藏在小腹中心，目凝于中，耳闻于内，念念归一，达到收功圆满。两脚与肩同宽，全身放松，目视太空，两臂慢慢地由两侧举过头顶，意想宇宙甘露之气象泉水一样冲过两臂与全身，缓缓洗髓，注入地下。然后再次结手印收功。

练功体察：1.练功中应注意体察内外气运行中出现的酸、麻、胀、痛、跳以及全身舒适、心情愉快等良性感觉。

2.练功中或练功后有时能看到亦幻亦真的图象，如日月星辰、山河大海、花草树木、人物数字等瑞相。

3.有人会激发出内视、透视、遥视、遥听等特异功能。能看清自己或他人的脏腑骨架；或突然感知自己或他人的情况；因人而异地听到种种声音；感知光、波、电等宇宙信息。

4.体察人在气中，气在人中的忘我气功态。好象宇宙的层层光团已把我围住，与宇宙同体，逍遥自在。

5.体察病气、杂念通过转圈从身中排出，真气驻存，精力充沛、神气清爽，四肢灵活敏捷，饮食减少或增加。冬不怕冷，夏不畏暑，四季无异。

修练提要：1.全身放松，排除杂念，心情舒畅，动静结合，虚实体真。

2.根据自身素质不同，可睁眼或闭目划圈。头脑要始终保持清醒。

3.转圈时，气随意行，意随气走，病气排出，真气贮存。

4.气运行时不过中心线。应虚实分明，细心体察并内视。

5.收功一定要洗髓，把身中一切杂念排出，达到收功圆满。

6.合气法总圈数为$49\times16+108\times2=1000$圈。时间一般为45分钟。如练功时间有限，可缩短成$21\times16+49\times2$。时间为15分钟。一般按“中国慧莲功”录音磁带(用特殊音声和信息配成)放练。

二、大乘功

习定修慧：世界上万事万物的演化哲理深奥无穷，然亦非有不解之迷罔，如能虚心刻苦，心强志坚地钻研，终会发现其奥妙所在。倘若同时对智力和定力加以培养与锻炼，必将转苦闷为安乐，变消极为积极，扶正祛邪，获取正果，为造福整个人类作贡献。

佛学对于宇宙间所出现的一切及其演变广无不包，细无不举。它的教理是：苦、集、灭、道，称之为“四谛”(即四大真理)；他的行持法则是：“戒、定、慧、”三学。所以学气功的人，如果能由浅入深，结合学习佛学知识，从转迷为觉的根本上着手，结合实践，严守戒律，止恶行善，上探求，下赐予，身行与心愿牢牢结合，弄通“常乐我静”这四德的真理，便能逐步感受到真正无烦恼的气功境界，从而洞开智慧。所以说，佛法气功是修身生慧圆摄一切的真功大法。

静坐是学练气功者最基本的修养法。这一阶段的特点是：不观而观，心即非心，言语道断，灵光独耀。要想达到正念常驻不变，无一切疑惑，只有靠自己在闲静之处认真细微地观想，久而久之，心与佛合，制伏烦恼，自能悟取许许多多的智慧。此时，一切事物均清晰可辨，便可谓已达到高层的气功态，即得上乘功。不过，修心练功之人在行持中，一须深信不惑；二须专精有恒；三须常与自己的不良习气斗争。具备此三项条件，修炼定能成功。宇宙间的事事物物，无非都是因缘的结合。虽然有时幻像清晰，却时隐时现，本无实性。我们的肉体，不论有多强壮，终有变坏的一天。因此，有智慧的人，必须通过修炼，来破除身心的束缚，转执迷为觉悟，化烦恼为智慧。修炼佛家气功，正是解决人们生命自控的重要手段。修定之时，必须明确“戒”和“慧”的因缘化生机理；由戒生定，无烦恼方能大定。因此，修练者务须思想清净，坚守戒律，以治“贪欲”、“嗔恨”和“不明哲理”这三毒烦恼，制止“杀”、“盗”、“淫”等一切劣行意念。此乃修定的基础。

《顿悟人道要门》有段对话：问：夫修根本，何以修法？答：坐禅。禅定即得。问：《禅门经》中云：求佛圣智，要即禅定。若无禅定，念想喧动，坏其善根，何以解之？答：妄念不生为禅，坐见本性为定。本性者，是由于人不识真理而产生烦恼。定者即是真心离妄念，八风不能动(注：八风即八法。此风能煽动世间之所爱。所谓八风者是：一利、二衰、三毁、四誉、五称、六讥、七苦、八乐)。若得这样的“定”者，即便是凡夫，也能入佛位。唐圭峰大师说：真性，就应该象明镜一样，一尘不染。凡圣无差。禅则由浅入深，层次悬殊有别。有人带着私心杂念，好高骛远而修炼的，属外道功；确信因果关系，也带着个人的好恶而修炼，是凡夫功；领会“众生的身心为无常之体”而修者，是小乘功；领会并信仰“众生空无，事物空无”而修者是大乘功；若顿悟自心本来清净、智性高洁、原无烦

恼，此心即佛，是最上乘功。

练功方法与步骤：通过修炼本功法，可以有效渡引修炼者修心定念，达开悟生慧之上乘境界。

(一)三调：1. 调身：即调整好身体的姿势，采用结跏趺坐(双盘、单盘或自然盘均可)，两手合掌于胸前，手指、手掌对应合拢或结手印。正坐平稳，全身放松，闭目入静。双盘姿势：将左脚扳在右腿上，再将右脚扳在左腿上，两腿交叉，脚心向上，并合掌。单盘姿势：将右脚扳在左腿根部，左脚压在右股下。自然姿势：自然散盘，以舒适为度。如有特殊情况，不能盘坐，可随意采取站、坐、卧等姿势进行。

2. 调息：即调整呼吸。一般采取自然呼吸，做到"似有者尚有有，似无者未真无"，使自己处于忘息之中，亦可通过全身八万四千毛孔呼吸。

3. 调心：即调伏妄心，令心明净。以观想、念音声、结手印等方法为手段，排除杂念，专心于一境。

(二)步骤：1. 凝心：即住心于一境。练功者以观想佛、太阳、山河、花木、光电等图像或内视小腹和数字等方法，专心凝神，定住一个境界。

2. 制心：即令心不散，把散乱的心及一切惑境制住。同时回光返照，内视看清自己的身体。

3. 体真：即令体本空，无我无念，无念无形，地、水、火、风，四大皆空，还本来之清静空寂。

4. 随缘：即寂中生悟，万相洞明，随心所欲，洞明宇宙，不为空所惑乱。

5. 分别：空有不离"二边"(二边包括"有边"和"无边"。本句意为：对世间一切事物，都不能认为它"有边"或"无边")，静动本无相貌，谓之"分别"。言语道断，心行处灭，觉悟圆满，达到至高无上的气功境界。

(三)收功：洗髓观想，使气能回到众生原有之天真，而通净土。收功(出定)时，意念把气从全身八万四千毛孔放出数次。气放出后，轻轻摇晃身体，活动两臂，两手掌互相摩擦发热，再按摩两脚，然后缓缓起立，观想结手印。方法是：两手自两侧举过头顶，慢慢合掌于胸前。左手五指包住右手五指，右手食指尖轻触于左手食指第一节间，两大拇指左在外，右在内，重叠成十字，拱手齐眉，默念"唵、阿、吽"三字，然后轻轻放下，交叉于小腹部，并内视小腹中心三分钟。同时意想真气从十方穿过全身所有毛孔，经过内脏器官及脊柱等，一直流到小腹中心。达到收功圆满。全身放松，两脚平行站立与肩同宽，目视太空(闭目也可)，两手慢慢举过头顶，意念想着宇宙真气象大悲甘露水一样贯入全身，通过不停地冲洗，把病气杂念排入地下，真气内存。再结一次手印。收功。

(陈林峰文，摘自《中国慧莲功》西安交通大学出版社1988年9月版)

中脉行功运气法

本功法以阳升阴降的原则。在短时间内增进功夫，调节内气连续运行。此功法注重性命双修，是一种较高层次的功法。

功　法

预备功法：排除大小便，宽衣解带，放松身体，特别注意天目、膻中、会阴、百会四穴的放松。注意情绪的安定，在开功十五分钟前不要学习、工作，尽量让自己轻松、愉悦起来。

正功分五步。

第一步：吐纳功。取半跏趺坐或全跏趺坐，然后行吐纳功。吸气用鼻，气息以细匀缓深无声为佳。初学者不要面面俱到，实践会教你学会的。吸气时，意想大自然之元气随鼻而入，头脑清新。吸足气后吐气。用口吐气，要一"哈"而尽，也可出声。意想体内之不适感如烦、恼、乐，以及胸腹中之浊气随"哈"而出。身体无比松适，能达到"其心不动，其心亦冥冥"为佳。

第二步：丹田内守功。此功之丹田，乃肚脐至命门、会阴这三穴之间的圆形空腔。意守时要做到"如无似无，绵绵长存"，待丹田有了气感，然后温养之。

第三步：中脉功。轻提会阴，将丹田之气上引而行，外以吸气而助之，将此真元之气沿中脉上进于百会穴，并停留片刻，然后目上翻引内气顺着任脉而下，经百会、祖窍、承泣、膻中到丹田。注意翻目引气时不要上翻太过，过则伤神。引气之时，舌抵龈交穴，此时会感到似有水感，此时不可松口，仍需轻闭。如果引气下行时，同时用意念放松，即"意气相合"，则效更佳，特别注意放松腹部。吸气：意领真气循督脉而上，注意意念要绵绵若存，万勿强求真元之气循经而冲百会。因为，气通督脉时有三关难过：长强、夹脊、顶枕穴。如若强行，气感不足时会出偏差；气足时，易练成幻丹。到达北天(意即百会，又称天门)后，使真气聚之又聚，令之足，然后吸悠悠之气，缓缓细长，意气相合，将真元之气下导，经百会、上丹、中丹到下丹，然后固结。

第四步：性命交合功。当命功进入"空界"，觉察到有如悟"天道"之时，会感到遍体通畅。此时，正乃丹药大生之时，宜以三分意念守祖窍，以七分意念束之丹田，并继续感受命功时的感觉。此步功能直接跨入虚空之高超境界。

第五步：先元功。当经过第四步性命交合功后，功夫已经渐趋高超，此时，宜意守祖窍。由于以上四步功之效用，此时会感到杂念全无，进入一

个澄清之境。此乃先元之境，乃功之极也。

收功：以左手劳宫对准肚脐，右手劳宫与左手外劳宫相接，成握手状。以肚脐为中心，左转(顺时针)三十六周，然后再左手按压右手，右转(逆时针)三十六周(此为男功，女反之)。

然后行浴面功：双手搓热，上下擦面二十四次，以退火。

本功之忌：过饱勿练，饭后一小时禁练；妇女在孕期勿练；年未满17周岁(女14周岁)不要练。

(王培友文，摘自《东方气功》)

中宫运气法

本功法是保健动功，延用了武术练功法。旨在通过意念导引，配合全身拍打，使内气逐步敛入骨髓以达到行气最深目的的一种洗髓之法。此功经常练习不仅能从根本上增强一个人的体质，而且对一些沉疴痼疾的疗效也尤为显著。

功　法

第一步“收心摄神”。每日清晨，习者择一清静优雅之处，面南而立，全身放松，虚灵顶劲，舌舐上腭，两眼微开一线之缝，目光内含，双手自然下垂，两腿曲不过膝，脚趾扣地，整个体势纯任自然。两目内视印堂穴，使精神完全集中，尔后行动。此法虽简单，但却是练好气功的第一步，做不好就会心猿意马，难得心神合一，以致意乱气散，无从行动。

第二步“导气洗髓”。接上法后，两手掌心向上慢慢上举至头顶，合抱于百会穴，距穴约15厘米左右，意想天空五色紫蕴之气，回绕盘旋在头顶，从百会而入，徐徐贯入髓海(后脑)。从髓海下脊柱，沿整个脊柱髓腔内节节而下，直至尾闾骨尖。当气从头顶而下时，双手掌心向下亦随之从头而胸，左右下按至小腹两旁。此时使气在会阴穴略守片刻，候会阴穴有跳动感后，再意想从会阴一分两支从大腿骨髓腔内导气而下，一直贯到十脚趾骨的末端，意想天空五色紫蕴之气缓缓注入地下(从百会下到脚趾，整个行气过程中不能使神气一点外弛，必须全神贯注髓腔之内，否则神气一散，还得从头再来。然后再意想地灵之气从两脚涌泉穴徐徐而入，仍按原路返回至会阴穴。从会阴穴沿任脉而上，入胸骨至天突，再从天突一分两支入锁骨，而进上臂骨，终达十指末端。当涌泉而入的地灵之气上行到会阴时，双手此刻由小腹旁变掌心向上，随气上捧。气从天突一分两支，两手亦由天突左右平分慢慢伸直，意想地灵之气从十指骨缓缓而出。从百会到脚趾，从涌泉到十指，为气通行一周。如此每天早晨通行九遍。

第三步“引气拍打”。通过以上真气在全身骨骼髓腔内的来回运行，此时全身气血已经鼓荡，再加之摩揉拍打，使鼓荡之气逐步敛入骨髓，久而久之内脏可视。其拍打法为：自制一小布袋，长约尺许，粗细如棒槌，内装绿豆或细沙。开始时全身按揉，然后从胸前沿手三阴之经打至指端，再由手背顺手三阳三脉打至两肩，左右交叉而行。手臂胸前打完之后，再打两肋，后再从背部打至脚后跟，总之全身打遍。拍打时一定要神役气，打至何部，意想注气于何部。形和意不可须臾分离。打毕仍按原来姿势，收心定神，气归丹田，调息片刻，呼吸完全平静后，缓缓收功。

(陈浩金文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

中国峨嵋内功

本功法是峨眉剑仙派养生气功，又称“峨眉真功，”属道家全真派玄门功夫。此功法有动有静，练功时先动后静，以动为导，以静为养。在升降开合，吞吐浮沉，外采内应，自然打通经络和调动潜能。长期修炼，将累精集气，聚气全神，炼神还虚，提高功能。有病祛病，无病养生。并可发放外气为他人探病治病。

功　法

练功要领：顺应天时，把握动静。整体治疗，辨证论治。法无定法，刚柔含真。呼吸自然，发声壮内。神守指掌，意随气行。周天轨迹，水到渠成。丹炉火候，知进知退。玄关反照，微妙为真。九转灵丹，道由此生。

一、按摩功

站式(松静站立)或坐式(自然正坐)均可。(一)搓手浴面容色春：两手搓热后，将面部擦热。手指并拢，两手并排，罩于面部，似接非接，手不触面，上下抚动一遍为一次，共做六次。此法除皱斑、悦颜色、调节精神。

(二)梳头压府神智清：用手指腹抓揉头皮各部位后，两手并排，十指分开，从前发际到后发际梳头，再将两手指压风府穴三下为一次，共做六次。此法平衡血压，清神安阳，防治脑血栓病变。

(三)分额揉阳御风邪：弯曲两手食指，以食指中节并贴于额部用柔力向两边分摩至太阳穴后，揉太阳穴，顺揉三圈，逆揉三圈为一次，共做三次，此法可以清脑晕，防感冒。

(四)旋目运眼通肝经：双目微闭，眼球顺向旋转六圈，逆向旋转六圈后，两手用大鱼际旋转按摩两眼眶，先逆后顺各转六圈。此法保肝气，治目疾，

增肾水，保神光。

（五）擦鼻按迎强肺肾：两手拇指指侧擦相至热后，用以上下摩擦鼻翼至热，再用食指点按迎香穴至热。此法宣肺气，止咳嗽，除身热，防感冒，稀小便，解便秘。

（六）转耳点承通全身：两手食指分别从两耳廓下部起，沿S形路线转摩至外耳道后，将外耳道短暂堵塞，突然拔出为一次，重复做六次后，再用左手（女性用右手）食指点按承浆穴至热。十二经宗于耳，通全身。此法可保听力，除耳鸣，预防糖尿病。

二、放松功

站式（松静站立）：（一）松颈摇头天柱通：两手反背贴于腰部，握虚拳，外劳宫穴贴于肾俞穴，头部先顺向摇转三圈，后逆向摇转三圈为一次，共做二次。此法除心火、祛颈疾，能健脑。

（二）转指旋腕肝肺舒：两臂在胸前交叉，向上划弧斜上举，手心相对，两腕向外旋转三圈后，再向内旋转三圈为一次，共做三次。此法除腕疾，宽胸膈，舒肺气。

（三）伸臂划肩利关窍：两手握拳，上举至头高，双臂略宽于两脚，伸臂划弧如划船样，转动双臂，双手由前向后划圆，划三圈后，手下垂向后，再由后向前划圆，划三圈后，内臂圈向前为一次，共做三次。体弱者可向前迈步成弓箭步练此式。此法疏肝气，除肩疾，宣肺气。

（四）侧身转腰强肾功：两手成鹰掌，十指张开，曲指成钩状，手心向下，上提至胸前，两臂内圈成椭圆形，相距二、三拳远，身体以腰为轴向左转动（双脚不动）三下后，再向右转动三下为一次，共做三次。此法强腰肌，壮肾气，祛风邪。

（五）叉腰摆胯理脾胃：两手背于腰侧，掌心贴于髂脊后下部，胯部逆向转动三圈后，又顺向转动三圈为一次，共做三次。此法生精液，闭阳气，祛腰痛，稀小便。

（六）抖手动腿身轻松：两手合于胸前，指尖向上，由慢至快地前后自然摆动108次后，两手自然分开抖动，抖动由头前至体侧再降至胯侧，然后再抖至头前，如此反复三至六次。继之，两膝微曲，随着手的抖动，两腿内外摆动一、二分钟后慢慢停下。此法疏经络，调气血，放松全身。

三、内养还丹功

预备式：两脚平行分开站立，约与肩同宜，含胸拔背，膝微曲，沉肩坠肘，虚腋松腕，虚灵顶劲，两目平视，随即轻闭，口齿微合，舌舐上腭，两手成莲花掌（十指张开，微曲，手心放松，形如莲花掌），掌心向内，垂于体侧。

起式：接上式，两手小指与无名指贴掌，其余三指分开自然伸直。两手由体侧直臂缓缓向前划弧上举，举至与肩平时，变莲花掌，两手曲臂回收至头前侧，指尖约与鼻高，掌心相对成立掌，与肩同宽，默数一、二、三、四为一遍，每数一数，同时两掌向内外微微开合一次，仍保持原有距离，数三遍后即合掌，指尖、掌根均相接，再默数一、二、三、四、五、六，数毕后两肘平肩，两手平放位于鼻前，手心向下，指尖相对（不接触），近体成按式，缓缓下导至小腹前，同时意想手心有压物感，随即转腕翻掌，内劳宫穴轻贴小腹。片刻后，两手由腹前绕胯划弧，向胯两侧分开，掌心向内，还原成预备式。

第一式：双手采气调真元

功法：接上式，两手垂腕，侧平上举，同时意想指尖与手心有吸气感，至臂与肩高再平掌，掌臂与肩平，手心向下，随即曲臂，两手由侧平斜向额前划弧合拢，脚跟离地，同时用鼻细、缓、深吸气，意想内劳宫有吸气感，两手合至面前时（高不过头顶，低不过下腭），脚跟着地两手再成按式，近体沿任脉向下导引，意想手心有压物感，同时以口缓缓嘘气（吐出浊气），曲膝微蹲（膝不超过脚尖），两手下导至小腹前时，转腕翻掌，以内劳宫轻贴小腹略停，自然呼吸慢起站立后，两手沿胯向两侧分开，还原成预备式，反复二至六次。

然后转腕，手心向上，指尖向外，侧平上举至手与肩平，同时意想指尖内劳宫穴有吸气感，随即曲臂，两手侧平上翻划弧前合，脚跟离地，头往上顶，同时以鼻缓缓吸气，意想内劳宫穴有吸气感，当双手降至眼鼻处，脚跟着地，然后双手成按式近体沿任脉向下导引，意想手心有压物感，同时曲膝微蹲，用鼻缓缓呼气（气质性病人和体弱者用口嘘气）两手下导至小腹前时，转腕翻掌以内劳宫穴轻贴小腹。略停，自然呼吸缓缓站起，然后两手沿胯划弧向两侧分开，还原成预备式炼。反复二至六次。采天地气可平衡阴阳，采天之阳以养气，饮地之阴以养血。肺脏有病者宜多炼此法。

第二式：电激命门火自添

接上式，两手手心向下，侧平上举至肩平，然后平掌转腕，手心向前两手由侧平前合，似有压物感，合掌后随即睁眼，手缓缓下至脐前，掌指斜向下方，上体微前倾，目视两拇指，牙关咬紧，脚趾抓地，将两手搓热，然后闭目，两手绕胯贴于背后，两内劳宫穴对肾俞，两手同时上下摩擦三十六次（一上一下为一次），体弱者可只摩擦十二次，待体质好转后再逐渐增加，然后再以内劳宫穴贴于肾俞穴上，意想两手心，口如吹纸捻样吹气三至六口（或意想两肾，同时作三至六次深呼吸亦可），继而翻掌，以外劳宫穴贴肾俞穴，身体伸直，随肘臂前合，两手贴带脉绕至脐前，翻手，掌根齐膻中高，轻轻贴腹下滑，掌心下滑至腹前，两手再沿胯分开至体侧，

还原成预备式。反复一至三次。发动命门之火，使肾气蒸腾，肾阳壮旺，调带脉由全身之阳。肾脏有病者宜多炼此法。

第三式：叩齿咽津坎填离

接上式，双手向两侧分开，臂与体约成20度，两臂向前绕胯合拢，两手十字交叉，左手在内(女性右手在内)，劳宫相叠，臂与体仍约20度，手心对着小腹，片刻后，两手转掌仍成十字交叉徐徐上举，劳宫重叠，且对天目穴，略停，意想手心气贯天目，再将两手缓缓贴于天目穴，两手慢慢分开，由脸部摩向耳旁，转腕，以掌紧捂两耳叩齿二十四下(神经衰弱者将食指叠于中指上，每叩一下，让食指分弹叩击风府穴一下，即叩齿同时鸣天鼓)。随即频频鼓动两腮濑津，待有津液后，两手由耳经胸前沿任脉向下导引，同时咽津，使津液随意念外导内引至小腹内，再转腕翻掌，以内劳宫轻贴小腹再分开两手至胯侧，还原成预备式反复一至三次。取坎填离，同时调动肾经和心经，促使心火降，肾水上，心肾相交，水火既济。心脏有病者宜多炼此法。

第四式，出掌探珠神贯鼎

接上式，身体前倾，两手沿胯向前划弧悬于大腿前，手心向内，松腕，指尖自然下垂，向前划弧上提至肩平，意想指尖及内劳宫穴有吸气感，同时缓缓直体继而曲肘抬腕，两手回收至额前两侧，距头约一拳远，肘、掌、指斜向前，随回收缓缓吸气，收小腹，意想指尖与内劳宫穴有吸气感，略停，两掌缓缓向斜前方穿出，略高于头，臂微曲，意想指尖与内劳腕肺有吸气感，同时缓缓以鼻吸气(体弱者，气管炎病者用口缓缓嘘气)，松小腹，翻掌，手心向内成抱势，缓缓吸气，收腹然后翻掌，手心向下，指尖相对，成按式沿任脉向下导引，意想手心有压物感，同时以鼻缓缓呼气(体弱者和气管炎病人用口缓慢嘘气)，松腹，曲膝下蹲，膝不过脚尖，两手下导至小腹前时，转腕翻掌，以两掌轻贴小腹，略停，缓慢站起，两手沿胯划弧至体侧，还原成预备势。反复二至六次。

如专练此法，应在有太阳的早晨，当太阳刚露头，就开始面向太阳采初阳之气(在太阳初露，月亮未落时采炼为最佳)，待太阳露圆便停止采炼，随即练站桩功，功法如前，意念稍有不同，具体练法如下：闭目，身体前倾，两手沿胯向前划弧悬于大腿前，手心向内，松腕，指尖自然下垂，向前划弧上提至肩平，意想指尖与内劳宫有吸气感，同时缓缓直体，继而曲肘抬腕，两手回收至额前两侧，距头约一拳远，肘、掌、指斜向前，随回收缓缓吸气，睁眼观日，略停，两掌缓缓向斜前方穿出，略高于头，臂微曲，同时缓慢用鼻呼气，意想将日光吸入掌内，然后翻掌，掌心向内成抱势，同时缓缓吸气，意想将吸入掌内之气，贯入两眉间之玄关一窍，随即掌心向下，指尖相对成按势，沿任脉向下导引，同时用鼻缓缓呼气，意想日光经两目到鹊桥(舌)，沿任脉舌入小腹，同时曲膝下蹲，膝不过脚尖，两手下导至小腹时，转腕翻掌，以两掌轻贴小腹，略停，缓慢站起，两手沿胯划弧至体侧，还原成预备式，如此反复采炼，待太阳露圆时即停止采炼，当炼有一定基础后，亦可将两手前举，如站桩之黑熊扑笋上桩式，两手指尖向太阳，前后来回轻缓拉动，当向后拉动时，意想将阳光由指尖拉入手中，如此反复，至太阳露圆即停止采炼。三花聚鼎，采集日月精华，使精、气、神壮旺。肝胆有病者宜多炼此法。

第五式：熏炼真金填气海

接上式，两手拇、食、中三指并拢，余二指贴掌，成鹰爪侧平上抬，约与头高，起踵，不桩肩，同时吸气，收小腹。鹰爪变掌，掌心向下，柔力下按，同时以口缓慢用力吹气，意想指尖和内劳宫穴有吸气感，松腹，脚跟着地两手由体侧向前划弧于腹前成抱势，再向前往上划弧至头上，掌心向头顶，同时脚跟离地，以鼻吸气，收小腹略停。两手前移，经头前两手下按沿任脉向下导引，至小腹，同时以鼻呼气松腹，翻掌，两手内劳宫轻贴小腹，再分开至体侧，还原成预备式。反复二至六次。五气朝元，火逼金行，促使气机畅流。脾脏有病者宜多炼此法。

第六式：无为内养大还丹

无为内养的功法是站、坐、卧功，要通过长期修炼，在站、坐、卧中，方能悟得玄机，体察周天轨迹。是通向大还丹之路。故前五式是功前功。以动为导，内外动静结合，下种产药，唯第六式才是内修之真法，要想把髓洗先从站桩起坐卧之中自有无穷妙化，于刻苦修炼中逐步体会之。

1.内养导引：接上式，两手成莲花掌，分置体侧，臂手与体约成20度，掌心相对。意想指尖和内劳宫有热、胀、麻等吸气感，随腰胯转动，上体约左转45度脚不动。体势不变，转回正面，继续向右转45度。再转向正面，略停，此为一次，反复二至六次，仍成预备式。

2.站桩功：分还丹功和水火功：还丹功：接上式两手沿胯向前划弧至小腹前，曲臂呈椭圆状，大指尖相对不接，余指自然斜对，掌心正对小腹，离腹寸许，意想指尖和内劳宫，松静站立。待手脚有热、胀、麻感时，意随气行，即哪里有气感就想哪里，待气机通畅后，可同时意守手和小腹，待小腹有温热感时，只意守小腹，当小腹内气动时，再意随气行，久练必会体察到自己的经络运行，为练坐、卧高级功夫打下坚实的基础。初练者每次应站15分钟以上，较长为好，但要留有余兴。

此桩法是练静功的基础功，是筑基练己的有效方法，由于此桩两手环抱于丹炉，很易以手中之气，感应丹炉火动，促使在练坐卧功时自然气满自溢，

导致自己的周天运行。病患者在练完"内养导引"动作后，须先选练水火功中治病之桩式，先不练此法，待病情好转后再着重练此法，效果更佳。

收桩：两手由还丹桩式变为两手劳宫重叠。左手在内（女性右手在内），轻贴于小腹前，松静站立，默数60数以上，然后慢慢睁眼，即为功毕，也可双手劳宫相叠于小腹行走六十步即为功毕。

3.坐卧功：是达到延年益智，聚气全神练神还虚集之而大成的唯一途径。须长期修炼，在子午之时，睡觉之前，或练站桩之后进行练习。练功时间，坐功须在15分钟以上，卧功在30分钟以上，以60分钟左右为宜，但要保留有余兴，以练功后不觉疲劳为度，随着功夫的增长，在练功中会自然产生加长时间的现象，是正常的。

四、坐功功法

（一）怀抱太极图：面向南方自然盘坐。（或端坐凳上）虚灵顶劲，下颌微收，含胸拔背，两臂抬起，环抱于胸前，两手呈莲花掌，掌心指尖相对与中宫同高。两目平视，凝神片刻后再缓缓闭目，齿闭唇合，舌舐上腭，自然呼吸意想两手指尖手心，待手上有麻、胀、热等气感后，便意守中宫，中宫动气后意随气行归入丹炉温养。

（二）纯阳盖双阴：面向南方，端坐于凳上（或自然盘坐），虚灵顶劲，下颌微收，含胸拔背，沉肩坠肘，虚腋，大腿水平与上躯和小腿成90度，若凳高，则脚下垫物，若凳低则臀下垫物。脚跟微离地，两手成莲花掌，分别轻贴两膝，齿闭唇合，舌舐上腭，清心闭目，意想两手和双膝，待手上有热、麻、胀等气感后，意守涌泉和脚趾，当脚上有气感后，意守两肾，腰部温热后意守玄关，玄关跳动时意守中宫，中宫气动时，归炉温养。

（三）玄关照子午：自然盘坐（或端坐凳上），虚灵顶劲，下颌微收，含胸拔背，沉肩坠肘，虚腋，左手拇指尖与中指尖相接成圆圈形，其余三指自然弯曲，右手拇指插入左手圈内，轻贴于左手无名指靠掌第一节指根上，右手食指尖于左手无名指根背上与拇指相对应，其余三指均自然轻贴于无名指背上，此为子午扣（男左女右），放于小腹前两目平视，凝神片刻后再缓缓闭目，齿闭唇合，舌舐上腭，意想子午扣，手上发热后，意守玄关，当玄关处跳时，以玄关下照丹炉，神意徘徊于子午间。

五、卧功功法

（一）仙姑懒睡床：仰卧平躺于床上（最好是硬板床），两腿平伸，自然分开，两手分置于身体两侧，手心向下，成莲花掌，指尖轻触床面，与床面保持似接非接状态，齿闭唇合，舌舐上腭，沉肩虚腋全身放松，清心闭目，意想两手和两脚，当手脚有热、麻、胀等感后，意守小腹，小腹温热，意守两肾，腰部温热后意守玄关，玄关跳动时意守中宫，中宫气动时归炉温养。

（二）铁拐李睡觉：自然右侧卧于床上，（以硬板床为好），右腿微弯在下，左腿弯曲置于右腿上，左脚背贴于右大腿肚上，右手掌贴右面部虎口微开，正对右耳垂，左臂自然弯曲，肘附胁肋，掌心向下，置于左胯，齿闭唇合，舌舐上腭，清心闭目神归丹炉温养，不运火而自运，神守玄关，时刻不离，交胎自成，美境无穷。

（三）通调二天法：姿势同仙姑懒睡床，只是两手成莲花掌置于两耳侧枕上，手心向上，两臂自然弯曲，肘部分置于肋侧床上全身放松，清心闭目，齿闭唇合，舌舐上腭，自然呼吸，意想手心向外放气，脚心向内收气，（不要想体内运行线路）。如有睡意便随意入睡。不必收功。

六、水火功（峨嵋十八桩）

病患者根据自己身体的素质及病症对症练功，体弱者可自然正坐练习。

预备姿势：开胯平肩两膝松，舌舐上腭齿微叩，含胸拔背头顶天，虚腋沉肩且坠肘，闭目呼吸亦自然，十指展开手心空，指尖劳宫把气采，意随气行归炉中。

下列狮子抱球上桩，为此功之总桩。无论有病无病皆须先站此桩，待手上有气感后，再根据自己的病选择相应的桩势练功。站桩时间以较长为好，但要量力而行，逐渐增加，至少须在十五分钟以上有疗效。站桩时先仍意念内劳宫穴和指尖吸气，当手有热、胀、麻等气感时，便意随气行，即气到那里和意守那里，待病情好转后，再意守两眉之间玄关一窍或丹炉（小腹）。站桩时有呃气、腹鸣、打屁、两手颤抖、肢体轻微摇晃等，均属练功中的正常反应，练功一段时间后，就会自行消失，练功时禁忌意守病灶，但气冲病灶，即病灶处自然出现微痛感、麻胀感和热感是正常现象。

对症练功可参照"五行"归类来选择适应自己病症的桩势。如胆症则按木肝的桩势练功，大肠、鼻、皮毛应按金肺的桩势练功。

"五行"归类

五 行	脏	腑	五 官	形 体	情志	色
木	肝	胆	目	筋	怒	青
火	心	三焦心包 小肠	舌	脉	喜	赤
土	脾	胃	口	肌 肉	思	黄
金	肺	大 肠	鼻	皮 毛	悲	白
水	肾	膀 胱	耳	骨	恐	黑

病患者除平时练功外，若再根据气血流注时间练一次功，则疗效更佳。根据气血流注时间练功时，可以不练动功，只练静功，即站桩功、坐功或卧功。

气血流注表

经 脉	时 辰	点 钟
胆	子	23—1
肝	丑	1—3
肺	寅	3—5
大肠	卯	5—7
胃	辰	7—9
脾	巳	9—11
心	午	11—13
小 肠	未	13—15
膀 胱	申	15—17
肾	酉	17—19
心 包	戌	19—21
三 焦	亥	21—23

功法及其对症施功应用

(一)双凤朝阳：上桩：上臂向额前两侧平举，曲肘，前臂上举，手指展开，手心空松，成莲花掌，手心相对，如果意念难以集中，气感不显，两手可反复轻微开合

此法宣气强肺。

中桩：上臂向两侧平举，肘微弯下垂，立掌，手心向外，成莲花掌，若意念难于集中，气感不显，两手可反复轻微推拉。

此法理气清肝。

下桩：两手置于中脘穴前，虎口成圆弧形，指尖、手心均相对，成抱球状，45度角斜对面部，如果意念难于集中，气感不显，两手可反复轻微拉合。

此法养血宁心。

(二)狮子抱球：上桩：双臂两手成弧形抱于胸前，十指展开，手心空松，指尖相对，反复做轻轻拉开，慢慢合拢的动作，拉开期意想指尖吸气，合拢时觉得有气相阻，这样能够较快地产生气感。此法为总桩，调动气机。

中桩：两手置于体前，将右手置于膻中穴前，左手置于小腹前(女性相反)，手心相对，成莲花掌，若意念难于集中，气感不显，两手可反复上下拉合或两手反向旋转。

此法健脾安神。

下桩：两手成莲花掌，指尖相对，作捧腹状，手心斜对腹部，如果意念难以集中，气感不显，两手可轻微反复拉合。

此法和胃益气。

(三)岩膺展翅：上桩：两臂向两侧斜上举，两手成鹰爪状(拇、食、中指捏拢，余二指贴掌心，手成钩状)，约齐耳高。

此法采地阴真灵。

中桩：两臂向两侧分开，与体成45度，两手成莲花掌下按式，若意念难于集中，气感不显，两手可轻微反复上下提按。

此法软坚消积。

下桩：两手置于胯旁，距胯约一拳近，臂微曲，手心向下，手指向前，成莲花掌下按式，除意念指尖、劳宫穴，同时还意念涌泉穴，如果意念难于集中，气感不显，两手可轻微反复上下提按。

此法平逆降亢。

(四)白鹤敞翅：上桩：两臂向两侧平举，微曲，手成莲花掌，手心向前，两手反复往后拉，不扩胸。

此法采活子时气。

中桩：两臂与体成45度向两侧下垂，手指展开自然伸直，手心向前，若意念难于集中，气感不显，可直臂使两手轻微反复前后摆动。

此法祛风除湿。

下桩：两手置于腹前，与脐同高，略宽于肩，手心向上，手指向前，成莲花掌，除意想指尖、内劳宫穴，同时还意想十五晚上的星星和月亮。

此法助阳益血。

(五)虎坐中堂：上桩：上臂平坐，两手成虎掌(手指第三节伸直，前两节紧扣)，置于头部两侧，掌心向前。

此法打开劳宫。

中桩：两手置于后腰部，半握拳，指尖不接触掌心，外劳宫穴贴于肾俞穴。

此法补肾固虚。

下桩：腿半下蹲，手成虎掌，掌心向后，撑于臀后两侧。

此法强筋壮骨。

(六)黑熊扑笋：上桩：双臂在体前两侧，略宽于肩，微曲肘，前臂自然伸向前上方，两手约齐面部高，手指斜向上，手心向前。

此法采日月精华。

中桩：两臂向前平伸，手指展开，手心向下，手指用劲，若意念难于集中，气感不显，两手腕可轻微反复左右摆动。

此法利水轻身。

下桩：两臂在体前两侧，与体成45度，手指向前展开，自然伸直，与脐同高，手心向下成按式。

七、迟还功

此功可大量地吐出浊气，使清气自然下归丹炉即小腹中，可以改变气机杂乱和年老体弱多病者上实下虚的不良倾向，同时可使肺部吸入更多的新鲜空气。

(一)预备式：练完桩功收势以后，静坐、散步或松静站立一至二分钟，面向南方(室内可以面向窗口)，成六步养生功之预备式。然后两手成莲花掌，贴于裤缝。

(二)柱地通天：继而曲肘提手至胸前，手与肘

平，两肘后拉，手指伸直，掌心绷紧，指尖向前，向前方穿掌成直臂，掌与肩平，掌心相对，手指贯劲，手腕用力，上下摆掌六次。然后翻掌，掌心向下，手指贯劲，手腕用力，内外摆掌六次，两手握拳，上举至额上方，两臂伸直，拳心相对，脚跟离地，深吸一口气，停留片刻，然后向下摔掌，同时脚跟着地，摔掌时，用口发出“嗨”字音，音要短而响亮。如此反复三至六次。

(三)牵手虎坐：双手抱拳于腰间，两手变掌，掌心向前，向前侧穿掌，至手与肩平，然后手指贯劲，手腕用力，上下摆掌六次，再翻掌，掌心向下，手指贯劲，手腕用力的前后摆掌六次，两手握拳，拳心向下，深吸一口气，略停片刻，然后猛收拳抱至腰间，同时下蹲成马步，拳心向上，收拳时用口发出“嗨”字声，音要短而宏亮，如此反复三至六次。两手成莲花掌，贴于裤缝，闭目松静站立，约一分钟后为收功。

有严重心血管系统疾病和因病吐血者，发“嗨”字声，音要短而低微或发暗声。

(方宗骅文，摘自《中华气功》1989年6期)

中国道家天山功

本功法是杨继明始创于南宋光宗赵惇绍熙元年(1190年)，吸取释、道、医、儒、武诸家之长，形成了天山派的道家天山气功。此功法具有开窍通经，修炼“内丹”的功效，这里所收的四套动功，是练养结合、动静相兼的必修功法，也是修炼精、气、神，祛病强身的系列养生功法。

功　法

一、无极玄空十二指

灵虚桩站式身法：两脚平行膝微屈，松腰收腹裆要圆，松腕拔背胸内含，垂肩垂臂肘外翻，舌顶齿交顶悬天，两眼内视守玄关，拇指点按中冲穴，垂于风市须自然。

起　势

第一指：二郎担山式

拇指松开中指，拇指点按小指，无名指成剑指。两臂从体侧缓缓飘起，飘至与肩同高处，剑指外伸，前倾，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第二指：二指开膻式

剑指带动两臂，小臂向前走，两手剑指于胸前膻中处相对，两手不相接，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第三指：二指开目式

剑指带动两手向上走，沉肩坠肘，上至玄关处，两手不相接，玄关看两手，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第四指：左铁板桥式

左手下，向前，向后，左手之大臂与身体夹角成45度，小臂与肩平行，右手向后，下至与肩同高处，转手心向前，剑指正对天庭，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第五指：右铁板桥式

左手上，右手下，向前，向后，右手之大臂与身体夹角成45度，小臂与肩平行，左手向左，下至与肩同高处，转手心向前，剑指正对天庭，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第六指：勾头望月式

两手向上走，俯身，两腿伸直，两手向下，向后，向上，勾手，头向后勾，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第七指：平铁板桥式

屈膝，手下，大腿与小腿夹角成90度，上身平俯于两膝上，手臂与身体平行，放置两膝侧，大臂与小臂夹角成90度，剑指向前，手心向下，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第八指：左阴阳指式

慢慢地起，直腿，直腰，左手下，转手心向上于小腹丹田处。右手至肩同高处，转手心向后，剑指正对天庭，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第九指：右阴阳指式

左手上，至肩同高处，转手心向后，剑指正对天庭。右手下，下至小腹丹田处，手心向上，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第十指：阴阳交合式

右手上，左手下，两手相接于胸前膻中处，两手自然成角形，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第十一指：万水归宗式

两手缓缓地下，慢慢分开，下降于小腹丹田处，转两手心向上，气沉丹田，万水归宗，着力于两手之剑指，内数呼吸九次。

第十二指：定位浮沉式

两手沿腰际外合，下落至身体两侧，自然悬浮，内数呼吸九次。

收势：拇指松开小指，无名指恢复起势。灵虚桩站式身法。

收　功

拇指松开中指，两臂自然下垂，两膝直立，两脚并拢。两手缓缓上提，两手心相搓，动作要柔和、缓慢。两手劳宫穴对玄关，狸猫洗脸式，重复九次。太妃梳头式，重复九次。两手缓缓下落至小腹丹田处，两手自然成心形，下咽唾液，收日月之金光，天地之灵气，万物之精英，入我丹田。两手缓缓下落，两眼慢慢睁开，舌体放平，静站一会儿。

二、无极玄空手

起　势

第一桩　翻云手

拇指松开中指。两臂由体前缓缓上飘，着力于拇指和食指，飘至与肩同高处。左手向外，右手向下划弧九次；而后左手下右手上划弧九次，逐动作减缓，双手降至小腹丹田处；两手沿腰际外分，掌心向下，指尖向前下按而后中指点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

第二桩　通天手

拇指松开中指，两臂由体侧缓缓上飘，飘至头顶上方，转两手心相对，以手腕带动手、肩、颈椎、胸椎、腰椎、尾椎、髋关节开始旋转，如风中杨柳，任其东西，由小到大动作逐渐减缓；由大到小，逐渐缓慢下来，腰椎停，胸椎停，颈椎停，中指着力外伸。而后转两手心向下，气贯泥丸宫，外导内行导至膻中处松腰；至腰际转两手心向内，两手沿腰际外分，夹紧膏肓穴，下插，中指点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

第三桩　虎爪手

拇指松开中指。两手由体前缓缓上飘，飘至与肩同高处，屈指做虎爪状屈伸九次，着力于十指。而后十指分开伸平，两手自然抖动。抖动毕，屈肘回收至胸前，十指相对导至小腹处变掌心向内；两手沿腰际外分，下按。中指内压，点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

第四桩　缠丝手

拇指松开中指。两手由体侧缓缓上飘，飘至与肩同高处，翻手心向上，中指内压劳宫穴。两手回收至腋下，夹紧膏肓穴；松开右手中指，侧身斜插而后回拢，中指内压，转腕回收于腋下；松开左手中指，侧身斜插而后回拢，中指内压，转腕回收于腋下；（一左一右；共做九次）。中指与拇指相接，转手心向下，下按；中指点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

第五桩　开目手

拇指松开中指。转两手背相对，由体前缓缓上飘，飘至与肩同高；屈肘，回收与玄关处，而后外开，外推，中指外压；转两手心向前回收合于玄关处，拇指对玄关，玄关看两手；转两手背相对，外开，外推（九次），两手合十，玄关看两手；合十双手下至膻中处，膻中看两手；转十指向下，下至小腹丹田处，丹田看两手；分手，两手自然成心形于小腹，丹田外视；两手于腰际外分下插；中指点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

第六桩　飘浮手

拇指松开中指。两臂从体前缓缓上飘，飘至与肩同高处，屈指，屈腕，屈肘，屈肩带动颈椎、胸椎、腰椎及髋骨似春水奔流状，由小到大；要连续，要柔和，要溶于春水之波涛中，想象自己已经不存在了；而后两手带两肩、两肩带动颈椎、胸椎及腰椎，要想象自己是一河春水，奔流不息，向前奔腾，要一节一节蠕动向上，动作逐渐由大到小，逐渐缓慢如春水流入丹田。两手缓慢飘落小腹丹田处；两手沿腰际外分，下按；中指点按风市穴，两手离开，两腿恢复起势。

第七桩　翱翔手

拇指松开中指。两臂由体侧缓缓上飘，飘至与身体夹角成45度，抓合上升九次；而后两手前升后降由小到大和由大到小翱翔各九次；两手伸平，中指外伸着力，要想象自己是苍鹰在空中飞翔；两手缓缓向上起，手背相对至头顶上方，转手心向下，气贯泥丸宫；十指相对下导至膻中穴，松腰；转两手心向内沿腰际外分，下插；中指点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

第八桩　乾坤手

拇指松开中指。手心向下两臂由体前缓缓上飘，飘至与肩同高；屈肘回收两手至玄关，中指、无名指点按劳宫穴；向左转腰，同时左手向下，右手变掌心向上上升至头顶，松开中指和无名指上撑下按，中指带动两手外压；中指和无名指回收掐劳宫穴转身向右，变右手向下左手向上，松开中指和无名指上撑下按，中指带动两手外压，而后中指与无名指回收掐劳宫穴（九次）回身摆正；松开中指和无名指，十指相对，两手向下降至膻中时松腰，转两手心向内；两手沿腰际外分，下按，中指点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

第九桩　归一手

拇指松开中指。两臂由体前缓缓上飘，飘至与肩同高处；曲肘回收，两手背相对于玄关处，做莲花状上托，下落；下落时变手背相对于玄关处；共做两上两下。而后在头顶拢大球贯入泥丸宫，下腭回收点天突，上身要中正，两臂要微屈，头后仰，当两手降至天突时直头，降到膻中时松腰，至丹田时转两手心向内，想象气入丹田，万水归宗。（至此重复前势三遍）。然后两手沿腰际外开，下插，中指点按风市穴，两手离开两腿恢复起势。

收　功

拇指松开中指。两臂自然下垂，两膝直立，两脚并拢，两手缓慢上提，两手心相搓，动作要柔和、缓慢。而后两手劳宫穴对玄关，狸猫洗脸（九次）；太妃梳头（九次）；两手缓缓下落至小腹丹田处，两手自然成心形，下咽唾液；收日月之金光、天地之灵气、万物之精英入我丹田。两手缓缓下落，两眼慢慢睁开，舌体放平静站片刻。

三、吐纳十二桩

起　势

第一桩　仰天长啸

两手拇指松开中指。由体侧缓缓上飘，（同时缓慢吸气），双手与肩成同一垂线时止住呼吸，不呼不吸至头顶；转两手心向下十指相对双手下降（下时呼气；舌体落平），发"海"音，降至小腹处两手沿腰际外分。如此一起一降为一次，共作九次；九次后两手由小腹处外分，下插；中指点按风市穴（不吸不呼），恢复起势。

第二桩　金龟春寿

两手拇指松开中指。两臂由体前缓缓上飘，同时均匀地吸气，飘至与肩同高，右手拍打左胸，呼气发"海"音；左手拍打右胸，呼气发"海"音；两手同时拍打前胸呼气发"海"音；而后两手下降，降时不吸不呼至小腹再提手，右手拍打左小腹，呼气发"海"音；左手拍打右小腹，呼气发"海"音；两手同时拍打小腹呼气发"海"音；两手上飘同时吸气。如是共做九次；而后两手沿腰际外分，下插，中指点风市穴（不吸不呼），恢复起势。

第三桩　弯弓射雕

两手拇指松开中指。两手虎口向上手心相对缓缓上飘，同时吸气。飘至与肩同高，曲肘回收，回收至胸前，夹紧膏肓穴。向左开弓：即做拉弓状，左手向左侧方，眼观左手，手走至尽头，右手手心对右胸。射：两手手指松开，指向左前方，射时呼气。而后左手回收至胸前同时吸气。向右开弓；头向右转，右手向右至尽头，左手手心对左胸，射：十指松开并呼气。右手回收吸气。如是共做九次。两手十指相对，呼气，下压至膻中，松腰。至小腹处外分，下插。中指点按风市穴，不吸不呼。两手离开两腿，恢复起势。

第四桩　野马分鬃

两手拇指松开中指。两手背相对，缓慢上飘，同时吸气。飘至与肩同高，转腕。上身前倾、脚跟离地，呼气发"海"音。两手顺式划圆，不吸不呼，落至小腹处，转腕，手背相对，吸气，起。如是做九次。两手沿腰际外分。下按。中指点按风池穴，不吸不呼。两手离开两腿，恢复起势。

第五桩　仙鹤顺翅

两手拇指松开中指。两臂由体侧缓缓上飘，同时吸气，飘至与头夹角成45度，两手心相对。头向左转，左臂回收，嘴向臂吹气（吹气要均匀）。外伸。头向右转吸气，右臂回收，吹气，右臂外伸。一左一右为一次，共做九次。而后转腕，两手心对头顶向泥丸宫贯气。十指相对，下落至胸前，松腰至小腹。两手沿腰际外分，下插。点按风市穴（不吸不呼）。两手离开两腿恢复起势。

第六桩　孤舟探海

两手拇指松开中指。两手由体前缓缓上飘，同时吸气。飘至与肩同高时屈肘回收，呼气，半握空拳。转腰向左做划船状，向外划出，吸气；回收，呼气。回身转正，腰向右转，向外划，吸气；回收，呼气。如是共做九次。回身摆正。十指伸正，下压，呼气。至小腹处外分，下按。中指点按风市穴，不吸不呼。两手离开两腿恢复起势。

第七桩　霸王举鼎

两手拇指松开中指。两手虎口向上，两手心相对，缓缓上飘，同时吸气。飘至与肩同高处，屈肘回收，重心向右腿移，右手向上，左手向下，上撑下按做举鼎状，呼气发"海"音（力达五指，海音上行）。回收吸气，重心移向左腿，左手向上，右手向下，上撑下按做举鼎状，呼气发"海"音。如是共做九次。两手十指相对，由体前下，呼气，至小腹处，外分，下插。点按风市穴，不吸不呼。两手离开两腿恢复起势。

第八桩　玉女穿梭

两手拇指松开中指，两手背相对由体前上飘，同时吸气。飘至与肩同高处，挫腕，手心向外，呼气。两手向左，吸气，腰向右走；两手向右，呼气，腰向左走。如是共做九次。转腕，十指相对由体前下，呼气，至小腹处外分，下按。点按风市穴，不吸不呼。两手离开两腿恢复起势。

第九桩　叶下藏花

两手拇指松开中指。两臂由体侧缓缓上飘，同时吸气。飘至与头夹角45度时，转平心向内，沉肩坠肘，同时呼气。右手屈肘胸前；左手在上，大臂与小臂夹角成45度，五指伸直，头观左方。右手降至小腹处，手心朝上成虎爪状，左脚尖点地；着力于右腿，身体微下，不吸不呼。下，吸气。起，两手与头夹角成45度，沉肩坠肘，同时呼气。右手在上，左手在下，右脚尖点地，头观右方，不吸不呼，下，呼气。如是共做九次。身体回正，两脚落平，两手十指相对，下。降至小腹，两手外开，下插。点按风市穴，不吸不呼。两手离开两腿恢复起势。

第十桩　金鸡独立

两手拇指松开中指。两臂由体前缓缓上飘，同时吸气。抬左脚向左蹬出，同时左手下，右手上，推出，呼气。右手收至头顶，手心向上，左手收至小腹处，手心向下，左脚提起，脚尖向下，不吸不呼。静站一会，下（落左脚，落两手），呼气。而后两手由体前缓缓飘起，吸气，抬右脚，向右蹬出。同时右手向下，左手向上，呼气。左手收至头顶，手心向上，右手收至小腹处，手心向下，右脚提起，脚尖向下，不吸不呼。静站一会，下（落右脚，落两手）；呼气。如是共做九次。两脚落平，两手由小腹处外分，下按。中指点按风市穴，不吸不呼。两手离开两腿恢复起势。

第十一桩　伏兔思月

两手拇指松开中指。两手虎口向上，两手心相对，缓缓上飘，同时吸气。飘至与肩同高处，屈肘回收，两手中指点按玉枕穴。上身要中正，下屈膝成90度，同时呼气。俯身于膝面，两手分开，向下，

抓脚腕解溪与昆仑穴。而后仰头，不吸不呼。起，吸气，两手上飘，屈肘回收。如是做九次。十指相对，下于小腹处，两手外分，下插。中指点按风市穴，不吸不呼。两手离开两腿恢复起势。

第十二桩 仙人升天

两手拇指松开中指。两臂由体侧缓缓交替起落，心中只有一个“升”，升……升……升……升……升……。空气在燃烧，仿佛有火焰在升腾，脚下要生根，升……升……升……升……好，两臂缓缓下落，下……下……下……两臂下落至两腿。中指点按风市穴，闭，不吸不呼。两手离开两腿恢复起势。

收 功

拇指松开中指，两臂自然下垂，两膝直立，两脚并拢，两手缓慢上提，两手心相搓，动作要柔和、缓慢，两手劳宫对玄关穴。狸猫洗脸式(九次)。太妃梳头式(九次)。两手缓缓下落，两脚慢慢分开，两手从体侧缓缓上飘，飘至头顶上方，十字交叉。然后捂于头顶。做泰山压顶式，上身要中正，一下。起；二下，起(九次)。两手慢慢分开，缓缓下落至身体两侧，坐腕，两手掌与臂成90度。两臂不动，由肩胛带动，起，下，松腕。共做九次。两脚并拢，两手上提，呈心形捂于小腹，下咽津液，引至丹田，收日月之金光，天地之灵气，万物之精英入尔丹田。两手缓缓落下，两眼慢慢睁开，平视前方，舌体放平。

四、无极玄空玉肌真经

起 势

第一式 缠丝推手

拇指松开中指，转两手心向下，由体前缓缓上飘，飘至与肩同高处，转两手心向上，由小指带动，屈指，勾腕，两肘回收至胸前；两手由腋下转腕手心向外，外推(十指向前，坐腕，夹肩，用力于掌根，两掌推至与肩平)，由中指带动两手外压(指尖由向前到向上而后落平，掌心向下)，再转腕两手心向前，回收至胸前(意归丹田)为一次，再由腋下转腕做第二遍，共做九次。

第二式 引颈运头

动作接第一式的第九次，两手外推，由中指带动，两手外压，落平之后，转两手心向下，十指外伸，两臂成一字形，由体侧飘起至头顶上方，转两手心向下，两手相叠(左手在下，右手在上，拇指相接，劳宫穴相对)，捂于头顶(大指按于百会穴，手之劳宫穴于头之正中)，引颈运头。意在头正中，以下颌划圈，即下颌回收，仰头，下颌向上，向外，再回收；共做九次。

第三式 柱地通天

动作接第二式，当第九次头摆正之后，直膝，两手分开由头侧缓缓向下，转十指向后，中指点按肩井穴，两手置于两肩上(意到两脚之涌泉穴)，脚跟随之慢慢提起，十脚趾点地(意在头顶)，下落脚跟，两脚站平；如此上下起落共做九次。

第四式 蠕动飞升

动作接第三式两脚站平之后，两手离开两肩，十指相对，两手心向下缓缓由体前下至小腹处，两手沿腰外分，松放于体侧，松肩，松肘，松腕，微屈膝，两手心向内，由两手带动，两手在体侧由向外、向前、向里、向后划圆，同时腰椎骨一节节向上蠕动，整个身体放松(意在头的正中)，连续蠕动九次。

第五式 九九还丹

接第四式，两手由体侧缓缓上提，捂于小腹(大指相接，左手在里，右手在外，劳宫穴相对，大指按于神阙穴)，腰腹以丹田为圆点，划圆。如是共做九次。

重复第一至五式，连续做九次。

收势：两手离开小腹，沿腰际外分恢复起势。

收 功

拇指松开中指，两臂自然下垂，两膝直立，两脚并拢。两手缓缓上提，两手心相搓，动作要柔和、缓慢。两手劳宫穴对玄关，狸猫洗脸九次。太妃梳头九次。两手缓缓下落至小腹丹田处，两手自然成心形，下咽唾液，收日月之金光，天地之灵气，万物之精英，入我丹田。两手缓缓下落、两眼慢慢睁开，舌体放平、静站一会儿。

(陈 伟文，摘自《天山气功》华夏出版社 1991年9月版)

内外兼修站桩功

本功法是武术《龙形柔身术》的壮体基础功，属武术健身气功。此功法由内三桩、外三桩组成，有动有静，动功以修心防身为要；静功以养气修神为旨。动功和静功均以精、气、神光盈目的，具有强筋壮骨，疏通经络，调节气血，防治疾病，开发潜能，延年益寿的养生效应。

功 法

一、内三桩炼法

(一)无极预备式：修炼站桩功时，面向一宽阔适心之场地，清心平息，松静无为，中正自然站立，两脚并拢，两手中指贴裤缝风市穴，呼吸自然，舌抵上腭，闭目垂帘。

意念：入静后，将意念转入下丹田处，意想从下丹田处开始，周身的细胞向四面八方活跃的蠕动，为内动外不动。使内里处在一个美好向上的境界，

收心止念，性命归体。片刻，意想自身好似一含苞欲放的花朵，白天修炼时，想旭日东升的太阳，夜晚修炼时，想十五的月亮，以灿烂的阳光或洁白的月光照耀哺育着自己，使自己与天地同辉。

当精神、气质、神态合一，进入气功态时，意想两脚心涌泉穴，吸气从涌泉穴沿人体后背阳面向上，到命门穴顺督脉向上到百会穴，从百会穴呼气向下沿人体前阴面任脉向下到下丹田，左右分开沿两腿向下到两脚心涌泉穴，上下疏通经络气道，走人体大周天路线3次，进行3次深呼吸吐纳气，为意念周天。

(二)起式：接上式，两手从体侧缓慢上抬，手心向上，同时吸气，似龙醒后伸腰舒爪一般，将整个天气捧为己有。当两手左右上抬过头顶后，翻掌下按，同时呼气，两手心向下，到膻中穴时，左脚向左分开一步。两腿微蹲，两脚与肩同宽，肩井穴对涌泉穴。两手下按到下丹田前时，转掌心向里，两手心劳宫穴对下丹田，形成培元下丹功式。

(三)下丹功(抱球式)：接上式，意想命门穴处有一股内气通过下丹田处，将两手下形成一气球微微吹起，两手随手下气球的膨起而慢慢上抬，手心向下丹田处，当两手略于的平时，扣球，似到极限。这时，两手似紧非紧，似松非松；两臂曲而不曲，直而不直，松紧度非恰到好处。略停，两手微微将手中之意球按入下丹田，两手距下丹田前约有七寸处停住，形成抱球式下丹功。

意念：两手似龙爪将天地自然之外气，上捧下按，和己身融为一体，以后天之气弥补先天气之不足，形成九球式站桩功。

意想两手下有一气球；两腋下各有一球；裆下有一球；两膝后各有一球；两脚腕前各有一球；并周身处在一大气球之中。内感骨骼、五脏六腑、经络血道，外感天地间和己身的微妙变化，用周身毛孔和神灵察之。

要求：沉肩坠肘，含胸拔背，松胯园裆，头正身直，百会穴对会阴穴，鼻尖对脐中，舌抵上腭，呼吸自然。将自身比为微观宇宙，天地间比为宏观宇宙，同宇宙融合一体，相互洞察，达到“静、感、悟”，松静自如。

作用：保精活血，通经达脉，集精。

(四)中丹功(怀抱婴儿)：接上式，两手同时向上抬，到中丹田膻中穴，中指相对，约距半尺远，两手心劳宫穴对膻中穴。

意念：歌诀曰：“头顶蓝天，脚踏大地，怀抱婴儿，背靠泰山”。或两手间似抱一大气柱，上通天端，下入地三尺。

要求：同下丹功相同。

作用：保气活心，天人合一。主修气魄。

(五)上丹功(仙人照镜)：接上式，两手上抬，略于肩平，同时两掌向外翻转，两手虎口撑圆，相距约半尺距，离上丹田印堂穴前一尺二寸远。(即天眼穴)。形成定式。

意念：意想两手间似有一面圆镜。修炼时，想自身特别高大，通过两手间这面圆镜，用天眼穴返观内视五脏六腑，筋健骨骼；返观内听心脏的跳动声，肠胃的蠕动声，血液循环的流动声，外透感观一切事物，站在第三者的立场，即“旁观者清”。看穿看透一切，感知体内、外的细微变化，是打开天眼穴，修炼毛孔感应(听劲)之法。

要求：同下丹功相同，对眼前出现之物，均在有意无意之中，或处理、解决。不可追求。有意无意是真意。不可自发功，拳谚曰：“大动不如小动，小动不如不动，不动之动是真动，即内动外不动。否则，内分泌紊乱，神志涣散不清，是增功之大碍。

作用：修神集思，诱发人体特异功能和敏感，主神。

收功：两手慢慢下落收回到下丹田前，相抱做归元手印，男左手在外，女右手在外，外手五指指肚抱里手五指指盖，沐浴养心、养气片刻，两手左右上捧下按，搓手、的以，搓浴按摩，方可收功。

二、外三桩炼法

在以上三丹功的姿式上，以上、中、下三个档次站迎接三个层次突然而来的意外袭击，或修炼三丹功时，意想不同的方向假设敌突然侵犯，以灵猫之能和自然而然的应变敏感，用爆发力或弹抖劲，如一火星或水的突然蹦来，采用武术中踢、打、摔、拿等方法，将假设之敌以综合运用，随意击跨，而后还原成站桩式，如同游戏又深藏杀机，训练自身的自然而然之能，以应万变之敌的各个角度的来犯，每日如吃饭一样随意炼之，应用时也如吃饭一样随便放之。为意拳之法。

(王　玮文，摘自《博击》1990年3期)

内功运气法

本功法分采气、练气、运气、养气四个部分，一般要求按顺序一次练完。但根据习练者的身体状况、年龄和环境条件，可选其中一、二部分单练，也可在一天中分头去练。但是，单独练运气法者结束后，一定要接练10分钟养气，若能延长时间则更好，以达到储存、濡养在运气过程中激发起的自身能量的目的。

功　法

一、采气法

练功者，必先采气，即锻炼用意念开放周身要穴(有素者，周身毛窍也能开放)，通过呼吸，排放

体内浊气，吸收大气中的人体必需之清气。

预备：自然站立，两足分开，比肩略宽，双臂下垂于体侧，目平视，舌抵上腭。

吸气：两臂从左右斜方向慢慢向上伸展至极限，上身及头后仰，目视上空，掌心朝前上方，并感到(体会)全身骨节在拔长，同时意想自身百会、膻中、气海、劳宫(双)、命门、涌泉(双)八个穴位开放，在吸收天宇之清气。

呼气：两臂从上方慢慢放下，于体侧，同时意想以上诸穴及周身毛窍向体外排放浊气。

注意：呼和吸与动作一定要做到协调、自然。

以上动作反复练九次，若单练该步功，可以九次为单元增加练习次数。

二、炼气法

该法是一种动功炼气方法，通过一定时间的认真锻炼，不但身体可强劲有力，而且其内气若发放于体外，则强度将大于单独修炼静功者。

罗汉运掌

预备：(或接上式)自然静立片刻。

前运掌：(一)左腿向左横跨一步，呈马步桩式(即两膝向下弯曲36—90度)，同时两拳抱于腰际，拳心向上(整个动作结合吸气)。

(二)两拳变掌，同时用内力向前方慢慢推出(动作结合呼气)。

(三)两掌慢慢收回于腰际，同时变拳(结合吸气)。

左运掌：(一)接上马步桩式，稍停后，两脚与身体同时向左转体90度，变左弓步式(即左小腿垂直，大腿平行与小腿呈90度，右腿向后伸直，脚跟不离地面，身体重心移于左腿)。

(二)两拳变掌，同时用内力向前方慢慢推出(结合呼气)。

(三)两拳慢慢收回于腰际，同时变拳(结合吸气)。

右运掌：(一)接上左弓步式，两脚与身体同时向后转体180度，变右弓步，身体重心移于右腿。

(二)两拳变掌，同时用内力向前方慢慢推出(结合呼气)。

(三)两拳慢慢收回于腰际，同时变拳(结合吸气)。

注意：以上三式在运掌时意想用全身之力推一头与自己抵力的牛，但用力不能形于外。

上运掌：(一)接上右弓步式，向左转体90度，变马步桩式，两拳于腰际不动。

(二)由拳变掌，转动手掌使掌心向下，然后于体侧外展，掌心向外(结合呼气)。

(三)转掌(掌心相对)向上捞起，变两掌指相对(掌心向上)，经胸前膻中穴处再翻掌180度，向上托起至头上方极限，呈力托千斤式(整个动作结合吸气)。

(四)双掌于头上方翻转(掌心向下)，慢慢下按至小腹前(结合呼气)。

(五)双掌于小腹前翻转(掌心向上)，向上捞起至胸前膻中穴处再翻掌180度，向上托起呈力托千斤式(结合吸气)。

(六)双掌于头上方翻转(掌心向下)，慢慢下按至小腹前(结合呼气)。

注意：呼吸与动作一定要做到协调、自然，双目跟随手的动作。

收功：意念于丹田(气海周围)，先引气顺时针旋转九圈，再逆时针旋转九圈。若接练运气法，可不必收功。

以上四式，每式反复练九次，如果单练，可以九次为单元，增加次数。

三、运气法

运气法是整个内功修炼的重要组成部分，通过练习可使体内之气得到强化。习练中用意念借呼吸之力，推动气在体内运行。但无需把运行路线追求得很具体，只把周身的大致经脉路线用意念扫视到即可。从而起到冲击体内瘀滞、疏通经络的作用，而且可以达到气在全身各部随意运送的目的，为发放外气疗疾的必修之法。

预备：接前式或直立站桩、马步站桩，也可采用各式盘坐。静立片刻，待心神安定后方始。

深、慢、均地吸一口气至气海(丹田)，意在气海，闭气(即不呼不吸)30秒钟。

自气海慢慢呼气至会阴穴止，稍停。

自会阴穴吸气经尾闾、上督脉至头顶百会穴止，闭气30秒钟。

呼气，分两股经耳、颈、肩入手三阳经(两臂外侧)，下至手的阳面(手背)止，稍停。

吸气，自手的阴面(手掌面)入手三阴经(两臂内侧)，上行至胸锁部，达膻中穴止，闭气30秒钟。

呼气，沿任脉下行至气海止，稍停。

于气海穴原地吸气闭住，并引内气在气海区域顺时针旋转九圈后停止。

呼气，自气海穴经腹部入足三阳经(两下肢外侧)，再降至足阳面(足背)止，稍停。

吸气，自足阴面(足掌)经足三阴经(两下肢内侧)，上行至命门穴闭住，而引内气在命门区域逆时针旋转九圈后停止。

意在命门区域呼气(原地)，稍停。

吸气，自命门穴沿督脉上行至百会，闭气30秒钟。

……。同前往复轮转至第九周停止于气海穴。

收功：原式不动，意想气在丹田区域，先顺时针旋转九圈，再逆时针旋转九圈后即可停止，无需结合呼吸。

注意：运气时呼吸与意想路线一定要做到协调均衡。

四、养气法

动功为练气之要法；静功为养气之法门。……所以，想要修养内气，则需修习无以静功。

无为静功：保持使运气法要求的姿势，舌尖轻抵上腭，自然平稳呼吸，尽快做到全身心放松，舒适，排除大脑中的一切思维活动，意念全部可放在丹田区域，似守非守，随着松静的深入，即无需意守了。到时，可感觉到思想杂念全无，形骸身体也无所知之。

收功：男左(女右)手慢慢抬起，手掌心(劳宫穴)置于膻中穴，轻轻向下行至气海穴停止，连舒三次即可。

(杨桂生文，摘自《东方气功》1989年第1期)

内练运气法

本功法是在反复练习外练运气法，已初步形成大脑、丹田、发放外气的某一穴位和部位有了一定联系，初步形成条件反射，达到有序化后的一种练气方法。它调节自我阴阳平衡、十二经络及其它经络的气血运行。

左右手内劳宫穴相对，五指并拢，称为合掌。用中医学观点，左掌内劳宫穴为阳，右掌内劳宫穴为阴，合掌后是调节人体阴阳平衡的一种自我调气法。每一个指头相应地代表人体经络和脏腑：大拇指为肺经、脾经；食指为大肠经、胃经；中指为心包经、肝经；无名指为三焦经、胆经；小指内侧为心经、肾经；小指外侧为小肠经、膀胱经。合掌后十二经络气流交合，气血活畅，血液循环加快，新陈代谢旺盛。内练运气法相对而言，就是应用人体潜能来增强身心健康和生命的活力。有了功效、功力，随时随地可以发放较强的外气，对自身的健康和他人的健康都是最佳的福音。

功　法

一、合掌运气法

(一)练功姿势：站式、坐式、卧式、自然式均可(下以站式为例)。

(二)要求：全身自然放松，用意不用力，左右手并拢合掌。意识集中到丹田至一侧手掌，再由另一侧手掌回到丹田。睁、闭眼均可。为集中精力易静起见，闭眼、轻合垂帘为佳。合掌内气循环运行，男从左边开始，女从右边开始。这是为了更好地调节机体阴阳平衡(下同)。

(三)方法：1. 按练功姿势中的任何一种，合掌自然到胸前，左右手内劳宫穴相对十指并拢。

2. 呼吸自然，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌内劳宫穴和五指，再想另一侧五指和手掌内劳宫穴、小臂、上臂、肩、膻中穴、胸、丹田。调动阴、阳十二经络，反复三次，建立条件反射，沟通经络。

3. 吸气时意识支配引导一股气流，由丹田上升，循意想路线至一侧手掌内劳宫穴和五指尖，停住气流闭息。

4. 呼气时停住的气流从一侧手掌内劳宫穴和五指尖，运行到另一侧五指尖和手掌内劳宫穴，循意想路线到丹田，自觉停稳后再练或者放松。

5. 呼吸平均，左右一样，根据身体功态情况任选一种或多种呼吸配合法，左右循环运气各练三次或九次。

(四)作用　保存体内精元之气，不向外流外泄，有利于调节自身机体阴阳平衡，疏通十二经络，迅速发放外气。

二、劳宫运气法

(一)练功姿势：站式、坐式、卧式、自然式均可。

(二)要求：全身自然放松，用意不用力，左右手交叉内劳宫穴相对合拢。意识集中想到丹田至一侧手掌内劳宫穴，再由另一侧手掌内劳宫穴回到丹田。睁、闭眼均可。为集中精力易静起见，闭眼、轻合垂帘为佳。

(三)方法：1. 按练功姿势中的任何一种，交叉合掌自然置于胸前，左右手内劳宫穴相对。

2. 呼吸自然，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌内劳宫穴；再想另一侧手掌内劳宫穴、小臂、上臂、肩、膻中穴、胸、丹田。调动手三阴经，反复三次，建立条件反射，沟通经络。

3. 吸气时意识支配引导一股气流，由丹田上升，循意想路线至一侧手掌内劳宫穴，停住气流闭息。

4. 呼气时停住的气流从一侧手掌内劳宫穴，运进另一侧手掌内劳宫穴，循意想路线到丹田，自觉停稳后再练或者放松。

5. 呼吸平均，左右一样，根据身体功能情况任选一种或多种呼吸配合法，左右循环运气各练三次或九次。

(四)作用：保存体内精元之气，不向外流、外泄，有利于调节自身机体阴阳平衡，疏通手三阴经，迅速发放外气。

三、外劳宫运气法

(一)练功姿势：站式、坐式、卧式、自然式均可(下以站式为例)。

（二）要求：全身自然放松，用意不用力，左右手外劳宫穴相对并拢。意识集中想到丹田至一侧手掌背，再由另一侧手掌背回到丹田。睁、闭眼均可。为集中精力易静起见，闭眼、轻合垂帘为佳。

（三）方法：1. 按练功姿势中的任何一种，左右手外劳宫穴相对并拢到胸部。

2. 呼吸自然，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌外劳宫穴，再想另一侧手掌外劳宫穴、小臂、上臂、肩、膻中穴、胸、丹田。调动手三阳经，反复三次，建立条件反射，沟通经络。

3. 吸气时意识支配引导一股气流由丹田上升，循意想路线至一侧手掌外劳宫穴，停住气流闭息。

4. 呼气时停住的气流从一侧手掌外劳宫穴，运进另一侧手掌外劳宫穴，循意想路线到丹田，自觉停稳后再练或者放松。

5. 呼吸平均，左右一样，根据身体功能情况任选一种或多种呼吸配合法，左右循环运气各练三次或九次。

（四）作用：保存体内精元之气，不向外流外泄，有利于调节自身机体阴阳平衡，疏通手三阳经，迅速发放外气。

四、十指运气法

（一）练功姿势：站式、坐式、卧式、自然式均可。

（二）要求：全身自然放松，用意不用力，左右手中指尖并拢，其他四指相对。意识集中想到丹田至一侧手五指尖，再由另一侧手五指尖回到丹田。睁、闭眼均可。为集中精力易静起见，闭眼、轻合垂帘为佳。

（三）方法：1. 按练功姿势中的任何一种，中指尖并拢，其他四指相对，掌心向内放到腹前。

2. 呼吸自然，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌、五指尖；再想另一侧五指尖、手掌、小臂、上臂、肩、膻中穴、胸、丹田。调动手三阴经、三阳经，反复三次，建立条件反射，沟通经络。

3. 吸气时意识支配引导一股气流由丹田上升，循意想路线至一侧手五指尖，停住气流闭息。

4. 呼气时停住的气流从一侧手五指尖，运进另一侧手五指尖，循意想路线到丹田，自觉停稳后再练或者放松。

5. 呼吸平均，左右一样，根据身体功态情况任选一种或多种呼吸配合法，左右循环运气各练三次或九次。

（四）作用：保存体内精元之气，不向外流外泄，有利于调节自身机体阴阳平衡，疏通三阴经三阳经，迅速发放外气。

五、旋转运气法

（一）练功姿势：站式（下以站式为例）、坐式、卧式、自然式均可。一般站式、坐式较好。

（二）要求：全身自然放松，用意不用力，左右手成爪形相对。意识集中想到丹田至一侧爪形手，再由另一侧爪形手回到丹田。睁、闭眼均可。为集中精力易静起见，闭眼、轻合垂帘为佳。

（三）方法：1. 按练功姿势中的任何一种，左右手爪形相对到腹前。

2. 呼吸自然，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、爪手，再想另一侧爪手、小臂、上臂、肩、膻中穴、胸、丹田。调动手三阴经、三阳经及相应的经络共十二条。反复三次，建立条件反射，沟通经络。

3. 吸气时意识支配引导一股气流由丹田旋转上升，循意想路线至一侧爪手，停住气流闭息。

4. 呼气时停住的气流从一侧爪手旋转，意导气流快速旋转运进另一侧爪手，循意想路线旋转到丹田，自觉停稳后再练或者放松。

5. 呼吸平均，左右一样，根据身体功态情况任选一种或多种呼吸配合法，左右循环运气各练三次或九次。

（四）作用：用动作和内气旋转的方法，使内气在体内运行，保存体内精元之气，不向外流、外泄，有利于调节自身机体阴阳平衡，疏通经络，迅速旋转发放外气。

（夏双全文，摘自《中国流行功法续篇》
广东科技出版社1988年9月版）

气功太极十五势

本功法是中国中医研究院焦国瑞根据唐·许轩平“太极十三势”加以发展完善整理而成的一种养生功法。此功法要求动中求静，气沉丹田，用意忌力，意到身随，运行和缓如“行云流水，连绵不断”。有较好的健身效果。

功　法

一、调息宁神　自然站立，左脚向左横开半步，两脚平行，约与肩同宽，两膝微屈，稍向内扣。两髋内合，臀呈坐劲。腰脊竖直，含胸收腹，松肩虚腋，两肘微屈，两手平掌下按，意如水中抚球。正头平视，精神内守。口齿轻闭，舌体自然，鼻吸口呼，或鼻口兼用。宁神调息，气沉丹田。随后，两手向前外划弧，顺势翻转掌心朝上，两手相接于小腹之前。稍作停顿后，随吸气，两手缓缓上起，至与乳同高时，翻转掌心朝下。再随呼气徐徐下落，至与小腹同高时，再翻掌朝上。如此反复做4次。

二、分云捧月 此为双重式。接上式，两手向外划弧，以身体两侧向两肩的前上方举起，至与头同高时，两手掌心斜向内上方，两手相距约在肩外一拳处，头微上仰，视线从两手中间向远方。稍作停顿后，两手向中间收合，如作捧月状，顺势将两手自胸前缓缓下降于小腹前。如此反复作4次。若配合呼吸，上起时吸气，下降时呼气。意守丹田(以下各式相同)。手臂上起时，体式亦随之稍上起，手臂下降时，体式亦稍下降。做整体式运动。

三、左右托球 此为单重式，亦可做双重式。接上式，将左脚收于右脚内侧，呈虚丁步，重心在右脚，左脚向左前方上半步，左手掌心朝上划弧托于左肩前外方，手与肩平，做托球状；右手翻转掌心朝下向后划弧，按于右髋稍外方，身体重心顺势前移呈小弓步。稍做停顿后，两手掌心再同时翻转，右手前托于右肩外前方，左手后按于左髋稍外方，身体重心顺势后移，呈小坐弓步，如此反复做2次，然后顺势左脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收于左脚内侧，再将右脚向右前方上半步(右手在前，左手在后)，两手掌心同时翻转，左手划弧前托于左肩前外方，右手后按于右髋稍外侧，身体重心顺势前移，呈小弓步。稍做停顿后，两手掌心再同时翻转，右手前托，左手后按，身体重心后移，呈小坐弓步。如此反复做2次。

四、两手推山 此为单重式。接前式(右手在前、小坐弓步)，右脚内扣，左脚收于右脚内侧，重心在右脚。两手同时顺势收于小腹之前，掌心下按；顺势左脚向左前方上一步，两手向前推出，与胸平高，呈弓箭步。掌心朝前，五指微分，掌心呈“三角力”撑开，做两手“推山”之势，上体正直，重心前移，左膝弯曲，膝尖与脚尖呈垂线，上体顺势稍向前探，视线从两手中间视向远方，呈左推山式。稍作停顿后，两手同时翻转掌心朝后(手掌心对胸部)，顺势收于胸前，两肘距侧胸部约一拳许，身体重心随整体运动后移，呈右重大坐弓步，右臀约与右脚后跟呈垂线。如此反复做2次。然后在两手收回时，顺势左脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收于左脚内侧，再将右脚向右前方上一步，顺势将两手向右前方推出，呈右式弓箭步，此为右推山式。两掌翻转向后，重心后移，呈左重大坐弓步。如此反复再做2次。

五、左右云手 此为双重式，熟练后亦可做单式。接上式，当最后一个推山动作完成时，左臂向左引，右手向下按，顺势右脚内扣呈30°，左脚外展呈30°，变为骑马式，两手同时错开，左手内旋，掌心朝内，向左划弧，目视左掌心，顺势转头向左，右手同时向左划弧跟于左肘之后，上体同时做整体式的转动随后两手掌同时翻转，左手掌朝下，右手掌朝上自左肩前与肩同高，向右划弧至右肩之前外方，屈肘约120°，左手同时向右划弧跟于右肘之后，上体同时做整体性转动，目视右手心，顺势转头向右，如此左右交替各做4次。

六、大鹏展翅 此为单重式。接上式，当做最后一个动作时，重心顺势转向右脚，左脚收于右脚之内侧，呈虚丁步，左手自右前方向上划弧，至于右手同高时，两手同时自两侧划弧下落相交于小腹前，左脚向左前方顺势上半步，重心落于右脚，呈右重小坐弓步。然后两臂自两侧划弧缓缓上举，两手约与头同高，五指并拢平伸，掌指微向上翘，手、腕、肘、臂微屈，使两臂略呈波浪式的弧线形，两臂腕指作“蛇行蛹动”(两臂如蛇行，五指似蛹动，体势也随之上起，上体竖直，正头平视。稍做停顿后，两臂自两侧缓缓下落于小腹之前，两腕仍作交叉于小腹之前，体式顺势稍向下降。如此反复做2次。接着在两手下落于小腹前的同时，左脚内扣，右脚收于左脚内侧，再将右脚向右前方上半步，重心落于左脚，呈左重小坐弓步，再按上法做2次。

七、红龙探爪 此为单重式。接上式，当做最后一个动作时，右脚内扣，左脚收于右脚内侧，重心移至右脚，呈右重虚丁步，左脚向左前方上半步，呈右重小坐弓步，顺势左手伸向左肩左前方，掌心朝上，五指微分，肘臂微屈，手掌与肩同高；右手顺势自右髋外侧后展，五指微分，掌心朝上，肘臂屈呈锐角，右手停于右耳之后，向前插出之势。

稍作停顿后，右手向左前方插出(劲在手掌基底部)，掌心朝下，手与胸口同高，身体顺势向左转，左手自左髋外划弧后展，五指微分，掌心朝上，肘臂屈呈锐角呈向左前方插出之势，停于左耳之后，右手顺势翻转掌心朝上。如此反复做2次，然后左脚内扣，右脚收于左脚内侧，重心移到左脚，右脚向右前方上半步，右手前插，左手后展，然后左手前插，右手后展，如此反复做2次。

八、水中抚球 此为双重式。接上式，当做到最后一个动作时，右脚尖内扣约150°；左脚尖外展约150°，呈“平肩式”，右手自右耳后经耳前向前下按于右肩之前，左手顺势收回翻转掌心朝下，与右手同高，位于右手之内侧，两手同时自右肩前下按，如在水中抚球。两手自右胸前划弧下按时，顺势再向左胸划弧上起，两手同高，位于左胸之前。随后，连续地两手再以左胸前下按，向右胸前划弧上起。

两手在从左右胸前下按时，上体顺势向左右稍做整体性的变动，两膝随两手的升降稍做屈伸，体式随两手的上起下按作相应的起伏，左右抚球运动联结的弧线，犹如“∞”字形，反复练4次。

九、左右揉球 此为单重式。接上式，当做到最后一个动作，两手自左胸前下按时，划弧收于右髋之前，顺势将重心移至右脚，左脚收于右脚内侧，呈右重虚丁步，左脚向左前方上一步，收腹坐臀，两手掌心朝下，向左前方揉出，若揉球状，手与髋同高，两手位于左脚内侧，重心顺势前移，呈弓箭

步，左膝与左脚尖呈垂线。随后，连续地将两手向外后划弧后引至右髋的稍前方，身体重心顺势后移，收腹坐臀，两髋内合，呈大坐弓步，右臀与右脚跟呈垂线，目视左前方。如此反复做2次。随后，左脚内扣，重心移至左脚，右脚收于左脚内侧，呈虚丁步，右脚向右前方上一步，两手掌心朝下，向右前方揉出，重心前移，或右式弓箭步，按上法再反复做2次。

十、孔雀开屏 此为单重式。接上式，当做到最后一个动作时，两手相对，合掌收于小腹之前，右脚尖内扣，左脚收于右脚内侧，重心移至右脚，呈虚丁步。左脚向左前方上一步，两手合掌向胸前伸出，与乳同高，重心移至左脚，呈弓箭步，两手自中间向两侧划弧水平外展，肩、肘、腕、手呈一波浪之弧形，两肘与乳同高，两手与肩同高，两手连线位于胸前一拳左右，目视前方。随后，两手呈水平位向中间收于小腹之前，顺势重心后移，呈大坐弓步，右臀与右肩呈垂直线。如此反复做2次。随后左脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收于左脚内侧，呈虚丁步，右脚向右前方上一步，合掌向胸前伸出，再向两侧划弧外展，重心前移，呈弓箭步。如此再反复做2次。

十一、白鹤亮翅 此为单重式。接上式，当做到最后一个动作时，两手合掌收于小腹之前，呈大坐弓步，右脚尖内扣，左脚收于右脚内侧，重心移至右脚，呈虚丁步，左脚向左前方上半步，呈右重小坐弓步，顺势左手自左胸前向左外侧划弧上举，肘部微屈，掌心朝前内，五指屈曲微分，手掌做三角力撑开，肘臂呈弓背状，腕与头顶同高，腕掌朝外稍做撑拧劲，右手同时划弧后展，止于右髋之后外，掌心朝后，指尖向下，手与右髋相距约一拳许，腕臂做后撑劲，头身顺势稍向左偏，力求做到周身体势与力量协调完整。稍做停顿后，左手划弧下落于左髋外后方，右手划弧上起于右肩上外侧，腕部与头同高，头身顺势稍向右偏。

当上手下降，下手上起，两手相交于小腹前的一段时间，肢体的力量向中丹田收合。如此反复做2次。随后左脚尖内扣，重心移至左脚，右脚收至左脚内侧，呈虚丁步。右脚向右前方上半步。呈左重小坐弓步，再按前法练2次。

十二、野马分鬃 此为双重式。接上式，当做到最后一个动作时，右手在上，左手在下，右脚尖内扣，重心移至右脚，左脚收于右脚内侧，顺势左脚向左横开一步，呈骑马式。右手至胸前划弧下落撑按于右膝外上方，五指屈曲微分，手掌呈三角力撑开；左手自左髋外，经胸前向上，外划弧，外撑于左臂的外上方，肘臂外撑，掌心朝内，顺势头身稍向右转，目视右膝的前下方，左右手做相应的“争力”。两手在胸前相遇时，下降的手在外，上升的手在内。随后，左手自胸前划弧下落撑按于左膝外上方，右手自右髋外经胸前向上，外划弧外撑于右肩外上方，头身顺势稍向左转，目视左膝的前下方，如此反复做4次。

十三、双环套月 此为双重式。接上式，当做到最后一个动作时，重心移至右脚，左脚收于右脚内侧，呈虚丁步。随后，左脚横开半步，呈平肩式，右手下落，左手上起，两手同时向小腹前收合，两腕交叉再自胸前上起于前额之上，稍作停顿后，两手向两侧分开，手臂朝下，肘臂弯曲如弓，顺势弯腰，两手插向两脚前，两手相接，两臂屈曲如环，两膝绷直。稍停顿后，身体上起，腰脊竖直，含胸收腹，两腕交叉于头顶上，正头平视，如一环形。这是第二个环，故名双环。如此反复做4次。

十四、平臂起蹲 此为双重式。接上式，当做至最后一个动作时，重心移至右脚，左脚收至右脚内侧，脚跟靠紧，两脚尖分开约60°，两腕相交于小腹前。随后两臂自两侧自然上起，与肩同高，手指略向上翘，劲在腕掌部。略做停顿后，上体保持原式，两膝靠紧，身体下蹲，脚跟随之提起。随后上体保持不变，身体直起，脚跟着地稍做停顿后，两臂下落，两腕相交于小腹前。如此反复做4次。

十五、大象活腰 此为双重式。接上式，当做最后一个动作时，重心移至右脚，左脚向左横开半步，呈平肩式，腰脊竖直，含胸收腹，宁神降气，意守中丹田。随后，将两手反背贴于腰部两侧（约在命门穴之两侧）。两膝绷直，不可弯曲，两脚如树生根五趾抓地。以腰为轴，按椭圆形弧线，先做逆时针方向的缓缓转动，用腰胯的力量带动全身大小关节的运动，身体的重心随腰胯的晃动，在两脚之间转移，由右胯向前左转到左胯，再由左髋向右后转至右髋，共旋转4个弧圈。稍停顿后，再按顺时针方向用相同的动作，再旋转4个弧圈。

最后，停稳，身体正直。气息归稳于中丹田，收功。

（曹希亮文，摘自《中医健身术》陕西科学技术出版社1987年版）

气功太极八门劲功

本功法是胡耀贞老大夫所传授的气功太极拳较高级功夫。除技击作用外对各种慢性病也有相当防治效果，能治病强身延年益寿。

各种拳种均有他的特种功劲，练拳入门奥窍之一就是要练好该拳的“劲”。太极拳的特种功劲为八门劲，即掤劲、搌劲、挤劲、按劲（以太极拳的核心拳式揽雀尾为代表）、采劲（以海底针为代表）、挒劲（挒转对方腕、肘、肩或身体各关节均为例，如倒撵猴式中前手握住对方手腕而挒转反弯对方腕、肘、肩关节）、肘劲（如撇身捶式中的第一方式以肘

部顶击对方)、靠劲(用全身，头、手、足、肩，特别是用肩部靠击对方)。

此功法与一般拳式锻炼功劲的不同点，在于发出功劲时均有内气作为原动力。并且内气顺着道家气功的大小周天，卯酉周天，守经络穴位轮转等锻炼方法路线运动，从而影响身体各部脏腑的机能而获得“平衡阴阳”“改善素质”“治疗病变”的效果。本八门劲功是在无极站桩功，对拔劲、四梢开合劲功的基础上发展的，已属于气功太极拳的第四步功夫。而在太极拳的行拳过程中则视各势式的主要功劲所在而采用各种不同的“内气运行路线”“守窍”，以逐渐形成“八门劲”。

功　法

无极站桩功(进一步锻炼)

本功仍在每次开拳之前进行，也分二小步：

(一)松静站立，疏导气脉，意吸能量：经过前阶段锻炼，身体内上下肢气脉路线已贯通而获初步效果。在本阶段锻炼时，吸气念“静”字，呼气默念“松”字。在呼气默念“松”字时，思想意识从顶部囟门部位一口气放松到脚底涌泉穴，并以意念深入“地球核心”至无限远。吸气时又回到囟门，意想将地球能量引至身体内部以补益身体。这意吸地能锻炼法作三十六次为一巡。

接着守腹丹田“入静”三分钟(约20息左右)。意想头顶上向上似生出一根天线，此线直上天际，意想接纳宇宙间之“能量”通过此线直达脑际囟门，然后再将接纳入囟门之“能量”“灵气”降至上丹田(两眉间之玄关穴，俗称祖窍)，两眼的视线亦同时集中于玄关，再用意由上丹田直穿脑后之玉枕，这时用喉头吸气，用意将气由玉枕下降至大椎穴，一直送到夹脊穴。由夹脊再用意通过体内直达心窝，(绛宫穴)，再送至腹丹田以意守住，继续作以下三点以锻炼内气的周流。

1. 从大椎穴两侧各一寸半处的“大杼”穴，用意下沉，肩也随之下沉，两胳膊自然随之抬起，至胸前时，自然弯屈，双手如在胸前作投球状，全身肌肉放松，不要挺胸，脐要回收(即是太极拳从无极站椿式而开拳的双手自然平举身前势)。

2. 用意将气由腹丹田分为两股，第一股先向上提至上丹田而达囟宫，第二股向下降至会阴经两腿下达脚心涌泉。意念再深入“地球核心”接纳地能。

3. 用意从“地核”上升脚心涌泉再经两腿上提至会阴，这时尾闾往里收，会阴向上提，用意提至头顶，再行至上丹田，复由脑后下行至夹脊，直穿过前心窝降到腹丹田。

以上接纳“宇宙能量灵气”功法仅作一次，不可多做。接作以下(2)序列。

(二)双腿升降内气周流(15分钟左右)

照以前83年三期本刊“气功太极拳”一文上所载在双腿和单腿左右提升降落“内气”各三十六个循环，不同点在于意念深入“地球核心”吸取能量并以固人身下部根基。

二、八门劲功锻炼法

在作过无极站椿功20—25分钟后再行开拳。结合太极拳各拳势的主要功劲所在而进行之。

(一)掤：掤在人身属八卦的“坎”位。为正北方，属水。分布在人身窍位是会阴。经络脏腑属于“肾经”。其拳形姿势：双手臂抱球而合之后，在身前由下向上前而起掤，双手一前一后分掤为掤手，在太极拳核心拳势中揽雀尾势中的掤势为代表。在散手中，黑衣人即以右手掤起以拒对方攻击。并拔对方脚根。练功时，以意引气由下丹田(会阴)起而随手臂之上掤而沿背后督脉上行至上丹田(双目间玄关穴)发出掤劲。古人称之为“抽坎补离”可使心肾二经之气相通、水火相济，在道门气功中通小周天之督脉，谓之“炼精化气”“还精补脑”，为道门修炼的主要功夫之一。掤劲也是太极拳的主要基本功劲。在气功太极拳前三步中已有所锻炼，兹再加强。

(二)擺：擺在人身属八卦的“离”卦。为正南方，属火，分布在人身的窍位是上丹田祖窍(玄关)。经络脏腑属心经。其姿势：两手臂已前伸接住对方一臂而向我左后方或右后方面回收，称“擺”。在太极拳核心拳势揽雀尾中的擺势为代表。在散手中，黑衣人接对方攻击手而后引。既化解对方来击，又使对方向我后方跌出。练功时，意守于玄关祖窍而回吸，手自然配合而擺回身前发出擺劲。在保健作用上可调整心经所属的脏腑机能。在道门气功中为开启“祖窍玄关穴”。

(三)挤：挤在人身属八卦的震卦。为正东方，属木。在人身分布的窍位是“夹脊穴”。经络脏腑属肝经。其姿势：一手臂(主要是右手)手心向里，手背向外；另一手(左手)附于此手腕旁，由怀前向外推出，当推出时，前一手臂成半圆形，为挤。为太极拳核心拳势揽雀尾中的挤式，在散手中黑衣人用挤劲攻对方。练功时，意移夹脊穴，用意引气，通过双肩双臂而在胸前环抱成球向对方挤出，手自随之而挤出，发出挤劲。在健身作用上可调整肝经所属之脏腑机能。道门气功为开启小周天线路及夹脊穴。

(四)按：按在人身属兑卦。为正西方，属金。在人身分布的窍位是膻中穴(在两乳间正中处)，经络脏腑属肺经。其姿势：两手手心向下，由上而下按，为按手。代表式为太极拳核心拳势揽雀尾势中的按式，在散手中黑衣人用双手加按于对方而发出对方，为太极拳常用手法之一。练功时，意移膻中，

以意引气向腹部下丹田沉降，手自随之而下按发出按劲。在保健作用上，以肺经之气而补肾经之气以金生水。在道门气功中疏通人身前面的任脉并开启膻中穴。

（五）采：采在人身属“乾”卦。为西北方，属金。分布在人身的窍位是性宫和肺俞两处。经络脏腑属大肠经。其姿势：以手回抓从上向下运动为采。代表性拳势为太极拳中的“海底针”式。在散手中用手抓住对手而从上向下沉降解除对方当胸的攻击，并使对方前扑（其他如玉女穿梭势中的过渡动作中用自己手引对方向后下方也为采）。

练功时，意移性宫，以意引气由性宫向肺俞而吸并直下涌泉，发出采劲。保健作用上可以调整大肠经而补肾经，以金生水。道门气功中为内气顺大周天的身前线路而运动。直下涌泉之内气运动能用意识深入“地球核心”为最佳。

（六）挒：挒属“坤”卦。为西南方，属土，分布在人身的窍位是腹丹田。经络脏腑属脾。其姿势：抓住对方手腕或身体关节加以“拧转”，或反弯对方身体均为 。倒撵猴势前手抓住对方手腕而加以挒转反弯对方关节。在散手中用身法、足法、手法共同作用拧转对方身体也是一种“挒”。并用挒劲以跌出对方。

练功时，意守腹丹田，以意引气由丹田经两肋透双肩上达性宫而发出挒劲。保健作用上，可补肺经之气以土生金。道门气功中为内气经由卯酉周天线路左右肋部上升。

（七）肘：肘属于“艮”卦。为东北方向，属土。分布在人身的窍位是肩井穴。属胃经。其姿势：用肘向对方靠射顶击撇身捶的过渡动作中以肘向对方顶击。在散手中黑衣人以肘顶击对方胸部。

练功时，先蓄劲，即意移上丹田，以意引气由肩井穴向涌泉沉气，当肘要外射顶击时，要以意引气，由涌泉上升经尾闾分由两肘上引经肩井，耳后高骨处到泥丸宫为止，内气遂即外射，发出肘劲。保健作用可调整胃经机能并降心经之火。道门气功中为大周天功兼卯酉周天。故发出肘劲先要沉气至涌泉，并如无极站桩功进一步锻炼的“意降地球核心”为最佳蓄劲法。

（八）靠：靠在八卦属“巽”卦。为东南方向，属木。分布在人身的窍位是“玉枕”。经络脏腑属于胆经。其姿势：以自己身体的有关部位贴靠对方之身使不能得力而后发动。无论用膀、肘、背、胯、膝等部位均可靠击之，常用靠击的部位是“肩”。在杨式太极拳中“指裆捶”以后即上步以肩连续靠击对方。以足插入对方中裆之间而取势，然后以肩靠击为太极拳散手常用法。

练功时，以意引气，先蓄劲由意守于涌泉并直入“地球核心”，再回涌泉上尾闾经玉枕等周天线路而转，其气即由要向外靠击的部位发出，为发靠劲。保健作用上，可以调整胆经之机能。道门气功为内气在身后周天线路上经督脉而转走靠击的部位。

总结以上八门劲功各手法窍位，八卦属定，方向、脏腑等可以会列于下表。至于在太极拳走架时各势式均可视其所用“主劲”属于八门劲中的那一“劲”而意引内气发动外射外击。以上看似繁复，实践起来是很简单的。

结语：八门劲功在技击上是以锻炼成功太极拳术的“掤、握、挤、按、采、挒、肘、靠”八劲为目的。在道门气功上则以开启人身玄关、夹脊、膻中、玉枕、肩井、性宫、肺俞、腹田等九大要穴并贯通大小周天路线，卯酉路线，练精化气，练气化神为奥妙。并以内气为形成太极八门劲的动力根源。在保健作用上则各心、肾、肺、肠、脾、胆各脏腑部位均有所补益增强，从而取得保健强身益寿延年效果。

八字	掤	攦	挤	按	采	挒	肘	靠
八卦	坎	离	震	兑	乾	坤	艮	巽
方向	北	南	东	西	西北	西南	东北	东南
窍位	会阴	玄关	夹脊	膻中	性宫 肺俞	腹田	肩井	玉枕
脏腑	肾	心	肝	肺	大肠	脾	胃	胆

本气功太极拳锻炼达本阶段应注意在雷阵雨之后不可在打拳时对直径较大（25公分径以上）的树木发掌发劲功，否则会无意间受到损害。作者对此有所经历，特此注明以嘱读者！

（王知刚文，摘自《气功与科学》1984年4期）

气功十段锦

本功法是由10节动作编成的一套有保健作用的动功习练方法，分为“床上十段锦”和“站式十段锦”。此功法适合体弱病残者习练。特别是“床上十段锦”对某些卧床不起的患者来说，是首选的练功方法。动作简单、轻快，按意念节拍进行，并配合呼吸，容易掌握，对许多慢性疾病的治疗，确能起到促进康复的作用。下面介绍“床上十段锦”。

功　法

坐式，不垫棉被，在木板床上练功，效果更佳。

一、活络头颈：坐在床上两腿自然伸直，两手自然插腰，头和上体保持正直，两眼平视，当意念数1时，头向左转到尽处，同时吸气。数2时头颈返回原处，同时呼气。数3时头颈向右转动到尽处，同时吸气。数4时头颈返回原处，同时呼气。共做二八拍（是意念数拍，不是口喊。如是集体习练，指导者可用口令）。

注意：头颈转动，其他部位均不动，头颈转动时和呼吸要配合协调。

二、翻掌扩胸：接上式，将两臂上举，肘关节弯曲，两掌平行相对，掌心朝下，当意念数1时，两臂作扩胸动作，同时吸气。数2时，两手翻掌向外伸，分别向前外方作扩胸运动，同时呼气，做四八拍。

注意：扩胸动作用力扩展。屈肘扩胸时吸气，伸肘扩胸时呼气，动作在水平面上进行。

三、双举千斤：接上式，将两臂弯曲平行置于胸的两旁。意念数1时，两臂用力向上作推举动作，同时头部向上抬看时吸气。数2返回原来姿势时呼气。做四八拍。

注意：(1)两手上举，吸气和抬头动作同时进行。(2)两手下落，头部前看和呼气动作协调。

四、转头射雕：接上式，意念数1时，两臂平行向胸前平举，两眼平视，同时吸气。数2时左手伸直翻掌，平行向左转动，头部也随着向左移动，目视左手掌，同时右手肘关节弯曲，置于胸前，掌心朝下，并用力向右拉，同时呼气。数3还原数1的动作(两臂平行向胸前平举，两眼平视，同时吸气)。数4右手翻掌平行向右转动，头部随着向右转动，目视右手掌的同时，左手肘关节弯曲，置于胸前，掌心朝下，并用力左拉，同时呼气。做四八拍。

注意：(1)头部，左、右手动作和呼吸要配合协调。(2)做射雕动作时，弯曲的肘关节，尽量向左或右拉，用力作扩胸运动。

五、抱头弯腰：接上式，两掌插指，掌心朝前，大拇指在下，置于头后，在意念数1时收腹，作前屈弯腰动作，同时吸气。数2时伸背，头还原，上体自然正直，同时呼气。做四八拍。

注意：(1)前屈后仰活动以脊柱为主。(2)动作呼吸要配合协调。

六、疏通胸腹：接上式，两手相叠，左手掌心按在右乳上，手指向右，当意念数1时，将手掌往左方平行移动，然后平行往左下腹移动，同时吸气。数2时手掌从左下腹平行移至右下腹，又平行向右上腹移动，直至按在右乳房处，同时呼气。做四八拍。

注意：左手掌移动是以按摩形式进行，动作要均匀柔和，方向是顺时针，即以右胸→左胸→左下腹→右下腹→返回右胸。

七、两手推磨：接上式，两手弯曲，置放在小腹前，掌心朝下，当意念数1时，两手同时向左前方伸，同时吸气。数2时两手似推磨，方向是左前方→右前方→右后方→左后方，同时呼气。做四八拍。

注意点：两手推磨是平行、均匀的运动。

八、按摩肋腰：接上式，将两手插腰，虎口朝下，当意念数1时，插腰的两手平行向上提至背肋上(最大限度地上提)，同时吸气，数2时将两手掌平行向下按摩至腰部(不到臀部)，同时呼气。做四八拍。

注意：(1)上提、下降的速度要均匀，作按摩动作时，用力要适中。(2)上提时要用力，下降时不是自然下降，也要适当用力按摩。

九、翻转两腿：接上式，两手插腰，当意念数1时，伸直平放的两腿，以脚跟为中心作向外翻转动作(作外展动作)，同时吸气。数2时将外展的两腿，做向内翻转动作(做内收动作)，同时呼气。做四八拍。

注意：(1)作两腿翻转动作，上体仍然保持正直不动。(2)两腿可作最大幅度的翻转。

十、收腿活膝：接上式，将两手掌插腰或平按在床上，手指尖朝前，放在大腿旁，两腿伸直平放。当意念数1时，屈膝收腿，同时吸气。数2时伸膝返原式，同时呼气。做四八拍。

注意点：(1)屈膝时，适当用力做到最大限度的收腿。(2)两膝内侧和两脚内侧在做屈膝或伸膝动作时都紧靠着。

(林厚省文，摘自《气功三百问》广东科学技术出版社1983年版)

气功五行法

本功法是根据五行的生克变化，真气与阴阳的升降浮沉的原理创编的一套养生气功功法。此功法主要以呼吸和意念配合"意气相恋"，促使真气循特定的脏腑部位运转，从而达到五行的相克相生，阴阳平秘的治病健身效果。由于练功者要运用以意领气，所以修炼此功法时需有习练意守丹田功法的基础。

本功法呼吸，采用逆式呼吸，姿势坐式或站桩式均可。练功方法又可分腹部真气运行法和胸腹部真气运行法两种。

功　法

一、腹部真气运行法

本法以神阙与命门的联线为轴，在腹内一寸半至二寸半处引导真气在上至剑突下，下至曲骨穴范围内作圆形运转。运转时要通过意识引导，使真气在轴线处，由小到大，由内到外进行有规律的圆形运转。先按顺时针方向运转三十六圈，再按逆时针方向运转二十四圈。一般来说，以一呼一吸为一圈。顺时针运转时，吸气，真气在右腹下部呈半圆形向上旋转；随后由吸气变为呼气，真气向左下腹呈半圆形向下旋转。

二、胸腹部真气运行法

(一)以中脘穴为轴心，在腹内一寸半至二寸半

处引导真气在天突穴至曲骨穴之间作圆形运转。先顺时针运转三十六圈，再逆时针运转二十四圈。

(二)以胸腹部正中线为界，分左右两部分。先在左侧胸腹部，以中脘穴旁开四寸为轴心，真气按顺时针运转三十六圈。然后将真气运转到右侧胸腹部，方法同左。

在进行气功五行法时，要做到循序渐进，要按照规律进行，否则易导致气行逆转。呼吸要轻、柔、匀，並逐渐达到深和长，要达到运气如"春蚕吐丝，绵绵不断"。每次练功以十至二十分钟为宜，收功时，要揉发擦脸按摩胸腹部。

气功五行法是通过真气在特定部位的运行，起到治疗疾病目的的。如心肺有病，可作胸腹部真气运行法，重点在心肺周围运行，或以膻中穴为轴心进行真气运行，肝脾有病，作腹部真气运行法，重点在肝脾周围运行，或以中脘穴为轴心进行真气运行；肾脏疾病，可作腹部真气运行法，重点在肾周围进行，或以神阙为轴心进行真气运行。

肝气主升而左旋，肺气主降而右转，肾水心火，一上一下，脾土居中，而为枢纽，气机有升有降，相互制约。气功五行法，通过运气，促使阴阳升降，趋于相对平衡，起到自我控制五行的生克制化，从而提高了人体抗病能力，达到了治病健身的目的。

(严伯正文，摘自《气功》1987年6期)

气功易筋经

本功法是由古代养生术中导引法和吐纳法演变发展而成的保健养生功法。此功法在练习时要求动作与呼吸相配合，特别要注意悉听于意，排除心中杂念，忘怀七情六欲，以达到内练一口气，外练筋骨皮的目的。对各种慢性病可起到较好的治疗作用。

功　法

一、静立　舌舐上腭，呼吸自然。用意不用力，意守丹田，腰背挺直，两眼平视。两手下垂，随呼吸运动握拳与放松。握手时吸气，松手时呼气，以此静立呼吸36次(一呼一吸为2次)。

再身体后仰，两手掌心朝上，由后向前翻过头，吸气；两掌心朝下撤，呼气，同时脚跟一颠。两膝下蹬时，以两手做2个向前上提过头，吸气；下撤伴随呼气(即一翻二提动作)。共做3个。

此动作要求平心静气，呼吸自如，缓缓吸气，使充盈满肺，下达丹田，腹部凸出；呼时肺腹均凹缩，徐徐呼吸。

最后做"顺气复络动作"：①两手从脚尖如抓物上提，同时吸气。②两手左右平举，同时呼气。③两手伸向前，然后向胸部同时吸气。④两手从胸前朝下撤至还原，同时呼气。

二、单手斜举托平　先向左：左脚伸向前，右脚在后不动，前虚后实(即重心在后)，左手自左下朝上抄，托平举及额角(手背向额角)；右手掌心朝上置腰部，呼吸24次，再拍左胸24次(呈圈状拍，中间不拍)，按摩左胸胁24次。后向右：右脚伸向前，左脚在后不动，其他动作均与上同。最后做"顺气复络动作"。

三、两手前举托平理三焦　身体后仰，两手向后两侧上举至额前部，十指交叉，朝上直伸，掌背朝里，掌心朝外，目视掌背，呼吸24次。再十指交叉的两手，由上徐徐朝下至脚(练到一定时期可至地)，手掌心朝下，下肢伸直，呼气。接着交叉的两手掌翻向上，由脚徐徐拉到胸部，交叉的手掌心朝外，再徐徐朝上直伸过头，吸气。如此反复5次。结束时交叉的两手仍伸直于头上。不做"顺气复络动作"。

四、低头手脚平　接上式，伸直于头顶的交叉的两手，由上向左右的腰部护住，先右呼气，后左吸气，共4次。再交叉的两手掌心朝里，徐徐置腹部呼气。提起时又吸气，提至胸部，掌心朝外，徐徐朝上挺直，仍在吸气中，腹部凸出，两手再朝下拉至脚部，呼气。两手交叉在脚部朝里翻12翻，再两手分开，以食指齐脚部拉起平头，吸气。再从腋部插入背后，呼气。再身体后仰，两手由后翻向上，举过头，仍十指交叉，掌心朝上，恢复到开始时的动作，这样反复共4次。最后做"顺气复络动作"。

五、推手与铁门闩　推手，骑马式，两手握拳于腰部。开始时，两手徐徐向前推出伸直，掌心朝上，呼气。再掌心转朝下，向左右两侧拉平，直拉至背后，回到腰部，同时身体渐渐起立，吸气。共7次。

铁门闩：两掌向前推，呼气。向两侧伸直呈一字形，吸气，立直，两脚一虚一实，两掌向右面斜向推直，呼气。拉回至胸部，吸气，两掌朝左斜向推直，呼气。拉回到胸部，吸气，这样左右各2次。两掌心朝上，朝左右两侧伸直呈一字形，面朝上，身体后仰，吸气。两手背翻向后下，手背相对，再把两掌朝上，翻举过头部，下至腰部时，坐下朝前伸直，呼气。回到"铁门闩"开始时动作。这样反复共3次。最后做"顺气复络动作"。

六、五痨七伤向后瞧　两手叉腰立直，腰向前弯，弯到底，呼气。向左望，背后瞧，转至当中，挺得直，返转时眼朝天，吸气。再向右，动作与向左同。这样左右共3次。最后做"顺气复络动作"。

七、搓手擦腰　骑马式，手向前伸直与肩平、搓手，肩动手不弯，挺直，24擦。再闭口在胸前垂直搓手24次擦。置人字骨(肾门穴)擦36次。最后做"顺气复络动作"。

八、撑腰晒肚　骑马式，身体后仰，两手置腰

眼，再十指交叉置下腹部，先从左面吸气，绕到右面呼气，共24次。后从右面吸气绕到左面呼气，动作同前，共24次。最后两手从上腹慢慢放下插入腰后，握拳把腰撑起。做“顺气复络动作”。

九、倒拔杨柳　两脚分开，两手握拳置腰间。左手掌心朝上扬起直伸过头，吸气。弯腰，同时左手从上朝右下抓至左脚跟，左手再拉至腰间，呼气。两脚左虚右实。再从右手开始，动作同前，交替进行，两面各做3次。再做“顺气复络动作”。

十、抹两膀　两手向前平举，身体前弯，两手从前甩至背部，吸气。身体直立，左手朝前平举与肩平。右手拍左肩，由肩、臂抹至手指、吸气，共6次。再相反用左手拍右肩，动作同前，亦6次。再做“顺气复络动作”。

十一、三面冲拳　骑马式，两手握拳置腰部，向前面、左面、右面(向左右时脚一前一后，前虚后实，腿随动作前弯或挺直)呼作1、2、3、4、5、6、7。共七种动作为1次，每面各做2次。

七种动作(以向前面为例)①两拳前伸，呼气。②抽至腰间，吸气。③两拳朝上平肩，不过头，腰部后仰，呼气。④两拳向前环抱对称，腰直起，吸气。⑤两拳分开呈一字形，呼气。⑥两拳由前向后插直，弯腰，吸气。⑦两拳由后向前直伸后收回到腰间，腰直，呼气。做“顺气复络动作”。

十二、小摇肩　骑马式，左手朝前上，再抛手由上朝下，形如割耳，吸气；后右手动作同前，呼气，这样顺抛24次，后右手朝前上，再朝下，吸气；左手动作同前，吸气。这样倒抛24次。做“顺气复络动作”。

十三、大摇肩　两脚撑开，两手平行，先从左面开始(左手背朝上，右掌心朝上)拉到右面，吸气，两手在胸前交叉后，左手背朝下，右手背朝上，然后分开伸直呈斜一字形，呼气。再做右面动作(与左面同)。这样两面交替各3次。做“顺气复络动作”。

十四、大立功　脚部四方式(脚与肩平)，两手下垂，平行提举向上过头，同时脚跟巅起，牙齿咬紧，徐徐吸气。再向下揿至两侧后面，脚跟落下放平，徐徐呼气。动作稍慢，共做7次。不做“顺气复络动作”。

十五、捏拳　接上式，立正：①两手下垂捏拳24次。②两手下垂。大拇指放拳内，捏拳24次。③朝前举上挺直，过头捏拳24次。④向两侧平举呈一字形，捏拳24次。⑤向前平伸捏拳(拳背朝外相对)24次。⑥呈环状收到腰间，向前推出拉进，拉至与胸平，共推拉24次。⑦两手向上过头呈山字形，推上时手指放松伸直，拉下时握拳24次。⑧两手背相对，头朝下，弯腰，两手伸至脚部捏拳24次。做以上动作时皆为自然短呼吸。做“顺气复络动作”。

十六、怒目冲拳　骑马式，两眼凝视前方，闭口，两手握拳在腰，右拳推出，拳背朝上，呼气，拉回时拳心朝上，吸气。再左拳推出，呼气，拉回吸气。这样左右交替伸拳共40次。不做“顺气复络动作”。

十七、三盘落地　接上式，两臂向两侧斜分开，闭目养神，两手掌根朝下，手指外伸，腰背直挺，闭目自然呼吸24次。不做“顺气复络动作”。

十八、推窗远望(月)　接上式，两手由下向前上推出，掌心朝外，立即以两手大拇指与其他四指作成圆圈与额平，两眼从圆圈内朝内望，手如推窗，目如望远(月)，呼吸24次。不做“顺气复络动作”。

十九、两手抚圆圈　接上式，两手象上式作成圆圈向前、左、下平行环转，呼气，下至正中时身坐下，吸气。两手转向右上，胸挺直，稍后仰，身体渐渐起立时仍为吸气，至上正中时又呼气。这时两眼须视手尖，手到之处，目必随视，腰部亦跟着环转。这样向左转3圈后，复向右转3圈。做“顺气复络动作”。

二十、拉弓　如拉弓射箭状。先向左拉，左脚向前一步，呈丁字式，左右臂均向右平举，惟右手掌心朝外，左手背及食指朝上，两手运至左胸前，两脚前屈后直，吸气。右手向左手虎口拉直，同时两脚前虚(直)后实(屈)，两手分开成斜臂式，呈拉弓状，呼气。这样共拉3次。然后向右拉，动作相同，方向相反。做“顺气复络动作”。

二十一、两手托举(两手举鼎)　四方式，肺病不能托。两腿拉直，两手心自腰下前面紧靠胸脯向上举起，平头，手指对手指，吸气。左手掌向上置肩，右手掌向上托起挺直，右脚为实，呼气。右手掌放下置肩，掌心仍朝上，左手掌向上托起挺直，左脚为实，吸气。这样左右手掌交替挺直上托各5次后，两手同时上托挺直，脚尖巅起，吸气。两掌再由上徐徐放下，同时脚跟也徐徐放下，放下时手背转向朝外，掌心朝内，下垂恢复至腰下前面原位。最后脚一巅结束，呼气。这样反复托3次。做“顺气复络动作”。

二十二、单手托举　跨开一步，两手斜向左侧平举，右手掌心朝里，左手掌心朝下，腰部转动使两手移至右侧，两眼视右手、吸气。再相反右向左侧运手，呼气(即太极拳中运手动作)。

两手掌心朝上，从左侧拉至胸腹部，右手掌心朝上置左腰部不动，左手向上托，挺直，同时力移至左脚，吸气。左手放下置右腰部，呼气，换右手向上托，挺直，同时力的重心移至右脚，吸气，这样左右交替举托各3次。做“顺气复络动作”。

二十三、背后拔剑　跨开一步，两手从左侧开始运到前面。左手环绕头上一圈呈拔剑状，吸气。左手握拳伸出，食指向前下推出，呈刺剑状，同时右手握拳放在背部各腰，呼气。两脚随动作一虚一实，这样左右各做3次。

二十四、摇头摇尾　左脚前跨开呈拉弓式，两脚左实右虚，右手按在左膝上，左手放在右手背上，体直仰天，吸气（这时两手抬起）。坐下时两手仍按左膝上，体前俯，眼看地望远，由前向后看，腰部也由前随转至后，呼气。眼向后看，起立，吸气。再坐下，眼由后向前望看，腰部也随之由后转向前，呼气。再起立挺直仰天吸气，为第2次动作开始。这样共做3次。再相反地右脚前跨，动作同上，做3次。做“顺气复络动作”。

二十五、大摇圈　两手由两侧斜举向上，十指交叉，掌心朝上，然后向左向下摇圈，呼气，当腰下弯，膝挺直，两手由下向右上摇圈时为吸气。这样转3圈，至上面正中时，十指仍交叉，暂停，休息，呼吸12次。然后向右摇3圈，动作相同。做“顺气复络动作”。

二十六、青龙探爪　跨开一步，两拳置腰间，左手掌心朝下，左手向左斜推，腰由左向右转，此时手也跟着转（眼看手背），转至与右肩平时，腰复原位，左手再转回左腰间。交换右手时向右斜推，动作与左手相同，只是方向相反。呼吸动作为左手动作时吸气，右手动作时呼气。这样左右交替各5次。做“顺气复络动作”。

二十七、外视　先向左，脚呈丁字式，前虚后实，前屈后弯，以左手食指看远（非看手指），平肩，体不转动，手的虎口对嘴，食指朝上对鼻尖，呼吸自然。然后向右，左右各呼吸24次。每面作完时，前脚向前一踢。做“顺气复络动作”。

二十八、踢脚　两手叉腰，左右脚交替朝前踢，动作次序如下：①脚跟朝下踢。②脚背朝上，脚尖朝下踢。③脚向内转一圈朝下踢。④脚向外转2圈朝下踢。⑤脚向前伸直向外转圈，膝不弯。以上都是左右各做6次。做“顺气复络动作”。

二十九、背后七颠百病消　四方式，腰弯下，两手如从脚背提物至胸部，两脚徐徐颠起，吸气。两脚放平，同时两手从胁下向后直插至背下部，拳松开，手指伸直，身后仰，呼气。身体朝前弯，两手同时握拳捏至背上部，呼气。两拳再向背下部直插，手指松开伸直，身后仰，呼气。如此共做7次。做“顺气复络动作”。

三十、上剪花　骑马式，两手背朝上，掌心朝下，向左右两侧徐徐放置膝下，绕至中间两手并拢，呼气。两手背朝上平行上举过头，同时人渐渐起立，吸气。这样左右手同时向左右绕大圈，人随之起立坐下，一呼一吸共8次。

三十一、下剪花　接上式，姿势与上式同，仅动作相反。掌心朝上从左右两侧提过头，绕至中间呈十字交叉，同时人渐起立，吸气。十字交叉的两手从上逐渐向下放至膝下，同时人渐坐下，呼气。这样两手从外向内同时绕大圈，一坐一立，一呼一吸，共8次。做“顺气复络动作”。

三十二、扭腰　跨开半步，两手叉腰，大拇指在前。先向左，后向右各扭24次。扭时4个偏，呈圆形扭转，即左前，右后，左后，右前。向右扭时则相反。不做“顺气复络动作”。

三十三、扭膝　接上式，两脚并拢，两手按膝，向左右各旋转24次。不做“顺气复络动作”。

三十四、退火动作　（上述全部动作完，下场前进行退火动作）。(1)拍小腿前后12次，拍大腿前后至腹腰12次，捶腰敲背36次。(2)右手拍左肩，左空拳捶背；后左手拍右肩，右空拳捶背（两脚一虚一实抬起）。这样左右交替共24次。(3)右拳敲由肩至臂手阴阳经各3次。右手拍肩、臂、手阴阳经各3次。左拳、左手亦同上拍肩、臂、手阴阳经各3次。做“顺气复络动作”。(4)右手托左肘，甩左手腕、肘6次。左手托右肘，甩右手、腕、肘各6次。(5)左手擦右手12次，右手擦左手12次。(6)鸣天鼓（掩两耳，两手置后脑部，以食指弹中指24次）。(7)按听宫（用食指按，八擦一揿，结束时两手要慢慢放下）。(8)两手十指交叉擦头皮，从前至后，共12次。(9)两手大拇指擦督脉穴、风府、风池等穴各36次。(10)中指擦鼻骨24次。(11)中指擦印堂24次。(12)用两手四指交替擦天平穴24次，头左右摇动。(13)擦太阳穴连耳部24次。(14)中指食指擦耳后翳风穴24次。(15)抓头皮24次。(16)擦人中穴上下24次（上为人中，下为承浆）。(17)擦牙神经上下24次（即上下颌骨处）。(18)擦三管（食管、气管、喉管）24次。(19)用两手热手洗面12次，最后在后脑用两手抹2次（擦前，两手先擦热）。(20)食指三节骨擦眼膛肉12次（上面从眼上角到眼梢，下面从眼膛到眼梢）。(21)闭眼，两手掌交替轻拍百会穴36次（使百会穴震动，以平血压）。(22)两手握拳，食指伸直，以龙眼内部击左右发际（即日月角）以醒脑筋。做“顺气复络动作”。(23)甩手，脚分开，两手向左右两侧平举，右手甩向左过头，掌心朝里，眼视掌心，吸气。两手回复至左右两侧平举，呼气。再左手甩向右过头，掌心朝里，眼仍视掌心，呼气。两手回复至左右两侧平举，呼气。这样左右自由甩动共24次。最后做“顺气复络动作”。

（许长照、董静田文，摘自《中华气功》1985年1期）

气功经络自我保健按摩

本功法是根据经络的生理活动规律，在练气功的基础上，进行带气自我按摩的保健功法。具有防病健身的医疗效果。

功　法

一、六 字 气 诀

这是一种深吸气后，念字呼气的气功保健法。其次序是：呵——心，呼——脾，呬——肺，嘘——肝，嘻——三焦，吹——肾。

练功时，闭口吸气，要长，想气从脚尖入，上达丹田；呼气时开口呼气，要短，想气从脚尖出。气出入皆不得闻声。如此每字皆重复六遍，六字共三十六遍，是谓三十六小周天。练完全部六字气诀，约需半小时。

二、循 经 按 摩

(一)头部功法

1. 摩顶：两手相搓六次，掌心向下，自前额起向后摩至大椎一次。照此重复十二次。

2. 摩面：两手相搓六次，掌心向下，自前额起向下摩面，两大指紧贴鼻边，直过下颏骨。照此重复十二次。

3. 摩颈：两手相交。先后自耳下摩颈，左右各十二次。

4. 摩耳：屈二食指在前，拇指在后，左右同侧，夹二耳，自上而下，再自下而上，反复摩三十六次。然后用拇食二指夹按压耳屏及对耳屏，默数六十，约一分钟。

5. 摩眼：屈左右拇指关节揉按睛明穴(足太阳膀胱经起点)六次，次用拇指背自睛明向上分向眼眶上两侧微用力摩至太阳穴。微动二至三次。再同样回原处，揉按睛明穴六次，然后照前向下，分向眼眶下两侧微用力摩至太阳穴。微动二至三次。如此上下各六次共十二次。

6. 摩鼻：用左右二手大指根部内侧，按摩鼻两侧，自上而下再自下而上，自上额发际向下摩至下颏后，再向上摩至发际，向下时用食指循鼻梁摩下。如此反复十二次。然后按压鼻两侧，默数六十，约一分钟。

7. 按揉人中和承浆：用左右二手拇指第一关节，一手放在人中，一手放在承浆。各按揉六次，然后左右上下交换，再按揉六次。上下各按揉十二遍后，用第一拇指关节按在人中和承浆二穴上，微用力，停留默数六十，约一分钟。

8. 按揉风池：用左右二手拇指按揉后头骨凹陷处左右风池三十六次，微用力，停留默数六十，约一分钟。

9. 弹百会：用左右手2、3、4三指，按4、3、2三指次序，快速在头顶耳尖直上正中处百会区串联弹下，共弹七十二次。继用左右三指微用力在百会区停留按压默数六十，约一分钟。

10. 梳头：用左右手五指尖自前顶发际向后梳头直至颈部大椎。共梳十二次，然后微用力用左右1、2、3指尖按压大椎，默数六十，约一分钟。

(二)背部功法：仰卧床上，摇动两肩及两胯，上下左右用力，一往一返为一次，共摩十八次。约停一分钟，再做下步。

(三)胸腹部功法：左右手循中线任脉自下颏起用指端按揉，自上而下，直至阴部，再返回下颏。如此左右手各六次，共十二次。再用左右手自肩部缺盆向下用指端按揉，循乳中直至小腹气冲，再循原路返回缺盆。如此往返十二次。然后再用左右手自胯部向上拍打直至腋下，再循原路返回胯上。如此往返十二次。

(四)手臂部功法：用一手拇指按揉另手的合谷，按六次后用一手掌握另手腕部拉伸全手，自腕至指端。如此左右各按拉十二次。近来临床有手针出现，两手上亦有全身代表区。然后用手将两臂自肩头起直下至全手，左右各十二次。

(五)足腿部功法：先用右足心往返按摩左脚面十二次，再用左足心往返按摩右脚面十二次。次两脚内侧面相摩十二次，再外侧相摩各十二次。次用两手自脚腕向上按揉至大腿根包括臀部，再向下返回脚腕。如此左右腿各按揉十二次。

以上循经按摩完毕，约一小时。练功全在床上，冬夏皆宜。醒来即练，练完起床。

（孟昭威文，摘自《气功》1986年6期）

气功按摩十八法

本功法的主要作用是调和营卫，疏通气血，使经络畅通，功能恢复，从而使人体的各种器官相互协调，机能趋于正常，达到治愈疾病，健身长寿的目的。

功　法

一、预备功：预备功是指通过意识导引，在真气运行下为做气功按摩十八法作的准备功，共分三部分：

(一)调姿：头项端正，合眼睑、闭口唇、舌抵上腭、含胸拔背，两手微曲于小腹前，手心向上，手指相对不相接，两脚分开略宽于肩，两膝微曲脚尖向前微微内勾，从头到脚节节放松。

(二)调心：心平静，灭杂念，意念集中于脐下丹田位置上，并入腹内一点五寸到二点五寸处。

(三)调息：通过鼻呼鼻吸的自然呼吸法做到呼吸时能达到轻、柔、匀的程度，仿佛“春蚕吐丝，绵绵不断”。

二、气功按摩十八法

(一)揉发梳头　方法：双手十指分开、微曲，从前发际梳到后发际，18～36次。功用：对治疗高血压性头昏、头痛、神经衰弱、失眠、健忘等均有一定的作用。

(二)双鸣天鼓 方法：两掌心按耳，用食指弹敲风池穴18—36次。功用：对治疗听力减退、耳鸣、头昏、神经衰弱、健忘等均有一定作用。

(三)旋指捣耳 方法：以食指尖轻轻插至两外耳道口，同时相向内旋，再突然放松，共18—36次。功用：对治疗听力减退、耳鸣、神经衰弱均有一定作用。

(四)运目养神 方法：按顺时针方向缓慢转动双目9—18圈后闭目休息，再睁眼远眺片刻，继之按逆时针方向缓慢转动双目9—18圈后闭目休息，再睁眼远眺片刻。功用：对治疗假性近视、眼花、视神经疲劳等均有一定作用。

(五)刮眼明目 方法：用两拇指点按太阳穴，以食指刮上、下眼睑各18—36次。功用：对治疗视神经疲劳、假性近视、迎风流泪、眼球痛、头痛等均有一定作用。

(六)捋鼻防感 方法：以两拇指指关节沿两鼻唇沟上下按摩18—36次。功用：对治疗鼻炎、上颌窦炎、面神经麻痹和预防感冒均有一定作用。

(七)浴面生华 方法：用两掌在面部上下作旋转按摩18—36次，使面部发热。功用：对治疗面神经麻痹、三叉神经痛、头痛、减少老年性面部皱纹均有一定作用。

(八)叩齿固肾 方法：叩打门、边牙各18—36次。功用：能预防牙疾，使齿质坚固，咀嚼肌有力，起固齿强肾作用。

(九)搅海吞津 方法：用舌在口腔内搅动18—36次，所生津液分1—3次吞下，意送丹田。功用：助消化、治便秘、有利于防治口腔痛。

(十)竖推肩井 方法：用两掌心左右交叉按摩肩井穴及其周围，按摩时腰部随着上肢的摆动自由转动。功用：对治疗肩背痛、落枕、举臂困难、甲亢等均有一定作用。

(十一)横摩胸肋 方法：两掌交叉横摩左、右胸肋各18—36次。功用：对治疗肋间神经痛、胸闷、咳嗽等均有一定作用。

(十二)正反揉腹 方法：两掌相叠用掌心旋转按摩腹部，上至剑突下，下至曲骨穴，正反各18—36圈或至腹部发热。功用：对治疗慢性胃炎、慢性肠炎引起的腹痛、腹胀、腹泻以及溃疡病、呃逆、便秘、月经不调、痛经、阳萎等均有一定作用。

(十三)背搓腰际 方法：用两手心同时按摩两侧腰际各18—36次。功用：对治疗肾炎、腰痛、遗尿、痛经等均有一定辅助作用。

(十四)敲打命门 方法：双手握拳，通过自由转腰时用左右拳轮换敲打前后命门。功用：强肾壮腰，增强胃肠系统功能，减少肠胃道疾病。

(十五)按摩上肢 方法：按摩左上肢时用右手手指上至左肩峰，下至左手指由上向下捋，边捋边转，把手的正反面都按摩到，共18—36次。然后点按曲池、少海、内关、合谷穴，按摩右上肢时方法相同。功用：舒筋活络，祛风湿，沟通手三阳、三阳经，故对治疗抬举困难，肩臂痛，上肢关节痛，偏瘫等病有一定辅助作用。

(十六)按摩下肢 方法：先左后右，两手手指分开，自臀部至脚趾向下捋，边捋边转，把腿的正反面都按摩18—36次。然后点按足三里、三阴交、昆仑、太溪等穴。功用：舒筋活络，祛风湿，沟通足三阴、三阳经，故对治疗抬腿困难、坐骨神经痛、偏瘫、阳萎、早泄、痛经、月经不调、遗尿、尿频等病有一定辅助作用。

(十七)按摩涌泉 方法：用两掌心分别按摩两涌泉穴和脚背18—36次。或用拳轻轻敲打两脚背。功用：对治疗失眠、头昏、头痛、癔症等病有一定辅助作用。

(十八)全身拍打 方法：用拳或掌在丹田、腹部、胸部、腰部、背部、肩部、头部、上肢、下肢作轻松而富有弹性的拍打。功用：舒筋活络，祛风湿，沟通全身经脉，使得真气旺盛，筋骨强健，精力充沛。

三、收功：松静站立，合眼帘，闭口唇，两手自然下垂，直至轻松舒服为止。

(严伯正文，摘自《中华气功》1987年2期)

气功经络运行法

本功法是以气功锻炼的方法，在调身、调心、调息中着重意念导引，使意、气、行达到和谐统一，循经运行。此功法可疏通经络，治疗循经病变。

功 法

预备动作：(一)面向南方，身体自然直立；两腿自然伸直，两脚尖向前；胸部放松，勿挺胸收腹；两臂自然下垂，两手放在两腿外侧，手指微屈；头颈正直，下颏微收，口、齿微合，舌抵上腭，面部似笑非笑表情自然，眼平视前方；精神集中，全身放松。

(二)气沉下丹田，男左女右手掌心(劳宫穴)盖上下丹田，男右女左手掌覆盖在掌背上，做三嘘息；后开始做正功。

一、嫦娥奔月(肺经运行)：两掌相对抱球状、腰带动两手向右侧展开，开抱的球形开到不能再大时，开始收合到与篮球大为止；开始转向左侧展开，动作如右，连续做三次。

说明：(一)肺经循行从胸走手，即云门穴经臂内侧前线至母指甲角少商穴。

(二)意念：少商。

(三)呼吸：展开吸、收合呼。

(四)作用：舒张肺气，增强肺气吐呐的容积量，

促进水液代谢，消痰下气，宽胸止咳，肩背疼痛等……

二、双蝶飞舞(大肠经运行)：接上式动作，两腿为马步，做下丹田一个开合后双手为阳掌伸出胸前，双掌转为阴掌，左掌稍停在胸腹前，右手翻为阳掌斜开至头平，掌距头部约50公分，又转为阴掌，斜推左手合谷穴，双手推移至左腹前，右手稍停，左手动作如右，交替推运各三次。

说明：(一)大肠经运行路线，从手食指商阳穴循臂外侧前线上行至鼻旁迎香穴。

(二)意念：迎香。

(三)呼吸：阳掌斜开吸气，阴掌推移呼气。

(四)作用：有宽胸下气，防治头晕头痛，便秘便血等……

三、仙女扑蝶(胃经运行)：接上式动作，两腿为马步，做下丹田一个开合后双手转为阳掌，双掌向左胸前托升，两手边升边开宽，升至头平，双掌转为阴掌，边转边收至左头额前，如蝶形下按，在直线下按的同时食指中指做微引动，双掌降到脐平，双掌转为阳掌移至右边慢慢托升，动作如左。连续左右各做三次。

说明：(一)胃经起于眼下四白穴循下关、人迎、乳根、腿外侧前线而下至足二趾历兑穴。

(二)意念：足二趾。

(三)呼吸：阳掌升展吸气，收合下降呼气。

(四)作用：胃气下行为顺，胃、十二指肠溃疡、胃炎、口腔炎、口臭、流口水、贫血等……

四、捞海抱石(脾经运行)：接上式动作，做下丹田一个开合后转为双阳掌指尖相对上提至中丹田，双掌向左右斜上展开至尽处，转为阴掌向下划弧至距地上约10公分，双手转为阳掌，双手指尖相距20至40公分。如抱大石状上提，同时由低桩站到高桩、抱石的双手经大包穴上升至膻中水平，双手又向左右斜上展开如前动作，可重复做三次。

说明：(一)脾经从隐白穴经腿内侧前线上行至大包穴。

(二)意念：足拇趾。

(三)呼吸：下蹲呼气，抱石上提吸气，同时做收腹提肛。

(四)作用：加强脾胃消化吸收，胃肠疾病，内脏下垂，痔疮、疝气、脱肛等……

五、缩肩收指(心经运行)：接上式动作：做一个中丹田开合，双手伸出阳掌至胸前，两阳掌向左右展开与肩平成一字，转为阴掌，双手做缩肩收指，以肩带指，以小指带动中三指连动三下后，双阴掌向身背后划弧，双掌在腰间转为阳掌经两侧腰间伸出双掌至胸前，又向左右展开动作同上。连续做三次。

说明：(一)心经从胸循臂内侧后线至小指少冲穴。

(二)意念：小指。

(三)呼吸：开展吸、合收呼。

(四)作用：心血管疾病、心悸失眠、肩背疼痛……

六、金鹤斜飞(小肠经运行)：接上式动作，做一个下丹田开合后双手转为阳掌伸出胸前，两掌转为阴掌后移至左侧与肩平，左手长、右手短，两手拇指向下向外转为斜阳掌后，由腰带动手向右边斜飞，两手飞到右边，右手屈肘立掌，掌心朝面；左掌心朝着右肘部，两手慢慢套拉双手离指时，两手转为阴掌移至右边与肩平动作如左。左右重做三次。

说明：(一)小肠经从小指少泽穴循手臂外侧后线上行至听宫穴。

(二)意念：动小指、意听宫。

(三)呼吸：斜飞吸、套拉呼。

(四)作用：各种慢性疾病如冠心病、胃肠炎、溃疡病……

七、握指摇背熊(膀胱经运行)：接上式动作，做一个下丹田开合后，双掌心向腹胸至中丹田，指尖垂下向内握指摇个背部后双掌指相对，朝向面部而上经头后而下，双掌心朝向背部片刻(熟练后背部有热感)后，由肘部为动力拉回双掌，掌面经项侧、乳侧、胁间，双掌心转向腿外侧后线下行至小趾，摄动三下。双掌向腹胸回收，动作同上，连续做三次。

说明：(一)膀胱经起于睛明经头后背部距脊骨两指而下，循腿外侧后线下行到至阴穴。

(二)意念：小趾(至阴)

(三)呼吸：掌从腹胸上行吸，下行呼。

(四)作用：腰腿痛、生殖器官疾病、骨质增生……

八、猛虎回头(肾经运行)：接上式动作，做个下丹田开合后右手劳宫套在左手外劳宫，右足跟为轴，足尖向右90度与左足为丁字后，右屈膝为弓步，左足尖为轴，提起足跟，大小腿成为直线，右掌心朝向俞府穴，左掌心朝向涌泉穴，两手指尖均向下。开始复原先踏平左足，转回右脚，再向左边动作同右。左右各做三次。

说明：(一)肾经起于涌泉循腿内侧后线而上至俞府穴。

(二)意念：涌泉(脚底前掌)

(三)呼吸：舒展吸，收转呼。

(四)作用：头晕耳鸣、脾肾阳虚水肿、口淡脘胀、腰腿疼痛等……

九、雄狮舞爪(心包经运行)：接上式动作，为马步做个下丹田开合后，双手握爪，双内关相对如十字手，开始两手展开，右手屈肘爪掌立于右项侧间，掌心朝向身后，左爪掌屈肘转腕向外下，同时引动中指一下。左右手交替进行三次。

说明：(一)心包经从胸走手，循臂内侧中线至中指尖，中冲穴。

(二)意念：中指(动中指)

(三)呼吸：左右手升展吸，收回内关相对呼。

(四)作用：心血管疾病，结核病，肩周炎等……

十、仙猿献果(三焦经运行)：接上式动作，马步做个下丹田开合，双手向左右向外向上划为一个圆圈，双手相逢时拇指与无名指相点做摘果状，双手带果向后向外从上到下划个大圈，双手到腹前为阳掌相合指尖向外，如一盘两果做献果状后，才除去点指。连续做三次。

说明：(一)三焦经起于无名指关冲穴经手臂外侧中线而上，至眉屑丝竹空穴。

(二)意念：眉尾(丝竹穴)

(三)呼吸：下到上划圈吸，上到下划圈呼。

(四)作用：咳嗽多痰，脾胃病，慢性肝炎，胆囊炎，肾炎，腰腿痛等……

十一、叉腰捏趾(胆经运行)：接上式动作，做个下丹田开合后，双手叉腰右足跟为轴向右转身90度，两足成丁字步后，重心在左腿同时矮坐，右腿直伸，足跟点地，足尖跷起，右手伸为阳掌，掌心朝面向上导引，经太阳穴而上到背部，掌心向背，背有热感后，由肘部为动力拉回右掌，掌背经项侧，乳部胁间而下，掌心转向腿外侧中线而下至四趾，捏动四趾三下，右手收回叉腰。转向左边动作同右，左右各做三次。

说明：(一)胆经从瞳子穴循头后至背部脊骨旁开四横指而下，至腿外侧中线至四趾窍阴穴。

(二)意念：四趾(窍阴穴)

(三)呼吸：升举吸气，导引下行呼气。

(四)作用：疏通胆道，平肝化石，肝炎等……

十二、双龙戏球(肝经运行)：接上式动作，做个下丹田开合后，双掌心扶贴在肝脾区，右足跟为轴向右转身90度，右跷足直腿后，双手为阳掌伸举头平，翻为阴掌，向下划弧至足尖，双手拇食指捏动拇趾三下，双掌收回胁间，也转回右足。左边动作同右，左右各做三次。

说明：(一)肝经起于拇趾内甲角大敦穴，经腿内侧中线上行至期门穴。

(二)意念：拇趾(大敦)

(三)呼吸：伸举吸，向下划弧呼，双手收回吸，转身呼。

(四)作用：肝炎，胆囊炎，脉管炎，关节炎等……

十三、小周天运行(督脉任脉运行)：接上式动作，做个下丹田开合，双掌同时摸过腰间，双掌心贴在肾俞穴指尖下垂，轻拉吸气三次，(吸气深长有意采地气脚底涌泉或小腿有凉感算一次)双手转为阳掌经腰间伸出，而后，又慢慢向头面升举至头上，两掌相对，双臂伸直，上宽如花瓶状，做三个深呼吸后双掌合距5至10公分的气河，慢慢直线下降到下丹田，又双手摸过腰间如上动作连续做三次后，做下丹田三开合，男左女右手掌盖上下丹田，男右女左手掌复盖在对手的掌背上，顺时针转脐周九圈，逆时针转六圈后，做深呼吸九次后，双掌经腰间带脉摸过轻拍摸腿外侧而下，经足趾旁循到腿内侧摸拍而上到小腹侧，重拍三次，擦掌、擦面、梳头收功。

说明：(一)督脉起于长强上行经背脊项中风府至百会至人中，齿龈；任脉于舌为桥梁从承浆经胸腹中线而下至会阴穴。

(二)意念：双手按在肾俞穴采地气时意念气流从督脉上行至齿龈；双手升举如花瓶时意念象天河水或山坑泉水似从头上流下，感到全身无限的舒服。

(三)呼吸：自然呼吸。

(四)作用：骨质增生、虚肿假肥、肢体疼痛、阴虚阳亢、神经衰弱，药物无效的多种慢性病和恶性病，聪明益智，强身补脑，推迟衰老，提高抗病能力。

(卓培炎文，摘自福建省古田县气功研究会内部资料)

气功点穴练功法

本功法简称"点穴练功十势"，是一种动静兼炼的功法，适用于气功师点穴锻炼，又适应武术、气功爱好者的自我健身锻炼。动作吸收了前人练功中有关内练与外练等治疗和保健方法，是中华气功重要的导引点穴功法之一。

功　法

预备式：凡行气功点穴疗法的气功师必须有充足的内劲，气足则力强，力强则功力大，这种功力是视之不见，触之如电的内劲(内气或体内潜能等)。而且患者确感到深达筋骨或内脏，当气运一点，再点至患者治疗部位时，即感身体麻热。故此方法必须长期坚持锻炼。气功点穴疗法共分十种练功方法。每种方法的预备式要求做到目平视前方，心静，口微合拢，舌轻贴上腭，沉肩坠肘，含胸拔背，呼吸均匀，全身放松，全神贯注，意守丹田，以培育其真气。此功法共分十势，1—9势前加练"预备式"，第十势按其本节要领进行。每节练完后全身可放松片刻，再继续进行，现分别介绍如下：

第一势、少林站桩功

练功要领：少林站桩功姿势较低平，功架展开强度较大，练功时两腿开立，两脚平行站立(距离

为自己脚长的三倍)，两膝弯曲下蹲，两大腿微平，两脚尖内扣，十趾抓地，重心落在两腿正中，膝部外展与脚尖垂直，裆部撑圆，头正颈直，含胸腰直，沉肩收胯，两臂屈肘，环抱于胸前，两手呈八字掌，手心朝下，中指尖相对，四指微松开，两手臂与肩平齐，两眼微视两中指间。收功时将两掌合拢于丹田片刻后，两手自然放于体侧。站桩时间，每次不少于3—5分钟，间隔时间与总练功时间不少于30分钟。然后保持原站桩势，再以双手掌及臂做内合外推，运丹田气，上下揉按动作；内合时为呼气，外推时为吸气；重复操作3分钟。

练功作用：练少林桩功，能使全身内外兼练，主要以增强腿力，提高弹跳力和脚趾的抓力。它不仅锻炼武术中的底盘功夫，培养正确的体态姿势，增强两臂、腰背、胯部及各关节肌肉的力量和灵活性，而更重要的是长期锻炼，尚有强肾壮腰之功效。

第二势、力士蹲起功

练功要领：两足分开站立与肩同宽，双手握拳屈肘，下蹲然后站起，要求丹田运气于掌和足，意念由手掌→丹田→腿→足。采用自然呼吸随势运行的方法，重复上述蹲起锻炼。

练功作用：可增强筋骨，壮腰强肾，增强体力及全身的耐力。

第三势、丹田拍打功

练功要领：丹田拍打功，是形意拳练气壮内丹的排打功法之一，丹田为内气聚会之处，练功者在选练此功时，练习丹田拍打功，每次在练习少林桩功基础上进行，首先将双手五指交叉两臂上举，拳心向上，用腹式呼吸。当气贯丹田后，再随意力集中丹田，两手交叉拍打中丹田(脐下1.5寸处)。拍打时用力与次数应由轻至重，由少至多，循序渐进，另一种练法，要领及要求同少林站桩势，然后将两手臂提于体侧平伸五指分开，掌心向上，再翻掌向内合于小腹部(丹田处)，进行拍打，先是左手拍打，后是右手拍打。然后右手压左手意守丹田处片刻，重复上述动作练习。

练功作用：主要是练丹田之气，可以起健脾胃和强壮腰肾的作用。

第四势、壮腰靠背功

练功要领：操作者双脚与肩同宽站立，背向墙壁，约相离10—20公分，全身放松协调一致，身体后仰。当气运至背部督脉(膀胱经)等处，突然用背部撞击树或墙壁，借撞击之反作用力，身体前倾，如此重复进行。撞击腰部时采用少林站桩式下蹲或站立势。两臂分开用手臂及掌背侧(外劳宫穴处)撞击墙壁或树等。初学者要轻慢，用力要均匀、自然，呼吸随动作进行。上述动作重复练习。

练功作用：有助于强肾壮腰，加强腰背肌力量，经过长期锻炼后，使肩背腰坚实。

第五势、朱砂掌击功

练功要领：操作者采用少林站桩功势，顺势随意气，将两掌提至胸前，大拇指尖相对，手掌心向前，内劳宫穴向外，双手掌平行向前慢慢推出，至两臂伸直，还可用掌击物或空击物，击物选择即纸板→木板→石板→铁板等，掌击时意念必须随掌，两手慢慢收回，然后再推出，重复进行3—5分钟，也可采用两掌交替进行。

练功作用：用于加强上肢关节功能运动，目的是在于锻炼上肢的臂力、指力、掌力，使内气能运行至手指，掌指集中一点发出能量(外气)。

第六势、太极云球功

练功要领：操练者采用少林站桩功，两臂于体侧分开，两手五指抓住重约3.5公斤的石心沙球。开始作向上托太极云球，百余次。接着在进行抓球作太极云球，百余次。再进行两臂左右平行伸出，抓球向外推，吸气时，两臂收回，意念领气至手掌时，五指抓球慢慢向外左右体侧推，重复百余次，上述动作可重复练习。

练功作用：此功主要是增强臂、掌、指力，久炼能使丹田气贯通于手指及掌，运用它进行气功点穴治病，发挥效应。

第七势、龙爪大力功

练功要领：预备式后，采用两手掌、两足趾抵地，胸腹腿离开地面，如同"伏地挺身"运动。另一种即采用五指抓地做"伏地挺身"运动，还可以采用二、三指抓地练"伏地挺身"运动。总之，上述动作练法要根据身体及年龄状况来选择动作练习。

练功作用：主要锻炼手指和足趾功能，又增强锻炼全身筋骨作用。

第八势、蓄劲推山功

练功要领：操练者两脚采用前弓步站立，立于墙壁前或树前，双手指稍微带弧度爪形，五指自然伸开或手掌着墙(树)，躯体挺直。此时丹田之气引至双臂及掌，随意、气、力做推掌动作，推时用力要内在发劲，力要柔猛，将气集中到一点。然后身体重心下沉或前后运推，双手离开墙壁(或树)。身体随前后运推时避免跌倒，体弱者用劲要小，逐渐加大。意念和呼吸随动作进行，上述动作反复练习。

练功作用：主要在于锻炼臂、指的气力(或内劲)，以增强体质，促进人体健康。

第九势、童子拜佛功

练功要领：操练者两脚平行站立与肩同宽，两臂自然下垂，然后两臂缓缓自体侧方向提到胸前两掌相合，内劳宫相对，指尖向上与胸窝部(膻中穴)等高，两肘微屈呈方圆形。如同童子拜佛或拱手礼姿势。并采用顺气自然呼吸法，意随调息(呼吸)，守入内劳宫，沉入下丹田。每次练功5—10分钟。然后保持原势以右手掌向右前方推，左手掌托于小腹部处。再收右手掌托于小腹部处，左手掌向左前方推。上述动作重复练习3—5分钟。

练功作用：主要用于调节脑神经，有安神镇静、培养内气的作用。

第十势、养生修炼功

练功要领：操练者全身松静自然，排除一切杂念，如同静卧鲜花丛中或周身沉静在磁性静电物中，随意自然吸取滋润周身，将气注入丹田再呼气，意念浊气排除体外，使周身循环迂徊，周而复始。如仰卧不适，还可自然选择合适的体位，以舒适为原则。每日练功时间为15—20分钟，全身自然舒适轻松，热感时为正常，否则尚未掌握要领及练法。

练功作用：主要可平阴阳，通气血，是内丹功养生法，使其真气旺盛。

凡练气功点穴十势要注意以下几点：

1. 要因人因病选择进行锻炼，练功时，要调节好全身(并注意早起便后，或饭后1小时可以练功等)，松静舒适、意气相合、神形相合、呼吸随势、自然进行。

2. 要循序渐进，不能急于求成。对于初学者，勿用力过猛，免伤筋骨皮。以内练气，外练筋骨皮为原则。

3. 要选择清晨环境美、空气新鲜、森林或树丛的地方进行练功，以吸收自然之气培补人体的真气。

4. 要保持睡眠休息好及饮食营养调理好，以增加练功效果。

5. 凡是运用气功点穴治疗的气功师，要有一定的练功实践过程，掌握一定的气功点穴技能及医学知识。此外，对于病人自我锻炼者，在练功动作时要缓慢、柔和，由轻至重、由少至多，以改善病情、增强体质为目的。

(黄孝宽文，摘自《中华气功点穴疗法精粹》北京体育学院出版社1988年5月版)

气功态法

本功法源于“无极静功”，适于在学校推广。教会学生随时随地保持“气功态”，有助于打通经络，养元归真，保持旺盛的精力，提高智力和工作效率，祛病解劳，健康长寿。

功　法

“气功态”，就是静心养气、使整体健康之姿态。具体说，“气功态”包括六点要领：①头顶悬，即头正颈直，收颏藏喉；②沉肩肘垂虚腋；③舒胸拔背；④松腰松胯；⑤屈膝敛臀，圆裆，收尾闾；⑥手心脚心虚含。简单说就是“头正，颈直，鼻对脐”。这是吕继唐倡导的“无极静功”之核心，也是佛家练功的“密诀”。

保持“气功态”，能打开人之“九窍”，即上丹田(印堂穴)、中丹田(膻中穴之上一寸半)、下丹田(脐下一寸半)，尾闾关(命门下一寸半，对正下丹田的腰际)、夹脊关(对中丹田的背部，即两肩胛之间)、玉枕关(枕骨中间)、阴窍(会阴穴)、阳窍(百会穴与囟门之间)、中宫(上丹田与玉枕关中间，阳窍与阴窍垂线之上)。上丹田是“意”之中心，气之根源；中丹田是“形”之中心，胸舒体展；下丹田是“气”之中心，力之根源；尾闾关是“劲”之中心，主宰全身；夹脊关是“势”之中心，督脉之关；玉枕关是“神”之中心，生命之根；阴窍是“虚”之关键，形松势圆；阳窍是“灵”之关键，气劲饱满；中宫是“空”之关键，意静神全。“九窍”全开，无内无外，形如太虚，身飘云外，全身经络打通了，可养元气，补真气，促进整体健康，特别能提高中枢神经系统和各脏器的功能，抵抗各种疾病，消除疲劳，健康长寿。

练功方法及注意事项很简单，在站、坐、卧、行、日常生活、工作中均可保持“气功态”。只要意想“头正，颈直，鼻对脐”，就可诱导全身形成“气功态”。

学生在体育课开始、结束或练习中需要休息时或乘车时均可做站立式的“气功态”；在文化课间或用脑时间长时或看电视时，可做坐式的“气功态”；入睡前可做卧式“气功态”；走路、骑车时可保持上体的“气功态”。为使学生入静放松，可同时叩齿若干组，每组60下，舌在口内齿边搅动若干次后咽津，默数呼吸等。

经验证明：练功5分钟，等于休息一小时，练功半小时，能保持大半天精力充沛，每日练功一小时，全天精力充沛，并能治疗各种慢性疾病。

(蔡瑞生文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版)

气功按跻术

本功法是柳柏春所传，偏重于推拿拍击，有调和气血、疏通经脉的作用；配合吐纳导引术，对祛

病强身，效果更佳。

功　法

一、操八卦　全身放松，思想集中，按下列顺序操作：

（一）拍中脘：眼平视，闭口，两腿站成丁字步，左前（虚），右后（实）；左手握空拳，拳心向上，用右手拍击中脘七次（每拍击一次，同时鼻腔喷气一次，拍击以能忍受为度。拍击后，在周围用手轻拍四十九次，方向顺时针；轻拍后再按同样方向按摩数下，微微呼气。拍击时喷气是逆呼吸法，自然形成提肛、提睾、提膀胱，但不用意。拍击前一瞬间，全身气机充足，拍击时产生最大振荡效应。下同）。

（二）拍丹田：站同1。右手握空拳，拳心微向上翘，左手拍击腹部丹田七次。

（三）拍小腹：两足距离比肩宽三分之一，两手从左右两侧拍击少腹七次。

（四）拍胸：站同1。左手握空拳，拳心微向上，右手拍击左上胸部七次；再按相反姿式，以左手拍右上胸部七次。

（五）拍腋下：站同1。左拳心向外，左臂上举齐眉，右手拍击左腋下七次；再按相反姿式，以左手拍击右腋下七次。

（六）拍乳下：站同3。双手从左右两侧拍击两乳下共七次；然后双手交叉，轻轻拍击整个胸腹上下左右。

二、拍背　练功人两足分站呈马步状，两目平视，身略前倾，两手空拳交叉。

（一）指导者双手分别在练功人背部心俞、肺俞、膏肓三穴拍击各三次（练功人同时用鼻腔喷气）；然后轻轻拍击（不喷气），路线如下：

第一次，沿着两侧胆经向下，再沿督脉向上到大椎；第二次，沿着两侧足太阳膀胱经向下，又沿督脉向上到大椎；第三次重复第一次动作，依次反复三遍。

（二）指导者双手拍击练功人两侧胸肋部三次，同时练功人短促喷气。再用单手从大椎穴按摩到尾骶，乘势拍击三次，同时短促喷气（如无指导者，亦可由练功人自拍）。

三、拍腿　膝挺直，上身前倾。从环跳沿两腿外侧向下拍击到外踝，转到内踝，沿腿内侧向上至少腹，沿带脉（腰带部位）向后，再沿腿外侧向下，反复五次。

四、拍肩　站立，眼平视，两足开立与肩等宽。含胸松肩，手分垂两侧。接着左手拍右肩，右手拍左肩。轮流拍击共二十次。

五、拍腰髀　站同上。左手掌心拍右前腰，右手背击左后腰；接着右手掌心拍左前腰，左手背击右后腰。轮流拍击二十次。

六、叉腰摇胯　站同前。两手插腰，腰胯由左向右转摇动，接着由右向左摇动，左右各摇二十次。

七、摆手　（流星赶月）：两足分立比肩宽三分之一，身微向前倾，头若虚悬，两眼平视。右手掌心向外齐肩，甩向左肩，右臂平胸，五指向着左肩窝微微分开，同时左臂甩向后面，五指抓拢，指尖翘上，两臂互换位置，作如上动作，左右各二十次。

八、辟手　（开天辟地）：左腿弓势（膝盖不过脚尖），右腿箭势，头直若虚悬，含胸松肩，不俯不仰，两眼平视。两臂伸直，左前右后，手指自然分开，交替上下举过颈部练二十次；接着，左右相反动作，亦二十次。

九、摇动骸　站同8。双手握拳置于腰际，拳心向上。右拳背朝额，放在左眉前，左拳背朝命门穴（后腰），同时作短促喷气，并紧握双拳一次，腰臂竭力向左折转，颈部亦向左下斜视右足跟；左右相反，操作同上。左右各做七次。

十、推窗望月　站同8。气沉腹部丹田，两眼平视，作如下动作：

（一）两臂上举，曲肘，两掌放在耳边，五指分开，掌心向前。身微向前倾，两手缓慢向前推出，两食指相连，肩、肘、手均匀构成圆形，掌心向下，自然呼吸二十次。

（二）两臂向前推直，握拳翻向，拳心朝上，拉回齐腰，上身伸直。左拳上提，松拳变掌，五指分开，掌心向上如托物，手臂缓缓伸直，眼看掌背，同时自然吸气。上托的手掌，抓拳慢慢拉回腰际，同时自然呼气。左右相反，各三次。

十一、盘腿　站立，眼平视，两足距离与肩等，两掌心向外，中指相对，平放额前，上身不动。如踢毽子一样左小腿弯起上踢，右掌下放，掌背碰左足内踝；左右相反，动作同上，共二十次。

十二、外摆　站同前。两臂下垂，指尖向前，掌心向下。左足向外踢，右手掌与足外踝相碰。

十三、后踢　站立如前。左右两腿交替向臀部外侧蹬踢共二十次。收势散步。

（陈运浩文，摘自《气功》1982年1期）

气功眠蚕舞法

本功法是仿生功法。由于练气功心要静，肌要松，气要匀。初练最好是有所比拟，蚕在吐丝作茧时，精神虽已达到了高度集中，但动作还是那么柔和，绵软，目又上下左右无所不到。若人身之气血运行，意念的活动，特别是老年人仿此最为相宜。总的精神是：意念上要仿效蚕在吐丝作茧时的单纯专一。动作要仿效蚕的绵软柔和。全套功法分六段，各有意领气遂。

功 法

一、女娲补天

意念：头上有蔚蓝的天，用我之手抚而补之。

动作：以意领气，两臂上举，左右手摇摆抚摸，如匠人之泥抹房顶，心中默念：一二三四，五六七八至四二三四五六七八。

二、灵丹九转

意念：神丹咽入腹内，活我气血，逐我病魔。

动作：以意领气，使气在腹内上下左右转环，出没于脏腑之间，手心向内，两臂弯曲在腹部左右旋转。（心中默念一二三四同上）

三、足踏祥云

意念：寿星下凡，祥云袅袅。

动作：俯首瞑目，安然静坐，上肢下垂于股上，两侧手足交替微摇。（默念一二三四同上）

四、玉女弄机（心中有机实无机）

意念：天仙织布，心旷神怡。

动作：两手及臂上下作穿梭状，腿随之起伏。（默念一二三四同上）。

五、瑶池仰渡（心中有水实无水）

意念：身在瑶池，仰渡彼岸。

动作：仰卧，手脚推送仿游泳（默念一二三四同上）

六、净瓶撒露

意念：菩萨撒露、万物受惠。

动作：上肢左右舞动，如仙人用净瓶或柳枝撒露，使万物受惠。（默念一二三四同上）

最后：默坐踵息一轻微深呼吸，要达到无声无息而忘我焉。

必须是：欲除烦恼须无我，

各有因缘莫羡人。

（刘觉非文，摘自《气功与科学》1984年2期）

气功健美法

本功法是由传统功法中摘取有健美效果的练法编成。此功法以脊柱为中心，用腰带动全身关节，连绵不断地作弧形和圆形运动。直接调整脊柱的形态和组织结构，可疏筋活血，对体内各器官的新陈代谢和生理功能有良好的作用，加强肌肉的伸缩性和关节的活动，使身体各部分同时得到均匀发展。起到减肥和健美的作用。

功 法

第一式：自然松静站立，待心情安静，呼吸平稳后两腿慢慢合拢，双脚并紧，同时两臂靠着双肋侧，前臂向上至胸前合掌，肩要下沉，合掌要虚。合掌向左划弧移向头顶，同时胯向右移。掌的运动轨迹是在身体前面（即头、胸、腹处）划三个圆。第一个圆一下完成，后两个圆划八字完成。从上至下后再由下至上返回。圆的平面与身体横面平行，脊柱在腰的带动下做S形左右运动，与手掌的方向相反。循环往复10分钟后自然收势。

第二式：预备式同前，合掌后转动手腕从内向外划三个圆，移向头顶处，然后变换方向从外向内划三个圆移动向下。圆的平面与身体横面垂直。脊柱在腰的带动下前后呈S形运动。循环往复10分钟后自然收势。

第三式：预备式同前，合掌后右掌在上经左下向右划弧，边划边转换左掌向上，同时左脚向前迈半步。再迈右脚至左脚前。右脚尖向左扣步，两膝微合拢，收腹下坐，腰转向右，头向下方看左脚跟处，两肩下沉，右上臂紧靠右侧肋。与此相同，再从右向左作，循环往复10分钟后自然收势。

呼吸：自然呼吸，最好采用自然腹式呼吸，完成一个动作一般用一次呼吸，即上升时吸，下降时呼，动作的快慢最好与呼吸速度一致，但不强求，可根据自己的情况来定，最初还是以轻松舒适为原则。

意念：主要意守的部位是会阴包括小腹处，次之劳宫，再次之是百会，有悬顶之感即可。同时动作的本身又是移动着的意守。多部位意守的目的是强调整体性。意想一种美的境界，如青春焕发或所经历过的某种使你心旷神怡的境界。但意想时不要刻意追求，仅是一种朦胧的梦幻状，时隐时现即可。否则就造成人为的杂念了。此时应是一种初级入静的状态。必要时可选用音乐帮助入静，同时有助于掌握动作的节奏。

（苏晓文文，摘自《中华气功》1987年2期）

气功歌唱法

本功法是以“意念”引入歌唱为纲，“以意领气”、“气随意行”、“气到声到”，作为主宰统帅歌唱各环节。用气功腹式呼吸法练习歌唱；以气功的“调身”——松弛的体态调整姿势，使歌唱者端庄洒脱、表情自然。适于声乐工作者及唱歌爱好者习练。

功 法

初学时采用卧式（以后可站桩），气息便于到达腹部。歌唱也是以松弛为主的一种呼吸发声过程，声音的流畅自如，歌唱姿势的洒脱端庄，表情的自然超俗，咬字的准确清晰，全赖于松弛。

呼吸是歌唱的根本，“歌唱的学问就是呼吸的学问”。把气功中锻炼呼吸的方法用于歌唱，使歌唱所要求的胸腹式联合呼吸得到训练、加强、直至

固定，是获得歌唱呼吸的上乘之法。呼吸的方法是：齿合，舌反抵上腔近齿处，或舌两边贴上腔，中间留出凹形的呼气路线，目的在于使呼气徐缓，吸气从鼻吸入，直到小腹间(丹田)渐充至上腹部胸部，胸部尽量挺起，尽量纳气，至不能再吸(不可太急)稍停，即将所吸的气从口腔的舌上，齿缝间徐徐呼气泄出，同时自然的发出“思”的声音，越缓越好。但初学时每因气急而不能太缓，则口可略放松出气，呼至无气可呼时，略稍停，复作第二次吸气，这样一呼一吸，作一次计算，亦即结合腹式与胸式两种呼吸方法在一起，次数十至百多次，每次呼吸5—30秒，循序渐进。

气功中的“意念”引进歌唱做为纲，作为主宰，统帅歌唱各环节，才能使丹田之气发出的带金属性的“堂音”。

“以意领气”、“气随意行”、“气到声到”、“有气即有声”，意——气——声，这便是气功与歌唱的真谛。呼吸的意念集中在丹田(脐下1—3寸)或小腹，这样，气息才能达到腹部，呼气时才能有横膈膜支点的感觉。因同时要将歌唱的意念集中在软腭，所以歌唱的呼吸必须训练成为半意识甚至是无意识的动作，方为上策。

附注：呼吸分为喉头、肩、胸式、腹式、胸腹式，乃至气功中的丹田呼吸。喉为最浅呼吸；进之为肩呼吸；更进为胸式及腹式呼吸以及丹田呼吸。胎儿在母体的呼吸与营养，皆赖脐带来维持，初生婴儿呼吸的着力点在腹部，所以婴儿的啼哭声总是响亮而达远的。如果气功要素与歌唱结合要求用“丹田”之气发出的音，就是含有童音。

软腭是五大共鸣腔体的交汇处，上通鼻腔，下通咽腔、胸腔，前通口腔，又是上部共鸣机构和下部共鸣机构的分界。它上挂下联，疏通“管道”，交换音色，控制音量，是决定共鸣的焦点。由此意念集中软腭有着十分重要的意义。

音乐能够提高人们的乐趣，陶冶情操。一曲悦耳动听的音乐可使人心旷神怡；一首哀伤的曲调会使人心酸泪下。气功与音乐结合起来，大大促进你身心健康，其乐无穷。气功历史悠久，是我国的宝贵文化遗产，将气功应用于音乐会使气功更加发扬光大，万古流传。

功法：姿式不限，双眼微闭，舌抵上腭，听着轻松愉快的音乐意念从头有顺序的到足全身放松。3—5遍以后，用音乐听诱导法和幻听法，(不过这里是真听)意守着丹田；一会儿，自己像置于神仙境地，飘飘然，不觉真身，什么声音都听不见了。练功结束以后，身体轻松，大脑清晰，精神愉快。

练功时间：每当听音乐时就可以练习。

(王寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学技术出版社1988年9月版)

长寿功

本功法是一种内外相兼、动静结合的养生功法。此功法融调身、调心、调息于一体，性命双修。具有消除病痛、强壮身体、延年益寿的效用。

功　法

一、预备式　自然站立(或立正姿势)，两脚足跟相距约2.5厘米、两足尖相距约11厘米。双膝挺直，胸部开张，小腹微收，头微上顶，两肩放松，体重落于两脚之间。双目微闭，平视前方；口微闭合，舌轻舐上腭，两手置于体侧，掌心向内。气定神敛，思想集中下丹田

二、双手合掌胸前　接预备式，双手同时由体侧向前上平举，至胸前时两掌合拢，掌心相对，指微屈，指尖朝前上方高齐鼻准，掌距胸约32厘米，两肘微屈成90°，如“作揖”(旧时拱手礼姿势)状，心里默念“一”

三、双手反掌托天　接上式，双手沿身前下方收回体侧，掌心向内，继则旋转前臂，翻转双手，掌心向外，双手各自左右划弧，由两侧向上托举过头，掌心朝天，指尖相对，四指并拢，拇指外分，虎口相对成四方形。心里默念“二”。

四、两掌平置胸前　接上式，双手左右划弧，翻转掌心向下，仍回体侧，掌心向内，随即双手成抱球状，向前上至胸乳等高，掌心向上，指尖相距约2厘米，两肘于胸侧稍抬起，两前臂平置于胸前，距胸约3厘米，心里默念“三”。

五、十指交叉反掌下按　接前式，十指交叉于胸前，两手臂向内旋转翻掌下按，掌心朝下，尽可能按至触地，两膝挺直，同时上身前俯。心里默念“四”。

六、双手向上捞捧　接着拆开交叉手指，两前臂外旋，两掌翻转，掌心朝上，十指微屈，拇指外分，成抱球状，用力徐徐向上提升至齐胸乳等高；由掌转为拳，同时扩胸，双肘尖后拉，稍停于胸前，拳心向上，两拳相距约25厘米。心里默念“五”。

七、双手直上头顶　继上势变拳为掌，掌心相对，双手成抱球状，指尖先朝前、后朝上，经胸前、头侧，两掌相距约20厘米，用力上举过头，两肘直(或微屈)，掌心相对，心里默念“六”。

八、双手揉擦面部　接着屈肘两掌下落，至头部时双手同时揉擦两侧面颊(包括太阳穴)十次(一上一下为一次)，心里默念“七”。

九、两掌向前平推、回拉　接着双手下落至胸乳等高，两肘后拉，屈肘挺胸，双手置于胸侧，掌心朝上，指微屈，稍停后；两前臂内旋，两掌用力向前平推，掌心朝外，指并拢微屈，拇指外分，两

肘直(或微屈)，掌距约16厘米。接着两掌翻转向内、向上，前臂内旋，腕关节微向内合，徐徐用力回收抓拉，两掌逐渐变拳，然后两肘尖后拉，两拳置于胸侧，拳心向上，两前臂平，心里默念"八"。

十、左右迈腿推掌　接上式，左脚向前迈出半步，同时左手向前用力平推，掌心朝外，推出后肘直(或微屈)；左膝微屈，右膝挺直，重心在右脚跟成前弓后蹦势，同时上身随势稍向右侧转体，右手虚握拳仍置于胸侧；继之左手用力抓回，掌心斜向右下，屈肘后拉左掌变拳置于胸侧，拳心向上，同时收回左脚；随接着出右脚平推右掌，动作与左相同，心里默念"九"。

十一、双手合掌胸前　接着双手自左右两侧成围抱势，向前上划弧，至胸前时两掌合拢，指尖齐鼻准高，呈"作揖"状，心里默念"十"。

十二、收式　接着双手向后下收，回置于体侧，肘微屈或直，掌心向内，四指并拢微屈，拇指外分，形如预备式(接着仍由第二开始循序反复进行五至二十遍)。功毕，左手握虚拳置于胸侧；右手于腹部以丹田为中心，进行螺旋曲线旋转按摩，先由内向外(顺时针方向)由小到大旋转16次，再由外向内(逆时针方向)由大到小旋转16次，转毕掌心对准丹田揉动，同时用口鼓漱36次，将津液分3口吞入丹田收功。

注意事项：

一、本功法活动量较大，开始时每次可从一至十二循序重复五、六遍收功，以后可逐渐增加到二十遍。

二、本功法从预备式到收式，所有动作均应连续，不可间断。

三、练功时十趾抓地、两臂用力，特别是六、七、九、十更须用劲，否则效果不好。

四、手脚不能僵硬，做二、三、四、六、十一时，手成抱球状，圆活自然而有力。

五、练功时思想必须集中，心静神安才能获效。

六、要坚持锻炼，持之以恒，每天至少早晚各练一次，早晨最好早起后去河边或林中空气清新的地方练，晚上亦可在寝室内练。

七、采用鼻呼吸法，初学时，做动作二时吸气，三、四、五时缓缓呼气；做六时吸气，七、八、九、十及十一时缓缓呼气。练至一定程度后，做动作二时尽量用鼻吸气，吸至呈饱和状态。

(谢成焯文，摘自《气功》1982年1期)

长寿经

本功法是我国古典导引术之一，是一套延年益寿的养生功法，据传古代养生家秦越人、孙思邈、王冰等医学家专修此术。此功法融意、气、形于一体，动静相兼，性命双修，具有内练精气神，外练筋骨皮的功效。

功　法

一、美女照镜

预备：自然站立，两足宽与肩平行，一手托头，另一手捧托头之肘。

动作①头颈向右上方尽力转，双目从右肩转视右上方，似向天空看望明月或照前后镜一样；②还原③④动作由右转成左转并各重复18～36次。

注意事项：①转动时吸气，还原时呼气；②颈部慢慢转动时需稍用力，转回时亦需慢慢转回；③上身及腰部最好不动；④头部转动不必向前伸出，意念似在镜前审美，目视前方；⑤内气由"丹田"上走"百会"，下达山根至龈交。

二、乌龟捧桃

预备：两脚开立，与肩等宽；两手捧头，中指按揉风池穴。

动作：①抬头仰望天空；②还原；③低头瞰视大地；④还原，依次上下各重复12～24次。

注意事项：①抬头时吸气，低头时呼气；②上身及腰部不动，动作要缓，且不用劲。③意念将全身之精气提归"丹田"、上至"百会"，下至"大椎"、"风府"、"玉枕"间调息。

三、白蛇吐信

预备：两脚开立，与肩宽相等，两手叉腰。

动作：头颈前伸并转向右前下方、双目注视右前下方约二米处，似白蛇吐出舌头，窥视远方；还原；动作同样向左，然后还原。并左转右转各14～28次。

注意事项：转动时吸气，还原时呼气；头颈伸出时颈部稍用力；上身及腰部不动，不可前俯后仰，左右歪斜。意似真气从口吐出。

四、幼鸟受食

预备：两脚开立，与肩等宽，两臂自然下垂两腿侧。

动作：两臂屈肘上提，两手掌与小臂相平提至胸前，掌臂即与肩平，掌心向下；

两手掌用力下按，至两臂伸直为度。依次重复24～28次。

注意事项：呼吸要均匀自然，屈肘上提时吸气，下按时呼气；动作要慢；上提时应使肩部用力；下按时肩部宜尽量放松，使手掌用力，脚根用劲。意想幼鸟受食时那样兴高彩烈，尽力扇动翅膀，吞吐自然，气由"丹田"发，上运"百会"，下走胸中，分

岔两路，循雨胯外侧下行，缓达“昆仑”、归于“涌泉”。

五、大鹏压嗉

预备：两脚分开、与肩等宽，右手复在左手上，掌心向里，即内“劳宫”按压外“劳宫”上，放在胸部。

动作：①双手相送，向右向左轻按胸部、上下左右回旋；②双手相送，自左向右轻按胸部及上腹部，上下左右回旋。

注意事项：①每一呼气或吸气，双手回旋一周；②上身挺直，但不宜用力；双目稍上视；③双手须轻轻按转，不宜用力，意在三焦回旋清涤。

六、老叟披衣

预备：两脚开立、与肩等宽，双手掌横放与双肩平、掌心向下，手指微稍屈，肘部斜侧向前，似老人披衣状。

动作：①两手同时旋展拉弓姿势、向左右分开，然后将双手中指轻轻按于肩侧；②胸部尽力向外挺出；③两臂仍屈肘，两手恢复预备姿势，且重复26～32次。

注意事项：①披衣势时吸气，还原时呼气；②动作要慢，初练时不要勉强，逐渐可向后拉，使胸部挺出；③披衣时两臂平行伸开，不宜下垂；④肩部及掌腕用力。内气由“丹田”向上分岔两路，循双臂经“肩井”，历“曲泽”至“十宣”；全身好象有股热电流通遍。

七、白水秋风

预备：两脚分开，与肩等宽，两臂直伸，掌心一手向上，一手向下。

动作：①两手同时向上下分别移动；②交叉后约50度角时还原，双手交叉上下摆动12～24次。

注意事项：①思想集中，上身端正，上前俯后仰，随手上下摆动一呼一吸要均匀；②双手交叉时吸气，分开时呼气。③脚根用劲，动作要求缓慢。④意似在水边迎风拍水。⑤先运气意守“丹田”片刻，上注“百会”再运气归心，分散两臂，直达“劳宫”。

八、摘星换斗

预备：两脚分开立定，成半马步形，双臂自然下垂。

动作：①右臂屈肘向上提起，手掌掌心向外，提过头顶，右手横于顶上，掌心向上；②左臂同时屈肘，左掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部；③还原；④左臂屈肘向上提起，手掌心向外，提过头顶，左掌横于顶上，掌心向上，右臂同时屈肘，右掌心向后自背后提起，手背贴于后腰。⑤复原。两手轮换24～32次。

注意事项：①右臂上举时吸气，右臂收回时呼气；左臂同右臂动作相同，唯方向相反；②双目注视上托时的手臂，掌心向上，头部也随手背上托过头时，仰头上视；③上身挺直不动；④动作要慢，意守大脑，心似在摆拢星斗，入静神化。

九、弯肱拔刀

预备：面朝正南，双脚自然分开立定，双臂自然下垂。

动作：①右臂屈肘时向上提起，手掌心向外，过头顶，然后向后落，抱住颈项；左臂同时屈肘，左掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部；②右掌经头顶由前下垂还原，左掌也收回还原；③④左右手轮换18～32次。

注意事项：①手臂上举时吸气，还原时呼气；②右手臂上举，头向左侧；左手臂上举，头向右侧；③动作不可过快，身体保持端正，不可前俯后仰，左右歪斜。

十、仙人推碑

预备：两脚开立，比肩稍宽。两臂自然下垂，目微闭。

动作：①向右转体，左手成立掌向正前方推出，臂与肩平，手臂伸直，右手掌插腰部，目视左前方；②还原；③与①动作相同，唯方向相反；④还原。左右转体各18～32次。

注意事项：①左、右掌推出时吸气，收回时呼气；②推掌时缓缓推出，手腕稍用力，臂部不要用力；③转体时头与腰部同时转动；④双腿立定不动；⑤推掌与叉腰，两臂的速度应该一致。意似推倒坚厚的石碑；⑥气由“丹田”发，上运“百会”，下走“大椎”，分岔两路，循两臂到“劳宫”。

十一、掌插华山

预备：两脚分开，稍宽于两肩，略带半弓步状，双手下垂。

动作：①右手伸向前方，向右捞回腰际抱肘，左掌向正左方伸出，上体随左掌转向正右方；②左掌向左方平行划弧，捞回左腰际抱肘，右掌向右正方向伸出上体随右掌转向正前方。动作轮换各18～24次。

注意事项：①作第一动作时吸气，作第二动作时呼气。②双目注视插出的手掌，③上体挺直，不可前俯后仰；④手向外插出的动作可以稍快。

十二、青龙摆尾

预备：两脚开立，比肩稍宽，两手叉腰，拇指在前，四指在后。

动作：腰部自左向右（由后至前）做圆周回旋动作，连续数次（一般三次），再改为自右向左（由后至前）做回旋动作，并向左向右各重复3～6次。

注意事项：①两腿始终伸直膝部勿屈；②两手

不要用劲，拇指在前、四指托护后腰部；③动作要慢；④腰部往后时吸气，前转时呼气；⑤腰部回旋时要尽量地向前、后、向各方弯曲旋转；⑥上体端正，不可左歪右斜；⑦意似身后有条尾巴，由“丹田”运气上至“百会”，下走“大椎”，经“命门”至“尾闾”。

十三、落叶归根

预备：两脚开立，比肩稍宽，两手置腹前，掌心向上。

动作：①腰向前俯，两掌下按着地；②还原。同样上下重复8～15次。

注意事项：①两腿要伸直，膝部勿屈；②先吸气一口，下俯时呼气。③还原时再吸气。④动作要缓慢，呼吸要均匀，腿根不能动。⑤气由“丹田”发，上运“百会”下走“大椎”，岔分两路，循双臂至“十宣”并降气于“涌泉”。

十四、织女穿线

预备：①双手置于腹前即“丹田”；②掌心向下；③中指互相对正。④还原。依次重复18～32次。

注意事项：①动作缓慢、轻柔不宜用力。②双目平视。③双手中指对准时吸气，分开时呼气。④意似在穿针引线，气由“丹田”发，上走“百会”，下达“大椎”，且分岔至“十宣”。

十五、白马分鬃

预备：两脚开立，与肩等宽，两臂下垂，双手交叉在小腹前面，右手在上。

动作：①上体向前俯，目视双手，两手交叉举至头顶上端，身体挺直。②两臂向两侧分开。恢复预备势。

注意事项：①上举时吸气，放下时呼气；②动作宜缓慢；③两臂宜尽量伸直，上举时如向上攀物状尽量使筋伸展；④向两侧分开时，掌心向下成弧形状；⑤意如白马奔驰在原野之上，气由“丹田”上发至“百会”到“龈交”。

十六、古树盘墩

预备：两腿开立，比肩稍宽，两手叉腰，四指在前，拇指在后，两肘撑开。

动作：①向左劈叉，腰部向左，下沉，右腿屈膝下弯，右腿伸直；②向右劈叉，左腿伸直，右腿屈膝下弯，恢复预备姿式，左、右动作各重复16～24次。

注意事项：①上体伸直，双目平视前方；②膝部下屈时不必过低，应尽力而行，逐渐锻炼，切忌勉强；③动作力求自然，不宜太快；④向左劈叉时吸气，向右劈叉时呼气⑤意在下肢，由“丹田”之气直达“命门”至“尾闾”，分岔经承扶、“委中”到“昆仑”达“涌泉”。

十七、金刚捣礁

预备：两脚立正，双手抱拳，停于腰间。

动作：①向右半转体，并向右前方跨一步，成右半弓形，即右腿屈膝蹲平，左腿伸直，右臂屈肘上提，拳停于眼前，左拳屈肘向后停髋关节后，上体稍向前倾，目视前方。②还原；③向左转体，并向左前方跨一步，成左弓步，左腿屈膝蹲平，右腿伸直，左臂屈肘上提，拳停于眼前；④还原。左右各重复6～12次。

注意事项：①胸部要舒松自然；②跨步要轻灵；③动作时吸气，还原时呼气。④意能捣礁，力大无穷。气由“丹田”上发“百会”，下走“尾闾”。

十八、大圣登陆

预备：两脚开立，与肩等宽，双手抱肘。

动作：①先脚尖着地，脚根轻提，随后两腿下蹲，尽可能臀部下触足根；②两手放开成掌，两臂平伸；③两脚立起，恢复预备姿势并重复6～12次。

注意事项：①下蹲时吸气，起立时呼气；②下蹲时应根据自己的可能，不应勉强；③两臂不需用劲；④上体挺直，不要前俯后仰，左右歪斜；⑤意似腾云驾雾，入静，意守大脑。

十九、依马问路

预备：面朝东方，两脚并立，双手叉腰，拇指在后，四指在前。

动作：①左脚直立，右脚后踢，脚根以触及臀部为度；②还原；③右脚落地，左脚后踢，脚根以触及臀部为度；④还原。依次重复12～24次。

注意事项：①脚踢起时吸气，下落时呼气；②踢时不必过分用力；③上身挺直，双目注视正前方，不要低头；④意在随马闲步，松静自然，精气提归“丹田”。

二十、刘海嬉蟾

预备：面朝正南，两脚立正，双手叉腰，拇指在后，四指在前。

动作：①左脚直立，右脚抬平，右脚向里横踢，似踢毽子一样。②右脚落地，左脚抬起，左脚向外横踢，亦是踢毽子一样，并各重复8～16次。

注意事项：①向左横踢时吸气，收回时呼气，同样向右横踢时吸气，收回时呼气；②用力不应过分，上身挺直，双目正视；③意似追引一只蛤蟆。由“丹田”之气运发至“涌泉”。

二十一、仙踪徘徊

预备：两足并拢，周身中正，目视前方，两手自然下垂。

动作：①左脚前进一步，脚尖先落地。②右脚再前进一步，仍脚尖先落地，重心移向左脚尖，右脚立根提起；③右脚后退一步，脚根落地，重心移向右脚根；④左脚前进一步，脚尖落地；⑤左脚后退一步，脚根落地，重心移向左脚，右脚尖提起。来回走12～24次。

注意事项：①每一吸一呼，上进一步或后退一步；②上身须挺直，双手交叉自由摆动；③脚尖抬起时，必须尽可能向上，使后脚筋绷紧；④双目注视前方。⑤意似慢步闲游，落脚踏云。意守“涌泉”。内气由“丹田”往下至“尾闾”分岔两路经“委中”，绕“昆仑”至“涌泉”。

二十二、张飞踢马

预备：面朝东方，两脚并立，双手叉腰；拇指在后，四指在前，目视前方，舌舐上腭，自然闭口，鼻施呼吸。

动作：①右脚提起，大腿平，小脚垂直；②然后右脚向前踢出，脚尖伸直，脚面绷紧；③双腿轮流重复6～18次。

注意事项：①上身挺直，不可前俯后仰；②踢出时吸气，收回时呼气；③意似踢心，松静自然，内气由“丹田”往下达“尾闾”，并分岔两路经“委中”绕“昆仑”至“涌泉”。

二十三、提膝运肢

预备：①面朝正南，两足并立一；②双手叉腰，拇指在后，四指在前，眼视鼻尖，口微闭，入静。

动作：①右脚直立，左脚提膝，脚尖伸直，脚面绷紧；②小腿由里向外运转三下；③还原；④同样左脚直立，右膝提起，小腿由里向外运转三下；⑤还原；⑥左右各重复12～24次。

注意事项：①小腿运转速度要缓慢；②随运转速度一呼一吸要均匀；③思想集中，意守“涌泉”，最后收势将精气提归“丹田”。

二十四、顺水推舟

预备：①两足立正，周身中正，目视前方，两手自然下垂。

动作：①向右半转体，并向右前方跨出一步，成右半弓步，右腿屈膝踢平，左腿伸直；②右臂屈肘上提横掌于胸前；③左手掌向裆前插下，双手掌同时稍向前推；④目视右前方；⑤还原；⑥左右方向转更，动作相同，各重复8～16次。

注意事项：①稍推时吸气，收回时呼气；②不宜用力过分，“稍推”也只属意念上的；③目视胸前横掌；④上身保持端正，不可左右歪斜；⑤意似顺势推动巨物，力大无穷，内气由“丹田”发，上达“百会”，下走“大椎”，分岔两路过“肩井”，历“曲泽”，经“内关”至“劳宫”。

（李文英文，摘自《中华气功精选》（一）轻工业出版社1989年4月版）

丹气运行返童功

本功法是《天柱功》中导引内气运行、通络过关、增强功力、打通大小周天的重要功法。包括“九转通络功”“拍打行气通络过关”、“丹气元功”、“运掌开胸顺气”、“摩腹运掌行气”、“探步桩太极运球”、“丹气运行大云手”、“运功布气”等。此功法通过升降开合的形体导引，将丹气运行周身、贯注四肢百骸、五官九窍、濡养脏腑经络，滋润肌肤。久练可强身健体、荣颜悦泽、延缓衰老，故称“返童功”。

功　法

一、九转通络功

（一）转颈松关：动作：1.预备式（叠掌丹田式）：(1)周身放松，立正为站桩式，舌抵上腭，呼吸自然，两目平视，似闭非闭，留一线之缝。含胸拔背，头如顶悬。(2)左脚从右脚前划弧向左横跨出一步与肩平、两膝微曲，小腹含蓄。(3)左手轻置于下丹田处、五指分开，右手置于左手之上，呈交叉状。(4)上势实稳，调息静养三或九次，取先天之正气。2.前点后仰：两手心相对，由前方缓缓抬起，指端轻叩于领后大筋外侧，小指叩准风池穴，无名指、中指、食指依次排列，拇指屈曲贴于颈部。头部前点，下巴尽量接近胸部，同时呼气。头部尽量后仰，但要保持身体直立，同时吸气。前点后仰各作三或九次。3.左顾右盼：以颈为轴，头部尽量左转，两臂随之左转，但上体不动，同时吸气。再向右转，同时呼气。左顾右盼各三或九次。4.顺反运转：头颈放松，以颈为轴，头部依次向下、向右、向后、向左、再向前，划圆运转三或九圈。再逆时针，向前、向右、向后、向左、再向前划圆运转三或九次。头颈恢复直立姿势运转前半圈吸气，运转后半圈呼气。

（二）转腰松关：动作：接转颈。1.探海观天：(1)头颈恢复直立姿势，两手松开颈部穴位，掌指相对，由身前下降，与脐同高时，以肩肘带动两手向外分开，再向后至腰部，拇指按于肾俞穴，余四指贴于腰部，成叉腰式。(2)探海：上体前俯成探海状，同时呼气。(3)观天：上体尽量后仰，但要保持平衡，同时吸气。(4)恢复直立姿势。2.风摆杨柳：(1)两手由腰部松移于大腿前，掌心向后。(2)以腰为轴，两腕下垂，两臂边向上抬，边向右摆，上体亦转向右侧，同时吸气。(3)以腰为轴，两臂向左摆至身体左

侧，上体亦随之左转，同时呼气，左右摆动各三或九次。(4)两臂摆至身前，落至大腿前。3.顺反运转：(1)接上式，两手向上、向后、恢复叉腰式。(2)以腰为轴，上体向前、向左、向后、向右、再向前划圆运转。(3)再顺时针，向前、向右、向后、向左、再向前划圆运转。顺仅各转三或九圈，转前半圈吸气，后半圈呼气。

要点：1.转颈时，上体不动，颈部尽量转动，腰不动，不要挺胸，不要用僵劲。左顾右盼，男左女右，运动范围大小不强求，缓动。2.探海观天，上体要平直前俯，头稍前伸，呈探海势，观天时上体尽量后仰。3.风摆杨柳要尽量向后摆动，如春风杨柳，柔和缓慢。

功用：1.活动颈、腰关节及脊柱，疏通经络，便于周天运转过尾闾、夹脊、玉枕三关。2.转颈能防治颈椎疾患，同时按压风池等穴，还可防治感冒、头昏、头痛等症。3.转腰能防治腰部疾病，按压肾俞穴能补肾固精。4.有按摩内脏，调正脏腑机能紊乱之作用。

二、丹气元功

动作：1.预备式同上节。2.运气中丹田：(1)两手向下松置腹股沟处，掌心相对，同时呼气。(2)掌指相对，沿任脉提气中丹田。同时吸气。3.纳气下丹田：提至中丹田时，翻掌心向里、向下，回归下丹田、同时呼气。4.再转掌心向上，提气中丹田，同时吸气，一上一下为一次，作三或九次。5.两手松置大腿前，同时呼气。6.收气下丹田，恢复预备姿势，同时吸气。

要点：1.腹式呼吸必须柔缓细长，以呼吸和动作导引丹气升降。吸气时收腹提肛，呼气时深到丹田。2.手不超过乳部，形状象把弓，勿挺胸，五指不要并拢，稍微舒展。3.翻掌时呼气，松肩塌腕，手到意到，意随手转。

功用：1.沟通中、下丹田。2.疏通任脉，以利运气通关。3.壮盛丹气。4.如将气向下导引至涌泉排出，可作为排除病气的一种方法。有胃下垂、疝气、胸沾连病者可单练此功。

三、运掌开胸顺气

动作：1.预备式同上节。2.两掌沿任脉向上提至中丹田，与胸部似贴非贴。3.右手推左手至肩窝处，上体随之左转，同时吸气。4.两掌回至中丹田、身体转正，同时呼气。5.左手推右手，至右肩窝处，上体随之右转，同时吸气。6.两掌回至中丹田，身体转正，同时呼气。左右各作三或九次。7.两掌沿任脉回至下丹田恢复预备式，同时吸气。养丹片刻。

要点：1.不用僵力、动作要柔和。胸肌放松。2.双掌轻抚胸部，似贴非贴。中指摆在膻中，手挨衣服，不着皮肤，3.意念胸怀开阔，气机舒畅，掌到哪里，意念到哪里。

功用：1.开胸顺气，治疗胸痛、胸闷、慢性气管炎、神经痛等症。2.预防和治疗冠心病，各种心脏病。3.调理胸中气机，有利丹气运行。

四、探步桩太极运球

动作：1.预备式同前。2.接气抱球：(1)右腿曲膝下蹲，左脚向前出大半步成左探步。十趾抓地，同时吸气。(2)翻掌心向前，两手松置于大腿前，同时呼气。(3)两掌心相对，两小臂向上抬起，约于中脘穴同高，同时吸气。先意想两劳宫之气相接，再意想两掌之间抱一气球，同时吸气。3.左右运球：(1)以腰带动两手向左侧运球，运至左侧时，右手向上，左手向下，划圆旋球，呈右上左下抱球式。(2)向右运球：以腰带动两臂向右运球，至右侧时，左手向上，右手向下划圆旋球，呈左上右下抱球式。在两侧划圆旋球时吸气，运球时呼气。作三或九次。4.前后运球：两手由左侧运至身前，右手向下，左手向上，划圆至掌心相对，呈抱球式，约于中脘穴同高。先左手向前，右手向后，前后划圆旋球三或九次。再右手向前，左手向后，划圆旋球三或九次。运前半圈吸气，后半圈呼气，作三或九次。5.拉球挤球：两掌心相对抱球，吸气时将球拉长；呼气时将球挤扁，作三或九次。6.两掌将气收回下丹田，恢复叠掌式，同时吸气。8.左腿曲膝下蹲，右脚出大半步成右探步。动作同上。9.丹田内转：意想有球在丹田内转。10.松静呼吸，养丹片刻。

要点：1.由预备式出腿，男左女右，脚跟先落地，次脚掌，成三角形。2.意念要专注掌中之球在手上滚动不可须臾丢离。保持两劳宫穴相对。3.全身放松，揉球、拉球、挤球、不用僵劲。上不超肩，下不过膝。4.保持探步桩位。5.左右运球次数应对等。

功用：1.练习运气于掌，，发放外气，是内气外放的重要功法。2.圆运天地人三才之气，最后将气收入丹田，可充盛丹气，壮大功夫。3.通过运球，进一步疏通经络，有利丹气运行。

五、丹气运行大云手

动作：1.预备式同上节。2.起式：左脚向前出大半步，曲膝下蹲，重心在两腿之间，同时呼气。3.一阳初升：左手拉至身体后侧，右掌仍抚于丹田，左手由下向右、向上、向左，划圆至左肩上方，转掌心向前，同时吸气。4.阴精归宅：左手转掌心向里，向右、向下，划圆至左胯前，同时呼气。5.圆融先天：左手向前、向右划一平圆，再掌心向前，小指在上，向上、向左、向下，划一立圆至左腿前，同时吸气。6.托举后天：掌心向上，托气上行，与中丹田同高，同时呼气。7.提收丹田：转掌心向下，

垂腕，以肩带动腕指上提，同时吸气。8. 撑充元气：坐腕，松肩沉肘，掌心向前，以腰胯带动左手外撑，同时呼气。9. 推运气血：以左肩催动左掌前推手臂略曲，继续呼气。10. 渡却病气：以肩带动左掌外旋，掌心向前，掌指向右，同时吸气。以肩为轴左臂呈弧形向后渡出病气，同时呼气。11. 左手转掌心向下，由体侧收回下丹田，呈叠掌式，同时吸气。12. 收回左脚，恢复预备式。13. 右脚向前出大半步，换右势，动作同左势。

要求：1. 动作要圆缓，无角无滞。2. 以形意调动内气，形意气紧密配合。3. 意念要专注，细心体察大云手八字诀，即：起、落、圆、托、提、撑、推、渡。(1)起时意如一阳初升，阳气振奋，周身温煦。(2)落时意如阴精归宅，丹田充实，精满神足。(3)圆如先天之气氤氲太极。(4)托时意如丹田精气升腾，如雾如露，濡养脑髓，敷布全身。(5)提时意如丹田精气充盛形体。(6)撑时意在撑动无气，周身元气充盛，无处不到。(7)推时意如推动气血，在经络中运行无滞。(8)渡时意如充盛之神精气血将病气渡出体外。(9)意念在手上。

功用：1. 本功由意动致形动，由形动致气动，是练意、练气的妙法。2. 通过意形调动神精气血运行全身。打通经络，濡养百节，逼出病气。3. 具有协调阴阳，调和气血，升清降浊之功。使脏腑经络，气血运行有序，调正机能紊乱。

六、摩腹运掌行气

动作：1. 右手内劳宫对左手外劳宫，叠掌于下丹田，腹式松静呼吸3或9次。2. 两掌与腹部似贴非贴，以脐为中心，向左，上体亦随之左转，向上，上体转正，向右，上体右转，再向下，上体转正，摩腹划圆。先由小圈到大圈，摩腹运转9或36圈，再由大圈到小圈摩腹划圆9或36圈。回归丹田，恢复预备式。摩腹前半圈吸气、后半圈呼气。

要点：1. 以脐为中心划圆，由小到大，上不过膻中，下不过腹股沟。2. 轻轻摩腹，能发放气时，可不接触皮肤运转。3. 外形动由内动引起。

功用：1. 通过摩腹和外气回授运转。疏调腹中气机，有利内景气脉运行。2. 健运脾胃，防治肝、胆、胃肠疾病引起的腹病、腹泻、腹胀等。

七、运功布气

动作：1. 预备式同前节。2. 布云洒电：(1)两手松置大腿前，掌心向上，同时呼气。(2)掌心向上，捧气平肩，同时吸气。(3)转掌心向前，掌指向右，左手稍高于右手，向左运掌布气，身体亦随之左转，同时呼气。(4)布至左侧时，转掌指向左，同时吸气。(5)右手稍高于左手，向右运掌布气，同时呼气。(6)布至右侧时，转掌指向右，向左运掌布气。布气路线由上而下呈“之”字形。一左一右为一次，布三次。由左侧回归下丹田，恢复叠掌丹田式（预备式）。3. 腾云布雾：(1)两手松置大腿前，掌心向下，同时呼气。(2)两掌向上抬起于小腹前，转掌指向右，同时吸气，左手高于右手，向左运掌布气，同时呼气。(3)布至左侧时，转掌指向左，同时吸气。向右运掌布气，同时呼气。(4)布至右侧时转掌指向右，同时吸气。向左运掌布气，同时呼气。(5)布至左侧时转掌指向左，同时吸气，向左运掌布气，同时呼气，布气路线由下而上呈“之”字形，一左一右为一次，布三次。(6)两掌布至身前，掌心相对，与肩同高，掌心向下，掌指相对，运掌至下丹田，将气收回。4. 恢复预备式，松静呼吸，养丹片刻。

要点：1. 两掌运行路线呈“之”字形，布云洒电由上而下，腾云布雾，由下而上，要求圆缓顺遂，无角无滞。2. 运掌布气时意在劳宫穴，双手涌出云电，双掌胀麻，有向外发射感。3. 功毕要收气入丹田，养丹片刻。如在病室则可免去收气。

功用：1. 通过形意导引，练习布气于外，发放外气。2. 可对多名患者布气治疗。3. 内气外放，放气内收，壮大功力。

八、拍打通络行气过关

动作：1. 上肢拍打：(1)左手松置体前左侧，掌心向上，用右手空心拳拍打。先从左肩开始，经肘关节内侧，拍至手腕。(2)翻掌心向下，拍打上肢外侧，先从手腕拍起，经肘关节外侧，拍至肩井。再用左手空心拳依次拍打右上肢。2. 下肢拍打：(1)两掌屈成空心拳，先从腰部开始，拍经两胯大腿后面、腘窝，至外踝。(2)从内踝起，经膝关节内侧，拍至腹股沟处。拍打三或九遍。3. 胸肋拍打：一臂上举，另手自腋下拍起，拍至软肋。再由下而上拍打。4. 丹田命门拍打：两掌一前一后，随腰转动拍打命门和丹田，先向左转，左手拍命门，右手拍丹田。再向右转，右手拍命门，左手拍丹田。3. 叩头：以两手指端叩头部经穴，先自前发际中线叩起，经百会，叩至后发际，再由后发际沿头部中线，经百会，叩至前发际，十指与前发际平行，向两侧叩至头维，向下至两鬓，经耳上叩至风池穴，再叩至后发际中线。叩三或九遍。

要点：1. 拍打用空心拳，柔和而有内劲，眼微闭。2. 每次拍打三或九遍。3. 拍打次序不可颠倒，阴经从上到下，阳经从下到上。

功用：1. 疏通经络，有利周天运行。2. 拍打上肢是疏通手三阴、手三阳经；拍打下肢是疏通足三阴、足三阳经。胸肋上居心肺，下涉肝胆，是气机升降之路，拍打胸肋有助于气机升降，震荡脏气，壮盛内气。叩头能疏通头部经络，使头脑清醒。3. 功后调整，放松肢体，加速气血运行，避免气滞，防止出偏差。

（刘少雄、邓少斌文，摘自《气功与体育》1988年5期）

丹田功(一)

本功法是海灯法师所传少林拳术的基本功法系武术气功。此功法内静外动，动静结合，内外兼练，外练皮肉筋，内练气意劲。开始时需先慢跑5～15分钟，跑时要“心无有虑，目无有视，耳无有闻”。逆式呼吸，心静无杂念，神不外驰，意守丹田。具有濡养脏腑，生精补脑、抗病增力的效益。

功　法

一、织女穿梭：两脚平行与肩同宽，双下肢半蹲式，似坐非坐，意注丹田，舌抵上腭，昂首挺胸，两眼平视，双上臂平举成圆形，掌心凹形，相对交叉于胸前，来回拍击两肩或肩胛骨外侧缘。气贯全身及四肢，导气于丹田，直通涌泉足底。逆呼吸法：吸气时腹部收缩，后天之气下降，先天之气(元气)从督脉上升，呼气时腹部鼓起，后天之气(呼吸之气)上升，先天之气就从任脉下降。下肢行弓箭步，左右胯分别经膝踝、涌泉而通地阴得气，循督脉上升至鼻柱和上唇与任脉汇通各个经络，营养机体的各个组织和器官。

二、太空取气：两脚平行与肩等宽，左手由胸前经面部斜入空中，高过头顶，同时意念上丹田，舌抵上腭，吸气时将手伸出，呼气时向百会回收，一呼一吸为一度。两眼凝视手指而旋转，逆呼吸要均匀，并与手法协调，招回太空清阳之气充及皮肉入于脑，益智益神。

三、索气濡脏：身体直立，两脚平行与肩等宽，两手自然下垂，两眼平视，舌抵上腭，意念中丹田。左手臂随吸气而平平伸出，呼气时向胸前区回收，一呼一吸为一度，左右交替，招回太空清阳之气濡养五脏。

四、清阳润腑：身体直立，两脚平行，双下肢半蹲式，似坐非坐，手掌凹形。双上肢同时由外向内弧形运动，意守下丹田。使任、督、冲三脉会贯通于汇海之中，循行全身，充养脏腑肌腠。

五、地阴回丹田：身体直立，嘴唇微闭，舌抵上腭，双上肢由外向内移动，同时躬腰俯首，胸稍微内含，无压迫内脏感，心前区放松，掀逐废气，协调五脏，通涤六腑。

六、擎球掷月：身体直立，双脚平行，双上肢擎球姿势，左右转后掷月。加大胸锁乳突肌、肋间肌、髂腰肌的活动力。眼球尽量旋转，促使睫状肌和眼内直肌的运动。身躯左右转运，放松腰胯，活动尾闾、膀胱、直肠，增强腹直肌活力。呼吸自然，随气运转。腰为全身枢纽，胯腰活跃能启运真气沿督脉上升，生精补脑，增强智能。

七、腰胯相逢：身体直立，下肢关节和腰腹放松，双手掌心向下直触地面，同时躬腰屈曲。使胯膝踝三关之足三阳经、足三阴经融会一气，膝关节要直，身体随丹田运气而伸屈。“腰为功之本，腿为功之根”。

八、壮士击拳：身体直立，两眼平视，嘴唇微闭，舌抵上腭，昂首挺胸，左脚向前跨出半步，膝微曲，吸气时左臂用力一击，呼气时缩回，一呼一吸为一度，左右交替。手臂出击时，嘴里发出“嘿嘿”声，但左手或右手伸出和收回都只能吐出一个“嘿”字。呼气鼓腹，吸气收腹，要有节奏。使手三阴经、三阳经循行汇通。阳经属腑，属表，真气运行由手至头，行于上肢外侧。阴经属脏，属里，真气运行由胸至手，行于上肢内侧。同时双臂之气输向指腹，使手太阳穴小肠经、手阳明大肠经、手少阳三焦经汇聚一气，和手太阴肺经、手少阴心经、手厥阴心包经协调循行，经络疏通，五脏六腑得以真气激发，气血流通，抗病力强。

九、运气提弹：身体直立，两手下垂，左右腿交替屈曲提弹，反复6～12次。腰、膝、踝三关节放松，下肢屈曲，提起地阴，真气通关循行，促进足三阳经(足太阳膀胱经、足少阳胆经、足阳明胃经)、足三阴经(足太阴脾经、足少阴肾经、足厥阴肝经)的疏通。直到膝关节碰撞肩关节，震颤手三阳经和手二阴经。全身经脉协调，气血沸腾，百会接天阳，涌泉通地阴，即天地相接，真气运行，代谢旺盛，濡养五脏，延缓各组织器官的衰老。

十、元气清升：身体直立，双脚平行与肩等宽，两眼平视，嘴唇微闭，舌抵上腭，挺胸昂头。两前臂合成圆形，双下肢一蹲一起，反复运气于丹田，似浑身沐浴在宇宙之中。使任、督、冲三脉沿经循行畅通，则阴阳之气和，体内体外之气合，运行往返，输布全身，健身益脑。

十一、跨步旋绕：身体直立，双上肢似擎球姿势，旋绕头顶，以腰为轴心，躯干随下肢屈曲自然转，左右旋绕，缓慢跨步，转运其形体和头部，脏腑亦随之而摇摆，反复6～16次。活跃全身关节，四肢百骸与太空清阳之气融合一起，濡养心肝脾肺肾五脏，肝喜条达而舒展，肺司肃降而导清气上升，浊气下降，脾胃调和，营养充盛，筋骨强壮。

十二、拍击导气：身体直立，双脚平行，嘴唇微闭，舌舐上腭，双手半握拳，拍击头颈肩背胸腹和四肢。拍击力应“宁轻勿重，留有余地”，循序渐进，内脏和肌肉无痛感，拍击后有轻快舒适感。次数不宜过多，四肢、腰酸肌肉宜徐徐导气，疏通上、中、下丹田之气，呼吸运气必须与拍击协调，方能震动内脏、奏强健筋骨之功效。充分体现外动功于皮肉筋膜，内静功于脏腑骨髓之结合。

(曹希亮文，摘自《中医健身术》陕西科技出版社1981版)

丹田功(二)

本功法又称蹲猴势，形意拳功法之一。常言道，“拳无丹田功，终生一场空”。形意拳内各派别练丹田功的方法不尽相同。

功 法

一、搬丹田： 舒筋活络，气大循环，接通任、督，即小周天。起势两脚平行，与肩同宽。眼向前看(看与眼同高的一定目标，身下蹲时，自然成仰面往上看，吸气。起立时，又自然成眼向前看，呼气)。两手手心向前，随身体下蹲，手指尖抵地。同时，以意导气，引气经尾闾、夹背、玉枕上提；仰面往上着，提气至额颅。起立，气下降时，以意导气，引气经印堂、水沟、承浆、膻中至丹田；两手掌十指微张，紧扣于小腹，小腹向前顶，呼气，收下颌(所谓内外天地翻，天收地出。这儿内天指胸，内地指腹；外天指天庭，外地指下颌)，头上顶，眼向前看。同时挺膝、挺颈、挺肘。

搬丹田具有沉肩、坠肘、含胸、拔背、提肛、束胯动作。这些动作只要塌腰(吸气贴背)，就自然都做到了。动作需轻松、自然、连贯。每次搬丹田至少练36次，可每日增一次，达72次至108次，或更多(以下练搂丹田，射丹田、哈丹田的次数需与搬丹田相适应)。

二、搂丹田： 气走小圈，在腹内运转，打通冲脉。练功时，两手向前划弧，手背相靠(拇指食指靠拢)，一脚提起，手往前下方插(手指抵脚背)，带有戳劲，这时为束身吸气。然后提起的脚向前落地成弓步，带有踩劲；同时，双手拧转往上搂至腰际成拳(展身发出提搂劲，呼气。这时后腿挺膝，足蹬地。一步一搂向前走。初练时后脚不跟步，以后可练后脚跟步。手搂回时亦可成掌。以掌侧缘打丹田。

三、射丹田： 练气之开合，预备姿势：起势时一脚提起，挺膝抬至与心窝平，上躯直立不弯曲；同时两手背靠拢(手心向外)，手指尖抵脚背吸气。然后以后脚掌蹬地，双手往回搂至腰际成拳，前脚大步往前迈，快速前进(后脚必须跟步)，呼气，射丹田(小腹向前顶)，目视前方。这项动作须注意足往前迈，手往后拽。功夫深者，一步可蹿一丈多远。

四、哈丹田： 练气之升降。预备姿势同前，起势两手手背朝上，双手带搂劲，好似搬起石头至心窝高度，同时一脚提起(曲膝、脚离地约一尺)，吸气，发出“嘻”声；向前跨一步，前脚落地成弓步(后脚不需跟步)。同时双手好似将石头往下扔于前脚趾前面，呼气，发出“哈”声。这时双手指掌带有戳劲，眼往前看。如此向前一步一手行进。由于吸、呼时发出“嘻”、“哈”声，也称为“打嘻哈”，便于舒肺气，长气力。

形意拳要求内坚实(需练有气功——丹田功，虚心实腹)，外整饬(手、眼、身法、步一致，发整体劲)。因此，练拳时，深呼吸大练，即练每一个势子时，采取起时吸气、落时呼气的逆式呼吸，便于产生丹田劲，发出爆发力。

(王俊义文，摘自《气功》1983年6期)

丹田静功

本功法是继承道家丹派的一种练真气的养生功法。此功法能在短期内聚积、贮存和调动真气，有得气快、气感强，简便易学等特点。只要遵循功法要旨，坚持锻炼，一般2～3天即有腹内温热跳动之感，2月可以气通周天，并有固精助阳，盖气健身的功效。

功 法

一、站式内气转立面圆圈：两足分开同肩宽，重心在两足间稍偏前，头中正，顶悬项竖，下颏微收，沉肩坠肘，虚腋松腕，合掌舒指，含胸拔背，松腰缩胯，肛门轻提，两膝微屈，足趾平铺，口眼轻闭，舌舐上腭，精神内守，平心静气。先作分段贯气放松法：从头部、颈部、两肩、两手、胸背、腰腹、两下肢、两足部，依次自上而下放松，两眼随之内视，并配合呼气，默念“松”，放松每一部位时念2～3遍，体会周身内外放松后的快感。本法反复行3～5次。然后两手在腹前抱气似球，吸气时提肛收腹，意念气由丹田吸至命门，脐中与命门相贴，同时两掌向腹部移动内收。呼气时缓缓放松，腹部顺势自然鼓起，同时两手逐渐向前外分开，此为丹田呼吸法。注意凝神内照。呼吸绵细匀长，但不可过于饱和，应稍留有余地。青年人呼吸24次，中年人呼吸48次，老年人呼吸72次。再意守下丹田，意念腹内空松虚无，丹田内有一气团转动，意念中气团之大小无一定要求，小则如鸡蛋黄，大则如篮球均可。气团转动先顺时针方向；随吸气由下运向右上方，随呼气由上运向左下方为一圈，共运9～36圈。再逆时针方向：随吸气由下运向左上方，随呼气由上运向右下方为一圈，也运9～36圈。以上顺逆俱转毕为1周，略停，再运第二周。运9～12周之后，两掌轻按小腹部，静养丹田片刻收功。每日早中晚各练15分钟至半小时，此式共练7～10天。

二、端坐内气转平面圆圈：取木凳正坐，凳高以使大小腿夹成直角为度，用臀部后三分之一接触凳后，两足分开与肩同宽，两掌在腹前成抱球状，

或自然按在两膝之上。放松入静，丹田呼吸，作内气转立面圆圈1～3周之后，稍停，内气团随吸气由腹前运向右后方，再随呼气由背后运向左前方为1圈，共运9～36圈，此为顺时针方向。继而随吸气由腹前运向左后方，再随呼气由背后运向右前方为1圈，也运9～36圈，此为逆时针方向。以上为1周。共运9～12周之后，如一式收功。每日早中晚各练20～40分钟，此式共练7～10天。

三、盘坐内气转纵面圆圈：端坐中正，自然放松，两脚弯曲，左下右上，右足背贴放在左膝内侧之上，或两小脚交叉，两足掌心朝天。左手捏住右拇指，右手四指贴于左手背，结印后置于脐下。放松入静；丹田呼吸；作内气转立面圆、平面圆圈各1～3周之后，稍停，继作真气内转纵圆：内气团随吸气由会阴向丹田（轻轻提肛收腹），再随呼气由丹田运向命门、会阴为1圈，共转9～36圈。稍停，再随吸气由会阴运向命门、丹田（轻轻提肛收腹），随呼气由丹田运向会阴为1圈，也运9～36圈。以上为1周，共运9～12周后，如一式收功。每日早中晚各练半小时至1小时，此式共练10天。

四、直透与聚散：盘坐，放松，丹田呼吸，并作内气团转动于立面、平面、纵面圆各1～3周之后，稍停。内气团再随吸气由会阴沿体内中脉运向百会（轻轻提肛收腹）；随呼气由百会运向会阴（松肛松腹）。如此一上一下，共运9～24次。稍停，随着吸气（或呼气），意念气团由丹田向身体四肢百骸及空中呈圆形或辐射状放大，身体也同时膨胀放大，又随呼气（或吸气），意念天地灵气由宇宙四面八方向丹田呈圆形或辐射状收小，身体也同时缩小。如此一聚一散共作9～24次。每日早中晚各作40分钟至1小时以上，此式共练10天左右。

五、万法归真：盘坐，放松，丹田呼吸，并作内气团转动于立面、平面、纵面圆各1～3周及直透、聚散之后，此时进入恬淡虚无、恍惚杳冥之状，观一身皆空，寂然不动。三宝不漏，精气神内敛，意守丹田，似守非守，若有若无，先天一气自虚无中来，丹田温暖。然后勤加温养，则可与道合真，超凡入圣。

几点注意：（一）本功姿势以盘坐为主。因十二经起止于指趾爪甲，盘足可以固精，温暖下肢，扣手可益气，助阳。

（二）本功共分五段，每进入一个新阶段，必须先将原来的一个或几个阶段的练功内容全部作一次巩固。每段所练时间约7～10天，因人而异，可以增减无碍。

（三）内气运转时要意气相随，意守丹田不能太死，转圈在于缓缓柔和，不要一圈未完已想到下一圈，要循序而进。本功强调守田保精，练功期禁止同房，否则影响功效。

（四）除每天早中晚定时练功外，平时应多练内视气团。随着练功深入，若有“八触”出现，要镇定自若；如丹田热，宜文火温养；在内气未形成时，切勿强行意领通周天，待真气充实、盈盛欲动之时，顺其自然。

（谢成焯文，摘自《气功》1989年5期）

丹道养生功

本功法是道家“种、采、炼、养”修炼“金丹”的内丹功法。此功法，广集先人的养生经验，以筑基、炼心、结丹三个步骤、进入炼精化气、炼气化神、炼神还虚的三个气功层次，法简径捷，是气功修炼逐步升华到更高境界的重要阶梯。是一套比较完整的性命双修的养生功法。

功　法

第一步、筑基——炼精化炁

这一步的主要要求是“生热安炉”；主要功法是：意守下丹田、玄牝、上弦（牝门）、会阴或玄关（一窍）。生热是本气功自始至终的一项主要要求。全身之热主要从玄关（一窍），即炉中发出的；而玄关（一窍）是一个虚无圈，炁聚成窍，炁散渺茫。它只有在生热时，精初步化成炁后，才出现。也就是说，只有生热，才能“安上炉”。生热首先要靠意和呼吸。《伍柳仙宗》（以下简称《伍柳》）说：“火者真意也。”（火就是热）；又说：“精因火化，火因风灼”，“修炼全凭风火耳”。这里，“风”指呼吸，包括内呼吸和胎息。

从功法来看，意比呼吸占有更重要的地位。一则，意较灵活；再则，意居主导地位。着意重，呼吸自然也就重；着意轻，呼吸自然也就轻。所以，调节热度主要在用意。正如《伍柳》所说：“用意紧则火燥，用意缓则火寒”。所以说：“意重火炎，意轻火寒。”有时，例如采药时，要更多地注意呼吸；但就在这种情况下，着意也居主导地位。招摄炁逆行就是采药之方。

用意要用真意。什么是真意呢？一是“全心全意是真意”；一是“返观内照即真意之妙用也”；另一说是“真意即虚无中之正觉，所谓相知之微意是也。”（后两说引自《伍柳》）三者并不矛盾；应用时，要结合考虑。第一种说法强调练功时应消除杂念：除最必要的练功法诀外，什么也不想；对于法诀，也要“得意忘言”。全心全意地意守某部位时，内视的眼光也必然落到该部位。所以，第一、第二说法，实际是一回事。第三种说法强调，用意要顺乎自然，因势利导，让其“水到渠成”；千万别强行用意，更不能用力。因此，意守时要“勿忘勿助”，要“似有意似无意”，形体要放松。总之，一句话：用意时，要

“松静自然”。第三种说法中所说的“虚无”是“元神主事”时的自我感觉。《伍柳》说：“元神不动为体，真意感通为用；元神、真意本一物也；”又说：“真意不涉校量，一校量即非真意矣。佛宗云：‘拟议即乖，校量即错。’”这就是说，真意是元神主事下微妙的真觉；它与日常那种经过逻辑推理的思维而形成的意念是有本质的区别。后者是识神的作用，往往不正确；应不让它干涉元神的作用。所以，吕洞宾说：“无念方为静”。在练功初期，在有知觉时，这种干扰是难以避免的。到进入真静或入定中那种无知无觉的状态时，这种干扰才能完全去掉。所以，第三种说法指的是：“无知无觉为正觉”。这说明，真意的表现有不同层次、不同水平。

练功中，用意的轻重和用意的部位是一个非常复杂，又非常重要的问题；需要各人根据自己变化着的情况，不断悟，不断试、不断找，不断摸索，不断调整。所以，《伍柳》说，金丹“全凭火候成功”。这就叫做调息。

这一步的主要功法是意守下丹田、玄牝、上弦(牝门)、会阴或玄关(一窍)。到底先守哪一窍，后守哪一窍呢？一般是按这个顺序发展，即最先守下丹田，最后守玄关(一窍)。玄关(一窍)当然重要；但初练者没生热，找不到；一般要半年以上才能找准。而下丹田位置明确，容易找；并且，它离口鼻和心脏较近；初练者呼吸较短，意守下丹田易与数息法结合。

数息法就是结合呼吸数数。一呼一吸为一息。每一息数一个数。从一数到十，一甩；再从一数到十，不断反复。这样可以去掉杂念。数息时，还可以调整呼吸：吸要绵绵，要足；呼要细细，要慢，要似有似无，不等呼完，就改成吸。但呼吸要保持自然、舒适；千万别勉强，别憋气。到呼吸较细长，杂念较少时，就可以改成“随息”。这时，也就可以从意守下丹田，改成意守玄牝。随息是“心息相依”，即心意与呼吸自然而然结合起来。这时，完全是自然呼吸，不用调整呼吸。

另外，心脏病患者一开始就应练“二意法”。二意法的功理功法将于第二步中论述。

在此，必须着重指出，本气功最重要的热源是体内阴阳相交。看来，练本气功中所发生的各种主要的阴阳相交，包括心肾交，任督交、天地交和木与金交，都是生热反应，而不是吸热反应。因为，随着功力的不断增长，即阴阳相交的质和量逐渐提高时，用意要逐渐减轻，要由“有为”发展到“无为”；而热度不但不会下降，反而会上升。无为时，意和呼吸都非常轻微；而热度有时会发展到“汤煎”的程度。“汤煎”是指热度特高；而练功者并不感到烧、烫或难受。

本气功中发生的各种“体内阴阳相交都会产生某种类似性交快感之快意”。所以，在意守中，如果感觉发生了某种快意，就应全心全意守住它。开始时，这种快意是极其微弱的，一纵即逝；得集中全部注意力才能保住。快意巩固和发展了，某种阴阳相交也就巩固和发展了；同时，生热问题也就迎刃而解了。但是，快意发展到一定程度，用意就要减轻，甚至完全放掉；否则，可能导致漏精。这就是说，要知足，知止、防险。

各种体内阴阳相交要在第二步和第三步才能明显发生和发展。第一步中会发生初步的心肾相交。因为，意属神，属心；下丹田等窍位属肾。意守下丹田等窍位自然就会使心气和肾气发生一定程度的结合，而产生心肾相交。意守下丹田时，产生的心肾交是微弱的；到意守玄牝时，才会强些。意守玄牝时，谷道中肾气充足，但缺少心气。心气下去了，还要有媒介才能很好结合。那时，就要动员黄婆，即调脾气下去。脾在心下脐上。当谷道有热感和某种动象时，就可想想心(绛宫)；然后，用意将心气经胸腹内部慢慢引到谷道，顺便带一点脾气下去。这就是动员黄婆的功法。动员黄婆的时机适宜，心气和脾气到谷道时，谷道动象会明显增强；所以，这时意的效果最显著。动象是说明心气和肾气正在混合，正在交，而尚未接，尚未合一。合一了，谷道动象就会消失，而转入较平静的状态；并产生一种较高的舒适感。这就说明，你已经得“一气”了。一气又名和气，生气、真气或神气。一气可以补全身。正如《道德经》所说：“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生。”这就是说，头脑得一气就会清明，肾得一气就会宁静，心神得一气就会虚灵，三宫得一气就会充盈，全身，包括五脏六腑，得一气就会生长。一气和心气、肾气混合组成的二气有所不同。一气没有刺激，不太热，有温温之热，到各部位，只感舒适，不感难受。而二气有刺激，热不是正热，走的路子也不太规矩。二气也能治病，但没一气治病效率高，而且有时会使患处产生疼痛。

“内肾氤氲，外肾兴起”时，叫做“一阳初发”，又叫“活子时”。“内肾氤氲”就是会阴有明显的热感、快意或跳动。“外肾兴起”就是无念时生殖器自发地兴奋而勃起。这时，阴精中的真阳会聚在会阴。这时开始练功最好。如果以一天十二个时辰来描写整个练功过程，这时就是活子时，即开始练功的时辰。但它不一定发生在子夜；而可能发生在一天的任何时间。所以，子夜叫正子时或死子时；而这叫活子时。活子时到，就要开始调药。调到不老不嫩时，就应采药。“药”是借喻炼外丹的名词，实指体内的元精、元炁，元神。第一步炼精化炁时的“药”就是指元精及它所化生的产品。调药之法就是意守会阴，别有杂念，静候药物越来越旺。什么叫“不老不嫩”呢？就是精欲射而未射时。但这个时候很难掌握。弄得不好，就射精了。这是大丢。宁少

得而别大丢。大丢一次一般要十天、半个月才能补回。所以，采时宁愿嫩一点。采的方法有两种：(1)文采——小口吸气；有意吸，无意呼；(2)武采——有意呼，无意吸。不论文采或武采，都要意守心(绛宫)，都要微微耸肩缩颈。文采较稳，不易漏；武采较猛，不易全得。年青人可用文采，也可用武采；老年人必须用文采。文采时，一般吸3～5口气，就可以停下来。等一会儿，生殖器就会变软；而心中会有一种高度舒适感，即所谓“心中忻忻”。这就是心中得药的象征。这叫“意采心得”，或叫“采丹头人心”。如采时，采法适宜，采得此丹头，半小时后，立刻变一个人。如果闭目守住它，温温之热2～3小时也不过去。此热没刺激，非常舒适，和平，是心肾交泰的结果。另外，还有一种方法叫做“不采之采”，即温养之法，又叫沐浴之法。此法不用采药，也能结丹，不过时间得长些。此法不会丢精；所以，年老、体弱、精较少者宜于采用。据说，道家南派多用温养之法；而北派则多用采药、抽填之法。温养之法将于第二步和第三步中论述。

筑基到什么时候就算完成了呢?要到滴点不漏，精满而不欲，永不起阳时，才算丹基成。这叫做握固。握固后，一方面，精门长死了；另一方面，会阴温度高，精一到此就化为炁。所以说“精满不思淫”，而可以达到“见景不欲”、“见景不泄”的境界。坚持练本气功，一般男的得三年，女的得一年半，才能达到握固。第一步的主要要求(生热安炉)，一般百日就可达到，即所谓“百日筑基”。此后，就可开始练第二步功。所以，第一步与第二步，第三步得交叉进行。

生热安炉后，炁冲击尾闾时，应请老师传授名为“抽坎填离”的秘诀。此秘诀不能书传；因练功者过早知道了，不但无益反而有害。而且，此秘诀即属吕洞宾所说的“说着丑，行着妙”的秘法，让不练此功的人知道了，会使道受到诽谤。由于这个原因，更由于体内精炁神的运行变化“微妙玄通”，难以书传；本气功进一步修炼时，必须在老师指导下进行。

第二步、炼心——炼炁化神

这一步的主要要求是心肾常交；主要功法是“二意法”和大、小周天。

心气和肾气交则生，分则死。这个道理，道家用阴阳五行学说予以阐明。例如《性命圭旨》说：“坎离交则生，分则死。”(坎离即心肾)。《伍柳》也说：“肾属水，心属火，火入水中，则水火交媾”。“水火交媾”又叫“水火既济”。第一步意守下丹田等窍位即属“火入水中”。第二步的功法就是要使心气和肾气进一步混合、接交，而产生一气，即和气。正如丹经所说“心肾常交，气则和，和则寿。”相反，如果心气和肾气分而不交，即所谓“水火未济”；则心气如火而上炎，会造成“上火”，即使眼、鼻、牙根、口腔或喉咙等发生炎症；而肾气如水而下沉，会造成寒症，如大便变稀，下肢浮肿，四肢无力，妇女月经失调，腰酸背痛，小腹疼痛等毛病。我们如遇喉咙发炎、发痒或咳嗽，要是将它用意引至炁穴；则口内立即生津，而润泽喉咙，症状可很快减轻，以至消除。相反，如果老是有意让它咳，则火向上，炎症和咳嗽反而更厉害。练气功者，如果功法适宜，则口内不断生津，大便变干，相反，如果功法不当，则口干舌枯或大便变稀。这是自己检查功法是否适宜的两项重要指标。“火入水中”的重要性还可从日常用锅做饭来比喻。火在水上，则不开锅，生米成不了熟饭；火在水下才能把水烧开，把饭作熟。同理，火入水中，水火既济，才能炼精化炁，炼炁化神，为结金丹、结胎作好必要的准备。精化成的炁首先补肾，其次补心。《道德经》说，“心使气曰强”。这里用了一个“使”字，便说明了心对气的役使作用。而心中的真炁充盈了，身体就会强壮。这是因为心主管五脏六腑。心强，五脏六腑自然就强。而且，心强了，炁易化为神，即化为神气。只有神气才能补骨、补脑。总之，心肾常交不仅是健身治病，益寿益智的必要保证，而且是达到长生不老，得道成仙的必由之路。

促使心肾交泰的初步功法是二意法。二意法就是：一呼一吸，意在心；其后，一呼一吸，意在肾；接着，又是一呼一吸，意在心。如此循环反复，使心气和肾气不断混合，并进而接交合一。这就像打混凝土时，必须将水和砂石、洋灰搅拌均匀一样。另外，意从心转移到肾时，不要从体外跳行，而要从胸腹内部经过。这样，可以带点脾气下去，起到动员黄婆的作用。

生热安炉以后，心肾交泰发展到一定程度，真气会自动形成小周天运行。小周天的路线是：从内肾经命门上行至心(绛宫)；然后，从心经脐下行回到内肾。炁形成周天运行以后，意可以而且应该随炁而行，这叫“动随其波”，即意随丹头(炁波之头)而行，以使炁运行稳、准，且无空隙。炁似要成周天，而尚未形成时，也可用意按上述路线模拟一下，作为发动。炁动后，就别用意领；有时要领，也只能领下，不能领上。另外，要注意，别让炁上行过心，以免引起上火。更要注意周天转的方向：后升前降。如果反了，则用意让它变过来；但别变得过急。周天转够数了，炁会自行停下来；这时，意也应停下来。这叫“静同其德”。转数达三十六圈时，它还要转，也不让转；应用意让它停下来。

其后的发展阶段是，炁不循小周天路线转圈，而在心肾间直线升降(升降数也别让超过三十六次)；继而，不升降，没有炁波，只有一股热炁从内肾直顶心(绛宫)。这时，心肾之交为直交。再进一步，心肾相依，似乎心和肾之间的距离在逐渐缩小，

最后，达到心肾合一；这时，进行心肾真交，快意达最高度。这个发展过程要让自然而然形成，千万别求，求之反而不得。

心肾交泰有下交和上交之分。在下宫交为下交，又叫“龙入虎穴”，更有利于肾；在中宫交为上交，又叫“虎入龙宫”，更有利于心。龙虎为心炁和肾炁的别名。下交伏虎，得真铅；上交降龙，得真汞。真铅、真汞是肾炁和心炁中的宝物，真铅就是肾炁中的真阳，也就是“坎中满”，或叫“坎男”；真汞就是心炁中的真阴，也就是“离中虚”，或叫“离女”。真正的“龙虎交尾吐真精”就是指真铅和真汞接交合一，而得一气，即得大药，从而可结金丹。这是抽坎填离的最高阶段，也是降龙伏虎的主要过程。伏虎不漏，降龙不困，自然有利于握固，即有利于丹基成。握固只有靠降龙伏虎，而不能靠其他方法，更不能靠歪门邪道。

心肾交泰的后期可以进行“饮刀圭”。饮刀圭是抽坎填离中一项能“盗取天机”的功法。许多丹经以种种方式说到饮刀圭，但都没说它的实质内容和具体功法；因为，它是属于不能书传的秘密法诀。《伍柳》说：白玉蟾“说刀圭于癸酉七月之夕，尽吐露于乙亥春雨之天”。从开始说到“尽吐露”经历了一年又三季。这不是因为它内容多，要那么长时间才能讲清楚；而是因为它内容密，要分开来，拖长时间讲。所以《伍柳》接着说：“又当知天机非邂逅可谈”。这就是说，饮刀圭是一项不能一见面就谈的天机，因为说早了对练功不利。所以，读者，对于饮刀圭，如未得师传，请别强猜，更别强行。

水火既济是竖交；木与金交是横交。木与金交就是肝气与肺气经带脉相交。有的人水火既济先开始；而有的人木与金交先开始。因人而异，不可强求。横交似动未动时，也可用意模拟一下，以作为发动。模拟的方法和路线是，用意领炁从脐往右往后，再按左——前——右的方向沿带脉转圈。待炁自动运行时，就改成“动随其波”，即意随而不领。如果转的方向反了，不是按上述方向转，而是按右——前——左方向转；则应用意让反过来。另外，转够三十六圈后，应用意让停止转动。木与金交也可促进水火既济。因金木之气为中气，在心下脐上。木与金交，带脉才开，心炁才易下去，肾炁才易上来。否则，木与金不交，带脉不开，心炁下来不过脐，肾炁上来不过肾脏；这样，心肾就难于相交了。另外，木与金不交，中气不足，带脉不通，常易发嗝不止。如遇这种毛病，按上述方法，用意领炁沿带脉按从脐往右往后往左，再按左——前——右方向转几圈，症状可立即缓解，以至消除。

大周天是跨第二步和第三步的功法。小周天开了，大周天的虚象也就有了。大周天的路线是：炁穴（下鹊桥）→尾闾→夹脊→玉枕→昆仑顶→明堂→玉柱（鼻柱）→舌顶上颚（上鹊桥）→十二重楼（肺管）→心（自然入五脏六腑）→脐→下丹田或玄关（一窍）→炁穴；简单地说，就是从炁穴沿督脉上升至顶；然后，从顶沿任脉下降至炁穴。所以，大周天叫做任督交或天地交。人身中，头为天，肾为地。任脉属阴，督脉属阳；任脉和督脉之炁相交是阴阳交。天属阳，地属阴；天地炁之交也是阴阳交。开大周天，先得开尾闾；然后，开夹脊和玉枕关。这叫开后三关。后三关开时，一般都会有反应。尾闾最难开；因此，开时反应也较大。到时，别害怕，别惊恐，自然就会过去。尾闾非真阴不开。尾闾分步逐渐开；最后真开时，会感到整个骨盆区似乎没有了。尾闾开后，热炁就会从炁穴沿督脉而上行。一般，炁到夹脊要停一停。等夹脊开后，才能进一步上行。同样，炁到玉枕关也得停一停；待玉枕开后，才能过去。有的人，炁到大椎也得停一停。炁到昆仑顶后，停的时间一般较长。有时还会在头顶转圈，转圈后，又归昆仑顶。炁在头时，往往会感到头上有个“箍”，很紧，类似《西游记》中的“紧箍咒”。发生这种情况，别惊恐。这是好现象，而且是练本气功中必然会发生的现象。炁在头上，应静以待之；炁会从头上下来。如久久不下，也可意守心（绛宫），让它来下；或者采用将额头“九张九合”的方法，导引它过祖窍。“九张九合”是开祖窍、下重楼之法，也是使炁从督脉转入任脉之法。当炁在头上形成“紧箍咒”、久久不下来时，可用此法：有意凑眉、挤眼将脸部肌肉尽可能往两眼中间的祖窍穴集中，然后又放开，是为一合一张。如此，重复九次，就是“九张九合”。一般，脸部肌肉往祖窍集中时，耳中会有“嗡”之声。等到不“嗡”时，炁就过了祖窍。炁过祖窍后，就易于过上鹊桥、下十二重楼而入心。那时，就会觉得心中有快意，而在头上形成的“紧箍咒”也就消失了。下来后，炁在心和脐停的时间会长些。炁下来归炁穴后，才能收功。总之，开大周天要无为而成，不要意领；初期，也不要意随。炁上头，意不要上头，以免引起上火，更免影响心肾交泰。大周天开后，意也不要随大周天转，而是随小周天转。这样，以小周天带动大周天转，更为省事，更为稳妥。大周天的转数和炁在头上的转数应不超过八十一圈。大周天之炁的运行方向应是后升前降；炁在头上转的方向应是左一前一右。如果不对，应以意让它变过来；但变得不能过急。在没有药时，没有高度快意时，不要行大周天；否则，会形成所谓的“煮空铛”，不但无益，反而有害，可能引起上火。

大周天的发展趋向是：由虚到实；由窄到宽；由短到长；由不接到全接。最初，圈有空隙，有不接处，炁也较窄，是为虚象。以后，炁逐渐变粗扩大，以致两胁都接上，即炁在背一胸全面升降。有时，心肾直通道逐渐扩大到整个内腔，热炁像在热水桶中那样整体上升到头，又整体下来，而形成大

周天。大周天的发展过程有点像小周天：先是转圈，然后不转圈，任督中三条线合成一条线，任督不感觉有炁运行，没有周天转，只有中间一个热通道，一升一降；然后，不升不降，甚至天地合一；这是天地之真交，又叫天地之正交或清交。有时，这个热通道两头会联动，也就是昆仑顶和会阴上下联动，上边噔一下，接着下边噔一下。这叫"无缝管两头吹"。这是大周天真通的表现。如果是真动，动几下，一静就可能进入胎息。有时，昆仑顶、脚根(踵)和中间的会阴三点联动，这也是"无缝管两头吹"。大周天发展到最后，督脉似乎像一根橡皮热管子，尾闾开足了(整个骨盆区似乎没有了)，不感到有上桥和下桥，全身温温，有意、无意也是周天，高峰时，身前身后都满是炁；这才是真正大周天，才是大周天的实象，才叫得道。这时，就可进入胎息了。大周天足了，才能进入胎息；不足，进不了胎息。大周天尚有炁行感，胎息就没有炁行感，光有温温之热。关于胎息，将于第三步论述。

大周天开了，有了周天之炁，头脑清醒，眼睛明亮，什么病都可治。小周天可治脏腑之病；大周天可祛周身之病。因为小周天只能炼精化炁；而大周天才能炼炁化神。大周天开了，身中如有缺陷，用意和眼光往缺陷处稍稍一捋，它就会圆满。那时，就不用抽坎填离，阴阳自然平均，心肾自然交，进入"炼精无精可炼"的阶段；因为精一来就在里头化成炁了。等到炼心把阴阳都炼足了，即血和炁都足了，壮了；那时，就会感到没有心，会觉得下边没有炁，只有快意，炁都到头上了。大周天真开后，就会无贪欲，无烦恼；会觉得世界上没有值钱的东西，什么都没有大周天好。

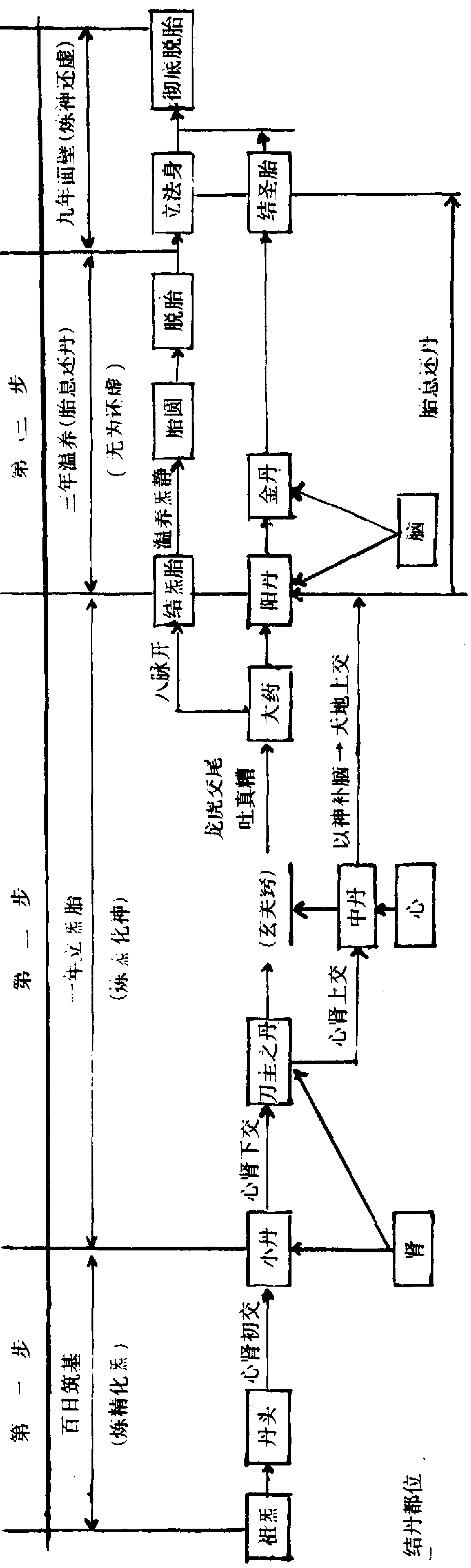
大周天开了，自然会一天给你进行四次沐浴，即每天子午卯酉四正时，炁给你"洗澡"，洗去身中阴浊之气。有意来，无意也来，才算真。来时，谷道非常舒适、温热。这种热和"乐"的感觉逐渐向全身扩散。可能先下后上，也可能先上后下；可能后升前降，也可能前后同时升降。最后，达到全身温温，如《太平经·合阴阳顺道法》所描写的景象："若居温蒸中。于此时，筋骨不欲见动；口不欲言语；每屈伸者益快意；心中忻忻，有混润之意；鼻中通风，口中生甘；是其候也。"这也就是结丹之候。沐浴时，不能用意，要无为守全形。沐浴的功能大无比。它能使外肾不举，滴点不漏，丹基成；它能使全身所有关节都通。但这要斩三尸后，才能达到。三尸又叫三毒。水经子注《清静经》说："三尸住三关，九蛊住九窍，变化多端，隐显莫测，化美色梦遗阳精，化幻景睡生烦恼，使其大道难成。"(九蛊也是阴浊之气；三关即后三关；九窍位于督脉和五脏)。排阴浊之气的最后阶段是"斩三尸"。正如丹经所说："斩完三尸，得道可期。""斩三尸"一般反应在下肢。"三尸"阴浊之气一部分排掉，大部分化解为阳气；正如陈泥丸《翠虚篇》所说："三尸精血可充饥。"其他阴浊之气也是如此。大、小周天开的过程，也就是排阴浊之气，祛疾病的过程。随着功力的提高，患处总是由痛变为不痛；由难受变为好受；最后，感觉它似乎没有了，病也就彻底好了。当然，其中会有反复；但总的发展趋势必然如此。即使是几十年的老病根也可以如此拔除掉。

大周天开了，奇经八脉很快也就会开。八脉中，最重要的是任脉和督脉，其次是带脉。张紫阳《八脉经》说："人有八脉，俱属阴神，闭而不开；惟神仙以阳气冲开，故能得道。"又说："采阳气，惟在阴炁为先"，阴跻是"天地逐日生炁之根，产铅之地"，"真气聚散皆从此关窍。"由此可见，阴跻(会阴)也很重要。

小周天一开，心肾直通道出现时，就不用肺呼吸，转入内呼吸，即止息。止息时，小腹自然地一起一伏，心似动似不动，血出入心脏不费力，心跳听不着。

小周天的后期可以进行观息。观息又叫内视。内观是眼光和神觉合在一起，细细体会，非常奥妙。意在那儿，就观那儿。意在某窍位，则观此窍位。意在道(小周天之道或心肾直通道)，则观此道。内观时，开始无光；后来有光。有光，才算小周天得着了；否则，尚属幻象。炁不够，热不够，丹不够，不放光。炁够，丹够，自然放光。炁圆满必有光。幻丹有热无光；真丹有热有光。炁不够时，别使劲看；否则，可能出偏。时机成熟时，闭眼内观，顺中线从上往下看，炁自然归心。炁一归心，光马上到。得周天之气后，都能见光。小周天有小周天之光；大周天有大周天之光。现光、现象时，看一眼，知道来了什么就算了，别老盯着它，别着相。着相与不着相是邪道与仙道的分界线。除了眼前现"玻璃球"和金光外，其他光和象都不要管。"玻璃球"就是抱朴子所说的"大如弹丸黄如橘"。龙虎交尾才能出黄光。出现玻璃球，应意守它，让它尽可能留的时间长些。意守玻璃球时，连光和心肾直通道一齐守，即统照球和心肾道。内脏亮时，先一部分放光。绛宫放光，即佛学所谓的"明心"。五脏六腑都放光时，叫做"洞明"。本气功中所现的各种现象将于第六章《现象论》中论述。

张紫阳《金丹四百字》说："真土擒真铅，真铅制真汞，铅汞归真土，心身寂不动。"这四句诗是对本气功第二步功理功法的最好概括和归结。我们先动员黄婆，将心气和脾气调到炁穴，使龙入虎穴，进行心肾之下交，从而提取出真铅。这就是"真土擒真铅"。当下宫炁满(整个骨盆区热了，甚至似乎没有了)时，将肾中之炁(包括真铅)采至绛宫，让虎入龙宫，进行心肾之上交，使真汞不致飞散而积聚



丹胎图

起来。这就是"真铅制真汞"。当真铅和真汞都积聚到一定数量，而且达到平均的时候，它们自然就会在玄关(一窍)交接合一(龙虎交尾吐真精)，而后归黄庭(土釜)。这就是"铅汞归真土"。此后，自然就会进入"心身寂不动"的状态，即入真静；然后，进入胎息而入定。入真静时，不仅杂念没有，而且"不知有我，不知有物"，即进入"物我双忘"的状态。小周天入真静；大周天入定。静生慧，定生神。关于入定，将于第三步功中进一步论述。

真铅又叫做"水中之金"；真汞又叫做"火中之木"。所以，真铅和真汞，在真意的帮助下，交接合一而归土釜，也是五行合一、五行归土。而且这才是真正的五行合一、五行归土。

第三步、无为还虚——胎息还丹

第三步的主要要求是结金丹、结胎和脱胎；主要功法是胎息还丹、温养和无为还虚。

我们炼的丹是内丹，而不是用草药或金石炼成的外丹。内丹是修炼人身内精炁神而凝聚成的浓缩炁体。内丹无形，而它生热、生光、生快意，有时还微微发胀；所以，自己能感觉它的存在。有时，别人也能感觉它的存在。内丹在那儿补那儿；那一经亏补那一经。因所凝聚的炁体和结丹部位不同，内丹也有许多品种。据说，丹有几百种，大体上分为上、中、下三品；仅《抱朴子内篇·金丹》就列举了三、四十种。本气功产生的主要丹和胎及其体系、结成处、归藏处和结时景象、结后景象等情况见丹胎图和丹胎表，小者为小丹；大者为大丹；更大者为胎。有形的圣胎(舍利子)是由无形的舍利炁(金丹)凝聚成的；舍利子形同本人。可知，小丹、刀圭之丹、中丹和炁胎在第一步和第二步已开始结成。结阳丹、金丹和脱胎，则要在第三步才能进行。

第一步意守下丹田等窍位，生热安炉时，祖炁就逐渐凝聚为丹头；再由丹头而凝聚为小丹。《伍柳》说：先天祖炁"即吾身中一点真阳之精炁，……在内为生气之根者。……祖炁从生身时虽隐藏于丹田(就是下丹田)，却有向外发生之时。如生视生听生言生动生淫欲，皆此一炁化生；如思外之色声香味触法，皆由炁载思以致之。"祖炁又名元炁或一炁。《伍柳》以元炁为铅，以元神为汞。练本气功可使祖炁不向外发散，而在内经过心肾相交、天地相交等各种体内阴阳相交，逐步化生凝聚为各种内丹。在炼精化炁、炼炁化神的过程中，先天祖炁可不断得到补充。这就是后天补先天。《伍柳》说："人吃五谷，化为阴精。不曾锻炼，此物在里面作怪。只用丹田自然呼吸之气，吹动其中真火；水在上，火在下，水得火自然化为炁。……其炁混入一身之炁；此炁再合先天之炁；然后，先天之炁再从窍内发出而为

丹胎表

名称(别名)	结成处	归藏处	结时景象	结后景象及其他
祖炁(元炁)		下丹田	先天祖炁，无形，生身时隐藏于下丹田。	它是立形之炁，在内为生气之根，在外化生感觉言行。
丹头			气最旺时。	炁运行之头。采药即采丹头。
小丹(丹珠、小药)	谷道	谷道	形如小滚珠。	乃心气和肾气初交合成。
刀圭之丹(阴丹、真铅)	炁穴	炁穴	饮刀圭而得。	有刀圭之丹后，可能现黄芽。
中丹(真汞、银丹)	绛宫	命门	眼前忽闪……发光。	心中忻忻。
大药(真正一气，得一之炁)	玄关窍	黄庭	坎离交后，化为一炁；又叫和气。其性柔，其质清。	真大药就是大淫气；即所谓"淫气即佛气"。
炁胎(炁丹、炁体)	黄庭(脾)		炁圆为胎；火为丹。	炁圆，可离身。
阳丹	上宫	绛宫→海底	天地上交。(往往现象、现光)。上宫九转丹成→归心服丹→归炁穴还丹。	乃阴精、阳精合成的上品之丹；在无为中产生，又叫"无为之丹"。
金丹(大丹、舍利炁)	泥丸	绛宫→海底	六脉停，"这回大死今方活"，"金沙入五内"(参阅附件二)；眼前现金光。	上宫九转丹成→归心服丹→归炁穴还丹→在海底一个大热炁球。
法身	玄关窍	脐后，命门前，谷道内上	立法身时，眼前光圈中现小孩(这为幻胎)。	从天门或五官出元神，叫做"五花献顶"，是五脏气圆的现象。功德圆满时，自然而出。
圣胎(玄珠、舍利子、牟尼珠)	海底	海底	在面壁九年中生，无声、无色、无嗅。	舍利炁→舍利子(无形→有形，形同本人)

(续表)

注：海底＝阴跻(会阴)和骨椎(尾闾)。

药。"

第二步"真土擒真铅"时，提取出来的真铅就是刀圭之丹；"真铅制真汞"时，所制伏的真汞就是中丹；"铅汞归真土"时，逐渐在土釜(黄庭)积聚起真正一炁(大药)，就可结炁胎。结炁胎在第二步仅仅是开始，到第三步才能完成。胎成时，有光，洞明，五脏六腑都能看见。那时，一炁充盈整个胸腔和腹腔，使两胁也感到非常舒适。结炁胎就进入"身心寂不动"的状态，即进入胎息：口鼻呼吸之气没有了，元炁似乎也不动了。所以，《入药镜》说："初结胎，看本命"。《伍柳》注解这句话时说："本命者，二气也。元炁为生身命之本，呼吸气为生身命之具。而结胎之初，必要本命二炁，随神之号令，同凝于中，而为真胎也。"初结胎时，感觉肚脐周围有些炁，似转似不转；就如《伍柳》所说的"似有微微呼吸，若在脐轮而若不在脐轮，在虚空。""脐轮"就是肚脐的周围。"在虚空"就是在黄庭；因黄庭是一个虚无腔。

建立炁胎就是胎息。《伍柳》引述古《胎息经》的话说："胎从伏气中结，炁从有胎中息。""伏"即降伏的意思。这就是说，炁胎要在胎息中结，而二炁要在炁胎中安息，即进入胎息。胎息时，周身温热，不感有炁波升降或旋转；没有口鼻之呼吸，鼻孔贴纸，纸不动。第二步，关于沐浴，引述了《太平经·合阴阳顺道法》所说的"若居温蒸中。……是其候也。"一段经文。这既是沐浴之候，结丹之候，也是

胎息之候。胎息不息，不息为真息；似无气息，但不憋闷，且非常愉快。胎息要自然而然，自己千万不要闭气；就如《伍柳》所说"内气不出，外气不入，非闭气也。"

胎息时，就能降龙伏虎。龙虎就是心炁和肾炁。那时，你想炁往那儿，它就往那儿去，完全应用自如。胎息就是入定：呼吸俱无，八脉俱止。入定与入静不同：入静时无念，而炁还动，有神知，意还能操纵；入定时，混身炁一点也不动，没有身子，没有感觉，就不用意守了。入定时，身体从上到下一点一点消失，光剩下一个神觉；忘我，忘物，无能意守，无能操纵。入定初期，见光又见物；后来，只见光不见物。入定时，五脏六腑都停止活动，都得到休养生息，自然利于养生。据说，如果每坐都能入定二、三十分钟，就能添寿三十年。入定之法就是心息相依：闭目内视祖窍后，经心肾直通道静观炁穴。这叫洞观或幽观，意、炁和目光都在炁穴安息不动。但要时机成熟时，才能入定。

胎息必然无为，无为无不为。进入胎息，胎息还丹也就从此而开始。所以，温养炁胎和胎息还丹是两条同时开始的平行线。这表示两者是同时开始并平行向前发展的。两平行线之间有几条联线，表示两者关系密切，互相影响，互相作用，互相促进，互为条件。它们之间的作用不是单向的，而是双向的，两者相互作用的过程，如果顺利的话，也得长达三年。

第三步上线，即温养炁胎线，发展的结果是胎圆，从此可脱胎、立法身。胎圆就是胎神圆满，即佛教所谓的"见性"。佛学认为，"见性便是佛"。道家认为，这是得道成仙，成为"神仙"。所谓"神仙"，就是无思无欲，心情舒畅；体快身轻，静动自如；有之不嘻，无之不恼；智慧广大，无所不知；登山如平地，身轻如鹅毛。当然，一闭眼就能进入胎息，就没有凡呼吸，即没有口鼻呼吸时，已可算是得道成仙；因为，胎息是仙凡的分界线；但，这只是成为地仙，能长生不老，但还未成为神仙。拿佛学的四禅定来说，初禅念住，二禅息住，三禅脉住，四禅灭尽定。后者(胎息)只相当于"二禅息住"和"三禅脉住"的水平；而前者(胎圆)则相当于"四禅灭尽定"的水平了。灭尽定又叫灭息定、真定、大定或真胎息。《伍柳》说，灭尽定时，"二炁俱无，食脉两绝。……昏沉尽绝，散乱俱无。……方为纯阳果满之胎神，而已入于神仙之域矣"；又说："绝无动静起灭，即是胎圆，乃返还到如母胎初结一炁，未成我，而未分精炁与神之时。正《入药镜》所谓'终脱胎，看四正'而得者。""四正"是指一天中子午卯酉四正时。大周天开后，自然每天于四正时给你进行沐浴；到时，你会感到全身有温温之热；而其余时间，如不练功或不在活子时中，则无此感觉。胎圆后，体成纯阳，一天二十四小时，全身都在温温之热中，反而不感觉有四正时的沐浴了。所以，《伍柳》注解"终脱胎，看四正"这句话时说："看四正者，验四正工夫之有无也。有，则胎尚未圆。以其有，乃养胎之工也。无，则日灭尽定，而阳神成就矣。"初结胎时，神尚在阴，为阴神；胎圆时，才成阳神。胎圆时，手无六脉，发白重黑，齿落重生，呼吸绝而魔无。

引文中所说"胎圆，乃返还到如母胎初结一炁"是什么意思呢?这是《伍柳》用道家"顺生人，逆成仙"的基本理论来说明炁胎和胎息的发生、发展和消亡的过程。《伍柳》说："夫人身，初时只二炁合一为虚空中之炁而已；无胎也，亦无息也。因母呼吸而长为胎，因胎而长为息。及至胎全，妙在随母呼吸而为呼吸；所以，终日呼吸而不逼闷。此缘不由口鼻呼吸，只脐相通；故能似无气息一般。此正真胎息景也。离胎而息即断。无母脐与子脐相通，不得不向自身口鼻起呼吸，即与胎中呼吸同而暂异其窍耳。逆修返还之理安得不以我今呼吸之息而返还为胎中息耶?! 凡返还呼吸时，以口鼻呼吸之气而复归于胎息之所，如处胎息之时。渐渐炼至胎息亦真无。真无者，灭息定之义也。方是未生时而返还于未有息，未有胎前之境界，不落生死之途者矣。"《伍柳》又说："人从禀受，性命原是一团。盖人受胎之时，父母二炁合成一炁，一点灵光之性，即在其中。古人所谓三家和合有其身。真不谬也。"这两段的大意是说，人最初是由父母二炁(合成一炁)，与自然所给的"一点灵光之性"(元神)，三家和合成的混沌一团。那时，无胎无息，性命不分，即元神和元炁不分。后来，随着胎的形成和生长，才有胎息；性命才分开，即元神和元炁才分开。出生后，由胎息变为口鼻之呼吸(凡呼吸)。道家逆修就是先由凡呼吸返还为胎息；然后，再由胎息返还为无胎无息，性命合一，神炁合一的混沌状态。这也就是胎圆的状态。胎圆时，炁圆、炁满，没有炁波，全身那儿都不动。这时，道圆、胎圆、炁圆，统称为"三圆"。

胎圆以后，就可以脱胎。脱胎就是炁体脱离肉体。脱胎时，先感觉有两个身体——肉体和炁体；以后，只感觉有炁体，不感觉有肉体；整个成为一个炁体，像一个炁球飘浮着。炁体发展到一定程度时，就比肉体大，能包住肉体，把肉体中的阴浊之气化掉；直到化完，体成纯阳，才能脱胎，才能出阳神。阳神不要出得太早，让富富有余才出；出后，才易成长。就如生小孩，足月生，好养活；月不足而生，则难养活。脱胎的条件有四：(1)全身炁满；(2)八脉开，百脉开，各处炁都通；(3)静笃时(即静极时)；(4)不能从肾中脱，因肾中有浊气；最好，从天门脱胎。脱胎另有秘诀，到那时才教。不能提前教；否则，可能导致提前死亡。脱胎时有光。顶上出气而无光，是排脑中三尸阴浊之气，不是脱胎。道家认为，肉体可烂可臭，是假身；炁体永远不灭，

是真身。

胎圆时，就能入大定：一定几天、几十天，甚至更长的时间，不吃，不喝，不睡，还很舒适。入定时间长短依道衡(即功力大小)而定；到时，自然会觉醒，眼自然会睁开。静生慧，定生神。大定中，智慧广大，会出一些神通，即高级特异功能，例如，无事不知，等等。应“慧而不用”。

丹胎图第三步下线，即胎息还丹线，是怎样发展的呢？胎息还丹就是金液还丹，就是结金丹，还金丹，是仙道中最重要的事。抱朴子葛洪说：“余考览养性之书，鸠集久视之方，曾所披涉篇卷，以千计矣，莫不皆以还丹金液为大要者焉。然则此二事，盖仙道之极也。服此而不仙，则古来无仙矣。”炼成金丹者能放金光，别人也能见，人们称为“金仙”。《伍柳》说：金丹“即丹田所炼成之炁，名曰舍利”；“舍利是命得性炼成”；“性在泥丸，命在脐”。命即元炁，藏于脐；性即元神，藏于泥丸。这就是说，金丹是元神与元炁接交合一而成的；简单地说，就是神炁相交合一而成。这恰好与上线温养炁胎而达“性命合一、神炁合一”是一致的。这不是偶然的巧合；而是因为上线与下线是一个过程的两个互相关联的方面。如果说，本气功第二步的主要内容是心肾相交而合一；那么，第三步的主要内容就是神炁相交而合一。

神炁相交的过程在第一步和第二步就已经开始。我们在第三章中说过：意守玄关(一窍)中，“找到它时，会有快意，而脑囟门也会有所感。”脑囟门就是泥丸。“有所感”就是有所通。也就是说，玄关(一窍)与泥丸那时通了；或者说，玄关窍之一炁(真阳)与泥丸之元神(真阴)相通了。阴阳相通，阴阳够数而平均，必然会接交而合一。不过那时交在下边，即天地之下交；而且神炁相交之量较少，不占主导地位而已。然而，这种“脑囟门也会有所感”的现象，随着功力的提高，则日益加强；特别是到第二步心肾相交中，更为明显。那时，无论意在炁穴、玄牝、会阴、玄关(一窍)，绛宫或黄庭；只要窍位找准了，不仅会有各窍位特有的快意，而且泥丸的感觉也特强。因此，这两者成为窍位是否找准的主要判据。意守下宫和中宫这些关键窍位，对产生真铅、真汞和大药(真正一炁)有决定性的影响；也就是说，对补充元炁有决定性的影响。所以，这些窍位与泥丸相通也就是神炁相交的明显迹象；虽然，那时还不知道究竟通过什么渠道相通。后来，大周天开了以后才知道，原来是通过督脉相通的。大周天由虚象发展到实象也就是神炁相通由小到大的发展过程。进入大周天实象(督脉这条“橡皮热管子”出现了)，也就进入胎息，开始胎息还丹。所以，《庄子》说：“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。”“亲”就是体内阴阳相交，尤其是神炁相交。就是说气与神合一为亲。

胎息还丹初期只结阳丹，不结金丹；而且，这段时间还比较长。开始结金丹以后，在很长一段时期内，也不是每天都能结金丹，一年结几次，就不易；而那时，阳丹则每天，甚至每坐都能结。阳丹也是上品之丹，也是无为之丹，与金丹属同一类型。阳丹和金丹都是采大药而结丹；都是从炁穴开始，又返还到炁穴；都是后升前降转一圈；都是在泥丸“九转丹成”；丹成后，都要先归心(服丹)，然后，蛰藏到炁穴(还丹)；蛰藏后，都能形成人为的沐浴而温养全身、温养道胎。阳丹与金丹的差别主要表现在结丹景象不同。结金丹反应很强烈，结阳丹反应较轻柔；结金丹生热较多，结阳丹生热较少；结金丹快意较强，结阳丹快意较弱；结金丹，眼前现金光，结阳丹，眼前现白光；结金丹时，“六根震动”，“虚室生白，龟缩不举”，……。许多丹经都讲了结金丹的景象，但对阳丹，甚至连名称都没提。其原因恐怕也在于此。但是，金丹必须在结阳丹的基础上才能结。阳丹与金丹似乎有渐变(量变)与突变(质变)的关系。这就是说，结金丹是在较长期结阳丹这个渐变和量变的基础上，在主、客观条件适宜时，才能发生突变和质变。因此，既然把金丹叫做舍利炁；似乎可以把阳丹叫做“准舍利炁”或“稀舍利炁”。

大药是怎样采到泥丸宫呢？采药方式有多种。要看药的老嫩和督脉通畅情况来决定采用那一种。当督脉不很通畅，炁已到尾闾上不去时，可以用“有意呼，无意吸”的方法，逐步引炁过后三关，进达泥丸。当坏景(迷糊中见异性)已现，精欲射未射，而大药即将走漏时，就应采用“青龙剑”：两眼微开，近视泥丸，全心全意守泥丸。这时，如果采成功，药的效力是很大的；所以，把这个火候叫做“不老不嫩”。但这时才采，有较大的危险；一不慎，一时迷糊，就要造成大漏。所以，最好在坏景现以前就采；虽然得的少些，进度慢些；但是，比较安全可靠。有时，转大周天的过程中，大药自动分批送到泥丸：大药送到一定程度时，大周天自动停转。当督脉完全畅通时，可以用不采之采的方法：意守黄庭，炁穴或玄关(一窍)，大药自行进达泥丸。这样，自行升顶的药劲足，补脑效力大；而意领上顶的药劲不足，补脑效力差。总之，大药来时，往往反应较强烈；这时，千万不能心忙意乱，心要稳定(准备紧急时采用青龙剑)，静候其长旺，待旺极而刚回头时，才采(意采心得也是如此进行)。静候中力戒昏沉和散乱。当来药而不起阳，没有漏的危险时，就静候其自行化炁结丹升顶；千万不能乱采，不能把丹当作药来采，更不能连采；否则，可能使丹化为水而泄漏掉。

大药经督脉进达泥丸有一个重要的作用——净化大药，丹经叫做“炼金出矿”。因为大药产于下宫和中宫；其中必然含有肾炁和心炁。而肾炁和心炁

并非纯阳，还有阴气和浊气。督脉通五脏六腑。各脏腑本身之炁的气质各不相同：有的阴多阳少，有的阳多阴少，有的半阴半阳；有的含浊气较多，有的含浊气较少。因为"同气相求"；大药经过督脉时，各脏腑分别将其中与自己气质相同的炁吸收去了，大药就净化了。大药至督脉上端到大椎以后，只剩下纯阳的一炁。用它才能补脑。如未经净化，让不纯的炁入脑，不但无益，反而有害，可能导致各种神经方面的疾病。

大药到脑以后，会停留一段时间，以补脑。因为大脑有九宫，一阴八阳；藏洞房夫人的泥丸宫属阴，其余八宫属阳；要把九宫补足，炁才能下去；所以，炁在脑停留时间较长。另外，一炁为真阳，洞房夫人为真阴。当阴阳都够数；阴阳平均时，在泥丸就会发生阴阳接交而合一——结丹(结阳丹或结金丹)。阴阳接交时，炁一般会在脑中转圈，一般不会超过八十一圈。这就叫"九转丹成"。九圈构成一转；八十一圈就是九转。结阳丹和金丹要无为而成；炁转不转，你别管。如果炁按右一前一左方向转时，你得用意使它按左一前一右方向转；但转变别过急。炁转圈时，可以默数数。后来，可能失去知觉或迷糊了，数不下去了；或者因数数占意，影响入静，影响丹成，你不想数数了。这就是《道德经》所说的"数穷"。《道德经》又说："善计，不用筹策。"这就是说，运行纯熟以后，你摸到它的规律了，就不用数数，也知道丹是否已经成熟。例如，你可从眼前所现的光来判断。结阳丹时，眼前现白光。丹未成熟时，白光中有黑雾。当黑雾都消失了，你就知道，丹已成熟。本气功其他功序中的数数，也可这样处理。一般都经历这样三个阶段：数数→数穷→善数者不用数。但是，须要指出，这个问题还是比较复杂，而且因人而异，必须各人自己不断细心摸索，才能解决好。例如，有的人见光迟，则不能按光色来辨别。另外，这要在感觉中找，别人的经验很难对你说清楚。而且，随着功力的提高，新功序不断出现，就需要不断重新摸索。新功序出现，重新数数过程中，注意找身中较明显的变化。找到了，就可按此变化来判断，就可不数数了。除了上述的光色以外，有时从快意、炁团、声音和热度也可判断。阴阳接交时有快意；快意满足了，就是丹熟的一个标志。有时，热炁球出现，也是丹熟的象征。又如，《敲爻歌》说："药方成，便有龙吟虎啸声。""虎啸"是较低沉的"呜呜"声；"龙吟"是较高亢的"英英声，如蝉鸣。另外，根据我们练功的实践得知："热极为丹成。热极时，如水已开，温度不可再升高了；再升高，就有危险，就可能漏。"

炁在脑中呆够了，会自己下来。如久久不下，也可用"九张九合"或意守心(绛宫)的办法，请它下来。丹入心，叫做"服丹"。丹下来时，往往有几滴非常甜蜜的液体伴随而下，在口中能尝到它的滋味。所以，抱朴子描绘它说："大如弹丸黄如橘，中有嘉味甘如蜜"。"弹丸"是眼前现象，就是《第二步》提到的"玻璃球"。"嘉味"是丹香味。结阳丹、结金丹才有丹香，然后，这几滴液体可能化为 体入心，再后到玄关窍；但感觉中，它还是液体。所以，《伍柳》描绘它说："太空中一点甘露"。有的丹经说："阴阳交媾罢，一点落黄庭"；或说："一点灵珠落玄关。"丹经把结阴丹、还阳丹叫做"玉液还丹"；而把结金丹、还金丹叫做"金液还丹"。丹在心中停留的时间也会长些；这对滋补脏腑非常有益。然后；丹经过玄关窍和炁穴回到尾闾而蛰藏。这就是返本还原，归根复命，就是还丹。那时，易于还虚，而觉得似乎全身都没有了。随后，即会进入沐浴——全身"若居温蒸中"。这时，应放弃意守局部，而意守全形。还丹尚有另外一个作用——去掉丹炁中的水份，使它在尾闾凝固。靠这个作用，舍利炁(金丹)在条件成熟时，就会凝结成舍利子(圣胎)。结丹时，有各种景象，现一回结一回，直到什么也没有，就不结；精化炁，炁化神，神还虚，无身可修，就不结。

结金丹的景象，许多丹经都有描述。本书在附件二中关于《结金丹景象二文》有说明，在此就不重复。《伍柳》描述结金丹景象说："丹田火炽，两肾汤煎，眼吐金光，耳后风生，脑后鹫鸣，身涌鼻搐"(这就是"六根震动")。《伍柳》又说："舍利成之时，虚室生白，而丹田如汤煎，龟缩不举"。张紫阳《金丹四百字·序》描述结金丹景象如下："泥丸风生，绛宫月旺，丹田火炽，谷海波澄，夹脊如车轮，四肢如山石，毛窍如浴之方起，骨脉如睡之正酣，精神如夫妇之欢合，魂魄如子母之留恋。此乃真境界也，非譬喻也。"有一点须要指出，结金丹时，不是每次这些景象全都出现。一般只出其中的一部分，甚至只现一小部分。因人因时而异，切不可生搬硬套，更不可刻意追求。结金丹时，会感到像火那样热，但不烧，不烫，不难受，而且舒适达最高潮。热遍及全身为丹熟；那时，就应温养，不行火。等到无意也热，就是丹成。然而，胎圆才是真正得金丹。

随着功力的提高，金丹越来越频繁地出现。这样，在尾闾凝固的舍利炁就会越来越多。当胎圆以后，在主、客观条件适宜时，就可能结舍利子(圣胎)。结舍利子是由无形变有形，形同本人。舍利子也是由小到大发展。所以，吕洞宾说："生个娃儿在海底"。这里，海底指髓海之底，即骨椎(尾闾)。圣胎不像炁胎那样能脱离肉体，它在海底不动；但它不仅对全身影响很大，而且对离体的炁胎和法身影响也很大。舍利子一开，舍利炁出来，全身都热，别人看见有金光。据说，舍利子是金刚之体，五行不克，与天同寿。另外，金丹虽是无为而成；仍有口诀、密法；不得此法，可能不得金身而圆寂了。往上修炼时，越来越容易；但越得小心，得防止自然之魔消蚀你的金光。关于成道时之效验，《伍柳》

说："成舍利时，则外肾绝无举动；成道胎时，手无六脉，发白重黑，齿落重生；出定时，身外有身。"

炼金丹自始至终都要防危险。有哪些危险呢？《伍柳》注解"危险之防虑"一句时列举了各种须防之险；他说："防其阳生不自灵觉；归炉之后，恐精之未化，阴气来役，不会锻炼，或神光失照，或呼吸失嘘，或药产不知，或升降昏沉、散乱，或丹成而不知景，或温养失宜，或不采大药等法是也。"然而，防险与练功比较，应以练功，提高功力为主，防险为次。因此，功力提高了，防险的能力也就自然提高了。我们在《第二步》中提到："伏虎不漏，降龙不困，自然有利于握固。……握固只有靠降龙伏虎。"如在《金丹四百字·序》中所说的"无漏"，就是说明"胎息都有了。达到胎息还丹，什么都不漏；因为精炁神化为一炁了。"

许多丹经提到的"三品一理"是什么意思呢？几百种丹大体上分为上、中、下三品。现以本气功所结的各种丹为例来说明。小丹和刀圭之丹属于下品之丹；它结于下宫，丹炁是半阴半阳，其中有阴还有浊。中丹属于中品之丹，结于中宫，丹炁阳多阴少，有阴而无浊。阳丹和金丹属于上品之丹，结于上宫，丹炁为纯阳，无阴无浊。它们虽有这些差异；然而，它们结成的机理和方法则是相同的；都是由体内阴阳合一而生；因此，结丹时都生热、生光、生快意。这就是"三品一理"的意思。另外，这些丹对治病健身，益寿益智都有极大的好处。丹成后，怎样保养呢？一要着意均匀；二要"须臾不离"。也就是说，要经常温养，要防止"识神吃丹(即思虑过多，导致火寒伤丹)。

有的丹经提到"外丹筋骨皮，内丹精气神"。这里，"外丹"的含义与前文所说"外丹"的含义不同。这里的外丹是指在筋骨皮中的真气，它与内丹可以互相转变。例如，意守玄关窍时，所生的热炁球先是由小到大，扩及全身；然后，由大到小，再由全身返回来而结丹。当它在全身时为外丹，返还结丹后为内丹。有的气功，例如，有些站桩功，只炼外丹，不炼内丹。它可能治筋骨皮的病，但对益寿延年的好处不大，有时甚至有害。

有的丹经提到"三迁"。这是什么意思呢？《伍柳》注"三迁"说："按钟离答纯阳论还丹云：'还者，往而有所归；丹者，丹田也。丹田有三。炁在中丹，神在上丹，精在下丹。自下田迁至中田，中田迁至上田，上田迁出天门，是为三迁。'功成即自下而上，不复更有还矣。"现以本气功为例，予以进一步说明。当炼基成，点滴不漏以后，心肾之下交使下宫炁满，整个骨盆区都热了，炁自然就会升至中宫，进行心肾之上交，结中丹。这就是第一迁，也就是从炼肾为主过渡到炼心为主。这时，五脏六腑炁已满，炁在心的时间比在肾长，快意也由肾移到心。然后，当大周天全开以后，全身经脉的炁和血都满了，肌肉饱满了，也就是说，炁和血都足了、壮了，炁自然会经督脉迁往上宫。这就是第二迁，也就是由炼心为主过渡到还虚补脑为主。那时，心中不感觉有炁，也不感觉有心，下边光剩下快意，而没有炁；炁都到头上，老在头上"呜洋、呜洋"地似转非转，头上似乎有一个圆热水袋，头脑感到非常舒适，似乎在乘鹤驾云，很容易入静；天地上交的快意比心肾交时高多了。那时，在上宫会突然结丹——结阳丹，结金丹；头上会出现各种景象和光。最后，当胎圆以后，出阳神，由内出到外，经天门出到上空。这是第三迁。最初，应一出即收，以防各种魔气消蚀你的阳神；待阳神养壮了，才能远出、久出。

温养就是沐浴。我们在《第二步》中提到："大周天开后，自然会一天给你进行四次沐浴，即每天子午卯酉四正时，炁给你"洗澡"，洗去身中阴浊之气。"这是天然的沐浴，较难；要到一定的时辰才能进行，然而，自然来沐浴时，你闭目守形，可延长沐浴时间。上文提到，胎息还丹后，"即会进入沐浴。"这是人为的沐浴，较易；任何时辰，只要闭目练功，进入胎息还丹后都可达到。然而，这两种沐浴的景象和功效则是相同；都是达到《太平经·合阴阳顺道法》所说的"若居温蒸中。……是其候也。"的景象。这真是"异曲同工"。如能将两者有机地结合起来，自能延长每天"若居温蒸中"的时间，当延长到每天二十四小时都能"若居温蒸中"，而且有意无意都如此，那就是体成纯阳，得道成仙了。所以，《阴符经》说："天人合发，万化定机"。《伍柳》也说："沐浴是成仙成佛最紧要最玄妙之工。……沐浴乃是炼丹之正工；而进火退符不过只是调和助沐浴之工而已。"实际上，《伍柳》所说的"十月怀胎、三年哺乳、九年面壁"中用的基本功法都是温养(沐浴)。另外，《伍柳》说："沐浴而成空，名曰仙机；不能真空，则堕旁门。""成空"就是还虚。这就是说，沐浴要达到还虚；否则，就是旁门，《伍柳》又说："一年沐浴防危险。……沐浴最贵有定心。防危险正防其心不定，防其沐浴不如法。"

还虚就是修性，因性体是"虚无"。丹道主张性命双修；所以，还虚是丹道整个过程中自始至终的一项基本要求。人们往往把虚无与虚幻混淆起来，认为还虚是无稽之谈，是迷信。这部分是因为，除"一气化三清"(肉身化为光而去，佛学叫做"虹化")以外，还虚时，只练功者自己感觉似乎自己的身体没有了，而实际身体还存在着。因此，从未有过这种感觉的人很难体会，很难相信。然而，这种感觉是因为身体起了实际变化而引起的，是实在的，不是虚幻的，不是幻觉，更不是作梦。许多人，在练功到一定程度时，都会出现这种感觉；而且，这种感觉及其伴生现象会重复出现，随着功力的提高，会越来越频繁地出现。这就说明，它有一定的规律

性和可重复性，可以作为现代科学的研究对象。实际上，已经有些科学家对气功虚无态进行了研究，并取得了可喜的成果。中外各种气功的高级阶段都会进入虚无态。西方现在流行的超觉静坐法中出现的"超觉态"就是一种虚无态。最近二十多年来，许多科学家对超觉态进行了大量的科学研究工作，发表了许多科学研究报告，取得了令人信服的成果。我们相信，丹道虚无态迟早要成为现代科学的重要研究课题，并会取得可喜的成果。

按丹道的理论，还虚分为三大阶段：⑴最初还虚，与本气功第一、二步相当；⑵无为还虚，与第三步相当；⑶末后还虚，与九年面壁相当。现分别论述于下：

最初还虚又叫炼己还虚。吕洞宾《敲爻歌》所说的"性要空，意要专"是对这一阶段的基本要求。所谓"性要空，意要专"，实际上是讲述了炼性和炼意的具体要求，都属于炼己的范围。它可以通过练功中的不同景况，从不同角度来解释。下边谨摘录两段《伍柳》的有关论述于下，以供参考：

己者，即我静中之真性，动中之真意，为元神之别名也。然必先炼己者，以吾心之本性，本以主宰乎精炁者。宰之顺以生人由此性；宰之逆以成圣亦由此性。若不先为勤炼，熟境难忘，焉能超脱习染而复炁胎神哉？当未炼之先，每出万般变幻而为日用之神，犹且任精任炁外驰不住。古云："未炼还丹先炼性，未修大药先修心"，盖为此而言也。能炼之者，因耳逐声而用听，则炼之于不闻；目逐色而用观，则炼之于不见；神逐感而用交，则炼之于不思。平常日用必须如是先炼，则已念伏降，而性真纯静。及至炼炁炼神则不被境物颠倒所诱；采药而药即得；筑基而基即成；结胎而胎必脱；方名复性之初，而炼己之功得矣。

还虚之功，惟在对境无心而已。于是见天地，无天地之形也；见山川，无山川之迹也；见人我，无人我之相也；见昆虫草木，无昆虫草木之影也。万象空空，一念不起，六根大定，一尘不染。此即本来之性体完全也。如是还虚，则过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。顿证最上一乘，又何必修炼己之渐法也哉。佛宗云："无相光中常自在"；又云："一念不生全体现，六根才动被云遮"；合此宗也。

吕洞宾说："命要传，性要悟"。这就是说，命功要由老师传授；而性功则要靠自己来悟。古今社会的政治经济制度和指导思想有很大的不同。我们又是"处染不染"，在社会中生活，经常遇到许多社会中的问题；更须实事求是地、灵活机动地处理好各种问题，才能真正做到"处染不染"，又能生活下去，炼好功，积好德，达到功德圆满。否则，如果生搬硬套，随心所欲，顺口乱说，不但解决不了实际问题，反会招致不必要的麻烦或祸害。但是，有一点需要指出："大公无私"是古今中外都提倡的美德；如能正确理解和身体力行这种美德，必然有助于还虚。另外，还虚必须与修命相结合。正如《金丹四百字·序》所说，"一气，不可见闻，亦无名状，故曰虚无。"我们练功中也体会到，那个部位一炁充盈，就会觉得，这个部位似乎没有了；当三宫炁满，全身炁盈时，就会觉得全身似乎没有了。而且，只有与命功相结合，还虚才能进入具有"热乐空光"的真空，而不堕入"一无所得"的顽空。炼到一定程度，眼前会出现大如火柴头的一点亮光。这是性体在眼前现的象，叫做性体之光，简称为"性光"。"一点灵光之性"由此得名。闭眼见性光，较易得；开眼闭眼都见性光，较难得。

无为还虚又叫胎息还虚。如果达到胎息，必然要用无为。有为时，炁就受管制，受阻碍，受意的阻碍。故此，它不能真正还虚。无为还虚时，意不再有作为。它的工作是什么？守全形，就不守身上那个部位。但是，什么都不守，易入顽空或煮空铛。守全形，就等于无为。无为无不为，神气才能补脑，才能还虚，才能进行胎息还丹、温养道胎。无为还虚，必须以后天还于先天。后天，先有水火既济、心肾相交，使精化为炁；然后，炁化为神；然后，才能补脑。这也是后天补先天。心肾相交时，必须有为；到胎息还丹时，才能无为。这正如张紫阳所说："始于有作人难见，及至无为众始知；但见无为为要妙，不知有作是根基。"简单地说，就是要"先有后无"。整套功法中是如此；每一坐中也是如此。要自然而然进入无为，不要有意识进入无为。一上坐，意要重；以后，越来越轻；然后，若有意若无意；最后，自然而然进入无为。小周天炼精化炁时，必须有为；否则，精化不掉，因精中有阴浊之气。大周天开了，就可多无为，少有为。胎息还丹时，就可无为，听其自然发展。三部分三个办法：下宫——有为；中宫——半有为半无为；上宫——无为。无为时，守全形，不是完全无为。总之，上坐时，起始，必须有为，有意。否则，如果完全无为，容易流于"煮空铛"、"守顽空"；交上以后，必须无为，必须不着相。否则，交得不均匀，不能达到最高度，甚至会漏。得道后，有意无意，都在氤氲，就不用意；而筑基中，没有意是不行的。另外，无为不是漫不经心，放任自流或随心所欲；其中有很大的危险。《伍柳》说："无者非不用火而言，无乃是火候行之妙于无者。此危险甚大。因有为之火易行，无为之火难行也。不能无之，是危险；能无之，而或少有一毫杂于有，亦是危险。无之而或间断不行，亦是危险。故张紫阳亦嘱之世之愚人俗子，但见无为便猜为不用火，遂其所为，安心放旷者，有之；或猜为始终只用一无为而已，不求所以当有为于始者，有之。"

（李锡堃文，摘自《丹道养气功》，北京出版社1984年5月版）

凤舞功

本功法是"回春功"之一，包括"龙游"、"凤舞"两种功法，有抗衰老、复青春，保健疗疾之极大功效。本书录其凤舞功：

功 法

一、操作方法：

(一)凤舞起势：面南而站，两脚自然开立，两脚外沿约与肩同宽，两臂自然下垂于两体侧，五指自然微屈相并，中指尖轻贴大腿外侧风市穴，全身表里放松，头部端正，下颌微收，颈项舒直，目光平视，意念青春，面含微笑，神态安祥自在，呼吸自然。接着，两手自下而上向身前抬起，掌心向下，五指略分，手指自然微屈；两臂渐成环抱形，两手似抱球旋转；右手在上掌心向下，大拇指少商穴(拇指桡侧指甲角后旁)对着任脉天突穴(胸骨上窝)；左手在下，手心向上，小指少泽穴(小指尺侧指甲后旁)对着任脉关元穴；心平气和，准备作凤舞左势。

(二)凤舞左势：1.左舞收翅：在凤舞起势的基础上，身体重心渐渐转到右脚，躯干稍向左前方旋转，视线向左，左脚跟微提，准备出步；与此同时，两手渐渐外旋(大拇指向手背方向旋转)，上下运臂，大臂向胸前收拢，左手向上运行，右手向下运行，两手背斜相对。

2.展翅回眸：身躯转向左前方约45度，左脚向左前方迈出一小步(约一个脚印)，逐渐屈膝成左弓步，身体重心大部分落于左脚；右腿成半弓步，右脚跟提起，脚尖(大趾和第二趾)踮地，右大腿根部向左大腿根部相合；身躯随着下肢的屈膝动作而下伏；与此同时，两手臂顺势分别展开；左手弧形伸向左上方，五指自然微屈，掌心向右，伸至劳宫穴与前额平行，眼看劳宫穴；右手弧形拉向右下方，掌心向左，拉至右大腿外侧，五指自然微屈。身躯继续转向正左方，边旋转边稍上起，随着身躯的旋转上起，下肢在原来的弓步架势上也稍上起一些，两大腿根部仍相合；随着身躯的左转和上起，两臂继续展开，并同时分别作里旋(大拇指向手心方向旋转)翻掌，左手伸向左上方(高于头顶)，掌心向下，五指舒展，而略呈窝掌，大拇指与食指稍有距离(侧面看去宛似凤凰的头部)；右手伸向身右后侧，掌心斜向上，五指舒展而微并(侧面看去犹如凤凰的右翅)；与此同时，头部回转向正面，两眼则回过来注视身前右下方。

3.转肩起飞：紧接上势，以躯干牵引带动左右肩部弧形旋转：左肩头(肱骨头端)向后、向下、向前圆转，右肩头(肱骨头端)向上、向后、向下圆转；并由左右肩头的圆转牵引两臂和手腕作弧旋伸展、翻掌；左手掌心斜向上，右手掌心斜向下；与此同时，头部再次转向左方，目光注视左手劳宫穴；身躯有继续上跃之势；下肢随着躯干的上跃而相应地上起一些，成为左弓步势，右腿蹬直，右脚掌涌泉穴踮地，身体重心大部分落在左脚。

至此凤舞左势完成，准备转身做右势。

(三)凤舞右势：1.右舞收翅：紧接凤舞左势的最后动作，身体重心仍在左脚，右脚跟提起，以右脚掌为轴，右脚跟向里移(移至右脚尖与体前正面约成45度)；身躯向右旋转，两手臂弧形旋转向身前收拢，两手背斜相对，右手稍高、左手稍低；接着右脚全脚踏实，右膝微屈，身体重心移向右腿，左脚脚跟开始微提。

2.展翅回眸：身躯转向右前方约45度，右腿屈膝成右弓步，身体重心进一步移至右脚；左脚脚跟提起，脚尖(大趾和第二趾)踮地，并以大腿根部向右大腿根部相合，左腿成半弓步；身躯随着下肢的屈膝动作而下伏；与此同时，两臂顺势分别展开；右手弧形伸向右上方，掌心向左，五指自然微屈，伸至劳宫穴与前额平行，眼看劳宫穴；左手弧形拉向左下方，掌心向右，拉至左大腿外侧，五指自然微屈。身躯继续转向正右方，边旋转边稍上起；随着身躯的旋转上起，下肢在原来的弓步架势上也稍上起一些，两大腿根部仍相合；随着身躯的旋转和上起，两臂继续展开，并同时分别里旋(大拇指向手心方向旋转)翻掌，右手伸向右上方(高于头顶)，掌心向下，五指舒展而略呈窝掌，大拇指与食指相距约数厘米(侧面看去宛似凤凰的头部)；左手伸向身左后侧，掌心斜向上，五指舒展而微并(侧面看去犹如凤凰的左翅)；与此同时，头部回转向正面，两眼则回过来注视身前左下方。

3.转肩起飞：紧接上势，以躯干牵引带动左右肩部弧形旋转；右肩头(肱骨头端)向后、向下、向前圆转，左肩头(肱骨头端)向上、向后、向下圆转；并由左右肩头的圆转牵引两臂和手腕作弧旋伸展、翻掌：右手掌心斜向上，左手掌心斜向下；与此同时，头部再次转向右方，目光注视右手劳宫穴；身躯有继续上跃之势；下肢随着躯干的上跃而相应地上起一些，成为右弓步势，左腿蹬直，右脚掌涌泉穴踮地，身体重心大部分落在右脚。

至此，凤舞右势完成。每回练功，凤舞功应左右各做4次或8次。当右势完成再转为左势时，操作方法与左势转为右势时的"右舞收翅"做法相同，惟方向相反，请学练时细心体会。待左、右势交叉做完4次或8次，即做到凤舞右势时结束。

(四)凤舞收势：当做完最后一次凤舞右势，上体渐渐转向正面，身体重心大部分仍在右腿，左腿脚跟向里移，顺势收左脚向右脚靠拢，两脚脚跟并

齐，脚尖分开；与此同时，两臂相应地旋转为自然下垂，五指自然相并，中指轻贴大腿外侧风市穴，如立正状态。至此，凤舞功全功完毕。

二、要领和注意事项：1.整个凤舞功的呼吸均为自然呼吸，学练时只要求呼吸比平常稍缓慢、轻盈、深细一些，而不必以呼吸去配合动作姿势。

2.意念：整个凤舞过程的意念宜超脱和飘逸一些，想象自己仿佛是一只美丽的凤凰，在蓝彩云之间，忽而展翅翱翔，忽而翩翩起舞，，忽而上跃，忽而俯下，凤首十分灵活，凤身无比轻盈，四肢柔韧，舞姿优美，似乎只觉得心旷神怡，周身舒畅，妙不可言。

3.要注意把握凤舞各势的上肢动作，都贯串了边运行边弧旋的特点。意识到了这一点，就能在练功中自觉地、自然地使上三节——腕关节、肘关节、肩关节得到充分的柔和运动；不注意这一点，就可能使上三节得不到充分健运。

4.转肩起飞是一个极重要的动作，一般初学练者对这一动作有些畏难。其实并不难，只要仔细体察，就会明白；凤舞功的转肩同第二组功法中柔身功的转肩一样格调，是柔身功肩的“浓缩”。因而在学练转肩起飞时，可先复习柔身功，并将柔身功的转肩越转越小，再用到转肩起飞上，难题就迎刃而解了。

5.要注意把握凤舞左右势(包括左后势和右后势)的起伏姿势，无论是下伏(收翅)、上起(展翅)、上跃(起飞)，都要做得认真、细致，层次分明；这样就能使全身机体得到柔韧的健运。在初学练时，务请注意先学练分解动作，一个个把它弄懂、做正确，然后再慢慢学练连续动作，这样比较有保证地做出层次性；如果过于心急，忽略分解动作而直接把各势动作连接起来做，则往往容易形成“偷工减料”现象——动作做得不充分，层次含糊不清，不同程度地影响功效。

6.凤舞功的下肢运动具有极鲜明的层次性，从脚趾、脚掌、脚跟、踝关节、膝关节、髋关节一层层地健运，直至左右腿脚的协调配合动作，这些都体现在各个分解动作的文字说明中，望学练时能注意。尤其是左右大腿根部相合的层次，更要注意做好。

7.不要忽略眼睛的运动，尤其是“回眸”动作。凤舞功中的眼睛动作，使眼球向上下左右运转，特别是再加一个回顾注视左右侧地面，如能将这些要求自觉把握、认真做好，将受益良多。

8.凤舞功安排在回春功第一教程的尾功之前，它还寓有向尾功过渡的含义，即除了它的特定的姿势、功效以及与龙游功相匹配之外，还带有整理运动的性质。因而在做此功时，就要把握越做越柔和、越缓慢的特点，体现运动趋向尾声，由动态向静态的过渡。

9.整个凤舞功在连续做的过程中，总体上要把握一个“舞”字的特点。因而学练到各势动作都会做以后，就要在轻盈、柔和、整体协调上多下功夫，达到“舞”姿优美，功效更佳。这样，“不是舞蹈，胜似舞蹈”的艺术享受感，也就会油然而生了。

10.凤舞功的呼吸前面已经讲了，整个凤舞过程的呼吸，都一任自然，不必配合动作。这是对初学练者的要求，也应该告诉诸君，如果您学练得已相当娴熟，或者练了几年后，那末可以作进一步呼吸与动作姿势配合的要求。即把握好凡收翅连接展翅为呼气，凡转肩起飞为吸气，无论凤舞左、右势均如此。如果自己感到呼吸不怎么深长，呼吸配合动作后使动作加快了速度，而不能做到缓慢，那末必须服从缓慢的原则，而毅然放弃呼吸配合。否则勉强配合，违反“自然”原则，反而影响功效，务请注意。

11.要注意充分运用美好意念。不注意甚至不愿意运用美好意念是一种错误和损失。在凤舞功中的美好意念宜与凤凰相联系。要培养对凤凰的感情，一提起凤凰就好感、就喜爱、就愉快，才会产生美好的联想。凤凰是神话传说中最美丽、最吉祥之鸟，《山海经·南山经》上就有记载：“南次三山之首，曰天虞之山……东五百里，曰祷过之山……又东五百里，曰丹穴之山，其上多金玉。丹山出焉，而南流注于渤海。有鸟焉，其状如鸡，五彩而文，名曰凤凰，首文曰德，，翼文曰顺，背文曰义，膺文曰仁，腹文曰信。是鸟也，饮食自然，自歌自舞，见则天下安宁。”民间也传诵着：凤凰是鸟中之皇，集百鸟之彩羽于一身。“百鸟朝凤”。“凤凰踏宝地”。因而，练凤舞功把自己想象为人们理想化的神鸟——凤凰，是比较自然和极为有益的。

(沈新炎、边治中文，摘自《龙凤功》外文出版社1986年版)

丹鹤气功

本功法是道教符箓派修灵剑气的一种基础功法，适合中老年人练习，可首先从解除“人老腿先老”入门，进而强身祛病，延年益寿。

功　法

一、基本功(行功)

早向东，晚向西，自然站立，平视，意想我如仙鹤，头顶蓝天脚踏大地，无限高大，整个练功时间内，均宜存此意。存想片刻后，默念口诀：弟子立誓练鹤功，肢柔步缓体轻松。灵气随意劳宫走，剑术祛邪道法通。双手掌半握略呈弧形，手心微凹，意守劳宫穴，开始练功。

一式：雏鹤学步。吸气时，双手保持弧形从前抬起，手心向下，手指向前，缓慢上举，致手心向前，手指向上，此过程同时意想天地之灵气从手劳宫穴进入。举手时提起左脚，足尖向下，脚趾弯曲，膝高脚平成直角。呼气时双手缓慢下降，想浊气由手劳宫出，左脚随之伸直，上身略前俯，右脚弯曲，使左脚尖着地，为跨出第一步。手低以不触及脚为度。重心前移，随之直立，吸气，双手上举，提右脚，呼气时手下降，右脚伸直，左脚弯曲，上身前俯，右脚尖着地，意同前，为跨出第二步。如此反复行走向前，十步为起点，多走不限，但应适可而止，然后接练二式。凡五式步法均此，仅手的活动有改变。

二式：丹鹤正步。手形、身形、步法、意念、动作同一式，仅双手上举时手心向上，高致手指朝天，手心向后，然后下降跨步。

三式：丹鹤起翅。手形、步法、呼吸、意念同一式，双手心向下，由两侧上举，高致手指朝天，手心向两侧，然后下降，跨步时上身要直。

四式：丹鹤展翅。手形、身形、步法、呼吸、意念同三式，但手心向上，高举致手心相对，然后下降。

五式：丹鹤聚气。手形、身形、步法、意念同前，吸气时双手心相对前平举，向两侧分开，致两手心向前，手指指向两侧，呼气时两手向前合抱，沿天际合至五寸左右距离。想气聚如一球，吸气时又扩大到无边无际．呼气时又聚如球。

以上五式，所走步数应相等。

二、收势

意念双手达天际，捧天地灵气从头部贯入，手式外导，意念内引，送下丹田。反复作3～5次即可。

三、注意事项

1. 练功时间在卯酉二时，每次20～60分钟为宜，循序渐进。

2. 选择有松柏林木、花草的风景优美的安静环境练功。

3. 练功不可顶风冒雨，风雨天可在室内原地跨步、退步练习。

4. 呼吸要自然，逐渐深长、匀细，与动作配合一致。心要闲，意要松，体态飘然矫捷，超脱潇洒。

5. 初练不易站稳，提脚高度和立脚的弯曲度注意适当，以防倾倒。手的动作要轻柔，忌强直。主导意念在劳宫，体会气感，气感越明显，注意力自然越集中。高大深远，沿天际活动、球形意念只是辅佐意念。气感常在掌面和两掌之间的“气球”，不一定在劳宫穴内。

6. 生活要有规律，尤须节制七情六欲和房事。

四、效应

1. 初练时双脚、双臂痠胀、疼痛，感疲乏、气促，十天左右可消失。

2. 全身发热出汗，或有跳动感、手心、丹田等穴发热。

3. 双手心有明显进出气感，或有牵扯感、粘附感。

4. 体内有气流感，热胀、发麻感，关节有响声等均属正常。

5. 病情好转、精神爽快、睡眠加深，饮食增加，功力提高，气感明显，每分钟动作、呼吸、步法由20次左右，慢到6～10次，甚或1～2次。

本功练出明显的气感，才能在动中求得入静，练出气感，才为入门打下基础，提高兴趣，转入采灵气祛病法、灵气剑术法、通灵传感法、丹鹤练丹、结丹等法的修炼，才能顺水行舟，容易成功。

（宋德明，摘自《气功与科学》1987年12期）

文易筋经十二势

本功法是“易筋经”功法之一，故名曰“文易筋经”。

功　法

第一势：按掌

分腿站立，两脚距离同肩宽，两臂下垂，两肘微曲，掌心向下，指尖仰翘指向前上方。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，指想往上一翘，掌想往下一按，如此四十九按，四十九次提劲。

第二势：紧拳

接上式，十指屈曲握拳，拳背朝前，两拇指伸开朝内，不须贴身，两肘微屈。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，拇指一翘，如此拳四十九紧，指四十九翘。

第三势：挺肘

接上式，拇指内收，贴于食指和中指第二指节的背面上，紧屈握拳，趁势往下伸臂，屈肘变直，以虎口向前。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。并挺直肘关节。如此四十九紧。

第四势：前抱

接上式，两臂抬起，与肩齐平，两肘微屈，虎口朝上，手仍握拳，两拳相离尺许。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，如此四十九紧。

第五势：上举

接上式，两臂上举挺直，手仍握拳，拳心相对，虎口向后，两臂不可贴头，亦不可离头太远。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，如此四十九紧。

第六势：上曲

接上式，平臂屈肘，两拳下对耳门约一寸远，两拳虎口向肩。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，意思肘尖往后用劲。

第七势：平分

接上式，将身往后一仰，以脚尖离地为度。趁势将两臂左右平伸，与肩平齐，虎口向上。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，意想两拳往上，胸微向前。

第八势：前伸

接上式，将两臂带向胸前，成前平举位，两拳心相对约五六寸远，肘保持伸直，摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。

第九势：曲仰

接上式，曲肘屈臂，两拳收回至离鼻端二三分，翻拳向上，使虎口向下，肘角朝前，拳心相对。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。

第十势：分竖

接上式，两拳分开，两肘平肩，前臂垂直竖起，两拳虎口与耳相对。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧，意想拳想上举，肘想前进。

第十一势：下抱

接上式，将拳翻转，两臂曲垂，两拳在脐下两侧之前，两食指之掌指关节离脐约一二分。摆好姿势后默数四十九字，每数一字，将拳一紧。四十九紧后呼气一口，吸气一口，用津液咽下，意想把“气”送至丹田（小腹部），共呼吸三次。

第十二势：前托

接上式，吸气毕，两手松开成掌，垂直在身旁，掌心朝前，然后直臂（挺肘）向前平举，与肩齐平，两脚后跟提起，以助其劲，如托重物之状，接着成拳向上三举，肘向下三压，再提起左足三踢，右足三踢。至此，十二势全套功夫练完。（注意：第十二势不须默数数字）。

（卓大宏文，摘自《按摩与导引》）

六动气功

本功法是选用“十三太保气功”中较精练的六子靶子，吸取其它功法的优点揉合到一起的一种运动气功练习方法。旨在把传统气功的以意导气、以气引力与体育训练相结合，以弥补体育训练忽视内脏功能训练与整体训练之不足。此功法具有“十三太保气功”之特点，且简单易学、易记、易练。由于功法动静相兼、蓄精养气、导引全身确是能有效发挥运动员的潜能。尤适合运动员习练。

功　法

基本姿势：两脚开立，与肩同宽，脚尖正对前方，两脚平行；在意识的支配下脚趾贴着地面；直膝裹臀，收腹，胸背自然；头正颈直，眼平视前方；嘴、牙自然合拢，舌尖抵上齿伸平；下腭微微内收；沉肩，直臂，翻腕按掌，五指分开成荷叶掌。

第一动，帽子：由基本姿势开始，鼻吸气到丹田（腹部），两手由掌变拳，扣腕，拳心向上，分别贴在左右大腿上；上体后仰30度左右，腹部展开，头随着后仰；然后收起成原来直立姿势；双手由下向上沿着身体绕半个圆圈到胸前，拳心向上，拳面相对并拢，在此同时提踵，踮脚尖立起，整个身体随之上升；然后双手由慢到快向下伸直，带“母”（m）字音用鼻呼气，成扣拳动作。

第二动，开门：接第一个动作，鼻吸气到丹田；两手由拳变成荷叶掌，一掌在上，一掌在下交叉；由前向上转动到头上直至止点；两手再分开向后移动直至止点，掌心向后；然后两掌由后顺式向前交叉合拢，离身体大约一尺左右，慢慢收拢到小腹；由掌变拳，扣腕，掌心向上，分别贴在左右大腿上；上体后仰30度左右，腹部展开，头随着后仰；然后收起成原来直立姿势；双手由下向上沿着身体绕半个圆圈到胸前；拳心向上，拳面相对并拢，在此同时提踵，踮脚尖立起，整个身体随之上升；然后双手由慢到快向下伸直，带“母”（m）字音用鼻呼气，成扣拳动作。

第三动，按塔：按第二个动作，鼻吸气到丹田；两手由拳变掌，掌心相对并拢；屈肘掌由下到胸前；肘上抬掌尖向下，掌背相对并拢；压肘掌分开，掌尖相对掌心向下，由胸前顺势下按直至伸直；翻腕按掌，五指分开成荷叶掌；一则肩臂上提下压，另一则肩臂固定不动，左右交替进行，根据气机的情况，做一至几次，然后两手同时下压由掌变拳；扣腕，拳心向上，分别贴在左右大腿上；上体后仰30度左右，腹部展开，头随着后仰；然后收起成原来直立姿势；双手由下向上沿着身体绕半个圆圈到胸前；拳心向上，拳面相对并拢，在此同时提踵，踮脚尖立起，整个身体随之上升；然后双手由慢到快向下伸直，带“母”（m）字音鼻呼气，成扣拳动作。

第四动，举鼎：接第三个动作，鼻吸气到丹田；两手由拳变掌，掌心相对并拢；屈肘掌由下到胸前，肘上抬掌尖向下，掌背相对并拢；压肘掌分开掌尖相对；掌向上翻，掌心向上，五指分开顺两耳上推举伸直；顶平翻腕掌心向上掌尖相对；一只手向上顶伸提踵踮足尖，另一只手不动，左右交替进行，根据气机的情况，做一至几次；然后两手同时上顶伸直；双手由掌变拳，拳面相对拳心向下，由上自下顺着面部胸部到腹部伸直；然后两拳分开，扣腕，拳心向上，分别贴在左右大腿上；上体后仰30度左右，腹部展开，头随着后仰；然后收起成原来直立姿势；双手由下向上沿着身体绕半个圆圈到胸前，掌心向上，拳面相对并拢，在此同时提踵，踮脚尖立起，整个身体随之上升；然后双手由慢到快向下伸直，带“母”（m）字音用鼻呼气，成扣拳动作。

第五动，腋下：按第四个动作，鼻吸气到丹田；

两手由拳变掌，掌心相对并拢；屈肘掌由下到胸前；肘上抬掌尖向下，掌背相对并拢；压肘掌分开掌尖相对；掌向上翻，掌心向上，五指分开顺两耳向上推举伸直；顶平翻腕掌心向上掌尖相对；两手合拢交叉；向身体一侧下俯到脚根，膝部伸直；手到脚根后拧腰向前移动至另一脚根；再回到正面；然后身体立起顺式收到腹部由掌变拳，扣腕，拳心向上，分别贴在左右大腿上；上体后仰30度左右，腹部展开，头随着后仰；然后收起成原来直立姿势；双手由下向上沿着身体绕半个圆圈到前胸；拳心向上，拳面相对并拢，在此同时提踵，踮脚尖立起，整个身体随之上升；然后双手由慢到快向下伸直，带“母”（ m ）字音用鼻呼气，成扣拳动作。

第六动，坐功：臀部接触凳子的边缘上，两腿伸直，脚尖蹦起顶着物体；身体后仰倾斜成一条斜线，头随之在斜线上，眼视斜前方；沉肩直臂，翻腕按掌，五指分开成荷叶掌顺式放在左右大腿上。

鼻吸气到丹田，两手合拢掌心相对；屈肘掌由下到胸前；肘上抬掌尖相对掌心向下；由胸前顺式下按直至伸直，翻腕按掌，五指分开成荷叶掌；一侧肩臂上提下压，另一侧肩臂固定不动，左右交替进行，根据气机的情况，做一至几次；然后两手同时下压；由掌变拳，扣腕拳心向上，分别贴在左右大腿上；上体在倾斜的角度上后仰弯屈30度左右，腹部展开，头随着后仰；然后再收起还原成斜坐姿势；双手由腿向上沿着身体绕半个圆圈到胸前，拳心向上，拳面相对并拢；然后双手由慢到快向下伸直，带“母”（ m ）字音用鼻呼气，成扣拳斜式动作。练功结束，自然行走放松。

练功的要求和注意事项：一、目的明确，训练认真；二、循序渐进，不必贪求；三、腹适为宜，不能饥饱；四、早晚较好，不可对风；五、气沉丹田，切忽胸头；六、反应及时，防止异常。

（朱树林、贝嘉德、夏双全文，摘自《中国功法百家》广东高教出版社1988年10月版）

六 合 功

本功法是仿生功法之一，共有三种功法：大雁六字功、六合定步功、五步树基功。

功 法

一、大雁六字功

本功模拟大雁动作，吸取壮腰补肾和健脾胃两功法，参照五禽戏、八段锦、“六字诀”呼吸法等某些练功要领和五行相生相克的制约生化规律而编制，因此能充分发挥调治五脏六腑虚实诸症的作用。

本功共有7式。其中“大雁起落”是主功，也是全套功法中的起功和收功。其余6式，分别与配属脏腑的五行和“六字诀”相结合。

本功有几式如“大雁起落”、“拍水”、“看足”、可以走着练，所以也称为“大雁六字行步功”。

7式功法中每次可全练，也可选二、三式练。各式必须紧密与呼吸、意念、眼神相配合，因它们的重点是锻炼人的精、气、神。

第一式（主功）大雁起落

1. 立正，两手交叉置于小腹前，掌心向内。全身放松，凝神定志，精神内守于腹部丹田处。

2. 左脚向左前迈出半步，随之两手翻掌，由下向上左右展开（如大雁起飞），同时两脚跟随之踮起，吸气。

3. 然后，右脚上前半步与左脚跟靠拢，同时两手左右下落回收，身体亦随之下蹲，呼气。两手掌交叉落于两膝上。

4. 还原成预备式。

5. 左、右脚交替进行，动作相同，只方向相反，左右各做7次。

作用：疏通十二经络，调节全身气血，调理脏腑功能。

第二式（六字功）前后展翅

1. 同上预备式。

2. 左脚上前半步，左手（掌心朝下）从右下沿腹前向左下作划圆圈动作，然后叉于左腰侧（四指在前，拇指在后）。右手转向右腰后侧，接着向前推出（掌心斜向内，虎口对鼻准），同时呼气。六字诀呼吸法：睁大两眼，默念“嘘”字，左脚随右手掌推出之势逐步变成弓步。

3. 右手变爪形，掌心朝下，由前向后拉回（如拉一颗树枝），同时吸气；左脚随右手拉回之势收回到原处。

4. 然后右脚上前半步推左手，动作相同，只方向相反，如此左右各做7次。

第三式（六字功）抱颈颠顶

1. 同前预备式。

2. 两手翻掌，掌心朝上，从左右两侧上举抱于后颈，接着身体和头颈向上颠顶，两脚跟亦慢慢随之颠起，吸气。

3. 两脚跟慢慢下落，同时两手从颈后左右分开慢慢下落回收到腹部丹田处，呼气。六字诀呼吸法：默念“呵”字。

第四式(六字功)托天降地

1. 同前预备式。

2. 两脚左右分开如肩宽，两手从腹部丹田处移出，掌心相对(左手在上，右手在下。)

3. 接着左手向左腰部移动，并置于左腰前(此时全身重心逐步移到左脚)，右手向右侧上方举到右额旁翻掌，掌心向上。双腿弯曲，身体略下蹲。

4. 接着，身体向上起立，右脚跟随之踮起，右手掌也随着从右额前向上推托，眼神随之，呼气。

5. 六字诀呼吸法：同“呼”字。气呼尽，右手随即变爪形，从右额上空往下拉坠(如抓了一棵大树枝往下拉)，拉至腹部丹田处为止，随拉下之势进行长吸气，身体亦随之下蹲。

6. 身体慢慢起立，两手变掌，两脚回收，还原成预备式，如此左右交替进行，动作相同，唯方向相反。

第五式(六字功)大雁拍水

1. 同上预备式。

2. 拍水——左脚上前一步成弓步，接着两手左右交叉变掌心朝上，向左右两侧后方伸展，作划圆圈动作(弧形上举)。此时身体亦随之向后仰坐，眼望天空，同时吸气。

3. 接着，两手由左右两侧，从后下方往上向前作拍水动作。此时身体亦随之向前俯，同时呼气。

4. 开合——接着两手左右交叉，变掌心朝上，向左右两侧作平伸开展动作，身体亦略向后坐，同时吸气。随即两手变掌心朝下，从左右两侧作回收合拢动作，身体亦随之略向前俯，同时呼气。六字诀呼吸法均默念“呬”字。

5. 右脚上前一步，两手左右回收，还原成预备式。如此左右交替进行，各做7次。

第六式(六字功)左顾右盼

1. 同前预备式。

2. 两脚左右分开如肩宽，两手叉于左右两腰眼处(拇指在前，四指在后，紧贴肾俞穴)。头身正直，两眼注视前方，然后做下列动作。

(1) 头向左转：随转腰动作，头颈向左后方转动，两眼注视左后方，同时吸气。随转腰动作，头颈转回原处，呼气。

(2) 头向右转，随转腰动作，头颈向右后方转动，两眼注视右后方，同时吸气。随转腰动作，头颈转回原处，呼气。

(3) 前俯后仰：接上动作，身体慢慢前屈，随前屈呼气。六字诀呼气法：默念“吹”字。长吹气，目视大地。

(4) 待屈到极点(一般是屈到头颈上部身体与背部腰脊成水平线即可)，气呼尽后，慢慢起立，随腰部动作再向后仰，目视天空，吸气。

3. 身体随腰部动作，慢慢向前起立还原，两脚两手同时回收成预备式。

作用：壮腰补肾，防治肾虚腰痛，腰脊劳损，兼有调补心肺功能。

第七式(六字功)左右看足

1. 同前预备式。

2. 左脚上前半步成弓步，随之右手向右前方伸展(掌心斜向前，虎口对准鼻)，左手随转腰动作向左后方伸展(掌心向下)，眼看右足跟，随转腰动作吸气。

3. 右脚上前半步与左脚跟靠拢成立正姿势，随即坐腰沉臀，同时左右两手收回到原腹下，并置于两大腿上，呼气。六字诀呼吸法默念“嘻”字。如此左右交替进行，动作相同，唯方向相反，左右各做7次。

练功要领：上述7式动作，各人可根据自己的健康情况和病情全练，也可选择其中几式，也可只练一式，练的次数可从7次逐步增加到20—30次，以不疲劳为度。

二、六合定步功

本功由定步抓拳衍化而来，由万籁声、沈沛霖承传。以后，增加了“丹田——膻中”开合和炼精化气部分，并定名为六合定步功。

此功每一动作都与呼吸、意念、眼神相结合，具有松静自然、圆活均匀、上下相随、内外结合、连贯一气之特点，因是站着练的，故名定步功。它以腰脊为核心(包括两肾、命门和腹部丹田)，是锻炼全身的一种功法。

此功动作有左手前、侧、后、右手前、侧、后等6个方位和4个前、后、左、右连续来回的圆圈运动，能起动、静、升、降、开、合的作用。此功能从“外六合”带动内六合，是锻炼奇经八脉、调和十二经脉脏腑的一种功法。本功外练筋、骨、皮，内练精、气、神，具有舒胸、调气、宁神、益智、壮腰、健脾的特殊作用，尤对因阴阳失节、气血失调所致的中医所说的“血淤症”(包括现代医学中的内、外、妇、神经、泌尿、生殖、内分泌等系统的数十种病症)有一定的防治作用。

全功法本应一气呵成，但为便于初学者掌握，现分4节来讲。

预备姿势：身体自然站立，如立正姿势。两手置于大腿两侧，全身放松，重心在两脚心，两眼向前平视，精神内守，排除杂念，口齿轻闭，气沉丹田。

起势：1. 两臂前平举(如太极拳起势)，同时吸气。

2. 两手慢慢下降回收于胯前，两膝弯曲(腘后

约成60度），身体亦随之下蹲，同时呼气。

3. 两手翻掌（掌心向上）沿胯、上腹、经胸前，上提至头顶前方，此时身体亦随之起立，同时吸气。

4. 两手翻掌（掌心向外），左右分开，弧形从侧方下落至两腰侧握拳，拳心向上置于腰旁，同时呼气。

第一节 动 作

这节动作由左前、右前、左侧、右侧、左后、右后等6个方位合式组成，但动作必须连贯一气。

左势：1. 左手松开，由拳变掌，掌心向上（意想掌心上有一重物），由左腰侧向前方伸出，同时呼气。

2. 左手翻掌呈抓物形状（意想把手掌推出放掉的东西再一把抓住），由前向后抓回；同时身体亦随着略下沉，以后再起立，仍呈握拳势置于左腰侧，拳心向上，同时吸气。

右势：动作同上，唯方向相反。

左侧势：1. 左手由握拳势变掌，随转腰，向左侧前方推出，同时呼气（动作要领同左势1）。

2. 左手翻掌呈抓物状，由前向后抓回，同时吸气（动作要领同左势2.）。

右侧势：同左侧势，唯方向相反。

左后势：1. 左手由握拳势变掌，随转腰向后方推出，同时呼气。2. 左手翻掌呈抓物状，由后前方抓回，同时身体随抓回之势略下沉后再起立，仍呈握拳势置于左腰侧，拳心向上，同时吸气。

右后势：同左后势，唯方向相反。

第二节 动 作

这节动作有前、后、左、右四个来回的连续圆圈运动。

左势：1. 左臂前平举，同时吸气。2. 向后转腰，左手由上往下经大腿左侧往后上方作划圆圈动作，同时呼气。3. 身体向左前方作转腰动作，左手由后方继续向上作划圆圈动作至左头顶上方，掌心向前，指尖朝上，同时吸气。4. 左手由上向前继续作划圆圈动作，慢慢下降至膝前，同时身体上部亦随之向前俯卧，同时呼气。5. 身体向右方作转腰动作，左手继续作划圆圈动作，由左膝前方，经胯前、右膝前方、右上方至右额前上方，掌心朝前。在划圆圈运转过程中，身体亦随之慢慢起立，同时吸气。6. 左手由右额前上方向左侧作划圆圈动作，慢慢下降，掌心向下，至髋旁随即握拳提置于左腰侧，拳心朝上，同时呼气。右势——同左势，唯方向相反。

第三节 动 作

1. 右手由左额前上方，向右侧作划圆圈动作，慢慢下降至胯前（掌心向下），同时左手亦变掌移于胯前与右手成交叉状，右手在前，左手在后，同时呼气。

2. 两手翻掌，掌心朝上，上提至心窝（相当于膻中穴），同时吸气；接着，身体下沉（气沉丹田），同时呼气。

3. 两手左右拉开，向左右上方作划圆圈动作，两手交叉于额前上方，掌心朝下，同时吸气。

4. 两手下降于喉前，身体亦略往下蹲，同时呼气。

5. 两手上升于额前上方并翻掌，掌心朝上，尽量向头后扳仰，同时上身亦随之向后仰，吸气。

6. 两手由头后上方、沿前额下降至胸前；上身随两手尽力向下俯按，待按得不能再按时为止，同时呼气（此时口中可默念吹字）。

7. 两手左右分开并翻掌，掌心朝上，由下往上慢慢升提至胸（手中如托一重物），同时身体亦随之起立，同时吸气。

8. 两手翻掌、掌心朝下慢慢往下按（如按水中浮球），同时身体亦略随之下蹲，同时呼气。待两手下按至腹前，两手翻掌向内回收呈抱球状（食指、中指尖可点压到小腹丹田），随即吸气提肛（有意识地将“气”由下往上提缩至脐下腹部“丹田”处，并凝一凝），同时身体随吸气提肛慢慢向上起立，然后两手慢慢松开，放下，还原成预备势。

全部功法至此结束。每次如此反复练7—14次，以后视情况可再逐步增加，但以不疲劳为度。

三、五步树基功

本功原名“英雄式树基功”，有7式。以后，改为5式，并定名为五步树基功。

实践证明，五步树基功与上述六合定步功有若干异曲同功之妙，不同的是前者呼吸和动作都较柔和，而后者却较强悍，其呼吸均大呼大吸，动作迅猛强悍，故对疏通经络、调和气血、活血化淤具有特殊作用。全部功法共5式（即五步），每式做完都要吸气，提肛，闭气片刻。

预备姿势：两脚左右分开如肩宽，脚尖向前，两膝微弯曲，全身放松，宁神定志，两手握拳置于小腹左右两侧，自然呼吸片刻，待气沉丹田后开。

第一式：左 右 推 物

1. 右手仍置腹侧；左手置于左腰侧，左手食指、中指、无名指、小指四指并拢与拇指分开成虎口形，由前向后退缩，转而再从左腰侧向前推出（如推出一重物），同时呼气（由鼻孔发出短促之“哼”声，要求声从腹部丹田发出，）。

2. 随即左手变成虎爪形向后抓回（意想把原推出之物再向后拉回），随即由鼻进行短促之吸气（要求吸到丹田，）。

3. 左右手交替进行。

4. 收势：左、右手动作做完后，双手握拳，从

左右两侧慢慢提至胸前(相当于膻中穴处)，再慢慢下降于小腹丹田处，接着吸气，提肛，两眼凝视前方预定之物(最好是一棵绿色的树木)，并闭气片刻，然后换气。如此左右各做7次。

第二式：双 手 推 物

1. 起势要领同第一式，唯两手同时自两腰侧向前推出。推出时"哼气"，随即两手变成虎爪形，意想将推出之物再由两手抓回，并短促吸气。

2. 收势同第一式。

第三式：双 手 抛 物

1. 两手分开，掌心向上，随转腰两手向左后方作快速的抛物动作(左手在前，右手在后)，随即作短促之"哼"气。

2. 接着，两手翻掌变虎爪形，随转腰动作，意想将抛出之物抓回，随即短促吸气。

3. 随转腰动作两手分开，掌心向上向右后方作快速的抛物动作(右手在前，左手在后)，随即作短促之"哼气"，两手翻掌变虎爪形，随转腰动作，意想将抛出之物抓回，随即作短促之吸气。

4. 收势：同第一式。

第四式：左 右 拉 物

1. 两手变掌，左右交叉，掌心朝上，从腹部上提至胸，复从胸前伸出，并迅速向左右两侧展开与肩平，掌心向上。两手左右展开时"哼"气。

2. 接着两手变为虎爪形，同时向左右两侧肩内回收，并作短促的吸气。

3. 连续做7次，同时进行短吸气。

4. 收势：两手握拳，由左右两侧回收至胸前，复往下按，随自然呼吸慢慢下按至腹部丹田处，身体亦随之略下蹲，接着吸气，提肛，闭气片刻，然后换气。如此做7次。

第五式：双 手 顶 物

1. 两手从小腹前往身体左右两侧腰后缩回，变直掌，掌心相对，复从两侧直上(经耳后直上)冲天，同时"哼"气。

2. 随即两手变成虎爪形，结合意念用力往下拉坠(如拉一棵大树枝)，身体亦随下蹲，同时吸气。

3. 收势：双手下拉后，由掌变握拳从左右两侧提至胸前，身体亦随之起立，然后两拳(拳心向下)复往下按，身体亦随之略下蹲，按至腹前丹田处，吸气，提肛，闭气片刻，然后换气。如此连做7次。

五步树基功全部做完后，身体站立不动，两眼注视前方预定之物，全身进一步放松，行自然腹式呼吸约3—5分钟后结束(也可两目轻闭，意在丹田，行自然腹式呼吸约3—5分钟结束)。接下去，可继续练静功或内养功，站势或坐势。

(沈鹤年文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版)

六字诀养身法

本功法是马礼堂所创《养气功健身法》的主体功法。"六字诀"最早见于陶弘景《养性延命录·服气疗病篇》："纳气有一，吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、呬，皆出气也。"亦名"太上玉轴六字气诀"。是一种呼吸配合发音的治病方法。唐代孙思邈以六气配合四季、五脏，歌曰："春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闲，秋呬定致金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹"。此功法继承和发展了古人的养生功法，配合形体导引，以吐"六字诀"音，进行调节脏腑功能，具有防病、治病的养生效益。

功 法

一、预备式：整套功法都以预备式为基础，每个字动作之前先做好预备式。即：松、静、自然。松是肌肉关节放松，除去矜持，如肉之欲坠，但松而不懈。静是排除一切杂念，如清空之府，一芥不留，情绪安定，万籁无声，一尘不染。自然是呼吸、动作纯任自然，不憋气不努气，不用力呼吸，动作轻松舒适自然大方。姿态端正，两足平站开立与肩同宽，两膝放松似屈非屈，松腰塌胯，含胸拔背虚腋，沉肩坠肘，目平视而反观，屏息体会脉搏之跳动，待呼吸微微绵绵如安睡状态再开始练功。当放松之时，心中默念、头脑松、肩背松、沉肩垂肘、含胸拔臂心空、腹松、腰脊都松弛、臀部松、两腿松、膝松、足部松五趾松、两臂十指都放松轻微摇摆，松弛如肉之欲坠。

二、呼吸法：本功式一律采用顺腹式呼吸，就是吸气时引天空之清气，进入肺中，胸部扩张压迫横膈膜下降，则小腹自然隆起。本功法先吐后纳，以念字为吐，呼气尽。呼气时，开口读字用提肛收腹缩肾之力压出各脏腑之浊气。初练时，为了调整口型、可发出大声音，待把口型练熟能调动内气时，则呼气读字诀，吐气如微风习习不使耳闻。这一点很重要。待该经络中之浊气全部吐尽，则两唇轻闭，舌抵上腭，用鼻吸入清新之空气开始吸气的过程，横膈膜随吸气之势向下扩张，小腹隆起，吸气纯任自然。吸气尽可用一个短呼吸稍事休息，再做第二次呼气读字，每个字连做六次后，做一次调息。

练六字诀，吐气时如任其自然，足踵不着意，只用吐浊纳清调整气机，通任督二脉，是为小周天运行法，也叫吐纳法。行之易，收效快，获益虽浅然可为入门之阶梯。

三、各读字、口型的练法

（一）嘘字：1.发音、嘘 xū（ㄒㄩ）阴平音"需"读"希迂"。

2.口型：两唇微合，有横绷之力。舌尖向前伸，舌的两边向中间微微卷起。

3.动作：两手叠于小腹上，左手在下，右手在上（女子则右手在下，左手在上），内外劳宫相对，以鱼际穴压在肚脐上，劳宫穴对下丹田，两眼尽力睁大，并内视肝区，开始呼气读"嘘"字，呼气尽，再自然吸气，可做一个短呼吸稍事休息，再呼气并读"嘘"字，共呼六次为一遍。

调息：做完一遍后进行一次调息。其动作是：两臂从两侧前方自然提起，手背朝上，肩松肩自然下垂，肘、腕两关节放松，而自然弯曲，两手高不过肩，然后臂外旋翻掌使手心朝上，两臂向面前划弧，合拢，指尖相对，应以不接触为度，手心向下，徐徐向膻中穴、下丹田顺气。

4.意念：以意领气，肝经之脉气自足大趾外侧指甲角之大敦穴，沿足背上行，过太冲、入中都、穿膝关、走大腿内侧至急脉穴进入阴毛中，绕过阴器，至小腹与胃经平行，上至章门、期门，会于本经肝脏，联络胆经。上行穿过横膈膜，散布于胸肋间，沿喉咙之后侧经过上颌骨的上窍，联系于眼球与脑相联络的络脉，复向上行，出额部与督脉会于泥丸宫之内；另一支从眼球入脑的络脉，分出向下行，入颊部内侧，环绕口唇之间。另一支从肝脏穿过横膈膜，上注于肺，经中府、云门、天府、尺泽、孔最、列缺到拇指内侧少商穴，即和手太阴肺经相连。

（二）呵字：1.发音呵 kē（ㄎㄜ）阴平，音"科"读"科鹅"。

2.口型：口半张，舌抵下腭，腮用力，舌边触到整个下腭。

3.动作：两臂从两侧前以手背朝上自然抬起，肩松而自然下垂，腕肘两关节放松自然弯屈，两手高不过肩，然后翻掌使手心朝上，两臂向面前划弧合拢，指尖相对，以不接触为度，手心朝下，徐徐向膻中穴、下丹田顺气，两手下落的同时，开始呼气并读"呵"字，呼气尽再吸气，稍休息，再横膈膜下降，小腹自然隆起，做第二次动作，共呼六次为一遍。

4.意念：以意领气由脾经之井穴、隐白穴上升，经商丘、三阴交、阴陵泉，经大腿内侧上行入腹与冲脉并行转注心经，过横膈膜联络小肠。另一支从心系上挟食道连于目系，其直行的脉复从心系上行至肺部横出腋下，沿着两臂内侧后缘，行于肺与心包经之后方，经少海穴，沿前臂内侧直达手掌后锐骨头上，进入手掌内侧后缘直达小指端之少冲穴。

（三）呼字：1.发音：呼 hū（ㄏㄨ）阴平音"呼"，读"喝乌"。

2.口型：撮口为管状，舌放平用力前伸，微向上卷。

3.动作：随吸气之势，将两手从下丹田上提，手心向上，右手继续上提至膻中穴，两手内旋，翻掌手心向下，右手继续翻转，向外向上托起，同时左手下按；右手上托左手下按之时，开始呼气并读"呼"字，右手托至额前上方，左手下按至左胯旁，呼气尽。随即右手外旋使手心朝面部，从面前徐徐落下，同时左手外旋使手心朝身体一侧，沿腹胸上举，两手在胸前重叠，右手在外，左手在里，内外劳宫穴相对，然后左手上托，右手下按，做第二次呼气并读"呼"字，共做六次呼气为一遍。

4.意念：以意领气，脾经之脉气起于大趾尖端趾甲内侧隐白穴，沿大趾内侧赤白肉际上行，过大都、公孙、三阴交上至小腿肚内侧，沿胫骨的后方，穿过足厥阴肝经之前，走股内侧的前缘直达腹内入于脾脏，络胃腑，达大横、食窦、周荣，抵于肋间大包穴。

（四）呬字：1.发音：呬 sī（ㄙ）入声，音"四"，读四。

2.口型：两唇微向后收，上下齿相合而不接触，舌尖插上下齿之缝隙，微出，让气从口两侧边角呼出。

3.动作：两臂循肺经之道路，两手心朝上，由腹前上提成托球状至肚脐上，到膻中处两手掌翻转，手心向外向前，同时向左右展臂推掌如鸟之张翼。展臂推掌的同时开始呼气并读"呬"字，呼气尽，两臂随吸气之势从两侧自然下落，稍休息，然后再提起，按上述要领做第二次，呼气读字。共做六次为一遍。

4.意念：以意领气，使肝经之脉气从大敦穴上行（参阅嘘字的意念一段）至胸，会肺经沿中焦、络大肠，再上行过胃，入肺脏出中府、云门，入腋下，行于上臂内侧、下肘中，沿上臂内侧，入寸口，走太渊穴，鱼际穴出拇指尖端指甲内侧之少商穴。另一支从腕后列缺走入食指尖端大肠经的商阳穴。随吸气之势引天阳下至二趾尖端之厉兑穴。

（五）吹字：1.发音：吹 chuī（ㄔㄨㄟ）阴平，音"炊"读"蚩威"。

2.口型：口微张，两嘴角稍有向后咧劲，舌微向上翘，微向后收，稍有前挺之劲。

3.动作：随呼气之势两臂从自然之势、由肾俞穴上提、经肾经之俞府，指尖朝下，两手提至胸前，随即向上向前划圆弧，撑圆，两手指尖相对，在胸前成抱球状，当呼气时并读"吹"字，同时屈膝下蹲，抱球下落，身体尽力保持正直，膝关节之垂线不超过足尖，提肛缩肾、小腹尽力后收，臀部上提。高矮式之要求，根据个人之体质不要勉强，所谓顺其自然，率性为本，不强人所难。年轻筋柔者能抱膝，

年老体衰、筋肌僵硬者，抱至小腹呼气尽，即可随吸气之势而起立。呼气尽，随吸气之势两臂自然下垂于身体两侧徐徐起立，吸气尽、身体立直如预备式，稍休息，再按上述要领做第二次呼气，其呼六次为一遍。

4. 意念：以意领气，使肾经之脉气，由足掌内涌泉穴，出内踝前大骨边的然谷穴，循踝骨的后方下行入足跟部，上行经小腿肚内侧出腘窝经股部后缘，贯穿脊柱入肾脏，同时与膀胱联系；直行之脉从肾上行经肝和横膈膜入肺脏沿喉咙挟舌根；另一支从肺输出，联络心脏注于胸内之膻中穴与任脉、心包脉相衔接，经天池、天泉、曲泽、大陵、劳宫至中指尖中冲穴。

(六) 嘻字：1. 发音：嘻 xī (ㄒㄧ) 阴平，音“希”读“希一”。

2. 口型：两唇微启，微向里叩，舌平伸，舌尖向两边微有缩意，上下齿相对但不闭合。

3. 动作：随吸气之势，两臂从腹前上提，两手心朝上，指尖相对应，直至两手到膻中穴，然后两手内旋翻掌使手心向外，吸气尽；呼气时，读“嘻”字，两手心向上托直至头部前方，呼气尽。随即两手内旋使手心向面部，指尖向上，面部前自然下落，至膻中穴时指尖转向下，两手自然下垂经过胆经之日月穴由身体两侧引少阳之气下至四趾尖端之足窍阴。按上述要领共呼气六次为一遍。

注：高血压患者，双手不宜过头，上托时稍快，下落时稍慢，意想足窍阴穴。

4. 意念：三焦为手少阳，胆为足少阳，同声相应，同气相求，翻转阴阳则激动气势之流动，所以上下通调，气机通畅，三焦主气，理在于此。以意领气，从足四趾爪甲外侧窍阴穴，经丘墟穴、沿腿外侧之外丘、阳关、环跳等穴，入三焦，上行经缺盆、肩井、天髎、肩髎、四渎等穴走手背到四指爪甲外之关冲穴。

六字诀的配属表

六字	嘘	呵	呼	呬	吹	嘻
配属	肝	心	脾	肺	肾	三焦
季　节	春	夏	四季末十八天	秋	冬	
五　行	木	火	土	金	水	相火
九　窍	目	舌	口	鼻	耳、二阴	
五　音	角	征	宫	商	羽	

（马礼堂文，摘自《养气功健身法》人民体育出版社1985年8月版）

六字真言

本功法是渊于隋唐以来气功“六字诀”文献，去粗取精，删繁就简整理而成。此功法明确声震医学功理，规定发音的着力点，并校正了六个字的发音，坚持辩证施功。以呼为主，分别配合发音，以祛相应脏腑之病邪，收去疾延年之效。

功　法

一、“嘘”声功：

(一) 发音：xū ㄒㄩ，读需。

(二) 着力部位：着力部位指的是读字发音时自己感觉到用力从而发出声音的那个地方。这个部位的震动好似正好牵动着所发声音相应的脏腑震动和该脏腑之经络的运行(下同)。嘘声的着力部位是自觉上下牙(门牙及相邻两侧的牙)用力，此时两唇形成微合之状。

(三) 动作：吸气开始两臂随势从体前自然抬起，手心向上，然后两手心向两眼部位运动，意念在劳宫穴将天地之清气贯入双目，当两手劳宫穴距两眼约5厘米时吸气尽。注意呼吸长短和手的运动速度应协调一致。呼气时念“嘘”字同时两手内旋，手心向下，两手指相对，从体前徐徐下按至两手自然分开垂于身体两侧。如此连做6次后进行1次调息。

二、“呵”声功

(一) 发音：hē ㄏㄜ，读喝。

(二) 着力部位：此音发声之力源于舌根，口自然张开。

(三) 动作：吸气时两臂从两侧前方徐徐抬起，手心向下，两肘保持自然微曲，两手抬至与肩同高时向前合拢，向上合拢，两手腕在头的前上方交叉。呼气时念“呵”字，两手，手心向下，沿脸和胸腹导引落下，然后自然垂于身体两侧。如此连做6次后进行1次调息。

三、“呼”声功

(一) 发音：hū ㄏㄨ，读忽。

(二) 着力部位：呼声的力量在喉，撮口，嘴唇突出如管。

(三) 动作：吸气时两手缓缓向腹前抬起，手心对着身体，抬至下脘处手指相对面微向下垂，似在腹前抱球状。呼气时念“呼”字，两手自然翻掌成左手上托右手下按之势。然后徐徐运行上托下按，左手托至头的左前上方，右手按右臀的右后方，注意上托下按时应保持肩肘部位的松弛。

再吸气时左手翻掌，手心向里下落，右手翻掌手心向里上提，两手同至下脘处，手指相对而微向下垂，似在腹前抱球状。呼气时按上述要领左右相反做右手上托左手下按的动作。如此一左一右共做

6次后进行1次调息。

四、“呬”声功

（一）发音：xì Tl，读戏。

（二）着力部位：呬音之力源于齿，即两侧上下大牙之牙床，两唇微启，嘴角有向后拉之势。

（三）动作：吸气时两臂从体前慢慢抬起，手心向上，以两手之劳宫穴向中府、云门两穴贯气。呼气时念“呬”字，翻两掌向上托举，要保持肩、肘部位的自然松弛，手指自然微曲，至不能再托举时两手自然下落，垂于身体两侧。如此连做6次后进行1次调息。

五、“吹”声功

（一）发音：chūi ㄔㄨㄟ，读炊。

（二）着力部位：吹音之力量在唇的中央部，两唇中央部微启嘴角有内收之势。

（三）动作：吸气时两臂自然抬至胸前，手心向里，手指相对应约距20厘米，两臂、肩、肘、腕、指松弛微曲合抱如抱球。呼气时念“吹”字，两手抱球下落，头微低，身体自然下蹲，蹲的幅度视个人情况或微蹲、或半蹲、或全蹲。再吸气时两手绕膝自然下垂，身体恢复自然站立姿势。如此连做6次后做一次调息。

六、“嘻”声功

（一）发音：xī Tl，读西。

（二）着力部位：嘻字之力来自口腔的上腭，兼有喉的力量。两唇微启，门牙似扣而不相接。

（三）动作：吸气时两手在腹前做托物状，指尖相对，接着两手上提，提至膻中穴处内旋翻掌手心向外。呼气时念“嘻”字，两手向前上方托起，托至头的前上方，两手指尖斜相对应，距离约20厘米。（注：有头痛和高血压病史者则两手高不过头，可托至头的前方略远些）。

再吸气时两手外旋使手心对着面部，以肘部下沉之力带动两手徐徐下降，两手降至胸部时开始呼气，直至两臂自然下垂于身体两侧。如此连做6次后做1次调息。

收功：练习气功要遵循松静自然的原则，还要做到稳。松静站立是起势稳。呼吸动作都是徐徐进行，而且每个字念完6次后做1次调息，这是练中稳。收功也要稳，其方法是6个字全部念完1遍后连做3次调息。再做气归丹田，即吸气时两臂从身体侧前方向中央画弧，呼气时两手掌相重叠，右手压左手覆于脐处，意念向丹田贯气，连做9次后恢复自然站立。

附：默念法

自然静坐不讲姿势以自觉舒适为原则，两手心向下随便放在两腿上，轻闭双目，去掉一切杂念而一意练功。不讲姿势但要求端坐不能弯腰驼背懈怠，为此当坐完之后要做一个“挂肩”的动作，即两肩同时向前扣、上耸、后拉下放而肩不下坠。这样就会保持一个松静自然而又含胸拔背的姿势。

姿势调整舒适后，定下心来，呼吸自然平稳，开始默念六个字。唇口不动念字也自觉念出声音那样，同时心里想着相应的脏位随着默念而感到舒服。每个字念6次为一遍，若有时间可连做数遍。

实践证明站式、卧式也可进行默念练功。

（范　欣文，摘自《六字真言》吉林科学技术出版社1989年7月版）

六妙门修持法

本功法属天台宗不定止观，不同的根性在修持时可获得不同的果证。“六”即数、随、止、观、还、净的六法，“妙”是涅槃的果证，“门”为能通。六法能通涅槃，故称为六妙门。智者大师在《六妙门》一书中，立有十章妙门之法，可赅摄一切禅法，是非常完备的法门。

功　法

一、初善的修法

（一）修前的准备

1. 休息——打坐前先要注意身心的休息，不能疲劳后人坐。睡眠要足，坐前不干重活与用脑，饮食不饥不饱，呼吸要缓和，心里应无负担，坐前还须排泄。这样身心轻松地去打坐，就容易与道相应，很快使能获得禅悦的受用，就如同科学家进入实验室一般，如果身心疲惫，就难以获得成功。

2. 环境——选一清净的环境，避免各种干扰。坐处的空气应通畅而不当风，光线宜适度而不耀眼。初修者如有一个空气清新，环境幽静的坐处，就易速证禅定，因而对打坐修道产生浓厚的兴趣，有利于今后的进修。这就如一个完善的实验环境，对科学家顺利实验极有帮助一样。

3. 时间——初修者每天打坐二至四次，每次一小时左右为佳。用功时间取早晨三点至五点，临睡前应小坐一次，不管时间长短，养成习惯，对功夫的连续与睡眠的安宁，均有好处。在初修第一阶段，半小时至一小时；第二阶段，一小时至一个半小时；第三阶段，一个半至二小时。如果修行已有基础或进步较快者，可不受此限制。尤其是已有定力者，可以自己把握时间，运用自如，不再受时间的影响与支配。

4. 坐具——坐在床上或椅、蒲团上均可，坐垫须松软舒适，保持安稳，后坐应垫高一至二寸。冬寒季节应特别注意保暖，以防膝盖冻伤。

5. 思想认识——打坐前应思维自己今日打坐修法究竟是为了何事？是为开发性德，成就佛道，还

是为名利私欲，贪图禅味或求神通奇妙？如果掺杂不正确的知见，一概不能进入正修。应先明确方向，树立正知正见。当经过一番反省，真正具备了为了生死大事、成就自他的大志愿，一心精进求道，方可进入正修，免去许多障碍，不致误入魔窟，偏离正道。

做了以上的五点准备，已经具备了修法的基础，接着就可进入初善的修法。

（二）初善的修法

1. 审气：坐处等准备完毕后，先绕几圈，应注意脚步轻慢，呼吸缓和。思惟我应到那里去打坐，距此约有多少步。缓行小步，注意呼吸不使粗急。要凝神贯注，不生粗乱。走到坐位前，慢慢安放身体，轻坐于座上，此时住气渐渐转换行气，入坐时便气安神定，自然能获得轻安。

2. 趺坐：于坐位上，解衣缓带，结跏趺坐。初学单跏趺，久后应以双盘为佳。务令一切用具调适安稳。

3. 调身：调身的动作有几种，这里介绍二种。初学的先用第一种，久后即用第二种。

（1）第一种七支调身法：此法调身时，动作要缓慢，用意不用力、眼睛微开，呼吸任其自然，也可想像自身在虚空之中。第一支：头向下低，再抬起向后仰。第二支：头向右倾转，再反过来往左转。第三支：头向右后转，再向后转。第四支：头顺着时针方向（前、右、仰、左）轻轻旋转；再反过来向逆时针方向轻轻旋转。以上各式，头部活动而身体不动，肌肉与神经应放松，要使自然。第五支：身体以腰为中轴，先向顺时针方向慢慢旋转；再反过来逆时针方向慢慢旋转。第六支：以脊柱为中轴，身体向右后转，再向左后转，两肩摆动幅度应大些。第七支：身体向前方往下倾，再提起往后仰。倾前应低些，后仰幅度应小些。

以上每个动作各作3—7次，如果觉得身体已是轻松，做一次也可。

（2）第二种调法只须做深呼吸，当吸气时，全身上耸，把全身舒展开来，呼气时，全身松下，觉得失去重量一般。如此做几口气即可调到安适。

调身完毕后，将身体向前一靠，然后竖直背脊，并以松静自然来维持住，不可用力挺起，但也不使它弯下去，要恰到好处地平直而住。腰要松，腹要沉，胸须略向内含，两肩自然松下来，颌轻压喉结，舌头轻抵上颚，两耳垂肩成一条线，鼻对脐轮，头要自然地安住，不可有后仰前俯及用力支撑感。身位调正后，以左手置于右掌上，两大拇指轻轻相触，放在脐轮之下二寸处，贴近小腹，形成椭圆形状，此即结法界定印，有助道的功能，易入禅定。结毕后，放松两臂，使稍离身体。此时，应纵任身体，松散四肢，布置骨节，不倚不曲地正直端坐。如觉得有不适不松之处，应微微运动，调令轻利。

4. 调息：先稍稍开齿，微举舌头，轻轻地吐出胸中浊气。正吐之时，觉气从全身呼出，想百脉不通处，随着呼气而通调无阻。气出尽后，闭口合齿用鼻吸气，觉一股清气从鼻一直吸入脐轮，然后稍停，再将气照前法呼出。如此做一至三次。调息闭，细细闭目，勿使眼睑太紧张，应朦胧见前二、三尺处的微光，如果见光觉得疲劳或头重不适，则可轻闭双眼断其光感。

调息后如果出现息中有声、结滞不顺、呼吸不细长等三不调相，应继续用以下四法调摄，直到出现正常的息相为止。

（1）忘掉呼吸，意守脐轮或脚底涌泉穴，意守时应注意不可着意太重，应似守非守，若有若无。注意不可有气的意想，否则会执着成偏。固系心下部，浮气即能下降，上部变得虚轻，息道就能恢复正常。此法也可作为专修，如久久功纯，心念停住，即入凝心止；如进一步身心泯然，任运自寂，即是入定止。因此专修此法也可以达到入定的目的。

（2）用意宽放身体，一次乃至百千次，渐渐觉得身心轻快，息道自然便能恢复正常。

（3）想呼吸遍全身毛孔出入，完全无障，如是百千次，直到呼吸轻细为止。

（4）观想自身坐在莲花上，鲜洁庄严，莲花处在无际的澄清大海之中，此时海天一色，在冥冥之中，感到轻安无比，逐渐化为高大之身。也可同时观大海上无数修行者在莲花上修法。此法也可作为专修，到了泯然之际，则一切消亡，惟觉一片空明，则入定开慧，成就妙用。

以上四种调法应选用一种调息，如果有效，应继续深入，无效则转修其余一种，不可三种同时用。经过调息后，息道出入绵绵，若存若亡，深长细匀，资神安稳，情抱悦豫，即成就了数息修法的正确息相。当息相出现后，不应再修调息及起分别之心，应无心应之，否则又会重新出现不调息相。如果未能调至息相，应一直调下去，无论多少座，直到息相出现，然后再进修以下各法。

5. 调心：调心法以趋入正念与不昏不沉为根本，根据初心的需要，分为以下四个次序：

（1）默念三皈依：

“自皈依佛，当愿众生，体解大道，发无上心”。“自皈依法，当愿众生，深入经藏，智慧如海。”“自皈依僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。”

（2）默念发愿文：“愿我速得成就文殊菩萨之大智。”“愿我速得成就地藏菩萨之大愿。”“愿我速得成就观音菩萨之大悲。”“愿我速得成就普贤菩萨之大行。”“愿我远离二执，速灭三障，得定开慧，具足方便，利乐有情，早日证得无上正等正觉。”

发愿文也可根据自己的愿望编选。

（3）观想：观想自身坐在莲花之上，莲池宽广，虚空无尽。自觉此时身心轻安，欢喜内充。片刻后，

反观四大渐渐分离，散向虚空，不见内外，不觉能所。如此观想后，身觉虚微，心念无系，已入修法的佳境。

通过以上三法的调心后，应放下一切，无取无舍，然后默默谛观此刻的心念，如觉仍有妄念浮动，散乱过多，则应似守非守地把心意放在脐下；如觉昏沉过重，精神不振，则应微用意观在鼻端，并略开眼见光。也可用放下与提起之法来调治。如没有过重的散昏，则不再去理会它，而转入正修中去。

二、中善的修法

中善是修法中最重要的部份，这里因以坐中为主，故先围绕数息二门作为入手功夫，其中亦贯摄止观等意。

（一）数息法

当气息已调至深长细匀后，息相绵绵虚微，此时心念便随呼吸出人，不可太着意，要若有若无地无心观察，入内至于脐下，出外则至虚空。心念随着一出一入，开始安详地徐数，从一至十，不使间断，要一句接着一句地数下去。心摄在数的内音上，不令弛散，同时要注意控制内音的响度，不可太响而乱心，也不可太轻而失照，要根据昏散与心的明暗情况，调至恰到好处，使安静清晰为佳，此为入静关键。若数至中间妄念干扰，忘记所数的数字，则应从一开始重数，不能寻找自己刚忘的数字。体虚者可单数入息，可补元神；体实者可单数出息，可泄实火。不可出入都数，否则紧迫成病。

在数息的时候，除了略觉有呼吸及数字音响外，没有我能数的思想，没有呼吸被我所数的念头，没有用功想，没有功德想，一切均无想。因此，此刻没有我、世界及身心的一切，只是随着呼吸的自然惯性，不断地数着从一至十，反复如斯，则渐入忘身忘心的佳境。

假如从一至十的顺数法用久之后，因太熟而与妄心相杂，此时应反过来用逆数法，从十至一，或内数至三，外退为一等方法调转，以增加觉察心。

如果数至中途出现各种干扰，气息重新出现不调，应立即放弃数息，用第一节中的调息法调匀后，方可再数，否则会因气闷不适，久久成病。

数息法的功能可以归纳以下几点：

1. 能证圣道：《六妙门》中说：“一者依数为妙门。行者因数息故，即能出生四禅、四无量心、四无色定，若于最后非非想定，能觉知非是涅槃，是人必定得三乘道。”

2. 能治报障：《六妙门》中说：“云何坐中知报障起相？云何对治等？分别觉观心散动攀缘诸境无暂停住故，各报障起，浮动明利，攀缘诸境，心散纵横，如猿猴得树，难可制录。尔时行者应用数门，调心数息，当知即是真对治也。佛言：‘觉观多故，教令数息’。”

3. 自体相摄：《六妙门》说：“如行者善调心数息之时，即体是数门，心依随息而数故，即摄随门。息诸攀缘，制心在数故，即摄止门。分别知心数法及息，了分明故，即摄观门。若心动散，攀缘五欲，悉是虚诳，心不受着，录心还归数息故，即摄还门。摄数息时，无有五盖（贪、嗔、睡眠、掉悔、疑）及诸粗烦恼垢，身心寂然，即摄净门。”

4. 胜进相摄：《六妙门》中说：“行者初调心数息，从一至十，心不分散，是名数门。当数息时，静心善巧；既知息初入、中间经游至处，乃至入已还出，亦如是，心悉觉知，依随不乱，亦成就数法从一至十，是则数中成就随门。复次行者当数息时，细心善巧，制心缘数法及息，不令细微觉观得起，刹那异念分别不生，是则于数中成就止门。复次行者当数息时，成就息念巧慧方便，用静鉴之心，照息生灭，兼知身分刹那思想，阴入界法，如云如影，空无自性，不得人法，是时于数息中成就息念巧慧观门。复次行者当数息时，非但成就观智，识前法虚假，亦复善巧觉了观照之心，无有自性，虚诳不实，离知觉想，是则于数息中成就还门。复次行者当数息时，非但不得所观能观，以慧方便，亦不得无能观所观，以本净法性，如虚空不可分别故。尔时行者心同法性，寂然不动，是则于数息中成就净门。”

5. 数息念佛门：数息如与念佛法门结合，即是数息念佛门。修法如下：数息进入常规后，在呼出时念“阿弥”，吸入时念“陀佛”；反之亦可。念佛时的速度应随顺呼吸，不可与呼吸逆。总以不急不缓，听其自然为宜。

以上五种功能修数息，如果进入一门，即可深入，不必再转修。如果是次第依数至随门进入，则应具如下方便：

修数息法至纯熟后，觉得心念能任运不作意地从一至十自然而数，完全处于无心的状态。此时心住息缘，觉息虚微，心相渐细，觉得有一个数息的字音在，仍是粗动，心中有轻微的负担感，因此心数不想再数。至此，已完成数息的功夫，即所谓证得数息法。这时应放弃数息法，很自然地转入第二阶段的随息法，以求进一步的深入（如果已证入禅定诸境，则应放弃一切法）。得了证数法后，应注意平时的保护，注意息道的缓和，不令粗急，以免又会失去。

（二）随息法

数息法放下后，心念便更为轻安自然，此时一心依着出入的虚微呼吸，呼出是虚空不可得，吸入是虚空也不可得，内外一体，无身心世界，无能所对待，无动静取舍，只是无心地将微细的心念系在息缘里，不生分散等意。这样一直随息出入，觉得心息相依，渐至微细虚豁，身体如同浮在虚空或呈高大之身感，内心异常轻快愉悦。此时可能会出现

种子影尘及诸变化，不管是何种境况，只是一切不住，不取不舍，仍然随息下去，直到心息双亡之际，豁然证入真空心体，此时湛然一片，灵知了了。如未证入，则应该修止观等法。

随息法如与念佛结合，即是随息念佛法门。以四字洪名随息出入，可以速证一心不乱。

随息功夫纯熟后，心念已至微细，内静不乱，此时觉知气息或长或短，在虚微之身中，遍身出入，没有质碍的阻隔。心息能够任运相依，意虑恬然凝静。此刻觉得随息仍是粗动，无心再随，像是一个人在疲劳时只想睡觉休息而不乐众务一样。当然，这时不是疲劳或昏迷，而是融融熙和，全身心沉浸在轻安之中，就象坐在三月的花园里，百花盛开，清新的空气，温煦的阳光，浸透了每一个毛孔，这时什么也不愿想，什么事也不愿去做，只是沉浸在暖洋洋的欢喜与愉悦之中，昏昏欲睡，又明白清醒！随息成就的觉相就是这般恬然凝静。在此时，不可再起分别心，不可回顾前境，更不可有意追求定境，应一切放下，把随息的心也放下，把放下的心也放下，一切无住，内心湛然，自然地证成随息而入于禅定之境。

最后略说随息门中的观意。虚溪大师说："境为妙假观为空，境观双亡即是中；忘境何曾有先后，一心融绝了无踪。"随息的息相即是妙假之境，故有而非有，而随息之心一切不住，不起分别执着，虚灵妙应，故观为空。当随息至能随所随顿时脱落时，一念不生，了了分明，此时即证入中道实相。而修者不能有期待想，也不要以后总有一个先忘一个后忘，其实此时到来自己也不觉知，所谓因缘时节成熟，自然得个消息。而此中道实相现前之际，一心灵知能摄一切而又超越对待，故无踪迹可寻。

《六妙门》旋转门中说："息即是空，非息灭空，息性自空。息即是空，空即是息，离空无息，离息无空，一切诸法亦复如是。息空故，非真非假，非世间非出世间。求息不得息与非息，而亦成息念。其所成就息念，如梦如幻，如响如化，虽无实事可得，而亦分别幻化所作事。菩萨亦复如是。虽无息性可得，而亦成就息念。"这段观法即是空假不二观，可作随息中参考。

三、后善的修法

(一)坐毕收功法

1. 放心——把收摄在缘的专注心放开，将知觉渐渐引至根尘现实中去，不再想用功时的境界。

2. 调气——将气缓缓吸入脐轮，然后呼出并觉得散遍周身毛孔，似一个吹足气的透明塑料袋。如此调一至三次，最后吸入脐轮，稍停，即放开不管。

3. 回向——合掌念回向文，"愿以此功德，庄严佛净土。上报四重恩，下济三涂苦。若有见闻者，悉发菩提心。尽此一报身，同生极乐国。"回向文亦可自编或自选。

4. 运动——缓缓运动腰身、背肩及头、手臂各部关节，然后将手搓热后放在双眼上，片刻后，再睁开双眼。接着以轻松愉悦的心情，慢慢地按摩面部、头部、头颈部、胸部、腹部、腰部、两手臂等，均一一使之松软适泰。

5. 下座——放下两腿，按摩至和顺后，缓缓下座，慢行百步，也可礼佛及作些轻微活动。

至此，一座修法即告完成(注意：正修中功法不是一次修习成就，因此须根据自己修法中的情况灵活掌握)。

(宋智明文，摘自《气功》1990年1—2期)

火 神 功

本功法是一种以神意调动"真火"的一种修练功法。修炼者需有"太极功"、"禅密功"等筑基功的基础。此功法适合于有志发放外气，用以为他人治病者习练。应属医疗气功。这里收入《快速发放外气功》一种。

功　法

一、静功：吸取天火转周天。天目吸取自然之五彩真火，存入我气海，然后发火，沿关元→会阴→尾闾，布成一条火龙，让这条火龙全身布满大火，越久越热，火龙的内火壮大后，沿脊柱向上愤怒地喷射火焰(此功法不受时间的限制)。

欲收功时，让意念从尾闾处收至丹田(气海)及肤内一寸半之后，右手迭左手。劳宫相照，扣手神阙，想火龙归洞。同时让喷射周身的烟雾也尽收于丹田。收归后，即可慢慢用双掌按摩一下脸面，收功。

二、动功：十龙争食怒发火。双脚呈外八字，距离稍宽于肩，亦可视身体情况或宽或窄于肩，以松适自然、不过分勉强为宜。松腰坐胯，脊柱象条龙，不断进行摇动，向左、向右、向前、向后做翻转运动。十手指为龙头，龙头对树，不断地交替向前钻动，争火觅食，而且紧松有节。紧时，想着火将木头烧炼为油和气；松时，想着龙头将带出的油和气吸入体内，润灌四肢百骸、五脏六腑。整个过程要睁大眼睛，盯视(平视)树身。

当觉得体内膨胀，身轻欲飘(或足尖踮地，身向上长)时，将双目闭合，双手自然下垂，意想吸收的油和气在身体内部进行荡动，将五脏六腑和四肢百骸中各个与外界贯通的阀门都打开，并将油和气布在体表，赶出邪气。

然后，意想天目(两眉上一寸大小之天地)，吸取天火，由头到足，由前到后，由左到右，将周身都点燃大火，二目轻闭，内视大火燃烧情况，随时

将不亮之处点燃。

注意：当大火燃起，内照通明之后，可能会照见自己的骨骼、脏腑、器官，也可能将外界的景物照见，若出现这种现象，不必惊慌，也不必过问，当继续练功。这些都是气功在一定阶段的应有现象。若不出现这种现象，也不必一意追求，否则会出现偏差。在练功中，甚至有个别学者，会看到奇异动物或听到特殊的声音，这都是自然现象，既非鬼，亦非神。

三、治疗发放功：

(一)信息水：首先，要辨病症，选用水。阳症用自来水或井水、泉水。阴症用凉开水。水中添加剂有虚症和实症之分。虚症，水中加少量的白酒或食盐、白糖。实症，水中加少量苏打或硫酸铜晶体（$CuSO_4 \cdot 5H_2O$），然后用劳宫或剑指对着配好的水发功，发功时间为10—15分钟。

若遇到有外伤瘀肿、紫斑经久不散的病人、可取凉开水半杯倒入碗或盘子内，再用一只小酒盅倒满市场销售的白酒(六十度左右)或酒精，用火柴将酒精点燃，再用食指、中指组成剑指，蘸取燃火的酒精，向凉开水中插熄火。然后再蘸，再插指于水。反复多次，直到酒精燃尽为止，这时，信息水就配制成了。而后，让病人喝一大部分，剩下一小部分，倒在药棉上(或好棉花上)，轻轻涂抹在创伤上。告诉病人不要洗创伤部分，这种信息水在病人身上能发挥一昼夜作用。

(二)指颤法：让发功指轻向内合拢，意念想着其指如钢簧，指尖力拢向指根，这时，就会产生一种如搬动的簧一样的振颤。此时，可调气通过颤指，发向病人的治病主穴或阿是穴。

(三)剑指蛹动法：中食二指伸直，大拇指将无名指和小指扣拢，称为剑指。让剑指的每根指头象蛹一样左右、前后灵活运动(包括旋动和摆动)，帮助调节功量。

(四)劳宫振颤法：让掌骨上下活动，松紧有节，把气运至劳宫，劳宫穴对准发气部位发气。

(五)天目遥控法：初学时可用剑指先点一下主治穴，然后，让病人意守该穴。接着，气功师退后1—3米，让自己对应的穴位进行呼吸、缩张等运动，同时，让这种运动的信号通过天目穴传向病人的天目或风府穴。待病人的穴位与气功师作呼吸、缩张的穴位相适后，可直接进行天目遥控。发功过程中要深呼吸。

(六)银针传气法：用五指指端按针体，意念通过针体向病人进行穴位补气。

四、配合疗法：

(一)朱砂、锅灰粉。对肾虚、劳伤较重的病人，可让对方每日半夜或清晨，用开水冲服一克朱砂、一克锅灰粉。锅灰粉是用锅灰、面粉对半炒黑而成的。

(二)灸法：用香火或艾绒熏烤穴位或阿是穴。有补气、活血、化瘀、祛风等作用。

(三)自我搬指法：大指为脾胃，食指为肝胆，中指为心、小肠，无名指为肺、大肠，小指为肾、膀胱。向手背方向扳着手指的末节进行活动，以指根有酸胀感为佳，时间由病人根据自身的健康情况而自我掌握，次数一天不得少于一次，多做不限。

(四)火烤两掌法：对由于受风寒而引起的病症，久治不愈者，可用炭火每日早、晚烤手掌和脚掌，每次15—30分钟，烤时指和趾节都要向火轻轻地蛹动。

五、发功后排毒法：火烤两掌，加十龙争食怒发火。(还可再加一次火烤两掌。)

功后，用油脂涂抹手掌，防止表皮过干。如有掌皮干燥、脱皮现象，可先不过问，一般过一段时间(1—2个月)后自然有抵抗能力。若抵抗能力过差，可用热水放入少量的硫磺(一盆水加入黄豆粒大小即可)，待溶解后，把手放入水中，浸泡2—3分钟，再擦干后涂油脂。

六、常久坚持功：即咽津功。叩齿搅舌，咽口水(注意出浊入清)。

火神功主要医治由于风湿引起的各种疑难杂症，它既适应于疾病患者习练，更适合于一些有志于用发放外气为他人解除病痛的气功爱好者习练。

(张笑一文，摘自《气功与科学》1988年11期)

引气闭息功

本功法是调气功法。本着练功中“气”为生精化神之关键，调神必先调气的原则。先行引气，后行闭息。可收祛疾健身、辟饥饿、延年命的功效。

功　法

一、练法：引者，延年也。引气，使呼吸细匀深长，渐臻绵绵，若存若亡。闭息者，停止呼吸也。引之细甚则似无，无则似闭，是引为始，闭为果也。引闭法却病延年，由来已久。《素问·刺法论》云：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，饵舌下津令无数。”

《抱朴子内篇·解滞》云：“初学行炁，鼻中引气而闭之，阴以心数至120，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令己耳闻其炁出入之声。常令入多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千。至千则老者更少，日还一日矣。”

陶弘景言“闭气至250息”。孙思邈引彭祖云：“闭气于胸膈中，……经三百息。”由闭气开始，渐习之，可达胎息，以至于体呼吸。上法于早晨五时

许，先令体松气沉，仰卧，两手握固、腿平伸。然后让上部之气自百会沿任督二脉经丹田(任脉穴)、命门(督脉穴)会合于会阴、经阴跻降至涌泉，静而守之。然后将全身之气上自头部百会，下自足部涌泉，均引至命门。此时觉体内一毫无阻滞，全身虚无似失去了体重，呼吸微徐若无。以鼻引气，先吸然后闭之，心中阴数至八十许即觉憋气，此时不宜再闭，可徐徐以鼻呼气。继而不断练习，月余后，渐增至阴数四百，亦不甚紧张憋气。

二、注意事项：练功应取生气之时，自子至午为佳。排除紧张焦虑及杂念，忌恼怒，以免气乱。不要过饱及食生冷肥腻之物，令人气强难闭。初习者呼吸停闭要自然，不要强闭努气。否则“使气则竭，并气则伤”，可致胸闷、腹肌膈肌作痛、头晕等不良反应。气候不好时勿练功取气，如阴雾湿重、大风、猛寒等，皆不宜练。

（张朝和文，摘自《气功》1986年5期）

水功功法

本功法乃我国武林中的一大绝技，此功只有峨嵋武馆独家传授。现将此功初级功介绍如下。

功 法

在没有开始练功前首先要洗一次冷水澡，但必须身体无汗，然后准备一盆清水，人对水开始行功。

第一式：青龙探水。两脚距离同三脚之宽成马步站立，上身略向前，两手放手两膝上，两眼对视前一盆水，同时吸气，鼻吸鼻呼，吸呼气时意想水经过全身，传遍每个关节，10分钟。

第二式：金鱼拜佛大摆尾。接上式，左腿支撑全身(左右均可)独立，双手合掌立于胸前，目视前方吸气，然后双掌由右向后划弧经胸向前推出呼气，目视前方之水于双手成一线，同时右腿落地成弓步，意想水由两脚经肩上到双手劳宫穴，50次。接上式：两脚距离同三脚之宽站立，双手自然放于腿面上，然后用力向上推，直至两背伸直同时吸气，然后双掌经头下压到面前一盆水上呼气，(手不靠水)，目视双掌对于其水，此动作略等片刻，意想水经下压之手劳宫穴入全身，最后到两脚涌泉穴，次数50次。

第四式：二龙探爪。接上式：两脚距离同三脚之宽成马步站立，双手立掌于胁下向前推出，双掌推至面前于一盆水对齐同时吸气，然后双手变爪用力收回胸前至乳根穴对齐呼气，意想水由劳宫穴吸入胸前于乳根。连续次数50次。

第五式：美鱼照镜。接上式：两脚成大弓步站立(左右均可)，上身前倾，双手放于左膝上，目视盆中之水与脸对齐顺气，在吸气之时头与上身同时抬起呼气，反复进行。吸气时意想吸入水中之气于膻中穴一片。连续次数50次。

第六式：青龙吸水。接上式：两脚距离同三脚之宽成马步站立，上身略前倾，左手掌下按在一盆水的上面(手不靠水)，右手握拳抱于腰间，然后左手成爪用力向上提于腰间吸气，同时右手由拳变掌下压至盆中之水上面呼气，然后右手掌再成爪用力上提于腰间、左手成掌下压到水的上面，吸呼同上，吸气意想吸入水中之气经劳宫到曲池最后过丹田，呼气时意想气由丹田经劳宫穴。连续次数50次。

收势：全身放松自然站直，两脚略比肩宽，双手交叉于丹田部位(男左女右)，自然呼吸，目视前方，吸气时意想水中之气在丹田顺时针方向转36圈，再逆时针方向转36圈，即可收功。

（袁登高文，摘自《中华气功》1990年3期）

双龙戏球功

本功法是佛家禅门的独家练功术——“内劲一指禅”中的一部分，属“坐功”。此功法简单易学，适于男女老幼习练，可收强身健体之功效。

功 法

一、动作要领：“双龙戏球”功法是属“内劲一指禅”整套功法中的“坐功”功法之一。整个练功的动作姿式对人体的脚、膝、腰、背、颈、头部及手臂均有一定的要求，为便于让初学者能正确掌握每一个部位的动作姿式的正确性，现按人体之下部、中部、上部三方面进行介绍。

(一)坐在椅子上，不能坐满，只能坐1/3的臀部，以保持整个上部身体的尽可能垂直，膝部与臀部踝部尽可能成直角。

(二)两脚之间的距离正好是自己的一个脚的宽度，以使两脚间的距离与自己的两肩距离相等，脚尖稍向内扣一点，使两脚成“内八字”型。两脚平踏地面，两脚的脚趾收紧，使整个脚紧扣着地面，使脚趾与脚跟踏地，脚中部上弓。两膝关节分别向身体的两侧扒开(右脚的膝关节向右，左脚的膝关节向左扒开，两膝的向外扒开的程度由自己适度掌握，大约与肩平宽。)不能因膝关节向外扒开而影响脚趾紧扣地面。

(三)身体的上半部挺胸坐正，小腹轻轻地向内收缩，肛门轻轻向上提着，(肛门上提程度，就如大便急排时，在上厕所途中的程度。)

(四)左手臂向下垂放，手腕、手心向上，使胸部与臀部有三十度左右的夹角。

(五)右手臂向上提，使整条手臂与肩平行，使上臂与身体成九十度直角，肘部成三十度左右的夹

角。手背连及手腕与下臂成直线。左手与右手的手心相对。手指的形态：大拇指轻轻用力内扣，食指、中指、无名指、小指均轻轻用力内扣，整个手形犹如空推着一只“球”。上、下手的手形相同。

(六)上下手臂交换：当上臂感到累时，就需要将下臂换成上臂，其转换方法是：(a)上臂向下，下臂向上，手臂交换时双手的手形不变，始终使手犹如空握着一只“球”。(b)上臂向下时要在下臂的肘部转过。下臂向上臂的内肘向上过。(c)当上臂向下提过下臂的外肘时，下臂向上提过上臂的内肘时，两臂在空中各自翻转手腕，使上下臂的手心相对，当上、下臂的手心相对后，各自上臂向上、下臂向下，各自到固定的位置。注：上臂的位置是咽部、下臂的位置是下丹田二寸处。当双臂完成交换以后，即稳定练功的姿式，继续练功。

二、起势：先坐正，挺胸，两脚与臂平宽，脚趾扣紧，膝关节向外挪，使胯部放松，两手轻放在膝关节上，收腹提肛。

(一)两肘用力向后，使下臂上提到腰部。

(二)手腕转动，方向是由外向内，最好是先动无名指、然后中指及食指，由外向内转动一圈，两手同时按上述方法转动。

(三)转完圈后，两手分别向胸前伸，注意左手在上，手部到各自的对方的肘部，再左手向下翻转，使手心向下，右手向上翻转，使手心向上，两手心相对。

三、收势：收势即为收功，当您完成自订的练功时间(一般不能少于三十分钟)后，即可按如下动作来完成收功。

(一)两手缓缓向前伸直，注意在向前伸直的过程中将手心向上的手转为手心向下，双手手心向下，手臂齐肩宽。

(二)将双手缓缓收回至胸前。

(三)将双手各自的食、中、无名、小指向上翘，以手腕部用力，沿着胸中线慢慢向下按，按至大腿两侧，在向下按的同时，将收着腹部慢慢放松，并同时吹气。

(四)双手再由大腿两侧，以手掌相对提升到胸前，再由胸前向下按至大腿两侧。

整个功法练习完毕。

(蔡秋白文，摘自《气功与科学》1987年1期)

双修功

本功法是既练身又练心，性命兼修的养生功法。此功法融调身、调心，调息于一体，要求松静自然，垂帘闭目，呼吸微微，心平气和，动作虚实分明，缓慢轻柔，形似微波荡漾，大脑要入静，若有若无地意守丹田。从而达到培育元气，防病健身，增益智慧的效益。

功　法

一、预　备　势

(一)自然站立，两脚分开宽如肩平，两膝微屈，两手下垂，微贴身旁两侧；含胸收腹，口齿微闭，略带微笑；头部放松，垂帘、舌抵上腭；以鼻呼吸，继而全身放松自然，调息宁神，意守丹田。如此静立2—3分钟，慢慢引气下沉丹田，意想气从丹田下降至涌泉穴。

然后，两手缓缓上提，手心向上如捧物状，把气提至丹田，上升不超过膻中；然后手翻转，手心朝下，缓缓往下按，把气从丹田下降至涌泉。如此反复做5次。

要点：因这是做气功前的准备动作，要做到全身放松，精神安静，排除杂念，调整呼吸，发动内气。

(二)接着做游泳式动作，分由内而外和由外而内两式。

由内而外式——紧接上势，意识不断。当双手引气上至丹田后，手心慢慢翻转朝下，手指自然伸直，双手缓缓向两侧分开；同时呼气，两手划弧向前再由外而内向脐间收拢，同时吸气。收拢后，再分开，如双手缓做5次。

由外而内式——接上势，当双手收拢至脐间时，朝前划弧，同时呼气；再向两侧分开，同时吸气。双手再由两侧向脐间收拢，与上式成反方向动作。如此反复做5次。

要点：1. 双手分开时要分足，同时胸部随手势向左右扩张，全身放松，身心舒畅。双手收拢时，胸部由开而合；2. 扩胸调息。

(三)紧接做第三个动作——当双手收拢至脐时，掌心仍然朝下，手指自然伸直，徐徐向前伸出与肩齐。伸直后，翻掌屈肘，把手收转，使手指碰到肩部，然后放松直垂而下。手垂下不可用劲，垂下后，再随势(惯性)手指向下，把手提至两腰旁，再徐徐向前伸出，手指向前。如此反复做5次或10次。

要点：1. 手伸出时，动作要缓慢，双手轻松伸直，意识在手指；2. 手垂下时，意想气自胸部至涌泉。

预备势上述3个动作的主要目的是扩胸、调息，以期达到排除杂念，呼吸微微，全身放松，大脑入静，上下气息畅通，松筋舒骨的目的。认真把预备式练好，对呼吸系统疾病有治疗效果。

二、摇　橹　势

左式——接预备势，当双手收回到丹田时，双手(掌心向前)往上提，提至胸旁。重心在左脚，右

脚向后退半步，重心从左脚移向右脚；双手徐徐向前按出，重心随势从右脚移向左脚，左脚向前弓出，两手划弧向前往下按，如摇橹状(以上动作同时完成)；双手下降后，手指如抓物至脐部收；重心随势从左脚回到右脚，右脚坐实，双手由脐部往上提至胸前，同时缓缓使手指伸直，掌心向前，再向前按出。如此反复做5次。

右式——当双手往前按出，重心从右脚移向左脚时，右脚向前斜上一步。如此按左式动作反复做5次。

要点：1. 两手向前往下按时，意想气往下沉至前脚涌泉。双手回抓时，前脚重心转至后脚(意想气息也由前脚涌泉经大腿内侧向后脚涌泉运行)，再随提手势意想内气从后脚跟上提至肩，从肩到手；2. 两手向前按出时，意想内气从掌心劳宫穴向前放出。此时前脚随势向前弓出，弓出时膝不过足尖；3. 双手划弧收回时，双手作抓物状，意想内气被收回于劳宫穴；4. 手下按时，尾闾要中正，腰不能弯。

作用：1. 使气息运行于四肢；2. 调整全身气血，疏通全身经络。

三、抹　墙　势

左式——当手回到胸前，重心在左脚时，右脚向后斜退一步，右脚坐实，成左弓步。双手放在胸前，手心向前，手指放松向上，沉肩垂肘。双脚轮流一虚一实，身体随之一前一后，双手作抹墙状，腰胯与双手划圈一上一下从左到右成圆形上下移动。以腰带动，虚实要分清，腰部随呼吸升降。如此反复做5次。

右式——当左脚实右脚虚时，右脚向前斜上一步，双手形式不变，腰胯则从反方向从右到左圆形上下转动。如此反复做5次。

要点：1. 意想内气在腰部上下左右圆形转动，转动须与虚实结合；2. 前脚弓出时膝勿超出足尖；3. 双手本身不动，随肩肘升降划圈，久之由内气带动；4. 内气在腰带动下循环往复运行全身；5. 初学者由外动开始，久之即能带动内动，外动姿势务求正确。

作用：专治全身上下所有的关节疼痛、肠胃病、便秘、胸闷、腰背寒凉酸痛、气息结滞。

四、推　磨　势

左式——接上势，当重心回到左脚时，双手缓缓平放在脐前，沉肩垂肘，掌心向下，手指自然向前伸直，同时右脚向后斜退一步，右脚坐实；腰胯从左到右圆形转耳。以腰带动双手转动如推磨状。两脚虚实分清，臀部动作参照抹墙式。如此反复做5次。

右式——当左脚实右脚虚时，右脚向前斜上一步，双手形式不变，随腰胯成反方向从右到左转动。如此反复做5次。

要点：1. 抹墙式腰部系上下升降圆形划竖圈。推磨式腰部左右前后划平圈，两者必须区别清楚。划竖圈好像墙上挂一面圆镜，腰部似镜框样划圈。划平圈好像用筛子筛米或推磨那样划圈，一竖一平，要求不同；2. 久练后，内气在腰间循环往复运转，运转时胯膝足与臂肘上下四肢也有内气运转感觉；3. 初学者由外动带动内动，外动姿势务求正确。

作用：有助于治疗腰椎韧带扭伤、腰胯部肌肉肿痛、腰椎增生与一切腰椎疾病、坐骨神经痛、肠胃病与便秘等。

五、揉　球　势

左式——接上势，当左脚实右脚虚时，双手放在脐前，手心相对，右手在上，左手在下，右劳宫对左劳宫，手指微曲如抱球状，同时右脚向后斜退一步。右脚坐实，腿部动作与抹墙、推磨二式基本相同。揉球动作的双手有上有下，有左有右，双掌变动时一竖掌一俯掌，因此腰部动作也有上有下有左有右，将抹墙与推磨二式融而为一。如此反复做5次。

右式——当左脚实右脚虚时，右脚向前斜上一步，双手揉球形式不变，随腰胯成反方向从右到左转动。如此反复做5次。

要点：1. 腰转动时，可以随着揉球动作左右上下转而转动，熟练后由腰带动双手转动。揉球不是搓元宵，搓元宵双手上下不变，揉球的双手由交岔上下而至相对反复变换不停；2. 双手揉球动作有双掌指尖向上劳宫穴相对与指尖向左向右上下交岔之分。双掌左右上下交岔相对，应不断变化，否则揉球就无法揉转，只能捧球，装作揉球样子，成为搓元宵，这就影响腰的动作；3. 双手转动，始终如揉转一只球，久之，感觉到双手劳宫穴会有一股热气交流；4. 初学者由外动带动内动。揉球动作能带动丹田内气也似球样在上下左右旋转，能使遍体感到温暖感。

作用：1. 在与抹墙与推磨二式的基础上练习，能治该二式的所有疾病；2. 对接近双手的脏腑疾病，如心脏疾病、胃病与妇女的乳部疾病，都有疗效；3. 对泌尿系统疾病，亦有疗效。

六、搓　绳　势

左式——接上势，当左脚实右脚虚时，双手手指向前自然伸直，左手掌心向上，右手掌心向下，指尖放在左手掌根后面，稍有距离，不碰着，两手地位在脐前略高一点，同时右脚向后斜退一步。右脚坐实后徐徐拔起，左脚随势向前弓出，同时右手亦随势在左手上缓缓推出，经过劳宫穴，中指与中

指对齐，双手与膝盖上下对齐，推至右掌根不超过左手指尖，左脚蹬实。这时，双手随势上下反转，左手在上，右手在下。左脚拔起，右手随势往后收，收至指尖在左手掌根后面，右脚坐实。再上下反掌推出。如此反复做5次。

右式——当左脚实右脚虚时，右脚向前斜上一步，同时双手反转，左手在上，右手在下，动作如左式(左右相反)。如此反复做5次。

要点：1. 右脚坐实时，气沉右脚。手渐渐推出时，双臂在前腿上，双手指尖在膝上经过。久之，臂腿皆热，待左脚蹬实时，热流即下降至左脚涌泉穴；2. 由于前式内气运行较强，本式目的使内气下降涌泉，防止偏差，发生意外；3. 双手搓绳，劳宫穴相对时，手心有热流感，以意引热流下降涌泉；4. 全身放松，前后脚蹬实或坐实时，足趾抓地。足趾有足三阳经两阴经井穴，那个脏腑有病，那个脚趾着力。练者要心中有数，例如肝有病，大趾着力等。

作用：1. 降温，使内气下降至涌泉；2. 治寒腿，双腿无力，踝关节损伤。

七、前蹲后仰势

接上势，当左脚实右脚虚时，右脚向后斜收半步，双脚成外八字形。双手掌心相对，上提至耳际，沉肩垂肘，身体缓缓垂直下蹲，至大腿与小腿成90度角。臀不突，腰要直，双手随下蹲势，掌心相对亦放松下降，垂至两腿间，身体即缓缓升起，两手亦随势上提，提至耳旁，腰部往后稍仰。如此反复做5次。

要点：1. 下蹲时，气往下沉，由中丹田下达涌泉，腰要直，头不能往下冲(高血压患者要缩项)；2. 起立时，内气由涌泉提起，意识守住丹田，不能随双手上提至头部，否则会引起头晕；高血压患者要意守涌泉；3. 患阳痿、早泄、妇女月经过多及腹泻等疾病的人在上升时要注意提会阴。

作用：1. 姿势和内气控制得正确，意识活动配合恰当，对上述诸病以及上盛下虚的上焦病、上虚下实的下焦病都有疗效。久练之后，能感到气息上下较快通大小周天。但患有高血压病者，气息不能上头，达丹田即止；有胃下垂与子宫下垂等病者，气息不向下，并须提肛。

八、左右升降势

左式——接上势，当后仰复原至双手在耳际时，腰胯向左转动，同时右脚向后斜退半步，腰胯左转至不能再转时，双手掌心相对随腰转势划弧下降；降至小腹旁，再随腰胯由左向右转动，转至不能再转时双掌即往上提，提至肩平。双手左下右上升降，虚实要分清，腰转至左方则左脚蹬实，转至右方则右脚蹬实。如此反复做5次。

右式——当左脚实右脚虚时，右脚斜上一步，双手随势反转划弧如上式。如此反复做5次。

要点：1. 意想使内气转运，内气使腰部上下左右圆形转动；2. 双手掌心相对，左下右上圆形升降转动，基本上劳宫对劳宫，有时由于内气带动，略有参差；3. 左式时，腰转至左方，气下沉至左脚涌泉，然后意想内气运行至右脚涌泉，气息再上达右肩部，再从一个肩部转到另一个肩部，同时意想气通到双手，并在双臂间循环往复，右式也如此；4. 初学者由外动带动内动，要求外动姿势正确；5. 此式动作与太极拳中的“云手”有所区别。

作用：1. 使气息运行达肩、腰和四肢；2. 疏通全身气血。

九、伸臂扭腰势

接上势，双脚平行，双手下放后再缓缓朝前向上提，手心朝下，提至与胸平，两手左右分开，然后向左转腰，右手朝腰转势往左转，徐徐往内弯。腰转足时，右手弯至胸前，大拇指微触左乳中穴。随后腰相反向右转，转动时，右手徐徐伸直，左手徐徐向内弯，弯足时，左手大拇指微触右乳中穴。虚实要分清，转至左边时，右脚实，转至右边时，左脚实。左转右转各5次。

要点：1. 手指要自然伸直，放松，手掌向下，飘飘然如浮在水面上。沉肩，意想内气带动腰转。当向左转足时，意想内气上左肩至手臂、左指尖，腰转右时亦然；2. 意想气息在转腰时，从双手指尖上来回传递。

作用：1. 疏通气血；2. 治胸闷；3. 妇女乳房疾病。

十、上下贯通势

接上势，双脚不变，当双手回至胸前时，右手由身侧向上提，手心斜向上，提至百会穴上，手心向下，同时左手往下降，降至左腿旁，这时左脚踏实。然后再从身侧提左手，降右手，这时右脚踏实，当左手上提至百会穴，右手同时下降至腿旁时，百会、丹田、涌泉三点成一线，一气贯通。如此反复左右各做5次。

要点：1. 意守丹田，当一手提至百会穴，另一手降至腿旁时，久练自觉内气从百会穴直线经丹田下降至涌泉穴，天地接通，觉得轻松舒畅；2. 久练后，内气发动时，有人身体会自然抖动起来，初学者内气未发动，不要勉强助动，造成偏差。功夫深了也会自动而至不动。

作用：1. 降血压(高血压病者要有意识地呼气与意想头部气血下降)；2. 对神经衰弱与失眠症者有治疗效果。

十一、海底捞月势

(一)接上势，双脚成外八字形，上举手反转，手心向下，双手指尖相对至腰部，随即叉腰，身体徐徐往下蹲，要求大小腿弯成九十度；不能蹲得太低者可蹲得高些，然后徐徐而起。如此反复做5次。

(二)双腿起立后，双臂向外舒展，手心斜向下，放在身体两侧；身体缓缓下蹲，手心反转朝上，指尖相对，至腹前缓缓合拢，如捞物状；身体起立时，双手亦如捞物状缓缓捧上；当捧至脐间时，双手自然分开，然后再反转下降。如此反复做5次。

要求：1．下蹲时呼气，内气从中丹田下降至涌泉。2．起立时吸气，捧月上提，不能超过膻中，否则会引起胸闷。

作用：1．胃下垂者捧月上提时，意想胃部上升，配合提会阴则更佳；2．膝关节酸痛者，关节由酸而热，即能治愈。

十二、三 转 势

(一)转膝——双脚并拢，屈膝下蹲，双手轻抚两膝，手劳宫穴对膝盖；双膝向左转5次，向右转5次，双膝分开由内而外转5次，由外向内转5次；转毕起立，轻拍双腿。

(二)转腰——双脚分开成八字形，双手叉腰，转腰向左转5次；再向右转5次，使上身转成圆形。

(三)转头——手脚姿势同上，将头向左转5次，向右转5次。

要点：1．转膝要慢，由腰转带动膝转；2．久练后，由丹田转动带动腰转动。初学者丹田不能转动，因此动作要慢，快则不能得气；3．头部转动眼睛不往上看，以免引气上头。

作用：1．转膝能治关节疼痛、坐骨神经痛；2．转腰能治腰部病；3．转头能治落枕、肩颈部酸痛、漏肩风等肩颈部疾病；4．上面几节功法都有下蹲势，为防止引起上虚下实的下垂病，蹲时可提肛，三转起调节气息平衡作用。

十三、收 势

双脚分开，双臂下垂，全身放松扭腰，腰转带动双手前后拍打肩背如货郎担摇动波浪鼓，反复做10次。

最后，双脚不变，双手收至胸前，手心朝下向下按，把内气(初学者为意识)引到丹田，再下降到涌泉。气达涌泉后，手反转，手心向上，往上提，提到丹田时，把内气往丹田内收，再往下按。如此反复做5次。最后一次双手(一手手心按在另一手手背之上)掀一下丹田。

要点：1．经过以上各式练习，初学者并无感觉，久练之后会感到内气贯满全身；为了防止有所滞留，拍肩打背即能疏通气息，排除结滞、壅塞；2．第二个动作，系息息归元所必需，使全身之气归于丹田，或下达涌泉。

作用：1．保证练功不出偏差；2．练功后身心舒畅，轻松愉快。

(庄凯芦文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版)

双 盘 功

本功法是修练高级静坐功的基本调身方法，是一种抻拔筋骨为疏通气血创造条件的习练方法，并且有治疗腿关节病痛的作用。“双盘”是一种功夫，对老年练功者来说，是修炼高级静坐功的入门功法。此功法提供了具体锻炼方法。

功 法

一、准备活动：

(一)并步站立，双手扶膝，左、右转膝各20次。

(二)并步站立，双手扶膝，蹲起20次。

(三)大开步，双手扶膝，左、右仆步各10次，每次振颤3下。

(四)并步站立，提踵20次。

二、一步练法：

(一)扳足练习：坐在后边略高的座垫上，上身正直，两腿前伸，然后，两手十指交叉打扣，扳住左足外侧，小指接近踝骨，左肘也可以压住左腿，一扳一松为一次，约在一分钟内练习10次，使踵部逐渐向肚脐靠近，最后一次扳住坚持10秒钟再松开。

开始练习不可用力过大，以稍感疼痛为宜，练毕按摩疼痛部位片刻，然后换腿练习。

呼吸：由5次一呼5次一吸逐渐到10次一呼10次一吸，也可自然呼吸。

意念：放松疼痛部位。

(二)开胯练习：坐姿同前，两足屈回，足底相抵，踵部靠近身体，两手扶膝，一压一松为一次，以每分钟180—200次的频率，练习3—5分钟或更多，最后一次下压坚持10秒钟再松开，使两膝逐渐触地。

呼吸、意念，放松同上。

(三)压膝练习：坐姿同前，把左足屈回放在右大腿上，左手压住左膝，右手握住右足掌，1压一松为一次，以每分钟180—200次的频率练习5——10分钟，使膝部逐渐触地，最后一次亦坚持10秒钟，然后换腿练习。呼吸、意念、放松同上。若膝部疼痛厉害，可增加如下练习：两足底相抵，置于体前中线上，膝关节约成90度，两手扶膝，如上法压膝练习1—2分钟。“压膝练习”膝部触地后，即

增加二步练法，但应从一步练法开始。其中压膝练习要增加难度，方法是使膝部逐渐向另一腿靠近。

三、二步练法：

(一)屈腿压膝练习：坐姿同前，右足外侧置于体前中线左侧15——16厘米，右膝关节约成90度，把左足屈回放在右大腿上，其余动作同一步压膝练习，再使膝部逐渐触地。

(二)膝顶踝凹练习：上势练习膝部触地后，即可使膝部向另一腿逐渐靠近，直至顶入踵上踝凹内进行压膝练习，方法同一步压膝练习。

当练至扳足膝部能靠近肚脐，开胯练习两膝能触地，压膝练习膝部已靠近另一腿、屈腿压膝练习膝部能顶人踝内，到此已基本能成双盘坐式，但时间不能持久，上侧腿膝部还不能触地，即可增加三步练法，也要从一步练法开始。

四、三步练法：

(一)盘腿压膝练习：先呈屈腿压膝式，然后再把另一足也置于对侧大腿上成双盘式，一手握住上足足掌，另一手压膝，同屈腿压膝练习法，使膝部逐渐触地。

(二)盘腿扳足练习：盘腿压膝练习毕，两手握住上足踝部向上扳，一扳一松进行练习，次数可自便，但不得少于12次，最后一次亦坚持10秒，按摩放松后，换腿练习，直至双膝轻松触地，到此双盘坐式已告成功。

整理活动：

每次练功毕，即做摇踝、揉膝、旋胯、滚腿等整理活动，之后两腿前伸，两手置于腹股沟，凝神意守丹田、劳宫片刻，两手沿两腿内侧轻轻前伸，从脚背绕向两腿外侧再轻轻收回，经环跳穴回到腹股沟，如此往返九次。起立，重复一遍准备运动，练功毕。

（宝　静文，摘自《气功与科学》1989年7月）

古典灵宝通智能内功术

本功法是古典内功，含三功九法。三功：仙功、平衡功，睡功；九法：智能法、断疾法、治病法、传灵法、定心法、定启生死法、求仙法、断魂法及承象法。其中以智能法和平衡功最为重要，故本书收此二功。此功法，具调身、调息、调心的三大要素，着眼于意念运用，练功中一旦出现杂念，定要彻底解决，在祛疾健体的基础上，可激发人体潜能，开发智能或出现特异功能。

功　法

一、智能法

本功是以盘坐为主的静坐功。以修练人的特殊思维能力为其主要特点。它不讲“意守”，也不讲“守空”而是把意念放在处理问题上，使修炼者出现超人的判断能力和快速的处理问题这一超人智能。

初练者经常碰到的是“杂念”，这就是练功时出现的一些生活中曾做过或想过的一些实际问题。它是杂乱无章的纷纷而来，严重的影响修练者之静。本功法一不“回避”杂念；二也不要“以一念代万念”，而是要彻心的去想这些问题，用意念去处理这些问题。

怎样处理“杂念”呢？方法是：当“杂念”一袭来时，一定要给它一个明确的判断，“杂念”即会过去，而且一般不会再来。

这个判断可以是肯定的，也可以是否定的，如明天我们家里没有粮食，要去买，还是不买？结论是：一、“去买、；二、不去买”。下了一个结论，杂念就被处理掉了。这个结论下得越明确、越果断，越迅速越好。当然人生在世杂念纷纷，一个过去，还会有第二个、第三个。无论来多少个都要细心地一个一个把它处理掉。这样，杂念自然就会越来越少，以至于无。人的杂念本身就是人的思维活动，它是人对客观现实的反映。所以修练者在坐功时不反映不去思维问题是不可能的，《急备千金要方》中说“凡人不可不思，当以渐遣除之”。这里就有处理问题的意思。这种处理杂念本身也正是对修练者思维理解力的一种特殊的训练，也正是本功法的一个目的。今把前四个阶段介绍如下：

(一)回婴忆望：上坐后，随即摆好姿势，根据自己的习惯找到体位的最佳点，也就是找到最自然最舒适的体位。

初练时，自然盘坐，上身正直，两眼平视，渐收神光。舌抵上腭，闭唇，上下牙齿轻轻扣住。两手置于膝上，掌心向下，思维集中后即可开始做功。

先是用判断的形式处理杂念，当杂念逐渐消失，开始人静时，脑子里又会出现各种幻觉，看到一些飞禽走兽，林木花草等等物体或景象。我们说这不是幻觉，而是脑子里开始回忆过去的一些真实的信号。慢慢还会出现一些已经死去的人，和曾经做过的事，这时你可以意识到经历这些人和事的时间会逐渐向前推移，甚至回到了自己的童年。这是因为你的思维发生了倒转。这时，不能害怕，要由它去变，但每出现一个人物或景象时，一定要把它认清楚。看仔细，绝不要轻轻放过，这就是“回婴忆望”阶段。

(二)真假分明：回婴忆望阶段以后，在回忆的过程中，就会自然人静。这时，有人还会看到自己的骨骼、眼睛、嘴巴、头以至内脏。这时，你千万不要惊奇，不要害怕，不要动作，一定要认真仔细地去观察，去辨别，看看自己身上的骨头到底有多少块？是什么形状？怎样结构的？就要象研究人体解剖时那样去研究它，这是以后练“内视”功能为人

诊疾治病的基础。这一过程，古人给它起的名字叫“真假分明”。

以上两个阶段，是人的思维内收的过程，也是内气外发的过程。再坚持做静功，那就会出现更加现实的各种奇特景象。

（三）神志清清：当以上思维倒转和内视自身的两个阶段过去之后，又会出现一些真实的小动物在向你接近。最常见的如老鼠、黄鼠狼和一些带羽毛的动物。这时，你绝对不要害怕，也根本不要理睬，更不要出现动作。任其自然，这些小动物便会自已离去，这是因为人在做功时，到了一定阶段，人体就会发出一种带有一定频率的生物电。这个频率如果和某些小动物的生物电频率相同，它就会主动地向你接近。这不是幻想，而是现实中真实的物体。这时，你的神志一定要十分清醒，坚持做功。“神志清清”的阶段就会过去。

（四）知我前程：当这一过程消失后，你的意念就要转入一个更高级的阶段进一步有意识地去训练思维，但又不能胡思乱想，这便产生了一个“立题”的问题。如果说，“杂念”是过去生活中发生的零乱事物在你头脑的反映，那问题主要是指在你未来生活中所要解决的问题。立题的目的是为了通过做功来理想地或妥善地解决问题。这是思维训练的主体部分，至关重要。

怎样“立题”？就是在做功时把日常生活中所难于解决而又必须解决的重要问题，明确地提出来。怎样解决？先是老想着这个问题，认真地想，想解决问题的办法。这样经过一段时间的思考。难题多半会被解决。

“智能功”的宗旨，主要是用来治病救人的。比如白天我们遇到了一个病人，当时未能诊断清楚。夜晚，当你做子时功时，就可以把它立为专题，老是去想那个病人的形象和白天治病情景，慢慢的给病人治病的情景，就会在你的眼前出现。你面对病人“信灵”为他认真观察、诊断，终于得出确诊的结论。如果这个病的治疗方法自己没有把握，也可以通过继续做功加以解决。古人把这种在做功时自己提出问题和解决问题的思维训练过程，叫“知我前程”。

如果说第一、第二个过程是大脑思维“内收”过程；那第三、第四两个过程就是大脑思维的“外发”过程。这是两个相互对立又相互统一的完整过程，是对大脑思维的一种特殊训练。坚持不懈地做功，就可以达到提高智能的效果，并对大脑神经系统的调整和身体的修复有益。

修炼“智能功”者常会出现“肢体百功”。古人说：“静极必动，动极必静”是自然力之现象。衰极必盛，盛极必衰，是自然界之定律。也就是现代人们所说的身体出现“自动”现象。千万不要害怕，尽心修练，要任其自然，这些自发动作都有自身运动规律的，也是本功法“意气合一，意到气合”、“气动体动”的一种表现，也是“内气外发，外气内收”的一种对立统一的练功方法。

“智能功”中的自动是“静中得动，动之百窍开合”意气循体内经络自然动而行之，只要修练者坐式不变，动极可长功得法。

“人生有方，先天方定，方位表脏，脏方之宝”就是说人在母体之内是“阴阳合体”，在母体内生长中“五脏”不是同时都生长成熟的，那么人在母体中最后生长成熟的脏器为自身薄弱脏器，这个脏器所对的方向就是人体正方，修练者就是要先修练这一脏器，这也是修练者“后天转先天”修练必经之路，本功法中“自然任然”修练者会自动找出所对“方位”。

这种“肢体百动”是自然发生的，自动的过程是修练者自身“医治本体之疾”的一种方法，也是修练者得法后为“为他人医治之疾”的一种修练方法，修练者尽修练为以后“助人为乐”为他人“治疾安康”打下一个好的基础。在第一、第二两个阶段中出现自发动作是为自身医治病疾的过程。在第三、第四两个阶段中出现的自发动作是为他人治疗疾病准备条件和方法。

无论修练者那一阶段出现自发动作都要任其自然，自发动作平息之后，修练者会停止在一个特定的手势上，这时应把手慢慢收回，用“八卦子午”式手法开始静坐，这时才是“人体之定”的开始，也就是古人所说的“还神”阶段的开始。这样静坐的时间越长，对修练者身体的潜在智能激发的越快。望学智能法者努力为是。

修练“智能法”者出现两人相对练之态必须由老师指导下进行阴阳、五行、经络相抗之修练，是开通人体阴阳、五行、经络的一种好方法。修练者出现内功远距相斗之态，古人叫“内功战”也必须由老师指导下进行“信灵”的接收、发射相抗之修练，是开发人体潜在之功能的一种好方法。修练者出现内功男女相对练之态，必须由老师指导下进行男女性激素激发相生之修练，是提高人体性激素的一种修练方法，使修练者回原少年之态。

二、平衡功

本功是外动功，它是古老的“吐呐术”通过修练者的“肢体有循之动，严密的呼吸方法相配合”，用意用气用百窍和植物、动物、人相交换气体，使修练者能达到人与植物、人与动物、人与人之间的“气体”相对抗的平衡。故名：平衡功。“平衡功”古时对治各种痈内脏积血肿块、浓肿有一定疗效。

初学平衡功者最好和大树相对抗地练，因为“人生于世，浮而无根”就是说人出生于母体后，人本身就成无根之体，要靠“谷养肢动”而生长，人体有“气行之路”、“血行之路”“乱物排出之路。”树木天

生有根，根基很深。树木虽无血液，但它有"气行之路""水行之路"、"吸养之路"、"排乱之路"，又因树木体积高大、稳定、人于树木对抗的交换气体有益无害。

"平衡功"主要是修练者修练"人体信灵之外放"，"信灵内收"的一种方法，是修练者原为他人治疗疾病的一种修练方法。

修练"平衡功"者最好的气体交换物是大树。树木虽无血液流通，但它有一个吸收营养和水路循环的组织系统，因为它的体积高大、稳定、体内又有明显的色素。古人认为同植物交换，就是交换气体，交换物质。通过相互交换而达到相互对抗，相互平衡的目的。

树木有各种色素。本功法认为：松树是绿色或蓝色的色素，柳树是黄色的色素，杨树是白色的色素，柏树是黑色的色素，苹果树和梧桐是红色的色素等等。我们练"平衡功"就是要面向大树来练，并要使树的"五色"和人体内脏的五色相匹配地修练，相对抗地修练。根据古代的医学理论：五脏配五色；如心是红色的，脾是黄色的，肾是黑色的，肝是绿色的，肺是白色的。这五种色素又要和五行相匹配。根据"阴阳五行，相生相克的原理练功或治病，便会得到理想的实践效果。

我们知道了"五行"、"内脏"、"树木"和"色素"的关系，又知道了阴阳五行间相生相克的关系，对属于内脏中哪一个部位的疾病，就去找相同色素的树木进行对抗地练。所谓对抗，是指"五脏"的色素和树木色素相同对抗的修练。如：肝脏之疾对松树；心脏之疾对梧桐树或苹果树，脾脏之疾对柳树；肺脏之疾对杨树；肾脏之疾对柏、五行对抗地修练，会增强练功效果，达到提高疗效的目的。

"平衡功"既是修练者自行锻炼的一种方法，又是修练发放外气为他人治疗疾病的方法。"平衡功"又可以自动调节修练者自身不平衡状态，达到修身之目的。修练者还可平衡人体气态的方法为他人诊断疾病。

"平衡功"除了初练时和大树相对抗地修练之外，还可以人与人，人与天地相对地练，阴阳之间，五行相对抗地练。

"平衡功"主要是练人体潜在物质(信灵)和人体生物电的发射和接收，修练者应专心修练。越练人体能发射的物质越多，气力越强，为他人治愈率也越高。根据古人传经，把"平衡功"对树练功称之为"走树"。"平衡功"的基本动作有九种。现介绍其中五种：

(一)双手上下拉动

姿势：面对大树站立，两脚自然分开，与肩等宽，两膝微曲。两臂前伸，虚腋，两掌心对树(但要身离大树一定距离)。在树身前的三分之一处。

动作：闭目平视，双手同时沿树身平行线上下拉动。两腿配合手臂上下起伏，双膝缓缓曲伸。脊柱正直。

呼吸：呼吸要紧密配合两臂上下拉动。上拉时吸气，下拉时呼气。呼吸要逐步做到缓、细、深、长、匀。

意念：动作和呼吸时，想两掌掌面。想面前的大树是一个带有特定色素的大气柱，同时两掌也会发出同样色素的气体来，和大树相对抗地交换气体。

(二)十指纵向切割

姿势：面对大树，在树前自然直立。两脚自然。分开与肩同宽，双臂平伸，两手掌平开，十指尖对树，要保持一定距离(这个距离随修练者功夫的加深而逐渐拉远)。

动作：闭目平视，用十指指尖上下拉动，身体随着手臂上下略有起伏。初练者和年老者的动作不要太大，两臂上下不要过低或过高。

呼吸：身体于掌十指上拉时吸气，身体于两掌十指下拉时呼气。身体与两手要密切配合，不要中途停顿。呼吸要逐步做到缓、细、深、长、匀。

意念：把眼前大树想象成为一个高大的气柱。修练者想两手十指指尖发出同一色素的气体，把眼前的大气柱切割成细条，切割的线条越细越好。

(三)十指横向切割

姿势：面对大树，站式同前两式，将两掌平开，上下重迭，两掌心向下。

动作：两掌在树前作横向左右摆动切割。

呼吸：两掌横切呼气，两掌收时吸气。呼吸要缓、细、深、长、匀。

意念：想十指指尖，把眼前大气柱切割成薄片，切割得越薄越好。

(四)双手对拉

姿势：面对大树，站势同上。两臂向前伸手，推时两掌直立九十度，十指向上；拉时两掌伸平，指尖对大树。

动作：两臂缓缓收回，两掌逐渐放平，再将两臂缓缓推出，两掌立成九十度，指尖向上。如此往复动作。

双臂带双掌推出时呼气：双臂带双掌拉回吸气。

意念：想整个掌面带有与树同色色素。推出时，想象两掌发出的气体把眼前的大气柱推弯；拉回时，想象两掌把大气柱拉回、拉弯、意回指尖。

(五)剑式拉动

姿势：面对大树，站式同前。手变"剑式"十指和中指并拢，其他三指收回，指尖相对。

"剑式"对树，可作上下拉动，也可作横向拉动，也可一手拉动，也可变换拉动。

呼吸：拉上、拉回时吸；拉下、拉出时呼。

意念：意念主要是想"中指指尖"在发射"灵信"

切割大树，也可作把气柱打洞之想。

（六）八卦意球

八卦意球只有在老师的指导下才能修练，八卦意球是修练"信灵"现代信息传送的一种外发方法，又是信息回收的一个特异修练，"一发一收，一动一静，静中无我，动中还原"。先修练一球再至增多一直至九球。

姿势：两脚自然开立同肩宽，两手自然抱球，运动手中之球，反复运动，左右、上下、前后自由来回，发出去，收回来"还原于本、无极自我，而我无极，极动生性"，"万物之能"。有意无意见手中，"无意有意回眼中"。

呼吸：自然呼吸

意念：手中之球

功效："意念多变，多而合一、一中变百、来回循动"。

（七）背树站桩

在以上六种"平衡功"动作操练后，即可背对大树站桩30—60分钟。

姿势：两脚自然开立与肩平，两臂自然下垂，舌抵上腭，垂帘闭目。

呼吸：深长呼吸二十四次后，转入自然呼吸。

意念：意念想在全身。吸气时想自然界的大气向全身汗毛孔内挤压，进入体内。呼气时想体内浊气从全身汗毛孔向体外放射，放射得越大，越远越好。

"双手上下拉动"是修练人体之外的立体三边形的一种方法，用这三边形来收、发信息，为后一步功打下基础，又是为患者医病的一种手法。

"十指纵向切割"是修练人体之外的上、下运动的一种好方法，用这上下直线来收，发信息又是为患者医病的一种手法。

"十指横向切割"是修练人体之外的左右运动一种好方法，用这左右直线来收，发信息又是为患者医病的一种手法。

这"三法合一"把一物或人分"无数小方块"，再做收、发之功，就可诊出、觉出、视出小面积的体变或病变来。

"双手对拉"是修练人体之外的多边形之变，转化为圆体的一种方法。

"剑式拉动"是修练人体之外无数点的变化，点发射越多越密物体越多，"形而还原"。也是一种为患者医病的好方法。

"八卦意球"是修练"传送的基础功法，"从外入于内，从内发于外"。

"背树站桩"是人体"反照"的一种修练方法，只有作"平衡功"人体方可"反照还原"。

（王力平文，摘自《古典灵宝通智能内功术》
吉林出版社1985年5月版）

古气功新练法

本功法是何寿康创新的传统"周天功"功法，故命名"古气功新练法"。此功法分前后两个阶段，前段7个站式一次练完，后段2个坐式再一次练完，节次分明、由浅入深，能够疏通周身经脉，聚气成丹，并有调和阴阳，祛病健身的养生效果。

功　法

一、小周天基本功

基本功共有9种呼吸法，形、意、息三者并重。

（一）前顺气法：自然站立，放松双手上举至额前左右上方，同时稍吸气。两臂随手势向下降，双手手指向下，同时用鼻呼气，以意识引气自百会穴沿两颊边，过鹊桥，经舌根，往下顺气，沿任脉通过丹田下达会阴，再经阴跻而达涌泉穴。照此重复做21次。

（二）后顺气法：站立，松体，呼吸与上式相同。呼气时，手势沿前额分向面部两侧下降，意想着身后，以意引气，由百会、玉枕、夹脊下至会阴，再经阴跻而达涌泉穴。照此重复做21次。

（三）开合呼吸法：双手相距如肩宽，上臂垂直，小臂向前平伸，成90°角，双指微曲，掌心相对，手指自然分开，肩要下沉。手臂向旁慢慢拉开，同时用逆呼吸法吸气收腹。接着，合双臂回至原位，同时呼气鼓腹。吸气时舌舐上腭，呼气时舌舐下腭，也做21次。

（四）合太极呼吸法：双臂环抱成圆形，掌心向里，呼吸与上法相同，舌尖位置变换亦相同，但要求比上一呼吸法适当深长，做21次。

（五）卜太极一法：双手十指交叉，肘微曲，置腹前，接着以腹式逆呼吸法吸气，以意引气由会阴穴上达命门，双手也随吸气上升至胸腹间，随即呼气，以意引气自命门，经内丹田到前丹田，双手随意略向前引，再将气沉入下腹，双手也下降至腹前。如此引气在腹腔前后走一小圈，共做21圈。

（六）卜太极二法：双手十指交叉，肘微曲，置腹前。接着，以上腹部吸气，以意将中丹田之内气引向命门，双手随意上举至下巴前。接着，呼气，将命门之内气经中丹田引向前丹田，双手同时下降至胸腹间；随即沉气至会阴穴，双手也下降至腹前。

卜太极二法不同于一法，一法系前后引一小圈，二法仅将腹中丹田内气引到命门，又返还腹前下达会阴，只走了半圈，练21次。

（七）后升前降法：动作前，先连续呼7口气，随后用鼻轻轻吸气，小腹逐渐内收，舌舐上腭，跟

着提肛同时由会阴提气，向后循督脉至尾闾，过夹脊，通玉枕，达百会穴。随后呼气，鼓腹，松肛，以意领气由百会穴向两颊分道过两眼外侧入口经鹊桥到舌根，舌尖改舐下腭，接着像咽物一样，将气和唾液咽下，沿任脉缓缓下降至小腹丹田处，再将气下沉会阴道，将气呼尽。如此循环过三关(尾闾、夹脊、玉枕)而达顶门百会穴，再前通三田(上、中、下)而达会阴，这样就成一周，是小周天的预备功。

配合手势引导——吸气提肛时，左右两臂向身侧平举，掌心向下，然后掌翻向上，吸气，两臂向上举至额前，如前顺气法，再将双手下降，同时将气沿两颊过两眼外侧入口过鹊桥，经舌根，沿任脉下沉，将气沉至会阴即止，练29次。

以上是7种基本功锻炼的程序，一次炼完后，再轻轻连续呼7口气，达到气息归原，随即做收功。

收功法：1. 摩面摩头——双手心搓热，由上向下摩面20次；再由下向上，兜过顶门向后，经风池穴摩头20次。

2. 摇肩——分左右两式。右弓步时转左臂，顺转倒转各20次；左弓步时转右臂，顺转倒转各20次。

3. 狮子滚球——左右手心相对，然后双手拉开，右臂向上引，反掌转臂，各自划圈，如捧球转动，左右上下各20圈。

4. 抖腿——左右膝盖一曲一直，交替抖动各50—100次。

5. 撒腿——两膝微曲，左右开合摇动50—100次。

6. 攀登高峰——如登山姿势，身体上部微向前倾，以转腰带动两腿上下动作，手势配合前后摇摆，作20次。

以上7功与收功法全是站式，下面两功法取坐式，可与以上7个基本功分开锻炼。

(八)静坐意守肚脐：坐在高低适宜的椅或凳上，大腿面保持水平，屈膝成90度，小腿垂直，两脚平行着地，两膝间的距离与肩同宽，两手心向下，自然放在大腿上，两肩下垂，腰直勿用力(与大腿成直角)。总之，体态要使百会与会阴二点成一线，臀部只坐三分之一，下颌微收，头顶若悬，端正自然。姿势摆正后，呼7口气，口唇自然闭合，意守肚脐，采取自然呼吸，但要求呼气比吸气略长些。静坐20—30分钟，每次练毕做下列收功法。

收功法：1. 前俯后仰——坐式，先前俯，再后仰，作20次。

2. 摇腰——坐着将身体前倾，从左到右转20次，再从右到左转20次。

此后加做站式的6种收功法，即摩头摩面、狮子滚球、摇肩、抖腿、撒腿、攀登高峰，次数与动作如前。

静坐意守肚脐，练到肚脐处感觉内动或有热感，方可练下一功法。

(九)丹田呼吸法：姿式与意守肚脐法同(也可取站式。呼吸与气息运行，同卜太极一法与二法，只是不用手势。呼吸要求悠慢、细匀，静绵，深长。练21次。练完后做上述收功法。

意守肚脐法可与丹田呼吸法作一次练完，两功法之间以呼吸7口气为界。

二、小周天功法

口诀：提肛开始运周天，尾闾夹脊玉枕连。通过三关到百会，莫忘提贴抱顶巅。再从百会降阴穴，二道分别到舌尖。督任接通入胸腹，丹田直下会阴间。

小周天功法要求气自丹田发，使督任两脉连接，周流运行，循环不息，以维持人体的阴阳平衡。气宜经常周流循环，所以小周天功能起到保健延年的作用。锻炼时，一般采取坐式或站式。练功前必须排除一切杂念，心情舒畅，全身放松，两眼微闭，上下齿轻扣，五官内敛，心平气和，呼吸绵绵。

动作开始时，用鼻吸气，小腹逐渐内收，舌舐上腭(上腭是督脉之端的龈交穴，舌尖是任脉之站，舌顶上腭，两脉始能相通，故称上鹊桥)，同时提肛，由会阴道提气(过后阴，称为下鹊桥)，循督脉向尾闾、夹脊、玉枕三关而达顶门百会穴。随后改呼气，鼓腹松肛，以意领气由百会穴分道过两眼外侧，两耳之前入口到舌根，这时舌尖改舐下腭，接着像咽物一样将气咽下，沿任脉下降至小腹脐下丹田处，即气贯丹田，再将气下沉会阴道，将气呼尽。

如此循环不息，用气功术语来讲就是“阴阳上下常升降，金水周流自往返，紫府青龙交白虎，玄宫地轴合天关”。在呼吸方面要求呼气做到悠、缓、细、匀，吸气要静、绵、深、长，总之要柔和自然。

小周天功要下艰苦的功夫，要有一个长时期的锻炼过程。有诗为证：“三车载宝上昆仑，无漏须栓济筏门，雷击电轰龙虎斗，急收甘雨润乾坤”。诗意是说练此功有一定困难，但只要坚持锻炼，定能水到渠成。

三、大周天功法

口诀：涌泉起运大周天，提肛升气三关间。百会悬顶降阴穴，二道分别到舌尖。自胸至腹入丹窍，直下阴跻返涌泉。

大周天功法和小周天一样，只是气息延伸到下肢。它是从头顶百会穴至足心涌泉穴止，在小周天基础上更进一步的锻炼方法。呼吸方面要求比小周天更调柔入细，引短令长。具体做法如下。

姿势采取站式或卧式，先呼气，舌舐下腭，气沉丹田，小腹随之鼓起，再把气下沉到会阴。随即

将气分成两股，沿大腿，小腿内侧，直下至足心涌泉穴。随后改吸气，小腹随之渐渐收缩，舌舐上腭，仍以意领气从足心引向足跟外侧沿小腿、大腿外侧上升，至环跳穴向会阴穴合拢。接着提肛，沿督脉过三关，往上直达头顶，再分两道向眼外侧、两耳前入口，会合于舌尖。此时，呼气，气沉丹田，内部气息由鹊桥相接后直下丹田。这就是气功所说的阴阳循环一大周天，如此连续呼吸循环运行直至收功。

大周天功法的要求：1. 呼气要悠、缓、细、匀，吸气要静、绵、深、长，对呼吸的要求较严。2. 全身放松，使百脉皆开，五官内敛，注意运气线路。3. 注意内三合，即心与意合，意与气合，气与劲合，这样才能加强气血运行。4. 必须在小周天练得稳固之后才能练大周天，尤其是呼吸，一定要细心掌握，以免出偏差。

大周天功能使任、督两脉、足三阳、足三阴加强经络间相互联系，同时使大脑处于高度静止状态，得到休息；对心肺、肠胃、内脏及全身组织都能取得比小周天更为良好的效益。所以经常锻炼此功，一般的慢性病都能逐渐消失。

四、奇经八脉功法

口诀：会阴督顶任接连，任脉降至会阴间。会上带分双肩陷，肩外阳维中指尖。指上阴维胸间定，自胸经带会阴潜。会上冲脉绛宫定，下至阴跻到涌泉。上起阳跻到祖窍，自窍回到会阴间。

奇经八脉功法较大周天功又要进一步，可以说是气贯全身锻炼的。先把口诀解释清楚，即能按口诀练功。经络是指人身上的许多通道，彼此紧密联系；奇经八脉纵横交错，出入离合，分工协作，内通脏腑，外达四肢筋骨七窍，周而复始循环不已，使人体与周围环境及人体内部各器官之间保持阴阳平衡，保证人体正常活动。因此称之为奇经八脉功法。

1. “会阴督顶任接连，任脉降至会阴间”——意为从会阴道提气沿督脉上升至头顶百会穴，再自前面下降由任脉接连回至会阴穴。这是小周天的一个循环，其锻炼方法与小周天完全相同。

2. “会上带分双肩陷，肩外阳维中指尖”，“指上阴维胸间定，自胸经带会阴潜”这4句是说开始吸气，并从会阴道提气到带脉，分两路上升到双肩陷中，随即呼气，同时气息沿阳维脉达两手中指尖，再由中指尖到两手掌沿阴维脉到胸间中丹田（膻中穴），左右两气在中丹田会合，串过带脉，回到会阴道。

3. “会上冲脉绛宫定，下至阴跻到涌泉”，“上起阳跻到祖窍，自窍回到会阴间”——这4句是说吸气，从会阴道提气，经冲脉，到胸部中丹田；即呼气，使气息分两路沿阴跻下降到足心涌泉穴；再吸气，使气息由阳跻上升到头顶百会穴；再呼气，使气息从百会穴回到会阴道。

这三个来回连接起来就是一个循环。由会阴道开始，仍回到会阴道。其中3次经过会阴道，2次经过百会穴，1次经过两手掌，1次经过两足心，1次经过锁骨窝（即肩内陷），2次经过胸间中丹田。凡是经过一点时，每次均需换气，共计10次换气。自吸气开始至呼气，中心形成一个循环，并且与练大小周天一样，可以继续不断地循环。

具体练法可采用站式或卧式，眼微闭，以意领气，采用腹式逆呼吸法，用调息和息调（腹式顺呼吸法和腹式逆呼吸法）来进行呼吸。开始锻炼时，可量力而行，可分10口气练完，逐步伸长，将呼吸次数减少，加深呼吸和内气的配合循行，打通周身的脉络，逐渐减少呼吸次数，而内气运行不变。

奇经八脉功锻炼较为复杂，循行部位普及全身，但经过一段时期锻炼，周身的经络功能会加强起来，各组织器官功能都能得到改善。所以，练好奇经八脉功，可使百病渐除，尤其对心血官系统疾病效果特别明显。

五、八法功法

口诀：养身真息命根，静心缄口调息。凝神内视真蒂，片时入窍安息。太虚太空息随，空空静静不空。杳杳冥冥默默，真息神觉立命。

这口诀是练气功的高级阶段，非有多年锻炼很难达到这一境地。

真息，就是内呼吸，也即胎息，是气功的最高境界。内呼吸是在养精蓄髓、精神内守的前提下完成的。“静心缄口调息，凝神内视真蒂”，是指功法必须从调息入手才能到达入静入定。入静入定的基本要求，是感到外呼吸似乎停止，内呼吸不受外呼吸的影响，仍在自然地主动地活动。故口诀说“凝神内视真蒂，片时入窍安息”，就是指的丹田呼吸。接着，要求这内呼吸若有若无，即所谓“太虚太空息随，空空静静不空”。惟有静定，才能知道内呼吸的力量。“杳杳冥冥默默，真息神觉立命”，指的是忘掉内呼吸，也即忘我阶段。

练功时，采取任何姿势均可（站、坐、卧）。开始，可用大小周天的方法进行调息（腹式逆呼吸），随后用随息法跟着呼吸的细长自然出入，直至感到呼吸似乎停止就是止息。此时，外呼吸好象停止，但腹部仍有一缩一鼓的微弱活动，古人称此为胎息，亦叫真息或内呼吸。此时，大脑达到高度入静，身体似有非有，也即到了虚无境界。

“八法”是指这一功法经过了八种方法，即入静、调息、随息、止息、胎息、忘息、还虚、神觉等八法。经过这八法，即可到达清静归一。

六、卯酉周天功法

口诀：子午循环小周天，练到纯熟须及前。欲

观美景再登楼，卯酉周天还须练。不知卯酉船无舵，无轮之车行也陷。东西左右日卯酉，时间则在日月边。酉时金肺阴气来，卯时木肝阳气显。阴平阳秘水火济，金木水火不能偏。肝在开发郁则病，肺气清降逆则变。颠倒阴阳周卯酉，气机升降似天仙。双目顶住太玄关，凝神内视下丹田。气穴火起珠如月，左升经肋上左肩。自肩过耳入左目，双目内视上顶巅。稍定片刻转右目，右耳右肩还丹田。四九之数进阳火，若退阴符相反碾。右升左降三八数，继之胎息功完篇。

卯酉周天功法，必须将上述大小周天、奇经八脉功、八法功法练纯熟后始可练此功法。古人云“百日之效乃千日之功，不劳岂能有所收获”，故虽路途遥远，决不可停滞不前，因卯酉周天功，具有独到的作用。它和第四种八法是脉脉相通的，相互联系，若交互配合，则相得益彰。

卯酉周天功可采取站式、坐式或卧式，呼吸用调息，要求悠，缓，细，匀，稳慢运行，静，绵，深，长，柔和自然。两眼微闭，以意领气。运气路线是自丹田运气，由下腹部向左沿左腹左胸前，直上左锁骨部，通过脸部至右锁骨部，再沿右侧胸前腹前，下至小腹回到丹田。这是左旋右转为一周天，循行36次；随后更换方向，右旋左转循行24次，成为一个单元。

卯酉周天功不论采取任何姿势，都要有高度的定静和足够的力量，运用喉头呼吸来锻炼。从外形上看，好像它所行的部位仅在腹部、胸部、脸部，力不达四肢。其实不然，功夫如果到家、它的力量丝丝入扣，既细柔，又有力，能够贯彻全身。至于喉头呼吸，乃以喉头一降一升的力量来进行呼吸。

按卯酉原来的含义，卯是上午五时至七时，酉是下午五时至七时。因此，此功最好在早晚进行，每日两次。此功作用多在五脏六腑。练此功者，可使人体五脏六腑机能旺盛健全，百病消除。它的防病、治病效能高于大小周天功。

（何寿康文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版）

古代养生十六法

本功法是民间流传较广的一套保健法，又称却病延年十六法。明代《红炉点雪》、《夷门广牍》及清代《内功图说》、重刊的《遵生八笺》等书均有辑入。

功　　法

一、水潮除后患法：水，与津液相通，这里专指唾液；潮，潮水之意，形容唾液汩汩，有如潮水之盛。古人对津液十分重视，认为津液、精、气、血之间可以互相转化，津液咽入五脏后有不同功能，分别可以明目，化而为血，养神益气，生精。所以有“舌水为‘活’”之说。“水潮法”就是以此为理论根据的。锻炼的方法是：天刚亮睡醒时，立即起床端坐，集中精神，摒除杂念，舌舐上腭，闭口，用鼻作均匀细长呼吸。这样，津液会自然发生。待到满口时，用意念把它分作三次咽下，送至五脏。长期锻炼，血气流畅，关节百骸利索，不易生病。

二、起火得长安法：火，意指真火，亦即肾阳，元阳之火“起火”有温阳煦体之意；长安，长久安康。古代气功“炼丹派”理论认为，在人体这个“炼丹鼎炉”里，通过“以火烹水，以水灭火”可修炼成内丹。有了丹，正是可以“长乐无忧”。从中医的角度看，这样的锻炼过程促进阴精与阳气相互转化，调整机体阴阳的平衡，达到所谓阴平阳秘，精神乃治的效果。具体的锻炼方法是：每天子时和午时练功，端坐，屏气，内视丹田或外视遥远的物体。想象有一股真火，在肾部慢慢燃烧。锻炼时间的长短，可灵活掌握，以舒活为度。《红炉点雪》引孙真人的话说，这样方法是“文火炼形”，可使真气流通，能抵御邪气侵入肢体，达到延年益寿的目的。

三、梦失封金柜法：梦失，指遗精和滑精；金柜，这里指藏精之所。若恣情纵欲，则相火偏盛。阴虚火旺，扰动精室而遗精，导致精力消耗，精神疲倦。失精，是古代养生家之大忌，所以他们要设法封住“金柜”。这种保健法是临睡前，集中意念，调息。先用左手搓肚脐十四下，再用右手搓十四下。然后用双手搓两胁三十五下，左右摇肩各三下。最后，徐徐吸气，送至丹田，并使气紧守于丹田一段时间才收功。睡觉时。曲膝侧卧。坚持锻炼，自然能固精，涩脱。

四、形衰守玉关法：玉关，指丹田。《红炉点雪》说：“形容枯槁，切须守炉。炉者，丹田也。”意守丹田，是古代养生保健最基本的锻炼方法。其做法很简单：集中意念，作均匀细长的腹式呼吸，意念守住丹田不放。无论行走坐卧都可以进行，练功时间可长可短。坚持锻炼，体内自然精、气、神充沛，改变衰老的容貌。

五、鼓呵消积滞法：积滞是指饮食停滞引起胃肠胀痛、消化障碍的一种疾病。积滞时间过久，就会损伤脾胃。这种病，用节制饮食，并注意控制波动的情况可以预防，若已成病，可以用“鼓呵法”消除。具体方法是：屏气，有节奏地鼓动腹部，使腹部充盈，然后慢慢把气呵出。如此连续呵三十五次。《红炉点雪》引王穆真人的话说，这种保健法，不但能除病散气，而且，健康人锻炼，可以使元气增加，益寿延年。

六、兜礼治伤寒法：兜、礼，都表示动作。中医理论认为，元气方弱的人，卫外不固，易为风寒邪气所侵，容易得感冒病。可用“兜礼法”医治。其方法是：盘足坐在床上，屏气，用双手兜起阴囊，

屈身低头至床板，好象行礼作揖一样，连续做四十二次，至汗出，病就会转好。健康的人做这种保健法，可收到头醒目明，容颜润泽的效果。

七、叩齿牙无病法：牙齿的疾病，脾胃的湿火熏蒸是主要原因，古代养生家对除牙疾很重视，如《红炉点雪》引玉真人的话说："欲修大道，先去牙症。""叩齿法"的具体做法是：每天清晨，或不拘时间，叩齿三十六下，这样，可以降火驱风，增强正气，预防蛀牙，如果已有蛀牙，叩齿疼痛，可以用舌尖顶着蛀牙的牙根，然后再叩齿，次数可适量增加。

八、观升鬓不斑法　观，这里指意念；升，提升。人用脑过度，就会耗散精神、气血，导致鬓发早白，容颜衰老。保健的方法是：每天子时和午时，端坐，握拳，大拇指置于其它四指之下，排除杂念，眼神集中在两眉间的泥丸穴，如见一小团光，意念阴阳二气自尾闾穴通过夹脊升至上丹田。然后下降至中丹田。再返回下丹田。上升下降为一循环，连续做九遍。稍作休息，就会精神爽朗，长期坚持，气血充足，斑鬓变黑。

九、运睛除眼害法：中医理论认为：：肝开窍于目。风、火、湿、热侵犯肝经，都会引起眼昏生翳，长期不治，可导致失明。除翳宜用"运睛法"。具体方法是：盘腿而坐，摒除杂念，作细长呼吸，双眼珠轮转十二次，然后紧闭一会儿，突然大睁，意想邪气从眼睛排出。坚持锻炼，可以消除内障外翳。治病期间，应节制性生活。

十、掩耳去头旋法　头旋，即头晕。古代养生理论认为，风邪侵犯大脑，或者虚火上炎，都会导致头晕目眩，偏正头痛，久则发展至中风，不能说话，甚至半身不遂。保健的方法是：不拘任何时间，静坐，作细长均匀呼吸，用双掌掩耳，摇头三十五次，意想元气自任脉上升至上丹田，驱散邪风虚火。《红炉点雪》介绍，张元素真人曾患头晕目眩，偏正头痛，用这种保健法锻炼，不到十次，就治愈了。

十一、托踏应无病法：这是一种简单有效的保健操。具体做法是：双手上托，如举大石；两脚前踏，如履实地；次数不拘，以舒适为度，意念内视身体任一部位。经常锻炼，神气自然产生，气机升降和畅，筋骨强健。

十二、搓涂自驻颜法：容颜憔悴，与思考过极、劳碌过度有关。要使容颜润泽，可用"搓涂法。"这种保健法是：每天清晨静坐，意守丹田，待神足气盛，满口精津时，用双手自内而外搓面三十五次，再用唾液涂面，搓拂数次。只要坚持锻炼半个月，可恢复颜面光亮润泽。这种保健法又称干沐浴。

十三、闭摩通滞气法：闭，指屏气，摩，按摩。中医理论认为，气滞则痛，血郁则肿。血郁气滞，可以用"闭摩法"治疗。其方法是：屏气，排除杂念，先用左手按摩患部四十九次，再换右手按摩四十九次，然后用津液涂在患部。这样，可使经络通畅，气血流行，肿痛消除。

十四、凝抱固丹田法：这个保健法是要锻炼真气，使之固存在丹田里。具体做法是：取站、坐、卧姿式皆可，作均匀细长呼吸，双手抱着肚脐，存想元气不断灌入丹田。锻炼十天，就会发生气感。锻炼一百天，身体抵抗力会大大加强，不易染病。《遵生八笺》说："元神一出便收回，神返心中气自回。如此朝朝并暮暮，自然赤子产真胎。此凝抱之功也。"

十五、淡食能多补法：中医理论认为，酸苦甜辣咸五味，分别归入肝心脾肺肾五脏。五味对五脏。各有所益，互有侵害。如果不懂得饮食调节，只偏好某一种味，就会损害某一内脏，导致生病。因此，最理想的饮食保健方法：多吃淡味。但要注意，淡味不等于无味。

十六、无心得大还法：无心，指心无杂念，恬淡虚无，大还，是道家修炼的一种高深境界。《遵生八笺》说："大还之道，圣道也。"《红炉点雪》说："如明镜照一切物也，无不染着，是谓大还也。"这种保健法十分虚空，主要要求人们保持内心清静。

（董刚昭、于永宁文，摘自《中国功法百家》
广东高等教育出版社1988年7月版）

本能动功

本功法也称率性武术，流传于道家和民间。练到一定程度，可以形成独特的拳术，收到治病健身之效。

此功法通过特定的姿式、意守、调息等内容的锻炼，达到息调心定、真气内生的境界，在此基础上引发"静极生动"的现象。这种基于内气起动肢体自发运动的功法，不同于一般的外动功和体操。它的特点是：静中生动，动中有静，静动合一，动静统一。

功　　法

一、基础功

练功前停止剧烈活动，稳定情绪，饮少量开水，排清大小便。然后平坐于椅上，头有悬空之意，下颌收敛，胸内含，身正直。双手相握或平放于大腿上，手心向下。双腿下垂，弯曲成90°。口微开，舌抵上颚不动。意守下丹田，即气海穴（脐下一寸五分）。自然呼吸，气沉下丹田，不可有意憋气，要自然平稳。

练习基础功的目的，是熟悉练功基础，调和体内阴阳，促使内气产生，便于进入正式练功。一般基础功可练一周，每日四至六次，每次半小时；如

果每日只练二至四次，则需延长练习时间。

二、本能动功

本能动功分五式。练功者可根据具体情况，选择一式。姿式与肢体的发动，有一定关系，不同的姿式可影响肢体发动的强度和频率。

(一)怀抱太极式：1. 立正，双足分开，宽与肩等；头、胸、肩、腹的要求均与太极拳同。舌尖轻抵上颚。双眼半开半闭，平视前方。

2. 双手以意领气，缓慢地由里向上向外划圆圈三次，再由外向上向里划圆圈三次，然后停于胸前，作抱球状。

3. 放松肩、肘，双腿微下蹲，自然呼吸，意守中丹田，即膻中穴(胸部两乳联线之中点)，十五至三十分钟。

每日练习四至六次。如一时不易入静，也可以微闭双眼。

(二)站桩式：姿式、动作同"怀抱太极"式。在双手做完划圆圈动作后，停于小腹前不动，自然呼吸，意守下丹田气海穴。

练功时间与次数同"怀抱太极"式。

(三)托天式：姿式、动作同"怀抱太极"式。在双手做完划圆圈动作后，停于头顶上，高于百会穴(两耳尖直上，头顶中央)约十厘米，双手中指相接，两腿微下蹲，自然呼吸，意守上丹田印堂穴(两眉之间正中)。

练功时间与次数同"怀抱太极"式。

以上三式的自然呼吸，在肢体发动以后，可配合丹田呼吸。

(四)合掌式：姿式、动作同"怀抱太极"式。在双手做完划圆圈动作后，在胸前合掌，指尖向前或向上，两掌要伸直、伸平、贴紧。双眼微闭，双腿微下蹲，意守丹田，入静后引气至手上。

(五)随意式：这是一种高级的练功形式，没有固定的姿式、动作，不受时间、地点的约束，坐、卧、行、立，均可练功。

三、收　功

不论肢体发动与否，只要放弃意守，缓缓睁开双眼，即可收功。如肢体已经发动，可任其自然停止，或把意和气引到下肢，使气下行散开，静息一、二分钟后，开始散步活动。

(张天戈文，摘自《中国气功》)

左洞真经按摩导引法

左洞真经按摩导引法，是我国古代流传的一种自我保健按摩导引法。具有较好的医疗保健作用，是一种传统的养生功法。

功　法

一、转胁舒足：平坐于床上，两下肢伸直。双膝屈伸各18次。再以两手抱头，左右转胁各9次。

二、导引按矫：姿式同上。双手交叉抱住项后，仰面，手与颈项争力*，颈部左右旋转各18次。再以左手握住右足拇趾，右手握住左足拇趾，往回扳，使下肢后侧绷紧，约行1分钟。

三、捏目内眦：自然盘坐，闭目，以两手拇指揉按目内眦27次；再以两手拇指揉按目外眦27次。

四、摩手熨目：自然盘坐，两手侧位，掌面相互摩擦搓热，争开双眼，两手内劳对准两目导引，约行2分钟。

五、对脩常居：姿式同上，以两手拇指指面揉按眉后丝竹空穴，各行18次。

六、俯按山源：姿式同上，以两手食指、中指指面揉按鼻中隔两旁，各18次。

七、营治城郭：姿式同上，以两手拇指和食指二、三指节的外侧面，捏住耳廓，上至下揉按各9次。

八、击探天鼓：姿式同上，两手掩住耳道，手指放在脑后部，用第二指压中指向下滑动轻弹脑部。行24次。

九、拭摩神庭：姿式同上，两手搓热，以面前侧由下而上擦，再由前额从面部两侧由上而下擦，上下共行18次。

十、上潮三元：姿式同上，以两手掌从前额向下，向后摩发，行24次。

十一、栉发去风：姿式同上，两手指成梳状。从前额向上、向后梳发，行49次。

十二、下摩生门：姿式同上，先吸气下沉丹田，两手掌重叠，内劳宫对外劳宫贴于脐中，按摩36次。

十三、运动水土：姿式同上，以左手按摩右胁，从上往下导引12次，右手按摩左胁，从上往下导引12次。再以两手内劳宫按摩背后肾俞各12次。

(傅余堃文，摘自《按摩与导引》1988年4期)

归一清静法

本功法是已故气功家周潜川创编。此功法适于"阴虚"、"火逆"之人习练，有极好之疗效。

功　法

一、握手方法：两手掌心向下，两掌交叉于虎口，右手大拇指贴在左手掌无名指和小指的歧缝之间，掌心的横纹之上，同时右手的食指、中指、无名指、小指顺手自然地轻轻挨联着，贴在以左手背上的四个凸起的掌指关节骨和手腕之间的左手背上，小指傍掌指关节骨，食指傍手腕。把手握好，

轻轻放在小腹之下，或盘腿之上，要舒适自然。练功有了基础之后，两手会逐渐自动握紧，如有一种潜力吸着。再坚持练下去，会自觉两手空空，好似没有形迹，手不存在。这时千万不可惊奇，或者张眼查看，以免分散念头，影响入静。

二、把上坐的姿势、盘坐、竖脊、含胸、垂帘、握手、柱舌等一系列"身相"调整好之后，全身必须放松，从容不迫，轻松愉快。

三、坐好之后，长呼2～3口气，只向外吐出，不吸气，使内里的脏腑放松，胸膈舒畅。这时自己能初步体会到轻松愉快的滋味。呼气之后，随即不管呼吸，随意照平常一样呼吸，根本不问呼吸长短粗细和吐纳出入。

四、垂帘的两眼或微微闭合的两眼很轻松自然地用意识透过眼帘，以45度角默视盘腿的两膝之间，即默默地"观"着那一团地方，旧说所谓"牛眠之地"。

在观"牛眠之地"当中，虽然那地方空无一物，但在意识集中之下，它会自然地反应出脏腑气脉的盛衰情况。这些情况大约分为青、黄、赤、白、黑五种颜色，这是脏腑气脉反应的"幻景"；由于各人的气脉盛衰不同，所观见的颜色也有差别。一般的人，大多数先观见"濛濛如雾"的白色，或者如天上星子闪动的白光，而又会时时变幻各种颜色。

观见五色之中，以白光为纯正的颜色。久久锻炼，各种颜色退尽，只见白光。白色的程度会由"濛如雾"逐渐变成"月光皎洁"，仿佛中秋时节的一轮明月，悬照在面前。把意识集中与这白光合而为一，则自觉如皓月当空，遍体清凉，烦躁去尽，这已接近"清静境界"了。

五、在观看时，念头千万不可去追求"有光"。当各种光色出现时，更不可去理睬它，或者用力去观看究竟，只能把念头集中平平淡淡地观看它，不管它忽而明显，忽而隐晦，或去或来，变大变小，有光不欢喜，无光也不着急，光来也观，不来而观，始终平淡轻松的观看"牛眠之地"。

关于这一点，极为重要，关系到练功成效大小。这些光色虽然是"海市蜃楼"，都是幻景，但有它反应和影射的物质来源，所以旧说认为它"虽幻亦真"。因为它有物质基础，当然有物质的作用，故能治病保健。练这种功夫下手很难的地方，即在此处，进步的关键也在此处。但经过认真练功，一经入门，得着经验，则一得永得，不会退转，反而进步得快，能很快进入清静境界，获益无穷。

六、观见五色时，在最初第一个阶段，任它如何变幻，不可理睬。接着渐渐地五色退尽，只见一团白色光辉，洋洋滟滟，悬照当前，这表明已进到第二个阶段。这时如果观见白光中有青、赤、黄、黑的颜色忽然出现，则须用"吹"字口诀，对准那些杂色，"撮口抵舌"向它一"吹"如象平日在生活中吹"纸捻"似的。一吹之后，杂色化去，会仍然只存在白光。但不可多吹和任意乱吹。尤其要注意，如果只有一种"紫色"，颜色鲜明，娇艳，柔和，不似光线强霸，千万不可吹它，它一样能使人入静，得到极好休息。

七、观见白色光辉之后，把念头与它合而为一，意想"光即是我，我即是光"，"光我不二"，"我光如一"。这样，那白光即会与自己的身躯合而为一，先是感到接近的两手、两腿不复存在，自觉"化光、溶化无物"。这样久久锻炼，会逐渐遍及全身，自觉通体光明，空无一物，不知道自己的身躯存在何处，唯觉如象一轮明月，恬静生辉，光艳明朗，文风不动。旧说所谓的，"恍恍惚惚，其中有物，杳杳冥冥，其中有精"，就是指此。

练到这般地步，即到达"坐忘"或"忘身"的火候，也就是真正的"清静境界"。这种神经系统得到了极好的休息，气、神极易得到恢复、身体自然因此而很快增强了。

八、初练功时，时间不可太久，可由20—30分钟，进步到30—40分钟，再进步到40—50分钟，甚至可以再长一些，应依自己的练功程度而定，不可硬性规定，以练功后感到舒适为度。

九、要停功时，只把念头与光色分开，不集中在光上，则光色即会消逝，身躯也会显现出来。

十、收功下坐时导引的方法。

十一、此功虽然下手很难，不容易得着要领，但一经得手就很容易上路。即使一时练习不好，观看不见什么景象，但只要能如法观着身心清静，也一样会有功效，不会出现偏差。

十二、在练功当中，念头常常要开小差，不容易集中掌握，杂念纷来，妨碍入静。这时必须使用调伏杂念的方法来驱除杂念，纯洁念头，使它集中，一心一意地观"牛眠之地"，或者观面前已发现的光色，这样才能逐渐进步，练到与光合一的火候。

当杂念已来，纷纷攀缘的时候，可轻轻张口，念一声"呸"字音，杂念即可消散。这个"呸"字音要念"唇舌音"，而且要念得轻，以自己的耳朵能微微听见为标准；而且还要念得急，要象机车"刹车"似的。经用这方法，念头即会停止。但不可随时乱念，一定要在杂念纷纷涌来的时机，才可使用。

（周潜川文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

叫化功

本功法是古代劳动人民为了抵抗饥饿和寒冷的侵袭而创造的一种养生功法。此功法特点是：在饱食的情况下练能促进消化；在寒冷侵袭时练能增热祛寒。具有对慢性消化不良、慢性溃疡病、胃肠神

经官能症、便秘、呃气、泛酸等症的治疗效果。

功　法

一、先选择竖立的门板或类似的木板一块，光滑的墙壁也可。

二、全身放松，头、背、臀、腿等全部都笔直地贴着门板或墙壁，两脚跟须距墙根约两拳远，两脚间距如肩宽。

三、两腿缓缓屈膝下蹲，上体仍旧贴着墙缓缓下降，一直蹲到臀部与脚跟、小腿相接触为度，同时把两掌放在膝盖上，中指轻按在两外膝眼中间，下蹲的同时，配合采用吐纳运气的“嗨(hāi)”字诀、动作与呼气要一致。

四、腰背离开墙壁，同时脚跟抬起，把全身重量落在脚趾尖上，顺势向前推去，大腿前移，以平为度，头部则把后脑支在墙壁上，使腰、臀、背腾空悬着。接着，胸、腰、腹部都相应地挺起，形成一条直线，这时胃肠恰好受到适当的运动。在做这一动作时，注意全身放松，不可用力，同时配合吐纳运气的“呬”(sì)字诀，动作与吸气也要一致。

五、返回原来的蹲势，仍旧缓缓地把脚跟落平，肩、背、腰、臀等贴着墙壁。在还原的时候，配合“嗨”字诀。

这样反复蹲下运动，练习次数以自己的支持能力而定，可以3～5次，也可以8～10次，不愿练了，则可慢慢贴着墙壁站起来。功夫纯熟后，还可采用一种“背山劲”的方法，即用肩在墙上一挺，同时两掌圈拢胸前，向前一推，借劲立起来。吐纳运气采用逆呼吸法，并采用“嗨”字诀，呼气外出，但真气要下降丹田，腹部凸起，用“呬”字诀吸气入内，把真气升至膻中，腹部凹缩。

注：“嗨”、“呬”字系吐纳发出的声音。“嗨”字诀时，张口平舌而呼气，发出的是喉音；“呬”字诀时，则微微张唇，扣齿而吸气，发出的是舌齿音。

（龙文字等文，摘自《古今气功荟萃》）

龙形柔身术的修心静坐法

本功法是“龙形柔身术”静功修炼的高深功法，一般以室内为主，起收心止念、清心寡欲、调神养气、祛病强身、激发潜能之作用。

功　法

一、姿势：本门修心静坐分散盘、自然盘、单盘、双盘、坐椅等练法。

散盘：两腿阴阳经交合，平伸向前，两手放在两膝上，头正身直，百会穴对会阴穴，鼻尖对脐中。

自然盘：两腿交叉收回，放在两大腿下，尽量使脚心向上贴大腿，两手仍手心向下，放在两膝上。

单盘：先将一脚收拢，放在另一腿跟下、再收回另一脚放在前脚大腿跟上，其它要求同散盘。

双盘：先将一脚盘回，放在另一大腿跟上，再收回另一只脚，放在前腿根部，两脚均在上，两脚心朝天，两手仍置于膝上，其它要求同上。

二、手印：练功中，手式的转换可起到通经开络的作用。出现杂念时，由于手印的转换，可延长坐功时间，对静心有帮助，但不可任意做出一些随意动作，使心随形走，想入非非。用特定的意念和手印的结合，可激发出特定的功能。掐指则是为开经闭络而用，不可乱用。

大平式：坐功时，两手心向下，放在两膝上，可治小腹之疾。两手放在大腿中间对肝、脾之疾有疗效。两手放在大腿根部，对胸以上疾病有疗效。（据全息理论）

天地人式：两手收拢在小腹下丹田前，手心向上重叠，左手托右手，拇指相接。意念已身与天地融为一体，起静心养气、陶冶情操的作用。

子午式：左手抱右手，左手拇指与无名指分别掐右手无名指指根。右手抱拢左手拇指，右手拇指与中指指尖相接。起预防惊功的作用。

太极式：两手抱拳在胸前，左手抱右手四指，右手抱左手拇指。此式为道士抱拳行礼式，用为左右阴阳交合之太极两鱼相交。

握固式：两手放在两膝上、手心向下，两手四指各将拇指抱拢，起闭合收心之用。

归元式：两手收拢到小腹下丹田前，男左手在外，女右手在外，外手五指指肚抱里手五指指盖，两手呈一环状。作用收气归元。

三、功法：修炼时，闭目垂帘，舌舐上腭，清心寡欲，入静放松，收心止念，两手放在两膝上，呼吸自然，每当出现杂念时，可换一手印。

调身：放松全身所有的关节、肌肉，调到最佳位置，使内脏松弛，没有挤压之感。

调息：意想小腹下丹田处似口鼻呼吸，慢慢将呼吸平静下来忘掉，心身则平静下来。做到“无思、无虑、无念、无欲、外无其物、内无其心、冥心在心息”。从而早日进入真胎息之境。

调心：收心止念，排除七情六欲的干扰，使心猿归正，意马收缰。

进入功态后，意想从下丹田处开始，周身的细胞向全身活跃地蠕动。以一念代万念，自我意念导引或最好是由练功有素者导引带功。自己好似坐在一莲花宝座中，旭日东升的灿烂阳光，照耀哺育着自己，使正气向上，邪气向下，养气长存。

意念调节有两法：一是返观内视、返观内听法：意想眼前一尺二寸处有一面圆镜，用两眉之间的印堂穴，也是我们修炼者称的天眼穴来观之，再用这面镜子往回照，内视自己，或两手上抬，对比感应手上的微妙变化和内里的反映。内视自己的上

七窍与内脏的对应关系，一个一个的找。目为肝之明窍，耳为肾之明窍，舌为心之明窍，鼻为肺之明窍，唇为脾之明窍。找它们之间的关联反映。看看自己的骨骼，由上到下，一节一节的去想。看看自己的五脏六腑，内听心脏的跳动声，血液循环的流动声，肠胃的蠕动声。以神察之感应。

二是外界感应法：修炼中，用周身毛孔感应天地万物，用知觉、嗅觉、听觉、触觉感知外界事物，注意找出天地万物之间的细微差别和变化，以及与身中小宇宙的对应关系。

修心静坐，以能坐住为要，但不可毫无目的地枯坐。每日24小时之内均可修炼，时间由自己掌握，坐功方向以自己面向舒适之向为准。收功时，两手相互搓热，浴面按摩，叩头梳发，拍打两腿，待通经活血后，再收功。

（王　玮文，摘自《气功与科学》1990年4期）

龙神功法

本功法是一套动静兼，融调身、调心、调息于一体的养生功法。此功法共为九节，由浅入深，节次分明，易于学练。具有练精化气，练气化神，祛病健身，培殖元气，疏通经脉，健脑开智，延年益寿的养生效益。

功　　法

一、练功前的准备活动

选择空气清新，环境安静的地方，面南而立，全身放松，情绪乐观，精神愉快，心清神悦收目垂帘，深呼吸三次：鼻吸——吐，吸——吐，吸——吐。

默念：形松意松全身松，天地真气为我用，散化五形变万神，清虚栖心气自通。

第一节，卧龙初醒旭日升

两脚分立，与肩同宽，低头收腹，松静垂帘，双腿自然弯曲，两臂上举同肩平，手心向下(双侧掌)，抬头睁眼视前方，两臂平收慢立掌，力推华山直向前，收推做三遍，收时吸气、推时吐气：收——推，收——推，收——推。双掌变成龙头掌，左右旋转头相随，目平扫视见天边，如此左右转三遍，收目平掌下丹田。

双臂平举时默真言：大悟初醒眼朦胧，百年尘世一梦中，九仙映明黄庭景，功勤寡欲气如龙。

第二节：平射击剑慧眼明：

站法同前，双目垂帘。双掌合十于下丹田处，上提至膻中穴，掌尖向前，平射而出，收射三遍，然后收时吸气、射时吐气：收——射，收——射，收——射。两臂上举，两拇指轻抵天目穴，四指朝天。

十指向天时默念：宇宙真气贯我身，天赋智慧气通神。疏通七经和八脉，神固体健轻冥冥。

第三节：龙凤腾空乾坤转

两腿马步，垂肩收腹头顶悬，双臂自然向两侧斜下方伸开，与身体夹角约30度，五指张开，轻抓轻开三次。抓时吸气、开时吐气：抓——开，抓——开，抓——开。然后变成右弓步，左手剑指向天，右手变剑指，右臂与肩平行。

五指张开默念：上有魂灵下关元，灌溉五华植灵根。炼成纯阳真金体，幽室内明照阳门。

第四节：鱼跃龙门千里行

两脚分开，略窄于肩，松静自然，两臂前平举，两劳宫穴相对，上体下弯，臂随身转，百会与地气相接，两臂自然后伸，然后慢慢起身，其它动作同上，一弯一起为一次，共作三次：弯——起，弯——起，弯——起。然后两臂平开，成一大字，双掌握拢如抓住一团气，一抓一开为一次，共作三次。抓时吸气，开时吐气：抓——开，抓——开，抓——开。

两臂平开时默念：百会通阴坎离合，如鱼得水天目开，坐地神行八万里，宇宙信息掌中来。

第五节：斗转星移机运至

两脚分开，略宽于肩，两腿弯曲，上身保持正直，两臂前平举，与肩同高，双掌为阴掌，两拇指相交，然后向两侧平开，一开一合为一次，共作三次。开时吸气，合时吐气：开——合，开——合，开——合。

两臂前平举时默念：审时渡事观天时，阴阳开合勤调理，神静精固气运转，海宇成平藏天机。

第六节：龙攀玉柱上九天

双脚同肩宽，松静站立，以腰为轴，左后右后转动，双臂自然摆动，动作圆活，松柔自然，左右各转九次。而后两臂下落同肩平，摆头蠕身，两臂随之下落。

转动时默念：真气凝聚通天地，吾与宇宙溶一体，信息往返九天上，仙露淋浴寿无疆。

第七节：二龙盘顶日月明

左腿向前方跨出半步，成二郎桩，收腹含胸拔背，目垂帘，两臂侧平举，掌变剑指，手心向天，在头顶处围成混元式，两剑指距离约20公分，围开各作三次。围时吸气，开时吐气：围——开，围——开，围——开。

掌变剑指时默念：阴阳平衡百穴通，坎离相交结欢情，河车闯入昆仑峰，华池真火赫长虹。

第八节：九龙戏珠午长空

两脚开立，与肩同宽，两腿弯曲，目垂帘，五指自然弯曲张开。两臂前上举，抱球于头前，以腰为轴，用腰胯带动全身弧形蛹动，摇晃九次：1—2—3—4—5—6—7—8—9。

边动边默念：九龙欢腾戏神珠，霞光四射照天庭，宇宙真气聚成宝，智海无根勤奋中。

第九节：混元归一知千古

两脚分开，略宽于肩，双掌合于下丹田慢举过顶，掌尖向上，臂伸直，弯腰折体，双臂顺小腿内侧向斜后方伸出，与小腿成45度夹角，如此上举下落共三次：举——落，举——落，举——落。然后两掌分开，掌心向上，捧气上贯于百会穴，行至下丹田处，弄气归田。

捧气时开始默念：宇宙真气归四海，银球百转成金丹，调匀自身营卫气，形神相依达天年。

收功：(一)两手摩擦至热，闭气，从地仓穴开始向上擦遍整个面部，共做三遍(美容，去皱斑)。

(二)两手掩耳，第二指压于中指之上，用第二指弹脑后骨24次，(治风邪，耳病)。

(三)两手掌擦热前弯腰，用劳宫穴对准肾俞穴各擦九次，(强腰壮肾)。

(纪　敏、关加林文，摘自神龙气功研究会资料)

龙门派开通奇经八脉法

本功法是传统性命双修养生功法。龙门派第十一代传人，千峰老人赵避尘在《性命法诀明指》一书中首次传出，开通奇经八脉是性命双修功程的下手阶段，炼精化炁、行炁所必由之路。此功法分为意通、炁通、精通三部分。此功法集养生气功三要素于一体，适于老幼兼修。有疏通经络、内炁充盈、祛病健身、益寿延年之功效。

功　法

取坐势，二目垂帘，含光凝神，闭口藏舌，心不外驰，一意归中，待呼吸调匀后，用鼻根呼吸。一吸由会阴穴沿督脉徐徐以意领气走尾闾、夹脊、玉枕至百会穴稍停；二呼沿任脉走祖窍、绛宫；炁穴至生死窍微停；三吸由生死窍提起至炁穴处分开至背后两侧上升至两肩窝；四呼由两肩窝分开双行，走两臂外侧阳维脉，过两手中指至两手劳宫穴；五吸从劳宫穴走两臂内侧阴维脉，到胸前双乳稍上处稍停；六呼双下至带脉沿炁穴归并一处回到会阴穴；七吸由会阴穴直上走冲脉上升至心下一寸二分的绛宫穴稍停；八呼由绛宫穴下降至生死窍分开，双走两腿外侧阳跻脉至涌泉穴稍停；九吸从两涌泉上升走两腿内侧阴跻脉至会阴穴合并升至炁穴稍停；十呼由炁穴下降至生死窍定住。

会阴穴又为生死窍；古曰："生我之门，死我户，几个醒来，几个悟……。八脉起于会阴穴，又归于生死窍，故耳丹家将生死窍视为八脉之总根。

此开通八脉法用法简单，易学易练。但做用不可小视，小则祛病强身，大则延年益寿。它上通泥丸，下达涌泉，真炁集散，周流一身，炁合自然，消阴长阳，待到水中火发，雪里花开黄芽可得矣。但炁通、精通非经明师口传不可胡猜乱用以免出现差错。千峰老人在《性命法诀明指》中用几位祖师的话讲明八脉之妙用。赵魁一曰："八脉开通却病无，全凭心意用功夫"。刘名瑞曰：尻督一开通属阳，法轮长转身体康。柳华阳祖师曰：亲自在脉中行过，数百次方得成就。

(妙春子文，摘自《中华气功》1989年3期)

龙 游 桩

本功法以仿神龙出海、潜游等动作创编，故称"龙游桩"。此功法集调身、调心、调息于一体，刚柔相济，能对症多种疾病起到调理作用，可收祛疾健身、益寿之功效。

功　法

第一节　潜龙伸爪

潜龙伸爪简称"龙爪功"为按爪、推爪、撑爪、压爪四式所组成。意为人体潜能，大部未经调功。犹"龙潜深渊"，通过气功锻炼，激发人体真气，达到强身却病，体健力壮。龙爪功以气贯手三阴经，意达指端，配合自然呼吸，调动胸、腹、胁肋、肩背诸穴，能疏经活血、宽胸理气，主治呼吸及心血管系统各类慢性疾患。

(一)预备：全身正直站立，双足平行与肩同宽，双手垂置胯侧，目光平视前方，头顶百会穴与会阴穴呈垂直线，下对双足足跟的联线正中点，双膝微屈，口唇轻闭，舌舐上腭，鼻吸鼻呼，自然呼吸。

(二)放松功：请参照三线放松法或整体渐次放松，还应注意思想上的安详，面带微笑，心情愉快，两眉中间的"天目穴"处要舒展，会阴部是身体前后之联点，也要放松，以利全身上下内外俱得放松。

第1式：按爪：站好预备姿势，并松静功之后，双手阴掌随吸气的同时缓缓上提至与肩相平，随着呼气的同时，双手呈水平状缓慢下按，内劳宫对双足趾端，双臂垂直时掌与腕呈角尺形，食指、中指、无名指、小指四指前伸，拇指后展，形如龙爪；双手上提；下按与一呼一吸互相配合为一次，连续提、按十八次。

要点及效应：按爪时四指前伸，拇指后展，为呼为泻，气行手三阴心，肺二经，应以内劲使真气贯注指尖少商、中冲、少冲诸穴，以通利心肺，平喘止咳。提爪时为吸为补，舒指松腕，真气充盈心肺，有活络化痰呼吸通顺，心胸舒畅之效。

第2式：推爪：在按爪18次之后，随吸气的同时，双手阴掌缓慢上提，并屈臂垂肘，松腋舒指，

收至气户穴前，双肩及肘向后伸展，使膻中穴敞开，随呼气的同时，双手竖掌指尖朝天，掌心向前，掌根以内劲前推，应四指前伸，拇指后展，如此吸收呼推为一次，连续收推十八次。

要点及效应：膻中穴为中丹田，位于任脉双乳正中之要穴，通过龙爪收推锤练全身元气，使中丹田开合，收大自然外气充盈脏腑，应带动缺盆气户足阳明胃经绪穴，与手三阴心肺诸经相表里，能调整脾胃，宽胸顺气，缓解冠心病心胸塞闷。

第3式：撑爪：推爪18次后，两手随吸气的同时，收至肩前，手心分向左、右两侧，应把双肩向上，带动胁肋缓缓耸起；随呼气的同时，双肩回落，双手指尖向上，掌心向左右两侧外撑，掌根略以内劲，四指前伸，拇指后展，如是吸收、呼撑为一次，连续收撑十八次。

要点及效应：收掌时提肩松掌为吸、撑爪时松肩下沉，双掌左右外撑为呼，气贯劳宫直达指尖，一收一撑，一吸一呼，气贯心肺二经、应向肩、胁之足少阳胆经。肩井，渊腋、京门诸穴输气，有明显气感，可平喘解闷，利湿活血，防治胆道疾患。

第4式：压爪：撑爪18次后，两手由左右两侧收至肩前并向下垂置胯旁，转为压爪。吸气时双肩由下向前转上，环转半圈如↗形，同时双臂随转肩舒松上提。随呼气的同时，双肩由上转后向下环转半圈如↘形，应双臂向后展、心指朝前，掌跟下压，四指前伸拇指后展，如是双肩由下向前转上为吸，由上转后向下为呼，配合双手疏松上提与手指四前一后，如龙爪下压，为压爪一次，如是双手随转肩而提压十八次。

要点及效应：双肩如环状上提为吸为补，带动背肋上升。元气直注心肺，有明显之舒松感觉，双肩环状后转时，为呼为泻，双掌如龙爪沿膀胱经向下压气，双肩及臂随之下沉，由肩井穴起至天宗、风门、肺俞、心俞等穴，均有明显之气感，并延伸手三阴诸经，气达指端，劳宫发热气感特强，至此练功者心胸舒适，呼吸通畅，气喘胸闷即行消除，肩背轻松，精神振奋之功效。

第5式：贯气（功间简易收功）：在练完每节各四式之后，转入下一节练功开始之前，恢复预备姿势，双手向胯侧向左右划大弧拢气，提至上丹田天目穴，导外气入体内沿任脉下行气海穴下丹田，同时双手亦由天目穴处向下，慢慢按到小腹下丹田。

要点及效应：贯气为调整呼吸，引气归元气贯丹田，同时纠正站立姿势，并再次以松静功开端，为下一节功法的顺利进行做好准备。

第二节　神龙出海

为腾云、驾雾、转身、捧珠四式所组成，以神龙出海之形态，引动奇经八脉，使气血循行周身，有调整阴阳平衡、疏理三焦功能。

第1式：腾云：由右式与左式轮流配合，先以右式开始，站好预备姿势后，左手内移手心劳宫对小腹丹田，身体重心移至右足，左足足跟提起足尖踮地，同时右手拇、食、中三指领劲、由体侧经丹田上行胸前，向右侧划弧上举，至肘与肩平，头随颈转，缓缓右旋90°，手心与印堂相对，目视指尖。在左足足跟提起，右手向上划大弧开始的同时吸气，接着随呼气的同时，左足跟着地，右手手掌内翻，掌心向下，作弧形下划，由体侧回至下丹田处，头随颈转亦缓缓回至正面。是为右式腾云。接着行左式腾云，其动作与右式相同，唯右左方向相反。右式与左式互相配合为一次，连续运转八次。

要点及效应：奇经八脉之阳跻脉，从双足足跟起循全身四肢左右外侧，阴跻脉由足内踝上行身躯四肢左右内侧，与阳跻脉互相调节，通过右腾云和左腾云八次吐纳导引，上通天阳，下接地阴，外气内收充盈人体元气，使上下左右阴阳调和，四肢关节利活，行动矫健。

第2式：驾雾：为左式与右式连续配合，先以左式开始，站好预备姿势，双手在左右体侧提起各45°，双足不变，双目平视，如置身雾中进行，随着吸气的同时，以肩带动头、颈渐向左转45°。双肩左转时，右手向左肩划弧，以中、食、无名指三个指尖点按左肩井穴，左手亦作弧形摆向背后腰际，左手合谷穴对左肾俞穴轻按贯气，随之转为呼气，同时头随肩转回至正面，双手亦由肩井及肾俞二处，作弧形摆回身侧，是为左式驾雾。接着行右式驾雾，其动作与左式相同，唯方向相反，左式与右式配合为一次，连续运转八次。

要点及效应：阳维脉自外踝金门穴上行于阳白，阴维脉自筑宾穴上行于承浆，阳维阴维维周身之阴阳诸脉，承上接下互相交会，在左右驾雾以肩带臂，左右摆动，头随肩转使颈椎放松，手指点按肩井、肾俞、引动二脉上下阴阳贯通、胸背精气充沛，能防治肩背麻木，岔气郁结，呼吸急促等疾。

第3式：转身：为前躬，左转，右转三个动作相配合，各以吐纳导引八次所组成。

1. 前躬：站好预备姿势，双手合谷穴置肾俞穴处，随吸气的同时，上身前躬，双手由肾俞向上提起，尽可能提至离大椎越近越好，随呼气的同时，上身慢慢直起，双手沿脊椎两侧，双合谷穴对膀胱经各俞穴，依次向下输气导引，如此前躬、直起，双手合谷对膀胱经输气八次。

2. 左转：双足略宽于肩、双膝微屈、双手内劳宫置肾俞穴处。随吸气的同时，腰部以上的半身尽量不动或少动，腰以下带脉部位，以尾椎为起点，先向后突，再由后转左向前如↗状，之后转为呼气，同时尾椎由前转右向后如↙状，如此一吸一呼，带脉部完成整个圆圈转动，连续运转八次。

3. 右转：动作与左转相同，唯方向左右相反，

连续八圈后，双手贯气回复预备姿势(详第一节第5式)。

要点及效应：

前躬为调理足太阳膀胱经，上身前躬为吸为补，双手合谷上提至肝俞附近，呼气时上身抬起，双手合谷向下沿肝胆脾胃肾等俞穴部位输气、导引、疏通全身五脏六腑之气血。

左右转身，为运转带脉之气，增强泌尿、生殖系统之生理功能，有强肾本、调经化瘀、通利二便之效。

第4式：捧珠：接第三式转身贯气之后，随呼气的同时，上身缓缓下俯，双手手心相对，双臂随肩下垂，作捧珠姿势，下行至两踝之间、转为吸气，同时上身直起，双手仍相对由下向前向上作弧形上提至印堂前，转向面部下移至承浆时，转为呼气，接着行第二次捧珠，如是连续八次之后，双手下按至下丹田处收功。

要点及效应：龙不离珠，珠为神龙精美凝聚，双手劳宫捧宇宙外气，向体内作环状运转，引导内气沿任、督二脉循行，是为小周天初步功法、经久练习，能达气通任督二脉，调理周身阴阳诸经增强元气。

第三节“龙游太空”

由升腾、游天、行空、归海四式组成，调动足阴经肝、脾、肾，足三阳经胃、胆、膀胱，其中以肾、膀胱二经为主，练成整套龙游桩吐纳导引功夫，气循周身经络运转，功效可与大周天媲美。

第1式：升腾：站好预备姿势，随着吸气的同时，双足足跟提起，全身以足尖踮地慢慢上升，同时还随之提肛，双手如龙爪置下丹田略使抓劲，保持手足协调，体重平衡。在呼气的同时肛门随之放松，双足足跟站平，双手及上身亦回复原来姿势。

第二次升腾，动作与第一次相同，只是把提肛改为收腹(小腹部包括前阴睾丸之收提)。如果提肛放松、收腹放松为一次前、后配合，连续进行八次。

要点及效应：提肛导内气循督脉上行，至大椎穴后随呼气而由冲脉下贯气海，收腹时引内气沿任脉上行，至天突穴后亦由冲脉下贯气海，此为任督冲三脉贯气，乃调气炼药之有效功法，增强全身精气神，强肾固本气血旺。

第2式：游天：为右式与左式所配合，先以右式开始，站好预备姿势后，左足向左移开半步略宽于肩，双手上提至胸前，手与胸之距离约5寸，左手在下手心向上，右手在上手心向下，两手手心相对。在吸气的同时右足改为弓步，左脚屈膝足尖踮地，随着上身渐渐右转的同时，右手掌心外翻，右臂向右上转右后划大弧、至尾闾处反掌向前，左手也随上身右转，同时划弧上提至额前，手心对印堂穴处，此时左足膝盖向右腿尽量内扣，使会阴有挤压感。之后转为呼气，同时左足足跟着地，右手手心向上，右臂由右后向胸前划大弧，置于左手之下，两手手心相对，上身由右转回正面，双足仍是略宽于肩，此为右式游天。

左式游天与右式动作完全相同，唯左右方向相反，右式与左式配合为一次，连续八次后，贯气，恢复预备姿势。

要点及效应：游天如龙之泳动，摇头摆尾，引动督脉纯阳之气，由劳宫引上丹田内气，随转身划弧导至尾闾，使督脉首尾相照，同时靠裆挤阴，促三阳之气充盈督脉，增强真元还精补脑。

第3式：行空：由内、外二式相配，先以内式开始。

全身正直站立，双足并拢内踝相靠，双膝关节及大腿内侧均相互靠拢，双手由左右两侧划弧上提至胸前天突穴处，互距5寸，双手掌指合十。随呼气的同时，双腿靠紧屈膝下蹲，双手合十向下伸到足前，上身略向前俯。之后两手分开，手心向前，转为吸气，同时双腿渐渐直起，双手向左右两边划大弧，至天突穴前并掌合十，全身站直，此为内式行空一次。连续八次之后，转为外式行空。

外式行空：接前内式行空八次之后，全身直立双手合十姿势不变，随吸气的同时双手上举，手腕伸至发际处双手分开，划弧向左右两侧伸至与肩相平、双手手心向下，转为呼气，同时双手陆续向下划弧，并双腿靠紧屈膝下蹲上身略向前俯，在上身前俯的同时双手在脚前十指相对合十，之后双腿缓缓直起，双手沿体前中线上提，转为吸气的同时，全身直立双手合十，是为外式行空一次。连续八次之后，行贯气，双足分开恢复预备姿势。

要点及效应：足三阴经肝、脾、肾，沿双腿内侧经三阴交上行入腹。行空时踝、膝、股相互靠紧，激励足三阴元气上涵，双手划弧调动手三阴心肺之气，屈膝下蹲，促全身心肝脾肺肾五气调和，对胃、肾脏、子宫等下垂有治疗作用。并有减肥、防止腹部肥大之功能。

第4式：归海：为左旋与右旋二式所配合。先以左旋式开始，站好预备姿势，双足铺平，双膝微屈，全身略下蹲，全身重心以双足足跟着力，前足掌及足趾只有浮劲或微微离地，双手斜照丹田，五指略以内劲使足沿转动时维持身体平稳。随着吸气的同时，双足之力点由足跟慢慢向左侧转移，自左后向左中至左前到足趾，此时全身重心移至双足前掌。转为呼气，同时左、右五个足趾依次轮流点地，向右沿转移，再由双足前掌右侧逐渐向右中、右下转至足跟。如此双足重心吸气时由后沿左侧前移，呼气时由前沿右侧后移至足跟，是为左旋归海一次，连续八次之后行右旋归海。

右旋归海全身姿势不变，动作相同，但双足着

地力点，由后跟沿右外侧依次向右后、右中至右前外侧转向足趾，足趾亦由右至左依次点地，再向双足左外侧转至足跟，完成右旋归海一次，连续八次。

贯气：与第一节同。

要点及效应：双足足趾为足三阴经之起点与足三阳经之终点，足掌周围满布全身脏腑之要穴，通过左、右归海之导引，使各穴位开、合，疏通气血，使全身阴阳诸脉气归本经，同时练功者可感到足底气血流通、温暖舒适，有健身却病、延年益寿之效。

（叶如松文，摘自《气功与科学》1988年第2、3期）

四线放松功

本功法是根据祖传《吐纳炼丹功》呼吸法改编的《气功医疗操》中的基本功法。属医疗气功，对各种疾病引起的疼痛，有满意的止痛疗效。

功　法

一、四线放松功法及顺序：

（一）第一条线放松：从百会穴开始沿头部两侧→两耳→颈部两侧→两肩→两上臂→两肘关节→两前臂→两腕关节→两手背到十个手指顺次序放松，然后意守中指中冲穴。

（二）第二条线放松：从印堂穴开始沿两眼→鼻部→面部→牙齿→颈部前面→胸部→腹部→两大腿→两膝关节→两小腿→两脚背到十个脚趾顺次序放松，然后意守大脚趾大敦穴。

（三）第三条线放松：由后脑部沿后颈部→背部→腰部→命门→两大腿后面→两腘窝→两小腿后面→两脚跟→两足底的次序放松，然后意守涌泉穴。

（四）第四条线放松：从百会穴沿脑部由内到外放松→颈部从内到外→心脏→两肺→胃→肝脾→肠→丹田→会阴→两髋关节→两膝关节→两踝关节→意守涌泉穴（每部放松三次。）最后在剧痛处重点放松十次，默念松……松……。

二、四线放松功诱导放松的方法：临床中碰到的患者，大多数没有气功基础，教授时要简明扼要，易学易做。现在介绍三个指导放松的方法：

（一）用意识根据放松顺序放松，意识上把放松处比拟棉花胎在太阳烈日下曝晒松开，有蓬松及暖和的感觉。

（二）或用意识根据放松顺序放松，在意识上把放松处比拟龙虾片在沸油锅里，有发大及松开的感觉。

（三）或用意识根据放松顺序放松，在意识上把放松处比拟河滨，在河滨里投一块石子，便会散出一圈一圈水浪，向外扩展，一圈比一圈大。

上述三种意识放松方法可选择运用其中任何一种，逐渐从头上到脚下放松。

三、锻炼要领：思想先要集中到“静”字上来；接着全身要放“松”；意识要下“沉”；松、静要“自然”。

四、练功姿势：体质好的，四线放松可以采用站桩守窍法的站立姿势。体质稍差的，可以采用坐式姿势。体孱虚弱生活不能自理者，可以采用卧式姿势。

五、主要诀窍：（一）疼痛处放松时，意识要与丹田及涌泉穴相连，感觉丹田及涌泉穴同时有放松及温暖感。

（二）剧痛处放松，松感从疼痛处扩向丹田及涌泉穴，再从涌泉、丹田扩展到疼痛处。气感热流始自涌泉。

（三）意守涌泉穴；如血压低或体质虚弱患者意守丹田。

（陆孝夫文，摘自《气功与科学》1984年11期）

四禅定功

本功法是原中国佛教协会会长巨赞法师所创传。集调身、调息、调心于一体的养生气功。此功法是禅修的习用方法，不但是佛家修持，而且广泛应用于医疗保健。在修炼过程中，习练者可习得四种深度不同的调心结果，故称之为“四禅定功”。有强身、祛病、延年之功效，适于男女老少习练。

功　法

一、调　身

调身就是调整身体的姿势，佛教通常主张结跏趺坐。如《大智度论》卷七云：“问曰，多有坐法，佛何以故唯用结跏趺坐？答曰，诸坐法中结跏趺坐最安稳，不疲极，此是坐禅人坐法，摄持手足，心亦不散”。《禅秘要法经》卷上也说：“沙门法者，应当静处结跏趺坐，齐整衣服，正身端坐，左手著右手上，闭目以舌柱腭，定心令住，不使分散”。这里所说的都非常简单，而智者大师的《修习止观坐禅法要》上说得比较详细，大约可以分为下列六项：

（一）安坐处：在比较硬的床或方凳上，铺上软垫子。臀部下要垫高一些，务使坐后之两股前后平正，否则容易发麻或发痛。

（二）正脚：两腿盘膝而坐，称为跏趺。跏趺有双盘和单盘两种方式。双盘先用左腿加于右腿之上，然后再用右腿加于左腿之上，两膝紧压软垫，全身自然端直，各骨节间也略有舒适之感。年龄比较大的人，如双盘有困难，可以采取单盘坐法。单盘或用左腿加于右腿之上，或用右腿加于左腿之上，

可随人的习惯而定，不拘一格。又实在不能盘膝的人，可以两腿交叉而坐，女人还可以把两膝相叠而坐，都比垂脚而坐为安稳。

(三)解宽衣带：衣带不宜太紧，太紧妨碍调息；也不宜太松，太松衣服容易脱落而着凉。

(四)安手：以左手置右手掌上，贴于小腹之前，置于小腿上；或以一手轻握他手四指，两拇指结成交叉之形；或以左手握右手、右手握左手，置于腹下或腹上。

(五)正身：先把身体和两手挺动七、八次，然后端坐，胸部微向前俯，使心窝降下，臀部宜向后稍稍凸出，使脊骨不曲不耸。

(六)正头颈、眼、舌等：鼻与脐相对，则头颈自然不偏不斜，不低不昂，端直而坐。然后闭口(或在闭口之前，开口吐出浊气一次至三次)，舌抵上腭，轻闭眼，以断外光(或微开眼)，总之以“不宽不急”为度。

二、调　息

调息就是把呼吸调柔入细、引短令长的意思。汉·安世高译《大安般守意经》卷上云：息有四事：一为风，二为气，三为息，四为喘。有声为风，无声为气，出入为息，气出入不尽为喘也。后来，智者大师在《修习止观坐禅法要》里解释道：坐时鼻中息出入觉有声是风相，坐时息虽无声而出入结滞不通是喘相，坐时息虽无声亦不结滞而出入不细是气相，不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫是息相。又说：守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。可见，风、气、喘，都不是呼吸调柔的相状，应该逐渐改进，达到“不涩不滑”的标准。

三、调　心

调心即调伏乱思，克制昏沉，以便达到净虑的目的。调心强调心息调融的要求。心息调融(此一状态和方法，印度文称为“安般”，或译作“阿那波那”)，是禅修的初门，佛教经典上称为“甘露门”，因为它可以引发许多功德。据《瑞应经》等说，释迦牟尼在菩提树下悟道之前就是修的安般法，后来他也常教弟子们修习。所以《释禅波罗密次第法门》卷一说：“因息修禅，疾得禅定”；又说：“系念修习阿那波那入欲界定，依欲界定得未到地，如是依未到地次第获得初禅乃至四禅”。

基于心息调融状态的不断进展，逐步加深了净虑过程。四禅定即是四种深度不同的调心结果。

(一)一禅：一禅又称初禅。当达到“泯然澄净，帖帖安隐”的状态，这时思想集中，毫不分散，称为“粗住”。从“粗住”再进，心理方面“帖帖安隐”的状态更加增强，称为“细住”。这时因为心理方面非常安隐，身体自然正直，坐久不倦，好像有什么东西支持着似的，但偶尔有一阵阵肌肉紧张的疼痛和紧张疼痛消失以后的疲困。这样经过几小时或者一两天、一两个月，心息就更加深细，会感觉自已的身体非常明净，心理也“爽爽清凉”，没有一丝牵挂，叫做“欲界定”。

修习欲界定到纯熟的阶段，可以连日不出定，也可以保持定法经年累月而“无懈无痛”。同时还能引发像电光似的无漏慧，所以又称为“电光定”。从这里深入，就会发生“身心泯然虚豁”、“冏冏安隐”的现象。此为“未到地定”，或名“未来禅”，因为它能引生初禅，是初禅的方便定。

未到地定的功效，有显然超过欲界定的地方，就是“入定出定，身体温暖，悦豫快乐，颜貌熙悦，恒少睡眠，身无苦患”，可以说，在身心两方面都达到了非常康健的程度，因而又引发八种“触”动，即“动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑”，简称为“八触”。入未到地定渐深，身心虚寂，不见内外，经过一日乃至七日，一月乃至一年，如果定法不坏，就觉得“身心微微运运而动”，或从上发，或从下发，或从腰发，渐渐遍及全身，这叫做“动触”。动触能生十种功德，谓空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。其含意为，触动发生时，身心虚豁为空，冏净美妙为明，一心安隐为定，不复昏迷疑惑为智，惭愧信敬为善心，没有粗犷的意念为柔软，因得法生庆悦为喜，触法娱心恬愉美妙为乐，没有贪欲瞋恚等五盖为解脱，安隐久住敛念即来为境界相应。其余七触也有这十种功德，共为八十种。不过每一种功德中又有三种状态：如动触起时手脚骚扰，动作急疾，是太过的状态；一切不动，如被缚则为不及；身内运动，不迟不急，才是适中的正常状态。又如，空这一种功德，若永寂绝，都无知觉，则是太过，铿然块碍，又是不及，只有豁尔无碍，才是正空。

八种触发生的时候，有时一种触连续不断，较深较细，称为竖发；有时一种触未发到一定的程度又发其它的触，叫做横发。竖发、横发的先后，随各人的体质不同而异，通常都是先发生动触。禅修到了这种境界，称为“得色界心”，可以进入色界定，因此未到地定所发生的八触，通常归入“初禅发相”之中。

一禅有五个支分，即觉、观、喜、乐、一心。初触触身，有所感受，为觉。细心分别八种触及各种功德，为观。庆昔未得而今得，为喜。恬适愉快，为乐。寂然静止，为一心。这五支都是从未到地定的基础上发展出来的。得到了初禅，身心的快乐柔和又远远胜过未到地定，《禅法要解》卷上说：“初禅快乐，内外遍身，如水渍干土，内外沾洽”，因而能够断伏欲界烦恼。

初禅有觉有观，不能使禅修更为纯净，所以还应该把它舍弃掉。舍弃了觉观，就可发“中间定”，

由中间定再进入第二禅。

(二)二禅：二禅的支分是内净、喜、乐、一心。内净就是舍弃了觉观之后的清宁状态，“如如澄静，无有风波，星月诸山悉皆照见”。这里所说的喜乐，和初禅在性质上有所不同，因为初禅的喜、乐是从离欲得到的，而二禅的是从初禅之定得来的。

(三)三禅：二禅因内净而生大喜，因喜生着，可能引发烦恼，只有把它舍弃了，才能进入三禅而身受无喜之乐。这样的乐，从内心发，绵绵美妙，据说是“世间最乐无有过者”。不过，又有遍身和不遍身两种区别。遍身的乐，全身每一毛孔每一器官都充满着欣悦，心里面也是“乐法内充”，“情得通悦”。不遍身由于有心沉没、不安隐、生贪着三种过失，因此三禅的支分是舍、念、智、乐、一心。舍，就是舍掉喜。念与智，是针对着三种过失而安立的。这样，第三禅就独得“乐俱禅”的名称。

(四)四禅：四禅的支分是舍、念清净、不苦不乐、一心。舍的意思是“无所依倚”，因为在第四禅中，身心的调柔安隐达到了非常高深的程度，像三禅的遍身乐已经无此需要，可以舍弃。又三禅的乐并不是永久的，贪着了，也会成为苦患，也要舍弃。舍弃了三禅乐，“行不苦不乐受，不忆不悔”，于是意念清净到极点。据说在这时候，出入息微细得象没有一样，因此第四禅又名“不动定”或“不动智慧”。得到了第四禅，再进修四无色定或其它的定，都很容易。所以佛教经论上又都以第四禅为根本。

(赵宝峰文，摘自《中国气功学概论》人民卫生出版社1987年4月版)

白鹤亮翅站桩法

本功法是太极拳重要招式之一。因其内气运行途径及练功反应与小周天类同，故不少习练者可在短期内出现自发动作，亦可在练功过程中达到“小周天”境界。

功　法

一、立正，全身放松，使心平气和。

二、右足向右转，使与左足内侧成90°角。

三、屈两膝，使人体下蹲10—20厘米(根据功夫而定)。

四、重心右移，使全身着力于右腿。

五、提左足，将左足向正前方移动，使左足尖踮于右足跟正前方约40厘米左右(相当一只半脚的长短)。

六、两手指略分开，拇指和小指略后翻，中指指根略向前。

七、右手举起，使与右耳相距一虎口，手心向前。

八、左手置左胯旁，拇指靠胯部，小指向前，比拇指略高，左肘似直非直，呈弧形。

九、上身略向前倾，左胯下沉，转正身躯，使重心移向右脚跟，务使上身试松。

十、颈项自然放松，舌抵上腭，面部略带笑容。

十一、开始两眼合拢，待自发运动后睁开。

十二、练功结束时，反将左足收至原位，两手徐徐下垂，立正，静立片刻即可。

要领：1.要求全身放松，一直松到脚底。开始不易做到，有些站不稳。站几天后，腿功进步，就能松到脚底。初学者往往借上身使劲来维持平衡，这样就不能达到放松，不易获得效果。

2.上身略向前倾，务必使两胯“吃进”(即“内收”的意思)。

3.重心必须移向正中，使着力右腿跟。

只要做到上述三点，即刻会产生自发运动，内气自然沿督脉上升，导至颈部颤动。数日后，内气自会冲过(脑户穴)玉枕关直上囟会穴。日久后，内气自会顺督、任两脉运行。

(夏庭玉、忱　竟文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

仙凤功

本功法是“回春功”重点功法，外练筋、骨、皮、内练精、神、气，把气功和按摩、震动和吐字有机地结合在一起。意念不多，练到一定程度，可以发放外气。

功　法

一、预备功法

两脚平行，与肩等宽，两臂自然下垂，舌舐上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。从百会开始，全身自上而下放松数次，要把形体放松得柔如流水软似云。要点是百会(两耳直上联线的中点)朝天，松沉两肩，虚腋悬肘(两肘朝外一推，使胳肢窝空开一指)，含胸(凸胸位在天突和两乳头的三角区中心处)拔背(耸沉几下肩即可坠脊)，松动腰胯(上身微后坐，似坐非坐)，收腹(收位在肚脐直下四横指的关元穴处，而不在脐部)敛臀(不蹶屁股)，曲膝(不超过脚尖)圆裆，要使皮肉筋骨脏器都放松。贫血、低血压等患者可自下而上放松，阴阳失调者，可从头至脐、从脚向脐部放松。

复查身法，确使两手自然垂于两胯旁，两肩与两胯、两涌泉对齐，百会与会阴、两涌泉之间的中点对齐，鼻尖与肚脐对齐。意自百会经印堂(两眉之间)、天突、膻中引气沉入元海(位在脐及其以下一巴掌大小的地方)。

注意：若取坐式，以不超过屁股大、与小腿等高而能使大腿坐平的圆凳为好。不过，转腰膝的动作，得站起做。

二、四转太极

（一）手足太极：左脚抬起，腿不弯，以脚踝为轴，以脚尖为笔，先左转六圈，再右转六圈，上转时脚趾上翘、后跟下捌，下转时脚趾下扣、脚跟上提。同时，同侧手内劳宫抚对关元，另手握拳与左脚同时同向同步转圈。转完后，换另手另脚操作同上。

注意：属阳虚者，同侧手可改抚命门或带脉。

作用：调整阴阳，可防治手足疾患、冠心病和脑动脉硬化。对症宜转十八或三十六次。

（二）颈项太极：左手内劳宫抚额部，右手外劳宫抚贴命门（低血压贫血等患者）或关元（高血压、高颅压、高眼压、上实下虚或气冲头者）；头向前低下，向左转至面朝左，变仰头往右转至面朝上、头顶朝后，复渐渐低头转至面朝下、头顶朝前，如此连转六次。换右手内劳宫抚额部，并按病症用左手内劳宫抚命门或关元，取相反方向转颈项六次。

（三）腰腹太极：食指贴章门、大指贴腰眼（背部腰际凹陷中，脊骨旁开三寸半处）。

以尾闾为动点，腰椎为轴，先向前向左转动腰和两胯，再向后凸臀并右转，向前转又挺腹敛臀。腰前转时大指贴紧腰眼，后转时放松大指，意在大指和腰眼的张弛进退，细心观想肾的开启闭合、内里活动和气机循环景象。转动要自然，尤其要让脊椎自然蛹动、蠕动和扭动。

（四）膝腘太极：身体随曲膝、提脚跟下蹲，高血压等患者慢蹲，低血压、贫血等患者快蹲。蹲好后，两前脚掌着地，两手按在膝上，左转膝六圈，右转六圈；再四长指朝后，拇别贴章门（第十一肋前端），并把脚尖分向左右，两脚间距尺余，起升落降六次——起时用脚尖，立时脚跟着地，下蹲时提脚跟、用双脚尖维持重心。

注意：下落时吸气，上起时呼气。高血压患者起时意在涌泉，低血压患者落时意在百会，一般人意在章门或带脉，或者起时意在百会（配合微仰头），落时意在涌泉（配合微收下巴）。

三、四元亮翅

（一）顶胯相震：两手掌心朝胯，左手升起，内劳宫抚对百会穴。左手掌心朝下拍震向左胯外侧，右手成弧形向上拍震百会，震到体肤时开始呼气，同时，右脚跟提起，体重移至左脚，身体自然左侧弯。接着，换右手成弧形下震右胯，左手成弧形上震百会，同时，左脚跟提起，右脚放平，体重移至右脚，身体自然右侧弯。如此两手一上一下地连震九次。震完最后一次，上手抚在百会不动，下手向上旋震到上手上。低血压和上虚下实者，手自百会分开后从耳侧下降，其他人、特别是高血压和头重脚轻者，先用手按片刻百会，再变手势如图，经前顶、印堂、鼻、口、喉、胸口，一边慢降两手，一边用意念自头部随手势（外导）引气（内行）沉入脐区。

（二）额腹相震：右手背提升贴额，左手内劳宫对贴关元。先作左下右上式，即左手掌心朝下拍震关元，同时用右手背朝上呈弧形拍震天目。再左手成弧形上震天目，右手呈弧形下震关元如左下右上式。如此地一上一下拍震九次。最后一次震完，左手抚在关元不动，右手下拍到左手背上。震及身体时呼气，离开身体时吸气。

（三）肩井与胛间相震（变式是肩腋相震或肩胛相震）：左手置右肩井，右手置肩胛间。伴随转身（脚不动）、转颈、眼向后看，同时左手臂向左后旋震肩胛间（两肩胛骨之间，手要尽量往高处够，最好震到第4、5胸椎处），右手向左前旋震左肩井，如图。接着，如左法作右式，如此一左一右各震九次。呼吸方法同前。

（四）元海亮翅：身体转正，两手向左右分开，伸直手臂，与肩等高成一字形，向前下方对合至脐区丹田，纳气脐中。男左手劳宫穴贴对脐眼，右手贴抚左手背上，两劳宫相对，女右手在内，三按三呼吸，呼按吸提。

做元海亮翅，手在脐或脐下水平作开合。亮翅时掌心斜向外下方，十指尖相对，开齐胯稍外侧，并配合松腰、上身后坐而似坐非坐。合翅时转掌心斜向内上方，十指尖相对，并配合上身微前倾。开时呼气，合时吸气。

（五）上元亮翅：高血压等患者两手背相挨，指尖朝下快速提手到膻中水平（手法见中元亮翅阳合掌图）。低血压等患者手心朝上、十指尖相对地从元海（含肚脐眼即神阙、关元、气海等穴）缓慢提手至膻中（在两乳头联线的中点，即与乳头一般高的胸正中线上）。阴阳失调者十指尖相对，掌心朝躯体升到膻中水平。膻中以上前者简称为阳合掌，中者简称为阳掌，下者简称为半阴半阳掌。

升手膻中后，高血压等患者变膻中阴掌、十指相对片刻，其他人手保持原势片刻，统转为阴合掌如图。阴合掌即掌心相对，两手合齐。持此势升手颏下。

接作阴合掌上元亮翅。阴合掌沿着下巴或弧形升到左耳外约一寸许（以右手外劳宫计距），同时，头颈自然右转。再向右沿着下巴成“U”形运动到右耳外的一寸许（以左手外劳宫计距），同时，头颈自然左转。以下，两手都是如此在左右两耳间运动。最后一次，阴合掌运动到右耳后，只返回颏前如起势，停下。连作三次。

注意：此式，虎口合谷要始终循行在下巴骨外，

拇指在内侧，食指等在外上侧，配合脊椎左右摆动如“S”形，松好腰。

接着，阴合掌从颏部上升到印堂水平，距印堂一、二寸或二、三寸，指头同时向各自掌心翻屈成阳合掌。阳合掌从印堂成弧形经左丝竹空和太阳穴，降到左腮，平于嘴角；同时，头颈自然右转。再由原路线返手到印堂前，成弧形经右丝竹空和太阳穴，降到右腮，平于嘴角。以下，两手都是如此在左右两腮(中绕印堂)成倒“U”字形往返。最后一次，阳合掌由右腮运动到印堂处，变十指相对(高血压等患者中指可相接，其他人距二、三寸)、掌心朝下如膻中阴掌对指图，外导内行到脐区丹田。

注意：此式也要配合左右蠕动脊椎、也要自然松动颈、肩、肘、手腕、手指乃至腰、肋等，并运动好视野。也是连做三次。

作用：上元亮翅清脑安神，主治五官、头面、颈肩，以及手臂等疾患。

(六)下元亮翅：降手到元海后，变指尖朝下，伴随蹲身，沿腹股沟外导内气经由两大腿到膝。渐次提脚跟、蹲平大腿(高血压和心脏病患者开始练习阶段，不要急于把大腿蹲平，天长日久了，自能蹲平；下蹲要慢，并配合脚趾向足心扣，以便降气足底。低血压等患者下蹲要快)，手掌根按膝盖上、拇指按在阴陵泉、中指按足三里、小指按阳陵泉上。

先左手向左后方划弧，旋拍尾椎，同时，右手向左前划弧，掌根旋震左膝盖，中指旋叩到足三里穴，拇指旋叩阴陵泉，小指旋叩阳陵泉，并配合往左转颈、扭动脊椎。接着，如左法作右式。左右各作三次。

接作绝骨(外踝上四横指)与三阴交(内踝上四横指)相震。左脚跟提起，前脚掌着地，体重落在右脚上，屁股接触后脚踝；五指均撮合，指端相齐，左手叩震绝骨，右手叩震三阴交十八次。缩回左脚，出右脚，如左法作右式十八次。

注意：足三里与尾巴骨端相震，是下元亮翅主式，绝骨与三阴交相震是副式。后者阳虚阴盛者不可取；孕妇取得有两个目的：为了坠胎，后重取合谷，后重取三阴交；保胎则先重取三阴交，后重取合谷；高血压、阴虚火旺者宜叩震三十六次。肝阳虚和阴阳失调，改取中封与后踵上。

(七)中元亮翅：高血压等患者快起身，低血压等患者慢起身，并分别升手膻中。

变阳合掌，作三亮翅，即三开合。开时，拇指贴体，配合脊椎向后下蛹动，微后坐。合时，沿开的路线返回膻中，配合脊椎向前上蛹动，身体微前倾。连作三开合，以泻上焦。

变阴合掌，即两手心相对，十指尖朝上，作三亮翅，即三开合。连做三次，要领同阳合掌亮翅，主补上焦。

最后，两手指尖相对，阴掌，降中元气入脐区，要外导内行。

向右转九十度，取另一个方向，如上法做一遍四元亮翅。经左向后转一百八十度，换另一个方向，如上法做一遍四元亮翅。向左转九十度，换一个方向，如上法做一遍四元亮翅。最后，经左向后转一百八十度，恢复原做功方向。转向规律为一右三左、九十和一百八十度各二次。

以上做法，适于高血压、肥胖、癌症、心脏病和一切实症患者做。

再一种做法，转向方法正好与上法相反。即先在原做功方向操练一遍后，向左转九十度，做一遍。经右向后转一百八十度，做一遍。向右转九十度，再做一遍。向右后转一百八十度，恢复原做功方向。转向规律为一左三右，两次九十度，两次一百八十度。此法适于低血压、贫血、血小板减少症、瘦弱等一切虚症和多数肝病患者操练。

再一种做法，是把上两法结合起来做。较虚者先做前法，后做后法；较实者则反之。这种方法，尤适于虚实夹杂、多脏有病、病因不明的患者做，也适于所有人用以扶正祛邪。使祛邪而不伤正，扶正而不留邪。

另一法是不转向做，只在原做功方向做一遍或三遍。但做一遍者，除元海亮翅外，亮翅三次处要变通为九次，十八次处要变通为三十六次。

注意：作四元亮翅，除在原做功方向做第一遍时，都不再做顶胯相震、额腹相震和肩井肩胛间相震。

癌症、高烧、血瘀、肥肿等患者，可用“两吹一嘘”法加强泻的作用。即在合时，动作向左和手离身体时，用鼻短促有力地吸两下气；开时、动作向右和手震及体肤时，嘴开一缝，微微长呼气一次。

四向功各做一遍为一轮，可连做三轮。

四元亮翅可作为独立功操作，如在发病或来不及做长功时操作。收功用简式收功法，即依次作肩井——胛间相震、额——腹相震法。

四、五行亮翅

(一)肝俞——期门亮翅：右脚向前迈出半步，使两脚间距一脚长。右手心贴对左乳头下第六肋间内端的期门和日月穴，左手背贴对督脉，指根贴对右侧肝俞(第九胸椎棘突旁开一寸半)和胆俞(第十胸椎棘突旁开一寸半)。

左手向前旋拍右乳下的期门和日月穴，同时，右手向右后旋拍左侧肝、胆俞穴，配合左脚跟提起，右脚放平，体重移至右脚。手拍及身体时，呼气或念“嘘”字(音需)。转颈，扭脊椎和眼向后看，要求同肩井——胛间相震法。

右式作一次，换作一次左式：左手旋震右侧肝、胆俞，右手旋震左侧期门、日月，同时，右脚

跟提起，左脚放平，体重落于左脚。其余要求同右式。一左一右，各作六次。

注意：五行亮翅的主式，都有转身、扭动脊椎、眼向后看的要求。不愿意念字者，可以在手震及体肤时呼气，离手时吸气。念字者，十天左右微出声，以耳听见为度，以后不出声。念字要念标准音。这里专作交待，以后不赘。

（二）乳中——胛间亮翅：收回右脚，左脚向前迈出半步。先左手心贴对右乳头，右手背置胛间（尽量往上靠，最好取至第四、五棘突旁开的厥阴俞和心俞）。左手背旋震胛间，同时用右手掌旋震左乳中或使掌根震在膻中、巨阙，食指震在乳头，中指等平震乳下，两手震及身体时，念“呵”（音科）字诀（吐“嘘”字诀是两唇微张，咀角内收而有横绷之力，舌尖前伸而两边向中间微卷，并瞪眼；吐本字则要口半张，舌舐上腭，腮用力，声音从喉间向外喷吐）；同时，身向左后转，目朝后看，右脚跟提起，左脚放平，体重移至左脚。接着，如左法作右式，不同处只是左脚跟提起，右脚放平，体重移至右脚。如此一左一右地各作六次。

（三）脾俞——章门亮翅：收回左脚，右脚向前迈出半步，右手食指端按在左侧季肋端前缘的章门穴（曲肘，与肘尖相平稍下处，第十一肋游离端之下际取穴），左手背贴第十一胸椎棘突下旁开寸半的脾俞穴，食指根对右侧脾俞。

左手向前旋震（用食指端取穴，全手也拍到身体上）右侧章门，右手向背后旋震脾俞等穴，食指根震到左侧脾俞上，用手背；同时，左脚跟提起，右脚放平，体重移到右脚，身体向右扭转，眼向后看，念“呼”（音乎）字诀（口型如管圆，舌向上微卷，着力前伸，用劲向外吐气）。右式作一次，接着作左式，不同处只是交换手位，转向，右脚跟提起，左脚放平，体重移至左脚。如此一左一右地各作六次。

上面主式作完，接作副式：胃俞——中脘亮翅。除了不念字、震及身体时呼气、主取穴位不同，余同脾俞——章门相震。

注意：胃俞在第十二胸椎棘突下旁开一寸半处，中脘在膻中与脐的中间。

（四）肺俞——中府亮翅：收回右脚，左脚迈出半步，左右手分开成一字形，掌心朝前，与肩同高，右脚跟提起，体重移至左脚。左手旋震右侧肺俞和大椎，右手旋震左上胸，大指尖震在中府穴上，同时，前脚跟提起，右脚放平，体重落于右脚，念“呬”（音四）字诀（两唇微张，嘴角后咧，舌尖抵上下牙缝间，使气从舌两边呼出）。接作右式，即恢复起势，右脚跟提起，左脚跟放平，再右手旋震大椎和左侧肺俞，左手旋震右胸，大指尖震在右侧中府穴上，同时，左脚跟提起，右脚放平，体重落于右脚，念“呬”字诀。一左一右为一次，连作六次。

注意：肺俞在第三胸椎棘突下旁开一寸半处，大椎在第七颈椎棘突下，中府穴胸骨旁开六寸第二肋间。

（五）肾俞——下侧腹亮翅：马步松静站立如预备功法，先左手抚在右侧腹，内劳宫对子宫穴（中极穴旁开三寸处），右手外劳宫对腰后左侧肾俞穴（第二腰椎棘突下旁开寸半处）。

左手成弧形旋震右侧肾俞穴，用外劳宫，右手成弧形用内劳宫旋震左侧子宫穴，同时扭动脊骨，身向后转（脚不动），眼往后看，并在两手同时震及体肤时呼气或念“吹”字诀。接着，如左法，作右法。一左一右为一次，连作六次。此为肾、膀胱、泌尿生殖系统功主式。

副式有三：一是接主式，半握拳或撮指，右手置于左侧膀胱俞，左手置于曲骨和中极，作膀胱俞（平第二骶孔，背正中线旁开寸半处）——曲骨（位在耻骨联合上缘腹正中线上）、中极（位在脐下四寸腹正中线上）相震法。先左手向后划弧旋震体后右侧膀胱俞、右手向左前划弧叩震曲骨和中极，同时，身体后转，眼向后看，并在手震及体肤时呼气。如左法作右式。一左一右为一次，连作六次。

二是两手微握成拳，左拳口贴脐，右拳尖（中指根关节突）贴命门。左拳向左后划弧叩命门（用拳尖）、右拳向左前划弧叩震肚脐（用拳口）。接着，如左法作右式，一左一右为一次，连作六次。

三是两手指、掌微窝曲，先用虎口叩两股外侧一下，接用小指部掌侧叩脐区元海一下，如此为一次，连叩六次。再用小指部掌侧（尺侧）叩两股一下，接用虎口叩脐区元海一下，如此为一次，连叩六次。

注意：副式均不配合念字，只在手震及体肤时呼气。

（六）三焦亮翅：曲池——少海相震。两手握成拳，先左小臂在上，右小臂在下。两小臂平置于腹前，左拳拇指关节叩震右臂曲池（曲肘成直角，在肘窝挠侧横纹头至肱骨外上踝之中点），右拳小指关节上震少海（位在屈肘时肘横纹尺侧端与肱骨内上髁之间凹陷处），连震十八或三十六次。再换右小臂在上，右拳取左曲池、左拳取右少海震十八或三十六次，法如前式。

后溪与——列缺、神门——太渊、合谷——合谷相震。两手都是在胸腹前，都是开掌，都是先左手在上震十八或三十六次，再换右手在上震十八或三十六次。

作用：通调任督心肺肠等经脉，主治心、肺、肠、五官、神经、精神、寒热、痿厥、瘫麻等多种疾患。

内关——外关相震。两手臂在胸腹前，先左臂在上，内外关相震十八次或三十六次，再换右臂在上，内外关相震十八或三十六次。

三焦俞——膻中亮翅。这是正式，以上相震都

是前驱手法。

左手内劳宫对抚膻中，右手外劳宫或无名指根节对抚左侧三焦俞(第一腰椎棘突下旁开寸半处)。左手外劳宫向左后划弧拍震右侧三焦俞，右手内劳宫向左前划弧拍震膻中，同时，身向左转(脚不动)，眼往后看，念"嘻"字诀在手震及体肤时。接着，如左法作右式。一左一右为一次，连作六次。

五行亮翅功提示：单吐"六字诀"，不配合动作，立、坐、卧均可作。

"六字诀"可单吐，也可配吐。

本式是五脏和三焦各吐所主字十二次，此为一遍。通吐一遍后，回头再据生克补泻关系，吐本脏或本腑诀两遍，至少加吐一遍。

肝病则吐"嘘"字诀平肝。若属虚证，虚则补其母，肾为肝母，当用"吹"字诀补；实则泻其子，心为肝子，当用"呵"字诀泻之。

心病则用"呵"字诀平心火。实则泻其子，当用"呼"字诀泻心火，脾为心之子，接用"吹"字诀壮肾水而济心火，八卦谓之"取坎填离"。

脾病吐"呼"字诀以治。虚则补其母，心为脾子，继用"呵"字诀增益脾胃；如肝气郁热而致脾胃不和，则先用"嘘"字诀平肝，继用"呵"字诀健心补脾。

肺病则用"呬"字诀治。如肺气虚则补其母，脾为肺母，当用"呼"字诀"培土生金"，即健脾补肺。

经期妇女不宜吐"吹"字诀，以防血流不止。

五、叩齿脐

一手五指成伸龙探爪势，置于脐四周，中间要成圆形，另手掌置于其手背部，两手劳宫相对，意守脐区。

先叩齿十八或三十六次。叩齿时吸气，龙爪轻、快、脆地呈圆形内合，继抓住脐部拿提，另手握成拳，并提肛缩肾。上下牙齿离开时呼气，龙爪轻、快、脆地成圆形向外弹开，另手伸开成掌。三十六次或十八次后，用舌头三搅海，三鼓漱，三咽津(用意念将口水送到脐部)。

如上法叩虎牙(在盘牙与门牙之间)。如上法叩臼齿(里边大牙)。

注意：叩齿功行、立、坐、卧均可作。

以薄衣或裸露脐区为好，以便龙爪开合在皮肉之间，所取劲窍不深不浅。

另手也可外劳宫贴对命门地置于腰后作开握动作。

六、收拾功法

(一)用五指从后向前叩震头部九遍。

(二)肩井——胛间(或腋下)九相震。

(三)额(天目)——腹(关元)九相震。

提示要点：所有震动，即拍、叩功，都是手震到衣、体开始呼气或吐字，手离开身体时吸气。

震功手法，要中间重，两头轻，即先由轻到重，再由重到轻，主要用腕力。凡功中提出震六次处，都要加六次——其前后各加三次轻震，轻到只有手和受震部有接触感，以增效防偏，震九次处也可如此。

震力方面，初学要极轻，以后逐步加重，以震后内脏无不适感，身体有轻松感为度。宁轻勿重，是震功的原则。

震功有虚实两种。虚震是手不接触身体。孕妇只能虚震，一般不震合谷、三阴交，也不下蹲，经期妇女同此。肿瘤、溃疡、急性炎灶也只能虚震，房事后，要轻感或虚震。

(王成子、郑斯秀文，摘自《气功与科学》1987年11期)

甩手练法

本功法是根据无极到太极之理，动中求静、动静结合的养生方法。此功法简单、易学、易练。具有留清排浊、平秘阴阳、防病健身的功效。适合男、女、老、少习练。可因人、因时、因地制宜，安全无偏。

功　法

甩手前，须使自已心平气和，摒除杂念，使自己身体各部位放松，悠闲自得，心情舒畅。这样经三五分钟后再行甩手，效果较好。如果跑来就甩，象赶任务那样甩到了规定的次数，虽甩了，效果也不大，甚至无效。假如时间不充裕，宁可减少甩手的次数，也不要忽略做好上述这种准备。

一、姿　势

(一)两足开立如肩宽，两足尖朝前，两腿自然站立，膝关节勿挺直，保持生理上的弯曲度。身体正直，两臂自然下垂，头要正直。

(二)虚领顶劲，即百会穴(两头角向中间延伸的中心点)向上虚虚地领而顶起，颈部放松，下颏自然微内收，"头若悬壶"。

(三)含胸拔背。胸大肌放松下沉，两肩微向前，胸部呈微微内含之状。同时，背部也由于两肩向前而呈向左右前裹，又由于虚领顶劲，又似有上下对拉之意。腹部要放松。含胸，则气易下降。腹部放松，才有可能使气充实于小腹。这样，会很自然地形成"气沉丹田"，达到所谓"浊气下降、清气上升"、"上虚下实"的效果。

(四)肩部要放松下沉。耸肩，会使气上浮，而肩部松、沉则可协助含胸，使气下沉于丹田。

(五)大腿、小腿、两脚都须注意放松。

(六)面部要微带笑容，才会使各部肌肉放松，

使全身有一种舒松适意之感。

(七)舌要自然放平。齿要轻合，口要轻闭。齿不合、口不闭，会使精神松懈，并容易口干舌燥；会减弱锻炼效果。

以上诸要求，在甩手的全过程中始终都须注意。

二、动作和要求

(一)以肩部将自然伸直的两臂前送；两手手指自然舒松展开，两掌心微呈凹形。送出时，两掌心稍侧朝前，大拇指微具侧向下状，并且不超过肚脐的高度。

(二)两肩放松，让两臂自然荡回(两掌仍保持上述形状和方向)，两掌向后不超过臀部。不断重复上述(一)(二)两个动作。

(三)两臂前甩时，必须用两肩松沉着前送，切勿单是两臂前抬或耸肩。以两肩前送，自然飏回，这样一紧一松，可以达到内功，甩得日子稍久会体会到这点，但不要去注意这内动。

(四)两手手指须舒展，手心微凹。如果手指挺直，则会阻碍内气的运行，不易达劳宫穴(手心处)，影响经络的舒畅。

(五)无论前甩或后飏，两臂都要保持自然伸直状，切勿弯曲肘部而单甩前臂。

(六)两足要放松踏平，随着甩手的功夫日深，重心这样一前一后的移动，会自然地使足趾去控制身体的摆动，以保持平衡。随着次数的增加，自然会增长十趾抓地的劲力。

(七)甩手的总要领是“松、静、自然”，初学者，首先应注意轻甩轻荡，不要急于求成，这样，效果反而既快又好。

(八)不能站着甩者，可坐着甩。例如，有一位中风的病人，自己不能站立，而且只一只手能活动。当他知道甩手对高血压有疗效时，就坚持坐着甩一只能活动的手臂。甩了一段时间，另一只手竟也可以活动了，就两只臂同时甩。不久，就能站起来甩，后来竟能行动如常人了。

三、次数、默数和速度

(一)次数：两臂前甩再飏回算一次。最好每天能早晚各甩一回，每回2000次，不宜太多。初学者可根据本人身体情况而定，起初可甩几百次，然后渐渐增加。

(二)默数：两臂前甩时，默数次数，两臂荡回时不数。默数须认真而清晰，思想集中于默数上，这样才能摒除杂念，达到静的境界。

(三)速度：一般甩2000次是40多分钟，但重要的是要根据各人身体情况而定，以甩后感到最舒服为适宜，最快不宜超过40分钟。当选定了一种速度以后，除了感到不舒适外，不要经常改变速度。因为甩手的最好效果是靠内动，而内动主要是靠适合于自己的有节律的运动(即所谓外动引起内动)，所以经常变速，会破坏这有节律的活动，不易产生内动。

四、另两种甩手练法

(一)除上述甩法外，还有“无极”、“皇极”两种甩法。上述甩法称为“太极”。所以称为“太极”，是因为大脑指挥和控制两臂前甩并默数一次，表明大脑有了一次兴奋，这代表着“一动”；两臂自然荡回时，大脑丝毫不加指挥和控制，同时又不加默数，这表明大脑有了一次抑制，这代表着“一静”。这种大脑里有节律地一动一静的“动静结合”，就称为“太极”，因为太极是有阴阳之分的，有动静即是有阴阳。

当练到不必默数，思想也不开小差时，两臂已能象钟摆一样由机械的外动引起内动，内动反过来又带动外动，于是就形成了自发的动，此时大脑里已无思考，无意识，这就称为“无动无静”，所以称为“无极”，因为无极是无阴阳之分的。固然，就人体仍在动和大脑不进行思维活动两者来说，仍属“动静结合”、“动中求静”。在练到无意识的境界时，就可把两手心翻朝下，手指朝前进行甩动，其余要求同前述。这就是“无极”甩法。这是根据田瑞芳的“无极是无意无识的甩手”这一概念和编者对甩手实践的体会而对“太极”和“无极”两种甩法进行了上述分析，未必确切，仅供参考。

至于“皇极”，据说是最高阶段的甩法，是一种剧烈的发功活动。中国《辞海》对“皇极”两字的解释是：“皇，君，一说为大；极，标准主义”。由此可以认为，“皇极”是一种适合自身自然规律的大动。但这种大动不可发劲太久，且要逐渐缓慢地停下。还是以“太极”甩法最好，不易产生不良反应。

(二)前面介绍的甩手都是前高不过脐，后不过臀。由于向前距离身体站立的垂直线远，向后很近，所以又称为“前七后三”甩法。另有“前三后七”的甩法与此相反：向后用劲而向前任其自然飏回；向后距离垂直线远，向前则很近。根据调查，前者甩法尚未发现不良反应；而后者甩法对某些适应的人确是见效较快而显著，但也有极少数人不适应而有所不良反应。上述甩法必有一个对症适用的甩法。

五、注意事项

(一)在暴怒、狂喜、赌气之后和怀着急躁情绪等不正常的情况下，不要骤然进行甩手锻炼，须待心平气和后再进行，否则有害无益。

(二)在狂风暴雨、打雷、迷雾等不正常的气候条件下和空气不新鲜的环境，不宜炼。

(三)甩手前要宽衣松带，颈部纽扣太紧者宜解开，腰带勿束得太紧，以舒适为度。戴眼镜者，要把眼镜取下，以利气血畅通。

(四)凡内脏有病者，易轻甩轻荡，随着功夫日深，病情好转，再自然地增强甩动的劲力。

(五)甩时劲不要向前上方，要向前下，因向上时易于气血上涌，不利于身体健康和疗病。

(六)甩手时，人体某些部分有时会感到麻、胀、热或轻度刺痛，会发生嗳气、腹鸣、放屁等现象，这是初步得气的表现，属正常反应，不必理会；更不要去追求，以免影响气血的自然运行。此外，在甩过一定日期以后，足底会有发麻到发热，甚至热得发痛，这时仍要站在原地，不可离开和移动，否则会影响锻炼效果。

(七)甩手以外动引起内动，内动又带动外动，这就是气功动功的一种自发动功。但由于甩手是由臂的前后甩动这种机械动作开始的，即使在自发动起来时，仍然不过是前后摆动，只是动时内气鼓荡外形动作较平时剧烈。此时，首先不要惊慌，更不可追求，仍须保持"松、静、自然"而动。当觉得有些累了，可逐渐暗示自己使之缓慢轻柔下来；如仍不见缓，可将平视的目光视向远方，思想可稍稍注意外界情况；如还剧烈甩动，则可将两手向大腿面回飏，由于回飏受阻，就可渐渐缓下，但切不可在剧动时突然中止。另外，无论是否自发动，在甩完后都不可急忙仓促收功去做工作或进行其它活动，而要缓缓甩荡若干次，缓缓活动几步，然后再去做其它活动。

(八)在甩手过程中，如感到头晕或内部不舒服时，即应停止，待休息后心平气和时再进行，或停甩一天。总之，在甩时感到舒适就是对的，感到不适就要检查甩手是否符合各项要求。如果总是感到不适，那就应停止甩手，请气功老师或医生对身体进行检查。

(九)不要任意改变动作姿势，以免出偏差。

(十)至于甩手时的"内中提"。就是甩手时注意提肛。但初练时不必强调"内中提"，因为会破坏"松、静、自然"这三项总的要求，只有日久见功，会自然出现"内中提"的现象，但不必追求。

(十一)凡是甩手锻炼者，都是一共同的体会，即都吃得下，睡得着，走得动；对神经衰弱、胃病、肩关节周围炎、关节炎、肺结核、支气管炎、哮喘病等，有较显著的疗效；对血压高、肝病、心脏病患者，如能严格按要求进行，也有一定的疗效。另外，甩手治病是慢而稳的，急于想一两日或短期内见效，是不可能的。因此，既需要有信心，又必须有恒心，否则不易取得良好的效果。

(周元龙文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版)

外气内收内气外放法

本功法是根据气功文献论述及综合今人实践经验，荟集几种收气和发气而创的功法。此功法，既可以强身健体改善自身生理机能，提高气质能量，又可以为他人发气治病，造福于病患者。

功　法

一、外气内收法

外气内收是指练功有素的气功师将体外对人体有益的气体通过练气功的方法收入体内。从天上收来的叫阳气，从地下收来的又称地阴之气。从天地之间(包括动植物)收来的又称混元之气。总之将体外有益的气收入体内称为外气内收。

几种方法：外气内收即是采气，采气又分有意采气和无意采气。所谓有意采气即在练功中有意念地采气；所谓无意采气即在练功中无意念的情况下自觉有气进入体内。

有意采气：

(一)采天之阳气：姿势：自然松静站立，两脚平开与肩同宽，两上肢左右伸开，肘部微曲，两掌心向天，全身放松，轻闭目，舌抵上腭。

意念：通过意念将天上的阳气自百会穴与劳宫穴慢慢吸入体内，经人体的正中线下入下丹田(在脐下小腹腔内。)

呼吸：在自然呼吸的基础上稍细慢深长一些，吸气时有意念，呼气时无意念。

(二)采地之阴气：姿势：自然松静站立，两脚平开与肩同宽，两手自然垂于体旁，约距体15厘米。掌心向地，全身放松，微闭目，舌抵上腭。

意念：意念将地之阴气通过劳宫穴与涌泉穴吸入体内。(由劳宫穴吸入者经心包到膻中，再经任脉入下丹田；由涌泉穴吸入者经肾经入下丹田。)

呼吸：在自然呼吸的基础上稍细慢深长一些，吸气时有意念，呼气时无意念。

(三)采太阳气：姿势：自然松静站立，两脚平开与肩同宽，上肢在胸前抬起，前臂与上臂成120°，掌心向太阳，全身放松，两目微开，似看非看，舌抵上腭。

意念：将太阳的光通过两目和劳宫穴经任脉入下丹田。(注意：只能在太阳初升时采太阳气。)

意念与呼吸配合，吸时有意念，呼时无意念。呼吸采用自然呼吸。

(四)采月亮气：姿势：意念，呼吸均与采太阳气同，采月亮气最好在农历十五日前后采。

(五)采树气：①推拉式：姿势：马步站桩，两手在体前抬起平肩高，掌指向天，劳宫穴对树，约

距树10至30厘米，对树一推一拉，推时呼气，吸时拉回。

意念：当手回拉时，意念将树气自劳宫穴经心包经到膻中入下丹田。推出时将体内浊气送入树中。轻轻舌抵上腭，可闭目或开目练。

②上下拉式：姿势：马步站桩，两手欲抱树状，掌心对树，距树约10至30厘米，吸气时起立，呼气时下蹲，下蹲至大腿与小腿成90度左右。

意念：起立时，意念将树气吸入劳宫，经任脉下入下丹田，呼气时将体内浊气排入树中。

③体表采气：姿势：行站坐卧均可，需全身放松。

意念：将自身体表所有穴位打开，意念将所有自然界的有益气体、或某一熟悉的花草树木的气体自体表的穴位吸入到体内直至丹田。吸时有意，呼时无意。

二、内气外放法

内气外放是人体在气功态下，用意念调动体内的内气运到身体某穴位或某部位向体外发放。内气外放的体内途径最好循经走向，即手三阴经从胸沿上肢内侧走向手，手三阳经从手上肢外侧走向头，足三阳从头沿背、腿外侧走向足、足三阴从足沿腿内侧走向腹，若气功师按此途径发气即省力、安全，有利于气血运行，且外发之气的质量好。

几种方法：在临床上，内气外放有很多方法，现介绍几种：

(一)不接触病者的内气外放法：包括掌指发气，眼睛发气、天目、外关、曲池、膝眼及涌泉等穴发气，意念发气。

(二)接触患者身体发放外气(又称气功点穴法)：包括点压法、振颤法、叩击法、拍打法、捏拿法、按揉法、推摩法、旋滚法等。

各法需辨证具体运用：

表症：用摩，揉，振颤等散法。

里症：以点，按，拿，拍治里实(泻法)

以按，揉，摩，捏脊治里虚(补法)

实症：以点、叩等重手法。

虚症：以按，摩，轻松，时间长的手法。

寒症：气功点穴时要用顺经运行。

热症：气功点穴时用逆经运行法。

(三)间接发气法：气功师发气于物体上间接输入患者体内称间接发气法：常见有气功水、气功纸或讯息物及气功针等。

加强内气外放有几种锻炼功法：

(一)剑指站桩功：剑指站桩功原是少林寺僧人练武习内气的基础功法之一，是一种形体与精神同时锻炼的动静相兼的功法，是发放外气必练功法之一。

1.预备式：两脚与肩同宽平行站立，两臂自然下垂，两手轻贴大腿，身体正直，两眼平视，全身放松松而不懈，达到天地人三者合一，自然调息10至15次。

2.站桩式：左脚向左横跨半步，两脚距离约三脚宽，意念入地三尺，屈膝下跨，马步站桩，双臂缓缓上抬，把掌变为剑指，指突向前，掌心向下，两臂与肩平呈一直线，上身正直，微收小腹，轻提尾闾，脊柱正直，百会、会阴和两脚跟连线中点呈一直线，两膝自然外开，膝不超出脚尖，膝与脚尖呈一直线，两眼平视，似看非看，全身放松，松而不懈，全神贯注，保持姿势正确。

注意：①、呼吸：鼻吸鼻呼，自然腹式呼吸。②、意念：自始至终集中于剑指。

3.收式：(1)两臂缓缓下落，松开剑指，变为掌形，同时两腿直立，左脚收回半步，意念将天地之气，四肢之气收回下丹田，意守片刻。

(2)搓手、擦面、颈、大椎，及擦干汗水。

(3)左脚向左横跨半步成骑马式，双掌十指相对置于大腿上，做膝关节运动。两腿先内转六次，再外转六次，然后左脚与右脚并拢，屈膝，双掌仍置于大腿上，做膝关节运动，先左转六次，再右转六次。

(4)拍打全身：身体直立，两脚与肩同宽平行站立，双手对胸背，腰腹，从上而下，由下而上，反复拍打。双手互相拍打两臂，然后拍打双腿，拍打次数不限，直到全身轻松自如，毛孔闭合。

4.注意事项：(1)站桩时间以早晨或上午为好，初练者，每天15分钟，逐步延长到40分钟左右。

(2)初练时如感到腿酸腰困，这是正常现象，要坚持练功。

(3)站桩过程如出现头晕，恶心，出虚汗，心慌等现象，是体弱或脑贫血的表现，不必害怕，应立刻停练功，坐下或躺下休息片刻即可。以后要缩短练功时间，以逐步适应后再延长时间。

(二)马步桩：两脚左右开立比肩稍宽，两脚尖内扣呈八字形，脚趾抓地，上体垂直，膝盖弯曲，大腿与地面平行，重心后坐，膝盖不要超过脚尖，大臂自然下垂稍向前，小臂向前抬起于大臂约成90度，掌心向下，腕微屈，五指向前平伸，两眼向前平视，口轻闭，面部放松，思想集中意念守在劳宫穴或十宣穴，自然呼吸，练马步桩要循序渐进，姿势由高而低，时间由短而长，(几分钟到几小时)，呼吸由自然呼吸变腹式或逆呼吸。

练功反应：初练腰酸腿痛，当产生效应时，会出现全身发热，出汗，皮肤发红，手掌手指发麻发胀，全身如虫爬，最后会阴，印堂，玉枕，人中穴有跳动之感，劳宫，涌泉，命门有麻酸胀热的冲动感。

(三)虚步桩：一腿支撑身体重心，膝盖变曲，另一腿前脚虚点地面，两臂稍向前伸，大小臂约45°，

指尖斜向上，掌心相对，手成瓦状形，两眼盯在指尖上，意念集中在指尖上，两腿可互挨。

(四)拉气：预备姿势：两脚与肩同宽全身放松，两手在腹前约十公分处，劳宫相对成抱球状，左手在下，平神阙穴，掌心朝上，右手在上，掌心朝下，与左手相距约10厘米。

动作：滚气，左手在里向内，向上滚动，右手在外，沿左手背向下滚动，滚至右手心向上并与神阙穴平，左手心向下在右手上约十厘米，两劳宫穴相对。拉气：左手向左上方，右手向右下方同时缓缓拉开，停1—3秒。压气：两手按原来路线缓缓合拢，恢复抱球状。然后再滚气，拉气，压气。要领同上，左右各一次为一遍，做五遍。

要求：两手成斜对角拉开，并始终保持掌心相对。拉开时吸气，合拢时呼气。
久练之则手掌气感日益增强，蓄积内气，即能内气外放。

(刘录邦文，摘自《气功与科学》1989年3期)

外丹功

本功法是依八卦阴阳之理而创的养生功。由台湾"中华外丹学会"张志通先生根据武功秘籍，结合自身长期习武的体验整理而成。此功法有三节，每节四式，共十二式，并继承发展了古代道家修炼身心的炼丹术，旨在修炼"液中生精，精中生气，气中生神"，"气游三田"(精气神在上、中、下三个丹田反复运转)，从而获得防病健体、返老还童之效益。

功　法

第一节

预备式：(一)面东站立两足与内肩齐。(二)全身无使力。(三)呼吸自然，摒除杂念，心境安舒。(四)两胳膊垂两腿侧，两手背向外，十指张，两食指外翘，头顶正，舌尖舐住上腭，微叩齿含唇，目平视，静待两手先天气发动。

调和呼吸，促进全身气血畅通无阻。

练功时反应：倘若先天气在周身抖动激烈时，立即使心意停止，停止后散步休息，次日再做。倘若有感不适或旧疾发作，须要忍耐，逾两周又复如常，其宿疾可能减轻。习功时有奇景可随时谒问教练，由教练指导说明，必须对教练信而不疑。

练习时间：刚开始习外丹功，由五分钟时间，逐日延长一个半小时或更长，届时自己酌量可也。

要义：垂手肃立，身无用力，宁静心脊，先天气动。

第一式　面东龟息吐纳功

一、说明：调和腹部呼吸运动，安舒五脏，气和顺遂。

二、练法：(一)原地两足不动，左手心贴小腹，右手心贴左手背，十指张、身直，腿稍直，头稍仰，鼻孔纳(吸)气小腹(古称海底)，使小腹逐渐膨胀，状如小鼓(吸气时，一鼓作气，不可分为二次吸气)，但纳气时要绵长，忌促粗，至鼻孔不能再纳时。(二)立即俯身十五度或二十五度，将小腹之气吐出，两手迫挤小腹凹状吐净，吐(呼)气时要柔长，忌吸促，至不能再吐时，又复正身稍仰头，再纳，纳满(小腹)再吐，一吐一纳算为一息，计连续共做九次息即可。

三、要义：纳其生(氧)气，吐其死(炭)气。小腹凸凹，人安寿安。

第二式　蹲身甩手百寿功

一、说明：调和周身运动，促进周身血液流畅，四肢舒展，精神抖擞。

二、练法：(一)左腿向左侧跨半步，双足与外肩齐，身下蹲二十度或四十五度如坐椅状，后脑勺与脊尾垂直，两膝遥距对齐，两足尖与两足跟对正。(二)两胳膊先平举身前伸直，两手背向上，十指张，但两手背与肩平行。(三)遂即两手腕翻转，两手心相对，提右手掌压住左手左手虎口穴(大、食指间)计压两秒，左手勿动，右手翻腕于左手掌下，左手掌再压右手虎口穴二秒，遂即两手分开如前状，十指张，两手心向下。(四)两足蹬地，两胯内开，两胳膊稍蹬，两手向身后甩去，此时俯身十五度或四十五度，低头脖子直，两膝稍直；复用两足蹬地之力，将两手甩回身前，身已复正如坐椅。(五)复再如(一)(二)(三)(四)甩手方法前后甩手，前甩后甩算为一甩，计甩九次即可。到第九次时，由身后甩到身前平举，胳膊伸松直，两手背与双肩平行，十指张，使先天气由手而胳膊而肩臂，状如电流似在各胳膊迂回流著，时间三十秒(多少不计)，遂即右手掌再压左手虎口穴，左手掌反是，两手分开，两手心向下，十指张，蹬地向身后甩手。(六)两手甩到身后伸松直，十指张，倒握小球状，使先天气由手、胳膊、肩臂串流，如波浪，一波逐一波，时间三十秒，身复正，左足收回与内肩齐。

三、要义：足如树根，手如落叶，四肢轻利，老当益壮。

第三式　翼臂足翘一妙功

一、说明：调和双腿双臂活动能力，四肢筋骨柔活，增进中老年人健康。

二、练法：(一)两手向肩两侧平举，胳膊伸直，两手心向上，十指张、两足尖上翘，两腿亦站直，目平视。两足尖上勾一勾，两手十指向下翘一翘，两手掌向上按一按，术称"掌指按翘"，计九个数默数毕。(三)两手指，两足尖停止掌按指翘足勾，静待先天气在两手蠕颤抖动，由手而胳膊而肩臂(按：默数数字与掌按指翘足勾，系引发先天气，贯穿两

臂上)，逐渐两胳膊似电流通过，神奇之至。(三)两胳膊蠕抖其时三十秒或更多，而呼吸自然。

三、要义：张臂如翼，足趾翘立。十指通畅，下肢轻捷。

第四式 叠指为拳神秘功

一、说明：调和上肢与胃肠运动、豁达胸怀、胃肠、帮助消化，增进饮食。

二、练法：(一)两手先叠两大拇指两手心内，跟著叠食指、中指、无名指、小指，成为握拳状，即提两拳拳指背平耳对肩，两肘向两肩外平支，两肘与肩平，两腿站直，膝盖微弯，目前视，呼吸自然，叩齿，舌舐上腭含唇仍照旧。(二)每数一字两拳紧一紧，至默数九次数足，静待先天气发动。先天气发动时，两拳在肩上自然作小圆周，拳腕轻绕，绕耳逾头旋转不停如电流。其时间三十秒或更多些。

三、要义：上肢轻活。心胸舒泰。气血通畅。精神气爽。

第二节

第五式 仙人托天按地功

一、说明：调和肩臂活动，疏导心胸豁朗，增强自力，功日久其精力渐增。

二、练法：(一)原地不动(注：本节系左右二式，始由左手托天起，右手按地合)，抬左手由左侧(五指张，手心向外，手掌外突)举起，顺着左肩膀高，举过头上伸直胳膊，手背对正头顶，五指尖指甲对着右肩上，稍仰头，目视手背；同时右手按地，五指张，五指向前微伸，右手大拇指紧靠右大腿侧。(二)心中默念九个数字，每默念一字，上下两手"掌按指翘"一次，通身不可使力，默数九毕，上下两手先天气自会颤抖，时间三十秒，多者听便。(三)三十秒后，即刻换右手托天，左手按地，过程如(一)(二)之法，颤抖时间亦三十秒。

三、要义：肩臂舒展，筋节柔活。胸腹开朗，胃肠清利。

第六式 双手合十安神功

一、说明：调和十指活动，疏导心脏输血通路，使肺活量舒展，咽喉清朗，心神自会安定。

二、练法：(一)原地不动，此时身下蹲十五度，即提二肱(肘至手腕一段)交叉搭十于胸前，左手在外，右手在内，两掌上立，十指尖与手腕垂直，二肘下坠，十指张，右大拇指对左乳前，左大拇指对右乳前，目平视，舌抵上腭，口微张，呼吸自然，通身不可用力。(二)心中默数九个字，每数一字，"掌按指翘"一次，九字数毕，静待先天气，从两手及肱，肩臂颤抖，由微波状，逐渐扩大如同电流，使两胳膊及躯抖动，时间三十秒。(三)即刻掏出右手搭十左肱外，大拇指对左乳前，左手不动，活动过程见(一)(二)之法，时间亦三十秒。

三、要义：合十之功，安定心神。火宫融和，金宫流畅。(心火肺金)。

第七式 捧珠入觐安魄功

一、说明：调和肩臂胯活动，气血畅通，有健脾经之效，促进新陈代谢，增加活力，情绪稳定。

二、练法：(一)原地不动，左足跨出半步与外肩齐，身下蹲二十五度或四十五度(酌量自己下蹲之程度，不拘下蹲之度数)，双足尖对正双足跟，两胯拔开，收住尾闾(脊柱尾)，脊平直，舌抵上腭，口微张，目前视，头顶住，双肩沉。(二)跟着双手平端二乳上(二手心向上)十指张。二肘向二肩支开(双肘低于双肩)，双足跟翘立，此时二手如捧端明珠，立刻将头向左右各扭三次即复正。(三)心中默数九个字，每默数一字"掌按指翘"一次，数字毕，二手勿动，静待先天气颤动，逐渐由肩臂通达周身。其时间三十秒，或更多些自酌可也。

三、要义：捧珠入觐，见荣卫和。颜色日润，窍窍亨通。

第八式 迂回转带大妙功

一、说明：带是带脉，带脉围腰一周，运转带脉，调和肾脏与脊背活动，中老年人常习本功，对身体健康大有助益。

二、练法：(一)原地不动，左足向左侧跨出半步，双足与外肩齐，身下蹲四十五度或二十五度，量自己胯腿能力酌定，但双足前后对正不可偏斜，二足心踏地，头顶正，舌抵上颚，微叩齿，收住尾闾，目前视，呼吸自然，两膝盖不可偏歪。十指张左右手五指尖对正脐前，二手心向下，指尖与腕平，双肘向两胁外支，二肘空隙处保持椭圆形，胸部忌挺凸，以松直为准确。(二)心中默数九个字，每默数一字"掌按指翘"一次，数字毕，立即向左转带脉九十度，复立即向右侧迂回一百八十度，复立即向左侧转带脉一百八十度，左转右回各九次后，仍复开始原状。(三)两手在脐前勿动，静待先天气颤动，两手上而至胳膊，肩臂似电流般贯串上肢与躯干，先天气流畅时间练功者自酌可也。(转带脉不转肩胯，而是带脉带着肩胯转也。)

三、要义：转带功效，手足轻捷。血不蹇涩，气不停滞。

第三节

第九式 佇养心神定力功

一、说明：调和工作紧张情绪，渐使情绪稳定下来，促使心室安和，五脏六腑得到融谐，心中自然产生定力功效。

二、练法：(一)原地不动，身下蹲二十五度或四十五度，收住尾闾，胸平直勿凸，脊柱稍凸，小腹松如绵，两胯松开，头顶住，舌抵上颚，微叩齿，目前视，呼吸自然。(二)两胳膊平伸胸前，两手心向外，十指上翘，两肘微坠，十指指背

对正左右肩头，然后心中默数九个字，每默念一字“掌按指翘”一次，数字毕，两手勿动，静待先天气起时，周身骨节抖动，愈抖动周身，愈感舒适愈好，时间三十秒，即以心力停住周身抖动。

三、要义：心神定力，百骸受恩。周身骨节，节节气通。

第十式 单脚垂翘固肾功(左式)

一、说明：调和大腿骨节筋络活动，强健肾脏功能，中老年人习本功，对腿部、脏部、膀胱之健康大有助益。(本式左右计二式为十式〔左〕十一式〔右〕。)

二、练法：(一)原地不动，身松直，右腿站立不拘曲伸(一切准备动作如头顶住……见前说法)，两手将食、中、无名指等，叠在掌心内扣住，余大小指伸出如八字状，指甲向上，两胳膊伸展两腿外侧勿用力，两手背与手腕垂平。(二)左脚提起向左侧外跨出半步离地，足尖先向下垂，再向上翘，足尖一垂一翘是为一次，连续垂翘九次。(三)左胯开松，膝盖微直。静待先天气，自足尖抖动起至大腿、胸腹，时间三十秒，然后左足落地，右足悬起，亦垂翘九次，时间三十秒，垂翘时，换腿时，两手勿动，保持开始原状。

三、要义：单脚垂翘，豁达肾脏。膀胱爽利，小肠清theta。

第十一式 单脚垂翘固肾功(右式)

一、说明：见前。

二、练法：见前。

三、要义：见前。

第十二式 健壮步覆仙鹤功

一、说明：调和两胯关节，腰脊活动，促进周身气血流畅，中老年人常习本功，筋骨劲强，全身关节清利，对健康却疾延年，大有助益。

二、练法：(一)原式不动，只是两足跨出左右两步宽，身下蹲二十五度，身中正，收住尾闾，两胳膊垂两腿侧松直，两手背向外，十指张垂地，两手背向外，但两手食指稍外出，头顶住，舌抵上颚，微叩齿，目前视，耳听自然呼吸。(二)提右膝，膝与大腹齐平，右足尖下垂与足腕垂直，此时左腿下坐(实)，右足向身前右侧平脚落地(如树叶落地)，足尖足跟对正。(三)左膝提起与大腹齐平，左足尖下垂与足腕垂直，此时右腿下坐(实)，左足向身前左侧平脚落地(如树叶落地)，足尖足跟对正。(四)如此向前迈行仙鹤步至第七步时落右足，遂即两手背翻向前，退左足，左膝直着退步，落地时膝盖曲弓，再退右足，膝盖直，落地时曲弓，惟系两足仍保持两步宽距离，不能缩小，仍退到第七步左腿止，始休息散步。

三、要义：提膝垂足如仙鹤，迈似松胯仙鹤步。步如落叶浮地上，面如婴儿笑呵呵。

以上外丹功十二式，每日习片刻之功，百日后对中老年人身体健康，有很好的效果。且习外丹功呼吸自然，一切活动，皆顺乎自然。而在自然运动中，达到健康身心之目的。

(张志通文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

外练运气法

本功法是在意识支配导引下，以呼吸为动力，经络为通道，将机体内的内气集中丹田，再由丹田引伸运行到手的内劳宫、外劳宫、十指等部位，较集中地、迅速地发放出去，再由发出的穴位、部位把外气收回丹田的功法。使气反复运行，即可疏通部位的经络，加快气血流动。反复练习，建立条件反射，大脑与丹田至某部位、穴位形成反射弧后，需要给伤病者治疗时，可以较快地，较强地、随时随地发放外气治疗。

功 法

第一节 开阖法

开阖法是在意识支配下，引导内气由丹田循经胸、膻中穴、肩、臂、手内劳宫穴，调动手三阴经为主的经络从劳宫穴发放外气，使大脑与丹田、劳宫穴形成条件反射弧的一种练功方法。开阖法有单手和双手的练习方法。

练功姿势：自然站立，全身放松，百会、会阴、脚心三点成一条直线(一只脚支撑也行)。口齿合拢、舌平贴着上腭，以利于机体形成一体。然后同大自然接通形成一体。

一、开阖单法

要求：按练功姿势站立，意识集中想到丹田至一侧手内劳宫穴这一段。

方法：(一)一手选做配合法的某一动作，另一手内劳宫穴正对着自己的大腿部位；

(二)自然呼吸，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌内劳宫穴，调动手三阴经、手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经，反复三次，建立这一段的条件反射，沟通经络；

(三)从鼻吸气到丹田微停几秒，意识支配呼气，引导这股气流，由丹田顺上升循意想路线至一侧手掌内劳宫穴，发出体外；

(四)呼气时如手上内气充实，聚满有浮力或上升，听其自然做开的动作；

(五)吸气时将体外一股气流从发出的内劳宫穴吸进来，按发出的路线返回集中于丹田；

(六)吸气时气流回丹田、手似有磁引力下沉，仍听其自然放下，靠近大腿部位；

（七）呼吸进出气量平均，左、右手内劳宫穴以相同姿势，根据身体机能情况任选一种或多种呼吸配合法，各练三次或九次。

作用：疏通丹田至内劳宫穴这段路线的经络和手三阴经；先内后外气体交媾，建立条件反射。达到较快、较顺畅、较集中地将大量的有一定强度和密度的内气气流，从内劳宫穴发放出去。单手比双手易掌握，易产生气感，易见功效，所以一般是先练单手。

二、开阖双法

要求，按练功姿势站立，意识集中想到丹田至左右内劳宫穴。

方法：（一）两手臂放松自然向下伸直，左右内劳宫穴分别对着自己的左右大腿部位；

（二）自然呼吸，意想丹田、胸、膻中穴、两肩、两上臂、两小臂、两手掌、左右手内劳宫穴，调动左右手的三阴经，反复三次，建立丹田至左右手内劳宫穴部的条件反射，沟通经络；

（三）从鼻吸气到丹田微停几秒，呼气时意识支配，引导这股气流，由丹田顺上升循意想路线至左右手掌内劳宫穴，发出体外；

（四）呼气时如手上内气充实，聚满有浮力或上升，听其自然做开的动作；

（五）吸气时将体外气流从发出的左右手内劳宫穴吸进来，按发出的路线返回丹田集中停住；

（六）吸气时气流回丹田，左右手似有磁引力下沉，仍听其自然放下，靠近左右大腿部位；

（七）呼吸进出的气量平均，根据身体机能的情况任选一种或多种呼吸配合法，练三次或九次。

作用：疏通丹田至左、右手内劳宫穴这段路线的经络和左、右手三阴经，先内后外气体交媾，建立条件反射。达到较快、较顺畅、较集中地将较大量且有一定强度和密度的内气气流从左右手内劳宫穴发出去。

掌握了要领，动作熟练后，可行进间练习。行进间练习有上步和退步两种步法。上步：上步呼气，重心放在上步的腿上（记为实），另一脚前掌着地（记为虚）；随即跟步并脚吸气，跟上的脚前掌着地（记为虚）；虚脚再上步呼气，另一脚跟步吸气。退步与上步完全相反。行进间练功可一人练、两人练或多人练。两人练可一进一退交替；多人可以并排、绕树转圈或转“∞”字练习。人多练功时可以形成一个生物场，有互相影响、互相促进、共同提高功效、功力的好处。还有更多的练习方法，有待于自悟。

第二节　升降法

升降法是在意识支配下，有起伏、有升降动作引导内气由丹田循经胸、腹、膻中穴、肩、臂、手掌、手指尖，调动手三阴经、手三阳经为主及其相应的十二条经络，从手指尖发放外气，使大脑与丹田、十指尖形成条件反射弧的一种练功方法。升降法有单手和双手练习方法。练习后，十指、五指、三指、剑指、一指均可发放外气。

练功姿势：两脚开离与肩同宽，脚尖对前方，松踝，微屈膝，髋部微折；松腰、直背、直颈、微收点下颌，头正顶平；百会、会阴、脚心三点成一条直线、体松行气；肩松下沉，肘、手顺其自然放下，掌心向后，靠近左右大腿部；口齿合拢舌平贴着上腭，以利于机体形成一体；然后同大自然接通形成一体。

一、升降单法

要求：按练功姿势站立，意识集中想到丹田至一侧手指尖这一段。

方法：（一）一手选做配合法的某一动作，另一手外劳宫向前，自然放下贴在身体一侧；

（二）自然呼吸，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌、手指尖，调动手三阴经和三阳经。手太阴肺经、手厥阴心包经、手少阴心经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经及相应的足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，反复三次，建立这一段的条件反射，沟通经络；

（三）吸气时从一侧手五指尖进气，意识引导气流循意想路线流入丹田，手慢慢上升，升到与肩同高，身体随之上升；

（四）呼气时这股气流由丹田循进入的路线返行从五指尖发出体外，手慢慢放下至垂直还原，身体随之下降，借助于身体下降膈肌的压力增强五指尖发出的气量和气流的强度，完后继续练功或停止还原成基本姿势；

（五）呼吸进出气量平均，左、右手五指尖以相同姿势，根据身体机能情况任选一种或多种呼吸配合法，各练三次或九次。

作用：疏通丹田至五指尖这段路线的经络，主要是手三阴经、手三阳经，以及相应的经络；先外后内气体交媾，建立条件反射；达到能用单手较快、较顺畅、较集中地将较大量且有一定强度和密度的内气气流从指尖发放出去。单手比双手易掌握，易产生气感，易见功效，所以一般是先练单手。

二、升降双法

要求：按练功姿势站立，意识集中想到丹田至左、右手五指尖。

方法：（一）两手臂放松自然向下伸直，左、右手外劳宫穴向前，分别放在自身的两侧；

（二）自然呼吸，意想丹田、胸、膻中穴、两肩、两上臂、两小臂、两手掌、左、右手五指尖。调动左、右手的三阴经和三阳经及相应的经络，反复三次，建立丹田至左、右手五指尖的条件反射，沟通经络；

(三)吸气时从左、右手五指尖进气，意识引导气流循意想路线流入丹田；双手慢慢上升，升到如肩高相仿，身体随之上升；

(四)呼气时这股气流由循进入的路线返行从左、右五指尖发出体外，手慢慢放下至垂直还原，身体随之下降，借助于身体下降，膈肌的压力，增强左、右手五指尖发出的气量和气流的强度；完后继续练功或停止还原成基本姿势；

(五)呼吸进出气量平均，根据身体机能的情况任选一种或多种呼吸配合法，练三次或九次。

作用：疏通丹田至左、右手五指尖这段路线的经络，主要是手三阴经、手三阳经以及相应的经络；先外后内气体交媾，建立条件反射；达到能较快、较顺畅、较集中地将较大量且有一定强度和密度的内气气流从左、右手五指尖发放出去。

掌握了基本要领，动作熟练，能较好地自如地运用后，可按前述的行进间练习法，行进间练习。

第三节 外宫法

外宫法是在意识支配下，引导内气由丹田循经胸、膻中穴、肩、臂、手掌、外劳宫穴，调动手三阳经为主的经络从外劳宫穴发放外气，使大脑与丹田、外劳宫穴形成条件反射弧的一种练功方法。外宫法有单手和双手的练习方法。

练功姿势：自然站立，全身放松，百会、会阴、脚心三点成一条直线(一只脚支撑也行)；口齿合拢，舌平贴上腭，以利于机体形成一体；然后同大自然接通形成一体。

一、外宫单法

要求：按练功姿势站立，意识集中想到丹田至一侧手外劳宫穴这一段。

方法：(一)一手选做配合法的某一动作，另一手外劳宫穴正对前方；

(二)自然呼吸，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌外劳宫穴，调动手三阳经、手阳明大肠经、手少阳三焦经、手太阳小肠经，反复三次，建立这一段的条件反射，沟通经络；

(三)从鼻吸气到丹田微停几秒，呼气时意识支配引导这股气流由丹田顺上循意想路线至一侧手掌外劳宫穴，发出体外；

(四)呼气时如手上内气充实，聚满有浮力或上升，听其自然向后上方移动升起；

(五)吸气时将体外一股气流从发出的外劳宫穴吸进来，按发出的路线返回丹田集中停住；

(六)吸气时气流回丹田，手似有磁引力下沉，仍听其自然放下，靠近大腿部位；

(七)呼吸进出气量平均，左、右手外劳宫穴以相同姿势，根据身体机能情况任选一种或多种呼吸配合法，各练三次或九次。

作用：疏通丹田至手外劳宫穴这段路线的经络，主要是手三阳经，先内后外气体交媾，建立条件反射；达到用单手较快、较顺畅、较集中地将大量且有一定强度和密度的内气气流从一侧手外劳宫穴发放出去。单手比双手易掌握，易产生气感、易见功效，所以一般是先练单手。

二、外宫双法

要求：按练功姿势站立，意识集中想到丹田至左、右手外劳宫穴。

方法：(一)两手臂放松自然向下伸直，左、右手外侧劳宫穴向前，分别在自身的两侧；

(二)自然呼吸，意想丹田、胸、膻中穴、两手臂、两小臂、两手掌、左、右手外劳宫穴，调动左、右手三阳经，反复三次，建立条件反射，沟通经络；

(三)从鼻吸气到丹田微停几秒；呼气时意识支配导引这股气流由丹田顺上循意想路线至左、右手掌外劳宫穴，发出体外；

(四)呼气时如手上内气充实，聚满有浮力或上升，听其自然向后上方移动升起；

(五)吸气时将体外一股气流从发出的左、右手外劳宫穴吸进来，按发出的路线返回丹田集中停住；

(六)吸气时气流回丹田，左、右手似有磁引力下沉，仍听其自然放下，靠近左、右大腿部位；

(七)呼吸进出气量平均，根据身体机能的情况任选一种或多种呼吸配合法，练三次或九次。

作用：疏通丹田至左、右手外劳宫穴这段路线的经络；先内后外气体交媾，建立条件反射；达到较快、较顺畅、较集中地将大量且有一定强度和密度的内气气流从左、右手外劳宫穴发放出去。

掌握了基本要领，动作熟练，能较好地自如地运用后，可按前述的行进间练习法，行进间练习。

第四节 旋转法

旋转法是在意识支配下，用旋转的动作形成快速转动气流，引导内气转动，由丹田行经胸、膻中穴、肩、上臂、小臂、手掌、内劳宫穴和手指尖，调动手三阴经三阳经为主的主要经络，及相应的经络，从手内劳宫穴和手指尖旋转的方法发放出旋转的外气，形成大脑与丹田、劳宫穴和十指尖的条件反射弧的功法。旋转法是在自身气质、气量、强度、密度比对方差的情况下，又要给对方进行适当的调节治疗，所需要采用的一种方法。旋转气流有一定的钻劲，旋转冲击进入对方体内达到调节治疗的效果。旋转法有单手和双手的练习方法。

练功姿势：弓步，两脚前后开立，两脚间距离约等于身长的一半加一脚掌，两脚尖微向里扣斜向前方，前腿大腿屈膝蹲平，膝盖向前与脚尖齐，后腿挺肚伸直，脚跟和脚外侧均不得离地，上体放松，两手自然放在身体两侧，两眼平视前方。左腿在前

称左弓步，右腿在前称右弓步。

一、单旋法

要求：按练功姿势站立，意识集中想到丹田至一侧手内劳宫穴和五指尖这一段。

方法：(一)一手选做配合法的某一动作，另一手成爪形在臀部一侧，爪口正对前方；

(二)自然呼吸，意想丹田、胸、膻中穴、一侧肩、上臂、小臂、手掌内劳宫穴和五指尖，调动手三阴经、手三阳经及相应的经络，反复三次，建立这一段的条件反射，沟通经络；

(三)从鼻吸气到丹田微停几秒，呼气时意识支配，引导这股气流，由丹田旋转上升循意想路线至一侧手内劳宫穴和五指尖，向内旋转向前伸出意导气流快速旋转发出体外；

(四)吸气时一股气流从手掌内劳宫穴和五指尖进来，按发出的路线手向相向的方向旋转回收到胸部一侧，意导气流快速旋转返回丹田集中停住；

(五)呼吸进出气量平均，根据身体机能情况任选一种或多种呼吸配合法，左、右手各练三次或九次。

作用：用动作、内气旋转的方法疏通手三阴经手三阳经及丹田至手内劳宫穴和五指尖这段路线的经络，先内后外气体交媾，建立条件反射；达到用单手较快、较顺畅、较集中地将大量且有一定强度和密度的内气气流从一侧手内劳宫穴和五指尖旋转发放出去。单手比双手易掌握，易产生气感，易见功效，所以一般是先练单手。

二、旋转法

要求：按练功姿势站立，意识集中想到丹田至左、右手内劳宫穴和十指尖。

方法：(一)双手成爪形分别贴在身体两侧，爪口正对前方；

(二)呼吸自然，意想丹田、胸、膻中穴、两肩、两上臂、两小臂、两手掌、左右手内劳宫穴和十指尖，调动手三阴经、三阳经为主的经络及相应的经络；反复三次，建立条件反射，沟通经络；

(三)从鼻吸气到丹田微停几秒；呼气时意识支配，引导这股气流，由丹田旋转上升循意想路线至两手内劳宫穴和十指尖，双手向内旋转向前伸出意导气流快速旋转发出体外；

(四)吸气时一股气流从左、右手内劳宫穴和十指尖进来，按发出的路线手向相反的方向旋转回收到胸部两侧，意导气流快速旋转返回丹田集中停住；

(五)呼吸进出气量平均，根据身体机能情况任选一种或多种呼吸配合法，练三次或九次。

作用：用动作、内气旋转的方法疏通丹田至左、右手内劳宫穴和十指尖这段路线的经络，手三阴经、手三阳经，以及相应的经络，先内后外气体交媾，建立条件反射。达到较快、较顺畅、较集中地将大量且有一定强度和密度的内气气流从左、右手内劳宫穴和十指尖旋转发放出去。

掌握了基本要领，动作熟练，能较好地自如地运用后，可按前述的行进间练习法，行进间练习。

(夏双全文，摘自《中华气功学》，湖北科学技术出版社1988年3月版)

外文武火金木合并法

本功法是养生练目之法。此功法是用后天之火引出先天之火，二火合一，既能提出在炼精化炁中的渣滓，澄洁药物，又能化五谷饮食之精，提出五脏之病，使人益寿延年。金木合并法是提出五脏内之渣滓化泪流出之法，又是炼四相和合五行攒簇归根、回光返照、日月合并之功。

功　法

在初步静坐的基础上，收心入静十分钟后，夜间须燃香一柱(白天可用红头筷子一根)，双手捧香或筷子，放在目前三寸许，高低与二目齐平，二目睁开同视香头。约两、三分钟后，两眼似辣椒水洗一样难受，此时必须坚持强睁二目，待眼泪鼻涕一起流出为止，然后将香火捻灭，眼泪擦净，闭目养静是为文火，坐到无人无我、身心两忘是为正功。久之心火下降，肾水上升，口中津液清而且甜，润吞下入十二重楼，再降至炁穴化为阴精，由春弦入睾丸化为阳精。阳精出输精管，上至膀胱顶分两边，至尿道口入内肾，即藏精之所。善养生者百倍珍惜口中津液，津液常足，也证实肾水常足，肾水足而两眼炯炯有神，皂白分明，这样人身就健康无病。所以说：外文武火不但能使二目有光，保持眼睛不花，而又提出五脏之病，治五脏之病于未发之前，除病根于未萌芽之时。

外文武火是专炼二目，生理学云“人之二目由父母初结胎时，细胞内先生二目，至十二日后用显微镜看内有黑睛”。古经亦云“人初结胎时，天一生水生黑睛而有瞳仁通肾，地二生火而有两眦通心，天三生木而有黑珠通肝，地四生金而有白珠通肺，天五生土而有上下眼胞通脾，故五脏之精华皆聚于二目，而人之灵神在脑，亦发之于目”。人的两眼又谓心灵的窗户。道家认为，人之一身皆属阴，惟独两眼属阳(指男子)，仰仗这点真阳，方能不被群阴所剥。修士必须由此入手修炼，利用这点真阳来战胜群阴，而进一步达到纯阳之体。

外文武火，有文七武三之别，比如从两眼同视香头到涕泪交流用了三分钟，闭目静养时要用七分钟。当然静养时间越长越好。越是心静念止，越感觉神清气爽，炁从己门生，身如在云端，万籁俱寂、神形俱妙，事后眼睛特别清亮。

千峰老人曰:"外武火者，是将神火注于炉中，为火中火引也。古名移火，移者移动身内病管开张，即是移动内里真火，二火相磨相激，阳火必胜乎阴精，精融灌溉周身，而渣滓出净病从何来。"外文火者，是温养恢复还原之法。因在用武火时，五行攒簇内管张开渣滓提出后，必须用文火使其恢复原状。文火又谓以火，以者以温养之法，闭目塞兑，意守正中，气降真炁穴，身空意空方为正功。

外文武火，是非常有效的炼眼法。但也要伴之以熨眼、转睛、眼呼吸等法。

转睛：每天晨起，坐立皆可，二目睁开，头颈不动，独转眼球。眼看极下方，由极下方向左上方转到极上方，由极上方向右下方转到极下方为一周，如此转九周一停，再继续转四个九周，共三十六周。再由右上左下转四个六周，共二十四周。如此使两眼的脑炁筋、输泪管活跃有力，畅通无阻，使两眼灵活而有神。

眼呼吸：用此法应在空气清洁之处，最好在树林内或清水边。早晨面向东方，两脚并立，两臂下垂，浑身放松，二目平视前方。两眼与鼻根部同时吸气，徐徐将气吸足，然后两眼与鼻根同时呼气，连做九次吸呼。这样吸进氧气，呼出二氧化碳，吐故纳新，既锻炼眼睛又增强五脏新陈代谢的功能。眼呼吸与转眼球，都是为了促使两眼通脑的脑炁筋灵敏活跃，畅通无阻，保持二目常明。外文武火也要注意火候。

何谓火候呢?火候是一总名，火是火，候是六候也。火有十八般名称，各有次第节序，故其功用亦皆不同。且药物与火候，也均有次序先后不可乱用。比如砖窑烧砖，先须将土和泥脱坯，然后入窑经火锻炼，始能成砖，未经火炼一旦遇雨仍化为泥。故采药必经此番火候方能结丹，否则有坏。风火经云、凡云起火、引火、火逼行火、止火皆为呼吸气之火也。凡云凝火、入火、降火、移火、以火、离火、心火皆属神之火也。凡云运火、取火、提火、坎火、坤火、水中火、炉中火皆先天炁之火也。凡吸呼之火能化饮食五谷之精而助元精。凡神火能化元精而助元炁。凡元炁之火能化吸呼而助元神。元神之火能化神以还虚而合道成，始终不离火之力。此即是十八种火候。火虽分为十八种，但实用起来极其简便，不过必须知道节序层次。虽简便而又细致深奥，必经口传方能彻悟。

实际火即是药，药即是火，也可以说真意即是火。故有药生即是火生之说。

（牛金宝文，摘自《中华气功》1989年6期）

冬夜自暖功

本功法是一种行之有效的对症功法。"阳虚生外寒，阴虚生内热"。大凡阳虚的人，每到冬天自觉四肢清冷，白天犹可，入晚睡眠之时，虽重被裹身，仍寒冷难熬，而老年人尤苦之。此功法有驱寒自暖之效、简便易行。

功　法

一、练法：仰卧于被里，两脚分开同肩宽，双手自然放于身体两侧靠近臀部，五指自然伸直，手心向下。枕高约10厘米为宜。裤带要放松。双目及嘴自然闭上。舌尖微舐上腭。自然呼吸，排除杂念。接着自然呼吸数息，再腹式深呼吸数息，从头到肩及上肢到胸、背、到腹、腰及臀部到下肢最后到趾尖，做放松功一遍。接着自然呼吸数息，复深呼吸数息。然后尽力吸气，同时腹部尽量鼓起，到觉得再吸不进气时屏息(腹不宜松瘪)，意存下丹田，默数数字，能数多少就多少，数到不能坚持再数时略一停顿，然后将气缓缓呼出(切忌急呼)，同时放松全身(从头到脚呼气时一次放松)。呼完气时勿马上吸气(略停数秒)，然后缓缓吸气，再调匀呼吸。接着再自然呼吸数息，复深呼吸数息。然后如上法尽量吸气、鼓腹。但气不可吸得前次那样足，屏息，接着收紧全身肌肉，紧咬牙关，双手紧握，脚趾如履滑泥坡那样抓紧，默数数字，到坚持不住时，再如上法呼气并放松全身。如能在吸足气后，全身收紧数秒钟又放松数秒钟，反复二至三次后再呼气并放松全身更妙。如此重复一遍，然后按练功者习惯睡姿入睡。

二、注意事项：(一)做功时口中产生之津液要于放松后咽下。

(二)每次做功结束不宜下地或坐起。

(三)做功前放松的裤带不必再系紧。

(四)一定要采用腹式呼吸。

(五)有呼吸道疾病或有外感表症者忌练。

(六)做功前后禁止房事。

(七)坚持做功一周至半月后，可停止练功一、二天后再做(一般能坚持练功，短则一周，长则一月，多能四肢自觉温暖)。

(八)功后如有肠鸣、排气或微汗，为正常现象。

（张茂知文，摘自《气功》1982年4期）

玄门太极长生功

本功法又称《青城派太极玄功》、《玄功》，属道家动静双修功的上乘功法，由台湾养生学家萧天石先生自四川青城丈人李道人传述整理的养生功法。此功法法简理奥，以清静为宗，以虚无为体，以简要为用，以平实为功。熔气功与按摩于一炉，内健精气神与五脏六腑，外健筋骨皮及四肢百骸，可自

行打通任、督二脉。具有防治疾病，延年益寿的效益。

功 法

一、先行功(即预备功)

修炼本门功夫，分立坐卧三部分。卧功部分，亦可用坐式或立式行之。三式均须先静坐半小时，以澄心静虑，凝神一志。全功共分四部，曰神元功，曰上元功，曰中元功，曰下元功。一般修养生安乐法门者，只修上元及中元二部功即足。开始先修中元功，即初九段。次修上元功，即中九段。次修下元功，即后九段。最末修神元功，乃最后九段。

当修初九段功时，静坐片时毕，即采仰卧式(用硬木板床，厚铺被垫)。全身平直，两腿伸直，两脚微开，与肩同宽。两臂垂直，置于身旁，手指伸直，掌心向下，平贴于床。两目微闭，注想下丹田。呼吸绵绵，不可闻声。口闭，齿微叩，舌舐上腭，意存丹田，如津生满口时，即行吞津法。周身肌肉及神经放松，使气血周流舒畅，润滋内外全体。渐至物我两忘，身心俱泯境界，便得大休息之效。至此便为先行功毕，而可修中元功矣。

二、中元功

中元功共分九式，故又曰初九段，每式动作，均简而易行，以锻炼脏腑为主。初视之，似纯为炼形之功，实则仍有炼神之功在。而且炼气炼精之功亦赅焉。本功如能终生行之，可使五脏六腑之凡百疾病不生。此乃由外炼内，而收外壮内实之效也。兹分述如下：

第一段：左手兜外肾，右手置脐下(裤带解开，上衣掀起，使胸腹全部裸露，裸体更佳)，掌心向下，肉贴肉，皮贴皮。两目向鼻梁视片刻，引神下注掌心直透下田。右手自下而上，自右而左，以脐为中心，绕脐按摩一圈，默数一。手行神行，手住神住；神行气行，神住气住。徐徐摩之，不可过快(此则以下皆同)。既按又摩，既摩又揉，使肠胃均受按摩为功，共行三十六次为度。

第二段：左右换手，右手兜肾囊，左手置脐下，式如上。行功时，左手自下而上，自左而右，绕脐按摩一圈，默数一。诀法则如上式，共行三十六次为度。第一、第二段行功，如太极图，又称揉太极，又名揉小周天功。

第三段：左右换手，左手兜肾囊，右手置脐下。由正中，自下而上，复自上而下直推摩之，默数一。自下而上时，以至心窝上，两乳之间止，复向下推摩之，以至肾根毛际处为度。向上推摩使肾气至心，向下推摩使心气入肾，使心肾之气交流互贯为诀法，共三十六次为度。

第四段：左右手不必换，惟右手掌推摩时宜循左侧肋骨线，自下上推摩至左肺部止，复自上往下推摩至肾根毛际处止。诀法在使肺肾之气交流互通，共三十六次为度。

第五段：左右换手，以右手兜外肾，左手置脐下，循右侧肋骨线，自下而上推摩至右肺部止，复自上而下推摩至肾根毛际处止，亦为三十六次。

第六段：左右换手，左手兜外肾，右手掌平置脐下，循第四段路线，自下而上，至左乳部上后，横向右推摩至右乳部上，转向下按揉，至起手处止为一周，恰如一大长方形圆圈，默数三十六次止。

第七段：左右换手，右手兜外肾，左手掌平置脐下，循第五段路线，自下而上，至右乳部上后，横向左推摩至左乳部上，转向下按揉，至起手处为一周，默数一至三十六次止。第六、七二段，又称揉大周天法。

第八段：左右换手，左手兜外肾，右手掌尽量右移，横掌置右腹侧，以手掌后半掌用劲，自右向左按推，至左腹侧止。复用掌之前半掌及四指用劲，向右按拏回，劲道全用在腹部一推一拏，一来一回，默数三十六次。

第九段：左右换手，右手兜外肾，左手掌移放胃部左侧(法如上)，用手掌自左向右按推，复又用按拏回，劲道全用在胃部上。一推一拿，一来一回，默数三十六次止。至此，为初九段之中元功毕也。

注：(1)行此功夫，外阳易勃举，勃举时切不可起淫念，一百二十天内，切忌行房，如不举者，亏损过甚也。此功主在固护体内脏腑，实畅任脉路线，暖外肾，固阳固精，生精和血，补气定神。对心肝脾肺肾与胃肠，均有大益也。全为内健内壮、内实内固功夫。动作极简易平实，毫无玄妙处，而功之所至，常有意想不到之神效也。

(2)此九段功毕，尚有“余功”，余功在用捏拿法与捶击法，前法用指劲，后法用拳力。凡行功所到之处，均须加此余功。

三、上元功

上元功，共分九式，故又曰中九段。中元功练习纯熟(约一百二十天)，感身心受益后即可加修此功。古真谓：“子欲不死，修昆仑”，此亦即玄门中之修昆仑法也。其动作亦极简易平实，而功效则无穷，惟以行之有恒为最要。此与初九段功同，皆系养生日用功夫也。

前述中元功，系以卧式为主用；本篇所述上元功，则系以坐式为主用。不谙跏趺坐者，采方便坐亦可。惟必须用硬凳，其高度以使膝以上之大腿，能与膝齐平为度。然究以跏趺坐为殊胜，故以逐日徐徐行之，渐次加长时间，并先用半跏趺坐(单盘坐)，而渐至用全跏趺(双盘坐)为宜。跏趺坐，坐床上亦可行之。

中元功毕，行大休息片时，以息心宁神养气颐真后，不可贪睡。以此时易生睡意，多有于不知不觉之间，而酣然入睡乡者，道家修定，有炼睡魔之诀，并切戒贪睡荒功，即以行静定之功，待心无一念时，即易睡去也。没有睡意，即宜坐起行功，不必久休也。本功主在昆仑及背部，兹分述之如左：

第一段：趺坐片时，待心定神怡时，即用两手互搓极热，以两掌心擦左右两腰俞穴（又称背精门），约十数次（宜袒上衣，使肉贴肉，皮贴皮为要）。再搓再擦，共行九至二十四次为度。此为双擦腰俞穴法，又名擦内肾法。并以“神宜随手，心不外驰”为诀，此则以下各段均然也。

第二段：两手互搓极热，并擦尾闾穴，上下行之，下行以手指擦至尾骨止，上行以两掌能擦至夹脊关止。上行时两手即分，下行至尾闾穴时，两手又并。每搓热一次，约擦摩十数次，共行九至二十四次为度。此为双擦尾闾夹脊法。此二段功，可壮内肾，祛腰疾，实髓充神，助阳生精，亦即外修督脉法也。

第三段：两手结三昧印（右手掌仰放左手掌上，两大拇指相拄），背脊竖极直，而行摇转玉颈之法。其法先将头向前下俯，自左向右转十二次，复自右向左转十二次，再前后俯仰十二次，左右偏弯十二次。然后以两手十指捏揉全部玉颈（此法乃运动颈神经丛、甲状腺，并防食道癌及甲状腺肿等诸病）。

第四段：用两手捧头，十指张开，大拇指在后脑上，余四指在前脑大脑部，指头微微用劲，由前向后捏拿整个昆仑玉顶，自额上发际起，及后脑接近颈际止，均匀捏拿按揉之。由前按至后，各指约十余次，使两手之前四指能按捏至后脑与大拇指会合为度（按：大拇指亦须行按捏之功，非固定在一处也）。此为一回，再如起手式，反复施行，以九至二十四次为度。

第五段：姿式如上，惟改捏拿按揉，而用弹拍叩击之法，每次均以不轻不重分行满玉顶为度。亦以九至二十四次为满段。其法为弹用手指，拍用全掌，叩用指头，击用拳角。行时切忌用劲使力，斯为至要。轻则为功，重则为伤。不轻不重，即为适度。

第六段：以两手搓极热，捧熨颜面，十指朝上，指尖约与额齐，两掌接并于鼻，而分行向左右擦摩之，至耳后止，每回约五至十次；再搓再擦，共九回止。再照同法自下逆擦之，手掌至额时，便分行向左右擦之，数亦如上。务使全面部能均匀擦揉为度。其中，并宜酌加按捏之功。

第七段：以两手搓极热熨两眼（宜闭目），并分行向左右摩至耳止，反复行九至十二次为一回，共九回止；再闭目用运睛法，上下左右缓慢运转，反复各行十二次止。再行鸣天鼓法（两手抱头后方，掩住耳朵，食指叠交中指，鼓打后脑）二十四次。

第八段：两手结三昧印，澄心默坐，存神泥丸。本段功法为先耸一下右肩，次耸一下左肩，再两肩齐耸一下为一回。两肩齐耸一动，务使脑神经中枢感受到轻微之震波，而直到脑皮质神经，共行九至三十六回止。此法两肩及上背部与脊髓，均各受益。

第九段：默坐澄心，凝神寂照气穴，片时便觉气透尾闾，上夹脊，循玉枕而达泥丸。即存神于泥丸，使元气氤氲满顶，遍及头面，渐即与髓海之气融和为一，继行周天法。此时，最宜忘人忘我无思无虑，身心寂然为合度。其时间之久暂不拘，惟以二十至三十分钟为最宜。

四、下元功

下元功，原抄本略有残缺及虫蛀不全，前住天师洞未及抄录，今已不复记忆矣。就其大体言，不外内炼外炼，与自养彼养之四途。其中大体系与南派东派功法无大差异，对于铸剑，虽亦有煨炉一法，惟非其所重耳。精微处在重自养而不重彼养，重内炼而不重外炼，全属正宗，能保仙家风范于不坠也。

五、神元功

神元功，原本只存一目，全缺佚，此或相当于“炼神还虚”，“炼虚合道”之二步功法。惟当时李道人亦未谈及，亦未敢臆测其功法之异同也。待神元功炼完后，亦应做下坐功。

（萧天石文，摘自《台湾气功精选》广东科技出版社1990年5月版）

玄妙气功疗法

本功法是一种医疗气功，为熊首臣老人五代祖传秘功。此功法以运气为主，肢体活动为辅，以强化人体自我调节功能。具有疗效快（周内或半月见效）、痊愈率高（百分之九十以上）的特点。全套功法千余式，对症势数十种，呼吸方法因病各异。本书收其治疗消化系统疾病功法一种。

功　法

预备势：头正颈直，百会冲天，双目平视（初练为除杂念，可闭目），舌抵上腭，合唇下腭微收，肩平身正，臀部后半部坐在高长凳上，双手下垂体侧，双腿前伸、双膝微曲，脚内八字，脚掌贴地，足跟同肩宽，全身从上至下自然放松，思维入静，顺腹势呼吸数次，气息平稳为度。

吸（力压气呼吸法），双伸掌运臂；呼，收拳。站立势除不坐凳、不伸腿外，其它同上。卧势与站立势相同，只身体平卧床面上，足趾向上。站坐势疗效最佳。内脏热症者可取站立势。

第1节：吸，抬头后仰。呼，向前低头。重复6次，头回正中。气脉路：任脉、督脉。

注：吸呼气是力压气呼吸法（鼻吸鼻呼）。功法中除注明呼吸法外，其它均是力压气呼吸法。（下简写吸、呼。）疗法之一用轻力压气呼吸法。

抬头以吸天气，气行任脉。内气下行，吸足阳气。此是阳转阴。低头以吐浊气，气行督脉。小腹收，迫使内气上行，使浊气全排出体外。此是阴转阳。

双（左、右）连接势：吸，双（左、右）掌由胸前向前平伸。掌心向下。双掌向左右平伸肘直。身回原位。臂与肩平行。指尖向左右。呼，用手握拳：卧势和坐势握鹰头拳（中指伸直，余指曲，拇指扣压在食指与无名指第二节中），中指按在床面上或凳面上，拳距环跳穴约9寸。其它握腹心拳（五指曲，拇指扣压在食指与无名指第二节中），收拳上气门旁。拳心向上。

注：吸气过程中，筋肌自然放松。呼气过程中，筋肌代力。本连接势一为上势作了收势，调整气血平衡；二为下势作了启势准备，以便气血相通。

第2节：吸，双掌从体侧上举，掌心向下。曲肘，双掌收左右将台穴，掌心向下。呼，双掌下按肘直，指尖相对。重复3遍。气脉路：手厥阴心包经、手少阴心经。

第3节：吸，双掌自然下垂体侧。掌心向身体、指尖向下。呼，双劈心掌（五指伸直并拢）尽量下伸。掌臂有向身体靠拢之力。重复6次。气脉路：手厥阴心包经、手少阴心经。

心经起于腋窝，掌臂下伸与向身体靠拢，可使其经脉张弦。放松可使其筋肌松驰而得以休息。一紧一松，气血畅通。

第4节：吸，左掌前伸肘直，掌心向上；右掌内侧贴左肩、掌心向前。呼，右掌内侧擦左臂至手腕。吸，右掌心转向后。呼，右掌外侧轻擦左臂至左肩。重复6次（右掌心转向前）。右边同上。重复3遍（左、右为一遍）。注：男左女右，下略。气脉路：手厥阴心包经，手少阴心经。

第5节：吸，左掌外侧贴左肋下，掌心向上。呼，右曲腰，左掌外侧擦胸侧至上气门旁。腰直。重复3次。右同上。气脉路：足太阴脾经。

第6节：吸，左脚前伸半步（坐卧势右腿曲膝上抬）。身前俯曲腰，左掌伸至左足内侧，掌心向下。转掌，掌心向上。呼，收掌，腰直、头身右后仰，左掌收左上气门旁，重复3次（掌心转向下）。右同上。重复3遍。气脉路：足太阴脾经。

身右（左）后仰，可使右（左）侧脉路得以伸张，以利气血上升通顺。先左后右，以利集中气血冲关（患部）。

第7节：吸，双掌重叠、左劳宫穴贴胃部（女右）。掌根顺时针轻揉胃部9圈。呼，掌停。吸，反时针轻揉9圈。呼，掌停。重复3遍。气脉路：足阳明胃经。

第8节：吸，双掌重叠，左掌在下（女右）。呼，双掌内侧擦腹至小腹。吸，转掌，掌心向上。呼，双掌收（不擦腹）心意穴。重复3遍。气脉路：足阳明胃经。任脉。

第9节：吸（连卡法，鼻吸口呼，呼为卡），双掌收胸前，掌背相对，指尖向下。※双翻掌前伸肘直，臂与肩同高同宽、掌心向上。卡。※曲肘，掌心向后，卡。※曲腕、双手下插朝阳穴旁，头身后仰，卡。翻掌前伸，重复6次。气脉路：足阳明胃经。

注：※符号为呼（卡）气起点，但不呼也不卡，动作完成的同时只发一个卡声。

喉咙是诸经脉络之总会，由于诸多脏腑脉络喉咙，喉咙神经特别敏捷。啊声、卡声等呼吸是气发咽喉，发气使喉咙抖动，可直接刺激各路神经。再加头后仰，使喉咙各经脉络伸张，更加导引各路神经作出反应，产生反馈作用。使食管、气管、肺胃内毒气（液）反流而吐出。此是人为强化自我调节功能。是本功主要精华。

第10节：吸（啊声呼吸法，鼻吸口呼，呼为啊），双掌前伸（掌心向下）上举过头肘直，头身臂后仰、掌心向上。啊，身前俯曲腰，双掌至足前。啊，掌心转向前、腰直、双臂上举、头身臂后仰。啊，掌心转向上，身前俯曲腰，掌至足前，掌心向后。重复3遍。气脉路：足阳明胃经。

第11节：吸，双食指按左右目眶下缘凹中，双拇指按左右下颌角内侧。食指和拇指顺揉（左顺右反）9圈。呼，指停。吸，反揉（左反右顺）9圈。呼，指停。重复3遍。吸，双食指顺（同上）揉颈后风池穴9圈，拇指同上。呼，指停。吸，反揉同上。呼，指停。重复3遍。气脉路：足阳明胃经。

第12节：吸（呃声呼吸法、鼻吸口呼，呼为呃，肺重症呼吸困难者，可口吸口呼），左脚前伸半步，双掌收左胸前，掌心向下，指尖相对。呃，身前俯曲腰，双掌下推至左足上方。吸，转掌心向上，指尖相对。呃，腰直；双掌收左胸前，头身后仰。重复3次。左连接势。右同上。重复3遍。气脉路：手太阴肺经。

第13节：吸（连卡法），左掌左伸肘直。掌心向上，指尖向左。※左臂上举、指尖向上、掌心向右，卡。※左臂右压，右曲腰，卡。※左臂下压，右曲腰、掌心向下、指尖向右，卡。同上：下压右曲腰卡4次（共卡7次）。重复3次。左连接势。右同上。重复3遍。气脉路：手太阴肺经。

第14节：吸（连卡法），双掌收左右胸前，掌背相对，指尖向下，※双翻掌前伸肘直、掌心向上、指尖向前。※双臂向左右平展，臂与肩平行，卡。※双曲肘，指尖向颈部，卡。重复（从双翻掌起）3遍。气脉路：手太阴肺经。

手掌面指面脱皮，中年更年期而白发是肺气不宣所致。肺症应禁抽烟。

第15节：吸(连卡法)，双掌向前平伸肘直，掌心向上、指尖向前。双臂上举，头身臂后仰。掌心向后，卡。※转掌、掌心向前，双臂前压、曲腰、身前俯、掌至足前，掌心向后，卡。重复3遍。气脉路：手太阴肺经。

第16节：吸，左掌左肩前，掌心向外、指尖向上。

左脚前伸半步(坐卧势曲膝上提)。呼，身前移、左曲膝、左臂掌心前推肘直。吸(特快呼吸法)，左掌左侧反时针画圆并曲肘，上举，掌外侧对山根穴。特快呼吸法1遍。呼，掌心向左。右同上。气脉路：手少阳三焦经。

第17节：吸，左掌贴左腰，指尖向右，右脚前伸，掌心离地3寸。呼，左掌根擦腹经脐上至右腰，右脚横摆至左脚左侧，吸。呼，左掌根擦腹经脐上至左腰再向左伸，肘直，左脚横摆至右侧。重复3次。右同上。气脉路：带脉。

带脉联于诸经而络于督脉。阳明之脉虚时，带脉气滞，在脐上腹呈圆梗带，重症绕腰一周。手擦能助气血通顺。

第18节：吸，双掌贴左右腰前，指尖向前阴呼，左掌根擦腹至耻骨。重复3次。右同上。自然吸呼气数次，同时做下面的动作：左掌内侧从胸尖骨下擦腹至耻骨，(左掌未离腹之前)右掌内侧从胸尖骨下擦腹至耻骨。如此循环擦腹12遍。气脉路：足少阴肾经、任脉。

冲脉是内脏腑之血海。内脏症的气滞血淤，首先反应在从胸尖骨至耻骨有一条圆梗。

注：此功法，早、中、晚各练一次，每次以一小时为宜。

(熊守臣文，摘自《长寿》1982年4期)

字诀组合功

本功法是选用《十字诀功》中的一些主要字诀组合而成的四种功法，是《太极棒尺气功》的一部分，此功法属于“兴趣”练法，以意形带形，按所规定字诀引动形体。可达到提高练功兴趣和滤净游思的健身养神作用。

功　法

(一)第一组组合功：取平坐式，先练洞字诀功；练2～5分钟，稍有松快感，即可转入练摇字诀功；练2～5分钟，肩关节感到松活时，即可转入练晃字诀功；待气息稍加收敛，即可转入练转字诀功；练至有整体统一感时，即可转入练抖字诀功；练至全身松快或稍出汗时，既可仍坚持练下去，也可转入静守。

第一组六字诀组合功过程：洞→摇→晃→转→抖→静守片刻。

(二)第二组组合功：取马档步式和平坐式，交替进行。功法顺序是洞字诀功站练3～5分钟；感到由臂开始松快及全身，即可转入摇字诀功坐练3～5分钟；由洞字诀功的上下相合感至摇字诀功的前后相合感出现以后，即可转入站式练抖字诀功3～5分钟或再长些时间(不过10～15分钟)；两腿稍有酸感或全身发微汗时，即可转入晃字诀功坐练，以均衡整体之劲力；待有调匀舒适感时，再就势坐练转字诀功，以化直劲，为圆活之劲；达此境界时，即可转入站或坐的静守功，直至收功。

第二组六字诀功过程：洞字诀功站练→摇字诀功坐练→抖字诀功站练→晃字诀功坐练→转字诀功坐练→静守功站或坐练。

(三)第三组组合功：取平坐式和任何一种盘坐式。功法顺序是洞字诀功→抖字诀功→晃字诀功→摇字诀功→再抖字诀功→转字诀功→再抖字诀功→盘坐静守功→收功。有关各功法的要求，参照第一组练法及收功方法。

(四)第四组组合功：马档步、弓箭步和平坐式交替进行。功法顺序是：洞字诀功，取马档步站式，要求同前；摇字诀功，要求同前；晃字诀功，取弓箭步的定步式，意念集中在运动的感觉上并数其数，滤净游思，达到心意融合；抖字诀功，取弓箭步，身体重心侧重于后腿，体重分配以后七前三为佳。此时意守命门穴，劲由此向肚脐发至动作上，作2～5分钟；转字诀功，仍取弓箭步，唯跨步之距放大至50厘米左右，两足掌平均着力，为双重式，但要分清“体”的单双重，即虚实，在行功时，做前探后坐，但前足尖和后足跟均不作起落，而是靠足关节及膝关节角度的改变来实现身势的前后游动，左右足可交替，练4～6分钟；转入练弹字诀功，练4～8分钟；然后转静守功，以平坐式或草盘坐式为好。

以上四组功法，不管选练哪一组，在其过程中，如果练到某字诀功感到舒适无比时，即可延长时间练下去，也可不必再练其他功法。

(关永年文，摘自《太极棒尺气功》吉林科技出版社1989年4月版)

圣 人 功

本功法是一种道家养生功法，由谢姓道长引《清静经》对老子：“大道无形，生育天地；大道无情，运行日月；大道无名，长养万物。”哲理创编，他传师说：“身中之天地，身中之日月，精满现铅花，气满现银花，神满现金花，此谓三花聚顶，就是小周

天功法。”此功法“修无形无情无名之道，炼神宝，气宝、精宝之丹，返上清太清玉清之宫，证神仙天仙金仙之果，逍遥物外，浩劫长存。”认为人体是一小天地人身中的天地，也有春夏秋冬，四季寒暑，古人用《周易》中的十二个消息卦，以象征一年十二月的阴阳消息，如：复䷗(十一月)、临䷒(十二月)、泰䷊(正月)、大壮䷡(二月)、夬䷪(三月)、乾䷀(四月)、姤䷫(五月)、遯䷠(六月)、否䷋(七月)、观䷓(八月)、剥䷖(九月)、坤䷁(十月)。自然界这种寒暑往来，阴阳消息，在人身中也同样存在，只是其运行周期并非与自然界同步，且由于各人的生理和心理特征及年龄、外界影响等因素有所差别，其周期也因人因时而异。

每个人随着年老体衰或疾病侵蚀等原因，身体内的阴阳消长现象，不是恒定的，其总的趋势是：从少壮时的阳盛阴衰，逐步转化为老年期的阳衰阴盛，到最后阳气耗尽，走向死亡。能否延缓或扭转这种衰老的过程呢？圣人功认为使五行逆转，可以夺取天地自然之造化，充分利用人身中存在的阴阳消长现象，因势利导，抓住有利时机，看准火候，修炼精气神，以求实现健康长寿。

功　法

何谓第一阶段炼乾体？即指人身中的运行周期，正处于四月乾䷀卦，表明体内正当阳气旺盛，阴气消退，正如夏初四月(农历)，万物向荣，生机蓬勃。此时的人体状况，称为乾体。但物极必反，也正是在此时，阳气开始衰退，阴气已在萌芽，所以初学者应趁此时开始连续练六个单元，含坤卦六阴爻，象征六个月，名“大数六字”。每单元需练十六次，其中八次练升，八次练降，名为“八升八降”，又名“小数八字”。练坤卦六爻时，升是主位，降是宾位。何谓升降主宾？主要表现在用呼吸及控制时间方面的差别。如说升是主位，操练时应先升后降，即先以八次练升，然后八次练降。具体方法是：学者经过一定时期锻炼，每当体内阳气发动时(即有性冲动和丹田微热)摇动脊柱与头部，带动全身(在床上自由盘坐进行)，名为橐籥运动。阳气来，运动起，阳气息，运动止，名为“同行同住”。如阳气不来，而用橐籥运动，则为“空用”，空用是无益的。当阳气息，运动止时，即为练功一次。接着，在静中阳气又动时，又如上法操练，即为练功第二次。如是共练八次，即为练坤卦初爻的八升。然后转为练八降。练坤卦初爻，升降均用橐籥运动，不用呼吸(意指呼吸听其自然)，因而八降的练法与八升相同，只是操练时间宾位比主位短一些。

练坤卦第二爻时，前八次练升，其中第三、七两次，须用后天呼吸，不用橐籥运动。即当体内第三次阳气发动时，使用呼吸108次。当体内阳气第七次又发动时，又使用呼吸108次。运用呼吸时，因为升是主位，吸为升，吸时须用意，名为武火。吸时腹膨胀；呼为宾位，呼为降，呼时不用意，名为文火。呼时腹收缩。当呼吸108次完毕，即完成一次练功，可收功休息。谢道长说：“三、七呼吸是天机，是小周天诀。”练坤卦第二爻八升，除第三、七次以外，其余各次均用橐籥运动。练坤卦第二爻的八降，练法与初爻的八降相同，只用橐籥运动。

练坤卦第三爻时升降，练法与初爻完全相同。

练坤卦第四爻，八升八降，双边均用呼吸。练八升时，练法与第二爻的八升相同；练八降时，其中除第三、七次须用呼吸，其余各次用橐籥运动。第三、七次各用呼吸72次。呼时用意，吸时不用意。坤卦第四爻升降共用呼吸为360次，象征360周天。

练坤卦第五爻时，升降全部用橐籥运动，和练初爻及第三爻时相同。

练坤卦第六爻时，练法与第二爻同，只有在单边升用呼吸，降时用橐籥运动。

经过坤卦六爻，即六个单元共96次练功以后，体内的阴阳运动周期已转入十月坤卦䷁，表明身中阳气衰退已极，阴气占主导地位，但由于通过练功元气得到补偿，使阳气在身中总的衰退趋势得到延缓或扭转。

当人体周期转入坤卦时，阴极阳生，阳气又开始萌芽，向阳息阴消的新过程转化。如果此时配合练功(谢道长指示，一般应在第二次“开示”后练坤体)，则练乾卦六阳爻，象征六个月，练六个单元。练乾卦以降为主，升为宾位。

练乾卦第一、三、五爻时，其中八升仍用橐籥运动，八降的第三、七两次，均用呼吸各72次，其余各次用橐籥运动。

练乾卦第二、四爻，升时第三、七两次仍用呼吸各108次；降时用橐籥运动。

练乾卦第六爻，全部仍用橐籥运动。

经过乾卦六爻，即六个单元共96次练功，体内周期又转入四月乾卦䷀，又值阳盛阴衰、精力旺盛时期，同时又是阳气开始衰退的时期。又从此时重复练坤卦六爻。如此周而复始进行操练。

根据人体周期的这种四季循环变化，按上述步骤和方法，不断地循环练功，这就是圣人功第一、二阶段的主要内容。谢道长说：“圣人功开始橐籥运动，后有八卦方位，有生成之理，有周天之数。”他说要练好此功，首先要明确方位、季节，也就是正确了解自身的乾坤变化，从而确定身中的“方位”“季节”和下手之处。在一般情况下，如人体处于乾体时，夜晚感觉上身冷，白天下身冷；处于坤体时白天与黑夜均感下身冷。初学练功者，应在乾体时，即象征阳极阴生时，开始练功。

(闻雷子文，摘自《气功》1990年1期)

发放外气功

本功法主要以呼吸配合动作，锻炼内气外法，其呼吸一般采用气量充实，功率大的腹式呼吸。腹式呼吸，是腹直肌、横膈机和腹部的一些肌肉参与运动的一种呼吸方法。膈机上下活动幅度比常态时大，增加了体内压，发放出来的外气就有冲击量。逆式腹式呼吸发出的功量过大，消耗过多过剩，往往易把气冲到头上影响大脑；所以一般采用顺式腹式呼吸发放外气较好。顺式腹式呼吸发出来的外气平和，中强度，又有一定的冲击量，治疗效果比较好，适应面大。

功　　法

一、呼吸配合法

基本要求是身体自然放松，百会、丹田、两脚心联线中点三点成一线，口齿合拢，舌平贴上颚，鼻呼吸，吸气时腹部凸起，在意识的支配下，注意力顺着气行的路线到肚脐为中心的腹腔。呼气时按进气的路线相反呼出，腹部凹进去，形成一呼一吸，为顺式腹式呼吸。在练习外练运气法、内练运气法、排气调节法、补气调节法等功法时，以顺式腹式呼吸方法为基础。

下面介绍三种顺式腹式呼吸，作为发放外气的呼吸配合方法。

(一)中速呼吸法　1.练习方法　按基本要求中速进行一吸一呼，吸呼平均，量是中强度，频率中等。

2.作用　是一般练功的基础呼吸方法，也是常态发放外气时用得比较多的呼吸方法。进出量适中，适合于一般发放外气者治疗一般的常见疾病。疗效比较好。

(二)快速呼吸法：1.练习方法　按基本要求快速进行一吸一呼，呼吸平均，量大，有一定的强度和密度，频率快速。

2.作用　体质好、有一定功底者可较快地疏通经络，迅速地发放外气，有一定的量和冲击力，对病灶顽固的病者是一种较好的治疗方法。

(三)慢速呼吸法：1.练习方法　按基本要求慢速进行一吸一呼，呼吸平均，量小，呼吸慢而长、匀、细。

2.作用　是发放外气者自身调节练功，休整寻味，体验洞察内气运行的一种良好的呼吸方法。对体弱者，或第一次给病者治疗时应用的一种呼吸方法。发出的外气缓慢、量小、柔和，适应面广，是一种自身练习外练运气法、内练运气法、排气调节法、补气调节法的应用较多的呼吸方法。

二、动作配合法

动作配合法，是发放外气者一般常用的一种固气法。此法调动自身机体某经络某脏腑相应同步，使体内的内气较集中地从一个穴位、部位发出，有一定的量、强度和密度，起到治疗疾病的作用。

基本要求：自然站立，全身放松，百会、会阴、两脚心联线中点三点成一线(一只脚支撑也行)，口齿合拢，舌平贴着上颚。

(一)归元法：1.方法　按基本要求站立，配合的一只手放松，大拇指扣点在手心上，四指并拢，卷握成拳，放在身边或腰部。

2.作用　头顶心，两手心，两脚心，五心归元，内气集中到丹田，再从丹田发出较强的外气，对相应病者同步治疗。

(二)子午法：1.方法　按基本要求站立，配合的一只手放松，大拇指点在四指的第三节上，这部位是十二地支的子时点，四指并拢卷握成拳，放在身边或腰部上。

2.作用　调动胆、心二经发放外气，对胆、心经有病者，相应同步治疗，疗效比一般方法好。

(三)心肾法：1.方法　按基本要求站立，配合的一只手放松，大拇指点在小指的内侧第一节部位，其余三指并拢一撮成勾手形，放在身边或腰部上。

2.作用　调动心、肾二经水火既济发放外气，对一般病者有较好的疗效，对心、肾二经有病者，相应同步治疗，疗效更加明显。

(四)脾肺法：1.方法　按基本要求站立，配合的一只手放松，食指点在大拇指的内侧第一关节，其余三指顺其并拢，握成空拳，放在身边或腰部上。

2.作用　调动脾、肺二经发放外气，对脾、肺二经有病者，相应同步治疗，疗效较好。

(五)心肝法：1.方法　按基本要求站立，配合的一只手放松，大拇指点在中指尖上，其余三指顺其合拢，成勾手形，放在身边或腰部上。

2.作用　调动心包经、肝经发放外气，对心包经、肝经的病者，相应同步治疗，疗效好。

(六)固肢法：1.方法　按基本要求站立，配合的一只手放松，成掌，自然轻扶在自身的腰部或者臀部。

2.作用　固定一只未发放外气的手，以免内气跑掉，而增强另一只手发放外气的功力和功量。

以上介绍了六种动作配合法，还有小肠经、大肠经、胃经、膀胱经、三焦经等未一一介绍，只提供以上方法参用，学者应根据自己治疗的需要自悟、自编、自用。如调节病者的阴阳平衡，疏通阴经、阳经，需要双手同时发放外气。左手为阳，右手为阴，相应治疗疗效好，那就不存在动作配合法了。

发放外气者和病者气质相当，选用动作配合法

有助于发出较强的外气，以达到治疗效果。如自身功力不强，选用某种动作配合法，助一臂之力，是可以达到较好的治疗效果的。

三、排气调节法

排气调节法，是在给病者发放外气治疗后，必须要进行的一道练功程序。我们知道，在气功治疗的过程中，为了达到治疗的效果，施功者必须调动自己的内气，打开自身某脏腑、经络、穴位，为病人发放外气。与此同时，病者的废气、浊气和病气，也会对施功者的机体产生影响。排气调节法，可排除来自病者废气、浊气和病气，以保持施功者机体气质纯清、清新和旺盛，有利于自身练功提高功效。

(一)发型排法：顾名思义，发型排气法是原用什么方法给病者发放外气，就用什么方法排除来自病者的废、浊、病气的方法。

1. 要求　全身自然放松，用意不用力。

2. 方法

(1)用什么方法给伤病者发放外气，调动自身某脏腑、经络，治疗完后仍然用什么方法排气。

(2)吸气时意识引导从鼻吸气进入丹田。

(3)排气法重在呼出废、浊、病气，呼气时意识必须集中在往外呼气上。

(4)排气的次数、时间，根据自我感觉，以排清、松为宜。

(二)双手排法：1. 要求　找一棵树，全身自然放松，用意不用力。

2. 方法

(1)自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，内劳宫穴和十指贴在树上。

(2)吸气时意识引导外气从鼻进入丹田。

(3)排气法重在呼气，呼气时意识必须集中从内劳宫穴和十指相连的经络、脏腑，呼出受病者影响的废、浊、病气。每呼一次力争从手内劳宫穴和手指向树上排出废气。

(4)排气的次数、时间，根据自我感觉，以排清、松为宜。

3. 作用　树木一般是吸收二氧化碳，吐出氧气。树木这一特定的性质与人所需、所排出的废气正好是一种生态平衡的相关作用。人体排出的废、浊、病气，正是树木所需要的。手贴着树有一个物体着落比空间好。主要的作用排出受病者影响的废气，以保持自身机体气质纯洁。

(三)双手外劳宫排法：1. 要求：找一棵树，全身自然放松，用意不用力。

2. 方法：(1)自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，外劳宫穴和手指贴在树上。

(2)吸气时意识引导外气从鼻进入丹田。

(3)排气法重在呼气，呼气时意识必须集中在外劳宫穴三阳经，呼出受病者影响的废、浊、病气。每呼一次力争从手外劳宫穴和手指向树上排出废气。

(4)排气的次数、时间，根据自我感觉，以排清、松为宜。

排气调节法还可用于病者，根据自己疾病、某脏腑、某经络有病的情况，选用某种有针对性的排气法，按五行学说的方位、时间、颜色，主动地、积极地排出病气，也可起到受发放气的治疗效果，也是调动自身的潜能排出自身病气，疏通经络，加快血液循环，自己治自己的最佳治疗方法。

四、补气调节法

补气调节法，是在给病者发放外气，又完成了排气调节法后要进行的一道练功程序，是吸进新鲜空气，补偿、充实机体的一种练功方法。施功者在排除病者的废气、浊气和病气后，加上原来发气消耗过多，体内感到一种空缺感，因此要及时补气。补气调节法比食物或高级营养补品还重要，它是提高练功功效的物质基础和能量来源，切不可忽视。

补气调节法有发型补法、双手补法、双手外宫补法、练四种外练运气法补法、练功补法、食物和营养补充等等，下面简单介绍供学者参用。

(一)发型补法：1. 要求：全身自然放松，用意不用力。

2. 方法：(1)用什么方法发气、排气，就用什么方法补气。

(2)补气法重在吸气，吸气时意识必须集中，引导气从发出的部位或穴位吸进入体内，循经流入丹田。

(3)呼气时意识引导气从鼻呼出体外。

(4)补气的次数、时间，根据自我感觉，以补得舒适为宜。

3. 作用：用发型的方法增补内气，是保持人体正常功态平衡必要措施之一。

(二)双手补法：1. 要求：找一棵常青树，全身自然放松，用意不用力。

2. 方法：(1)自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，内劳宫穴和十指贴在树上。

(2)补气法重在吸气，吸气时意识必须集中在双手内劳宫穴和十指，从树上吸进清气氧气，顺小臂、上臂、肩、膻中穴、胸进入丹田。每吸一次力争从树上吸进清气氧气来补充机体的气量。补气的树木不能在排废、浊、病气的树上同时进行，以免不良的气质反馈。

(3)呼气时意识引导气从鼻呼出。

(4)补气的次数、时间，根据自我感觉，以补得舒适为宜。

3. 作用：树木一般吐放出来的是清气氧气，常人从鼻吸进体内有利于身体健康。用上述方法调动

手三阴经，手掌指贴在树上主动去吸取，补偿机体的内气。

(三)双手外劳宫补法：1. 要求：找一棵常青树，全身自然放松，用意不用力。

2. 方法：(1)自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，左右手外劳宫穴和手指贴在树上。

(2)补气法重在吸气，吸气时意识必须集中在双手外劳宫穴和手指，从树上吸进树的清气氧气，顺小臂、上臂、肩、膻中穴、胸进入丹田。每吸一次力争从树上吸进清气氧气来补充机体的气量。

(3)呼气时意识引导气从鼻呼出。

(4)补气的次数、时间，应根据自我感觉，以补得舒适为宜。

3. 作用：用上述方法调动了手三阳经，手外劳宫穴贴在树上主动去吸取，补偿机体的内气。

(四)练四种外练运气法补法：1. 要求：全身自然放松，用意不用力。

2. 方法：(1)选用四种外练运气法的某一种功法，大体上按某一种功法的要求、方法去练。

(2)补气法重在吸气，吸气时意识必须把外气集中吸进体内，循经流入丹田。

(3)呼气时意识引导气从鼻呼出。

(4)练习的次数、时间，应根据自我感觉，以补得舒适为宜。

(五)练功补法：1. 要求：按常态练功要求、方法去练习。

2. 方法：(1)大体上按练功要求、方法去练习，意识应该重于吸气，练功时多从空间吸进空气循经流入丹田。

(2)练习的次数、时间，应根据自我感觉，以补得舒适为宜。

(六)食物营养补法：1. 要求：发放外气后需适当地增加一些营养丰富的食物。

2. 方法：一般是用叶绿素含量丰富的新鲜水果、瓜菜、蔬菜。适当增加含高蛋白的鲜鱼、肉、鸡、鸭、蛋、海生动物等。人参、燕窝等补品，也应注意适量。

补偿发放外气对机体的损耗，食物、高级营养补品是必要的。但补法的关键是用气功的方法多采摄大自然之新鲜空气，才能起到补气的作用和效果，才是真正的补法。

五、外气治疗方法

在确定治疗方法之前，必须有一个正确的诊断，才能因人、因事、因伤病辨证施治，达到治疗的效果。

《内经》的诊法是以望、闻、问、切四诊为基础，分析疾病的内因和外因，对疾病所产生的症状不能孤立地看，应该联系四时、气候、地方、水土、生活习惯、性情好恶、体质强弱、年龄、性别、职业、疾病原因、部位、地点、环境、条件等内外因素。运用四诊的方法，讲究五行生尅，全面地了解疾病情况，加以分析推想，然后才能作出正确的诊断。

诊断的总纲是：疾病的发生和发展，是体内外阴阳失却相对协调的结果：疾病的性质不外乎阴阳两类。

治疗的原则是：有余者泄，不足者补，使阴阳偏盛偏衰的异常现象复归于平衡协调的正常状态。

治疗的方法是：疏通经络为主，散开病气为辅。按中医学的理论，“通则不痛，痛则不通”，气血流注，循环正常，排浊返清，正胜邪却，病则散之。

基于上述治疗原理，治疗的具体方法有补法、泄法、聚法、散法、局部治疗法、整体治疗法等等。

(一)补法：中医学理论认为，顺其人体经络走向为补。

发放外气给病者治疗时用推法、引法、行法等治疗手段，顺其经络行气的走向，加速、加量、加快内气循经运行，均属补法。补法是治疗属阴性的病态，调节机体平衡的一种治疗方法。

如心脏有病，属虚。用外气治疗应顺心包经的路线运气到无名指，再顺三焦经的路线回心脏，为不足者补之。本症属虚者，再泄，就更虚，会导致心脏病加重。切不可泄，需补。

(二)泄法：中医学理论认为，逆其人体经络走向为泄。

发放外气给病者治疗时用推法、引法、行法等，逆其经络行气的走向，加速、加量、加快内气逆经运行，均属泄法。泄法是治疗属阳性的病证，调节机体平衡的一种治疗方法。

如心脏有病，属实症者，用外气治疗应逆三焦经的路线运气到无名指，再逆心包经的路线回心脏，为有余者泄之。本症属实再补，就更旺，会导致心脏病加重。切不可补，需泄。

(三)聚法：发放外气治疗过程中用压法、震法、内转法触动局部的病灶，增强这一部位的气量和气流，加强局部气血的活性、气体交换的速度，以清溶浊，以正治邪。

聚法的作用是：使病气在外气功力的影响下集中、增强活性，为散发排走病气作准备。

(四)散法：发放外气治疗过程中用推法、引法、行法、震法、升法、外转法在聚法治疗的基础上，使局部的病气顺其经络和其他络脉扩散，以清溶浊，以正散邪。

散法的作用是：使病气顺其经络和络脉运化、散发、消失。

(五)局部治疗法：局部治疗法，是发放外气针对机体病区进行局部治疗的方法，使用的手法以压

法、震法、升法、转法为主，因证施治，是治疗的关键。

局部治疗法的作用是：外气集中攻击病区，加强气血的活性，便于在整体治疗时气血循环，把病气从经络排走，或者从病灶处排出，解除病魔。

（六）整体治疗法：外气治疗某一部位、某一经络、某一脏腑，应根据疾病的情况，也应疏通相应的部位、经络、脏腑或者全身。整体治疗法，是调节人体阴阳平衡的重要治疗方法。

一处有病会影响其他部位，治疗时应以局部为重点，触类旁通，动员其他部位、经络、脏腑来帮助排走病气。

如肝脏有病属实证者，严重时会影响胆经和其他经。用外气逆肝经的路线由上向下排肝气治疗的同时，也应治疗胆经。用外气调动与肝有联系的胃经、肺经之气来帮助治疗肝脏，直接从肝部向外排病气。发放外气功底深者，还可以用外气调动病者的全身经气协同达到整体治疗的目的。

六、发放外气手法

发放外气的手法多种多样，以下简单介绍推法、引法、行法、压法、升法、震法、转法七种常用手法。这七种手法施治的原则是：疏通经络，加快气血运行，驱散病气，排出病气，调节部位、经络、腑脏、器官的正常生理功能，维持机体稳定和相对的平衡。

（一）推法：1. 要求：全身自然放松，用意不用力(下同)。

2. 方法：(1)根据伤病者的病情，自身功力等具体情况，选择治疗方法和发放外气姿势站式、坐式、蹲式、俯式和自然式中的某一种或几种，最好基本保持百会、丹田、会阴三点成线，口齿合拢，舌平贴着上颚(下同)。

(2)发放外气的穴位和部位斜向前方，在病气运行的后面。

(3)意识支配发出的外气推动病者某部的病气顺、逆经络走向运行。

(4)对病者的要求是按病态可行的姿势，身体放松，听其自然(下同)。

3. 作用　顺、逆经络走向驱散病气或者将之排出体外。

（二）引法：

1. 方法：(1)发放外气的穴位和部位在病气运行的前面。

(2)意识支配发出来的外气引着病者某部的病气顺、逆经络走向运行。

2. 作用：顺、逆经络走向，驱散病气或者将之排出体外。

（三）行法：1. 方法：(1)发放外气的穴位和部位在病气运行的平行线上。

(2)意识支配发出来的外气在病者某部病气的上一层，引导病气平行顺、逆经络走向运行。

2. 作用：顺、逆经络走向，平行引动病气散开或者排出体外。

（四）压法：1. 方法：(1)发放外气的穴位和部位在病灶处，由高向下压气于病灶点。

(2)意识支配发出来的外气在病者病灶处，引导外气由高向低压进病灶点。

2. 作用　集中功力压聚外气，有一定的强度和密度，触动某部病灶，使病气产生变化，便于驱散或排除。

（五）升法：1. 方法：(1)发放外气的穴位和部位在病灶处，由低向高升。

(2)意识支配发出来的外气在病者的病灶处，引导外气由低向高升，引病气从病灶处向外排出。

2. 作用：用外气引导病气从病灶处排出体外。

（六）震法：1. 方法：(1)发放外气的穴位和部位在病灶处，有节奏的上下起伏震动。

(2)意识支配发出来的外气在病者的病灶处，引导外气由高到低进入病灶点，又从病灶点上升，反覆进行。

2. 作用：上下有节奏震动，促使病气迅速从体内按经络运行，从病灶处排出体外。

（七）转法：1. 方法：(1)发放外气的穴位和部位在病灶处，左右转动，大、小、快、慢根据病情和治疗方法而定。

(2)意识支配发出来的外气在病者的病灶处，一股气流引导病气由小到大，由大到小，由左到右，由右到左，集中分散，排出体外。

2. 作用：转法是使病气在外气的引导下，左右转动。主要是用转动的方法较快地扩散病气，使病气从经络和病灶处排出。

以上介绍了发放外气的七种方法。这些方法虽无特殊要求，但也要注意，具体如下：

1. 身体疲劳时，不能发放外气。
2. 机体过于紧张时不能发放外气。
3. 未查明、问清、了解病情时，不能发放外气。
4. 患传染病者，少发或不发外气。
5. 癌症患者在无把握的情况下少发，最好是不发放外气。
6. 发放外气后体内抵抗力暂时降低，须注意饮食、卫生、休息，少抽烟或不抽烟。
7. 发放外气后不能马上洗冷水澡。
8. 发放外气后一定要及时排出受影响的废、浊、病气。
9. 发放外气后需适当补气。
10. 练发放外气和发放外气治病应注意气量，适可而止，循序渐进。

（夏双全文，摘自《中国流行功法续篇》广东科技出版社1988年9月版）

发放外气功法

本功法是修炼内气外发和运用外气为患者医治疾病的方法。此功法是以修炼内气为基础，在内气充足之后，进行采气、发气、排气、补气的医疗应用功法。

功　法

(一)练内气基本功法：1、合掌运气法：站、立、卧均可练功，开始练功，每次15—20分钟，可以逐渐增加时间。全身自然放松、左右手并拢合掌直立、劳宫穴相对、离脑前15公分。两目微闭、意守丹田、用意不用力。待丹田有气感时、吸气以意识导引一股气流由丹田上升至膻中穴、经一侧肩、上臂、小臂、手掌内劳宫穴和五指尖停住气流闭息(少停)、接着呼气将停住的气流从一侧手掌内劳宫穴和五指尖运进另一侧手掌内劳宫穴和五指尖、经小臂、上臂、肩、膻中下至丹田。注意呼吸均匀、左右一样，内气循环要男左女右开始。

作用：合掌运气法是左右合掌直立、劳宫穴相对合拢。左掌为阳、右掌为阴，是调节人体十二经脉阴阳平衡的一种有效方法，每一指头相应地标记着人体经络和脏腑。大拇指是肺经、脾经：食指是大肠经、胃经；中指是心包经、肝经：无名指是三焦经、胆经：小指内侧是心经、肾经：小指外侧是小肠经、膀胱经。合掌运气法的作用能够加强十二经脉气血畅通。强身健己，又能引导内气向体外发放为他人治病。

2、合掌拉气法：站、立、卧均可练功。开始练功，每次15—20分钟，时间可以逐渐增加。全身自立放松、左右手并拢合掌、劳宫穴相对、指尖向前、离胸前约20公分、二目垂帘、意守丹田、用意不用力，意念引气由丹田上至膻中穴、分左右两股、经肩、上臂、小臂到手劳宫穴和五指尖，然后两掌随着缓缓吸气将两掌向左右分开，劳宫穴要相对，呼气时两掌缓缓地相对地合到一起。就这样缓缓地一吸一呼，一开一合，意念随着两掌的开合、渐渐感觉到劳宫穴和五指尖有麻胀感。功夫逐渐加深时，两臂有一股热气感。此时，可以左斜拉气、右斜拉气，上下拉气，在练功过程中感觉两掌心象松紧带一样的一松一紧。拉气的作用、有利于调节自身机体阴阳平衡、疏通三阴经迅速发放外气的一种极好的内练运气功法。

(二)练采气功法：宇宙的正气，是人体生命活动的最大能源。学会采取万物之气，才能有取之不尽，用之不竭的能量，以补充人体能量的消耗。所以学会采气，是练功者运气治病的必修功夫。

1、采练日精月华法：每朝晚太阳和月亮初升时，双足站立同肩宽、面向太阳(月亮)、二目微闭、舌舐上腭、大脑安静，全身放松。双手抬起，手心向太阳，五指成喇叭形、先松后收、用意将太阳之转气从劳宫穴吸入、经膻中至下丹田。呼气时，意想将身中浊气从劳宫穴或涌泉穴呼出。这样吸精呼浊的吐故纳新练30分钟。

2、采练树气法：全身自然放松，用意不用力。站在树旁，二目垂帘舌舐上腭、双手或单手、向上或向下直伸、内劳宫穴和十指贴在树上。每当采气时、着重在吸气上，吸气时意识必须集中在双手劳宫穴或十指从树上吸进树的清新之气，顺小臂、上臂、肩、膻中穴、进入丹田。呼气时意念引导气从鼻呼出。用劳宫穴采气是调动手三阴经进行增补体内元气。用外劳宫穴采气是调动三阳经进行增补体内元气。如此一呼一吸、吐故纳新。通过训练，久之，可以感到一股清气从劳宫穴下至丹田，并有温暖舒适感。

树的色素：松柏树是兰色、绿色、黑色素：苹果和梧桐是红色素：杨树是白色素：柳树是黄色素。我们采气就是要根据树的五色素和人体内脏的五色相配的修练。心脏红色、肺脏血色、脾脏黄色、肾脏黑色，肝脏青色。

(三)怎样发放内气：1、形动发气法：以站桩姿势，作深、运的腹式呼吸、呼气时，用意将腹部丹田之气、运至手指或手掌上微微颤抖的由劳宫穴放出。

2、意念发气法：全身放松，大脑安静、用意念调动丹田之气，经督脉或任脉至手指或手劳宫穴放出。

3、组场发气法：冥目静坐、以意导引元气，从头上百会、印堂、膻中、下丹田等穴，意到气到，可使周围产生较大的“电磁场”，发出较强的电磁波信息、用此“组场”集体治疗或远隔治疗。

(四)怎样运气治病：1、补气法：属于体虚畏寒、腰酸腿软、神倦乏力，健忘失眠、遗精阳萎等症。可取百会、命门、气海等穴、给予补气治疗。使病气驱散或排出体外。

2、泻气法：属于邪气侵袭、引起疼痛、胀闷、憋气等症。头上有病者，可取印堂、太阳、风池等穴：胸闷、憋气者、可取中脘、膻中等穴：腹部胀满、疼痛者、可取天枢、气海等穴：邪气上冲、心火较旺者、可取涌泉，三里等穴治之。

3、理气法：属于精神失常，七情内伤、头昏脑胀、高血压等症。可沿三阴三阳经自上而下地理气。亦可在局部病灶循经理气。如腹部疼痛、用手在脘腹部位自上而下，再左右运转、疏通经络气血。使病气驱散或排出体外。

在进行上述三者治疗时、患者有凉热、酸、麻、胀、虫爬等气感、此都是得气的好现象。

（五）排除病气法：给伤病者发放外气治疗后须要排除在治疗过程中受的伤病者的废气、浊气、病气对自己身体的影响，保持自身的生机活力，所以排除病气是很有必要的。

排气法：全身放松、两手下垂、意气相随、思想集中、呼气时（排气法着重在呼气上）意想病气从自身双手或双脚趾呼出去，待感觉到有凉气呼出或排除出后、即可收功。

（六）同步治疗法：1、边采边放法：如用右手发气时、可将左手背护腰部，用内劳宫穴吸气（即采气），这样成为左手吸气、右手放气，边吸边放、往返循环，使气源源不绝。

2、身采手放法：古称“天地人相通法”。用手发气时，同时有三种采气法：一由百会吸人天气、经大椎由手三阳经放出阳气；二由涌泉穴采人地气、从任脉升至膻中穴时引向手三阴经放出阴气；三由百会和涌泉同时采入天地之气由于三阳和三阴经同时放出中和之气。开始锻炼时可单用，熟练后可同时并用。

（七）收功法：收功时将五指握成空拳，拇指在外，呼吸自然，意守丹田，闭目静养片刻，即握拳收功。

（刘化冬文，摘自《按摩与导引》1988年2期）

发放外气治病法

本功法是《归元功》中的一部分。主要介绍了四种发放外气治病的具体方法和要领。适于发放外气进行治疗的气功师和气功爱好者学练。

功　法

一、开合拉气治病法

术者放松站立和练功时一样，双掌在胸前一开一合拉气，拉时意想手掌之间产生真空状，天外宇宙各慧光能量流进入掌心间，合时意想该能量流被浓缩，反复开合数次，待双掌气感足了后，意想掌心间的能量流随意念引入病者病灶处，意念先进去，一定要意念穿透身体进入病灶，随后能量流紧跟其后进入病灶，意想能量流将病灶散开，脑子想一下病好了。这样病就会有好转。在治病过程中意识起很大作用。如你给病人治病，害怕治不好丢面子，总是这样想，这时你放出的外气也具有这样的信息，则病人的病怎么能好呢？同样病人也是一样，也要相信气功师能治好他的病，只有这样双方才能发生同步共振。疗效才能提高。这过程双掌始终是开合的，开时吸收能量，合时意想掌心中间空间处的能量进入病灶。病人和术者的距离视术者功力大小来定，初习者在20公分左右，功夫高后可以站在病人几米远处发功。时间的长短主要看病的轻重，一般应五分钟至十五分钟为宜。同时也可以向病人某些穴位和经络贯气。

二、推拉治病法

推拉治病手法开始时先做数遍开合拉气，而后将气一一推送病灶处，手掌收回时意想掌前方吸收大量的能量流，推时意念送入病灶。也可以单手掌推拉或划圆旋转，顺、逆时针都可。

三、采吸发气治病法

术者按一定方式站立后，意想四面八方宇宙能量流进入体内后，沿手臂内冲出，意念带动下进入病灶。术前意守一下丹田，意念给一个不让丹田气出来的信息即可发功治病。

四、意念发功治病法

术者姿势不限，用意念将天外宇宙能量流在病灶外围浓缩，要意想的非常浓，而后以意引该能量流进入病灶，将病灶生物场从新调理，意识决定着疗效，要思想十分集中。意想病气散开了，疾病好转了，这样身体就会康复。

（高同升文，摘自《高能“归元功”》内部资料）

动静相兼小练形法

本功法源于峨嵋十二桩，是一种治疗和保健的练功方法。峨嵋气功有大练形和小练形之分，大练形是整体锻炼，小练形是局部锻炼。小练形法又分动功小练形法、静功小练形法和动静结合小练形法。动静相兼小练形法有别于一般功法的局部意守法和意守病灶法，而是对相应脏腑进行攻伐补泻，从而达到医治的保健效益。

功　法

一、心 脏 病

适应症：脉间歇、心绞痛、心烦燥等。

（一）姿式：分坐、站、行、卧四种。以坐、站锻炼为主，行、卧为辅。

（1）真武坐：左腿卷盘，脚心朝天，置于右大腿二分之一处下面，右脚落实，平放于地，坐下最好垫有棉垫，累后可左右互换。

（2）平肩档：见天字庄预备式，但双膝也可以挺直。

（3）坤稳步：双目垂帘，目视前下方四十五度，提脚迈进，前脚掌先落地，后踵紧接着地，待全脚站稳后，才提后脚迈步。步子大小视本人身材自宜。步行须稳慢，上身不摇，保持竖脊。含胸的姿

式走下去。

(4)龟缩卧：右卧式：头微前俯于枕上，枕高六、七寸。躯干微向后弯，呈含胸拔背，气沉丹田之式。右腿卷曲在下、左腿微屈、置于右腿上。右腿的“趺阳穴”钩贴在左腿的“委中穴”，或钩贴在“承山、绝骨穴”，或钩贴在左足跟，以自我舒适为度。右肘屈曲肘弯呈直角，掌心向上置于前枕上，左臂自然微屈，肘附胁，掌心向下置于骨宽部。

说明事项：除卧式外，其余三式都要作到竖脊、含胸。竖脊即将脊骨调整自然正直，又不可前俯后仰，左歪右斜。其方法是把双肩尖微抬高二、三分，与含胸自然结合起来，含胸即将胸稍内含些，其方法是把两肩微向前开张或开张成与身体呈一条直线，需要与竖脊自然结合起来。才能正确完成姿式。前胸、后背配合得体。才能够丹田气下沉不浮。

(5)握手法：金钩印：左右拇指内屈。食、中、无名指覆外轻握成拳二小指互相环钩，右拳心朝内置于左拳之上，左拳心朝上置于右拳之下，两拳夹角成九十度。贴于小腹外。

(二)吐纳：姿式调好后即开始鼻吸，然后不停，稍有间隔地口呼“真”zhen 音。鼻吸，然后口呼三个“登”音后，变为鼻呼“zheng”音。反复吐纳。

叠韵“真”音：为阳中之阳。发音高亢而清，故宜采用下降音符以调制其阳。以达阴阳两泽之用。

鼻↑口呼真 en→真 en→真 en→真 en→双声 ⋮鼻
“登”音：为阳，发音较重，清中见浊，故宜采用先升后降音符，心气也先升而后反下降。
吸⋮　　　　　　　　　　　　　　　　　　⋮吸
⋮←—eng 呼鼻转←—登←—登←—登呼口↓

说明事项：初练者随自己呼吸的长短，绵绵不断地口呼上音，不可强求细长柔缓。发音轻重以自己耳朵稍听见为标准，可锻炼15～30分钟。熟练后即当默念，不拘执呼吸，进步到“呼吸无碍”“念而无念，不念而念”的境界，已达到“入静忘身”的阶段，其疗效更加显著。此时以练功半30分～2小时为宜。

(三)意念与其它的配合：将意识集中在心脏部位、吸气时观想该部如一湖平静秋水，呼气时一心存想所发音波声声在心脏波动，观想从湖水中心而起涟漪随音而远逝。即旧说“栖心于心脏”的用法。

(四)功后导引：慢慢睁目，头颈微转三、五次。双手握拳如虎爪状(见心字庄)手心向胸，与乳相平，两中指反复松抵三、五次，将双掌置于双肩上，掌心朝上，指尖朝后，鼻呼，向上推举如托石状，下收后还原于肩上时，成指尖相对，鼻呼，向上推举如托石状，连续作三、五次；动作时顺呼吸，呼气时注意一定要前胸松含，后背微耸，气沉丹田。

二、肝脏病

适应症：肝脏肿大，肝气郁遏，左右胁痛(急慢性肝炎)肝血虚。肝阳亢。

(一)姿式：分坐、站、行、卧四种，并见心脏病锻炼姿式注意事项。

(1)真武坐：见心脏病坐法。也可选用单盘，自然盘及正坐法。

(2)平肩档：见心脏病站法。

(3)坤稳步：见心脏病行法。

(4)卧式：宜先采用仰卧式，锻炼10～15天后，再改为右侧龟缩卧式。龟缩卧见心脏病卧法。

仰卧：枕高四寸，自然仰卧于床。

(5)握手法：千金闸印：把左右拇指轻捏在无名指内侧第一指关节根部的细筋上，不可用力，微抵即可：同时两手轻轻握拳，将右拳轻贴在肝区，次将左拳叠其上，微接胁肋骨外，双肘平分，开张双胁部。

(二)吐纳：鼻吸、默念“哥”字音，口呼，默念“哦”字音，并参考心脏病吐纳的说明事项。反复吐纳，见下面图示：

口鼻同吸
↑哥⋯⋯⋯⋯→单转一音，直抵肝脏 ⋮
⋮　　　　　　　　　　呼口 ⋮
⋮脏肝出直，音一转单←⋯⋯⋯⋯哦↓

(三)意念与其它的配合：肝脏病实者，鼻吸时思想意识观想青气自体外源源经“期门穴”进入肝脏，口呼时观想翠绿色气从肝脏源源经“期门穴”直出体外；肝脏病虚者，鼻吸如上述，口呼时观想如大地苍茫之色气从肝脏源源经“期门穴”直出体外，同时双拳随音符的波动，作轻微的颤动，其频律可稍快些，但不可以重震腹部。

(四)功后导引：慢慢睁目，头颈微转三、五次：双拳贴右胁部由下向上推至乳部再下推平肝区，同时身躯缓缓向左扭转，顺势将双拳推向左胁部。再上推至乳部成U字形，反复三、五次；变掌，食、中、无名指第二、三指关节交叉，按覆于胸部，无名指与鸠尾骨平，反正各摩圆三、五圈；然后顺推至下丹田。

三、脾脏病

适应症：脾脏肿大、黑热病后遗症，能食而不知饥症，痞气等。

(一)姿式：分坐、站、行、卧四种，以坐式锻炼为主，并见心脏病锻炼姿式说明事项。

(1)单腿蹲坐式：先盘右腿，放松放平，以足跟轻抵会阴穴，次把左腿立起卷屈，大腿微接左腹，左膝正对左乳。

(2)平肩档：见心脏病站法，但重心要稍偏前

脚掌。

(3)坤稳步：见心脏病行法。

(4)仰卧式：宜枕高四寸，自然仰卧于床。

(5)握手法：左掌“内劳宫穴”与“章门穴”相贴，右掌“内劳宫穴”与“神阙穴”(肚脐)相贴，两掌食、中、无名指相交。

(二)吐纳：口吸念“公”字音，然后口呼念“果”字音。并参考心脏病吐纳法的说明事项。反复吐纳，见下图所示：

↑单转一音(刚)，公——口吸——→|
|←——口呼——果，(柔)音一转单↓

(三)意念与其它的配合：意守脾区、体会音符的波动，同时随着吸气时脾区、脐部的凸起，双手五指缩扰些。变为捧沙手式(见天字庄骑马观想式)。呼气时脾区，肚脐部凹下时双手五指再放平放松。即双掌心“劳宫穴”与脾区、肚脐不即不离的轻贴着，即不重按又不离开，指肚始终不离衣服或皮肤，掌心的凹平要和呼吸配合好，使之产生共振；如此操作10～15天后，即改为随音符的波动，双掌作轻微的颤动，其频律可稍快些。但不可以重震腹部。

(四)功后导引：平伸两腿，随即屈右腿，成为屈坐式，以两手攀住左脚掌向后掣，左脚相应前蹬，掣蹬三、五次后，换右脚如前法掣蹬三、五次，(站式者可将屈坐式变为屈蹲式或独立式)；随即双膝跪下，两掌于体前拒地，摇头左右回顾背后，以尽力度。

四、肺 脏 病

适应症：肺气肿、支气管炎、哮喘、肺结核等。

(一)姿式：分坐、站、行、卧四种，以坐、站锻炼为主，并见心脏病姿式说明事项。

(1)单盘、自然盘、金刚坐、真武坐、正坐任选一种。

(2)平肩裆：见心脏病站法。

(3)坤稳步：见心脏病行法。

(4)卧　式：枕高六、七寸，仰卧式配合握手法，侧卧式则不必配合。

(5)握手法：千金闸印：见肝脏病握手法。将两拳相叠平胸，附在中外，如鹰翼状。

(二)吐纳：张口平舌呼吸，发鼻音。吸气发四个“商”字音，口鼻俱呼气，发“嗃”字音。一呼到底，并参考心脏病吐纳法说明事项。仅复吐纳，见下面图示：

↑口鼻俱吸，商…→商…→商…→商⋮
⋮　⋮
⋮←…………嗃呼俱鼻口↓

3.意念与其它的配合：意守全肺脏或病变处，一心一意将音符与肺脏吐纳结合在一起：双拳随呼吸松离与贴进胸部。

4.功后导引：原姿式不变，以两拳交互反捶背脊的第三、四椎各五、七次；然后双手十指交叉，兜住后颈，前后俯仰，左顾右扭各三、五次，再双掌向前，颈项向后挣力八、九次。

五、肾 脏 病

其它功法有以“羽”字音符锻炼肾脏者。但古人体察到“羽”音的气机不至肾脏反而升脑。故峨嵋气功易为“嘿”字诀，以作治病，健肾之大法。

适应症：慢性肾炎，阳萎、早泄、腰酸等。

禁忌症：肾气强盛之人，不可练这种小练形法。

1.姿式：分坐、站、行、卧四种。并参考心脏病姿式说明事项。

(1)真武坐：单盘或自然盘。

(2)平肩裆：见心脏病站法。身体重心须落于脚心。

(3)坤稳步：见心脏病行法。

(4)卧　式：枕高四寸，宜采用龟卧，见心脏病卧法。

(5)握手法：①、太极印：适用于阴阳两虚而阴偏虚者。两掌虎口交，右手拇指贴在左手“内劳宫穴”，其余四指附在左手背上。双掌自然放于丹田之下。

②元始印：适用于阴阳两虚、气机乱窜者。两手各以拇指、中指结成圆形相套，右手平胸，掌心向下，左手于右手下，掌心朝上。

(二)吐纳：顺逆呼吸都可以，也可采用交替呼吸。结元始印者，运用“嘿”字诀，口呼气。

(三)意念与其它的配合：吸气时从膻中穴起，以意随气沉入下丹田稍闭气以意引气至肾脏；呼气时以意随气从督脉络路上，从“大椎”仰头缩项至腰眼(志室穴)，引气入肾脏。如此反复存想导引，以五十次左右为宜。

(四)功后导引：两手拇、食二指分别轻捏着两耳尖向上提拔三、五次，续轻捏两耳垂珠向下牵引三、五次；然后双掌背摩擦“志室穴”150～300下。

六、胃　病

适应症、溃疡病，消化不良，慢性胃炎等。

禁忌症：大出血的溃疡病。(而对于胃溃疡渗血不止者，能收到定痛止血的作用)。

(一)姿式：双腿蹲式：平肩裆站立，全身放松，缓缓下蹲，蹲成臀部与小腿相接触，似解大便状；然后两肘关节内侧围套两膝部。再将两掌捧拢，两拇指并齐，轻抵下巴的软凹处，余四指捧成拳头，贴在“承浆穴”处。

(二)吐纳：口舌发音，轻轻吸“东”字音一口，

随后转为微吸，微呼，再鼻微吸，然后口呼“懂”字音一口，随后转为鼻微呼，微吸，再鼻微呼。如此反复吐纳，并参考心脏病吐纳法说明事项。胃音吐纳见下面图示：

↑口吸“东”音→转鼻吸→转鼻吸→再转鼻吸→|
|　　　　　　　　　　　　　　　　　↓
←呼鼻转再←吸鼻转←呼鼻转←音“懂”呼口←

(三)意念与其它的配合：意识集中在胃部，随音符呼吸的波动与胃的影响结为一体。

(四)功后导引：以双手中指尖按跷“足三里穴”五、七次。

七、小肠病小练形法

适应症：溃疡病、慢性肠炎、肠粘膜沾连、腹胀、气痞等。

禁忌症：急性腹泻。

(一)姿式：分站、坐、行、卧四种。并参考心脏病姿式说明事项。

(1)正坐、自然盘、单盘、真武坐都可以。

(2)平肩裆：见心脏病站法。

(3)坤稳步：见心脏病引法。

(4)卧　式：侧、仰卧任选一种。宜去枕，或枕高四寸。

(5)握手法：火丸印：双掌心朝下置于大腿上，掌心下各覆胡桃一枚。以三棱者佳。站、行、卧式可自然握拳，拳心握胡桃一枚。

(二)吐纳：初练者念音不必拘执呼吸，只意守病区，默念“夫”字音，“五”字音。旬后可鼻吸，撮口呼“夫”字刚音，转韵为“五”字柔音。反复吐纳，见下面图示：

口呼夫…………→五…………→
↑　　　　　　　　　　　↓
←……………………………吸鼻

(三)意念与其它的配合：意守病变处。

(四)功后导引：双掌心在腹上反正互推如太极图形。

八、十二指肠溃疡小练形法

(一)姿式：分坐、站、行、卧四种。并参考心脏病姿式说明事项。

(1)见小肠病坐法。

(2)见心脏病站法。

(3)见心脏病行法。

(4)见小肠病卧法。宜枕高四寸。

(5)握手法：似金钩印，而右手小指环握在左手小指根部，双拇指覆于食、中二指第三关节之处，以右手拇指骨高处微抵十二指肠处。(右胁骨下)。

(二)吐纳：撮口发“夫”字音及“五”字音，以自己耳朵听见为度。余同于小肠病小练形法。并参考心脏病吐纳法说明事项。

(三)意念与其它的配合：意守十二指肠处，观想音波在十二指肠的震动。

(四)功后导引：鼻吸气，两臂在腹前作双掌拘臂，垂肩坠肘，鼻呼气，向右微转腰背，以头正对右腿为度，再鼻吸气，腰背还原，至头在双腿中间时，鼻呼气，向左微转腰背，以头正对左腿为度。如此反复作五至七次。

九、高血压病小练形法

(一)姿式(1)站、行、卧皆见心脏病姿式，坐式宜以正式，真武坐为宜。

(2)握手法：正坐双掌心朝下放于膝上，真武坐持太极印。掌心朝下，置于丹田或两膝之间。站、行法双臂可自然垂下。或参考心脏病的握手法。

(二)意念及吐纳的配合：(1)分段意送法：①微仰头微缩颈，同时鼻呼气，意识集中由头松到背，下至尾骨处。②鼻吸气后再口吐“哈”字音。同时意识集中由胸松手及松至小腹。③鼻吸气后再鼻呼，同时意识集中由宽部松到膝关节，松大腿时两腿微向外开二、三公分。④鼻吸后口呼“嘿”字音，双脚十趾微抓地面，身体重心稍向前移，同时意识集中由膝松到足下和大趾尖。

分段意送数次，自觉全身轻松，头脑清，即变为自然呼吸。意守“涌泉穴”或足大趾第一横纹，逐渐趋达“入静”状态。

(2)合一意送法：口呼“哈”字音，将分段送法的四段连结起来，从头松到足趾，数遍后即意守“涌泉”或穴足大趾第一横纹，逐渐趋达“入静”状态。

(3)观身空法：自然呼吸；目视、脑想从头顶至足趾内空无物，身如气球，外膜呈晶莹透玉柔和之色。如不能一次通观，可以头，颈至双臂、双手、双指、指甲等依次分观，续将意念由躯干胸部始，下顺观至双腿，双足、双趾甲等一切皆空。如此反复往观。

十、遗精症小练形法

适应症：有梦、无梦的遗精症。

禁忌症：有外科症候者，如横痃下疳等症。

(一)姿式：分坐、卧式两种。并参考心脏病姿式说明事项。

(1)真武坐：适用于阴虚者，见心脏病坐法及太极印握手法。置于两膝中间。

真武坐：适用于阳虚者，用定印：两手重叠，手心朝上，两指伸直，指尖微触。微向内扣，与两食指在一平行线上为度。置于丹田下。

(2)仰卧式：枕高四寸，仰卧于床，两腿屈膝，小腿内翻，两脚心相合；左手中指轻抵会阴穴，右掌心“劳宫穴”贴在“神阙穴”(肚脐)上。

(二)吐纳：“单吸不呼”吸提法：即鼻吸气时要

深、长、柔、缓，将气从丹田提至“膻中穴”处，最高不过“玉堂穴”处，同时提收前、后阴，但不可用力去提，只依靠吸气时的自然收缩为准；鼻呼气要自由呼，将气松下，状紧丹田，同时放松前、后阴。以锻炼三十六息为度。

（注：吐纳时不可用顺呼吸法，否则有如密宗持“瓶气”法，会将气息逼紧在丹田，而引起胸憋病。气短、头胀的弊病）。

（三）意念：意念“会阴穴”。

（四）功后导引：双掌摩热贴在丹田和摩擦腰眼（志室穴）50～300次，以多为胜。

十一、月经不调，五色带下小练形法

（一）姿式：采用真武坐，见心脏病坐法。并参考心脏病锻炼姿式说明事项。

握手法：阳虚者，月经退后者用定印，平胸放在“膻中穴”处。定印握手见遗精症锻炼姿式。

血虚、阴虚，月经向前赶者，用千金闸印，放于两肋“期门穴”处。千金闸印握手法见肝脏病锻炼姿式。

（二）吐纳：阳虚者用“单吸不呼”转自然呼吸法，即鼻吸气要深、长、柔、缓，鼻呼气时自由呼气、三～五次息后即变为自然呼吸。

阴虚者用“单呼不吸”转自然呼吸法，即鼻呼气要深、长、柔、缓，鼻吸气时自由吸气、三～五次息后即变为自然呼吸。

（三）意念：意守两乳头中心，即“乳中穴”。

（四）功后导引：鼻吸时则双肩如负重担，鼻呼时则放松双肩。反复八、九次即可。

（傅伟中文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年版）

动意功

本功法是应用形象思维和场效应创编的一套养生气功。此功法属桩功，形、意、气、神融于一体，动静相兼，性命双修，以意起动命门真火、促进经脉气机运转，推动内外信息交换。具有治病强身、开发智能的功效。

功 法

预备式：两脚并拢。周身中正，两手自然下垂，舌抵上腭。目视前方，两眼微闭，全身放松。

起式：两手侧起（半阴半阳掌），沉肩坠肘，与肩等平，转掌心向上，两臂体前合拢，与肩等宽。

第一节：合手站桩：两肘回收，回照印堂（手式多变），两腿微微弯曲（静站），两手胸前合掌（合手站桩，静站），手、膝同时起，两手举至头顶上方（身体直立）。

第二节：扣手站桩：左脚拉与肩宽、开体贯气，两手至胸前合掌，下蹲（马步站桩，赤龙搅海）。回照肚脐，两手沿带脉向后，回照命门，身体微起。（扣手站桩、静站）。两手捂在肾上（静站），身体慢慢直起，两手分开，还原体侧。

第三节：光照站桩：两臂慢慢侧起（半阴半阳掌），至头顶上方，默念“嗡、阿、烘”三遍，意念用甘露水从头到脚冲刷五脏六腑和肌体，（排出病气病灶三次）光照全身（静站）。

收式：左脚收回，两手向下导引至肚脐，意念：两手和头上的光沿体中线向下导引；同时两束光从涌泉穴沿腿骨向上导引，至肚脐会合（静站）。两手分开，还原体侧，两眼慢慢睁开。

动意功解说词：动意功运用创造性形象思维活动，充分发挥场性效应，形、气、意，神同时并举，表、中、里一起蛹动，起动命门之火，融化雪山。式子简单，变化万千，动静结合，奥妙无穷。

一、预备式：两脚并拢，周身中正，舌抵上腭，两手自然下垂，目视前方，目光回收，两眼微闭（似闭非闭，略有余光），全身放松。从两脚并拢起，松静自然站立，气机即内守，外气直接向身体内走，达到顶天立地天地人合一的气功态。

起势：两臂侧起（半阴半阳掌），慢而匀，同时沉肩坠肘，抬与肩平。转掌心向上，两臂体前合拢，两肩划弧与肩等宽。

第一节：合手站桩。两肘回收，回照印堂，两膝微曲。

手的场性与头部场性交合，随着时间的延长，场性引力增强，从而变化万千。两膝微曲，膝关节向里扣，胯关节外翻，尾闾，命门，脊椎骨一些相应穴位都开，腰部无阻碍。下颏回收，督脉通畅，促进大脑潜能开发。随着场性变化，出现颤动，不引不助。这时要充分运用场性效应。回照眼部：治疗近视眼，白内障，青光眼。回照耳部：治疗耳鸣、耳聋。回照脑血管部、咽喉部、随着手形的变化还可回照心肺部、胃部、肝胆部、肾部、大小肠等。对脑血管疾患，脑神经病，咽炎、高血压、心肌炎，冠心病，肺气肿，肝胆各病，均有显著疗效。总之哪里有病即回照哪里。

两手慢慢下落，胸前合掌。神光看手指，重点看中指，神光（两眼似闭非闭）与手上经络场性交合，有热、麻、涨感觉。场性效应增强，打开手的穴位，可看到双手变成四只手，八只手，十六只手，无数只手，手指变粗。十指为手三阴手三阳的会穴，不仅通畅经络增强脏腑机能，并为发气治病创造了有力的条件。等慢慢变回双手，手膝同时起，两手举至头顶上方。

第二节 扣手站桩。左脚拉与肩宽，开体贯气。意念：把整个身体左右拉开，向全身贯气，向五脏六腑贯气。这是大的开合。气感盛，效果好。

两手胸前合掌。两腿下蹲(马步站桩，静站)，这时形、气、意、神同时并举，尾闾下垂，胯关节，膝关节，趾关节全部放松，气机内走，腰腿有力，再加"赤龙搅海"，舌在口腔内上下左右运转，津液充足，能温养肌肉，润泽皮肤，润养空窍，滑利关节，环流周身以充养五脏六腑、肌肤百骸，填精补髓。回照肚脐。两手沿带脉至背后，随之身体微起回照命门。(扣手站桩，静站)。全身放松，两膝微曲，盆腔，胯骨向后，脊椎骨向前，使脊椎骨与盆腔摘开，这样"雪山"、"峡谷"一带全部展开，气感很盛，有的冒凉气，是"雪山"地带凉气太多，腰肌劳损，关节炎，类风湿，妇科病，中老年肾虚都有这种现象，"常将神光照'雪山'，造化炉中炼金身"，就是充分运用场性效应，把这地带照热，达到强身祛病，是本功法的重点。这时也可象第一节回照印堂那样，充分运用场性效应，手法多变，上至心肺，下至足趾，哪里有病就照哪里。主要是运有创造性的形象思维活动，照到哪里，都能达到治病强身的效果。

两手捂在肾上。这是进一步调动丹田、命门之气，也可转小小周天，丹田——会阴——尾闾——命门——丹田。也可丹田——命门。可体会丹田火炽，命门温蒸，肾间动气等奥妙。起动命门之火，融化"雪山"，压气不引气不领气，达到温阳补火，肾气充足，直至命门以下两胯、两腿，两大足趾发热，产生暴发力，元气腾然的境地。

第三节：光照站桩。两手分开，还原体侧，两臂侧起，至头顶上方，掌心向下。这节是光照，练光的层次。默念："嗡、阿、烘"三次，这个口诀，是藏密功的口诀，是走光的层次，头部是红光，胸腹部是白光，下肢是蓝光，默念了口诀，感到光由上而下，身体放松可达到脚心。百会穴到涌泉穴相通是人体中线，再加天地人合一，光照全身。

形象思维：甘露水从头到脚冲刷心、肝、脾、肺、肾及肌肉，皮肤三次，有病者冲刷病气病灶，无病者意念各个脏腑红润正常，机体健康。甘露水从头到脚冲刷后，可因时因地因人而异，用矿泉水，大海水冲刷。冲刷完后用光照全身。

收式：左脚收回，两手向下导引至肚脐。导引的同时，两手和头上的光沿体中线下导至肚脐；两脚心的两束光沿腿骨向上导引同时至肚脐。上下之光同时在丹田会合。男左女右两手重叠在肚脐上，静养。两手分开，还原体侧，回到原来预备式站桩，两眼慢慢睁开。

动意动功与动意静功同时修炼，真正把命门之火起动起来，由表及里从人体膜络、经脉、脏腑、走四末，通骨髓，直至中脉，充盈周身各处，强身健体，开发智能。

(郭志辰文，摘自《动意功》书目文献出版社1989年版)

耳 功

此功法对耳进行保养锻炼，于人的健康长寿十分有益。若欲享天年，登寿域，不可不知耳的养颐之法。

功 法

一、营治城郭：此式立坐匀可。在心平气和后，把两掌相互擦热，分按两耳轮，先前后按摩擦之，再上下按摩擦之，以九为序。前后、上下按摩后再转而按摩之，先向前转，再经后转，均以九为序。常行此功，可固身基，使人耳聪目明，对人健康有益。

二、左顾右盼：(一)取坐式。平身而坐两足一屈一伸。调和气息，待心平气和后，横伸两手，两掌直竖向前如推门状。扭转头项，顾盼左右各7次。此法去耳鸣。

(二)坐盘式。两掌掩耳，头先向左转同时耸肩后顾，并作嘶气，再向右转同时耸肩后顾，并作嘿气。左右计24次。

此式宜在白露时节行之。可外去肺寒，内壮真阳。

三、双手抱昆仑：(一)端坐，使心平气和，内观，返听，塞兑，叩齿作响计36声，以集身内之神，使之聚而不散。再用两手抱住后颈，两掌紧掩耳门，默计鼻息9次，要吸之绵绵，呼之微微，不宜有声。此式敛神健脑，益气明目。

(二)静心端坐，闭息。以双手掩耳，前后左右折头各3次。此式逐邪风，去头昏目旋，偏正头痛。

四、左右鸣天鼓：调和气息，默计鼻息出入各9次，后两掌掩耳，以食指迭于中指上，作滑下势轻弹脑后，声如击鼓。两手各弹24次。弹完后再用双手食指插入耳孔内转动3次，骤然放开，计3次。此功可醒脑，强记，增听力，祛耳疾。

五、闭目塞听：双手拇指将双耳堵住，食指封闭二目。用双手中指和无名指放嘴边，使嘴成鸟嘴形。吸足气，鼓双颊，勾腮，致较难忍时，开张视听，以鼻呼气。以3为序。

此功可使华池津满，增强视听。

六、按摩耳壳：(一)耳垂按摩去目疾。肝虚肾虚则眼昏生翳。耳为肾之窍、按压耳垂可治目疾。

(二)按摩揪拉耳尖，耳屏，耳腔防流感。

耳为肺之苗，按摩以上诸点，有清肺热，解毒气之功效，在易患流感期间，可常行此法，并加按足三里，迎香，合谷，大椎。

(三)按摩耳尖，耳屏，耳背后降压。

常按摩耳后降压沟，耳尖，耳屏有降压作用(用干净火柴棒、豆粒或王不留行子，放在敏感点上按

压效果优于徒手)。加按曲池、足三里、血海、手心，效果更好。

以上种种耳功，简单易行，根据自身情况可任选一种或几种，长期坚持，必受其益。

(焦耀民文，摘自《武术健身》1988年6期)

老子全真气功

本功法是道教龙门派第21代传人纪至隐传授的“心法秘功”初级功法，即内丹功法筑基功和全真医疗保健功法。

功 法

一、 功前准备功

(一)预备功：双脚后八字站立，略宽于肩，双膝自然弯曲，全身放松。嘴微闭，目垂帘，左手按放在脐上，右手按在左手掌背上(女相反)，意守下丹田片刻。

(二)劳宫呼吸：1.随吸气，提肛、收腹俯掌，两臂缓慢从胸前抬起与肩平，意念劳宫穴。

2.随呼气，掌指直立成90度。

3.随吸气，两手成爪形收缩至胸前，意念劳宫穴，吸气至下丹田。

4.随呼气，掌指直立90度用力向前推至两臂伸直，意念劳宫穴。重复三次。

(三)抻拉掌气：(吸气)接上式，松掌两臂稍弯曲，两手心朝胸内收。(呼气)变十指相对，呈抱球状。(吸气)两手缓慢向外拉开，略宽于肩，(呼气)掌心相对，缓慢向内合至距离一拳。重复六次(体会气感)。

(四)转运双掌：1.接上式，两手抱球在腹前，左手俯放在右掌上方约20厘米高，右手不动，左手逆时针旋转(似揉球)36圈，再顺时针旋转36圈(意念在掌心，体会气感)。

2.接上式，两手提至胸前，距离拉至一尺远，意想抱一气球，提至右胸前，左手向下，右手向上同时翻转作转动球体动作三次；然后两手在胸前沿8字路线做转运球动作，随之转腰，连续三次后两臂垂于两侧。

(五)运转颈椎：1.身体自然站立，自然呼吸。

2.(呼气)头部缓慢下落，收下颌，(吸气)头部缓慢后仰。

3.(呼气)头部缓慢用力上拔，(吸气)恢复原位。

4.(呼气)头部缓慢左转，眼观左肩，(吸气)恢复原位。

5.(呼气)头部缓慢右转，眼观右肩，(吸气)，复原位后上拔。

6.颈项由左向右大幅度缓慢旋转三圈，再相反方向旋转3圈。

7.(呼气)头部缓慢用力上拔，吸气时复原。

各重复三次。

(六)转运双肩：两手相对置放胸前，与肩同宽，成抱球状，大小臂成90度。

(吸气)两肩上抬，以肩为轴，带动双臂上提；

(吸气)沉肩，以肩为轴，带动双手向前下划。

重复三或六次，然后再相反方向同样做三或六次。

(七)转腰运胯：1.自然站立，双手叉腰，虎口朝上，将腰顺时针作圆周旋转三圈，然后逆时针方向各作圆周旋转三圈。

2.以腰为轴(呼气)上身向前俯落，(吸气)上身抬起并后仰。

3.(呼气)抬起上身并下蹲，(吸气)身体直立。

4.两胯顺时针作圆周旋转三圈，然后作逆时针旋转三圈。重复三次。

(八)运行腿脚：1.双手后叉腰(虎口向上)体重移至右腿，抬起左腿，将脚面绷紧，缓慢向前伸，然后脚尖上翘90度，再放松，以脚腕为圆心，脚尖以逆时针、顺时针方向各旋转三圈，收回左脚。

2.右侧同样进行1～3次。

3.脚尖着地，吸气时将脚跟尽量提起，同时提肛，收腹，握拳；呼气时两脚同时落地，同时放松，重复8次。

二、 放松入静功

(一)盘坐式：双腿盘坐式，左腿在外，闭目闭嘴，舌勿碰上下齿，双手分别仰放在膝上，自然呼吸。

(二)垂坐式：身体坐在靠背椅或凳上，身体不要碰在靠背上，双腿下垂，左右脚相搭，左脚在外，右脚在里，大腿与上身呈90度，身端坐，闭目，闭嘴，舌勿碰牙齿，双手仰放在两大腿上，自然呼吸。

(三)站桩式：1.双脚站成后八字，略宽于肩，双手自然垂放身体两侧，闭目闭嘴，自然呼吸。

以下无论是盘坐式，垂坐式、站桩式均相同。

2.身体放松，自觉全身放松后，用心意由头至双脚逐个部位放松，其顺序由头—→颈—→双肩—→胸背—→腰腹—→大腿—→小腿—→双脚。

3.部位放松后再进行一次全身放松，进一步调整身体紧张部位。

4.接前，将左手掌心(女右)扣在下丹田处，右手掌心(女左)扣在左手背上，两手内外劳宫相搭，意念下丹田守3—5分钟。

三、祛 邪 功

(一)站桩式：1.调息：双脚站成后八字，略宽于肩，两手俯(掌心朝下)置放在两侧大腿根处。(低

血压、内脏下垂者掌心朝上），拇指各掐本手无名指根横纹处（子纹，下同），双膝自然弯曲，全身放松，嘴微张，目垂帘（观前方地面一米处），舌不碰上下齿，心存呼吸，往返于膻中、丹田之间，15分钟。

2.扇浊：接上式，两手俯掌，拇指掐本手子纹，掌指重叠提放在膻中穴前，左手在下，右手在上，张臂扩胸，嘴张开，舌不上顶不碰牙，眼睁圆，目视前方1.5米左右一点。意念：从双手往下随呼气将全身病浊气从涌泉穴排出，15分钟。

3.排浊：双手缓慢下落，垂放体侧，嘴微张开，眼睁开，目视前方地面处一米左右一点，意守涌泉穴15分钟。

收功：双手拢气至丹田，意守片刻，将两手搓热，再将脸部、耳、脖颈搓热，再用掌指做梳头动作，散步片刻。

（二）坐式：1.调息：两腿盘回，左腿在外，右腿在内，自由交叉盘成八字形双手拇指各掐本手子纹，俯放双膝上（低血压、内脏下垂者掌心朝上）嘴微张开，舌不抵上牙齿缝，双目垂帘，观前方地面一米远一点，正念收心，心存呼吸，往返膻中下至丹田之间15分钟。

2.扇浊：双手拇指掐子纹，其余四指重叠提放在膻中穴前，右手在上，左手在下，张臂扩胸，嘴张开，舌不上顶不碰牙，眼睁圆目视前方地面1.5米左右处一点。意念：随呼气由双手向下将全身病浊气从涌泉穴排出，10或15分钟。

3.排浊：双手缓慢下落，俯掌置放膝盖上，两腿伸直，两腿并拢，嘴张开，舌不上顶不碰牙，目视足尖三寸高，意守涌泉穴10或15分钟。

收功：同站式。

（三）卧式：1.调息：面向右侧卧床，右腿微弯曲在下，左腿弯曲置于右腿上，身体成弓形，左手臂自然舒展，置放髋关节部位，掌心向下，右手贴右面部，虎口微开，正对右耳垂，嘴微开，目垂帘，舌不抵上牙齿缝，正念收心，心存呼吸，上至膻中下至丹田，10或15分钟。

2.扇浊：仰卧在床上，头下枕头厚度以使下颏微屈为宜。两腿伸直，并拢，两手内外劳宫穴重叠（右手在上）按放在头顶百会穴上，嘴张开，眼观脚尖方向，舌不上顶不碰牙，意念：呼气时将全身病浊气从头向下从涌泉穴排出，10或15分钟。

3.排浊：接上式，两手分开，十指相对，掌心贴身，缓慢下落于体侧，嘴张开，眼观脚尖前方，舌不上顶不碰牙。意守涌泉穴10或15分钟。

收功：搓手、并将面、耳、脖颈搓热，用手梳头，舒展手和腿部。

四、全真吐纳引导术

（一）预备功：两脚平行站立，同肩宽，双膝微屈，两手重叠（不接触）捂在脐上，左手在内右手在外（女相反），全身放松，嘴微闭，眼睁开，平视前方，舌抵上下牙齿缝。

（二）丹田开合：1.手内外劳宫穴重叠（不接触）置放在脐前，左手在内（女相反），右手在外，闭目意守下丹田片刻。

2.随吸气，两手掌心向外分开，略宽于肩。

3.随呼气，翻掌，掌心相对缓慢向下丹田聚拢至距离一拳。一开一合为一次，意守丹田和劳宫穴，重复三次。

4.随吸气，两手缓慢（轻飘飘）的向上扬起，掌指不超过鼻。

5.随呼气两手同时下落，置放脐前，左手在内，右手在外（女相反），互不接触；

6.随吸气，两手同时向上扬起，变仰掌与肩平。

7.随呼气，两手同时从胸前下落，恢复原位。一开一合重复三次，意守下丹田片刻，恢复预备式。

（三）燮理阴阳：1.随吸气，脚趾抓地，提尾闾，两手心相对缓慢从胸前提起，与肩平时收至胸前（掌指高度不超过鼻），再变为俯掌，掌指相对，意念两劳宫穴对准涌泉穴，意念：劳宫穴和玄关窍（二目之间）吸天阳之气；

2.随呼气，两手用力下按至两腿根，意念：外导内行，将全身病浊气从涌泉穴排入地下。

3.随吸气，两手缓慢上提至膻中小腹前，意念涌泉穴吸地之清气上行至丹田。

4.随呼气，两手俯掌继续用力下按至两臂伸直，意念：外导内行，将全身病浊气从涌泉穴排入地下深处。以上重复三次。

（四）升阳降阴：1.两掌心相对置放两大腿根处，意守会阴穴。

2.吸气，提肛（尾闾），两手向外拉开宽于肩，张臂扩胸，收小腹。

3.呼气微提肛，两手向内合略窄于肩，小腹鼓起，意念沿督脉（脊柱）上升。

4.两手随呼吸外拉内合，逐渐上升高度，意念：随之沿督脉节节上升直至大椎穴。

5.两手在面前随呼吸外拉内合，意念转至承浆穴。

6.两手随呼吸边外拉内合，逐渐下降高度，意念：随两手下行而沿任脉逐渐下降。

7.当两手下降至腿根时，意念下行至会阴穴。重复3或6次。

（五）开阔胸怀：1.随呼气，将左脚向前跨出步成弓步形，同时两手俯掌从两侧提起，与肩平时随上身前倾划弧扑向左膝盖，左手在上，右手在下（互不接触）。

2.随吸气，两手随上身后仰而左右分开，掌心朝前，向后划弧，拉到腰后30度角，脚尖翘起。

3.随呼气，上身前倾，左腿成弓步，两手翻掌，手心向后，随之游向前方，两手在腹前十字交叉，

左手在上，右手在下。

4.随吸气，两手上游至胸前时左右分开，同时上身后仰，两手落于两侧，与肩平成一字形，左脚尖翘起。

5.随呼气，上身前倾，两手向前划弧下落在左膝盖上，左腿成弓步，左手在上，右手在下(不接触)。

6.随吸气，收回左脚，自然站立。

7.右脚向前跨出一步，同样进行一次。

左右轮流，重复三次。

(六)采纳天阳：1.随吸气，两臂从两侧缓慢提起，与肩平，成一字形，俯掌，意念劳宫吸气至下丹田。

2.随呼气，两臂向胸前平行靠拢与肩同宽。

3.随吸气，两臂扬起上抬高于头顶，然后分落两侧，仰掌成抱球状，同时上身后仰成弓形，闭嘴，目视天空。

4.随呼气，沉肩，两手臂放松，意守下丹田。

5.再吸气时，耸肩，两臂上抬，两手抓气，同时扩胸，胯和臀部向后摆动。

6.再呼气时沉肩，两手臂和腰胯同时放松，意守下丹田。

7.第九息时，两手作向上抓气动作，然后两臂缓慢下落于两侧，意念：抓气时劳宫穴和玄关吸气至下丹田，呼气时意守下丹田。

(七)壮旺肾阳

1.随吸气，两臂从两侧缓慢提起，与肩平，俯掌。

2.随呼气，俯掌，两臂向前平行靠拢，与肩同宽。

3.随吸气，两手收至膻中穴，掌心相距五寸。

4.进行三息，(吸气)脚趾抓地，提肛(意念两肩)，(呼气)全身放松(意念劳宫穴)。然后将两手互相搓擦至热。

5.两手伸拉三次，边伸拉边下移至脐前，两手掌心朝内沿带脉(不贴身)绕向背后至肾俞穴，再绕回脐前。三次后两手内劳宫穴捂在左右肾俞上，两手随呼吸，上下按摩肾俞21次同时落脚根并松肛。

6.随呼气，两手沿臀部下滑至两臂伸直，同时下蹲，然后恢复预备式，意念外导内行并从涌泉穴排除浊气。

(八)脑后拨筋：1.左手内劳宫穴贴大椎穴，右手外劳宫贴命门穴。

2.两手同时分别向上向下摆动，右手向下摆至尾闾，左手向上摆过头顶三次。

3.右手划弧上提贴大椎穴，左手绕过头顶向下划，使外劳宫贴命门穴。

4.两手同时分别向上向下摆动，右手向下摆至尾闾，左手向上摆过头顶三次。

重复三次。

(九)放松四肢：1.抬起左臂，自然弯曲置放在左胸前，俯掌，提起右手俯掌置放在左肩上(不触体)。

2.随呼气，右手沿左臂外侧下行，经手背从手指滑出停在右胸前。

3.随吸气将左手俯掌收回置放在右肩上(不触体)。

4.随呼气，左手沿右臂外侧下行，经手背从掌指滑出。

5.左臂停在左胸前，并变为仰掌，收回右手，掌心贴置于左腋下。

6.随呼气，右手沿左臂内侧下行，经掌心从手指滑出停在右胸前并变为仰掌，收回左手贴置于右腋下，再进行右侧一次。

以上重复进行三次。

7.左脚向左转45度，向前跨出半步，上身不动，将左手内劳宫穴贴于肚脐上，右手外劳宫贴于命门上。

8.随吸气，上身向左转45度，同时脚尖翘起，两手向前划弧，上身前倾，两手置放在左腿根内外侧(左手在外，右手在内)呈抱球状；

9.随呼气，弯腰，两手下推(可不触体)，从左脚尖滑去。

10.以脚跟为轴，先将左脚尖向右转90度，再将右脚尖向右转90度，同时两手随身体转动，将右手内劳宫贴在肚脐上，左手外劳宫贴在命门穴上。

11.随吸气，两手分别划弧置放在右腿根(左手在内，右手在外)呈抱球状。

12.随呼气，弯腰，两手下推(可不触体)，从左脚尖滑出。

重复三次，意念均在掌心。

(十)吸清排浊：1.左脚向前跨半步，右手仰掌置于右胯，随吸气，左手仰掌沿左腿外侧向前拢气，同时身体重心随之前移，边拢气边回缩小臂，同时上身随之后倾，脚尖翘起，身体重心移到右腿，左手拢气随上身后倾上举高于头顶百会穴，然后，从百会穴贯气，右手变俯掌贴在右胯部。

2.随呼气，左手沿左耳前下落，外导内行经左体侧至左腿根，意念涌泉穴。

3.以脚跟为轴，将左脚尖向右转90度，再将右脚尖向右转90度，从右侧排浊一次。

重复三次

4.(吸气)两手俯掌缓慢从两侧提起，提至头顶时变掌指相对(不接触)，置放百会穴上(意念百会，劳宫吸气)。

(呼气)两手缓慢从面前下落至膻中穴，(吸气)张臂扩胸(体弱气短者可用)，(呼气)两手继续下落，垂于体侧(意念外导内行，两手过脐中，意念涌泉穴排浊气)。

5.(吸气)两手俯掌缓慢从两侧提起落于两眼前，变成掌指相对(不接触)，意念玄关随劳宫吸气。

(呼气)两臂缓慢下落，垂于两侧(意念外导内行，过脐中意念涌泉穴)。

6.(吸气)两手俯掌从胸前划弧提放在膻中穴前，掌指相对(不接触)，张臂扩胸。

(呼气)两臂下落，同时屈膝微蹲，手过脐中分垂体侧，(意念外导内行，手过脐中意念涌泉穴排浊气)，恢复预备式。

(十一)转运双掌：1.随吸气，两臂从胸前提起至45度时，收小臂，至胸前距离五寸远，两掌相对停留三息时间(吸气时提肛，意念两肩，呼气时意念劳宫穴)。

2.两手伸拉气(吸气外拉，呼气内合，体会气感)，伸拉至与肩同宽，成抱球状。

3.上身向左转45度，两手成抱球状向前伸至两臂微屈。

4.以腰为轴，从左下向右顺时针大转三周(先呼后吸)，再从右下向左逆时针大转三周，恢复预备式。(先呼后吸)两眼观手。意念下丹田和劳宫穴。

(十二)收功：1.两手从两侧划弧拢气，同时双膝微屈下蹲，十指相对，成抱球状。然后拢气入下丹田(边拢气边起立)。两手重叠(不接触)置放在脐前(左手在内，右手在外，女则相反)，闭目意守丹田片刻。

2.以肚脐为圆心，先逆时针由小到大旋转36圈，后顺时针由大到小旋转36圈，两手内外劳宫相对置放脐上，再意守下丹田一分钟，恢复预备式。

(刘理真文，摘自《气功与科学》1988年8期)

老年形意健身法

本功法是我国传统养生保健气功的继承和发展，此功法根据老年人的生理、心理特点，以及常见病患，以肢体活动为主，配合以揉、捏、按摩、拍打，以达到疏通经脉、改善脏腑功能、强筋壮骨，防治疾病、延缓衰老的效益。全套功法共十节，可以整套练，也可以选其一节一式单独练。此功法动作柔缓，活动强度小，要求心静体松，适合老年人习练。

功 法

预备式：自然直立，两脚平行与肩同宽，两手自然垂于体侧，舌舔上腭，眼平视前方，思想集中。

一、怀中抱月

(一)两手自然放松，自身体两侧慢慢向上抬至侧平举，臂微屈、腕放松、掌心向下。

(二)臂外旋至掌心向上接着两臂前平摆。经前平举部位，再屈臂回收至胸前，手心仍向上，指相对。

(三)两臂内旋至拇指向下，掌背相贴，掌心向外，手指向前，将两手向前平插出去。

(四)两手向两侧分开，手心转向下，向身体两侧徐徐按下，两腿同时慢慢屈膝下蹲(约90°)，眼看体前下方。

(五)两手由体两侧下向内捧，手心向上，指相对，随身体徐徐起立捧至腹部。

(六)两手心内转向下，向身体两侧分徐徐按下垂于体侧，还原成预备式。

此动作重复做6次。

要点：做第2动作时，手臂两个动作要连贯圆活、不要停顿。身体下蹲起立时，上体均要保持直挺，臀部不要凸出，也不要挺腹后仰。做时意念将体前下方的一个大气团徐徐捧起。呼吸要自然，切忌憋气。

作用：通过动作开合升降的导引，使体内真气由足跟徐徐升起，从命门走督脉，再经大椎分向两掌指，下蹲时，两手合拢捧抱，又将气收入丹田，由此升降开合动作的导引，使真气在体内反复运转，调整人体的阴阳平衡，能健脏腑器官，同时，肩、肘、髋、膝等关节也得到一定的锻炼。

二、浪里推舟

(一)两手向体前徐徐抬起至前平举，两手距与肩同宽，手心向下，沉肩，垂肘，松腕，上体正直。

(二)两手徐徐下按，同时两腿徐徐弯屈成半蹲。

(三)两腿徐徐蹬起伸直，两手跟随上抬起还原成1势。

(四)两手向胸前屈臂收回，松腕，手心向下。接着再柔和向前推出至前平举，手心随之由向前转向下。

(五)两手向身体两侧徐徐落下，手心向后，接着两手由体侧再徐徐抬起、手臂外旋使手心转向上，经侧平举部位，向上、向内划弧至胸前，手心向内，指相对，离体约10公分，由胸至腹部徐徐落下、最后垂于体侧。此动作重复做6次。

要点：两手向前推时，动作要圆滑柔和，臂不僵直，上体不要前俯后仰，保持正直，做时意念在浪里行舟，泰然自若，推桨向前。

作用：两手上提时，收地气贯下丹田，同时，足阴经经气上升至下丹田。两手下按时，气贯下肢，手排病浊气。两手上下来回提按，使气机从足阴阳经脉到下丹田之间来回运转，加之双手由外向胸前捧抱贯气，这时健脏腑，治疗肠、胃、腰等疾患均十分有利。同时，四肢关节也得到锻炼。

三、大鹏展翅

(一)两手抱拳于腰间，其他与前预备式同。

(二)上体向右扭转，脚跟不动，同时右拳变掌，

右臂微屈，以肩为轴，掌心向外，在右侧由前向上，向后划一立圆，搂手抱拳于腰间，眼看右手，头随手动。

（三）左手在左侧同样做上面动作一次。

（四）两拳变掌向前平伸出，接着两臂以肩为轴，向上向后在体两侧划立圆后抱拳于腰间，两手向上时随之起踵，将身体充分舒展开。此动作重复做6次，最后两拳变掌垂于体侧，恢复原1式。

要点：手臂划弧时，身体不要侧倒或后仰，两臂上举起踵时，要注意保持身体平衡。凡手经上举部位时吸气、下落时呼气。做时意念象大鹏展翅遨翔蓝天那样，舒身展臂，敞开胸怀，尽情吸呼大自然的新鲜空气，极目天际，将海阔天空尽收眼底。

作用：能使肩、颈关节、肌肉和呼吸器官得到锻炼，并辅以活动手指、腕、踝等关节。同时，可使肩部关节、肌肉得以放松，这利于手三阴经和手三阳经之经气畅通流注于人体上、中、下三焦，可增强心、肺、脾、肠、胃等内脏器官功能。

四、顺风摆柳

（一）左脚向左迈出一大步，右脚顺势向左蹬直，重心移至左脚，左膝弯屈成左弓步。同时，双手经体前（与腹同高）向左徐徐平摆，两掌心相对，左手在上，右手在下，眼随手动。

（二）左脚向右蹬直，重心右移，屈右膝变成右弓步，两手同时顺势向右平摆，掌心相对，右掌在上，左掌在下，眼随手动。

（三）两手向左、向上、向右至左体前划一立圆，身体重心随两臂摆动而左右移动，眼始终随手转动。

第二次做时，双手向右平摆，成右弓步开始。其余动作相同、方向相反。左右各做4次。最后左脚收回成开立，两手徐徐按下垂于体侧，恢复成预备式。

要点：两臂在体前划立圆时，左右移动均以腰带动，先走腰后走手。手腕要注意放松，整个动作应做到协调，轻松。做时意念双手像风吹折枝那样，随风轻盈飘动。

作用：使腰脊沿纵轴方向转动，有利于调节脊神经功能。脊神经是联系人的四肢与大脑的主要干道。脊柱上的大椎穴又是人体督脉与手、足三阳经的会穴处。常练此动作，对疏通四肢经络、增强大脑神经系统功能，以及清热散风，升清降浊起到很好作用，同时，肩、颈、髋等关节肌肉也得到锻炼。

五、枯树拔根

（一）左脚上前一步，右膝微屈，使重心仍留在后，身体后仰。同时，两手向前抬至平举并向上屈臂使掌心向后。

（二）右脚向前蹬直、屈左膝成左弓步。同时上体前屈，两手顺势向前下方左脚两侧按下，掌心向下，抬头，眼看前下方。

（三）左脚向后上徐徐蹬起伸直，两手同时握拳，拳眼相对，随上体抬起后仰，由下向上提拉至胸前，两肘向两侧抬起，眼看前下方。

（四）左脚收回成开立，两拳变掌，掌心向下，经体前徐徐按下至垂于体侧，还原成预备式。

第二次做时出右脚开始，其余动作相同。此动作左右各做3次。

要点：上体前屈时，后面脚跟不要离开地面。两手向前按下时，掌尽量接近地面。做时，意念双手将身前地面一物抓住徐徐拉起，做时切忌憋气。

作用：锻炼腰椎及腰腹肌肉。常练此动，可强腰壮肾，健骨生髓，以及医治命门大衰等症。同时，肩、肘、膝关节也得到锻炼。

六、挽弓射雁

（一）双手经右侧向上、向左摆至左手立掌平举，右手立掌于左肩前，同时，右脚提起屈膝将脚背贴于左小腿后。

（二）右脚向右侧跨出一步成右弓步，右手同时向右拉至右胸前屈臂，似拉开弓箭，左臂斜上举起，目视左前上方天空，两手同时捏握拳两次。

（三）双手由拳变掌，由左向上、向右，下在身前划一立圆至左手左斜上举立掌、右手在左肩前立掌。同时，右脚向左脚后倒插成交叉步，跟随手转动至目视左上方天空。

（四）右手向右拉屈臂于右胸前，两手掌同时捏握拳两次。

同样动作，左右各做3次，最后左脚收回成开立，两手变掌向体两侧按下、还原成预备式。

要点：腿的动作与摆手动作要协调一致，交叉步时，前面腿微屈、后面腿脚跟提起、重心落在前脚上。两手掌捏握时，应将中指和无名指尖按在掌心的第一横纹上（因为劳宫穴位就在该横纹上的中指和无名指之间点）。做时意念持弓箭向天空目标瞄射，两眼尽量看远方。

作用：通过身体的左右侧屈动作，使腰椎关节和腰部两侧肌肉得到较好锻炼，同时，也使肩、颈、肘、指以及髋、膝等关节、肌肉得到锻炼。手掌的捏握，可疏通手指经络和刺激劳宫穴，疏通手指经络可健脏腑，刺激劳宫穴可缓解或解除人的精神疲劳，对恢复植物神经系统功能、改善睡眠、预防高血压均起到很好作用。目视远方还利于静脑安神及调节视神经的功能。

七、力鼎千斤

预备式：两脚成大开立，其余同前。

（一）两手于体前由下向上捧至胸前，掌心向上，指相对，离体约10厘米、目视前方。

(二)两掌内旋，将掌心由内向外翻转向上，举至头顶，指相对，两臂微屈，成托物状，上体正直，目视前方。

(三)两手向两侧分开，手心向下，徐徐向两侧按下，两腿同时慢慢屈膝成马步。上体直立，目视前方。

此动作重复做6次，最后一次做完时，两脚伸直，左脚收回半步成开立，两手自然垂于体侧，还原成前预备式。

要点：整个动作过程，上体均保持正直，注意维持身体平衡，马步时五趾抓地，挺胸踏腰，不要前俯后仰。做时意念双手托举重物，稳如泰山。

作用：可增大横膈肌的运动和呼吸深度，这对促进腹腔内脏器官的自我按摩和提高对心肺的供氧能力均起很大作用，对治疗胃下垂有效。翻转手腕，有疏通心肺经脉原穴的作用，打开心经原穴“神门”，肺经原穴“太渊”，对心肺病、心血管、脑神经系统疾患均有一定治疗作用。同时使下肢也得到很好锻炼。

八、二郎担山

(一)双手从身体两侧向上摆起，手心向上，经侧举、上举部位，划弧至头前上方立掌合拢。接着下落至胸前成屈臂合掌式。合掌时先指尖，后指节，最后至掌心。

(二)合掌继续下落至腹前，接着两掌心对搓两次，第一次右手在上，第二次左手在上，目视前方。

(三)两腿屈膝下蹲，两手前臂在腹前交叉成十字，手心向内，右手在外，左手在内。

(四)两手下落向两侧分开上挑至侧平举，臂微屈，垂肘，立掌，掌心均向前。两腿同时蹬起、身体重心移至右脚，左腿向左侧抬起成独立式，目视左前方。

第二次做时，两手不放下、直接由侧举向上划弧开始至抬右腿、左脚站立的独立式。此动作左右各做3次。最后右脚放下，两手掌按下，垂于体侧，还原成预备式。

要点：两手在腹前交叉向侧摆举时，要与腿的下蹲起立动作协调一致，并注意保持上体直立。做独立动作时，五趾抓紧地，并将身体重心先移至支撑脚，另一脚再慢慢抬起。抬腿的膝与同边的手肘应相对，并稍停站稳。做时意念从地上挑起一担物。

作用：增强下肢力量，协调坐骨神经功能和锻炼人的平衡功能。合掌贯气，有使全身阴阳相通的作用。按手指，搓手心，可活动手指有关经络和刺激劳宫穴位，起到健脏腑和增强脑神经系统功能的作用。

九、铁拐蹬弹

(一)右脚向斜后方伸出踩地，脚尖向前，前脚掌先触地，接着脚跟踩下成全脚掌着地，上体保持直立，目视前方，两手自然垂于体侧。

(二)右脚收回，两膝微屈成半蹲。

(三)同前动作，左脚做一次。

(四)右脚向体前下方蹬出，脚跟用力，勾脚尖。

(五)收回右脚成半蹲。

(六)同前动作5，左脚做一次。

(七)右脚向右侧方向伸出踩地，脚尖向前，前脚掌先着地，再脚跟踩下成全脚掌着地。

(八)右脚收回成半蹲。

(九)如前动作，左脚做一次。

(十)重心移至左脚、右脚向右侧下方蹬出。

(十一)右脚收回成半蹲。

(十二)重心移至右脚，如前动作，左脚做一次。

此动作重复做8次，结束时，两腿伸直还原成预备式。

要点：整个动作过程，支撑腿均为保持半蹲。蹲脚时，着力点均在脚跟。向前蹬时，身体不要后仰。做时意念将身左右碍物一一蹬开，登山行进。

作用：使下肢各关节、肌肉得到较好锻炼、还可疏通腿部经络(足三阴、阳经)。使下肢血脉畅通，这对增强全身血液循环，提高机体代谢水平均十分有利。

十、浪涛拍岸

两手半握拳，用拳心(上背用拳背)由下至上，对称拍击身体左右各部位。

(一)小腿外侧下部。

(二)小腿外侧上部。

(三)大腿外侧下部。

(四)髋关节。

(五)腰部(在脊14—16椎即命门穴和腰阳关穴)两侧。

(六)上背(肩胛骨下方)，此处用拳背左右拳交叉拍击。

(七)肩部，左右手拳心交叉拍击(以下均同)。

(八)胸部左右。

(九)胸骨(胸部正中)，注意动作稍轻。

(十)腹部两侧。

(十一)用右拳心拍击左臂(以下均同)小臂内侧下部。

(十二)小臂内侧上部。

(十三)大臂内侧下部。

(十四)大臂内侧上部。

用左拳心拍击右臂以上各部位。

(十五)用右拳心拍击左臂小臂外侧下部。

(十六)小臂外侧上部。

（十七）大臂外侧下部。

（十八）大臂外侧上部。

再用左拳拍击右臂以上各部位。

要点：击拍时，全身放松，力量集中在拳心（背）上。甩臂击拍全身各部，整个动作要轻快。做时意念置身于海涛之中，让飞腾的浪花轻快地拍打自己，悠然自得，其乐无穷。

作用：通过拍击，起到对全身各部的按摩作用。这既能使全身肌肉得以放松，又能舒筋活络，对增强全身血液循环和新陈代谢，改善和提高身体各器官功能、祛病强身均有明显效果。

（周树全，摘自《气功与科学》1990年1期）

老年健肾强身术

本功法是在民间流传“铁裆功”“壮阳固肾功”的基础上新编的恢复性功能的健身养生功。此功法，男性练功以运动睾丸为主，女性练功以运动乳房为主，而阴器、阴毛、尾闾等处，也应予以运动，加强刺激，有助于激发肾脏肌能，更好地引起其他脏腑的连锁反应。至于用力轻重，历时长短，全在自己掌握。由少到多，由轻到重是常理。建议每日早晚各练功一次。每次至少十五分钟。可得延年益寿，返老还童之大效。

功　法

（一）男性运动睾丸法：凡是性功能显见衰退或丧失举阳能力之中老年人和被慢性病纠缠之患者均可采用运动睾丸法。惟阴囊、阴器、睾丸等处有炎症、疼痛、肿块或疝气者，应列为禁忌，俟恢复正常再练。

1. 准备工作：上床前先将两手洗净，并用温水清洗阴囊及其周围，用毛巾擦拭干净。上床后，脱去衬裤，采用全卧或半卧体位，两腿自然分开，采取拍、揉、搓、摩、兜、抓等不同形式的运动，对外阴部位作出适合本人需要的各种运动。本文所举，仅作参考，勿受拘束。最好是自创一些方式。每次练功似可控制在十至十五分钟之间。每个方式可照工间操记数。该作几遍，随意决定。练功中可以默念记数。如不记数也可。

2. 练功方式：（1）以一掌将阴器压在阴毛上，用另一掌拍打睾丸若干下，然后换掌，再如前拍打。

（2）以一手将阴囊绷紧，另一掌放睾丸上，顺上下方向，搓摩若干下，然后换手换掌，如前搓摩。

（3）从阴囊底部起，连同精索睾丸、阴器全部扣在两个掌心之中，以上下方向，揉搓若干下。

（4）两手同时各抓一个睾丸，一擒一纵，即一收一放的作若干下。

（5）以一掌心托住阴囊下部，上下兜动若干下，然后换掌，如前兜动。

（6）以一手将阴器压在阴囊上，另一掌在阴器及阴毛上，沿上下方向，摩擦若干下，然后换手换掌，如前摩擦。

（7）取侧卧体位，以一掌置尾闾处，顺上下方向，搓摩若干下，然后换另侧如前搓摩（常搓尾闾，善治肛门、大肠处疾病）。

3. 收功入静

每次练功完毕，静息片刻，收功。晚间练功，在操作中，如睡意浓厚，任其睡去，不可勉强练功。早晨练功毕，静息片刻起床。

二、女性运动乳房法：凡经绝后妇女或被慢性病纠缠之患者均可采用运动乳房法，以收健肾强身之效。但乳房和阴部有炎症、疼痛、肿块时，应列为禁忌，俟恢复正常，再行练功。

1. 准备工作：上床前先将两手洗净，以热毛巾擦拭乳房，然后温水清洗外阴。其他措施与男性相同，兹不赘述。

2. 练功方式

（1）以左掌拍打右侧乳房若干下，再换右掌左乳拍打如前。

（2）以左手拇、食二指捏住右侧乳头，捻转若干下，然后换右手左侧乳头，捻转如前。

（3）以左手中指肚置右侧乳头上，按揉若干下，再换右手左乳头按揉如前。

（4）以左掌置右侧乳房上，先从左向右，再从右向左各揉若干下，再换掌换乳房，揉之如前。

（5）以左掌心置右侧乳房上，顺上下方向搓摩若干下，再换右掌左乳房搓摩如前。

（6）以左手拇、食两指将右侧乳头提起，抖动放下，连续若干下，再换右手左乳头提抖如前。

（7）以左掌置外阴部，顺上下方向搓摩若干下。再换右掌搓摩如前。改取侧卧位，掌心置尾闾上，沿上下方向搓摩若干下。

以上所述是两个乳房交叉练功，同时并进。如两乳分开练功，则先对一个乳房将六个项目练完，再对另一乳房，进行练功，其功效相同，可随意选择。

3. 收功入静：与男性情势相同，不另赘。

关于练功，勿拘泥于固定形式。重要是通过一定之方式，步骤，取得健壮身心之最大效益。

（张士心，摘自《健康长寿月刊》总371期，台湾健康长寿会1989年编印）

老年导引法

本功法是一种偏重形体导引的体育保健功法。源于清代曹慈山所辑著《老老恒言》。此功法是专为老年人及未老先衰者而设的一套简易动功，能宣畅

气血、舒展筋骨，易学易练，对老年体弱者尤为适宜。

功 法

卧功五段

（一）仰卧，两腿伸直，两手贴于体侧，手指和脚趾均用力向下伸，再左右连身体牵动数次。

（二）仰卧，左腿伸直，右腿屈曲，两手抱右膝向左胁靠。左右腿交替做数次。

（三）仰卧，屈膝膝头相靠，以左右手分别握住左右脚，用力向外牵引数次。

（四）仰卧，左腿伸直，右腿屈曲，两手抱住右脚底向上拉至膝头至胸。左右交替做数次。

（五）仰卧，两腿伸直，左手握右手大拇指，头着枕，肘着席，腰微上翘摇动数次。

立功五段

（一）自然站式，两手在身后手指相互交叉，抬起左脚摇动数次，再换右脚摇动数次。

（二）自然站式，昂头挺胸，两臂向前，手掌相并，再向上抬起如托重物，反复做数次。

（三）自然站式，两臂左右分开伸直，大拇指压于其余四指之下，以肩关节为轴顺、逆转动两臂数次。

（四）自然站式，两手近腹，大拇指压于其余四指之下，两手如提重物，耸动左右肩数次。

（五）自然站式，两手成掌，一臂伸直向上，如托重物；另一臂伸直向下，如压重物。

坐功十段

（一）盘坐，擦热两掌，按摩面部，眼眶鼻梁耳根等各处俱到，至面部发热。

（二）盘坐，伸腰，两手放膝上，左右转头，眼随头转，做数十次。

（三）盘坐，伸腰，作左右开弓势数次。

（四）盘坐，伸腰，两手上托数次。

（五）盘坐，伸腰，两手握拳交替前冲数次。

（六）盘坐，两手握拳向后，托实坐处，然后微举臂，腰摆摇数遍。

（七）盘坐，伸腰，两手放膝上，腰向前后左右扭动数次。

（八）盘坐，伸腰，两手十指相叉，反掌推出，正掌收回，数次。

（九）盘坐，捶腰腿舒适为止。

（十）盘坐，两手按膝，两肩前后扭动，至背微热为止。

（胡春申文，《中华气功学》湖北科学技术出版社1988年3月版）

老年气功

本功法是根据老年人的特点创编的功法，此功法由五个小功法组成，简单易学，可全套习练或选练，达到延年益寿之效果。

功 法

功法一：两腿分开，与肩同宽，舌抵上腭，唇合齿微叩，两目垂帘，沉肩垂肘，含胸拔背，松腰松胯，要求做到百会，会阴，涌泉保持一条直线。做到身体放松，思想入静；然后鼻吸鼻呼，腹部随着吸而外凸，呼而内收。一呼一吸为一息，以十息为基础，以后每天增加三息，至五十息为止。每天练功结束之际、即意想"我要收功"，连续三遍即可。

功法二：胎息之法，为养生之至要。人之生世也，一息为主宰。息绵而寿命承；息调而百骸和；若息绝则人死；息失调则人病；此调息之在长生术中，所由重也。具体方法，人身以一呼一吸为一息，调息：呼吸之时，心宜随之，神息相依。调息之时，宜眼观鼻，鼻观心，心则随气之转而周行全身。如此则可以消尘障，绝烦恼，而至于心定神要之境，久久行之，可获长生。

功法三：首先吐浊气三口，然后叩齿抵舌，吸纳清气摄归膻中，静定片刻，以意移入天目（二目中心上二分），凝神不散片刻，意念再由泥丸向下，经过玉枕注入夹脊（在两膏肓俞之间），专心一志守之。每日如此行持二次，每次最少三十分钟。速者数日，迟者半月，自感夹脊炽热，或略有胁痛。这是第一步功夫。第二步仍膻中开始，用意将气经夹脊往下送入两腰，息心静养，两腰跳动，就练第三步功夫，用意将气由夹脊经两腰送入会阴。如果会阴穴有跳动感，切莫理睬它，此时浑身通泰，酥暖如醉，安然处之。片刻后跳动静止，心境清静，忽觉气从海底上升至脐，再回降海底。以后每一吸入，则内息上升至脐，与外息相交。全任自然，万勿用意念控制，意念起则内气散，虽坐无益，必须重新开始。锻炼此功，每一步一定要作到一心不乱。

练功时间：每日坐两次，每次从数十息增至数百息。

功法四：静坐为长生初基之第一要法，盖所以固精凝神剑气也。静坐即久，能使意念专一，而脉流通，外邪不入，生意盎然。身内之心神经肺、胃、肠、肝、肾等，各全其功能，而不受其遏抑，自可以尽我人之天年。欲静坐者，每日清晨，中午，临卧静坐三次，习静之初，每次以三十分钟为限，自量程度，依次增加，能渐至一小时。

具体作法，静坐时，衣服宜宽舒，使胸腹能扩

张，双目似闭非闭（谓之垂帘）；头微低，口轻闭，两手宜互叠，（或互握亦可）置腹前。呼吸由鼻孔出入，呼吸之气宜细静而长，不可有呼吸之声（谓之调息）；双足盘坐，或左足在上，或右足在上，或双足交盘亦可，不盘而双足着地成九十度端坐椅上均可。盘足过久，宜左右互换，以免痹麻。静坐时欲禁此心之胡思乱想，宜先从头至足全身放松，然后专心止念一于一处，即谓之丹田也。

根据自己情况及男女分别选守上、中、下丹田及涌泉，命门诸穴一处。要似守非守，不要执着死守。经久即多有所治，延年益寿无疑矣。

功法五：神为身之主，身为神之舍。人安静则神留，人躁急则神散。其法宜先仰卧，两臂与身体平放，两足亦平放，不要交叠，次则轻轻合眼，于安静之室中，继续此静止状态。自己暗示：两眼轻闭，前额弛缓，颜面亦全然轻松，齿在口中，若有若无；其次又思，手足轻松自然，心脏之鼓动，安静而松缓，呼吸轻而自由，腹部亦全然松弛，有如溶化。

安静而卧，要放松呼吸，全然不为何物拘束。此时之悠然而息，一切自然，而归于无念。进而及于深部，神经、血管细胞，各脏腑，则自行暗示弛缓，时时弛缓，定长寿益寿矣。

（王　寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版）

老年返还功

本功法是延衍于道家炼丹之理，进行练神、练精、练气的静养功法。此功法重于调心、调息，简单易行，有返老还童之功效，适合老年人修练。

功　法

准备事项：老年人练本功，以坐式为宜。可在光线适度的静室内备厚褥软垫，以免久坐生痛，坐时宽衣解带，切忌饱食或饥饿，时间以子、寅二时为最好。若条件限制，亦可选卧式或站式，或其他时间练习。

行功步骤：第一步意守夹脊　首先吐浊气三口，然后叩齿抵舌，吸纳清气摄归绛宫（膻中），静定片刻，以意移入天目（二目中心上二分），凝神不散片刻，意念再由泥丸向下经过玉枕注入夹脊（在两膏肓俞之间），专心一志守之。每日如此行持二次，每次最少三十分钟。速者数日，迟者半月，自感夹脊炽热，或略有胁痛，这种现象说明第一步功夫已完成。

第二步移守两腰　仍由绛宫开始，用意将气经夹脊往下送入两腰，息心静养，必须等到两腰跳动不止，再进行第三步锻炼。

第三步安居海底（会阴）　仍照第一步功法开始，用意将气由夹脊经两腰送入会阴。如果会阴穴有跳动感，切莫理睬它，此时浑身通泰，酥暖如醉，专志安居。片刻后跳动静止，心境清静，忽觉气从海底上升至脐，再回降海底。以后每一吸入，则内息上升至脐，与外息相交，全任自然，万勿用意念控制，意念起则内气散，虽坐无益，必须重新开始。所以锻炼此功，每一步一定要作到一心不乱。每日坐两次，每次从数十息增至数百息。旬日后，腰腹炽热，即使阳虚而手足素冷者亦逐渐回暖发热，如此行持，每日阳兴，甚思淫欲，此乃一阳（先天之气）初复。此时尚未可贸然采取聚入泥丸（炼内丹人称为"采药"），否则阳虽增而阴未添，造成阴不能涵阳，阳必外越，化成鼻液而下垂，则前功尽弃。故锻炼时必须清心寡欲。如此坚持一月，等到阴精足，虽然阳气也比前一阶段更加旺盛，反而会一无欲念，这就是所谓火被水制，相火不能独旺。以此为标准而作采药期，则万无一失。

辅助功——暖肾法：一、半夜子时一阳初复，披衣起坐，两手搓极热，以一手将外肾兜住，以一手掩住脐眼，凝神于内肾，久久习之而精气旺盛。

二、夜卧时以手握住外肾令暖。

（于荫彬，张之铭文，摘自《气功》1983年5期）

老年壮健功

本功法是专为男性中老年习练之功法，式子简单，易学易练。此功法有强身补肾、壮阳起痿、宁神醒脑及延年益寿的作用。

功　法

一、平卧位（可于早晚睡觉时床上练，两腿稍伸直，全身放松，两手平放在腹前两侧或两腹沟处，排除一切杂念。思想从百会想（内视）到涌泉18次。意想早晨太阳的阳光与空中清阳之气，由百会吸到丹田18次。作绵细匀长的腹式呼吸，随吸气周身呈圆形或辐射状向外放大、膨胀，阳光温煦着五脏六腑、四肢百骸；随呼气真气向丹田集聚收拢，共作18次。如年迈身体太差，下肢尚不温暖者，再加练呼气时意气贯沉涌泉，一般呼吸三、五次后，全身即有温暖舒适之感。坚持练功二、三月后，会感到腹内丹田有一团圆形之物，胜似太阳一样温煦着全身。

二、右手伸向阴部，将阴囊、睾丸置于手掌内，做上下左右来回的揉摩转运99次，手法宜轻柔匀缓并有舒适感，再握住阴囊、睾丸全部内容，用力（力度大小自己体会）向上提拉18次，左手置于腹部配合动作。两手交换再如上述方法做一遍。

三、两手放在腹前部两侧，随呼吸用丹田内气顶冲睾丸18次，再顶冲会阴18次，再顶冲命门18次，再细心体会腹内“太阳”(丹田真气)，由丹田——睾丸、会阴——命门，作柔园运转36次。右手掌压住脐部，左手掌压住右手背，以意带气，由脐向外、由小到大作顺时针方向转圈摩运18次，再作由外到内、由大到小的逆时针方向摩运转圈18次，将意气收回丹田收功。

在行动期间，宜情绪稳定，思想开朗，乐观豁达，精神愉快，注意适当的休息和营养，如有阳举现象必须克制，房事宜疏远，否则影响功效。

(谢成焯文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年4月版)

百鸟图自动功

本功法是通过入静、放松、意念活动后，自发产生模仿百鸟形态的气功。给人以气质锻炼、力量检验、美的享受和增强生命的活力。练功者可自发出各种飞鸟的动作，以雄鹰、大雁、仙鹤和天鹅等四禽的飞翔、捕食、嬉水、搏斗等等生活动姿，其它飞禽也因人而异有所表现。

练功中常见的动作是：鹰击长空，翱翔俯冲；大雁展翅，鹏程万里；仙鹤涉水，引颈望月；天鹅泳动，怡然自得；以及百鸟朝阳，俯瞰大地、迎风斗浪、穿云破雾、刷腰洁羽、后盼伸腿等等，真乃千姿百态、生动活泼、饶有趣味。

此功具有动静结合、调节身心、畅通气血、强健筋骨、简易好学等优点。一般经数天或半月练习(可按功法自学)即可掌握。而且较为安全有效。

坚持练功能增强内气、抗御病邪、改善体质。练功经久不息者，可增加体力(臂力，耐力和速度)，提高关节的灵活性；改善心肺功能；加强胃肠道的消化和吸收能力，使食欲大振，胃口大开；还能增强耐寒、耐劳能力，减少感冒。同时，长期练功可导致体态修长而健美，使中枢神经系统功能得以调节、加强，使睡眠深熟、精力充沛、头脑清醒并有助于“外气”的发放。

功　法

一、预备：练功前宽衣松带，排净大小便，放下手表、眼镜、钥匙等硬物，以防练功时发生碰坏或撞除伤。练功时应无忧无虑，心绪平和、稳定。

二、姿势：本功有站、坐、卧三式，一般中青年以及体质较好的老年人均以站式为好。坐、卧式同其它气功要求，恕不赘述。站式，两脚开立同肩宽，两手自然下垂，分别置于两大腿旁侧(中指贴风市穴)，含胸拔背，面朝前方，两目微闭，两唇留缝，舌舐上腭。

三、含漱咽津：练者鼓腮作漱口状，待唾液分泌满口时，分数次缓缓咽下。

四、放松：从头发、头皮开始逐次放松，一直到脚，连续三遍。练者可自我暗示：头发、头皮放松变软→眼、鼻、口放松→整个头部放松→颈松→肩、上肢松→胸、腹松→大腿松→膝盖松→小腿松→脚松→全身放松，酷似进入浮云飘动、轻舟漫游、松软自如、轻快非凡的意境。

五、意念活动：自觉有一股气自“丹田”(脐下1.5寸“气海穴”)产生→经腹正中线向下即通过关元、中极、曲骨直抵会阴(在此处“气”停留片刻，时间长短可采用数数字的方式如：男子默数1、2、3、4、5；女子默数1、2、3、4，以下类同)→沿两大腿及小腿内侧(足三阴经)→足底“涌泉穴”(默数男5、女4)→足背→向上由小腿及大腿外侧(足三阳经)→左右手臂内侧(手三阴经)→抵手掌心“劳宫穴”→手臂外侧(手三阳经)→双肩→左右颈部外侧→耳→头顶正中“百会穴”(默数男5、女4)然后分前后两路循行：向前→前额→鼻→口→胸→肚脐→“丹田”；向后→枕部→大椎→命门→长强→会阴→“丹田”。俟两路在“丹田”汇合后默数，男5、女4。

六、呼吸：本功以自然呼吸法为主。

七、默诵口诀：经上述放松、意守、入静后，练者默念：“全身放松，心宁静；内气运行，经络通；气沉丹田，百鸟动；静静静，松松松。”四句口诀，并反复默诵第四句直到自动开始。

八、自动：一旦产生“百鸟动作”时，应听凭自然，切忌强加限制，同时以意念诱导促进自动深化。

九、收功：俟自动停止后，两手相迭(男子左手在下，右手压于左手背上；女子相反，右手在下，左手在上)压在“丹田”上(即脐下二横指处)，先由右→左揉36下，再由左→右揉36下，最后双手(掌、背)互相擦热并进行腰部和头面部按摩(即浴腰和浴面)，全功毕。

本功以每天清晨或睡前练习为宜。初练时最好有人在旁边诱导和监护。练功应在稍为宽敞、平坦处。房顶、阳台、河畔、大街上容易发生意外事故不宜练功。饥饿、过饱、过劳、发烧以及急性传染病等不可练功。一旦遇有过大动作或滚、跳剧烈时，可通过练功者或旁人暗示、诱导使动作变小乃至停下来。对个别闭目即动的久练者，应该控制自己，力争做完“放松”和“意守”，使神经系统得以锻炼，加强内抑制，使全身气血流通，打通大、小周天，使筋骨皮肉和精神气血两方面均得到锻炼。精神病、孕妇不适练本功，月经期可酌情暂停练功。

(朱高章文，摘自《气功与科学》1983年2期)

百日筑基功

本功法是老子全真气功四步功法的第一步，是性命双修的一步清寂功。通过练功，首先求出自身的先天元性，因此亦叫“见性功”，通常称为“百日筑基功”。老子《道德经》中“致虚极、守静笃”这句话，是这一阶段修炼的主体精神。所以古时又称“百日补气还原功”或“初级还虚功”。此功法分为四节，即调息、守玄、排浊、散意。是按人体经脉营卫呼吸定息脉行六寸，“二刻”周流全身一周为度的规律，进行修身的功法。

功　法

第一节调息。调息是气功锻炼的一项重要内容，是练功的必要阶段，调息是使心神安宁。通过调息，将呼吸之气调匀、细、柔、长，达到“致虚极、守静笃”，即把意识化为虚无状态，以后天之气换得先天之气，并使先天之气通过后天之气而得到培补和充实。使体中之气自然澄清，即使清气浮于上，浊气凝于下部，为排浊打下基础。

在调息的姿势中有一“握固”动作，这是老子气功区别于后天功法的特点。《道德经》中有“骨弱筋柔而握固”的记载。握固是手的姿势，就是握掌牢固。握固的方法是屈大拇指于四小指下，以大拇指掐无名指根部子纹，在《养性延命录》中说道：“握固与魂魄安门户也。此固精明目，留年还魂之法，若能终日握之，邪气百毒不得入。”练功时握固，有助于思想安宁。由于练功者体中清、浊气混合分不开，浊气多，所以一般人没有什么感觉，功夫练到第三步练气化神阶段，指纹掐与不掐则大不一样，握固时，肺经给三焦经以真气补充，因此精力更充沛，意念更集中、更稳静，而指纹一松，则全身松懈无力。而在第四阶段练神还虚时，握与不握，体中之劲头判若二人。尤其是病患者，练功时指纹一松，不过五分钟，全身反应立即消失，而指纹掐紧则病灶反应明显。

调息的意念是在膻中穴。中医理论认为，食物中的精微之气，有一部分进入胸腔，与通过呼吸得来的天空之阳气相合而形成宗气，胸是宗气积聚的地方，所以调息能培补宗气，而宗气有“贯心以通血脉”的功能，从而使全身气血和畅。

调息，道家叫“调药”。神返身中气自回，调息能使散乱在外之气得以重返气穴，实际上是调药的功夫，因此要排除杂念，让神形安静。这是调理精气神（调药）的功夫，以供采药炼炉。（把调息称为调药乃此功之一家言——编者注）

第二节守玄。守玄指的是意念守在玄关窍。此窍在二目中间。什么叫玄关窍？“玄”即玄妙，指天，属阳，思想境介幽远莫测。“关”是不好进的意思。“窍”，一出一人为之窍。玄关是一阳初动之处，在丹经叫灵台，亦叫方寸，它无形无质，一点阳精生在此，练功造化也在此，此窍非凡窍，内藏坎离精。方法是采取定式意守，将心收回，存想在玄关内，通过意守，使中枢神经系统得到调整，并调整十二正经和奇经八脉，使机体得到自然调整。

在练功时，除身体中疾病反应外，并无其他反应。由于玄关部位是人体反应最敏感区，因此，有的人守玄时，麻、涨、跳、串等感觉较大，久而练之，在上丹田处，即玄关部位有粟米大的一点定居在玄关的感觉。它是突然跳跃而出的，但一旦注意它，则立即消逝，使人捉摸不着。此物出现后，每逢练功则必然出现，仍然是一旦注意它则无影无踪。甚至在不练功时也有时出现。这种景象就是道家讲的“一纪飞升”之物（《玉皇心印妙经篇》）。这一纪飞升之物，就是先天元性。练功家叫它胎元真种子，牟尼明珠，舍利子等，道家叫“粟米玄珠”。由于这步功法能求出先天元性，所以叫做性功或见性功。

见了先天元性之后，就与宇宙之阳气（大自然之“正气”）相接，因为先天元性实则一活物体，所以它能通灵。先天元性一出，再继续练功，下丹田（脐中和命门之间）有一股热气流徐徐上升，冲上胸膛而散。这种现象出现后，每缝练功都有此现象出现，平时手、脚发热，面部和皮肤用手一搓，有发焦感，同时心里烦燥，经一周后，改变功法式，这股热气就自动收聚到下丹田并扎根安家。这时小腹会自动大热起来，从此以后，小腹中就像有一个热火炉揣在里面，永远不断，道家叫它“离火”。当元性和离火出现后，在人体中永远不会消逝。“离火”是真气的一种，此气的质量比练功前有很大提高，但它仍然不是通经络的合格之气。此气聚集在下丹田，绝不因放屁或肚泻而走失，功夫练到这一步，“百日筑基功”就算练成了。因此我们总结老子全真气功第一步练就标准为“求出元性，见离火”。所需时间因人而宜，大体时间约三个月。

需要说明一点，就是在离火产生以前，凡一生患过的疾病只要未根除的，性可见，离火是不会升起来的。

守玄，要做到排除杂念，将心收回，心存呼吸，意存玄关。老子练功有句警句：“泰山在前我不见，击雷破柱我不惊”。即视而不见，听而不闻。鼻息无声绵绵不绝，心存呼吸意存玄关，心生杂念要把它送到玄关中。

第三节排浊。所谓排浊即退阴符，就是将体内浊气和练功时被冲开的病气，从涌泉穴排出去。其方法是用心意和目光将全身之阴、浊气、浊恶、结滞、邪气等，皆从涌泉穴排出。

从中医阴阳学说来讲，阳在上，阴在下，阳浮

阴沉。意在脚心涌泉穴，阴气随意念到之，通过排浊，清除体内阴气、浊气，从而解放先天元性。练功时会感到涌泉穴有气感，有气流顺着下肢往下走的感觉，不少练功者还能看到自身涌泉穴排出的浊气。

我们生存在社会上，不可能不受七情六欲的干扰，脏腑随时都有浊气产生，这些浊气通过练功及时排出体外，体内的真气就纯洁了。第三节的排浊，是练得一身纯阳气，保持纯阳之体的关键，决不能忽视它。

第四节散意。在以上三节中，意念都有所守。散意是使意念充分放松，任其自然（即起念某事、某物、均随其便）。同时目光外射注视前方一点，这是恢复内视的疲劳，耳也不再闭纳，开始听外界之音，吸收不限，这是复苏练功前状态的还原功法。

（乔长春文，摘自《东方气功》1989年2期）

有意动功

本功法是用气来支配四肢，以意引气来做比较有规律的活动。此功法强调以意领气、以气引力，出现自发动作，疏通经络，达到强身健体的功效。

功　　法

一、第一阶段（准备阶段）

（一）站成无极式、三体式或随意式，心定在中丹田，守1—2分钟，觉得心无杂念、呼吸均匀了，即可开始练下列功。

（二）眼不外视，轻闭，内视中丹田；耳不外听，内听中丹田；不管口鼻呼吸，这样意守丹田片刻（即心意想着丹田，只知道有丹田）。

（三）内视中丹田往命门吸气。这种吸气是丹田的吸气，不是口鼻的吸气，要分辨清楚。

（四）吸到中丹田好象和命门相接，感到不能再吸时，就闭住口鼻呼吸片刻，一心一意等候中丹田自然向前呼气，然后又自然向后吸气，这样一呼一吸，心意也随着呼吸（但不管口鼻呼吸）。

（五）此时，多注意中丹田的吸气，使中丹田的呼吸变成呼气绵绵，吸气微微。这时丹田动，意也随着动；不动就守着。

（六）这样练30—60分钟，每天练1—2次。

（七）此功收功时，男子意想在中丹田气由中丹田左上方向右，由小到大转36圈，然后反过来由大到小转24圈，把气收敛入中丹田。女子转的方向与男子相反。转圈的目的是为了把气收敛起来，不使之分散。

（八）收功后，两手搓热，然后搓脸和头部。

（九）此功认真做半个月到一个月，即可转入第二阶段。

二、第二阶段

（一）意守中丹田，按照第一阶段的第1、2、3条向命门吸气。

（二）用意吸气分段进行，即一次吸气分五段连续进行；吸一次，稍停一下，再接着吸，再停，再吸。必须注意，这不是口鼻的呼吸，而是穴位呼吸，这时只感到肚脐内收，似乎向里吸气。

（三）直吸到气只向命门吸而不呼（不一定非吸五次不可），即可守着命门。

（四）待有气在周身运行的感觉，有指胀、背热等感应时，即可随着自发地做动作。做动作时，心仍要守着命门，不可分散精神。

（五）如果做动作之后感到气不足，可再用前法吸气。

（六）动作起来虽然是自发的，但仍受意支配：意想要快，动作就快；意想要慢，动作就会慢。有意就有气，有气就有力。

（七）自发地动作起来以后，不可突然停功，而要先暗想自己要慢下来，同时停止意守命门，意散气即散，动作自然可以慢慢停下。

（八）如果自发地动起来，不必害怕，更不可用意，而要顺其自然。

（九）动作停下之后，即应收功。收功法同第一阶段。

（十）早晚各练一次，每次30—60分钟。

（十一）这样练半个月到一个月，即可进入第三阶段。

三、第三阶段

（一）心静下来，守着中丹田，“三心归一”，即把气都聚向中丹田，由中丹田再吸向命门。

（二）吸到气贯全身之后，即可用意使中丹田伏气不动，守着命门任意做动作，愿怎样动，就怎样动。

（三）如果某个部位不舒服，也可以借丹田之气进行自我按摩，进行拍打揉捏。例如，头昏可揉捏头部，腰痛可叩打、揉捏腰部等。

（四）这时，如果想增长体力，也可带气练下一动功：站成三体式，气聚中丹田，同时手指往回抓，前腿同时收回，舌贴上颚，咬牙，肛门和会阴向尾闾提（提肛），意想毛孔和毛发都竖起，闭一下口鼻之气，然后力由后脚心发起，经腰部，从两臂发出，同时一腿前冲一步，然后收回，再发，再收，如此进行下去。每个发的动作都有“吸贴提闭”过程（吸气，舌贴上颚，提肛，闭口鼻之气），这对增长力量作用很大。

（胡耀贞文，摘自《保健气功》人民体育出版社1964年5月版）

西藏喇嘛护庙功

本功法为西藏高僧所传。常练此功，对于强身健体，祛病延年，防身自卫，可获理想效果。

功　法

一、密宗功

练密宗功法能活血活气，强身治病，健体益寿，而且能防身自卫。因此功用的停闭呼吸法，即吸气——闭气——呼气，对人体有特殊的作用和深远意义，所以常练此功，长年不感冒，肠胃功能好，对治疗各种慢性病，可获得理想疗效。此功法共有12个动作，简单易学，便于掌握，不出偏差。

(一)童子拜佛：预备姿势：双膝跪地，双手合十。舌顶上颚，双眼闭合。

动作：上身向前倾倒，前额触地，双手合十举向头前。鼻孔慢慢吸气，意守印堂，同时收肛。气满闭气，舌顶上颚。用嘴呼气，同时念“唵”(翁音)字音，反复做2分钟。

练功要领：身体放松，舌顶上颚，意守印堂，吸气收肛。鼻吸口呼，吐气唵音。

(二)拂尘扫尘：动作：先跪右腿，左手抓左脚腕，右手抓左脚掌，向外、向下、向内、向上转动一分钟。既后换跪左腿，右手抓右脚腕，左手抓右脚掌，向外、向下、向内、向上转动一分钟。自然呼吸，鼻吸鼻呼，舌顶上颚，意守三阴交穴位。

练功要领：身体放松，舌顶上颚，呼吸自然，意守三阴交穴位。

(三)金童上香：预备姿势：双膝跪地，双手后背，左手握拳，右手抓握左拳，大拇指按压合谷穴，其余四指按压后溪穴，舌顶上颚，两眼闭合。

动作：双拳从命门开始，向左右肾俞穴拉动，上下按摩，反复按摩二分钟。

练功要领：意守命门，舌顶上颚，两眼闭合，身体放松。

(四)金刚打钟：动作：双膝跪地，左右均握拳，用拳眼左右交叉轻击肾俞穴二分钟。

练功要领：身体放松，舌顶上颚，意守命门，两眼闭合。

(五)金刚铲尘：动作：双膝跪地，两手手心朝上，置于腹前，指尖触肚，向肚脐周围，向里铲，向上挑，反复做二分钟。

练功要领：两眼闭合，身体放松，意守肚脐，自然呼吸。用手铲挑，由轻到重。

(六)活佛转珠：动作：双手叉腰，大拇指向后，四指朝前，按摩腰两侧，反复做二分钟。

练功要领：两眼闭合，身体放松，意守命门，自然呼吸。

(七)金刚击鼓：动作：双膝跪地，左手叉腰，右手握拳，击左胸一分钟，然后右手叉腰，左手握拳击右胸一分钟。

练功要领：双眼闭合，自然呼吸，舌顶上颚，意守膻中，由轻到重，慢慢击胸。

(八)金刚点头：动作：双膝跪地，双手叉腰，头颈放松，前俯后仰一分钟，左右摆动一分钟。

练功要领：身体放松，自然呼吸，舌顶上颚，意守大椎穴。

(九)活佛平顶：动作：双膝跪地，左手按于头顶，右手按于左手上，前后按摩二分钟。

练功要领：身体放松，自然呼吸，两眼闭合，舌顶上颚，意守百会，头间正直。

(十)金刚修行：动作：双膝跪地，身体直立。两手食指左右按鼻翼，右指按紧，左指放松，气从左鼻孔进，意想内气从左到上到右到下，围着印堂转动六圈，然后气从右鼻孔出；左指按紧右指放松，气从右鼻孔进，竟想内气从右到上到左到下，围着印堂转动六圈，然后气从左鼻孔出，如此反复做5分钟。

练功要领：两眼闭合，身体放松，舌顶上颚，意守印堂。

(十一)韦陀献杵：动作：双膝跪地，双手置腹前，右手抓左手腕，转动一分钟，然后左手抓右手腕，转动一分钟。尔后，左手扳右手四指向外二分钟，右手扳左手四指向外二分钟。

练功要领：意守内关，双眼闭合，身体放松，舌顶上颚，转腕扳指，慢慢轻轻。

(十二)金刚跪殿：动作：双膝跪地，双手合十，身体放松，意守膻中，自然呼吸，时间为二分钟。

练功要领：切记要舌顶上颚，呼吸自然。

以上为密宗功法，整套练完需30分钟。

二、金刚倒坐跏趺贯顶功

练金刚倒坐跏趺贯顶功，可气通督脉强肺、醒脑。此功练成后可头开砖石，油锤贯顶。

动作：(一)站于墙壁前面，头顶地，手托地，倒立于墙壁前。

(二)然后右腿弯曲，盘屈至左膝处。

(三)左腿弯曲，双腿盘成倒坐式。

(四)双手离地，合掌胸前，指尖朝下。

(五)用鼻孔深吸气，气满后稍停片刻，用咀呼气，同时念“唵”(翁音)字，意守百会。

练功要领：身体放松，双眼闭合，舌顶上颚，练功30分钟。

三、金刚倒挂霹雳掌

金刚倒挂霹雳掌是佛家硬气功的一种，功成后可掌断石碑。器材准备：造一龙门架，左右挂置铁

沙袋，内装上沙、铁砂皆可。

动作：用脚钩挂于横梁上，头朝下倒挂，两手合十，用鼻吸气，深、长、细、匀；气满后，用咀呼气，大喊"哈"字，同时用掌击打砂袋，反复练习30分钟。

练功要领：吸气时小腹外鼓，击打时意想气从小腹直至劳宫，打完后，狠劲咬牙一次，因为双脚钩挂，初练者要注意安全，以免掉下来摔伤。

四、哪吒搅海五雷掌

动作：蹲成四平马步，同时两手托天，往下收至两耳，用鼻深吸气，全身放松，待气吸满后，收肛闭气，字，同时意想从肚脐至膻中向两臂至劳宫，象火光似地放出。放完后，又意想气从劳宫吸进雷花，经膻中至肚脐，如此30分钟。

练功要领：初练时应在空气新鲜、清净无躁音的地方练功，练有气感后，可在雷阵雨天气练功，直接接受天雷之气，这样功成时间短，为防止意外，可请有经验的气功师面导。

五、黑旋风五毒掌

动作：（一）两腿站立，相距三脚宽，两手自然下垂。

（二）两手从两侧上举至头顶上方，合十。

（三）然后蹲马步，用鼻吸气，小腹尽量外鼓。

（四）两臂肘外撑，手指相对，手心朝下，这时气必须吸满。

（五）同时用咀放气，慢慢念"叭"字音，两掌下按，意想将气按入地下。

（六）然后起立，开始重复以上动作，反复练30分钟。

六、吸 阳 功

常练吸阳功，大病化小，小病化无，无病强身，延年益寿。

功法：早上太阳将出山，身体面向东方站立，两腿相距三脚宽，调正呼吸，全身放松。太阳刚刚出山，光芒四射，蹲成马步，两臂屈曲收至腰间，两手掌心朝外，对着太阳做推拉动作。往回拉用鼻吸气，意想阳气从劳宫穴进入，经肘尖进入曲池，竟想曲池为一空洞大池。往外推用咀呼气，意想阳气从曲池中经肘尖、劳宫，推出体外，如此反复做30分钟。

七、法轮常转

此功为收功法，以上五种功法，不论做哪一种，都要以此功法收功。

动作：左腿在上，右腿在下，盘膝坐好，大拇指按涌泉穴，其余四指抓脚面。腰要挺直。

要领：舌顶上颚，鼻吸鼻呼，意想气在膻中穴，前后转圈10分钟，即可收功。

练功注意事项：（一）练功中百日之内禁止喝酒，同床，吃辛、辣等刺激性食物。

（二）过饥过饱请勿练功，最好在饭后一小时再练。

（三）练功时间、方向可自由选择。

（孔　剑文，摘自《武林》1990年7期）

迈步蹬腿功

本功法是为使膝关节受损者尽早恢复功能而创编的功法。此功法以调心、调息配合调身，意领气循经导引，疏通经络，活血化瘀，对膝关节损伤起到修复作用。

功　法

一、预备姿势：上体正直，双腿并拢，双手叉腰。保持心静体松，目视前方，进行自然呼吸，同时，以意领气至丹田穴（脐下二寸处）。

二、动功规格：左脚上前一步，右腿屈膝上提，身体重心前移，脚尖翘起意在犊鼻穴（膝关节外侧），将右脚向前下方蹬出，意在涌泉穴（脚心中间），左脚蹬完后落在右前方。左腿屈膝上提，同时将左脚向左前方蹬出，其方法与要求同右腿，只是以意领气时，气顺左腿经穴而下。两腿依次交替向前进行练习。

三、练功要求及注意事项：（一）练迈步蹬腿功时，以早晚时间为宜，无论在什么时候练功，每次不得少于二至四组。每组以二十次为宜（左右腿各蹬一下为一次），每组之间可休息一至二分钟，在间歇时间里，调整呼吸，领会要领。

（二）提膝蹬腿时，身体要直，膝应尽量向上提，要以意领气顺经穴而运行。

（三）蹬腿时，身体要协调，用劲方向、力点要准确，向下放腿时，动作要轻。

（李建国、魏仁发文，摘自《气功与科学》1986年12期）

达哈铜佛气功

本功法是佛道合一的养生术。据传出自五台山寺庙。此功法由动功、静功、养神功三套功法组成，动静相兼，具有培殖丹田气机，防病、治病的效益。

第一套　动　功

预备动作：两脚平行站立（跨度比肩稍宽），两手放在两腿前，同时两眼微闭。入静。

意念：前面是大海，大海波浪滔滔，早晨的红太阳冉冉升起，照在您的身上，心情愉快，健康长寿。

第一节：两手托天

动作：手掌向上，两手五指相对。置于丹田处。随口令声双手缓缓从丹田托至头顶百会穴。尔后，两手翻掌朝下，慢慢向下压气，压至丹田。上托气下压气各做四次。

意念：把病气从百会沿督脉往下压，从颈椎→胸椎→尾根→分开到两腿至涌泉穴→排出体外。

第二节：力排病魔

动作：两臂伸展与肩同高，尔后屈肘握拳，拳心相对，两眼睁开。

拍打颈椎(接前面动作)：两手重叠(男右手在上，女左手在上)，举过头顶、劳宫穴对准颈椎拍打一次。

吐废纳真(接前面动作)：两臂展开呈大字型，掌心朝前，然后两手合置于丹田处，双脚随即并拢，两腿下蹲，同时两手掌向前，向下猛力推出，喊“哈”。

意念：将天地间精华之气收入劳宫穴，病气、浊气统统排出。

第三节：仙人推磨

动作：呈立正姿式。男右手在上，女左手在上，上手五指朝下呈抓物状，下手朝上托掌，两手劳宫穴相对呈抱球式。然后两手合掌于胸前(劳宫穴对劳宫穴)，随口令声两手对磨(推磨)，右手转到左手下，尔后再左手转到右手下，连续对磨八次。

意念：沿带脉左右转，疏通腰、腹部气血、经络。

第四节：天目贯通

动作：左脚向左侧跨半步，上体同时转向左侧，左手向左上方伸出(形成左腿弓，右腿蹬之势)，劳宫穴对天目穴灌气，目视劳宫穴。尔后按同一要领做右向动作。左右各做四次。

意念：打开天目穴，吸进真气。

第五节：颤手发气

动作：左臂伸直，手掌朝上，与肩同高，右手划弧线至左手掌上方，两手劳宫穴相对，左手不断颤动。左右各做四次。

意念：把真气发到下面劳宫穴里，排出病邪气。

第六节：抱球灌气

动作：两腿变为骑马式、腿微屈，两臂向外张开，两手似抱大球，慢慢往怀里抱气，把气灌入丹田。连做八次。

意念：吸收真气，排出病气。

第七节：推山拉山

动作：左脚向前跨一小步，两手掌朝前推(左腿弓，右腿蹬)，然后两手心朝下往回拉(左腿蹬，右腿弓)，推拉各做四次。

意念：把一切废气推出，采收大自然之新气。

收功

动作：两臂向外展开起至肩平(手心朝上)，然后屈肘，双手十指相对，平行置于天突穴处，手心朝下，随口令声双手缓缓压至丹田。尔后，两臂再外展，慢慢往上起(手心朝上)，经头部两侧到面前合十。

意念：气沉丹田、周身放松

第二套　静　功

预备动作：两腿并立，两手垂放两侧，左脚往左外跨出一步(比肩稍宽)，两腿微屈。

第一节　望山回抱

动作：两臂向前伸直(手心朝下)，听到口令声，双臂收回，两腿微屈，手心朝前，双臂推出，同时两腿挺直。连续做八次。

意念：如在水中推水。

第二节：推霜望月

动作：两臂上举，在空中顺时针划一圈半，然后停留在左上方，左腿同时向左前方伸出。下式动作依照此法在相反方向做功，左右各做四次。

意念：把气发向太空。

第三节：佛爷摆手

动作：两腿分开，与肩同宽，左手五指并拢，置于鼻前，拇指对着鼻尖，右手五指并拢，拇指朝前，置于小腹，两腿呈骑马式下蹲。如此连做八次。

意念：要把肩周炎、关节炎的病气都排出去。

第四节：仙人指路

动作：按前姿势不变。随口令声，右手在胸前顺时针划一大圈，尔后置于右大腿外侧，再左手沿前胸垂直上举逆时针划半圈，尔后置于大腿外侧。左右各做四次。

意念：往上托气，去牙痛和五官病症。

第五节：左右摆头

动作：两腿分开，与肩同宽，上身保持立正姿势，随着口令，头颈缓缓转向左右两侧，左右各做四次。

意念：去颈椎病。

第六节：搓腹排气

动作：接前节姿式不变。两手重叠(男右手在下，女左手在下)，置于剑突处，随着口令，缓缓往下搓至丹田，如此重复八次。

意念：将存在五脏内的闷气、病气都向下排出去。

第七节：推膝摸踝

动作：两腿分开(间距约10厘米)，双手从两腿前侧上部往下推至脚背，同时两腿下蹲，随即双手摸踝，再沿两小腿外侧拉回原处，如此连做八次。

意念：疏通下肢经络。

第八节：哈哈大笑

动作：两腿分开，双手举过头顶(手心向上)，哈哈大笑。

意念：全身经络疏通，高兴极了。

第九节：仙人下海

动作：两腿分开，与肩同宽，双臂外展举过头顶，然后手背相贴，手指转朝下，沿中线垂直下插至耻骨处。如此重复做八次。

意念：上灌气，下排气。

第十节：小燕飞翔

动作：两腿分开，与肩同宽，两臂朝同一方向平举，随口令声双腿与双肩上下协调起落，似小燕展翅飞翔，先左向四次，后右向四次。

意念：两手往下落时，劳宫穴往地下排除病气。

第十一节：大雁起舞

动作：两腿分开，两臂随口令声向两侧起伏伸展，两腿同时协调上下起落，轻起慢落，如大雁起舞，连做八次。

意念：手往下落时，排出浊气，手往上起时，吸进新气。

收功动作：双臂向外展开，起至肩平(手心向上)、然后屈肘，双手十指相对，平行置于天突穴处，手心朝下，随口令声双手缓缓下压至丹田。尔后，两臂再外展，慢慢往上起(手心朝上)，经头部两侧到前面合十。

意念：气沉丹田，周身轻松。

第三套 养神功

第一节：捧气灌气

动作：两脚站立呈八字型，双目微闭，两臂向前平托(手心向上)，同时左脚向外跨出一小步，在两手翻掌缓缓下压的同时，左脚并拢，双手压至丹田水平线时，再翻掌上托，同时右脚跨出一步。照此要领左右两脚交替进行，各做四次。

意念：上托捧气似球，下压排出浊气、病气。

第二节：下推病邪

动作：左脚向左前方跨出一步(左脚蹬、右腿弓)，两手随即从左腿上部沿两侧向下推到小腿下部，然后两手再上提到大腿根部连做二次，后照此要领做右向动作二次，尔后再左右各做二次。下推上提时，手和腿不得接触。做完开步站立，两手自然下垂。

意念：排除关节两气，疏通经络筋血。

第三节：开阔胸怀

动作：两手从左右两侧上举(手心向上)至头顶，手指相对(手心向下)，向百会穴灌气。然后两手手背相对，手指向下(距离半寸)，向下插到腹前时，双臂分开。再照上式动作两手向百会灌气后下落(拇指相对，四指向下)，从胸部往下推至丹田(手胸不能接触)。两种动作各做四次。

意念：气灌百会，排出浊气、病气。

第四节：提跟松肩

动作：两腿分开，双臂自然下垂，两手贴于大腿外侧，上身向左侧倾斜，重心落于左腿，右腿上提，带起脚跟，同时两手随身体倾斜自然搓动。照此要领先左后右，连做八次。

意念：真气从涌泉穴吸入，向上沿着经络入百会。

第五节：气灌百会

动作：两腿分开，与肩同宽，两手向前向上，双臂向后挥动一个大圈，掌心朝下落于头顶上方一寸处，双手颤动向百会穴灌气，同时两腿下蹲，两手握拳，如同抓住大绳用力拽起，两脚随即站立。如此连做四次。

意念：把收的大自然之气灌入百会，抓走废气。

第六节：佛爷拜寿

动作：左脚向左跨一步，双手胸前合十，指尖与鼻尖平，两腿下蹲，两手朝下插到两腿之间，随即双手朝上举过头顶，两腿同时站立。连做四次。

意念：去病消灾。

第七节：平拉竖合

动作：两腿分开站立，两手相接变人字型，尔后两手拉开相平，指尖相对，双臂外拉约一尺，随即合回(两掌不能接触)，连做四次。

意念：把收来的气灌入劳宫穴。

第八节：左右抱球

动作：两腿分开，与肩同宽，两手置于胸前，双手间如同抱一气球。上身向左扭动时，右手在上，左手在下，上身向右扭动时，双手自然翻转。左手在上，右手在下，两手间距离不变。反复做八次。

意念：祛除腰、肩疾病。

第九节：如来摆手

动作：两腿分开，与肩同宽，两手自然下垂，随口令声双臂大幅度自前向后摆动大圈，先左后右。当双手掌心行至头顶百会穴处，意念向百会灌气。双臂挥动时，双腿微屈，随上身姿势自然摆动。如此连做八次。

意念：笑哈哈的，高高兴兴地往家走。

收功动作：两臂向外展开起至肩平(手心朝上)，然后屈肘，双手十指相对，平行置于天突穴处，手心朝下，随口令声双手缓缓压至丹田。尔后两臂再外展，慢慢往上起(手心朝上)，往头部两侧到面前合十。

意念：气沉丹田，周身放松。

三套达哈铜佛气功做完后，请双手搓掌五分钟。

(周晓民文，摘自《气功与科学》1989年第10期)

光 功

本功法是延衍于佛家藏密"大圆满"修持法，又名"藏密古典气功嗡阿烘"。"大圆满"认为宇宙场是机体能量的源泉，人可以调动宇宙场能，使体内保持平衡，故称"大圆满"为"外心部法"。主要是通过念《金刚诵》"嗡阿吽(烘)"；凝目观日光、灯光，使外明点与人体内明点融为一体，产生高能量，使人体精、气、神不断升华。进入较高层次的气功境界。

功 法

一、藏密古典气功翁阿烘特点：

(一)意念的境界取最大值：古人在各家各派功法中，都有"练神还虚"、"天人合一"的教导。这说明我们各家功法，都是要求身心开放，心胸溶贯天地。但由于我们对天地范围的认识不同，尤其是下区间取气范围只限于人地数尺，浪费了宇宙的大量能量而未能加以开发利用。

宁玛派气功要求人的意念极于宇宙的各个层次，从广阔深遂的宇宙空间摄取能量，表现了它较高的气功境界。

(二)利用人体摄取宇宙能量的最佳通道：众所周知，上千年来，由于人类对任督气脉的本通特性，没有认识，结果是百日筑基三年才能打通周天。可是近10年来，由于人们逐渐认识到任督气路本来就是通的，"以意领气"打通周天的时间纪录，正在逐年被刷新。但任督环络气路，既迂回曲折又狭小多隘，很不适应与外界快速交换能量和信息。藏密中的前辈大师，从实践中摸索到人体中尚存在有另一条更宽敞笔直而粗细又可调的中脉，它矗立在人体百会区到会阴区之间，纵五贯轮三丹田。这一发现，促使了藏密气功的大大发展，使大量高级气功师稳定地连续地被培养出来。

(三)重视中脉主明点的作用：国外人体能场的研究中，发现人体中有七个能量旋涡，沿着人体脊柱分布，这一点正好与藏密中脉五轮的水平排列位置相吻合。但他们的认识是来源于表面测量，认为这五个能量旋是顺脊柱分布。而藏密气功研究者通过训练，发现只有让这五轮都回到以人体体腔为中心的中脉主轮上来，才能发挥出它养生延年，治病疗疾的巨大功能。藏密中称这些能量旋涡为中脉主明点，并有五层构造详图来描述它，指出它们充满生命物质、生命能量，还充满有机的智能信息。

(四)通过"嗡阿烘"音频与宇宙共振：在藏密气功及生控学的训练典籍中，我们总结发现有三个音频呼号，"翁阿烘"最常用，并被称之为三字明，或金刚颂，甚至称之为三字总持(即总概括、总指令、总密码之意)，意在对无限长时间和无限大光明的呼唤。藏密强调从中脉里的顶、喉、心三脉轮来发出相应的翁阿烘呼号，以作为日常功课。学员们天天练功前都必须风雨无阻地进行这一训练，如学大园满功法一开始规定每位学员至少都要念满60万遍来作为一个初步有序化的功程，现在看来这三个字实质是调制人体内气达到与宇宙元气共振的音频。

(五)使内气向高能高频逆行：常人一生的生化进程，内气由高能谱向低能谱的流动，以及这种有序性的气流与生物体有序结构间的相互转化，形成人类自然衰老，气功家称之"顺则丸"。

藏密大园满功法所训练的，是促使内气从低能转向高能。低频升到更高频，进行"逆则圣"的修持。藏密气功所以被称为高能气功，还在于练功者在临终时能以突变方式，使自己在激烈生化反应里，让身体结构中的每个生物分子中所贮存的内气，于瞬间全部释放出来，藏秘称之为"虹化"，我国西藏大量正史，野史均有此功象记录，虹化是练功有成的大师们在愉快、先觉、自控中进行的。这些修持是内气由低能向高能、低频向高频的逆行，是人体精、气、神不断升华的过程。

(六)层次高超，而做法简易：藏密学人在很早的时候就把复杂的动态的世界分为两个层次来研究，即缘起态(物态)与性空态(场态)，认为人体小宇宙也应该有对应的两态。即固态身与场态身的两种对应形式。场态身也即是人体自身能与外能场完全统一，实现对外能场的调整控制与同频、同幅、同向的全面共振。因而，藏密说到底就是通过训练达到对生命两态相互转化的控制之学。

藏密学者们一贯认为"归元无二路，方便有多门"，认为这种训练的方式可以多样化、生活化，应下手简单、形式随和。

二、藏密古典气功翁阿烘系高能功

(一)预备功——五轮操

目的：活动身体各部，达到中脉与脉轮各部气血经络各部通道都保持顺畅。机体器官机能旺盛，从而为健身、益智、康复、长寿创造一个良好的练功身体条件。藏密锻炼身体是以中脉五轮为中心，围绕这一中心去进行保护性锻炼的。

1. 顶轮操(对头面部进行一系列锻炼运动)(1)两手搓眉7—21次左右。(2)搓太阳穴7—21次左右。(3)夹鼻搓7—21次左右。(4)两手对搓搓热后，擦脸7—21次左右。(5)叩齿7—21次左右。(6)揉耳7—21次左右。(7)搓耳后(从后额到耳后)7—21次左右。

2. 喉轮操(对颈部进行一系列锻炼运动)：(1)搓喉部7—21次。(2)反转正转头部7—21次。

3. 胸轮操(胸部运动)：(1)捏虎口7—21次。

(2)活掌(搓掌心，伸曲五个手指各7—21次)。(3)摇腕7—21次。(4)后甩手7—21次。(5)转臂7—21次。(6)扩胸7—21次。

4. 腹轮操(腰部运动)：(1)转体7—21次。(2)弯腰7—21次。(3)揉腹(正向反向各7—21次)。(4)揉脉7—21次。

5. 阴轮操(下肢运动)：(1)扭胯7—21次。(2)胯腿7—21次。(3)扭膝(正向反向各7—21次)。(4)活踝7—21次。(5)摇脚(上下活动7—21次)。(6)活趾(活动脚趾7—21次)。

通过这26节达到热身和活动关节的目地和作用，为每日的健身活动打下了基础。这26节可少做或以其它你自己已炼过的习惯性功法来代替或相互补充，不必拘泥于门派之见。时间约10分钟—20分钟，可自已决定。

(二)沉浸光明：这步功法通过冥想宇宙光能进入体腔，使体腔产生初步的能级跃迁。具体作法如下：

1. 宇宙中白光光束从头顶百会穴进入顶轮，逐渐充满。

2. 宇宙中红光光束从百会穴进入喉轮，逐渐充满。

3. 宇宙中蓝光光束从百会穴进入胸轮，逐渐充满。

忘却自己，闭目入静想象自己完全沉浸在一片光明之中，并尽量延长这种状态，或连续下来马上做站桩功或静功，将会有极优异的效果。这是早或晚正式练功时必须做的一项准备工作；向人发放外气之前也可做，能增加一些功力或疗效。

(三)沐浴排浊：像想利用注入体内的宇宙三光，象人淋浴洗澡一样，从上到下，从头到脚，把体腔内脏及肌体全部进行冲刷清洗一次，以清除已显出或潜伏的一切病气和病灶。

姿式：站立，坐在沙发或椅子上，平躺在床上均可。

观想：(1)想象自己站在一个空旷高处，想象白光光柱从百会注入顶轮，并充满顶轮，想象有清凉，清醒之舒适感。然后想象白光象甘露一样温馨香甜已从中脉主通道和顶轮四周，象水注一样向喉轮滋润浸流，并立即有了甜润的味感。稍停片刻，再逐步顺中脉喉轮作伞形下注，又下沉到胸腔。(2)若有某种疾病，则想象此白气均已与之混合，冲淡，缓解，溶化而荡去无余，沁人肺腑的只有各种香气。(3)想象光流又缓缓下流而进入腹腔，有暖融融的热感。有胃病、胃功能紊乱、泻泄、便秘、肾炎、膀胱炎等腹腔疾病痛苦的，则想象白光已与之混合，腹腔功能已趋于康复。温馨享受一段时间后再往下想象。(4)想象白光顺两腿向下流，边行边给人以一阵温暖舒适感，直到从涌泉穴缓缓排出。也可以从其他有病的部位排出。若是有关节炎、脉管炎、瘫痪等疾病，则可将光流全部集中到病腿进行冲刷，后再排出。(5)想象这流出的白光迅速呈放射性扩大，并分别流入到脚下无际的宇宙空间。

每天可以做1—3次，每次可缓慢地进行，在15—30分钟内做完均可。在病灶部位，意念可多停留一些时间；在气感很好，自我感觉良好的部位意念多停留一阵也是可以的。

(四)纳音导引：这部功法利用纳音和手势，导引宇宙光流快速灌注体腔之内，形成天人一气的循环。

1. 做沉浸光明功。

2. 先按一般站桩式脚分开站好，手心向外，两手缓缓举起，使人成双曲线形。

3. 念吸、停、呼三字。念吸字五遍，想象宇宙中白光顺两臂流下，进注百会穴。念停字，想象从顶部以上白气流已逐渐过滤为红光，进入下丹田或腹腔，充满腹腔；念呼字，想象腹内红光开始下行到膝部，已由红变蓝。到涌泉区时，则已全部变为蓝光进入宇宙空间。

当以后感到自然了，吸、停、呼换成翁阿烘已不困难了，直接做第四步即可。

4. 同上站立姿式，把念吸停呼换念成翁阿烘做7—21遍，或任意数均可。可以大口出声，也可以默念，能带气光就带，不能带气光就先不带，等慢慢再补充完善。

手势导引：念翁时，双手缓缓举过头；念阿时手缓缓随气下行至腹部；念烘时，随气向大腿行走而示意分开；最后划圈伸举过头而重新吸气。

(五)开顶：藏密认为人体中脉中有个高能气流球，是人体生命气化活动的控制中心。开顶功夫就在于通过训练，使人能感受到此球之存在，以后再通过第二步学习，能随意念指挥它作升降运动，上达头顶百会区，使百会区能成为其气流出入的门户口。

1. 采取舒适坐式：先做沉浸光明冥想，象自己遍体红光，非有非空，其象如虹。

2. 然后内视从百会到腹轮、阴轮处有一根笔直的蓝色的透明的中脉，内部通亮，有如光柱，中脉在心脏断面部位有一似竹节似的节。

3. 内视在竹节处托住了一个象比大米粒还小些的一个球，小球发红光。

4. 中脉管内有一股向上冲动的绿色气流，在冲过节口时，吹动着发射红光的小球，使它不停地转动着和跳动着。

就在此情况下，内视5至10分钟即可结束，每天练一次，练7—21天即可。以后还有发射、接收和控制三个过程，暂介绍到这一步。

注意事项：切不可以想象或用意念调动小球向上运动，那会发生严重出偏和走火入魔的！一切后果要由自己负责，请千万注意!!

（六）一字蓝天：1．采取最舒适方法坐好，宽衣解带，漱口，做好静功的一切准备。

2．做沉浸光明功。

3．想象蓝光进注到心轮平面上，逐步静下去，想象心轮中部有一阿字，周围的平面上则是一大片蓝光！最后就如忘却了自己一样，在心轮平面蓝光是逐步从近到远扩大到一大片蓝光，就象溶化在蓝天中一样。如有杂念或感到有外界干扰时，则默念阿字，并内视这阿字。

收功时不存在什么入功出功之想，随机而安。有兴趣的，可每天做一次二次，每次半小时，或多或少也均可。

（徐岱、徐丽梅文，摘自《中华气功》1988年1～2期）

达摩明手一指经

本功法是李藏山老人祖传养生术整理而成的治病健身养生功法，此功法分为"十一法养生功"、"气功点穴按摩手法"、"自我按摩气功点穴法"、"点穴按摩开门法"四套功法，内容极为丰富，是珍贵的气功宝典。

功 法

一 十一法养生功

一、手腿法

1．甩手法：⑴两腿开立，与肩同宽。两脚平行，两臂自然下垂，上体正直，目视前方。

⑵起势两臂沿体侧自然前甩并靠拢，合掌。随之两臂抬起与头同高，做拜佛状。与此同时头要自然向前点一下碰到合掌之两大拇指立背为宜。两臂随后自然下垂后甩过体侧，头同时复原位。如此反复12次。

要点：甩手两臂尽量向前伸直，然后再回臂提起合掌。前甩使小劲，后甩使大劲，开始慢一点，然后逐渐加快加高。甩劲要匀，身体放松、自然，不要用力过猛，速度亦不宜太快。

作用：两胳膊分阴阳，里为内侧属阴脉经，外为阳侧属阳脉经，共有十二条经脉。甩手可使神经末梢血流量增加，血流加快，气血可沿着经络运行由表入里循至脏腑，使脏腑气血充足，血脉畅通，达到舒筋活血、通经活络的目的。

2．拱手法：⑴左腿向前迈出一步，重心移至右腿上，左腿成虚步。两臂随着左腿迈出的同时从体侧向前平行伸出与肩平，掌心向下。

⑵然后两手握拳与此同时小臂回肘收至胸两侧，接着再平行推出，松拳，大臂伸直放回体侧。

⑶再出右腿，伸两臂，左右腿动作交替进行，方法同前，反复做一百次。

要点：动作要连贯，不停顿、不间断。注意出腿同时伸臂、握拳、推出、松拳要连续，动作要有节奏。

作用：两上肢属手少阳三焦经，可防治眼外角痛，肘、臂痛、胁肋痛等。

3．亮翅法：⑴左腿向前迈出一步，脚面绷直，足尖着地，足跟提起，身体重心移至右腿上。

⑵左臂随左腿迈出的同时，从体侧向前伸出，回臂握拳，然后抬起与眉交距胸前一尺远，双目直视拳心。右臂同时举起、微屈、握拳至头顶。

⑶再迈右腿，两臂动作交替进行，方法同前，反复做一百次。

要点：动作连贯、不间断，一步一步向前移动，要有节奏。

作用：同拱手法。

4．压穴法：⑴右腿直立，先将左腿抬起，与上体成直角，把足跟搭放在一物体上，脚尖朝上。

⑵用左臂的尺骨和桡骨中间的部位压在左腿前部的伏兔和血海两穴位上。

⑶右手握拳，拳背压在右腰眼上。心里默念一万个数。

⑷压右腿，左腿直立，右腿抬起，两腿交替进行。

作用：伏兔穴主治下肢瘫痪，麻木，腰、胸疼痛等症。血海穴可防治月经不调，压腰眼可改善内脏器官功能。

5．独立法：⑴左腿直立，右腿屈膝提起，脚尖稍用力向下，脚背绷直。两臂随之从两体侧移至胸前，两立掌交叉与胸一尺远，目视两掌。如金鸡独立，挺拔稳健。

⑵然后，右腿直立，左腿屈膝提起，两臂动作同前，两腿交替进行。反复做一百次。

要点：动作连续进行，向前移动。动作要有节奏、自然有力，单腿独立上体要稳，不得摇晃。

作用：手腿法中几种具体操作方法、作用基本相同，可不必一一细述。

二、摇 法

1．摇臂法：⑴左腿在前，右腿在后，与肩同宽，自然站立，重心稍向后移，上体正直。

⑵左手拳心向外，翻掌插腰，右臂放松自然下垂于体侧。

⑶起势，右手握拳，右臂从体侧由前向后做大摇环动作，身体可随之向摇动方向自然倾斜。

⑷然后摇左臂，出右腿，两臂交替摇动，方法相同。一次可摇一百下。

要点：开始可少摇，次数可逐渐增多，最后达身体舒适，运动量适度为宜，摇时自然用力，切勿过快、过猛。

作用：主治肩关节及周围软组织疾病、臂痛、

以及上肢麻木、瘫痪。可使全身气血畅通，舒经活络。

2. 摇膝法：⑴两腿并拢，微屈，两脚成外八字，腰背正直，双手翻掌插腰，两肩放松，自然下垂，双目平视。

⑵开始先由左向右摇，再由右向左摇，各摇一百下。

⑶初学者如不易掌握可先用两手扶住膝盖，慢慢摇，还可将双手扶住桌子摇。

要点：摇劲要匀，不要过快过猛，开始可慢点，逐渐加快。

作用：摇膝法作用在两腿和两足心的涌泉穴，摇膝活动可使气血畅通，关节灵活，两足有力，增强腿脚力量。

三、推　法

1. 推头维和上星：⑴用两手掌根部按两头维，经神庭、印堂、攒竹、鱼腰、丝竹空，一直推到太阳穴。

⑵双手同时进行，推18次。

要点：推劲要匀，动作稍缓，自然用力。

作用：头维穴走胃经，可防治各种眼病，偏头痛，面部神经麻痹等症，可使头脑清晰。

2. 推百会和风池：⑴用双手掌顺着头维穴和上星穴沿着督脉往上推，推到百会穴和头顶直达两风池穴和颈部。

⑵再顺着颈部沿任脉路线推到天突穴。反复18次。

要点：推劲要匀，自然用力，两手同时进行。

作用：头维和上星两穴属膀胱经，可使头脑清楚，气血两盛，任督两脉气血畅通。

3. 推两眉棱骨：两手成掌，五指自然伸开，用拇指背从攒竹穴开始向外推，经鱼腰推到丝竹穴。反复推18次。

要点：推劲要自然用力，柔和缓慢，两手握拳，用拇指背擦也可以。

作用：眉棱骨三个穴位属三焦经络，可防治面部神经麻痹，偏头痛和各种眼病。

4. 推头部：⑴将两手搓热，用两手掌从两下颌开始往上推，先从两牙关推起，经颧髎推到上星直达百会。

⑵再由百会推到后顶，沿强间、脑户、风池穴再推到发际。

⑶再由风池沿原行路线返回百会，推到前顶直达上星。如此反复18次。

要点：按着穴位推，推劲要自然，用力均匀、柔和、缓慢。

作用：推头部走督脉经，畅通头部经络，使头部气血两盛，有利大脑健康。

5. 推年寿：用两手大拇指背附在鼻两旁，从睛明穴开始往下推，一直推到两迎香穴。推36次。

要点：两手同时推，推劲要缓慢、均匀，自然柔和。

作用：年寿穴走膀胱经，可防治结膜炎，各种眼病，还可祛风邪、退肺热，清心火，不喘不咳。

6. 推胸腹部：⑴先用右手推左侧，从中府开始往下斜，经云门、乳中、乳根穴推到腹部中脘穴。

⑵再往右斜推至右侧经天枢到京门穴。

⑶与此同时，左手从左侧腰肋往下推，一直推到坐骨环跳穴。

⑷两手推法交替进行，方法相同，反复推36次。

要点：推时两手同时进行，推劲要匀，自然用力。因左侧经脉向右，右侧经脉向左，所以，推时要斜推。

作用：推胸腹部，即是推五脏和六腑，可增强五脏和六腑的功能，强心暖胸，化郁解闷，生精化痰，气血两盛。

7. 推两腿部：⑴取坐位，两腿伸直。

⑵用右手推右腿，用左手推左腿。推时，先从前侧髀关节开始推，通过伏兔穴，再经阴市、梁丘直到三里穴，最后推到承山穴为一次。

⑶再由承山穴往回推，经委中、殷门到承扶穴，如此反复36次。

要点：全身放松、两腿自然伸出，推劲柔和，用力均匀。

作用：放松腿部肌肉，除酸解痛，消除疲劳，使腿部灵活，增强步行能力。

四、回春法

身体端坐，全身放松，两腿自然盘曲，舌舔上颚，思想集中，排除杂念，意守丹田。

(一)搓法

1. 搓手背外劳宫穴：⑴先将两手掌擦热，然后用右手内劳宫搓左手背外劳宫。

⑵再用左手内劳宫搓右手背外劳宫。往返搓，各搓81下为一次。

要点：搓外劳宫穴必须搓到产生“打嗝”的现象为止。称之谓打开“气机”，只有打开“气机”，才有防治疾病的作用。搓时自然用力，搓劲均匀缓慢。

作用：能祛寒、祛火、祛外感里热。

2. 搓两胳膊：⑴左胳膊伸直，掌心向上，用右手掌内劳宫沿着左胳膊三阴经脉循行的路线搓，先由内关穴开始往上搓，一直搓到曲池穴。

⑵然后左手翻掌，掌心向下，右手掌随之沿左胳膊三阳经脉循行路线再往下搓，先由天井穴开始搓，一直搓到外关穴。一上一下为一次，搓36次。

⑶再用左手内劳宫沿右胳膊三阴、三阳经穴位搓，两臂交替进行。方法相同。

要点：搓时，里、外翻掌，动作要连续进行，速度不要太快，搓劲均匀，自然柔和。

作用：舒经活络，气血畅通，防治肘关节疾病，

肠胃病、颈淋巴结核。

3. 搓两肾俞：两手握拳，用大拇指背上下搓两肾俞。反复搓81次。

要点：搓时可稍用力，速度缓慢均匀。

作用：肾是人体的重要脏器，肾经穴道气血旺盛，可增强肾脏机能，疏通带脉气血的循行，可防治腰酸，腿浮肿、无力。

4. 搓涌泉和太冲：取坐位，两腿微曲，两脚掌心相对。两手五指并拢，成立掌。用左手小指立面搓左脚背太冲穴，用右手小指立面搓左脚心涌泉穴。然后，再搓右脚涌泉和太冲。两脚交替进行。方法相同。搓81次。

要点：搓时两手在两个穴位同时进行搓，搓劲要均匀，自然用力。

作用：涌泉穴通躯干，全身气血通涌泉，涌泉气血畅通可顺两腿阴经脉上行。沿督脉上升经尾椎、脊椎到头部，可安心宁神，舒肝明目。

(二)揉 法

1. 揉两太阳穴：用两手掌根部分别附按在两太阳穴上，同时由里向外揉，揉36次。

要点：揉劲要自然用力，柔和缓慢。

作用：可放散血热，发动气血不受风寒侵袭，使头脑气血畅通，不得脑病。

2. 揉两风池穴：两手四指并拢，用四指腹按着两风池穴，两手同时由里向外揉，揉36次。

要点：揉劲要自然用力、柔和均匀。可四指腹揉，亦可两指腹揉。

作用：风池穴走胆经，可祛风散寒，不受外感。

3. 揉两膝眼穴：(1)用左手掌按左膝盖，由左向右揉，用右掌按右膝盖，由右向左揉。两手同时进行。揉36次。

(2)再用右手拇指面按右腿膝眼穴，用左手拇指面按左腿膝眼穴，同时由里向外揉，揉36次。

要点：先揉膝盖，后揉膝眼，两手揉劲均匀用力。

作用：可使膝关节灵活，不害腿病，增强行走能力。

(三)提 法

提印堂：用拇指和食指两指腹捏住印堂往外提，然后松开。捏、提、松，如此反复81次。

要点：捏时不要用力，轻松、自然、柔和、均匀。

作用：提印堂走经外奇穴，可防治头痛、目弦、高血压等症。

(四)鸣 法

鸣天鼓：用两手掌心将两耳轮从后往前按、堵住两耳孔，两手五指自然扶于脑后，中指附按玉枕穴，将食指搭在中指面上，用食指指面点击中指所按的玉枕穴，点击时耳孔发出咚咚作响的声音，如鸣天鼓一般。点击18次。

要点：将两耳孔掩实，点击时节奏要短促有力，要富于弹性。

作用：玉枕穴通膀胱经，可预防耳疾，使头脑清醒，耳聪目明。

(五)按 法

按两耳朵：用两手掌心掩住两耳孔，而后骤然离开，如此一按一离，反复18次。

要点：将耳孔掩实，离开耳孔时动作要迅速，使耳孔发生咚、咚的响声。

作用：同鸣天鼓。

(六)攒 法

攒两耳孔：用两手食指尖端堵住两耳孔，由前向后攒一圈，再由后向前攒一圈，一前一后为一次，攒18次。

要点：攒时一反一正为一次，指端要将耳孔堵实。攒劲要柔和、自然用力、速度均匀。

作用：攒耳孔通肾经，肾阳充足、肾水旺盛，可防治耳聋，不得耳疾。

(七)旋 法

旋眼睛：两眼自然张开，两眼球先由左向右旋转，再由右向左旋转，头可随眼球的旋转而自然摇动。每旋转三遍为一次。每作一次，停一下，眼睛向前看，然后再接着旋转，如此反复36次。

要点：眼球转动时要自然用力，速度要均匀，不要太快。

作用：可防治弱视、近视、视力减退等眼疾。

(八)叩 法

口炖齿：唇轻闭，牙齿上下叩动，舌头随之在口里由左向右做绕环搅动，搅动九下为一次，搅动36次。

要点：舌头的搅拌速度要和牙齿上下叩击的速度要相附。速度要均匀，自然。

作用：叩齿可以加强牙周膜内的血液循环，调节血压，使牙齿坚固、结实、耐久。舌嚼法可使口内产生津液，送至丹田，可安神宁心。

(九)抖 法

抖小腹：两手成掌，用右手掌面附在左手掌背上，托住小腹上下抖动，抖81次。

要点：抖时两手掌重叠，加强力量、动作要柔和缓慢，自然用力。

作用：可促进脏腹血液循环，强健脾胃、有助消化，化瘀散滞。

五、延寿十五法

1. 揉百会法：百会穴在头顶中央旋毛中。用左手揉大心门，由左向右揉，用右手揉百会穴，由右向左揉，两手同时进行。揉81次。

要点：两手掌自然用力附按，揉劲均匀，速度稍缓、柔和、轻松。

作用：百会穴联系大小脑，医书说：头是一身驻在，诸阳所会，百脉所宗，百会管全身。揉百会

法可发动全身气血养身祛病。

2. 揉耳门法：耳门穴在枕骨接近处，于耳前的小耳上端的凹陷处，用两手掌根部按住耳门，五手指向脑后成抱头状，双手同时由左向右揉。揉81次。

要点：自然轻松，缓慢均匀。

作用：耳门穴通肾经，即可使耳灵眼明，亦可补肾养肾。

3. 揉童子髎法：在眼眶骨外侧，小眼角外端，用双手掌根部按童子髎穴，由里向外同时揉。揉81次。

要点：自然用力、柔和均匀。

作用：童子髎穴通肝经，能祛风寒，化肝瘀气滞，防治肝炎。肝经联系心肺和脾胃，又可调其气血和疏通经络，长期练此法可使眼目明亮，精气充足。

4. 揉睛明法：在大眼角外，目内眦角上方。用两手食指或中指面，用左手揉左眼的睛明穴，用右手揉右眼睛明穴，两手同时进行，由里向外揉。揉81次。

要点：揉劲要均匀柔和，自然用力。

作用：目通肝经，是五脏六腑之精气所藏，全身的精、气、神皆体现在两目之上，揉睛明穴可防治各种眼病，使眼睛明亮。

5. 揉年寿和天柱法：年寿穴位于山根下二分，年寿穴揉的手法是：用左手揉年寿穴，由左向右揉，再用右手揉天柱穴，由右向左揉。揉数45次。

要点：揉劲轻松自然，柔和均匀。

作用：年寿穴是的门户，能清肺、健脾胃，可防治肺部疾病的发生。不喘咳，不生痰。

6. 揉人中和天柱法：人中在鼻下唇上水沟中间。用左手食指背揉人中穴，由左向右揉。用右手中指指腹揉天柱穴，由右向左揉，两手同时进行。揉81次。

要点：自然用力，轻松柔和。

作用：可防治急性休克、中暑、癫痫等病。

7. 揉牙关法：耳下一寸，下颌角凹陷处取穴。用两手掌按住牙关，由后向前揉，揉81次。

要点：两手同时进行，揉劲均匀，自然用力。

作用：可防治各种牙病。

8. 揉膻中法：在前胸两乳头中间取穴。用左手掌由右向左揉，再从左向右揉，揉81次。

要点：用右手揉亦可，只要揉到穴位上即可达到目的。揉劲自然用力，轻松柔和。

作用：膻中穴为气之海，横气、浊气、气结皆由此产生，揉膻中可防止其气产生。可使心生血、肝存血、脾统血，达到全身气血充足，体质健壮之目的。

9. 揉腰肾和腰俞法：在第三、四腰椎处。两手握拳，用左拳大拇指背揉腰肾，由右向左揉。再用右拳大拇指背揉腰俞，由左向右揉。两手同时进行。揉81次。

要点：两拳拇指背可稍加用力，速度缓慢。

作用：肾为先天之根本，腰肾为阴阳之源，五脏六腑精气之所藏，腰肾亏损精气失，会导致气血双亏，体质虚弱，揉腰俞，腰肾可防治腰部软组织损伤，精神衰弱，肾部疾病，月经不调等症。

10. 揉肾囊和小腹法：用左手揉肾囊，由右向左揉，用右手揉小腹，由左向右揉。双手同时进行。揉81次。

要点：两手在两个部位同时揉。力量要均匀，自然柔和。

作用：肾为先天之根本，脾为后天之基础，揉肾囊肾水盛，以精养精，气血畅通。揉小腹，能祛寒，下焦气热，小便气臭，腹部膨闷胀痛，引起结津实热，食积火盛，二便不通等症。

11. 揉环跳法：在大腿骨上端外侧肌肉丰厚最高处取穴。两手握空拳，使大拇指和食指成一园孔，按揉两环跳穴。由外向里揉。揉81次。

要点：把两手握成园孔形，让拳孔对着环跳穴。自然用力、柔和缓慢。

作用：可使胯关节灵活，气血畅通，增强腿部力量，加强行走能力。

12. 揉血海法：在膝上内侧，肌肉突起处中点取穴。用左手掌揉左腿血海穴，用右手掌揉右腿血海穴，由里向外揉，揉81次。

要点：两手同时进行，均匀用力。

作用：生气养血，周流全身，气血畅通。

13. 揉承山法：在小腿中间，前后对称处取穴。

两手成掌，用左手揉左腿承山穴，用右手揉右腿承山穴，同时由外向里揉，揉81次。

要点：双手同时进行，揉劲要匀，自然用力。

作用：能调动气血，通其血脉，舒筋活络，可防治坐骨神经痛，足底痛，下肢瘫痪等症。

14. 揉膝眼法：在两膝盖骨下凹陷处取穴。用左手掌根揉左腿膝眼穴，用右手掌根揉右腿膝眼穴，同时由外向里揉，揉81次。

要点：用大拇指腹揉亦可，两手同时进行，可稍加用力。

作用：能防止惊风抽搐、下肢无力，促使关节灵活。

15. 揉涌泉法：在足心凹陷处中央取穴。用左手大拇指面揉左脚涌泉穴，用右手大拇指面揉右脚涌泉穴，用四指按着脚背，两手同时进行。揉81次。

要点：用力均匀，轻松自然。

作用：祛躯干之火，能降血压。

六、童面法：自然盘坐，思想集中，排除杂念，双手掌放在两膝盖上，上体端正，双目微闭，舌舐上腭，意守丹田，呼吸要细、匀、深、长。

用意念将气血引导到丹田处，丹田有四个部位：两眉之间谓之上丹田；心窝处谓之中丹田；脐下小腹谓之下丹田；命门谓之后丹田。以意领气，口里默念：上丹田、中丹田、下丹田和后丹田。气血即可随着意念沿任督两脉循行到四个丹田部位，循行一圈为一次。如此反复领气回数18次。

要点：练内养功的关键要做到心静，在以意领气的同时，心里必须默念气血运行时所列的穴位。

作用：童面法又称丹田功。丹田所系全身性命，是人体健康的重要组成部分。丹田功可使气血两盛，精神十足，可达面如童颜的功能。古人有："呼吸出入系乎此，阴阳开合存乎此。无火能使百体皆温，无水能使脏腑皆润，关系全身性命，此中一线不绝，则生气一线不亡"的说法。丹田功可防治泌尿、生殖系统的疾病，对妇女月经不调、不育均有一定疗效。

七、小周天法：自然盘坐，上体正直，肌肉放松，左手掌放在右手掌背上，重叠式。

两大拇指微向掌心内收，双目微闭，排除杂念，精力集中，采用鼻呼吸方法，呼吸要自然，先做顺呼吸法，再做逆呼吸法。(即是呼气小腹外鼓为逆呼吸，吸气小腹外鼓为顺呼吸)。

(1)开始做功，当吸气时，气自鼻孔内吸意念到下丹田，这时下丹田就会产生一股热流，再将这股热流通过意念导引到长强穴，由长强穴沿督脉循行路线以意领气逆向上行，经命门、夹脊、大椎、胸椎、颈椎到百会穴。

(2)再用意念将这般热流沿任脉路线循行，默念穴位，经承浆、天突、膻中、鸠尾穴到腹部上脘穴。

(3)再继续下行到神阙、曲骨穴，最后返回下丹田会阴穴，至此为一周，小周天完成。反复18次。

要点：要熟记小周天完成一次气血循行的路线，各穴位的名称和穴位的位置。

作用：见大周天法。

八、大周天法：取坐势，要领同小周天法。人体十二经和奇经八脉流通全身，与五脏六腑戚息相关。督脉是总督手足三阳经脉的运行，任脉是总任手足三阴经脉的运行。

(1)开始做功，以意领气从百会贯人丹田下沉会阴，当真气从冲脉与任、督两脉同出会阴时，任督两脉在冲脉的促进下使真气分左右两支顺两腿阳经脉下行经髀关、两三里穴再下到厉兑穴直达两脚心涌泉穴。

(2)然后吸气，用意念将气自涌泉穴提起，顺两腿阴脉上行，引至昆仑穴经承山、合阳到委中穴，达两承扶穴。再经会阴到长强穴。

(3)然后提肛引气沿任督两脉路线上行，从尾椎、脊椎、腰椎到胸椎。

(4)再将气分别引导到两胳膊外侧，两肩髃穴、曲池、合谷、商阳穴，再将气引到两手心劳宫穴。

(5)由劳宫穴上行到两胳膊内关穴、曲泽、中府穴，再沿督脉到颈椎直达百会穴。

(6)用意念将气从百会穴引出分开运行，顺两耳前侧分下会于舌尖。

(7)再将气引导到百会穴沿任脉循行路线运到承浆、天突、膻中、鸠尾、上脘、神阙、曲骨等穴直达下丹田会阴穴，完成一次大周天。即阴阳循环一周。如此反复次数18次。

要点：要熟记真气运行所到的各穴位，以便在心里默念。

作用：周天法(大、小周天)主要讲人体的保健方法，人体分阴阳五行，天有三宝：日、月、星；地有三宝：水、火、风；人有三宝：精、气、神。大天分阴阳，无阴不生，无阳不长。阴阳为天地之道，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，丹宝神之府。周天法最基本的离不开丹宝神，而丹宝神又都从人的体质中求得，故周天法具有培养元气、升清气、降浊气的作用，使人感到精力充沛，百脉畅通，气血和谐，阴阳协调，对强身健体，祛病防病有一定效果。

九、炼丹法：坐势、要领同小周天法。以意领气送至命门，由命门引气沿督脉上升到百会，再将真气从百会引出到下丹田，如此循环九转为一次。做18次。

要点：炼丹法亦称九转练环丹。此练丹法不走四肢经络，沿任督两脉循环运行。每默念一遍"九转炼环丹"真气运行一周。

作用：丹为生命之根本，元气聚集之所，内气发动之源。可防治肠胃病、高血压等症。

十、冲天法：坐势、要领同小周天法。以意领气送至命门，走督脉经到百会，再沿任脉路线循行通过会阴到命门，真气由命门上升从百会冲出。

要点：冲天法亦称红光冲天法，久练此法，即有红光从百会冲出之感。

作用：红光即是人体精气神所组成，久练此功，可使人精力旺盛，神气十足。

十一：炼"三宝"法：坐势、要领同小周天法。(1)以意领气，送至百会穴，气从百会穴发出沿任脉循行到承浆穴，经过天突、膻中、鸠尾、上脘、神阙、曲骨等穴一直下降到会阴穴。

(2)真气运行到会阴穴出来分支到两足走两三阳经到两髀关穴、依次到三里穴，厉兑、涌泉穴。

(3)以意领气从涌泉穴上提到两承扶穴、长强穴，两气合一再走督脉经到腰椎、胸椎上端。

(4)气再分段，走两胳膊外侧，气沿上肢三阳经路线到两肩髃穴、曲池、合谷、商阳、劳宫穴。

(5)以意领气，再走两胳膊内侧，沿三阴经路线循行，将气意念到内关、尺泽、中府穴。

(6)两气合一引导到督脉颈椎，走督脉经最后到

百会穴。

(7)由百会穴发出气再沿胸前任脉经循行到承浆穴，经天突、膻中、鸠尾、上脘最后到神阙穴，如此循环一周为一次，反复18次。

要点：必须默念穴位，所以炼静养功思想要高度集中，排除杂念。

作用：精气神为人之"三宝"，所以，炼"三宝"法，即是练精气神法。精气神是人体生命的物质基础，人失去了精气神也就失去了健康。炼精气神即是练内功，达到调身、调息和调心的功能，增强体质，有防病治病的作用。

二　气功点穴按摩手法

以意领气到中丹田，再引气到内劳宫，最后，从内劳宫穴放出气来，将内劳宫放在治疗的穴位上或病变处，即可达到治疗目的。点穴按摩不仅要掌握其手法，同时也要掌握其手法的运用，选择、力度等有关问题。

一、点穴按摩的几种手法

1. 按　法：

手法：分拇指按、四指尖按和拳按三种。分别用于患者某一穴位或多个穴位，作用于表皮层，用适当的力量上下压之。单侧或双侧均可行，适用于全身各部位。

作用：通经活络，开通闭塞，消肿止痛，祛瘀结。

2. 点　法：

手法：用指尖或屈肘突起的鹰嘴部，点取某一穴位，用力下压。

作用：点穴为攻泻手法，作用于经穴和经络周围，并能传到脏腑，可开导闭塞，祛寒止痛，多用于腰背、臂及四肢等部位，运用时须根据病情的需要及患者的体质从事。

3. 揉　法：

手法：用手掌、掌根、手指、掌背和小鱼际按住患处，作顺时针或逆时针方向揉动，幅度大小以适宜为当。

作用：揉法主要治疗局部红肿，祛风散热。

4. 拍　法：

手法：五指自然伸开，用掌心或小鱼际拍击患处，单掌双掌均可。适用于肩、背、腰、胸、四肢等部位。

作用：能行气通络，疏松肌肉，消肿消痛。

5. 搓　法：

手法：用手掌或掌根触及皮肤，对准治疗部位，做上下或左右移动，不得间歇，使之有气感，适用于腰部、背部、臀部、四肢等。

作用：主疏肝，平风解郁，舒松脉络，调和气血。搓时用滑石粉，防止搓破皮肤。

6. 掐　法：

手法：用拇指和食指、中指、无名指、小指，上下做对称地掐取某穴，用力内收。

作用：主要是用指尖、指肚，适用于四肢，有开窍提神作用。

7. 摇　法：

手法：用单手或双手扶按局部，或握住局部，前后或左右来回摇动，沿同一方向晃动，缓缓而行。

作用：适用于颈部、腰部、四肢关节，能通腠里，开关节，产生热气，熏脉络，帮助患者增强肢体的活动能力。

8. 捏　法：

手法：用双手半握拳，拇指与食指、中指、无名指张开成鸭嘴状。用力捏住局部，并沿上下方向移动，作用于肌肉、肌腱。

9. 捻　法：

手法：用拇指和食指罗纹作上下对称的捻取某一部位，同时，在手法不变的情况下作左右捻动，状如捻线。

作用：适用于四肢末梢及各小关节。能疏通关节，使气血畅通。

10. 压　法：

手法：压法与按法基本相同，区别在于力度不同，轻者为按，重者为压。适用于肌肉、肌腱，力度可达深部。

作用：舒经活络，气血畅通，可达到平衡阴阳，消肿止痛，化瘀散滞的作用。

二、点穴按摩的几种治法

点穴按摩的治疗原则是补虚泻实，扶正祛邪，调合营卫。内经说："寒者温之，热者清，坚者削之，客者除之，劳者温之，结者散之，散者收之，损者温之。"又说："治病必求其本。"而要求其本，必须要掌握点穴按摩的几种治法。

1. 温　法：温是温阳祛寒之意。寒者温之热者清，此法适用于虚寒症。病变位置是表轻里重或表里具重，其治法是用气功法，或按、摩、揉等手法，在固定的穴位上或部位上进行操作。取穴气海、关元、肾俞、八髎等，动作要柔和快速，使之产生热量，深入皮肉或脏腑器官组织，以达温散表重，温热祛寒之目的。

2. 补　法：补是补益之意，是对人体气血、阴阳或其脏腑受损的一种手法。补其人体衰弱或不足，扶正祛邪，以便人体气血充足，阴阳协调，达到补虚益损治病的目的。如气血双亏，脾胃虚弱，肾阴不足，虚弱烦燥，盗汗、遗精等均用补法。选穴中脘、天枢、气海、关元、脾俞、胃俞、肝俞等穴，手法多用推揉和按揉。可健脾和胃，补中益气，增强胃运化功能。

3. 通　法：疏通开导之意。阻塞者既用通法。通法能调和营卫，通经活络，祛邪导津的作用，若周身肿胀，肌肉麻木，经络不通，均能使其通畅。

病之所以形成是经络不通。治疗时运用刚柔兼施手法，使其经络通畅。运用推、按等手法，能通经络和气血，点、按腰俞穴可导引阴阳。

4. 和　法：即是调和之意。半表半里症表现在气血不合，营卫不和，脏腑功能不和。在不可发，不可下，不可温，不宜补，不宜清，不宜吐纳的情况下，则应用和法。运用气功法或点穴法，手法平稳而柔和，以气功法及推、摩、搓、擦等手法为主。根据病情掺合运用，调和经气。适用于气血不和，经络不畅，阴阳失调等症。如脾胃不和，肝胃气通，月经不调，周身胀痛，外科肿痛等。通过和法的作用，达到气血调和，阴阳相对平衡而恢复生理正常状态的目的。

5. 汗　法：通过手法使之发汗，解除表邪之意。汗从外表而解，中风在皮，汗出风散，汗出病散。汗法大致可应用于风寒外感或风热外感两类。风寒外感手法先轻后重，按法加强刺激，手重温来，汗出全身，达到祛风散寒功能。风热外感手法要轻而柔和，不可过重刺激，病者感到周身舒适，风邪自散。要注意选择有发表、清热、散寒祛风作用的穴位，点头部风池穴能祛风散寒、风府穴疏散风寒。合各穴是大肠经原穴，风池、风府、曲池、合谷、大椎、委中等穴，手法以推、按为主。用按法能泄其气，外关能祛一切表症，委中穴能疏通足太阳的经气，说明了气血周流全身运行不息，病邪皆除。因此，外感、风寒、风热病症，用点按能祛风散寒，清热解表，汗出病愈有显著疗效。

6. 清　法：清是清热之意。是解热祛邪的一种刚中有柔的手法，对于热邪较盛，邪热入里可使清法。其作用是清热除烦，和阴保津、解渴。由于热性病的症状极其复杂，热邪又有属气分，血分、营分之别，当以灵活用之。治疗时均须分析明确，再进行治疗。如高热神昏，要快清，重清，如若不然则热甚而病危。虚者要清可兼扶正，以扶正而祛邪，如劳动过度，气虚或血虚引起的虚热烦燥症，以及表邪已解，里热未退等症，均可运用清法。手法和力度要根据患者的病情，热邪的深浅，灵活应用。

7. 泻　法：泻谓泻实之意。本法是泻其实邪不是泻其正气。由于结津实热，引起下腹胀满或胀痛，食积火盛，二便不通等均应用泻法。以推、摩神阙、天柱两穴。再揉长强、则起通泻的作用。通过泻法可达到清的目的。凡虚弱或津液不足和大便秘结者，不宜采用此法。

8. 散法与消法：消散疏导之意。散法与消法是气功点穴疗法中效果最佳的重要手法，散法主要起消散作用。有形的用散法，无形的用消法(有形的为瘤症，无形的是腹中邪风)，恶瘤毒瘤都可削去，消法与泻法不同，泻法急，消法慢，气功点穴疗法按之能散揉之能消。瘤肿之类亦能消散，此法祛脏腑之风邪。如气虚、痰滞瘀积，浊气气结，均用散法使之脏腑之气畅通。若有暴饮暴食牵引胸部胀满，致使胃脾不能运化，说明病状属实，既用泻法，邪实者用消散法。用推、摩、搓、揉、拿、拍等手法，可排除障碍、放散血热，能起消化散瘀的作用。

三　自我按摩气功点穴法

自我按摩气功点穴法是在熟知经络、经穴的基础上，自己根据其不同的病变，按其病症运用气功法及一定的手法，取其有关的穴位，不用针，不用药，靠两只手给自己点穴治疗。此法简便易行，对防治疾病，增强体质，具有一定医疗作用。

一、手法：点法、揉法、捏法、搓法、拍法、捻法、抖法、抹法，分筋法和顺气法等。

二、四大门操作法：1. 开天门：取坐位

(1)用一手中指点百会穴(头部)，食指点后顶，拇指点强间穴，无名指点前顶穴，小指点囟会穴。另一手中指点天突穴，劲要均，时间5—6分钟。

(2)用双手由前向后顺至两风池穴，作顺气法，时间5—6分钟。

(3)向下至颈部用四指点按两侧天柱穴，时间5—6分钟。

(4)在后颈作分筋法。用双手指由天柱穴向两侧指捏至肩部数次，在上下推数次。

(5)点头部穴位，百会穴前分四把，百会穴后分三把，百会穴为一把，共八把。

①用一手小指点神庭穴(额部)，无名指点曲差穴，中指点本神穴，食指点头维穴。用另一只手小指点神庭穴，无名指点曲差穴，中指点本神穴，食指点头维穴，时间5—6分钟。

②用一手无名指点上星穴(头部)，中指点五处穴，食指点临泣穴，另一手点另一侧，中指点五处穴，食指点临泣穴，时间5—6分钟。

③用一手无名指点囟会穴(头部)，中指点承光穴，食指点正营穴，另一手中指点承光穴，食指点正营穴。

④用一手无名指点前顶穴，中指点通天穴，食指点承灵穴。用另一手无名指点通天穴，中指点承灵穴。

⑤用一手无名指点百会穴，中指点络却穴。用另一手中指点络却穴。

⑥用一手无名指点后顶穴，其它四指及另一只手手指可随便点在颅脑皮肉上即可(因穴位不够)。

⑦用一手中指点强间穴(脑后)，其它手指可随便放其位置。每把各点5—6分钟。

(6)双手在头顶用提法数十次，用大鱼际部搓，后双手十指指肚由额部向两侧分推至太阳穴数次，中指顺太阳穴耳门穴，时间5—6分钟。

(7)用中指揉耳门穴数次，用双手拇指、食指、中指由耳朵向下掐捏至气舍穴，再由耳后向下往返

推数次。

(8)用一手中指点风府穴(脑后)，另一手拇指与食指点双睛明穴，时间5—6分钟。

(9)点风府穴，拇指、食指点鼻两侧四白穴，时间5—6分钟。

(10)点鼻侧两迎香穴，时间5—6分钟。

(11)双手拇指肚由两侧睛明穴向下抹，至迎香穴数次，在用提法由面颊部向下掐捏至气舍穴，再用抹法，各数次，双手拇指分点两侧气舍穴，时间5—6分钟。

(12)双手中指点两缺盆穴，时间5—6分钟。

(13)两手交叉用中指点肩井穴，时间5—6分钟。

(14)两手交叉点两肩髃穴，时间5—6分钟。

(15)双手交叉用拇指点大臂内侧两青灵穴，时间5—6分钟。

(16)双手交叉用拇指点两尺泽穴，时间5—6分钟。

(17)双手交叉用拇指点两手三里穴，时间5—6分钟。

(18)双手交叉用一手拇指点天河水，用另一手中指点另一天河水，时间5—6分钟。

(19)双手交叉用双手拇指点双列缺穴，时间5—6分钟。

(20)双手交叉用拇指点两内关穴，时间5—6分钟。

(21)双手交叉用一手拇指点另一手合谷穴，另一只手食指点另一手合谷穴。时间5—6分钟。

(22)两手指点两三间穴，时间5—6分钟。

(23)两手指点二间穴，时间5—6分钟。

(24)用双手拇指点两商阳穴，时间5—6分钟。

(25)两手交叉用两手拇指分点另一手内劳宫穴，时间5—6分钟。

(26)双手握住四横纹穴，时间5—6分钟。

(27)双手握住五指节，时间5—6分钟。

(28)从合谷穴至中府穴走肺经和大肠经用分筋法，由小指下都穴至京门穴走心经，三焦经和胆经用分筋法，由京门追回下都穴走到小海时用食指使劲点一下。

(29)最后五指用捻药法和抖法，作完一只手在作另一只手。

2. 开气门

(1)用一手拇指点璇玑穴(胸部)，食指点华盖穴，中指点紫宫穴，无名指点玉堂穴，小指点膻中穴。另一手食指点中庭穴，中指点鸠尾穴，无名指点巨厥穴，小指点上脘穴，时间5—6分钟。

(2)用一手食指点俞府穴(胸部)，中指点彧中穴，无名指点神藏穴，小指点灵墟穴，用另一只手食指点神封穴，中指点步廊穴，时间5—6分钟。

(3)用一手食指点气户穴(胸部)，中指点库房穴，无名指点屋翳穴，小指点乳根穴，时间5—6分钟。

(4)双手由胸前交叉，用一手食指点大包穴(肋部)，中指点渊液穴，另一只手同样点大包穴、渊液穴。

胸前任脉两侧相同共点七把，时间5—6分钟，随即用顺气法。次数81次。

3. 开血门

(1)双手用食指、中指、无名指、小指分别点两侧的幽门穴(上腹部)、通谷穴、阴都穴、石关穴上，时间5—6分钟。

(2)双手下移至任脉穴，用一手拇指点下脘穴(腹部)，食指点水分穴，中指点脐中、无名指点阴交穴，小指点气海穴，用一手食指点石门穴，中指点关无穴，无名指点中极穴，小指点曲骨穴，时间5—6分钟。

(3)随后用拇指点两腿阴廉穴，时间5—6分钟。

(4)双手拇指点血海穴，时间5—6分钟。

(5)双手中指点两足三里穴，时间5—6分钟。

(6)用双手拇指点两三阴交穴，时间5—6分钟。

(7)用拇指点两涌泉穴，中指点太冲穴，时间5—6分钟。

(8)双手握住两足五指节，时间5—6分钟。

4. 开风门

1. 令患者俯卧在床，医者站在患者侧面，用立掌双手点按在患者督脉路线上。(一把点不完可分二、三把至点完穴位为止)。点按大椎穴、陶道穴、身柱穴、神道穴、灵台穴、至阳穴、筋缩穴、中枢穴、脊中穴、悬枢穴、命门穴、阳关穴、腰俞穴，时间5—6分钟。

2. 点在督脉旁开1.5寸的膀胱经，大杼穴、风门穴、肺俞穴、厥阴俞心俞穴、督俞穴、膈俞穴、肝俞穴、胆俞穴、脾俞穴、胃俞穴、三焦俞、肾俞穴、气海俞穴、大肠俞穴、关无俞穴、小肠俞穴，时间5—6分钟。

3. 点在督脉旁开3寸的膀胱经，附分穴、魄户穴、膏肓穴、神堂穴、隔关穴、魂门穴、意舍穴、胃仓穴、肓门穴、志室穴，时间5—6分钟。

4. 点在腋下胆经路线，渊腋穴、京门穴等时间5—6分钟。手法同1。

右边同左边手法相同，但中间督脉不用点，共点按七把。

点完后用提法、拍打法、揉复功，搓两边膀胱经，各81次—100次。

随即点按膀胱经承扶穴，委中穴(都是双腿部)，时间5—6分钟。再用提法、拍打法、揉法，各81次。(腿部膀胱经)。

一手拿起患者的一只脚，拇指点在涌泉穴、食指点行间穴，中指点太冲穴，无名指点中封穴，一手点在金门穴、水泉穴，时间5—6分钟。后双手摇

动足踝部，下肢后压至臀部。

右同左，左同右，手法相同。

（李藏山文，摘自《体育博览》1986年10期）

早中晚行气法

本功法是一种简单易行的养生气功。此功法，通过调身、调心、调息，以达到培殖元气，调节脏腑功能，防病健身，养神益智的功效。

功　法

一、早上行气功法：早晨睡醒时，仰卧、双手轻轻抚按在面颊两侧，四指并拢，虎口圆挣，中指尖正对眼眶下，双手从鼻侧向外揉动面颊、双眼，顺时针、逆时针各转动36次。意想目光炯炯，视达万里。接下来闭目，双手掌心向下，放在下腹部两侧，虎口圆挣。下肢自然伸开，与肩同宽。舌顶上腭。放松。深呼吸5下，不可急促、慌乱。再静下来，意想东方红日初升，紫光照耀全身，紫气缭绕，被子化为朵朵白云，轻轻飘动。如此持续10～20分钟，意想紫气缩小，化为一丝光线，收入玄关（两眉中间），静守一下以作收功，即可起床。

二、中午行气功法：午饭后。若午睡前，可躺在床上，亦可坐椅子上，上身伸直，右手贴着腹部，左手置右手上，两手揉动腹部，先顺转81圈，再左右手上下交换逆转81圈。同时腹内胃肠作相应的转动，并意想腹内气化充满全身。又揉动之时，舌头亦不断地在口内搅动，津液不断地送入肠中。收功是意守丹田一会儿。

三、晚上行气功法：功法基本上同早上行气功法。但意想太阳改为意想月亮银光照耀全身，练功时间相应增长。行功后入睡则更好。

如果早上太阳好，晚上月亮圆，亦可练习采日精月华功：双脚平立同肩宽，头部、躯干正直。眼观太阳或月亮，意想太阳的金光或月亮的银光进入眼中，并下行至丹田。站立20～30分钟后闭目，意想光线全部收入丹田，静守一会儿，意想光线再向全身扩散，收功。

（王　坚文，摘自《气功》1989年5期）

吐气发音法

本功法又名“马家气功六字诀”。渊于古代六字吐气声法的保健养生功。六字为：“嘘”、“呵”、“呼”、“吹”、“嘻”、“呬”。以发音吐气的不同形式分别治五脏六腑疾病。此功法根据五行生、克吐气发音以疏导、调气、理气、有祛病健身、益寿之功效。适于男女老幼习练之。

功　法

第一节　“嘘”字声法

发“嘘”字音可以疏通肝气。

动作说明：静坐练功：在床上坐好，两腿伸直，怒目扬眉，意念是“卑视病灶，视为小病，不久即愈。”然后头部左顾右盼，来回慢慢转动，转到左边即发“嘘”字音。然后再怒目扬眉向右转，转到右边时发“嘘”字音。头正时吸气，头转到左右时呼气发“嘘”字音。

站立练功：头部动作与静坐相同，另加双手拍肩动作。怒目扬眉，头部左顾右盼，头向左转，右手拍打左肩；头向右转，左手拍打右肩。头正吸气，转头呼气时发“嘘”音。

“嘘”字声法可治肝病。肝属木，木旺于春，春天万物生长，人易肝阳上亢，故易患头晕目眩，两眼红肿，两胁胀满，心情烦躁等肝经病变。慢性肝炎与肝硬化患者，春天往往症状加重或愈后复发。这时可练“嘘”字功平之。心为肝之子，肝阳上亢为实症，实则泻其子，可用“呵”字功（入心）以泻之。肾属水，水能生木，肾水为肝木之母，虚则补其母，用“吹”字功（入肾）以补肾水，则肝木得养而无上亢之忧。

肝病若不是在春天发病，则应审其虚实，除“嘘”字功外，加用其他补泻方法，消除胸胁胀满等症状。

第二节　“呵”字声法

发“呵”字音可以稳定心神。

动作说明：面向东方静坐，于子时前和午时后各叩齿三十六次，“搅海”至唾液满时，漱口数遍，分三次咽下。咽唾液时必须猛咽有声，用意念送至丹田。然后吐气发“呵”音，发音不要出声，自己能听到即可。

心属火，夏日火热，所以子时练功最好。夜深人静或晨起练“呵”字功可以平心火。患心脏病者也可先练“呼”字功以泻心火，“呼”入脾，脾为心之子。或可练“吹”字功以补肾水，心肾相交，水火既济，此为取坎填离之功，收效较大。两者可相互结合练，根据五行生尅制约，进行气血调整，保持阴平阳秘，祛病延年。

第三节　“呼”字声法

发“呼”字音可以醒脾。脾开窍于口。

动作说明：右手上举过头，左手插腰，向左弯身，右手从左边自上而下弯腰去触左脚，然后起立。向上举手时为吸，手由上而下时吐气发“呼”字音。用相同动作两手左右交替上举。

脾有病则消化不良，会产生出二氧化碳气，出现口臭、吐酸水等现象。脾胃属土，可练“呼”字功法治疗脾胃之症。

心为脾胃之母，如用“呼”字功法还感觉不满足时，做完“呼”字功之后，可再接着做“呵”字功，以

加强脾胃的消化功能。"呼"字功四季都可以练，平时多练"呼"字功，可以帮助消化，增进身体健康。

第四节 "呬"字声法

发"呬"字音可以清肺。肺开窍于鼻。

动作说明：两腿直立，两脚分开，略宽于肩。双手高举过头，使两肺尽量扩张，以多吸氧气。然后左脚向前迈一步，脚尖点地，挺胸；双手后扬，同时吸气。接着右脚也向前迈一步，成立正姿势。然后双手随身体向下弯腰，同时呼气，发"呬"字音。

练"呬"字功可治疗肺部疾病。近几年的实践证明：将遥步功的扬手握劳宫穴及猛呼猛吸铮铮有声结合起来，再加上发"呬"字音，对治疗肺癌有一定效果。

肺属金。秋天气候较凉，但炎夏余热尚存未消，极易存留在肺经之内，秋天练"呬"字功则可以清洗肺经之郁热。外感发热咳嗽，痰液上涌，也可练"呬"字功治疗。如因肺部虚弱易受外感，则应再加练"呼"字功，以培土(脾)生金。

第五节 "吹"字声法

发"吹"字音可以固肾。肾开窍于耳。

动作说明：两脚尖和脚跟均并拢，双手交叉向上举，手心朝上，头上顶。然后弯腰，双手够地。双手够地后，即刻放开，然后双腿下蹲，双手抱膝，呼气发"吹"字音。(默念"吹"字，不发出声音，只自己听见即可。)练"吹"字功时，要注意肾气上收，口唇似闭不闭，涌泉穴内收，足趾如抓物状。

肾属水，冬主藏，俗语说："冬藏精。"冬天多练"吹"字功可以固肾。

肺属金，金能生水，为肾之母。如肾水亏损时，可先练"呬"字功以强肺气补肾，后再练"吹"字功，这样效果较好。

第六节 "嘻"字声法

发"嘻"字音可以理气调气，三焦纳气常用"嘻"字功。

动作说明：双手高举过头，握拳。抬头，两眼看拳，双手向上用力打三、五十拳后，在呼气时吐音为"嘻"字。

一般要念"嘻"字六遍，以治三焦之烦热。

三焦主命门相火，为六腑中最大之腑，是全身通气的道路。患三焦病，即出现寒热往来、口苦、胸闷、恶心、小便色黄等症。多练"嘻"字功可以通利，效果较好。亦可加练"呼"字功增加胃气。

(马 春文，摘自《马家气功》山西人民出版社1983年4月版)

吐纳气功

本功法是以调息为主，佐以调身。调身为调息服务，融两者为一体的强身保健功。

此功法含初级与高级两种功。需备布条(长4米、宽0.3米)扎紧腰间，大吸大呼，吸时闭口，鼻翼及上唇收缩，鼻孔缩小；呼时鼻孔仍紧缩，尽力迅速将气喷出。可强身防病，治疗多种慢性病患。但疝气及心力衰竭或体力过差者禁练。高血压，收缩压≥180mmhg兼或舒张压≥110mmhg除服降压药外，喷气时不可用力过猛，以防不测。

功 法

一、初级功法

常用初级功包括提气养心、拔筋弩腰和坐马双摆。

预备式：站立位，两脚自然分开，略宽於肩，脚掌互相平行。双目远视、抬头挺胸、双手自然下垂。

(一)提气养心：随吸气，双手指相对，掌心朝上慢慢上提，至胸前时掌心朝内继续上提过目，齐眉时掌心朝下，吸气毕，略停片刻。

呼气时(即喷气)双手迅速垂直下压，肘关节伸直，掌面与地面平行，喷气毕。

一呼一吸为一次，可连做3次休息亦可做9～15次，最多30次。喷气时下肢不可屈曲或摆动。

(二)拔筋弩腰：吸气及动作同提气养心之吸气。喷气时躯体下蹲，喷气末双手置於膝关节外侧。

此后，吸气时起立提气，喷气下蹲。可连做3次或9～15次，最多30次。下蹲时尽可能使躯干垂直於地面。

(三)坐马双摆：站立位，吸气时双手半握拳，上举与头同高时，内交叉於眼前。喷气时，双手自胸前下滑向左右摆出并伸平，掌心朝下同时下蹲喷气。

再吸气时，起立双手恢复半握拳，上举过头，内交叉，以下喷气动作同。如此可连做3次或9～15次，最多30次。

二、高级功法

高级功法是吐纳功的主要部分。功法的编排是笔者吸取数家之长，按照人体结构和功能特点科学地裁剪而成。临床常用功式十套，每套含固定的套路。每套练功程序为：1.三口气。2.凤凰架。3.中心内容。4.凤凰架。5.全身拍打。6.凤凰架。7.跳跃收功

第一套 单手托天

1.三口气 (阶段呼吸法)：预备式：扎好腹带，站立位，抬头挺胸，手掌交叉於小腹部。足跟分开，足尖整拢呈"八"型，下肢伸直。

第一口气：用力吸气，抬肩扩胸收腹，双手搂抱於腹部协助收腹(吸气阶段)

第二口气：吸气完毕，由胸部向下产生一个压力。此刻上腹隆起(腹带以上)，小腹仍需收缩(运气阶段)，依各人气力大小憋气片刻。

第三口气：上腹继续下压，小腹隆起同时提肛并慢慢地把气呼出，连作三次。

2. 凤凰架：预备式：由三口气预备式跳步、双足左右分开，略宽於肩，且扒地呈"八"字型。抬头、挺胸、上身前倾，双手半握拳小指侧相依，置于眼前，上界平眶下缘与鼻尖距一拳。翻髋(即臀部微后伸)，下肢挺直。

吸气：双手交叉上举，向左右分开划大弧，然后向髋部靠拢且掌面与前臂呈90°夹角。

喷气：随喷气，双手朝前推出，前臂与地面平行与掌面仍为90°夹角。

吸气：双手下抓，上肢回收，过肩绕头置於头前上方。

喷气：顺势双手沿面下抓恢复呈半握拳置於鼻前呈预备式。

如此，连续完成呼吸6次，凤凰架动作三遍。

3. 单手托天(中心内容)：预备式：接凤凰架预备式，左手捂肚脐上。

吸气：右手自半握拳散开，掌心朝上，再外旋180°呈托重物状。

喷气：随喷气右掌迅速上推，身体重心移向左下肢，右足跟离地。似顶天立地状。

吸气：上式姿式不动随吸气右手以腕为轴旋转数圈呈抓物状。

喷气：右上肢回收，右手呈半握拳，右足跟着地复原呈预备式。

如此，连续完成呼吸6次，重复动作三遍。再转为左侧托天，完成呼吸6次，动作三遍。

4. 凤凰架：三遍。

5. 全身拍打：拍打原则：全面、力量足，受力时间短。

方法：自然站立，右掌自左腕横纹起依次沿左臂屈侧面拍至左肩延伸侧面至左手背。再以同样地方法拍右臂。

胸部拍打：以二条锁中线将胸部分为三个区域。两拳自上而下依次拍打对侧外区至腹带处。再以左右掌交替依次拍完中区。为了减轻震动或不适感当掌面触及皮肤时配以喷气。

腹部拍打：以腹带为界将腹部分为带上区、带区和少腹区。分别由躯体侧面起依次向正中线方向拍完以上三区。

侧胸拍打：分别以左右掌自腋部起拍打对面侧胸三掌至腹带。

臀部拍打：双掌同时拍打臀部一周。

下肢拍打：拍完臀部后双掌分别沿下肢外侧面至踝关节(勿曲膝)，再沿原路线拍回臀部。经"足三里"穴时用掌根叩击数下。然后，直立抬右腿，双掌自右踝关节处向上合拍至右股根部。以同样的方法再拍左腿。

腰背部拍打：双肩、肘关节高度放松，以腰为轴左右转动，带动两臂，以双手背自腹带起沿脊柱两侧分别叩打对侧腰背至最高处，如此重复二遍。最后，两掌过同侧肩部拍打肩胛区若干次。

6. 凤凰架：三遍六次呼吸。

7. 跳跃收功：接上式，双手抱拳，随吸气弯腰屈曲。喷气时双足跳跃并拢呈"八"型，双掌重叠自胸部滑至脐部，恢复呈三口气预备式。

第二套　单肢摆翅

(以下九套只介绍中心内容)

预备式：同单手托天预备式。

吸气：双足不动，随吸气，头及躯干稍朝左扭转。下肢呈"左弓右箭"步态。右臂相对位置不变，仅右手微下压。

喷气：随喷气，以腰为轴迅速转体90°，右臂伸直顺势朝右滑翔。足不动，下肢呈"右弓左箭"步。

吸气：右手回收顺髋右侧绕过前面，继续绕左肩前上举过头。

喷气：随喷气，右手由抓物状迅速变为半握拳，右臂下降恢复为预备式。

连续完成上述动作三遍，呼吸六次。

然后，右手捂住肚脐，左手呈半握拳，朝左侧完成相同动作三遍，呼吸六次。

第三套　含胸拔背

预备式：同凤凰架预备式。

吸气：以腰为轴向右转体90°，同时右臂向右捧出。下肢呈"右弓左箭"步态。

喷气：右臂迅速回收，伸直交叉於左肘关节上，躯体回转，双下肢挺直。

吸气：上肢位置不变，弯腰下肢挺直，右拳滑向右足方向。

喷气：随喷气右拳划开，以掌推向左足。

吸气：腰伸直，右手顺势沿躯体左侧绕头上举，右手呈抓物状。

喷气：右臂回收，右手由抓物状变为半握拳，恢复呈预备式。

如此，连作三遍，完成呼吸9次；再朝相反方向完成相同活动量。

特点：以活动腰部为主，对腰肌、腰椎增生有治疗作用。

注意事项：弯腰推掌时活动范围不超出双足区间。

第四套　盘龙抓虎

预备式：同凤凰架预备式。

1. 前组：吸气：双手慢慢下移至小腹前，上肢伸直。

喷气：躯体下蹲，双拳变掌，用力下压。

吸气：五指分开，活动腕关节如抓实物，并迅速起立，双手举过头，呈抓物状。

喷气：双前臂回收时双手变为半握拳恢复呈预备式。

如此，连作三遍，完成呼吸6次。

2. 中组：吸气：由预备式起双手半握拳不移至臀后。

喷气：迅速下蹲，双手下插至同侧足跟后外方。

吸气：双手活动腕关节如抓实物，然后迅速起立，双手上举过头，手呈抓物状。

喷气：前臂回收时手呈半握拳恢复为预备式。

如此，连作三遍，完成呼吸6次。

3. 后组：预备式：由凤凰架预备式起左手捂脐上。

吸气：双足不动，躯体左转并微左倾。

喷气：躯体右后转位并下蹲，右手顺势向右后下滑出至左足后。

吸气：活动右腕如抓实物、然后迅速起立。右手继续沿髋右侧绕至体前再沿左侧上绕至头上方。

喷气：前臂回收，右手半握恢复呈预备式。

如此，连作三遍，完成呼吸6次；再以相同的动作反向作三遍，呼吸6次。

特点：以活动腰部、四肢为主。

注意事项：作后组下蹲时勿后倾倒。

第五套　摩头划掌

预备式：由凤凰架预备式起，左手捂於脐上(或拎帽)。

1. 前组：吸气：右手心按住百会穴，以顺时针方向在头顶按摩。

ⓐ喷气：右手沿左耳前下滑，过下颌部，右上肢向右伸出掌指伸平。

ⓑ吸气：下肢不动，以腰为轴随吸气躯干尽可能左倾。双上肢相对位置不变。

2. 中组：喷气：下肢不动，随喷气躯干尽可能右倾右上肢相对位置不变。

吸气：ⓑ

喷气：ⓐ重复前动作。

吸气：右上肢回收绕左肩过头。

喷气：右上肢回收，右手由抓物状变半握拳恢复呈预备式。

如此，连作三遍，呼吸12次；再朝反向完成等量动作和呼吸。

特点：以腰为活动支点向左右摆动。

注意事项：双足及下肢不活动。

3. 后组：预备式：同凤凰架预备式。

吸气：姿势不变，尽力吸气。

喷气：下蹲呈"坐马势"，上肢自肩关节向后扩展扩胸，肘腕关节相对位置不变。头部及躯干尽可能呈垂直位。

吸气：随吸气恢复呈预备式。

喷气：重复上喷气动作。

如此，下蹲起立6次，完成呼吸6次。

第六套　摇山晃海

预备式：自凤凰架预备式起双手半握拳交叉於小腹前，右手在前。

预备动作：吸气：抬肩、扩胸、收腹双臂协助之。

喷气：姿势不变，随喷气小腹隆起提肛。如此，完成呼吸三次。

正式动作：吸气：躯体右转、双手微上提。

喷气：双足不动，以腰为轴躯体尽可能朝右后方向旋转，头部亦朝右后方转动，双眼尽可能朝右后扫描。双拳外翻交叉，右拳在下，置於右髂前上嵴处。

吸气：双拳变掌再内翻交叉右手在上。头部及脊柱尽可能保持右旋转位。

喷气：双足不动，双手顺势沿右下肢后外方下压至足三里穴处。

吸气：上肢手势不变，躯体尽可能后仰、带动上肢上提。

喷气：头及躯干仍呈右后扭曲状，双手顺势下压至右踝关节处。

吸气：双手分开，上提。

喷气：双手变半握拳交叉放回右髋前上嵴处。躯干扭曲状态不变。

连续重复上述动作三次，完成呼吸12次。最末一次吸气时躯体尽可能左后转。朝左侧完成相同动作和呼吸。

收尾动作：双腕关节后交叉，右腕贴腰部。完成喷气呼吸三次。

特点：该式系躯体纵向扭曲状态下的活动。对防治颈—腰椎骨质增生有明显作用。

注意事项：双足始终保持内"八"字型，尽可能将脊柱扭曲呈"麻花状"。

第七套　金猴摘桃

预备式：系全式中的唯一坐式。备高50 cm宽20 cm长130 cm木凳一条。放稳凳子，坐於凳子边缘(以尾骨夹与两坐骨结节卡住凳缘处)。双腿伸直，双足并拢蹬住墙跟。躯体上下扯平，双手同凤凰架预备式(亦称坐式凤凰架)。

坐式凤凰架：吸气：双手交叉，上举划大弧再放至髋两侧。

喷气：双手猛前推，上肢与地面平行。双掌翘起。

吸气：双腕下屈，双手呈抓物状，往回收分别过肩绕头至头顶前上方。

喷气：双手由抓物状变为半握拳恢复至预备式。

如此，连续作三遍，完成呼吸6次。

摘桃：

吸气：右臂朝后摔出。

喷气：右臂回收交叉於左肘。

吸气：上肢交叉不变，躯体微右旋转。

喷气：躯体左转约70度。

吸气：以腰为轴躯干右转(弧度不可过大)。

喷气：躯干迅速左转，右手尽可能下伸呈摘桃状。

如此．连续完成动作三遍，呼吸12次；再朝相反方向完成上述动作和呼吸。

坐式风凰架：三遍6次呼吸。

特点：以腰为轴左右活动，躯干悬空又尽可能转动脊柱是防治腰肌劳损、脊椎增生的必练式。

注意：此式活动强度大，年迈或病情较重者背后需别人协助。

第八套　鹞子翻身

预备式：同凤凰架预备式。

吸气：右足朝右前方跨出一步呈“右弓左箭”步，同时双手上举向左右伸平半握拳掌心朝上。

喷气：躯干俯曲、胸尽可能贴于右股面上头稍抬起。双臂伸直朝后上翘起，手呈半握拳。

吸气：右弓左箭步不变，躯干挺直，双臂左右平伸，手为半握拳。

喷气：将上动作恢复呈预备式。

以同样方式完成“左弓右箭”步、呼吸2次，然后左右交替完成动作6次，呼吸12次。

特点：俯曲抬头，喷气时头部血管承受冲击力较大。

注意：俯曲时胸部尽可能贴近股面，头不能下垂。

第九套　骑马射箭

预备式：同凤凰架预备式。

先作“提气养心”三次，随第四次喷气下蹲呈“坐马势”。

吸气：双手上举同向左转在胸前绕一周。

喷气：左手中食指并拢伸直呈箭头状左指，右手拉弓。

吸气：双臂同向右转一周。

喷气：右手中食指呈箭头状，左手拉弓。

如此，左右交替完成动作6次，呼吸6次。顺势起立完成“提气养心”三次。

注意：躯干需呈垂直状。

第十套　坐马旋锤

预备式：同凤凰架预备式。

吸气：躯体不动，右臂上举，左臂下伸。

喷气：躯体下蹲，右拳心朝上，旋于额部前上方；左手掌插向左足后外方处。

吸气：起立，左右手交替，左手上举，右手下伸。

喷气：下蹲，左拳上旋，右掌下插。

如此，交替完成6次下蹲后作一次凤凰架。再以左拳领头交替完成6次动作。

特点：以下蹲为主，活动强度大。

注意：初学者必须在疗程内依次学完，每周学练一套，时间和运动量最好固定，体力差者可以中途休息，切勿强求。

（许庭翰文，摘自《气功与体育》1988年1期）

吐纳导引术

本功法古称“陈家门气功”，是我国古代已广为流传的养生气功。此功法是柳柏春老先生秉承天津王澄久所传内容基础整理而成的。其中“动势坐功”，不仅在吐纳中强调鼻腔喷气、山根纳气的呼吸运动，在导引与按摩中，也强调肢体运动和呼吸运动相结合。其特点是以动为主、动静结合、刚柔相济。适合慢性病患者修炼。

功　法

一、吐纳法

吐纳是本法最主要部分。练功前首先要活动四肢，或做八段锦，或做广播操约十分钟左右。在无风处保持空气的温暖。

(一)坐纳气：端坐凳的边缘，手心向上，平放膝上。

1. 鼻腔喷气法：先吐气，用喷气协作呼气。呼出快而量大，呼尽为止。此时小腹肌要缓缓内陷，自然形成提肛、提睾、提膀胱感觉，起到升阳益气、填补下焦元阴元阳的强壮作用。

2. 山根纳气法：山根，在两眉中间。眉毛轻轻上提，匀、长、深地吸气，用意送入小腹，胸部不动，小腹慢慢地朝外扩张。

(二)坐纳阴阳气：接坐纳气，掌心翻向下复在膝上，上身缓慢前倾，与大腿成三十度，再抬身恢复原状，同时配合吐纳共二十一次。练毕起立，并在大腿委中穴(膝后弯曲处)按摩片刻，再牵中指一下。初学时，由指导老师教会练功人作基本训练：

1. 指导人两掌心同时在练功者胸部、背部、肩部、侧胸部自上而下推摩各九次，以调整肌肉的紧弛，使瘀郁散开，经络畅通。

2. 指导人用右手拇食二指轻夹练功者鼻梁上。练功人呼气尽吸气时，缓缓按脐下小腹部，同时用意暗示和引导吸气，以测验吸气进入的深度；并纠正扩胸、耸肩姿势。

二、纳小气法

(一)在吐纳气基础上，练功者站立吐纳，两足分开，距离比肩大三分之一，左手按丹田，右手按

在左手背上，或两手置于丹田(在脐下)前，两手均朝下，五指分开，中指相对，气沉丹田，吐纳二十一次。以后双手动作配合呼吸。手动鼻腔喷气，手停山根纳气，左右动作对称。

(二)两手从丹田提起，经胸前提至额上，两臂向两侧缓缓摊开，两手分别置于两腿侧旁，掌心向外，掌背朝大腿。

(三)两手从大腿两侧移开，提至额上往胸前经过，中指相对，五指微分开，压置于腹部脐下丹田。

(四)双手向前平推，向两侧分开，两手逐渐变掌为拳，提至腰两侧，拳心向上，拳背朝下。

(五)两臂下沉，变拳为掌，两手上举至额上，掌心朝下，掌背向上，五指微分开，中指相对。两手从胸经过，压置腹部脐下丹田，以后再做类似动作反复二次，接着再做2.的动作二次。

(六)两手伸直，掌心向上，掌背朝下，两手自两侧上举划半圆形至头顶心上方，两手合掌，掌心贴紧。

(七)收下两臂，肘与肩平，含胸沉肩，大指端与鼻尖相平。

(八)合掌缓缓下沉至中指对鼻尖。

(九)两掌分开，掌心向前，掌背朝内，五指微微分开，大指端相对，食指端连接，两手向前推出，成推窗望月势。

(十)两手向左右分开，两臂平伸，手掌竖直成坐腕式，手掌心均朝外。

(十一)两手掌下沉，两掌平伸，使肩、肘、臂、腕、掌成一直线。

(十二)两手均反掌，掌心向上，掌背朝下。

(十三)两手向上举起，两掌至额上，然后向下，掌背朝上，两掌放下，从胸前经过，压置腰部，五指微微分开，五指端相对。以后再做4.的动作一次。

(十四)两手向前伸直，拳心向上，拳背朝下，翻手向后收拳，拳心朝下，拳背向上，提至腰两侧。

(十五)提拳至胸前与肩平，两拳相对，再向两侧拉开，拳心朝下，拳背向上，与肩成一直线，气沉丹田。然后足跟同时提起，再放下足跟，共蹬三次。

(十六)双拳拉回腰部，拳心朝下，拳背向上。

(十七)同14.的动作，再反复一次，然后双拳向前推出，上身微后倾，眼视拳心，同时鼻腔喷气，收势散步。

三、纳大气功

纳大气，属强壮功之一，必须身体较好，或病症已除的人，练后可增强体质，延年益寿。纳大气法的动作，均与纳小气法相同。喷气，用鼻腔喷气法；纳气，用喉头纳气法。口半开，喉头用柔细均匀地吸气。纳气时，舌尖轻抵上颚，气沉丹田，松腹，腹肌向外扩张。

（陈运浩文，摘自《气功》2卷3期）

吐纳气法

本功法是《禅密功》筑基功法。此功法通过调身、调心、调息(着重修炼调息)，形神相依，配合呼吸导引，升降开合，调动气机运行，培殖元气、疏通经脉，开阖穴窍，从而达到防病健体、改善脏腑功能的养生效益。

功　法

一、筑基法

古称“水火势”。是吐纳气法的基础。

气是物质是能量，有限度，先纳(先吸、先接收)继而后吐(后呼、后发放)，是为了无损于己利于人；反之，既有害于己又无益于人；或因微弱无力、时断时续，满足不了需要，收不到预期效果。久之，必然要伤己误人。

纳气是吐气的前提，纳气必先松体(调身)。因此，松体又是筑基功夫的基础，是基础的基础。

松，是通过意念、呼吸和动作来实现的。操练方法如下：

(一)导引动作：1.松在会阴　古称“体酥”，即放松会阴部，保持一种轻微的“性感”；做到这一点，可以导引全身肌肉和关节松散，并可导致精神的安逸，容易入静和呼吸自然。古人云：“体酥、心融，乐陶陶”。

2.三七分力　古称“三七势”，即两脚开立与肩同宽，两足尖稍向外撇，全身体重由两足跟承担七成，两脚掌承担三成。古人说要“体重落于踵”。

三七分力，在操练本功法全过程中要贯彻始终，便于全身肌肉和关节的松动，外动、内动和大动、小动等。

3.三点一线　站立时要求百会、会阴和两脚跟联线的中点，上中下三点垂直一线(坐时百会与会阴两点要上下垂直，卧时不限制)，以消失腰椎生理性前弯为重点，腋胁空虚，膝关节要不屈、不僵、不直，保持一种滑利感。

4.动在脊柱　松肩，两臂自然下垂，由手指和脚趾开始向上节节蠕动，逐渐波及全身各关节，使脊柱前后弯曲呈波浪式蛹动、横向弯曲呈摇晃式摆动和左右旋转式扭动，或蛹、摆、扭三者混合式蠕动。最后过渡到以脊柱为中心轴，带动全身，即“一动无有不动”。

5.全身皆动　在脊柱带动下，两臂前平举、侧平举和上举，交替进行，全身皆动。要求“内(内脏器官)外(四肢百骸)相合(齐动)”。

（二）意念活动：集中精神，体察全身关节运动的幅度和力量。留意诸多导引动作中的全身关节，特别是脊柱各椎体是否在松在动，是否在“一松（指会阴）无有不松（指全身关节和肌肉），一动（指脊柱）无有不动（指全身各部）”。始终存念于松与动的既矛盾又统一，既被动分离，又主动联合，既是动静平分，又在变化万千。用“意守体内”，一心调动和检查身躯各部的松和动，从而收敛精神，这是调身方法，也是调心方法之一。

（三）吐纳方法：自然呼吸，或谓“无意息”、“忘息”：即把呼吸忘掉，在自然中形成。

（四）要领：1.松。身要松，特别是松会阴（古称会阴为“密处”），在整个过程中贯彻始终，要“念兹（常想），在兹（常练），常惺惺（常体验和保持感觉）”。

2.动。动作要缓慢柔和，不停顿不间断。动，是在意的支使下进行，使“心”与身逐渐融化一起。存念于肢体活动，以收敛精神，是训练入静的起步功法，但更主要的是“动中求静”，动静兼用，内外相合。

3.息。细心体验于肢体，必然无意于呼吸，或者会忘掉了呼吸。当然，这时的呼吸会随着缓慢柔和的导引动作而深匀细长，进而“似有似无”。这是调心、调体、调息三者融会贯通的结果。切忌在动中留念于息。如舍本求末，故意造作，或把呼吸拉长、缩短、中间停顿等，均有碍筑基。

二、纳 气 法

纳气法有一字势、阴阳势、混势三式。

甲、一字势：在筑基的基础上，自觉得气并充盈之后，学练之。

（一）导引动作：两臂由体侧平举（掌心向前），目视目标（花草树木、日月星辰或山海天云等）。同时脊柱前后蛹动或左右摆动，两臂做波浪形合拢，两掌随之做对挤和分离动作。

两臂也可上举过头（掌心向前）和两臂前伸平举（掌心相对），三者轮换交替操练。

以此训练和加强全身肌肉和关节运动的随意性、整体性和协调性。

（二）意念活动：举两臂、两掌对挤和分离时，始终盯住目标，意想目标及其周围的“外气”（物质能），源源不断自掌心摄入，沿两臂内侧流入腹内，再由腹内经两腿内侧流入地下，接地根，即地之最深处，并且“川流不息”。

（三）吐纳方法：吸气（纳）时有意且长，呼气（吐）时无意要短。在纳气法中，以吸为主。

（四）要领：1.神　注视目标。既要断层透视其内部，又要兼顾其外围，有深度有广度；要时上、时下、时左、时右、时前、时后地目视目标的各个方面。

2.身　体重落于踵，三七分力，全身一动无有不动，协调一致。

3.心　意念掌、臂、胸、腹、大腿内侧和会阴部，均在吸吮。

4.气　体察外气摄入体内又流入地下的实感。

5.息　有意的长吸，外气可通透全身；无意的短呼，外气可川流不息。

神（目视目标）、身（导引动作）、心（意念活动）、气（外气流入）、息（呼吸方法），五者紧密配合、相互为用；要“以采之景，及采之法”，天——人——地混元一体。

乙、阴阳势：一、导引动作：接上势。左右扭转身的同时，手掌由胯侧先后向身后、身侧、再向身前划弧摆动，各三次。最后，收归胯侧（掌心向下）。

扭身时，脊柱配合蛹动或摆动。

（二）意念活动：手掌划弧时，气由掌入，沿臂的内侧，经胸、腹、会阴部、大腿内侧、足心，纳入地根；随着两掌的连续动作而川流不息。

（三）吐纳方法：同一字势。

（四）要领：1.神　左右扭身时，身转头不转，仍然盯住原目标。

2.身　以脊柱的蛹动或摆动带动左右扭身和两掌划动里外齐动，一动无有不动。

3.心　不要因导引动作增多，只顾肢体活动，忽略了时时检查全身松和动的综合性、全面性和整体性。

4.气　同一字势。

5.息　吸气不宜过长，既配合两掌划动的次数（三次），又自觉舒适自然。初练时，两掌向后划动的次数可左右各一次，逐渐增多。

动作、意念、呼吸三者虽应兼顾，但以气（气感）为主。动作、意念和呼吸是为气感，也就是为效应服务的。

（五）气感与效应

两掌划动时，气由掌入，有实物感：“似花雨，似水流，有味有声；似穿线，似火团，有形有光”。

古人云：“长纳短吐长江水，滔滔向东（里）流，流到地根方到头；藕断（改吸为呼时的中间）丝（气）尚连，神足气走（取于外的效应）”。

丙、混元势：（一）导引动作

接上势。收回两掌，分置于两脚之上，上下相对（指尖向里，掌心向下）。

臂微屈，两掌轻轻提起，再缓缓下按，以掌心为主，提按三次或六次、九次。

最后，两掌交叠抚于脐下，男左手在里，女右手在里，掌心对脐下三寸关元穴。

（二）意念活动：两掌上提下按时，阖目内视手心和足心；两掌抚于脐下时，内视关元穴后深处。“耳目并用，察觉内景”。

（三）吐纳方法：自然呼吸。

（四）要领：1.两掌上提下按，要连续做，既不断力（中间不停顿），又不断意（始终体察气感），更不断气（始终保持气感）。

2.“察觉内景”，即沿颈椎、胸椎，由上到下巡视各个椎体，通透脊髓，直至腹腔。要耐心等待，直至手足心和全身气感消失。“存神于此，而后与之相亡，神自凝，息自定，气自回”。

3.“耳目并用”，即“耳闻于内，目凝于中”，以期“摄本归周”，达到“回阳不漏”之目的。这是操练纳气法或整套吐纳气法完毕后的“收功”方法，是锻炼所得（气）的储存功夫，要缓慢、细致，务求圆满、顺利、彻底、成功。勿忘勿助，既不掉以轻心，又不固执造作；有道是“弦缓不鸣，弦紧声绝，缓急得中，诸音普矣”。

三、吐气法

纳气法运用自如之后，方可学练此部功法。

吐气法有排山势、立天势、翻江势、地动势、昆仑势、指掌势六式。

甲、排山势：（一）导引动作：先操练筑基法，得气后，横向摆动脊柱，带动两臂由身侧平举与肩同高。男先用左掌向左平推，女先用右掌向右平推，立掌，五指上跷，转头，先目视左中指，再视射远方目标。然后推右掌，先视右中指，再视射远方目标。

脊柱前后蛹动，两掌向胸前合拢、对挤，再“合十”，然后指尖向里转、下插和下落，再分置于两脚之上，手足上下相对。

臂、掌诸动作，均由脊柱带动和配合进行。

（二）意念活动：向横推掌，目视中指时，气由地根来，经踵、腿、腰、背、臂，从掌心和中指发出。两掌对挤、合十转下插时，气由天根来，经头、面、胸、腹、大腿内侧、足心直贯地根。

（三）吐纳方法：两臂侧平举、两掌对挤和转掌下插时吸气，可短且无意；推掌时呼气，略长要有意。

（四）要领：1.身　指尖向里转时含胸，下落时要挺胸，以加强脊柱前后蛹动和吸气。平推掌，柔中有刚，严肃认真，有排山倒海之意。下插时，纯柔无刚，轻意粗犷，用好三七分力。

2.息　呼吸的长短，要因人而异，逐步延长呼气，以舒适自然为原则，不强求统一，不做模式规定。

利用手足相对这个暂缓时间，来调整呼吸，也可上提时吸气，下按时呼气，呼与吸长短相等；连续上提下按几次，进行调整，直至呼吸恢复常态后，再接连操练下次的平推、下插等导引动作和长呼短吸的吐纳运动。或者，过渡到下项功法的学练。

乙、立天势：（一）导引动作：接上势。横向摆动脊柱带动两臂由身侧举至头上，两掌上推（十指相对，掌心向上），目视手背。

接着目视前方，脊柱前后蛹动，两肘相合，两手背相对下落，经面部至胸前，再指尖向里转和下落，两掌再分置于两脚之上。

（二）意念活动：向上推掌时，视线透过手背，气冲星斗，接天根。两臂下落两掌下插时，又觉透过足心，气贯井泉，接地根。

（三）吐纳方法：两臂侧平举和落臂插掌时，短吸，无意；推掌时，长呼，有意。

（四）要领：“呼自地根由踵经背到手，吸自天根由头经腹到足”，是吐纳气法中基本的气息运行走向和意念导引方法，是“后取于外”所强调和遵循的主要途径。

丙、翻江势：（一）导引动作：接上势。右转身45度，左掌举至头左侧前（掌心向下），同时右掌由下向左再向右前方划弧至右肩前（掌心向下）；两脚尖随之向右转成半蹲步（后腿承担体重七成）。

脊柱配合前后蛹动的同时，两掌随之上提和向前平推各三次。

体重后移的同时，左转身抽回左掌（掌心向上）。再右转身抽回右掌（掌心向上），最后转向右前方，两掌由腹前划弧收归两脚之上。

左转身90度，动作与右转身45度相同，唯方向、左右相反。

（二）意念活动：两掌上提前推时，气自地根出，经踵、背、臂、由两掌心发气，直射远方目标。

两掌回抽时，气由远方目标回，经掌、臂、胸、腹、大腿内侧、足心，贯入地根。

（三）吐纳方法：两掌前推时，呼要长呼，呼尽；两掌回抽时吸，要短吸，要自然。也可呼吸均长并有意，吐纳兼练。

（四）要领：1.神　身转头不转，吐和纳都要盯住原目标。“发至彼，收自彼”。

2.身　动作要外柔内刚，绵绵不断，缓慢进行。

3.息　吐和纳各自的一套动作与一呼一吸相配合，并要一气呵成。

丁、地动势：（一）导引动作：接上势。左转身90度，右掌举至头右侧前（掌心向下），左掌由下向右再向左划弧至胸前（掌心向下）；两脚尖随之向左转成半蹲步（后腿承担体重七成）。

脊柱横向摆动的同时，两掌十指随之横向左右划动前扫（指尖向前）。

右转身抽回右掌（掌心向上），再左转身抽回左掌，最后转向左前方，两掌由腹前划弧收回，落于两脚之上。

右转身90度，动作与左转身90度相同，唯方向、左右相反。

（二）意念活动：参照翻江势。

（三）吐纳方法：参照翻江势。

（四）要领：脊柱横向摆动和十指横向前扫，两者要协调齐动；以胯部的横摆来辅助和加强脊柱运动。

戊、昆仑势：（一）导引动作：

接上势。右转身面向前方。1.昆势。左掌（女右掌）由身侧提起向上向前划弧（掌心向右，指尖向前，再落于身侧；同时右掌（女左掌）由身侧提起向上向前划弧下落。左右掌轮换划弧各三次。

2.仑势。接昆势，右掌（女左掌）由身侧从下向前向上划弧（掌心向左，指尖向前），再由上收回，经耳侧下落至身侧；同时左掌（女右掌）由身侧从下向前向上划弧，再由上收回，经耳侧下落。左右掌轮换划弧各三次，同时脊柱前后蛹动。最后两掌落于两脚之上。

（二）意念活动：昆势，气由地根出，经踵、背、臂至五指，远射目标；仑势，气由目标回，经掌、臂、胸、腹、大腿内侧、足心，贯入地根。

（三）吐纳方法：昆势长呼，仑势长吸，各自一气呵成。两掌落于两脚之上后，上提下按，调整呼吸。

（四）要领：1、身　双膝不断的微屈微伸，加强脊柱蛹动；膝、脊和臂要联合齐动。

2、息　初练时，手掌向前向后划弧，可由一次练起逐渐增多，避免动作过速或呼吸困难。

（五）气感与效应：随着手掌前伸或回收和脊柱蛹动，脉冲式收发外气的气感明显，功能日增。

己、指掌势：（一）导引动作：接上势。左转身，左脚尖转向目标，成丁字步。右手由身侧提至小腹前（掌心向内，离腹半尺），同时左手由身侧提起，经胸前向上划弧，停于左前方，轮番目视左手各个手指。屈臂、沉肘、指尖向前，指与眼同高。

双掌下落，分置于两脚之上。

右转身操练，唯方向、左右相反。

以上，均需配合脊柱蠕动。

（二）意念活动：目视手指后，穿过指缝，由掌和指发出，远射目标。

气由地根来，意行气走，川流不息。

（三）吐纳方法：先自然呼吸静待全身得气；运气于指、掌远射目标时，要长呼短吸。

（四）要领：单用手指发气时，应以中指和食指为主，有所侧重。

指掌势，可单练，但必须在操练前后加练纳气法。

长呼短吸是吐（发）气的激历功法之一，宜少用和慎用。如不当，古人云：“气是添年药，天与之，复可取之”。

庚、收功：按纳气法中“混元势”的要求操作，重整气息，培真育元，以利再修练，再运用。

吐纳气法诀：混元水火一字阴阳气。排山海立天地，地动山摇任旨意。翻江倒海昆仑臂，指掌气不息。出入息，法功两相依。

（此诀原系口传，既玄奥费解，又恐多误，仅供参考）

（刘汉文文，摘自中国气功科学研究会禅密功研究组内部资料）

吐纳固精法

本功法是一个简单易练养生功法。此功法具有培育元气、疏通任督脉，固精健肾的作用。

功　　法

站立，全身放松，以意引气吞之，如咽甚硬物，送入脐丹田，至腹部有饱满感，然后绵绵呼出；接着第二次吞气，过中丹田，直入海底（会阴），再循督脉上升，至昆仑（百会），然后呼气，同时意降海底。如此三遍后，把气收稳于下丹田，收功。气升昆仑时会阴穴有凹进的感觉，意降海底时会阴穴有鼓突的感觉，并有股热流、或好象有一道白光在中宫上下升降的感觉，都是正常现象。此法固精强身，久练可达到“精满不思淫”的效果。

（赵历生文，摘自《气功》1982年3期）

因是子静坐法

本功法又名“中国医疗预防法”。是蒋维乔先生（号因是子）所创一套养生功法。

此功法集调身、调息、调心于一体，其中着重于调息的修练。适于男女老少习练之强身健体，益寿延年的功法。

功　　法

静坐前后的调和功夫

一、调饮食——人身譬如机器，机器转动必须加油、加煤，人身运动就必须饮食。饮食先经过口腔的咀嚼，与唾液混和，再由胃液的消化变为糜粥状，转入小肠，所有各种食物必须在小肠里消化完毕，方变成乳状的养份，入于血液，以供全身利用，可知饮食与生命有重大关系。然吃的东西若过多，胃肠不能尽量消化和吸收，反要把未消化的余物排泄于体外，叫胃肠加倍工作，结果必致气急身满，静坐不得安宁。又吃的东西若太少，就有营养不足，使身体衰弱的顾虑，也于静坐不相宜。所以饮食必需调匀。

我们的习惯，总喜欢多吃，最不相宜；应该在进食以后，略有饱感，就即停止。古人说：“体欲常劳、食欲常少”，这句话极有意味。

又食物不能过于厚味，能够蔬食更好。凡在吃

饱的时候，不宜静坐，通常要在食后经过两小时，方可入坐。早晨起来，盥洗以后，但饮开水，空腹入坐，也最适宜。

二、调睡眠——人们劳力、劳心以后，必须有休息的时间，以恢复其体力。睡眠乃是最彻底的休息。常人睡眠以八小时为度，过多就要使精神困昧，于静坐极不相宜，过少则体力没有完全恢复，心境虚恍，也于静坐不宜。所以睡眠必须有定时，有节制，常常叫神志保持清明，方才可以入坐。

每夕入睡前，可在床上入坐，或者半夜睡醒后，起身入坐；入坐后，如觉得睡眠还不足，就再睡一下也可。总之，睡眠不可过多，也不可过少，方为合理。

三、调身——端正身体的姿势，叫做调身，调身在坐前、坐后，坐时都要注意。身体的动作，有行住坐卧四种威仪。修静的人，平常行住进退，应力求安详，不可有粗暴举动。举动若粗，则气也随之而粗，心意轻浮，必定难于入静，所以在坐前，应预先把它调和好，这是坐前调身的方法。

到入坐时，或在床上，或在特制的坐凳上，须要解衣宽带，从容入坐。先安置两脚，若用趺坐(双盘)，就把左脚小腿曲屈加右股上，令左脚掌略与右股齐，再把右脚小腿牵上曲屈加于左股，使两脚底向上，这时两股交叉成三角形，两膝盖必紧着于褥，全身筋肉，好象张弓，不致前后左右倚斜，这是最正确的姿势。然年龄稍长的人恐学不来，则可改用半趺(单盘)，单以左脚小腿曲置右股上，不必再把右脚小腿牵加于左股上面。如果单盘也不能做到，可把两小腿向后交叉于两股的下面也可。

其次，要安置两手，把右掌的背叠在左掌上面，贴近小腹，轻放在腿上。然后把身体左右摇动七、八次，就端正其身，脊骨勿挺勿曲，头颈也要端正，令鼻与脐如垂直线相对，不低不昂；接着开口吐腹中秽气，吐毕，把舌头抵上腭，由口鼻徐徐吸清气呼浊气三次至七次。吸气毕，即闭口，唇齿相着，舌仍旧抵上腭，再轻闭两眼，正身端坐，兀然不动。坐久若微觉身体或有俯仰斜曲，应随时轻轻矫正，这是坐时调身的方法。

坐毕以后，应开口吐气十数次，令身中热气外散，然后慢慢地摇动身体，再动肩胛及头颈，再慢慢舒放两手两脚：再以两大指背互相摩擦生热以后，擦两眼皮，然后开眼，再擦鼻头两侧，再以两手掌相搓令热，擦两耳轮，再周遍抚摩头部及胸、腹、背部、手臂、足腿直至足心而止。坐时血脉流通，身热发汗，应等待汗干以后，方可随意动作，这是坐后调身的方法。

四、调息——气体经鼻出入，一呼一吸为一息。静坐入手最重要功夫，就在调息。呼吸有下列四种相：

1. 喉头呼吸——普通的人，不知卫生，呼吸短而且浅，仅仅在喉头出入，不能尽肺叶张缩的量，因此达不到彻底吸氧吐碳的功用，血液循环不得旺盛；

2. 胸式呼吸——这比较前面稍好，气体出入能够达到胸部，充满肺叶，体操时的呼吸运动就能做到这地步。然以上两种仍不能算作调息；

3. 腹式呼吸——一呼一吸，感觉气体能够达到小腹。在吸气时，空气入肺，充满周遍，肺底舒张，把膈肌压下，这时胸部空松，腹部外凸；呼气时，腹部紧缩，膈肌被推向上，紧抵肺部，使肺中浊气尽量外散，这方是静坐的调息。学者应该注意，呼吸时丝毫不可用力，要使鼻息出入极轻极细，渐渐深长，自然到达腹部，连自己耳朵也听不到鼻息出入的声音，方是调相；

4. 体呼吸——静坐功夫，年深月久，呼吸深细，一出一入，自己不觉不知，好象入于无呼吸的状态，虽然有呼吸器官，若无所用之，而气息仿佛从全身毛孔出入，到这地步，乃达到调息的极功。

学者在平时应该注意鼻息出入，不可粗浅，宜从喉胸而渐达腹部，是为坐前调息的方法。在入坐时，息不调和，心就不定，所以必须使呼吸极缓极轻，长短均匀。调息也可用数息法，或数出息，或数入息，从第一息至第十，然后再从第一息数起；若未数至十，心想他事，以至中断，就再从第一息数起，反复练习，久久纯熟，自然息息调和。这是坐时调息的方法。因调息的缘故，血液流通，周身温热。

坐毕收功时，应该开口吐气，必待体中温热低减，恢复平时常态后，方可随意动作，这是坐后调息的方法。

五、调心——人自有生以来，一直用脑想事，念头生灭不停，所谓“意马心猿”，最不容易调伏。静坐的功夫，就在能否调伏杂念。人在未入坐前除卧以外，就是行与住，应该先对这行和住二项常常检点，一言一动，总须要心意平和，集中，勿令弛散，久久自然容易调伏。这是坐前调心的方法。

至于入坐时，每有两种心象：一是心中散乱，支持不定，二是心中昏沉，容易瞌睡。大凡初学的人，每患散乱，练习稍久，杂念减少，就容易昏沉，这是用功人的通病。治散乱的病，应当把一切放下，看我的躯体也是外物，不去睬它，专心一念存想小腹中间，自然能够徐徐安定。治昏沉的毛病，可把这心提起，注意鼻端，使精神振作。大抵晚间静坐，因白天劳倦，易入昏沉，早晨入坐，就可避免。此外，也可用前面数息方法，从一到十，数得不乱，久久习熟，心与息相依，则散乱昏沉两病都可避免。这是坐时调心的方法。坐毕，也要随时留意，勿再胡思乱想，这是坐后调心的方法。

以上调身、调息、调心三法，实际系同时并用，为文字记述便利起见，乃分作三节，读者应该善于

领会，切勿逐节分割去做。

（蒋维乔文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

吸气提肛法

本功法是古寺莲花庵尊人——王菩萨所习之养身功法。若能持之以恒练习此法，可使精力充沛，食欲旺盛，达到防病治病之目的。功法简单易学，又无出偏之弊。现介绍如下：

功　法

两脚分开，呈骑马式站立，百会朝天，沉肩坠肘，虚腋松腕，含胸拔背，松腰适腹，眼、唇微闭，舌舐上腭，心静神宁，意守神阙。吸气时，意念天之清气从鼻慢慢经胸入腹，而聚于神阙。同时十个脚趾用力抓地并紧缩肛门，呼气时，意念地之大气从涌泉经双下肢从会阴入腹，聚于神阙。且令天地之气交融后，屏气1～2分钟，然后以波浪式的推进，呈散射状地由体内向外排气。排气时，舌体还原，脚趾和肛门放松自如平常。排气毕，又如是吸气提肛，终而复始。根据自己的耐受力和时间许可情况，每次可练10～30分，每天早晚各练1次，注意在饭后勿练。练功完毕，恢复松静站立，叩齿30～50下，鼓漱30～50次，而后将口中津液分3次徐徐吞下，令人神阙。

（邓世发文，摘自《气功》1988年8期）

吊 裆 功

本功法是武当内家功中的一种，亦属铁布衫范畴。它充分体现了"内练一口气，百病不缠身"的特点。对于补肾壮阳，强健身体和竞技搏击等方面都有卓越的功效。

功　方

预备式：两脚分开，两腿微曲，与肩同宽，两足尖内扣，虚灵顶劲，含胸拔背，沉肩坠肘，两手自然下垂于两腿侧，周身放松，舌顶上腭，两目微闭视鼻端，意守丹田，作逆式呼吸五分钟。

一、接上式，重心左移，以右脚跟为轴，向右外撇45°，踏平。重心移在右脚上，同时左脚提起向左前方跨出一脚半，脚跟着地，然后踏平，成高左弓步，两手手掌平放在左脚上，左手在下，右手放在左手的手掌上，重心在两腿之间，腿股内收，身正项直，气沉丹田。

二、吸气时，收缩下腹部腹直肌、腹外斜肌，此时可觉睾丸有所上升。意念气上走命门、大椎、百会、至印堂、人中。呼气，下走龈交、中脘、丹田，此时可见睾丸往下降，如此周而复始36次。

三、接上势，重心移在右脚上，以左脚跟为轴，向左外撇45°，踏平，重心移在左脚上，同时右脚提起，向右前方跨出三步，脚跟着地踏平，成右弓步。两手手掌放在右腿上。掌心朝上，右手在下，左手在上，重心在两腿之间，腿股内收，身正项直，气沉丹田。呼吸要求与上同。

四、接上势，重心右移，左脚提起向前踏平，恢复预备式。唯左手大拇指按在脐眼，其余小指放在脐旁，然后右手拇指放在左手拇指上。其余小指复盖在左手的手背上，静守丹田三分钟。

五、两手握空拳，交替捶打同侧睾丸18次，用力要柔和，以酸胀不痛为宜。

辅 助 功

"阳生产子时"从子至寅，为阴气逐渐下降，而阳气逐渐自强。所以，此时披衣起坐，对疾病往往能起到较好的疗效。其动作是两手搓热，以一手兜阴囊，一手搓丹田，左右各擦81次，凝神于内肾，久习则强精固肾。

（顾锦华、李文英文，摘自《按摩与导引》1988年1期）

回 春 功

本功法是一套别具特色的养生气功。因其有祛病健身，开发潜能、延缓衰老，回春益寿的功效，故名为"回春功"。此功法以其"气发功"——自发功为主体，以意带气，轮施于体内体外，机动灵活，浩渺连宇，气人合一，丹田气足。适合慢性病患者习练。

功　法

一、预备功法

（一）松静站立：两脚平行，与肩等宽，两臂自然下垂，松静站立，咬住牙关，舌抵上腭，似笑非笑，双目平视，心澄目洁。

（二）额腹相震：两手同时从胯侧拢到脐区，左手向上划弧，用手背贴额部，外劳宫对慧目（天目穴），右手内劳宫对关元，此为起式。

女性练功，先右手在上。

注意：回春功震动，都在手震及身体时呼气，手离体时吸气。初学震动，手法要极轻，以后递增，过程要由轻到重，再由重到轻，即两头轻而中间重。用力大小，以内部脏器无不适感、身上有轻松感为度。宁轻勿重，这是震功的原则。统说在此，以后不再重复。

(三)元海相震：左手内劳宫贴对肚脐眼，右手外劳宫贴对命门，此为起式。左手向左、后划弧，用外劳宫震命门，右手同时向右、前划弧，用内劳宫震脐眼，此为左式。如左法做右式。一左一右为一次，连做9次。

(四)胸背相震：接上式，左手置于右乳头上方的右胸上，掌根在胸正中线外侧的膻中、玉堂处，右手背置于肩胛骨间，尽量往上够，此为起式。先以左手背向左、后划弧，旋震两肩胛骨间，右手向右，前旋震左胸腺处，同时伴随转身(脚不动)、转颈、眼向后看，此为左式。如左法做右式。一左一右为一次，连做9次。

涉穴解要：胛间三至七胸椎间，有心、督、膈俞等重要的穴位群和神经节段。位于胸骨后，心包和主动脉弓前(医称前纵膈障)的胸腺，乃是一个重要的免疫器官。胸腺激素可被诱导分化，随血液进入其间的淋巴样骨髓干细胞，为“T淋巴细胞”抗御来自体外的病菌、病毒和消灭体内致癌因子等。拍震并贯气胸腺，可加强其功能，提高机体免疫力。

(五)五转太极。

1.耳部太极：功法有三：

(1)两大指各取同侧耳穴脑点，中指取心点，小指或无名指取肾点，食指放在耳背根，配合前三指成弧形上撑下扒。一撑一扒为一次，连做9次，并吸撑呼扒。接做左右点松式：先左手点紧所取穴位，右手放松，同时提起左脚跟，体重落在右脚，身体右弯如弓形。此为左式，又叫左弓。再如左法做右式。一左一右为一次，连做9次。

(2)两中指塞进两耳孔，两食指取两迷根，两无名指取两交感。吸气时成弧形上撑，呼气时成弧形下扒。一撑一扒为一次，连做9次。如前法做左右松式各9次。身体直立，两手同时急离耳，把上耳角和下耳垂捏在一起，用捏下耳垂的大指掩住耳门，使作嗡嗡声片刻。用剑指(食指和中指组成)折耳壳压住耳门，使作嗡嗡声片刻。可酌配意守耳宫，其部位在两耳孔联线的中点。

(3)用大指取枕穴，无名指取神门，小指取肾上腺(如有局部炎症，加一指取相应部位，肿瘤患者则取肿瘤特异区)，如前法做上撑下扒和左右松紧点穴式各9次。

注意：耳功三法中，后一法主要用于祛邪，以消炎止痛为要，无炎症者可不做。其余二式，可在早上做“其一”，晚上做“其二”。三个式子都做，可这十天做一法，那十天做另一法，十天一换。

上述耳功三法，可调理脏腑，主治任督不谐的阴阳病，心肾不交的水火病，肝肺不和的龙虎病，以及耳鸣、聋哑、头昏、头胀、中风和气流盘旋在脑、九窍漏气、阴虚火旺等导致的疾患。

2.顶部太极：如遇身冷，可先用一手按额部，一手运气用力擦百会，幅度为指尖达到对侧耳尖上方，手腕达到同侧耳尖上方。擦18次一换手，擦的频率要快，擦到全身发热为止。男先用左手擦，女先用右手擦。

接做主式，即先用一手(男左女右)掌心，对智门(指百会到囟会近一掌大小的地方)按在头顶，另手(男右女左)掌心贴对前元海，上手推动头皮循逆时针方向转9圈，下手同时推动腹肌循逆时针方向转9圈，意念在脐腹内一寸许的前元海与左手作同向同步转圈。如逆转法，三者再同时顺转9次。上手3按3呼吸，重按时呼气，意自云汉引天之纯阳和“三清”(即日月之精华气，天地之生灵气，万物之香甜气，如虹光、花雨、风云、泉流等)入涌泉、上足腿、循后背、出智门，冲向云汉。按完3次，再加按1次，意自云汉引天之纯阳和“三清”入顶、下头颈、胸、腹、入元海。再换手如上做一遍。

注意：高血压等患者，下手可抚元海不动，意念在足心涌泉，与上手同时、同向、同步转圈。高血压患者和发烧者作3按3呼吸时，往上贯气要快些，往下贯气要慢些，低血压患者和发寒者则反之。当智门和涌泉往外贯气时，意念要改为引病菌、害虫、结(滞气、淤血、肿瘤、过剩脂肪、炎症、积石、痰结、坏死物、皮肤病、增生物等)、毒、创(创伤及其后遗症)、病(指上面五浊以外的各种病)、老(衰老的形态、体质、精神气力等)等“七浊”出体，使扶正与祛邪相得益彰。摩顶的变通方法，是下手抚前元海不动，也可酌情把下手改放在命门、章门或带脉处不动，意念在前元海与后元海间(章门或带脉)与上手作同时、同向、同步转圈。

涉穴解要：智门下乃大脑所在，主升一切，按上守下则降，是人体重要导引穴位，位于阳极，有天门之喻。会阴乃阴阳交往之所，有地户之喻。涌泉主降一切，对肝肾阴虚和心阳上亢有防治特效。

3.足部太极：两手叉腰，四长指朝后，两拇指肚按在两侧肋端章门穴处，左脚朝前方抬起，腿不弯，体重落在右脚。意念在左脚涌泉穴，左脚以脚腕为轴、脚尖为笔、脚骨为关窍，先左转9圈，再右转9圈。上转时脚尖上翘、后跟下俯，下转时脚趾下扣。脚跟上提。

左式做完，换右脚做如左式。

作用：通调足阴阳气脉和二维二跻，防治脚疾、冠心病、脑动脉硬化等。阴虚火旺者，则四长指朝前，大拇指贴在腰眼志室穴处。

4.腰部太极：通过转动腰腹，腰松，气沉元海。无论练武，还是练功，都有重要意义。本式主要有二法，可选做一种。

其一是阴虚，特别是阴虚型高血压、头重脚轻症、肾虚腰痛、肝虚腿痛等下元亏损者的做法：食指贴章门，拇指贴志室，成两手叉腰势，以尾闾为动点，腰椎为轴，先向前向左挺腹转动腰和两胯，再向后凸臀并向右转、向前转又挺腹敛臀。转动

时，可让脊椎自然蛹动、蠕动和扭动。腰前转时，拇指稍贴紧志室穴，后转时拇指放松。意在拇指和志室的张弛进退，细心想象志室和肾脏开启闭合、内里活动和气机循环景象。左右各转9次。

其二是肝胆脾胃等胸腹病患者的做法：四长指朝后，两拇指贴在肋前端的章门穴处，此为起式。转动时，以腰为轴，以脐腹为伸屈点线，躯体向前俯屈时，大指贴紧肋端章门穴处，往直转时大指放松。余法同"其一"。注意上腹部有病者弯度小一点，下腹部有病者弯得大一点。弯度指前俯度。

5.胸腹太极：两手置于前元海，从前元海用两虎口贴体，手背相挨上划到膻中、玉堂间，再分开两手，渐转腕翻手，成四长指自然弯曲地用指背划圆到章门、带脉，继成掌心贴体推合到前元海。如此为一次，连做9次。

再取相反方向做9次。手式的变化，是从元海向章门仍用掌面，从章门向肋，胸用虎口和拇指、食指，向天突渐变为用长指背至小指内侧贴体，从天突到元海或曲骨主用小指内侧到背侧，渐及无名指等背侧，也可循取天突、膻中、鸠尾、巨阙、中脘、水分、神阙、气海、关元、中极和曲骨点按摩。

注意：手要转成椭圆形，手式可变通。

作用：调强五脏六腑，健运中宫，解除胸闷气滞、气不归元或气鼓元海等病机。

6.抖动全身：其做法是：站着练功，以膝带动全身抖动(血压高指标患者趾扣向脚心更好)；坐着练功，脚后跟提起，脚前掌(血压高指标患者可伴脚趾着地，即脚趾向脚心扣)着地，以两脚、两手的抖动，带动全身抖动。抖动时要全身放松，抖三五分钟即可。

抖动时的意念，是把全身的脏器、穴脉、骨骼、皮肉、毛发都松展开。与宇宙同呼吸，用前一半时间把体内"七浊"抖排到六合(上、下、左、右、前、后)遥远的宇宙间，后一半时间把六合三清抖纳到体内。抖纳六合三清时，要用混元念(视、听、想、感兼施)让三清如虹光、花雨、风云、泉流从遥远的六合涌来。自己如在三清之海，三清浴身裹体，经周身毛发穴脉入皮透骨，注经回脏，最后纳藏于元海。

二、静操口诀

做功时先默念一遍口诀，再依下述顺序操练。

(一)开慧目：默毕口诀，把意念转到两目联线中点的印堂穴、印堂上的慧目穴、印堂下的山根穴的一片地方，即回春宫所谓的上元。意想上元随呼吸开合，呼气时意排上元七浊到前方遥远的宇宙间。吸气时，意想自遥远的前上方宇宙间引三清入上元。连作9呼吸。

(二)开灵耳：混元念转移到耳孔，诱导灵耳随呼吸开合。呼气时排耳部七浊到左右遥远的宇宙间，吸气时采左右遥远的宇宙间三清入两耳，聚于耳宫。连作9呼吸。

(三)开智门：先变手势，混元念转到智门，诱导智门洞开。接做智门九贯气，先下贯，后上贯。下贯时，意想自霄汉引天之纯阳和三清如虹光、花雨、风云、泉流贯人智门和指掌(三清贯到掌指时，变双手为神龙屈爪式，脚趾向脚心扣)，下头颈、胸腹，达会阴，继改引裆部和腿脚部七浊出会阴和涌泉，倾注地下深处。上贯时意想自地下极深处引地之纯阴、三清入涌泉及会阴(伸直脚趾，两手变为神龙直爪式)，上腹胸、颈头，达智门和掌指，继改引顶部和手部七浊出智门和掌指。

(四)感操自我：混元念依次感操头部(顶瓜皮、头盖骨、大脑皮层、脑髓)，颈内，肝(可及胆、眼、筋)，心(可及小肠、血管、舌)，脾(可及胃、十二指肠、胰、口、肌肉)，肺(可及大肠、鼻、皮毛)，肾(可及膀胱、生殖器、耳、齿、骨)，元海。要洞悉其形色常变，行气其内，有病治病，无病强身。对有病组织，可侧重感操，气功病所，用意念排浊祛邪，纳清扶正。

(五)感操物：用混元念探测他人和自然界的情况，前者为了给人诊病，后者是让自然为我所用。

(六)排浊采清向六合：配合呼吸，呼气时以章门和带脉为中心，意排体内七浊到上、下、前、后、左、右遥远的宇宙间。吸气时以前后元海为中心，意自上、下、前、后、左、右遥远的宇宙间引三清入体，伴咬牙、收腹、提三阴，纳存真气于内元海。"向六合"还有假设上天或入地、投身左、右、前、后胜境采清排浊的内容。

(七)免疫和纲三本壮：人体的免疫力，主要来自胸腺等内分泌腺和淋巴结，以及血液等体液，还有卫气等。其中淋巴结群的部状如图。

操练时，要做到依次以混元念加强和利用免疫腺、淋巴结、卫气、体液等祛邪扶正，强壮前后元海。

和纲即和正阴阳、虚实、表里、寒热八纲，又以和阴阳为要。

(八)益己救人克万劫：益己，是有益于自己。救人是指救助别人。克万劫，是指有信心、有力量抗御和击败各种各样邪恶的侵袭，使自己或他人永立于万劫无损的境界。

(九)随机人化金仙样：意想自己能适应任何客观环境，化不利为有利，就象大罗金仙一样能随遇而安，去糟粕而得精华。

(十)老复青春长不老：中、老年练此功要意想自己返老还童，青壮年要意想自己永葆青春。

(十一)笑作长生健美郎：要有喜悦的心情，脸上也要微带笑容，意想自己健康美丽、青春永存。

注意：练功时，切忌不分精力，一定要根据个

体差异抓重点。意念不可过紧，也不要开小差。

练功时，遇到奇异的反应，不要害怕，也不要追求，那是气化的必然现象。

三、气发意领

静操口诀阶段为一个月，此时气要激发肢体动作，一般也不要让动。一个月后，才在做完上段功后放发。放发前，默念意领口诀。(口诀见前)以口诀来给气发功立宗旨、定目的。默念一遍后，如有急需早治的病，可下这次气发功是主治某病的意念，再下这次气发功只发30分钟的意念。最后，任气自发。

四、采气归元

默念“三清入体元海壮”口诀，用混元念引上、下、左、右、前、后三清如虹光、花雨、风云、溪流汇集身边。三清如海，浴身裹体，入皮透骨，经注回脏，归缩元海丹田。宜作三五分钟。

作用：采纳三清，把做气发功时损耗的内气补回来，兼可使内气归元。

五、收拾功法

(一)摩顶和元：法如前介的顶部太极主式，即意念在前元海内与下手作同时同向同步转圈，不作三按三呼吸。

(二)擦脸梳头：1.搓热两手，合掌升到下巴，两手分成掌心朝体，先自下而上地擦面到额部，再从额部分擦向两颊，自上而下成弧形地擦回下巴。如此为一次，连擦9次。

注意：脸面部有炎症时，此法不可用。手法宜轻慢，轻到以手与皮肤有接触感为度，重则容易擦破脸面上的毛细血管。面部要都擦到，要注重人中、山根、印堂、太阳、承浆等穴的作用。

作用：可疏通面部经络，有益气生阳、除皱美容、防治面瘫之效。

2.两手并置，拇指取太阳穴，小指取内眼角，指头象发梳样散开，梳向发根，经智门，达风池，变重推或拿捏项到肩井。再变指背贴体沿胁部下推，到胯侧环跳穴处直指成掌，使中指尖达风市，意念从风市沿腿外侧下至第四趾甲外上方，继第四趾头向涌泉扣。此为一次，连作9次。可按印堂、太阳、智门、风池、肩井、两胁、环跳等穴点按、压、摩；低血压患者可不作此式，改用十指端自后向前环叩头部9次。

作用：可清头风、散淤滞、安神救脑、调平肝胆肾和膀胱经气，主治高血压、脑动脉硬化、脑充血和脑血管意外等症。

(三)升降回气：两手心朝上，从体侧扬起，向百会前上方的顶部环拢，掌心对向智门时，意灌捧起的三清入智门，继意念随两手经体前下降，自头部引气沉入元海，此为1次，连做3次。做完最后1次，微握拳。稍停，自由行动。

注意：此为总收功法，没时间做前两式，可单以此式收功。

高血压患者可把气降经前元海到足底下，配双手按地之意。

(徐　晔文，摘自《气功新功理功法详解》
社会科学文献出版社1989年9月版)

先天一元气功

本功法是一种道家养生功。其特点以“圈”为中心，“圈”既是气之所在，也是意念的所在，不同的练功阶段，圈的部位不同，此功动静结合，以静为主，动为辅。练法有站功、坐功、卧功、走功等。占场地少，适应性广。因人而异，有较强的针对性，不同的个体，不同的病种，有不同的相应功法。不易出偏差。

功　法

一、姿势：(站立式，一般多用此式)：两脚开立，双足外八字，脚距同肩宽，头平前望，双目微闭，唇轻合，舌舐内人中(上唇背相当于人中的部位)，带面微笑，含胸拔背，沉肩虚腋，两上肢如抱球状，掌心相向，放在丹田前(耻骨与脐之间)手指微屈，用力以仅能保持这个手势为度。直腰收腹，轻轻提肛(男子并提阴茎)，提会阴。膝微屈，脚趾轻抓地。全身松静自然，重心落在两腿之间稍偏前，做好姿势后默念歌诀。

二、歌诀：“心清气净皆长寿，笑脸常开老不来。我是空气(意想自己就是一阵风一样)；我是光(意想眼前是一片白光，自己也是光)；我是水时飘飘荡(冬想暖，夏想凉，身体如附水漂漂浮动)”。默念歌诀，每句念四遍，使心松体宽，进入安静的意境，然后练习吐纳功法。

三、吐纳(又叫先天呼吸)：腹式呼吸：吸气则腹胀起，呼气则腹收缩，呼吸时将气引入丹田，一呼一吸为一次，初练时作八次。

作此功时要用心来呼吸，即用意念控制呼吸，使吸而不满，呼而不尽，即：“吸八(成)呼六(成)”。吐纳不能太深太快，不要单纯追求深呼吸，主要是帮助入静，存气于丹田，在完成吐纳功后，转入丹田内转。

四、丹田内转(主功一)：丹田位于脐与耻骨之间，女子主要在脐下，男子主要在耻骨上缘，大小如一苹果。

内转练法：意念守着丹田，意想丹田有一团气，沿着一个白色的光圈转动，光圈比气团略大。转动的速度均匀，按钟摆速度一秒转一圈为宜。先向左转36圈，然后向右转36圈为一组，每练一组，略停

3秒钟，再练下一组，意念随着圈转动。

五、丹田正转(主功二)：丹田内转功已练成后，每次练功时先练4—8组丹田内转。

正转做法：在丹田的部位，以身体任督脉(前后)为平面，将内转的白色光圈转到这个平面，上连丹田顶部，下连会阴，后连督脉，前连任脉，然后意念守在这个光圈，将丹田的气团沿着光圈向前，向下，向后，向上的转动，转36圈为一组，要求与内转同，但不能反方向转，每转一组停3秒，然后再转下一组。

丹田正转的作用是在丹田气足后，贯通任督二脉，为打通小周天作基础。随着正转功功夫的深厚，有气感从督脉上行即为正转功练成，元气开始通小周天了，这个过程长短也因人而异，因练功效果而异。

达到通小周天、大周天阶段，继而能外发功，虚灵功，是属于先天一元气功的高级阶段，另有文章介绍，本文主要介绍丹田正转的中级阶段，作为普及本功，能够达到中级功力，已能够强身治病，受益无穷了。

每天练毕丹田正转后，如身体无疾病者，即可收功，如有病者，则针对病位的所在，即在那里转圈，然后收功。

六、患部旋圈：练毕丹田内转、正转、元气充足，若乘势向体内病灶冲击，则能起治病康复作用。

一般说来，哪个部位有病痛，则将丹田之气团用意念引到患部转圈，根据疾病的性质(虚症或实症)，采用相应的补、泻治法(向左转为补，向右转为泻)转36圈为一组，每转一组略停3秒钟，再转下一组，一般每次做4—8组即可，然后收功。

七、法轮自转(收功)：如上法，练功后，元气凝聚、强化，增强了治疗病能力，为了使元气不致耗损，更能充实脏腑，在练功后须将凝聚的气收回丹田，使其得到后天之精的滋养和补充。

练法是：略停3秒钟，在耻骨上缘至天突穴(胸骨上窝)的平面，用意念从神厥穴(肚脐)将气带出，由右向左作转圈，圈越转越大，转至第36圈时其直径上达天突穴，下至耻骨上缘，然后将气沿原路往回转圈，圈越转越小，转至第36圈后转入神厥穴中，双手捂住神厥穴片刻，睁眼，舒展身体，收功完毕。

以上是先天一元气功功法的正功部分，这是以静为主的功法。

此外，还有以动为主的功法，包括九转大运天，双印功，劳宫呼吸及太阳功——眼功等。

一、九转大运天：

(一)混沌初开：两手抱球，两手向外左右分开，同时，脸开(微笑)，脖子开、肩开、胸开、腹开、胯开、膝关节开、涌泉开。两手向内合，同时涌泉合，膝关节合，胯合、腹合、胸合、肩合、脖子合，两手背相贴尽量向脚跟方向插，低头。抬头慢慢地站起来。(两手抱球)

(二)阴阳二气：撇右脚，左脚向前开一步，重心慢慢前移，成左弓步，两手同时沿胯部向后下方插，手心向后上方，使头、躯干、右下肢成一条直线。抬头，意念印堂，点头，身体微后坐，同时两手向前合拢成抱球状。撇右脚，扣左脚，慢慢向右转体四十五度角成马步式。(两手抱球)(换右脚按上形式做一次)

(三)擎天一柱：翻掌，掌心向上，十指相对，中指微接，放于丹田前，曲手指，两手沿冲脉慢慢上升，至天突穴处，两手背相合，继续沿任脉上升，至人中穴处，两手向前平伸，小指侧相接，两掌外旋，至拇指侧相接，身体微微向后倾斜、目视前上方，同时两掌掌心向上，左右分开，与肩同宽；接着身体微微向前倾斜，同时，两手以肘关节带动慢慢内旋，小鱼际相合，手背相合，收回人中穴处，然后沿任脉下降，至天突穴处，两手左右开，沿冲脉慢慢下降，回复丹田，掌心向上，十指相对，中指微接。(两手抱球)。

(四)手分阴阳：叠掌，左掌在下，右掌在上，放于丹田前。左掌向下向前向上划半个弧，放在右掌上，向左转体，同时左掌沿腹侧移到腰部，虎口贴命门；接着下放左掌，掌心向前，向右转体，带动左手，向前向右拢气，转到右前方四十五度角处翻掌，掌心向后上方，慢慢上升，至劳宫穴与印堂同高相照，向左转，把手带回来，转动左前方四十五度角处，身体微微向右倾斜，同时肘关节内收，把掌收回来，沿任脉下降，掌心向上，放回右掌上。(把脚收回成预备式两手抱球)。

(五)足里乾坤：重心移到右脚，左脚向前半步成虚步，两手左右分开向前合拢，手指相对，沿左胸腹部，左下肢的正面下行，到脚趾尖，两手左右分开，意念气经过脚底、脚跟；然后，左手沿左下肢的后面上行，右手沿左下肢内侧上行，同时收回左脚，右手抱丹田，左手护腰，掌心贴命门，然后左手沿腰际回到腹前，两手微向前送，掌心向上。重心移到右脚，左脚向左横跨半步成虚步，向左转体，同时两手左右分开，向前合拢，手指相对，沿左胁肋部，左下肢的外侧下行，绕过足背，意念气经过脚底到内侧，沿内侧上行，同时收回左脚，两手抱丹田，拇指与食指相接。换右脚、重复上述动作。……(两手抱球)。

(六)加腰玉带：两手向前上方轻轻送出，形成三个圈，两手虎口相对成一个圈，两上肢围成一个圈，腰一个圈。现在意想着腰的那个圈，深入皮下约一寸，从左侧髂前上棘开始，向后向前转为一圈，共九圈；反过来向前向后转；也是九圈。开始：1……9。想住这个圈，反过来，1……9。……两手收回来，成抱球状。

(七)运转乾坤：叠掌，左掌在下，右掌在上，

掌心朝天，放于丹田前。左脚向左划弧开半步，右脚向右划弧开半步，成马步。左手下放，吸气，向前向上划弧，呼气，放到右掌上，向左转体，同时左手沿腹侧移到腰的右侧，掌心朝天，向左弯腰，然后向右转，带动左手从后向左，向前、向右摆，向后，身体后仰，手掌经过面部，回到左侧，成左弓步，再向前成马步向右成弓步，再返回成马步。身体继续向右转，左手放在右肩上。接着向回转，左手离开右肩，向右成弓步，向前成马步，向左成左弓步，身体向右倾斜成右弓步，同时把手带回来经过脸前，向前方插出去，弯腰向左转，转到左方，把左手放回腰的右侧，身体慢慢直起成马步，同时把左手沿腰际收回右掌上。(换右手向相反方向重复上述动作)(把脚收回，两手抱球)。

(八)五气朝元：两手左右分开，掌心向下，沿体侧慢慢上抬，高与肩平，翻掌，掌心向上。意念劳宫穴吸天地之气到丹田。吸气、两手内旋向前合拢，吸天气、地气，十指相对，掌心向下，放于灵窍穴前，呼气，意念到丹田。自然呼吸。吸气、意念百会吸天阳之气，同时两手慢慢沿任脉下降，吸到丹田，手也降到丹田；呼气，沿大腿一直呼到涌泉，同时弯腰、手沿大腿到足背，反掌身体慢慢站直，同时意念涌泉吸地阴之气，沿大腿上来到丹田。两手抱丹田。自然呼吸。

法轮自转：用意念以脐部为中心，上至天突穴，下至耻骨联合处顺时针由小到大转三十六圈，逆时针由大到小转三十六圈，回到脐部。开始：1、2、3……36。

(九)九九归真：平坐，头正、颈松、腰正直，脚底相合，十趾相接，手掌相合，手指相接，拇指相扣，男的左拇指在外，女的右拇指在外，放在胸前，拇指距胸部3—5厘米，中指尖对着下颌，肘关节与膝关节相对，相距约5厘米。做到正、松、静、空、不怕、不理。

收功：擦手；干洗头；干洗面。

二、双印功：姿式有双叠掌，或双立掌，本功在练成先天一元气功正功后方可练，练功部位在掌心的劳宫穴，是为发放外气作准备的。因意念上要求丹田与劳宫相印，故名双印功。

功法：准备姿势同先天一元气功正功。

(一)双叠掌：功法：全身放松，作短时间的丹田内转后，将在丹田前作抱球状的双手改成在丹田前双手相叠，左手在上，掌心向上。

意念：意想将丹田内转时丹田的转圈引到掌心的劳功穴上继续转，左转36圈，右转36圈为一组，略停3秒钟后再转下一组。转4—8组后变为双立掌。

(二)双立掌：功法：姿势同上，将在丹田前相叠的双手改为双手合十放在胸前。

意念：全身放松，作短时间的丹田正转后，将丹田正转圈引到相贴的两劳宫穴之间继续转圈，只能向前、向后，向上转，即同正转方向，转36圈为一组，略停3秒钟再转下一组。转4—8组后收功，用五气朝元功收功。

双印功的要点是将丹田内转的圈与劳宫转的圈相联。练一段时间后，双手劳宫穴有胀热感，继而自觉有气外溢，此时可用双掌心对着自己身体某些敏感的部位或穴位(如丹田，膻中，足三里，痛处等)试着用意念放气，如有热、胀、震动等感觉出现，说明此功已练成，有外气发放，双印功强化劳宫穴的气效果好，往往劳宫穴有强烈胀感，但发放外气往往较弱，故可进一步练劳宫呼吸。

三、劳宫呼吸：本功是在练成正功、双印功的基础上，着重练劳宫穴的部位，使劳宫与丹田的气道进一步贯通，同时能自我控劳宫穴门的开合，将练就的丹田气有目的地通过劳宫穴发放出去，以给别人治病或自身防卫。

功法：准备姿势与先天一元气功正功准备姿势同，先练短时间的正功，双印功，然后：

(1)左手向前抬起与肩同高，掌心向前。调整呼吸，身体放松，抬臂不用力，肘下沉屈曲，前臂向后收，五指并拢，似欲将气吸回状，同时意念将天地之气从劳宫穴吸入手臂，然后送入丹田，肘曲约100度即可，不可曲尽，慢吸一口气后，将肘伸直，前臂向前伸，五指张开，似将气呼出状，同时意念从丹田呼气在劳宫出气一屈一伸为一次，左手三次后，转右手练。

(2)右手向前抬起与肩同高，做法同左手。

要点：意念集中在劳宫穴，手一屈一伸与一呼一吸相合，呼吸要缓慢，手要悠悠自然，不要用力(仅能抬起手臂即可)，如游蛇行水，收不尽，伸不直，虚无为之。

一左一右为一组，每次练4—8组，每组间略停3秒，练后用五气朝元功收功。

本功练一段时间后，感觉有气从劳宫穴外发，同时劳宫穴热、胀感，可对自己身体敏感的穴位试放外气，如果有相应的热，胀或震动感，为此功练成，可以发放外气。

(四)干洗法：是用练功后的余气，对头、脸、耳、手、足等部位进行摩擦，使该部得到元气的充养，起到舒筋活络行气活血，强身美颜，抗皮肤衰老的作用。

准备：收功后，趁掌心正热，将双掌搓擦得更热，

(1)洗手：双手相互搓擦手掌、手背、手指间，以舒通手的血络，约5分钟。

(2)洗头：双手四指并拢从两颞侧擦向后枕，上头顶到前额，印堂穴，转向两侧轻揉太阳穴，再转向颞侧，反复擦至头皮发热。

(3)洗面，用左手横擦前额，双手从上到下摩

擦面部，用双食指中节从内眦向外眦擦上，下眼睑，用食指擦鼻翼两侧，上到鼻根，下达迎香穴，各36次。

(4)洗耳：用食、拇指夹着耳轮，耳垂两边上下摩擦用食指尖在耳内凹陷处按压，将耳垂往下拉几次，用中指弹耳背几次。

(5)洗足：先在足三里穴按揉36下，再从足三里穴沿小腿外侧向下摩擦到足根36次，前后用手掌在足底涌泉穴摩擦到发热。

五、太阳功——眼功：是着重练眼的功法，练后能使人眼目明亮，神采奕奕。视力提高，并能治疗眼疾，如屈光不正(远、近视，散光)白内障，眼目昏花等，但要注意目赤、目痛不能练。

(一)要求：每月的初一、初二(是天地之气最正，最强的时候)，面向东方，站在能看见太阳升起的高处，站的姿势同先天一元气功姿势，当太阳刚刚冒头的时候，开始练功。

(二)功法：①全身放松，自然呼吸，双眼自然张开望着刚升的太阳(不刺眼的)，不要用力瞪着，不眨眼地数100下，然后闭眼，转身向西站好，调整呼吸。

②双目微闭，双目在眼眶内左右、上下；从左上到右下、从右上到左下，顺序旋转，各转36下。

③双手心搓热，各捂在眼眶上，双眼张开，接受手心的热气，数36下。

④双手移开，双眼向远方树木眺望片刻。

⑤用五气朝元功收功。

(陈炎峰文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

先天罗汉十八势

本功法源于佛门内功，是一种传统的养生气功。此功法融调身、调息、调心于一体，法势形象，前后连贯，一气呵成。具有培殖元气，防治疾病、强体健身的养生功效。

功　法

第一，混元一气势：预备式：全身放松，意念集中，头若虚悬，双目平视，闭口，舌抵上腭，两足平肩直立，两手自然下垂。

操作：两手变阴掌缓慢地自大腿外侧向上抬起与肩平，变阴阳掌，向前靠拢，两手心相对，慢慢屈肘，两手合掌，掌心贴紧，指尖向上。调息九次。

要点：意念随呼吸，吸气时腹部丹田内陷，气沉丹田，呼气时小腹缓慢扩张，气从丹田上胸走手。

第二，仙掌推云势：接上第一势，掌心分开前推，手背朝脸，向前缓缓推出，推到肩、肘、腕相平时，掌心微突，两目凝视两掌，屈肘，两掌缓缓向胸胁收缩，继后两掌自两胁缓缓向前推出，如此反复九次。

要点：呼吸与手掌活动配合，向前推掌时呼气，收缩时吸气，意念集中掌心劳宫穴。

第三，三盘落地势：接上第二势，两目平视，两手向左右平伸，与肩相平，成一字形，掌心向下，同时左足向外扩大比肩宽三分之一，两膝缓慢下蹲成骑马势，同时两阴掌亦缓缓下按，按压至膝相平为止，继后翻掌变成阳掌，如托物之状，随两膝缓慢向上升起，两手提至肩相平。如此反复九次。

要点：呼吸与肢体动作配合，下按时呼气，托物上升时吸气，意念集中两手掌。

第四　两手擎天势：接上第三势，两手变阴掌，掌心向下，与两膝同时下蹲，呈马步式，两手收拢掌心向上，五指分开，指尖相对，由下丹田向上经膻中翻手腕，向上作托天势，两肘微屈，两目平视，同时，足跟提起，重心移于足尖。调息九次。

要点：呼吸匀、缓、慢。吸气时气沉丹田，呼气时意念逐渐入两掌，以意随气。

第五　拈花托叶势：接上第四势，两目平视，重心移于右足，左足提起向前呈弓步，左手掌心向外前推，屈肘与肩平，右膝微屈，右足跟提起，右足尖着地，右手掌心向下向外至伸直，掌心向上，五指分开，调息九次，继后左右更换，操作相同，调息九次。

要点：调息时吸时气沉丹田，呼气两手五指用力外分，意念内视手掌。

第六，瞻前顾后势：接上第五势，左足向前，两足相平分开与肩平，左手向后，手背贴于两肩胛间，右手上提至后脑，用掌心贴枕部玉枕关，手指轻拉左耳，头随向左后方，二目向后平视，调息九次。左右更换，操作相同，调息九次。

要点：头颈尽最大幅度向左右转动。吸气时气沉丹田，呼气时意念集中在手掌。

第七，仙猿摘果势：接第六势，两手下落至两腿旁，五指抓拢，右手向身后伸直，指尖向上，左腿向前呈弓箭步，左手向前上方伸直，五指尖对面部，调息九次。左右更换，操作相同，调息九次。

要点：吸气时气沉丹田，两手微缩，呼气时两手尽量拉长，意念集中腕与手掌。

第八，偷天换日势：接第七势，两目平视，右足后退与左足相平，两手回复至大腿外侧，右手掌向上放于下丹田，左手掌上提经下丹田膻中，继后上反，放于巅顶上，微屈肘，同时，两足屈膝下蹲呈骑马式，足跟提起，足尖着地，调息九次。左右更换，动作相同，调息九次。

要点：呼吸调匀，吸气时气沉丹田，呼气意念内视手掌劳宫穴。

第九，灵猕护脑势：接第八势，左手外转与肩相平成一直线，左掌心向外，两足呈马步，足跟着

地，头部向左转，两目视左手背，右手掌仍护于巅顶，掌心向上，右手微屈肘，调息九次。左右更换，动作相同，调息九次。

要点：气沉丹田，呼吸匀、缓、长、深，绵绵不断，吸气时意守丹田，呼气时将意念逐渐转入两掌心。

第十，推窗寻月势：接第九势，两目平视，两手收回，置于左右腰际，掌心向上，掌背朝下，左腿向前跨一大步，曲膝成弓步，右腿成箭步。继后左手掌向前缓缓推出，手臂伸直，掌心向前微突。共九次。左右更换，操作相同，共九次。

要点：呼吸与动作配合，呼气时手轻轻前推，掌心微突微停息，手收回时吸气。

第十一，敛爪藏锋势：接第十势，右腿回收与肩平，呈马步式，两手回复左右腰际，继后下落后反，掌心向上，掌背朝下，五指收拢，两目平视，调息九次。

要点：吸气时意守下丹田，呼气时意念逐渐转入两手掌。

第十二，猛虎扑食势：接第十一势，左足向前方迈出，全身下沉，左足跟着地，左足尖跷起，上身微微前倾，右腿屈膝下蹲，左手前推掌心对左足尖，

要点：吸时气沉丹田，呼气时意念手掌劳宫。

第十三，回风拨水势：接第十二势，两目平视，回收右足，与肩同宽，两膝微屈，呈高架马步式，左手屈肘放于胸前，左手掌上翘伸直，五指分开，右手屈肘，竖于左手下，右手背对准左肘关节，调息九次。左右交换。

要点：两手臂不可贴身，吸气时气沉丹田，呼气时意念在掌心。

第十四，倒海排山势：接第十三势，两目平视，两手自胸前慢慢向左右分开，运气于两臂，五指分开，内劳宫有欲突出之势，顺势掌心向外，变成“排山掌”，同时左足向前跨出，屈膝成弓步，右足成箭步，再把“排山掌”缓缓屈肘内收，在胸前两手交叉，再回复成排山掌，以上动作共九次。左右更换，操作相同，共九次。

要点：呼吸与动作配合，吸气时气沉丹田，双手缓缓内收，呼气时双手缓慢向两侧推出，意念逐渐随气到手掌劳宫穴。

第十五，双峰插云势：接第十四势，两目平视，双手收回置于腰际，两手掌伸直，从左右腰际慢慢向前推出，掌心向上，掌背朝地，朝前平行伸直，掌与肩平齐。屈肘缓缓收缩，置于腰际，以上动作共九次。

要点：呼吸与动作配合，吸气时屈肘收缩，呼气时意想气从丹田贯彻双掌。

第十六，黑虎攒心势：接第十五势，双手握拳置于腰际，左足向前跨出，左手从腰际缓缓向左侧伸出，直至伸直与肩相平，掌心向上，掌背朝地，右手从腰际慢慢向左侧伸出，掌心向下，掌背朝上，右手臂置胸前与膻中相平，两目向左平视，同时左腿向左侧跨出，屈膝成弓步，右腿成箭步，右手提起伸直，指尖向下，两目视左掌背，调息九次。左右更换，操作相同，调息九次。以上动作九次。左右更换，操作相同，共九次。

要点：呼吸与动作相配，吸时气沉丹田，手掌收回腰际，呼时手掌慢慢推出，意念逐渐随气到手掌劳宫。

第十七，独贯三台势：接第十六势，左手收回腰胁际，掌心朝上，掌背朝下，右手翻掌，腕关节下垂，同时屈膝下蹲，重心移到左腿，成为实右虚马步式，两目视右掌，调息九次，左右更换，姿势相同，调息九次。

要点：吸时气沉丹田，呼时意念逐渐随气到两手掌。

第十八，寒鸡独步势：接第十七势，两目平视，双手交叉置胸前，右手在内，掌心向左，左手在外，掌心向右，同时屈左膝支身，右足微曲，右足趾尖轻着地，调息九次。左右更换，姿势相同。调息九次。

要点：动作与呼吸相配合，吸气时气沉丹田，呼时右手掌向左推，左手掌向右推，意念集中掌心劳宫。

（陈运浩文，摘自《中华气功》1988年5期）

延年九转法

本功法是古人遗传下来的较有疗效的功法之一。功法简单易练，动作柔缓，用意不用力，适合年老体弱者练习。

功　　法

练时身体躺着（在野外练习可用站式），两脚平伸，以自然舒适为宜。凝神息虑，先以两手食指、中指、无名指，摩心窝二十一次，再由心窝下摩至高骨（耻骨前）处，后再分摩两胁而上，至心窝为止；又以两手由心窝向下推至高骨二十一次，接着左右手交替摩腹（丹田部位）各二十一次；又接着右手由上下推左胁二十一次，换左手由上向下，推右胁二十一次毕，此为一轮。连作七轮后，即左右摇身各二十一次，即可收功。每日早、午、晚各练一次。

注意练功时须凝神调息（自然呼吸之息），手法轻缓，不可着力（着力则伤气），意念专注动作，这样练习方能做到内外合一，动静相宜的妙境。

（杨逊会文，摘自《按摩与导引》1988年1期）

延缓衰老养生功法

本功法是简单易学，不易出偏的老年养生保健功法。此功法习练时不受场地、时间限制，适宜中老年人及慢性病人，可祛病健身延缓衰老。

功　　法

一、无极站桩：两脚分开，与肩同宽，舌抵上腭，唇齿相着，两目垂帘，沉肩垂肘，含胸拔背，松腰松胯，要求做到百会、会阴、涌泉保持一条直线。要求身体放松，思想入静，不可胡思乱想。然后鼻吸鼻呼，腹部随着吸而外凸，呼而内收，一呼一吸为一息，以十息为基础。以后每天增加三息，至五十息为止。每次练功结束之际，即意想"我要收功"，连续三遍即可。

二、穴位按摩功：无极站桩功结束后，两手掌摩擦至发热，用手心劳宫穴对准穴位按摩。常用的穴位有命门、神阙、关元、足三里、涌泉等等，每穴按摩六十四次。

三、辅助功：轻叩齿三十六下，左右搅舌十八次，然后将唾液分三次咽下；用手指梳发三十六次；手心擦面由下往上三十六次；闭目，眼珠左右转动十八次；两手掩耳，手指放在后脑部，用食指压中指，下滑着轻弹后脑部三十六下。

（蔡光圻文，摘自《气功》1987年6期）

自发五禽戏动功

本功法是一种有别于传统《五禽戏》功法的气功功法，因其通过调整身姿、意守穴窍和默念口诀后，出现自发拍打、点穴、按摩或近似虎、鹿、熊、猿、鸟等"五禽"的各种动态，故名为"自发五禽戏"。此功法，动静相兼、性命双修，具有防治疾病的健身效果，是一种颇具特色的流行功法。

功　　法

练功程式：练功前先要排除大、小便，宽衣解带，取掉身上各种硬物，如手表、眼镜、钢笔、硬币等，以免在"外动"时毁坏或碰压受伤。

一、练功姿势：以自然站式为主。但如身体病弱或不能久站者，应采取平坐或仰卧式，或三者交替轮换，避免久立不能支持而产生头晕现象。

（一）自然站式：两脚开立，脚外侧与肩同宽，脚尖平行向前。上体自然伸直，微向前倾。两手下垂，置于体前侧，稍离开大腿。头颈稍向前低，使鼻尖对着自己肚脐。

（二）平坐式：在高低适当的椅子上正坐，臀部坐于椅前1/3，并使会阴部贴于椅面前缘处。两脚平放触地。上身与大腿、大腿与小腿均成90°角。两下肢相距与肩同宽，平行向前。两手垂于大腿两侧，小腿垂直于地面。头颈端正，沉肩松肘。

（三）仰卧式，自然仰卧

在站、坐、卧三种练功姿势中，采用站式较易放松，因而也较易发动，所以练本功提倡以站式为主。如用坐式则较难发动，卧式更难发动。但选择哪一种姿式，均应以适合练功者的身体状况和习惯为准，如因病情需要，或自己素来已习惯于某种姿势，可随意采用各种适合自己的姿式。如以站式练了一段时间后就感到疲劳，可改为坐式继续练功，即站坐结合。亦可坐卧结合。

二、练功方法：摆好姿势后，两目轻闭：

（一）用一只手的中指（男左手，女右手）按压肚脐四十九下。肚脐内一寸是练本功的"丹田"部位。练该处为丹田穴位，包含有练道家气功的先天呼吸和返老还童之意，有象胎儿在母体内用肚脐呼吸一样的意义。

2（二）默念口诀（心想）："我心情舒畅，神态从容；我飘飘若仙，如入云中；我气血运行，经络畅通；我意守丹田，静极生动。"此时就好象有腾云驾雾、飘飘然的自我感觉。要注意，练本功的整个过程都要贯彻"口诀"的意境。当练到能发动以后，口诀可不默念，只存思想达到口诀的意境即可。

（三）意想气血自头顶百会穴开始，从前后左右，四面八方逐渐向下降至脚底，就好象用一桶水从头顶淋下去，水从头顶向四面八方往下倾泻一样。随气血下行时，所经过部位都有好象棉花、海绵一样轻松的感觉，达到全身非常放松的意境。如此反复进行降气放松三次。（练到能发动起来以后，只需放松一次便可。）

（四）两眼内视自己脚底的"涌泉"穴。内视时，要意想气血好象都注于该穴一样，并意守（注意力集中）着它（整套功每作内视时，都要以此要求），男的默数七下，女的默数六下，稍停。

（五）内视两眼之间鼻梁的"祖窍"穴。男的默数三下，女的默数二下，稍停（注意，意守此穴时不能多数，数多了意守时间就长了，这样就容易"走火"，轻则头晕脑胀，重则会大动不已）。

（六）内视肚脐内。意守默数（男七下，女六下），稍停。

（七）内视肚脐，然后意想肚脐向后吸气——不是口鼻吸气，而是意想着肚脐在吸气。男的分五段（五下），女的分六段，吸到肚脐好象贴住脊骨上的"命门"穴。其实只是意想，肚脐并没有动，但如果不自觉地动也可以，听其自然。稍停。

（八）内视肚脐贴住"命门"。男的默数七下，女六下。稍停。

（九）意想肚脐向前呼气。男的分五段（五下）女

的分六段(六下)，呼至肚脐复原。

(十)做完上述意念活动之后，就把所有注意力集中在肚脐内，默念与意想着：眼内视肚脐(丹田)；耳内听肚脐(丹田)；脑内想肚脐(丹田)。此为“三元归一”。

为了做好“三元归一”，要做到不注意自己的呼吸，眼、耳、口、鼻都封闭着内向肚脐(丹田)，即所谓“四门紧闭”。就这样反反复复地默念、意想，意识始终贯注于肚脐(丹田)。久久守候，一直练至十五分钟至半小时，甚至一小时。如果没有产生“外动”，就可以收功。若“外动”起来，则让其自然地动，可以动半小时至二小时才收功。

(十一)收功法：首先想着自己要收功。若外动时，想着动作要停下来，把意识分散开来，不再守丹田部位，把意守移向脚底“涌泉”穴，动作便会慢慢停下来。然后意想肚脐内有气，用意运气自脐部左上角起向右逆时针方向绕脐转圈，由小到大转三十六圈(女性转圈方向均与男性相反)。大圈范围上不超过肋弓，下不超过髂骨和耻骨，即只在腹部的软组织范围内；再反过来转圈，由大到小，顺时针方向转三十六圈，把气收回集中于肚脐内。然后把气向全身慢慢放散开来，达于头面手足。最后搓热两手手掌、手背，以手掌擦面部至头顶部和后枕三十六次。如果练站式，可接着缓缓徐步放松。

本功的“收功”并非是可有可无的一种形式，而是全套气功的重要组成部分。收与不收，收的正确与否对练功的效果均有影响。如果不按上述方法而草草收功，或中途而止，或收法不对，不但会削弱练功的效果，而且还会产生头晕、恶心、胸腹胀闷、气堵感、手掌肿胀、以及寒颤、手足发冷、余动不止或大动不已等副作用，这是练功者须要注意的。

(梁士丰文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

自发动功

本功法是一种静中求动、动静相兼，在神静体松状态下，肢体不由自主进行运动的动功功法。或称“静动气功”。具有自我调理，防治疾病的效益。

功　法

一、注意事项：(一)身上的金属货币、器皿、手表、项链等物拿出来，以免伤人。

(二)要穿布鞋或球鞋，不要穿硬底、高跟，或太大、太小的鞋。

(三)不吃辣椒等刺激性的食物，绝对不许抽烟、吃酒，早晨练功前不要吃东西，午后或晚间练功前，吃饭不要过饱，饭后过一小时才能练功，功后休息约三十分钟才吃饭或做其他事情。

(四)如在练功初学阶段，要注意节制性生活。

(五)在练“自发动功”时，应注意自然呼吸，注意意想肚脐呼吸，亦叫丹田呼吸。练功时切勿主动有意识地去追求动，只能听其自然，即使暂时没有“外动”产生，也同样收到练“静功”的效果；起到使大脑皮层处于“保护性抑制状态”，从而修复肌体的各种功能作用。若越是追求外动，则会造成思想急躁，意识分散，不能集中丹田部位，这样就更难发动，即使能发动，往往动完后会产生头昏或发冷等偏差。外动开始产生时，不要害羞而不敢让其发动，也不要认为“外动”是“偏差”而不敢让其发动，应随它自由地动。

(六)如果练功地方狭小，障碍物多，外动时可在适当时候微微张开眼观察环境，步幅随机控制，防止意外碰撞受伤，尤其要注意撞伤他人。初练者不能控制自发动作之前，应选择在平坦宽阔的地方练习，切勿在阳台、河边、高处边缘地方练习，以防发生事故。应特别注意，绝对禁止在厂房、车间、工房、机器设备运转的地方练习，以免影响生产或造成人身和设备事故。

(七)妇女经、产期可不练“动功”，改练“静功”。

二、练法：(一)思想集中，意守丹田。丹田，历来养生家都很重视。武术家认为：“练成丹田混元气，走遍天下无人敌”。有的意守肚脐，叫三元归一(眼看肚脐、耳听肚脐，脑想肚脐)。我学的是意守小肚子，因我小时不懂什么叫丹田，所以师傅叫我意守小肚子，但由于功夫有深浅，各人的练法不同，硬要规定几寸几分象针灸穴位那样具体，我看是没有必要的，反而会给初练功者增加不必要的顾虑，但必须做到思想集中，意守小肚子中心区。

(二)掌握“意、气、形”，牢记“圆、软、柔”。意气形、圆软柔，是气功疗法的重要诀窍，不论练那种功法，都要做到，在练功时，躯干和肢体活动都要保持圆形，四肢各关节不要僵直，以利气血的流通，在练功的过程中，要经常注意，认真做到六字诀，才能产生内气，疗效才高，才能避免出偏差。气随意动，形随意转，不能强制，气是内气，形是形体动作。练功就是要练出内气，以疏通经络，调整阴阳，补气血之不足，增强免疫机能，达到治病强身的目的。内练精气神、外练筋皮骨，亦即做到心静体松，动静相兼，刚柔并济，以意引气，气贯全身，以气养神，精足气通，气足生精。操练时，达到呼吸缓慢柔和、表现用意不用力，用意控制力，用气运行，以加强外形的动功，使气发于脏腑，行于全身，调动机体内在积极因素。

(三)练功姿势：以站功为主，如体弱有病或不能久站者，可选用平坐或仰卧式，或者三式交替使用，避免久立不支产生头昏现象。

开始的准备动作，亦即站功式。立正站好，两脚开立，与肩同宽，脚尖平行向前，上体自然正直，微向前倾，两手下垂，移至胸前，手掌向内，指尖对指尖，眼睛微闭，舌舐上腭，使鼻尖对着自己肚脐，意守丹田。思想高度集中，排除一切杂念。站式易于放松、易于发动。气血运行，经络畅通，渐渐产生如腾云驾雾的飘飘然的自我感觉。眼、耳、口、鼻都封闭着内向肚脐，称为“四门紧闭”。如此反反复复地默念，意想，意识始终贯注于肚脐。久久守候，一直练至十五分钟至半小时，甚至一小时，如果没有产生“外动”，就可以收功，若“外动”起来，则让其自然地动。外动一段时候，由十五分钟至一小时左右，想着动作要停下来，就要把意识分散，不再意守丹田，把意守部位移向脚底涌泉穴或身体其他区域，动作就会慢慢停下来。

“自发动功”中动作的变化是没有规律的，会自发地自我拍打、按摩、点穴以及发生一些平时习惯做的动作，以及类似体操，武术，舞蹈等各种姿势的动作，动作有快有慢，有刚有柔，千变万化。有时会连蹦带跳或随地打滚，甚至有些平时自己做不出来的难度较高的动作，或是由于自身受疾病障碍而做不到的动作，也会在练功中自发地突然做了出来。还会自发地动出飞禽走兽(不限于五禽)和其他各种大树花朵等生物的形象和动作来。而各人做出的各种动作，都是不会相同的，所以没有固定的程式。

练功至较长时间，一定会达到治病保健强身的目的。身体逐渐好起来后，要注意遵守道家气功修养要求的三全三圆：戒思虑神全，戒言语气全，戒色欲精全。会达到“精圆不思欲、气圆不思食，神圆不思寝”有成效的佳境。

(毛远扬文，摘自《气功与科学》1984年4期)

自发气动功

本功法是在完全入静的情况下，守着中丹田，由意气来支配四肢自发地做动作的健身气功。动作有柔有刚，有缓有急，经常变化，但日久即可练出一定的动作规律来。此功法循序渐进练较好。

功　法

“先定心，心定神凝，神凝心安，心安清静，清静无为，无为气行，气行遂动”——这是练本功时应熟记的几个口诀。

(一)练功前要松解衣带，解大小便，休息片刻，使心定下来，坐在椅子上或站立，环境要清静，空气要新鲜。

(二)坐或站的姿势以自然舒适为原则。休息之后觉得心平气和，呼吸均匀，就内视中丹田(肚脐)，耳听中丹田，意想中丹田，不注意口鼻呼吸，把口鼻呼吸移到中丹田，然后两眼轻闭，意守中丹田。

(三)心定以后，就把气从中丹田吸向命门(与肚脐相对的后腰处)，吸到觉得两处气接上了，不能再吸了，即闭一下口鼻的呼吸，等待中丹田自然向前呼气，又自然向后吸气。中丹田这样一呼一吸，即为丹田呼吸。应随着丹田自然呼吸，万不可鼓肚子和憋肚子也，不可硬和口鼻呼吸配合。

(四)如果中丹田不呼吸，也不要去用意使它呼吸，更不可用口鼻呼吸去引动它，而只可守住它，久坐久守，忘掉口鼻呼吸。

(五)守到一定时间，身体就会不自觉地动起来。动起来以后，仍要意守丹田，身体愿怎样动，就怎样动，不可用意，不可理会，不可加意制止。

(六)自发动作练30—60分钟之后，如想停功，即可暗想：“我不练了”，同时停止守丹田，这样即可慢慢停下来，千万不可突然强制停功。有时，练到一定时间之后，也可能自动地停功。

(七)动作可以千变万化，但一定不能忘掉守丹田。

(八)有些人可能因体质不同，有时虽久练本功，但始终动不起来。动不起来，也不要急躁，更不可故意模仿别人而动，也不可勉强加意求动。

(九)动不起来，只要意守丹田练功，同样会起到保健作用。

(十)动作停下来以后即收功。收功请详见前章，但如果练功时间短，也可以把36圈缩成9圈，把24圈缩成6圈。

(十一)因每个人的体质、年龄、生活环境不同，有些人手先动，有些人腿先动，有些人头先动，因人而异。

(十二)若动作起来不止，不必害怕，也不要突然有意停功。这时，可以反复暗示自己：“停下吧！不可再动了！”如动起来以后在地上打滚，即可以反复暗示自己：“让我站起来吧，打滚会把衣服弄脏的”；如果动作越动越快，就可反复暗示自己：“慢些吧，太快受不了”等。这样暗示就会慢慢停下来。

(十三)守中丹田动起来后，经过练一段时期可以改守命门。

(十四)动起来以后，初期动作可能激烈些，千变万化，没有规律，但在做功中完全可以控制不雅观的动作。练一个时期以后，动作就可以随意活动，要快就快，要慢就慢，要动就动，不动也可守着做站桩功。

(十五)在练功过程中，可能出现痠麻、胀痛、热痒或出汗等现象，这些都是正常反应，不必害怕或疑虑。

(十六)在练功时要避免情绪激动，如生气、忧愁等，生活要有节制，特别是在性生活方面要有节制。

（胡耀贞文，摘自《保健气功》人民体育出版社1964年5月版）

自我拍打气功法

本功法源于八卦罗汉拍打功，是用自己的双手拍打自己全身各个部位，拍打之气无不到之处。可以按经脉经络穴位拍打；或者取病变之处进行拍打，或者根据不同的病症，选用不同手法、穴位进行拍打。此功法简单明了、易懂、易学、易练、易应用、易普及开展。无有副作用。男女老幼都可练习，对防病治病、增强体质、加强抗病能力具有一定的作用。

功　　法

一、六式操作手法

（一）两手指拍打法：多用于肢体末稍、两上肢及经络穴位。

（二）四指合并拍打法：多用于上下四肢及手足十二经络脉穴。

（三）五指并拢空虚掌心拍打法：多用于头面部及胸腹部位的经络血脉。

（四）五指张开手指拍打法：多用于肩肘、前胸、下肢大腿部位等。

（五）手掌心拍打法：多用于实症、四肢肩头部股部等及身体强壮者。

二、四式开穴门拍打法

（一）开天门通导法：开式：面南背北站立，求头部中正、身心正，两手自然下垂，两足与肩同宽。全身放松，消除杂念。运用顺式呼吸，鼻吸口呼，吸入、呼出都要求气到丹田。入静片刻。

右手用自然力升起与脐平，内转手掌呈掌心向上，握拳，向后拉肘求内拳肘对准章门穴。左手升起按住头顶百会穴，五指并拢空虚掌心自然发力片刻，而后拍打百会穴，由百会下转脑后、颈部，天柱穴、风池穴、风府穴，每穴位拍打三十六次。左右手换式，头顶、脑后、颈部往来反复拍打八遍，休息片刻，自由拍打全身三遍，收式，求适量、适身、不过力。自然散步片刻。此为一节式。

（二）开气门通导法：开式：与前式同。用五指张开拍打手法开气门七穴：1. 璇玑、2. 华盖、3. 紫宫、4. 玉堂、5. 膻中、6. 中庭、7. 鸠尾共为七气穴。每一穴拍打八次，共为五十六次。往来反复拍打八遍为一节一式。而后用自然力拍打全身；求适身为度。而后自然散步为佳。

（三）开血门通导法：开式：与第1式相同。用五指张开拍打手法开血门八穴：1. 幽门、2. 通谷、3. 阴都、4. 关门、5. 石关、6. 商曲、7. 气海、8. 关元共为八血穴，每一穴位拍打九次，共为七十二次，往来反复九遍为一节一式。而后休息片刻拍打全身各部位，求适身为宜，功后散步最良。

（四）开风门通导法：开式：与第1式相同。用五指并拢手背拍打手法开风门十二穴：1. 筋缩、2. 脊中、3. 悬枢、4. 命门、5. 阳关、6. 上髎、7. 中髎、8. 次髎、9. 下髎、10. 腰腧、11. 白环腧、12. 长强共为十二风穴，每一穴位拍打十三次，共为一百五十六次，往来返复拍打五遍，共为七百八十次，为一节一式。功后休息片刻，拍打全身各部位，注意求适应本身为本，不要过力，功后散步最佳。

佛道两门气功治病的最大特点是先开四门，打开天门调气血归源；打开气门通开血脉无阻；打开血门气血畅通和顺，打开风门真气满足无邪气侵入。不开四门导气不良，不能从根本上治疗疾病。

（解佩启文，摘自《东方气功》1987年第2期）

自我点穴疗法

本功法是一种自我保健的医疗功法。此功法根据中医阴阳学说，体内为阴体外为阳之理，通过自我随意点按体表经脉穴位，沟通内外信息，从而调理内脏及身体各器官功能。简单易学，便于习练，既治表又治本，对颈椎病、腰腿痛以及神经衰弱、气滞血瘀等内科病患，均有治疗效果。

功　　法

一、预备式：可根据个人体质情况，取站势或坐势。

（一）站式：自然站立，两脚离开，两手下垂，全身放松。排除杂念，凝神定气，目视前方，尔后回收视线，垂帘闭目，意想两手片刻；

（二）坐式：自然坐于板凳、床沿、沙发均可，两腿下垂，双脚分开落地；上身保持端正，不往后依靠；两手自然放在腿上，全身放松。排除杂念，凝神定气，目视前方，尔后回收视线，垂帘闭目，意想两手片刻。

二、动作：两手无名指、小指内曲，拇指压无名指呈虚拳状，食指与中指相并呈剑指略弯曲。

两臂轻轻抬起，用剑指点擅承灵穴（风池穴上方，正云穴后1.5寸处）。点穴时手腕要放松，凭掌指弹劲快速点弹，形成惯性后，虚拳亦可随之松开，依自己感觉随意移动点按身体任何部位。点按下肢时顺势弯腰，点按上身时顺势直腰或后仰，以舒适为度。当点到某个部位时，没有移动的感觉了，便可控制点弹速度，逐渐由快减慢。停止点穴动作。

时间约5～15分钟。

三、收势：自发点穴动作停止后，两手重叠（男左下右上；女相反）放在肚脐处，进行还阳补虚5～15分钟（多补不限），尔后搓手搓脸，启帘睁眼收功。

（刘玉石文，摘自北京气功研究会《八字桩功法研究会》资料）

自我保健经穴按摩法

本功法是一种自我按摩养生功。由高敏学先生创编，结合中医学经络学说，疗效极高，简称"经穴按摩"。此功法认为按摩既可治病，也可防病；通过经穴，深入内脏，易学、易做、易见功效，为中老年用来保健的最好功法之一。

功　法

一、头部：（一）面颊。两手手指斜交叉，横放在额上。按摩从上而下，直至颏下。重点在面部正中线和两颊。单向按摩30-60次。

（二）头脑。两手手指平交叉，横放在额上。按摩向上转向后过头顶，再向下过脑后至项；然后两手分开，由项向前至颈，抽至身前，再进行下一次按摩。重点在头顶和脑后。单向按摩30-60次。

（三）鼻子。双手竖放在脸部中部，食指面按在额上正中线两旁，指尖触及发际，中指无名指及小指指面两两相合。按摩时食指向下移，沿鼻准两侧直下至鼻孔两旁；然后向上循原路回至发际。上下往复按摩30-60次。

（四）眼腔。按摩眼部必须牢记不能按摩眼球，只能按摩眼眶及两鬓。按摩前，先将两掌互搓发热，然后把手指向上，两掌心分罩两眼，安放片刻，心中计数30-60；然后把掌心上下及靠拇指一边紧压皮肤；掌心及靠小手指一边不触及皮肤。按摩时，两掌分向左右斜上过鬓，在耳朵上面绕过，转向下及项，然后沿肩前下。手指始终向上。紧压皮肤部分着力，不能及皮肤部分在眼球上只是虚掩而过。单向按摩30-60次。

（五）耳朵。两手横放耳边，手掌紧按耳孔，手掌根在小耳前凹陷处；或将两手竖放，而把小指掌骨紧按小耳前凹陷处。此时基本上听不到外来声音。按摩将手掌向耳孔四周挪动，作顺、逆时针方向旋转。要求耳内牵动作痒。顺、逆时针方向挪转各20-40次，共40-80次。

二、上肢：（一）手臂。按摩左臂，将左臂及手伸向前斜上，臂稍向内弯，手心向前，五指收拢。按摩用右手，张开虎口，手掌横放在左乳头之下。按摩时，将右手掌向上移，在肩前转至腋下，从腋窝中心循左臂内侧向手掌前进，拇指及其余四指分别按摩左臂桡、尺两侧；在右手虎口触及左手掌根时，右手除大拇指仍向前按摩左手五指的四个指间擦过，直至右手掌擦过左手手掌。然后循原路回至胸前乳下。来回按摩30-60次。

然后将左臂下垂，掌心按在腿上，五指并拢。右手掌按在左肩上前颈后项交界处。按摩时，将右掌及指由上而下过肩，循左臂外侧直下至指尖，右手指及根则沿左手臂尺、木两侧前进；然后循原路回至左颈项交界处。来回按摩30-60次。

按摩右臂与左臂同，左、右手作相应的更换。

（一）两手。两臂弯曲，置手胸前，一前一后。前手掌按摩后手手背，随即前后交换，以互换按摩一次计数。按摩时，后指尖开始；手掌的拇、食、中、无名各指要分别循手背的大拇指与食指、食指与中指、中指与无名指、无名指与小指之间及各该掌骨之间的上面擦过；手掌的小指则紧沿手背的小指及其掌骨的外侧擦过；直至手掌完全擦过手背；然后返回至两手完全离开。前后手交换后再进行下次按摩。交替来回30-60次。

三、身躯：（一）腹胸。指胸部和腹部前正中部位，下至小腹下，上至胸上颈部。按摩时先用一手掌按在小腹下部，向上按摩过腹及胸，直至颈部；然后向下回至小腹。一手按摩完毕，换另一手按摩，以求对称平衡。重点在正中线上。两手各上下往复按摩20-40次，共40-80次。

（二）肋腹。指胸腹中线两旁，从锁骨下至腹下。按摩前将左、右手分别横放在左、右锁骨上，手指相触。按摩时两手同时向下过胸，直至腹下；然后转向上回至锁骨。上下往复30-60次。妇女按摩，必要时可改作从上而下单向30-60次。

（三）胁腰。指身躯左右两侧，从腋过胁、腰，下至股骨之上。按摩时将左、右手手背分别横放在左、右腋下，并紧靠窝心。两手同时从腋直下，过胁及腰，直至两臂伸直，手触及大腿上端；然后循原路缩回至腋下。上下往复按摩30-60次。

（四）腰背。指背从胸椎、腰椎、骶椎、尾骨及其两旁的全部背面。背的上部是两手所不能及，因此只能以两手在背从上升所及为限。坐着按摩时，两手虎口张开，横按在尾骨两旁，食、中、无名各指指尖两两相交，向上抚动，手指尖按摩腰背正中线，手指及掌按摩两旁背部，过尾椎、腰椎，上至胸椎下部，视能力所及为止；然后转向下回至尾骨。重贴在背部正中线及其两旁许多穴位。上下往复按摩40-80次。如站着或躺着按摩可分左右手单掌先后进行，各同上数。单手按摩升降范围开展，向下可过臀及腿。

四、下肢。按摩下肢，除按摩环跳穴外，均须坐着进行。应注意身躯和头、颈挺直。

（一）环跳穴。这是人体身躯与下肢连接的关键所在，深藏关节内部，按摩宜着力加重。按摩将左、右手五指各自紧拢，分别按压在左、右大腿上端外

侧凹处，向四周转动，顺、逆时针方向各30-60次，共60-120次。

（二）股胫。指大腿上端至小腿下端。按摩时，侧身坐，把被按摩的一腿伸直，安放床边，另一腿脚稳踏地上。按摩左腿，左手张开虎口按在左腿大腿上端外侧，右手张开虎口按内侧；左手大拇指按在腿前骨头上面，右手食、中、无名指各按在腿后正中线上。两手掌紧按左腿内外侧。按摩时两手同时从大腿上端向下，过膝关节，直下至小腿下端踝骨处；然后回向上至大腿上端。下上往复按摩30-60次。按摩右腿与左腿同，左、右手作相应更换。

（三）踝跟。指小腿后下端、踝骨、脚跟及其两侧。按摩时坐法如前，但被按摩一腿要弯曲放平，使脚和小腿下半伸出座外。按摩左脚用右手，按摩右脚用左手。张开虎口，紧握小腿下端后面，按摩从上直下，过踝及跟；然后回向上至小腿下端。下上往复按摩每脚各30-60次。

（四）脚背。指小腿前下端、踝骨、脚背、脚趾及其两侧。按摩时坐法同前，但被按摩一腿的后脚跟可用另一腿的小腿顶稳。按摩左脚用右手，按摩右脚用左手。五指并拢，紧按在小腿前下端。按摩从后向前，直至趾尖；然后回向后，上至小腿下端。前后往复按摩，每脚各30-60次。

（五）脚掌。指脚底后跟、脚掌、脚趾及其两侧。按摩时坐法同前。按摩左脚用右手，按摩右脚用左手。张开虎口，紧握脚趾，大拇指与其它四指分别在脚沿两边。按摩从前向后，直至脚跟，手指擦过脚沿边；然后回至脚尖。重贴在脚底心和脚沿边。前后往复按摩，每脚各100-200次。

（高敏学文，摘自《自我保健经穴按摩法》自印本）

自然中心功

本功法据倡导者称系千息万幻的大自然与人体高度结合的产物和精华，遵循自然科学规律，使人体的各个机能发挥充分的和谐与自如。以信息传导的方法授功。此功法具有强健身体、治疗疾病、开发智力、挖掘潜能、延年益寿的作用。

功　法

预备式：两脚分开，平行站立，与肩同宽；两手自然下垂，两眼微闭，全身关节松弛，肌肉松弛，不动任何意识，闭思入静。准备接功。

接功过程中要求顺其自然，随气而动，跑、跳、坐、卧、仰、转、或静立不动……任其自然，切忌有意控制和导引。当练功告一段落时，自然而然地会自己停下来。

练功要求：对面一次授成功，没有发功与收功。不动意识要入静，心身松弛自带行。按需练习不相等，站、坐、行、卧有动静。整体功法无派宗，人体气海自相通。自治他治人人有，诊治用功全自动。德高功高威力大，无德无才消功能。奖罚严明自然法，师傅不用带练功。功能信息有指挥，创业行善有求应。得功求医有标准，自然法规不容情。

（张香玉文，摘自《大自然的魂魄》长虹出版公司1989年8月版）

自 然 功

本功法是一种顺应人体和客观自然规律而创编的一套养生气功。此功法在培育内气的基础上，内气受外界天地阴阳气的孕育，内气充盈、撞击，自然引起形体出现各种自发动作，有防病、治病、健体、养神的作用。

功　法

练法：舌抵上腭，全身放松，或站、或坐、或卧，不拘于一种姿势。

要点：如取站姿练功，在条件许可的情况下，如气候适宜，土壤无有污染，可光脚练功。这样人与大地直接相联，得阴气、长阳气，阴阳互生互长，得气要快一些。如不适应光脚，最好穿布底鞋，便于收地气。

动作：本功法没有特定的诱导动作，只要求浑身极度放松，无论取站、坐、卧姿，在极度放松后都会静极生动。

呼吸：本功要求呼吸自然、放松，当内气动起来推动呼吸时，要随之呼吸，不可强行抑制，如果意念抑制得过重，会造成胸闷等不良后果。

当人体处于高度放松状态，就能够通过肺、皮肤、及至每一个细胞，同外界进行气的交换，吸收身体内所缺少成分，排出废物。外静而内动。当人体内气积累较足后，在疏导经络时，就会产生各种动作：开始时丹田发热，有一气团，象开水微微沸腾。反应是微微抖动；当萌动之气在人体内部上下流动时，会有前仰后合，胳膊、腿上下摆动等反应，有些人还会出现打太极拳的抱球姿势；气在周天运行较通畅后，随之要打通人体左右对称的经络，这时由于身体内气的推动，会出现左右对称的平衡动作；当内气在体内前后调节运行时，会出现向四个方向前进后退的动作；当体内的气道、大小周天和一些主经络如十二经通后，当气运行打通奇经时，会出现各种象形动作，如虎、猴、鸡等；当人体经络比较通畅时，会大范围、大气量地与外界进行交换，使气逐渐在体内增多。这时会出现原地转圈，左右转圈行走，前进或后退等动作；当体内气逐渐

充盈后，走的圈会越来越小，螺旋进入圈的中心，自动出现盘坐。盘坐时，会大量吸收外界之气，人体之气（不是呼吸之气）排出得很少。盘坐一个阶段自会出现气垫效应。当体内气充足后，会自动站立起来，由太极动作开始，重复由太极两仪等到盘坐过程。

由于本功法顺其自然，不以意领气，而是靠练功使气自然生长，因此能够较大程度地调动、激发人体潜力，出现多种"特异功能"。练习此功法，一定要注意以下要点：

一、不要以意领气，否则，没有功底的初学者，常常会适得其反。

二、雷雨天不能练功，以防人体吸收地气时，同时吸收天的阴气，引起人与阴气中的雷电相通，误遭雷击。

三、高压线附近不得练功，以防遭受强电场的电击。

四、不得在刚刚喷过农药的地方练功。

五、练功时，在练功者周围会有一个半球状人体气场，各人的功力大小不同，气场也有大小之分。练功时要特别注意不要与他人气场相干扰，所以练功时要远离人群。

六、练习自然功法，只要按要求认真做，绝大多数健康人在自然放松的几分钟至半个小时之内可产生对气的感觉，有些人会出现与内气相应的人体自发姿势。有些人练功一个阶段仍没有对内气的感觉，不出现自发动作，原因大致有几种：

（一）练功者本身内部气不虚弱，不亏气，这种情况儿童较多，一般能有气感，但不出现动作。

（二）练功者本身内部气亏过多，一时难以有对气的感觉，以岁数大者居多。

（三）由于练功时人体周围形成一个半球形气场，当附近有强气场时，会干扰、压抑练功者气的放出，难以产生人体与外界气的交换，因而没有自发动作。

（四）没有按规定要求练功，例如：没有放松、胡思乱想、等等。

（关玉华等文，摘自《气功新功理功法详解》社会科学文献出版社1989年9月版）

自然功法

本功法是道家的"自然观"，医家的"人天观"，与佛家的"止观法门"融会结合而成的一种修功法。此功法融调身、调息与调心于一体，三者相辅相成，而又以调心入静为重点。具有防治疾病、健身益智的作用。

功　　法

一、调身——恢复和保持合乎生理的自然姿势。

练功姿势可分坐、卧、站、动等四式，要做到心平、气和、头正、项直、耳对肩、鼻对脐；收视返听，目若垂帘；唇齿相着，舌向上腭，关节放松、重心稳定。

1. 坐式：有双盘膝、单盘膝、自然膝和平坐等姿式。

（1）双盘膝——左右两小腿相互交叉，两足掌朝上，互叠于两侧大腿上，两膝着褥；两手相叠置于小腹前。这一姿式最为稳固，最为安定。中老年人做起来有困难者，可采用以下其它姿式。

（2）单盘膝——仅以一侧小腿叠于另一侧大腿上，手势同上。此式比较容易，但有一侧膝盖架空，上身容易倾斜，须加注意。

（3）自然盘膝——左右两小腿都向下盘，手势同上，此式两膝盖皆悬空，不能着垫，更必须随时注意调整姿式。

（4）平坐——就是平时一般人常坐的姿势，练功者坐于高低适宜的椅凳上，使大腿面保持水平。两腿分开同腰宽，两小腿自然下垂，足底着地；两手心向下，分置于两侧大腿上。注意保持体态的端正和自然。

2. 卧式，有右侧卧，左侧卧，仰卧、坡卧等姿式。

（1）右侧卧——躯体右侧着床，伸下足，屈上足；右手曲肘，掌心向上，置于头旁枕上，左手掌心向下，自然置于左大腿上。

（2）左侧卧——形同右侧，姿式相反。此式易使心脏受压，故心脏病患者以右侧卧为宜。

（3）仰卧式——颜面朝上，全身平躺；两手自然置于躯干两侧或相握，掌心向下，轻按于小腹部位；两足自然直伸，两小腿分开约同腰宽，或足部交叉相叠亦可。

（4）坡卧式——即半卧式，上半身略抬起，仰卧于床、椅上，两手相握置于小腹部，或分开放于两侧扶手处，双足自然伸出踏实。

3. 站势——双足平行立定，分开同肩宽；两臂自然垂于躯体两侧。

4. 动势——双眼微闭，在原地进行动运或缓步行走；或双眼微开，可缓行或疾步走，或舞蹈，或结合其它运动。

总之，自然功本着"顺应自然"的原则，不严格规定姿式。只要求做到关节放松，全身安泰。意专神宁，重心稳定。还可以因地制宜，采取各种"自由式"或"逍遥式"——即由练功者根据自己的意愿或习惯，摆好一个自己最感舒适的姿式，以便有利于入静。

二、调息——调整呼吸，改善循环，促进代谢

息就是鼻息，也就是呼吸。调息就是调整呼吸。

学过生理学的人都知道，呼吸是人体生存和健康的首要条件。人体内的血液借呼吸作用进行气体代谢，使全身各部分组织不断获得营养，排出废物。从而不断地产生热和能，维持着机体各器官系统的正常机能和神经系统各和感觉和反映的正常能力。可见，“生命寄托于呼吸”。平时我们的呼吸往往浮浅短促，吐故纳新的效果很差，体内经常存在供氧不足和排浊不畅情况，日积月累，必然影响各组织器官的正常生理机能而导致各种病变。因此，调整呼吸，加强气体交换，对增进健康，预防衰老的重要意义是不言而喻的。

呼吸功能之优劣，与精神意识之活动状态密切相关。常可看见，人们在安静时，呼吸平稳，在激动时，呼吸急迫；在发怒时，胸膈满闷；在沉思时，气息疑敛……身心的紧张和疲惫，导致呼吸的紊乱和不畅；呼吸的紊乱和不畅，又促使身心更趋紧张和疲乏。人体便在此种不知不觉的恶性循环中衰弱、老化。这就证明，欲调心入静，须调和呼吸，须调心入静。两者相辅相成，互为因果。

依佛家“止观法门”，调息可分六个步骤。

1. 数息：练功开始，先吐一至三口浊气，松一松身，定一定神。然后集中注意力默数自已呼吸的次数，从至十或百，也可以随呼吸默念“静”、“松”字白。如果思想开小差而中断，可以重新数、重新念。

2. 随息：如上练习日久，呼吸渐变深长，精神渐趋安静，便可慢慢放弃“数”法，使意念限定出入的气息、勿令弛散。

3. 止息：如前反复练习，绵绵密密，无有间歇，心息相依，意境安定。此时，便当舍“随”修“止”，疑寂其心，止于丹田，(初学者宜守下丹田——即脐下三寸处的小腹部位)，涵养真气。

4. 观息：意守纯熟，寂静不动，便当舍“止”起“观”，定心中反观微细出人的气息，有如空中气流，无有栖止之所，只见躯体内外不净，刹那变易。

5. 还息：如上回光反照，只觉气息从全身八万四千毛孔出入，与大自然融成一片，无内无外，不生不灭，到了返原的境界。

6. 净息：如前在入静中，见诸念头，幻起幻灭，如电光石火，浮沤水泡，最后入于浪静波平，豁然洞澈的清净境界。

简言之，“六妙法门”并不神秘：“数息”就是调和呼吸；“随息”就是安定身心；“止息”要求万念归一；“观息”则意味着在高度寂静的同时安住于“高度觉醒”的状态之中，“还息”就是通过练功，有目的地清除一切主观意识，使之还归于纯粹的自然的原始状态；最后“净息”是指在认识了自然本来面目和把握到固有的生命规律之后，由必然王国进入自由王国，使主观和客观完全统一起来，也就是由“调息”而达到“息调”、由“息调”而抵于“心净”的神妙境界。

总之，“数、随、止、观、还、净”这六步由浅到深，切实可行的功法，是调整呼吸的有效方法，调心入静的微妙法门。不论是谁，只要有信心，能坚持，不出百日，便可取得明显的效果。

三、调心——克服主观意念，解除大脑紧张，恢复大脑生机，开发大脑潜能。

对练气功来说，调心入静比起调整姿式和调整呼吸是为困难而又更为重要的一环。众所周知，尽管气功的流派很多，各有理论、方法，各有巧妙，特色，但有一个不能例外的共同点，就是都必须以“入静”为练功的基础和前提。即使是“动功”，也必须是在“静”的基础上的动功，不然，只能算是模仿着动功的姿式与动作在做一般的体操，因而只能得到一般体育锻炼的好处。要取得气功所特有的效益的话，就必须排除杂念，摄心入静。

自然功练功诀窍“心定如壁”，就是要求我们把自已的心看作是一堵“无知无觉、无情无感”的大墙——对头脑里翻腾着的种种爱与憎的念头袖手旁观；对外界一切好与坏的刺激无动于衷，做到外息诸缘，内心无喘”，“寂而常照、照而常寂”。这种视若无睹，听而不闻，知如不知，觉如不觉的不理不睬的“铁石心肠”，是排除杂念，调心入静的特效方法。

一下子不容易做到“心定如壁”的话，则可采用上面提到的“意守”等“以念止念”的方法来锻炼。

所谓调心入静，就是使精神安静下来，精神是什么？其实质就是一种通过以脑为中心的神经系统的感应活动的功能表现。它可以分为元神和识神。元神支配植物神经、识神支配躯体神经：元神就是生物本能，识神就是主观意识。两者相互制约，存在着密切的内在关系而统一于大脑。识神的活动减少，元神的活动就增强；识神的活动高涨时，元神的作用就消减；识神当道，元神靠边。如主观意识运用不当，产生激动、忧伤、愤懑、惊恐、贪婪、卑怯、妒傲、凶残等不良意念情绪时，就会严重妨碍元神的活动，造成内脏功能的紊乱，机体运动的失衡，引起各种疾病。所以自然功的练功重点在于“调心入静”彻底克服主观意识，铲除病态心理，从而恢复元神的潜能，平衡人体的阴阳。

(劳士中文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年4月版)

自然呼吸法定步行功

本功法是郭林新气功的独创功法，适用于各种不同练功者的需要。但在郭林《新气功疗法》等书中介绍的几种定步功功法，都主要是为治疗癌症和其他慢性疑难病设计的。此功法则是一种为保健目的而设计的新的定步功法。郭林老师生前尚未公开发表，为满足越来越多希望学练新气功进行强身保健的同志的需要，现整理、介绍于世。定步行功，其特点是简单易学，练功场地小，练功用时少，遇阴雨天，也可以在室内练，特别适合于上班工作同志，和老年或体弱同志学练。但此功只宜于清晨或空气新鲜处进行，其他时间（如午后、晚间）不宜操练。长期坚持练此功法者，能收到防病保健，强身延年的效果。

功　法

本功法包括三种定步功法，为便于记忆，各给以三个称谓。第一种叫"云里走"；第二种叫"空中飘"；第三种叫"水上行"。练功时以意念导引为主，可根据不同势子采用不同的意念活动。今分述如下。

第一节：第一种定步行功——"云里走"

第一种定步行功——"云里走"。这"云里走"三字，即是练功中的意念活动。练功者应想象自己在云层里行走时的感觉，是那样轻松、虚灵。此意念活动要贯彻在练功的全过程中。本功法共有两段。

第一段，预备姿势。（以先出左脚为例，下同）中丹田三呼吸三开合，当第三个开合合到两胯时，身体重心渐移到右脚，同时轻提左脚，向前迈出一步，脚跟着地，脚尖跷起。同时放松腰胯。右腿微屈，两腿和膝关节全部放松。此时，腰、颈、头部可随身躯稍稍转向左侧，左手轻松地摆至左胯外侧后方。上身略前倾，小腹自然收起。右手松软地摆动在右胯稍前方，应注意不能摆至中丹田前，也不要紧贴身体。双手摆动中，肩、肘、腕都要自然放松，微曲成环形，切忌僵直，阻滞内气运行。紧接此式，身体重心渐渐移向左脚，直至放平。随着重心左移，头、颈、躯体都轻松地稍稍转向右侧，右脚放松并轻轻提起脚跟（保持脚尖点地，似迈步而不出脚，所以叫定步行功）。同时左手自然松软地摆至左胯稍前方，应注意不能摆至中丹田，也不要紧贴身体。右手摆动至右胯外后方。在作上述动作时，双目闭合，自然呼吸。它的意念导引活动，就是想象自己在云层里行走一样。所以双手不导引回丹田。作此功时，一左一右为一次，接着可继续重复做几次，次数不限，但最多不超过九次。做完后收左脚向前迈一步，同右脚靠拢，恢复到松静站立姿势。接做三个不回到中丹田的三开合，即合手时不到中丹田就开出去。如欲配合气呼吸，应开时呼，合时吸。做完左脚，再换出右脚，动作与出左脚相同而方向相反。左右脚各出一次为一轮，三开合后可接做第二段。

第二段，基本动作与第一节完全相同，只是手势不同。当第三个开合合到两胯时，双手四指并拢，拇指与中指指肚连接，以达到心肾交会。此时意念导引活动可默想为"逍遥自在"。左右脚各出一次为一轮，在做不回到中丹田的三开合至开时，将意念放开，然后按简式法收功。

第二节：第二种定步行功——"空中飘"

第二种定步行功——"空中飘"。这"空中飘"三字，即是练功中的意念活动。练功者应想象自己在空中轻轻飘扬，像一只小鸟一样自由地在兰天漫游。此意念要贯彻在练功的全过程中。本功法共有三段。

第一段：单飞。预备功姿势同前，也以先出左脚为例。开始动作与"云里走"一样。出左脚后，左手掌心向下平伸至身体左方，右手掌心向下屈伸至膻中穴前。然后双脚作定步行功动作，双手像小鸟展翅上下飞翔，可接着连续重复做几次，次数不限，但最多不要超过九次。做完后收右脚向前迈一步，同左脚靠拢，恢复到松静站立姿势。做一个三开合换出右脚，动作和出左脚相同而手势相反。左右脚各出一次为一轮，三开合后可接做第二段。

第二段：侧飞。接第一节，出左脚后左手掌心向下，斜向平伸至身体左侧前方，上体随势向左前倾。头、颈略偏向肩部；右手掌心向下，平伸至右后方。然后双脚作定步行功动作，双手上下摆动作小鸟飞翔的姿势，左脚放平，右脚跟提起，身体也放松随之上下。可接着连续重复做几次，次数不限，但最多不要超过九次。做完后一个开合换出右脚，动作和出左脚相同而方向相反。左右脚各出一次为一轮，做完后，三开合后接做第三段。

第三段：双飞。预备功姿势同前，也以出左脚为例。开始动作与"空中飘"一样。不同的地方是双手（掌心向下）向左右两侧平伸，随势上下摆动如小鸟张开两翼在空中翱翔。身体也随之上下，脚步则前后起伏。此动作次数不限，但最多不可超过九次。做完后一个开合换出右脚，动作和出左脚相同。左右脚各出一次为一轮。做完后三呼吸三开合，同时要将意念转回丹田，按简式法收功。

第三节：第三种定步行功——"水上行"

第三种定步行功——"水上行"。这"水上行"三字，即是练功中的意念导引活动。练功者应想象自己行走在水面上，步履是那样轻盈、荡漾而舒适。

此意念要贯彻在练功的全过程中。本功法共三段。

第一段：预备功姿势同前。基本动作与“云里走”相同，但意念活动为“水上行”动作的幅度也要比“云里走”小一点。做完一轮后接做第二段。

第二段：本节有一、二两式。

一式：接第一节末，双手四指拼拢，微弯曲使拇指与中指指尖相接(心肺相接)后，慢慢转向背后，以外劳宫穴对准肾枢穴轻轻贴上，此时以先出左脚为例作定步行功。注意动作要轻，做到有荡漾轻飘的感觉。左右两脚交替做完后，做一个三开合，接做二式。

二式：接一式末，动作和一式基本相同，只是在做定步行功动作时，光转动脖子，而身体不随势转动。意念导引也要有如在水面荡漾轻飘之感。左右两脚交替做完后，做一个三开合，接做第三段。

注意：本段功法的一、二两式，左右脚可分别做，即先做一式，再做二式；也可以左右脚一次做，即每出一次脚，一、二式连做后再换脚。两者均可自由选择。

第三段：接第二段末式，也以出左脚为例。双手姿势同第二节，意念活动改为“水中沉浮”。练功者应想象自己在水中沉下去。又浮上来的感觉。出脚后先做“沉”的动作，身体重心移向右脚，臀部随之略沉；继作“浮”的动作，身体向前抬升挺胸，使肺部扩张。同时提起右脚跟，用足尖点地。如此“沉”、“浮”交替动作，次数不限，但最多不要超过九次。做完后一个开合换出右脚，动作和出左脚相同而方向相反。左右脚各出一次为一轮。做完后三呼吸三开合，同时要将意念转回丹田，按简式收功或复式收功，均可。

附：预备功式

新气功疗法各种功式开始前都要做预备功。每次预备功依次要做“松静站立”——→中丹田三个气呼吸——→中丹田三开合”等三个步骤的功。

第一节：松静站立。松静站立是新气功疗法各种势子活动开始时的基础势子，从思想到肢体都要做到“松静自然”。

1. 两脚平开，两脚平行站立，两脚的距离与肩同宽。两膝稍弯，但膝盖不要超过自己的脚尖。双膝双胯要放松，身体重心放在两腿中间。

2. 双目轻闭，先平视远方，然后轻轻闭上眼睛，眼睛平视前的位置不变，但视线不应射出去。眼皮要轻轻闭合，这有助于放松和入静。

3. 舌舐上腭，将舌尖轻舐上腭牙与龈肉交界处，切不要用力。双唇轻轻闭合，也不要用力。

4. 百会朝天，使头顶百会穴直冲天空，也就是使百会穴位于身躯中轴的垂直线上。做到这一点，头的位置就正确了，否则就会出现前倾、后仰、左歪、右斜等不正确的姿势，脖子就会发僵不舒服。这是衡量头的姿势摆得是否正确的要领。注意颈部切勿用力，应自然放松。

5. 垂肩坠肘，虚腋松腕，使腕、肘、肩三个关节都要放松，双手自然地放在两胯旁，使气血畅通。

6. 含胸拔背，胸部略含，不要挺出，背不要驼，这样可以保持脊骨正直而松缓。

7. 收腹，使小腹部不要向外凸挺，要向里收，但又不是用力向里收。要用意，而不要用力，更不可勉强用力去收，否则会出偏差。

8. 松腰，松腰是要求放松命门以下的腰椎部分。腰不松气不能沉丹田(指中丹田，即气海穴)，只有做到腰松，气才能下沉。当然，要把腰练松也不是一朝一夕能练好的，多练习“升降开合”以及“松揉小棍”功以后，就可使腰部逐渐放松。

9. 心安神静，全身肢体要放松，哪个部位不放松，就会影响哪个部位气血的流通。大脑的放松，即排除头脑中的各种杂念，保持安静的状态。大脑能否入静非常重要，是练功能否取得疗效或疗效大小的关键。所以在做松静站立预备功时要注意心神安静，才能有助于练其他功法时的入静。

第二节：中丹田三个气呼吸。口呼鼻吸，叫做“气呼吸”，气呼吸本身就是一种调息导引的功法。通过三个气呼吸，可以促使大脑入静。所以在预备功、收功以及各功法中换式时，都有做三个气呼吸的规定，而且都应认真做好。

具体做法是：当松静站立按要求做好后，双手轻轻地、缓慢地由小腹或胯的两侧向腹前聚拢。开始时两手心相对；移至腹前时，两掌心转向腹部，男子先将左手(女子为右手)的虎口放在肚脐处，使掌心(内劳宫穴)按在中丹田(即气海穴——在肚脐向下向里各一寸半处)；再将右手(女子为左手)掌心重叠在左手手背上；使右手的内劳宫穴对准左手的外劳宫穴。手放好后开始做呼吸动作。先用口呼，口呼时不要把口张的太大，只是微露一小缝即可。后用鼻吸。先呼后吸为补，久病体弱的人，一般都用先呼后吸的补法。注意(癌症患者一般都用先吸后呼的泻法)。呼吸时要做到轻轻地、缓缓地、长长地、深深地，切不可用力和勉强去追求深长，要气息自然并留有余地。呼气时要注意松腰、松胯、松膝，并且使身体随呼气而慢慢下降，下降的高低和快慢，根据病情而定。高血压，高眼压等高指数病人，一般应下降得多些、慢些；而低血压等低指数病人，一般应下降得少些、快些；指数过低者；可不下降，只松松腰胯和膝部就行了。

呼到一定程度后，就开始吸。吸时身体先不要上升，保持呼气时的原位，切不要边吸边使身体上升；边吸边上升将会引起胸部憋气等不适。一定要吸到一定程度后再慢慢地上升。上升时用平时的自然呼吸，这叫做“一呼、一吸、一平”。上升时也有

个快慢问题；同样要根据病情而定。一般高血压等高指标病人，上升时应快些；低血压等低指标病人，上升时应慢一些。

这样"一呼、一吸、一平"配"一下、一上"为一个气呼吸，共做三个。三个气呼吸的呼吸势子都有导引作用，通过下降和上升的高低和快慢，可以调整各项病情化验指标的高低。

我们在实践中发现，有些练功者总是掌握不好身体下降与呼吸的配合活动，特别容易犯边吸气边起的毛病，因而出现憋气、胸堵等现象，只要克服边吸气边起身的毛病，憋气、胸堵的现象便可消失。为了防止出现这种现象，初练功者在做三个气呼吸时；以不配合身体的下降和上升的动作为好，但在动作和呼吸法熟练以后，做三个气呼吸时还是应配合身体的下降和上升的动作，这样身体更容易放松，效果也就更好。

第三节：中丹田三开合。接上式，最后一个气呼吸毕，恢复自然呼吸，中丹田前的双手向两侧慢慢地分开。开时两手手背相对，手指并拢；开的宽度以略宽于自己身体为度。开后翻手使手心相对，双手慢慢地向腹前中丹田处聚拢。聚到两手将接触而尚未接触时，再翻手，使手背相对，做第二个开合。如此共做三次，叫做中丹田三开合。

（顾平旦、单长礼文，摘自《郭林新气功保健法》，香港万里书店1987年6月版，广州人民出版社1992年2月版）

自然站桩功（傻站）

本功法是王松龄生前依道家养生炼神的法理编创的静功，简称"傻站"。此功法旨在通过松静自然、精神内守，以达到培补元气，防治疾病、增强体力、益智健脑的养生效益。

功　法

姿势：自然站立，不拘泥于一般站桩要领，怎么舒服怎么站，轻松自然。双手可放在两侧裤或衣袋里，或重叠于小腹前，或十指交叉于小腹前，高血压者两手可自然下垂。双目垂帘，用鼻自然呼吸。

运用意识：站好后，用意识找自身的中心（重心），使身体别向前也别向后，不偏左也不偏右。由于身体重心时刻在变化，因此，意识也时刻不离自身。这样很快就能人静，全身经络自然疏通。当自身中心找到时，身体会有一种微微摆动的感觉，但不是自发动功状态。有时会感觉到有一种怡然自得之舒适感，渐渐进入一种空空荡荡的境界之中，时或忽觉眼前一片光明相，一切皆忘，连自己都象不存在了。此时即达到了"身、心、意的合一"，进人所谓的"气功态"，即进人意识之"中"的境界。古人云："神一出便收来，神返身中气自回"。由于神不离自身，精神内守，自然可收到培补元气之功效。

张三丰讲："先找身中之中，后求不在身中之中"。待守形体之"中"练好了，进一步可找意识之"中"。所谓意识之"中"，是指前面的思维刚完，而后面的思维还未来到的这个时候，即"前念已断，后念未起"，了无分别时的中间那一段思维空白，也就是在思维活动中，什么杂念都没有的空隙，此时即是意识里的"中"的境界。中之中，中到极点是个"空"，空而不空，即佛家讲的"非色非空"，进入这个境界，高级功便入门了。

找意识之"中"，可取坐式、站式或卧式均可。

收功：不想练了，可先搓手至热，干洗脸，梳头，然后睁开眼睛即可（或拔耳，叩齿，咽津，活动一下肢体亦可）。

实践证明，照此功法坚持练功，不久便会出现睡眠改善，食欲增加，体力、记忆力增强，身体抵抗疾病的能力增强，凡坚持练功者，很少患感冒或流行病。此功法简便易行，可随时随意练，时间长短不限，根据条件，每次练几分钟或几十分钟均可，功夫提高后，可一次练一小时或数小时。练此功法永无流弊，不会出现任何偏差。因此，最宜老年人和脑力劳动者及慢性病患者养生保健锻炼。

（王松龄文，摘自《王松龄养生气功理与法集锦》本溪老年康复研究所1989年6月出版）

自然静坐法

本功法是根据古今中外气功家、养生家所共同重视的一种静坐法而创编的功法。此功法简单易学，效果甚好。自然静坐就是自然的进人气功态条件下的静坐。"静能生慧"是儒家的观点。"水静极则形象明，心静极则智慧生"（见《昭德新编》）。静坐进人气功态，其生理和心理效应及治病均有功效。

功　法

一、姿势：一律采取个人自然坐法。自然是以自我感到舒适为准。坐得高低不限，有无靠背皆可，盘腿与否不定，单盘双盘不求。对姿势不做任何规定，但又不是全无要求；"舒适为准"并非个人陋习的舒服，而是合乎生理规律的舒服：肌肤舒松，筋骨舒展，身心平衡，不歪不扭，不挺不弯，自然端

坐。

二、呼吸：自然呼吸。从生理上说吸气时肺扩张，中膈膜下弓，腹胸同时自然舒张。呼气时则相反。这种自然呼吸是纯任自然的全不在意。随练功的进展呼吸自然的缓、长、细、微，甚至达到忘息，但那是自然结果，绝非事先所求。

三、意念：没有意念又有意念。“没有”即没有意守，没有意领，没有存想，要达到“一个身心万法同，知之须会无心诀”(见《西游记》十四回)说的“无心”。“有”即有练功治病强身的意念，练功有强烈的要求，坚定信心，坚韧的毅力，即“有意练功，无意成功”中的“有意”。

四、注意事项：

1. 松静自然：松即身体松。常言说身正气顺、体松气通。松是全身舒松并非松懈，要消除心理、生理、病理等方面种种紧张，不能故意造作。要自然柔和舒展毫不矜持。要外形舒展内神爽朗，似乎有一种我与天地融和为一体之势。全身感到无意无力。

静即神意静。常言说心静体安，意静神明。把意识活动止住，善念、恶念、常念、忘念等种种念头都止住。要视而不见、听而不闻。“不怕念起，只怕觉迟。念起是病，不续是药”，就是说有了杂念不怕，只要你知道它是杂念就可以了，有了杂念是病，只要你不去总想它就是治杂念的药。两念之间总有个空隙，这就是真静，随着功夫的长进，空隙逐渐拉长，就是进入高度的气功态。到时候连一意练功的念头也没有了，就是高度的静。

自然即《老子》中说的“人法地，地法天，天法道，道法自然”的协调一致。运动中发展是一切事物发展的内在规律，人体生命这个巨系统也必须遵循这个规律。健康的人是不平衡的运动中保持自身器官平衡发展的体现。自然并非放任而是按自身规律行事。要做到勿忘、勿助、勿求、勿贪。人体先天生命运动并无任何人为的东西，后来的种种练功要求往往不符自然。“越名教而任自然”这是战国思想家嵇康说的。用于练功就是说不管什么名人规定什么东西，我都可超越它而任自然。

2. 性命双修：关于性命双修众说不一，本文把性命理解为心身。古人说“性者神之始，命者气之始。性之造化系于心，命之造化系于身。”就是说性命指的是思想品德人格修养和身体素质气血保养两个方面。这二者是相辅相成的关系。性和命互不相离，二者必须同时修练，即要有一定的方式保养身体，更要有一定的要求涵养品德。通俗的说法是练气功应是修善心做好事和练功夫强身体同时并进，而且应把前者放在首位。一个名利熏心的人不可能练出上乘功夫。即便是一时练出一点功能，甚至达到相当高的功夫，到头来还会出问题，甚至入魔而失败。所以练气功既应注重某种方法求强身，更应重视人格修养以健心，只有心健才能体强。练气功应加强精神文明建设，培养优良品德，做到温良恭俭让，秉公处事不为名利，与人为善助人为乐。功夫要天天练不断线，品德的修养更要寓于日常生活之中。

3. 带练结合：带指老师带功，练指个人练功。由老师带着大家一起练功可获得感应交道的作用，就是信息场、人体场的同步共振。这种个人场和众人场、强场和弱场之间的同步共震可大大提高功效。著名气功师严新带功做报告已证实这个道理。本人实践中带数百人练功比带数人练功的功效就大。所以有条件的最好请功夫较深的老师带大家练功。当然自练也可练成，只要老师告诉了方法完全可以自练。俗话说师傅领进门，修行在个人，就是说的老师带功和个人自练相结合。

4. 动静结合：提倡自然静坐并非只讲静坐。自然静坐讲的是练气功，人的生活中还有工作学习交往等等。如果说练静坐功是静，那么其他活动就是动，坐是静而其他活动包括其他体育活动就是动，静坐可强健身心甚至可能开发人体潜在功能，动则从另一角度陶冶性情促进身体健康。所以应动静结合。

练气功只讲静坐不是太简单么？不，简单中包括不简单的道理，气功中许多东西是靠自己去悟，古人说“不根于虚静者即是邪术，不归于易简者即是旁门”(见《内经知要》)。“格外高谈非至论，片言暗点是良医”(见《慧命经》)。

5. 锻炼时间：一切事物的自身运动都有其自然规律。不必要人为的规定许多戒律。广义说练功者常处在松静状态和高尚道德的境界中，那就廿四小时都在练功。或者说除了工作学习外时时可练，处处可练，少则三分钟五分钟，多则数小时乃至更长时间。这样练功时间和地点就无须做什么规定了。笔者在乘公共汽车时，看电视时曾试验随时进入气功态，事实证明同样可以收到练功成效。其他同道者的实践也证实有效果。

6. 收功：按自身生活日程随时插空练功，也就无所谓收功，想练就练，想停就停，因为全是纯任自然，练功中无什么特殊要求，收功也全任自然，意识想收功就转入常态。

受惊也不要怕。不动身，不睁眼，有意识的放松一下身心再转动一下眼球就可继续练功或收功。

7. 不用耽心静不下来：初练功者常怕静不下来，其实大可不必。用“来者不拒、去者不留”八个字对待一切杂念足够了。静的实质就是两念之间那一点间隙。那就是真静，那就是空。拉长这个间隙就是功夫，功到自然成全不用着急。

(范欣文，摘自《武术健身》1988年3期)

华山派全真道教长寿秘术(站功)

本功法是中国道家秘传养生术的《站功》。此功法还有坐功、蹲功、跪功、卧功、滚功、爬功等六种功法。每种功有十三势，内分男式(乾功)和女式(坤功)，学者可按性别选练。站功是养生术的基础。初学者应首先学练。

功　法

一势：回春功(服气养肾悠功)

此功有回春之力，故曰："回春功"。又此功在服气养肾，所以又称："服气养肾悠功"，男称："悠肾囊功"，女称："顺阴功"。

做法：

(一)预备势：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视，排除杂念，思想入静。

(二)深呼吸：先吸后呼，吸气时，脚后跟提起，胸部展开。初学者用鼻吸气，习惯后，可口鼻同时吸，使小腹鼓起，多吸新鲜空气；呼气时，小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从嘴排出，连续呼吸十六次。

(三)全身抖动：深呼吸后，约停一分钟。全身放松，保持正直，双臂仍垂于体侧，两膝稍屈，然后使整个身体上下弹性颤动。此时，男子双肾囊在腿根部空档中前后微微摆动，女子玉门微开。手指略弯，伸直可觉胀感。照此抖动一分钟，约一百六十四次。

〔注意〕抖动时，双乳、全身肌肉，牙关和体内脏腹器官皆须有震动感觉；方为正确。

(四)左右转肩。抖动后，两脚同肩宽平行站立，身体重心放在前脚掌上，双膝微屈，全身放松，嘴自然微微张开，两臂下垂。然后交替转动两肩肩头。肩头的转动方向是：先左肩提起，由前、向上、向后、向下划一圆；与此同时，右肩由后往下、向前、向上划一圆周。左右两肩交替协调运转，共十六次。转肩时，要用身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭动，挤压五脏六腑进气排浊。

〔注意〕练功者在转肩过程中，不必主动呼吸，要依靠上体的扭动挤压带动呼吸。练习一个阶段后，在安静环境练功时，会听到肺部的呼吸声，由于做功时肠胃蠕动，还会打嗝出虚恭；初练者做转肩动体时，以自感柔和适度为宜，不可用力过大过猛，但转肩划圆定要圆满，待动作熟练，身体适应后，可逐步将圆尽力划大为好。

〔作用〕回春功的作用在于吐故纳新，归顺内脏，畅通气血，祛邪扶正，增元气，顺天水。学练此功，不但为做其他功法打下基础，而且其本身对治疗肩背痛，胃满腹胀，妇女痛经以至增强体质，提高性机能，减肥健美，均有功效。故初学者，可反复练习，每日两次，每次三、五分钟。

二势：上元功(挤阴功)

此功有增强元气的作用，故曰："上元功"。其特点是做功时用两腿根部挤压外生殖器，所以又称："挤阴功"，男称："挤肾囊功"，女称："挤肾阴功"。

做法：

(一)预备势：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视。

(二)起势：左手慢慢提起，手心向上，五指略分，沿胸前正中线由下而上运行，运至胸前时右手开始跟行，左手继续向左前方运展，目光随左手转移，左手到顶点(但臂不伸直)后翻掌，成海底捞月势下行；与左手上行的同时，左脚尖沿地经右脚内侧，虚步划弧，向左侧伸出落地屈膝，前后两脚相距约六十公分，躯干随之向左转动，身体重心移至左腿，右腿随身左转，右脚跟微提，成左腿弓步，右腿半弓，双腿根部内侧相应紧扣，使肾囊有轻微挤压感，以上为左侧动作。接着做右侧动作：躯干从左转向右，右手顺势向右前方运展，左手从下向上跟行，右手运展至顶点后翻掌，成海底捞月势下行；与此同时，两脚方向从左转向右，成右腿弓步，左腿半弓，双腿根部内侧紧扣，至此完成右侧动作。左右两侧动作相同，方向相反，交替进行，各做八次，共十六次。

〔注意〕全身肌肉放松，切勿僵硬，两手动作交替要连贯自然，不要中途停顿。此功关键在于两大腿根部在转体时向内靠，使其挤压外生殖器。此势动作按其幅度及体势下蹲的程度区分大、中、小三种运动量进行。中、老年人或初学者一般可练小、中势，青年人可练强度高的大势(但必须由小、中势开始)。女性月经期、孕期忌练。

〔作用〕起势后两臂自然弯曲，能够畅通双臂动脉，活顺气血，增进骨节肌肉弹性，防治脉管炎。因功法动作直接牵动并刺激内关、外关、手三里、曲池、肩髎、环跳和天宗众多穴位，对防治半身不遂，老年性髋胯关节炎和肩轴炎，以及肾亏引起的腰背痛，均有较好疗效。男性悠挤肾囊，促使睾丸健壮，增强其机能，以防疝气、精索曲张和睾坠；女性悠挤阴户，可防治阴户松驰，加强蠕动，提高排浊能力。

三势：八卦形功

此功特点：双手在体侧划弧，其轨迹形似"八

卦”☯，故曰“八卦形功”。

做法：

（一）预备势：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽。两臂置于体侧，双手自然下垂。全身肌肉放松，目光平视。排除杂念，思想入静。

（二）起势：双手自下而上抬起，成抱球势，与肩等平，双膝稍屈。左手继续向上运行至头顶上方，右手向右下方运行，右臂成弧形弯于身后。身体向左转四十五度角，上身正直，左腿弓步，右腿半弓接着右手在右体侧划“八卦”。划法如下：右手从体侧右下方，向前向上运行，到顶端翻掌向后，划一整圆，复归原位。然后右手沿着所划圆的垂直直径，从下而上划一☯形。至此，右手便完成了划“八卦”S的动作。当右手划完S形运至顶点时，翻掌经下向前划圆，右脚顺势向前迈出一步，右腿前弓。左腿半弓。当右手划圆至头顶上方时，左手向左下方运行，接着，在左体侧划“八卦”，划法与右手相同，但方向相反。当左手完成划“八卦”动作，运行至头顶上方时，右手从头顶上方向右下方运行。右脚顺势后退一步，左腿全弓，右腿半弓，开始做第二次“八卦”动作。两手交替进行，不得停顿，左右各做功八次，共十六次，时约一分钟。

〔注意〕此功沿地进行。左右换功时，身体重心要后移。手划S形要力求准确。凡遇翻掌动作时，皆挺胸、抽臂、缩肩。两手动作的同时，身体要相应柔动，互相配合，使全身肌肉都在转动。

〔作用〕此势动作广泛涉及全身各部位的穴位，双手不停的运行转动，使肩井、肩髃和颈部充分运动，直接刺激人迎、天突、缺盆、风池、风府、大椎诸穴，对防治神经衰弱、头晕头痛、中风与脑血栓等病症效果较好；而双手划S形动作，对于双肋、神封、乳根等穴位触动较大，可防肋膜炎、心肌炎、乳腺炎，甚至可预防乳房癌瘤的发生；抽臂翻掌动作，强烈牵动后脑枕骨，使大脑清醒，开窍增智，补脑功效尤佳。

四势：鹏翔功（平环功）

此势动作如大鹏神鸟翱翔长空，故曰：“鹏翔功”，又因此功两手在体前转动划圆，其轨迹形似连环∞，又曰“平环功”

做法：

（一）预备势：两脚分开，与肩同宽，肃穆静立，挺胸收腹，双膝稍屈。

（二）起势：双手形同抱球，由下而上抬起。抬至胸口处翻掌，左手手心向上，右手手心向下，相距三拳（约三十公分）躯干向左转，由左至右来回作∞形转动。两手心相对，顺势在体前运转划∞形，即两个连环的圆。在左侧划圆时，左手领先在上，右手在下同时跟行。运至胸前时，相对翻掌，改为右手领先在上，左手在下跟行，连续划圆各八次，共十六次。

〔注意〕双手划圆时，手指应微屈，上行时，手臂要尽力前伸，后腿相应挺直。精力集中，目光随手转动；转体时，主动收缩小腹，动作协调、柔顺、连贯。做功次数可视各人体质情况，酌情增减，但起码做到规定次数。

〔作用〕上体部位伸屈转动，牵动手掌的商阳、少商、少泽、合谷穴位和肩部的肩髃、风池穴位，可防治因肥胖导致的脑溢血、脑动脉硬化、中风、神经性头痛及心血管疾病；由于功力集中于腹部的气海穴和髋胯两侧，减少皮下脂肪厚度，消耗脂肪沉积，对男女减肥，尤其是女子产后保持形体美，独具效力；又因身体左右旋转做环形运动，则会从内侧较强刺激腰骨处的肾俞穴和命门穴位，可防治肾虚、腰椎骨和坐骨神经痛。

五势：龟缩功（又称复环功）

此势做功时，重点动作是缩肩伸颈，形如龟状，故曰：“龟缩功”；又因此功两手移动的轨迹是多个圆，其状如环环相套，所以又名“复环功”。

做法：

（一）预备势：两腿分立，与肩同宽，挺胸收腹，双腿微屈，两手自然下垂。

（二）起势：两臂向前抬平，两肘微屈，左手向下划半圆至小腹处，手心向上，两手成抱球势。身体重心移至右腿。躯干前倾，微向左转。左脚向左方迈出半步成弓步，右脚后蹬伸直，脚不离地，与此同时，左手向前方伸出、屈腕，手指成水平，右手向右下方按下，拇指触在胯部，成奔马势。左手向外翻掌，抽臂后拉，左肩头相应由上向后、向下转动，然后左手屈臂于左胸前，接着右肩带动右手，从右下方向前划半圆，屈臂置于右胸前，上体后仰，收腹、弓腰、缩颈，形如龟缩。向后转肩落肩，双手往下、向前、向上划大圆至胸前，向后转肩落肩双手至腹前时，向后转肩落肩，双手再向上、向前、向后划大圆。双手运至腹前时，向后转肩落肩然后双手重复做划圆转肩动作一次，当双手回至腹前做转肩落肩动作后，躯干向右转，两手成抱球势，身体重心移至左腿，右腿虚步，并向前迈出半步，成奔马势，开始做右侧动作。右侧动作同左侧，但方向相反。左右侧动作交替进行，共做四遍。全势的结束动作是身体向左转，自然收功。

〔注意〕两手划圆时，头颈部舒展随手运行，动作不可太快，一定要注意肩颈腰的配合；划圆后收臂时，颈、胸、腰、腹成S形，方为功力到家。

〔作用〕松驰腿、臂、腰、腹等部位肌肉群，削减皮下肥厚的脂肪，可防治肥胖引起的老年性半身不遂和糖尿病；双肩双肘相对运转，可扩展胸围，对防治肺病、气管发炎和促进体形健美，均起妙效；上部头颈伸缩，可调节大脑、中枢神经，有益

于防治脑血管疾病。

六势：龙游功(又称三环功)

练此功时，躯体扭动形如蛟龙游水，摆尾戏波，故称："龙游功"。又因做功时两手在体前、体侧和上下左右移动的轨迹是三个连续的圆，其状如环，所以又名"三环功"

做法：

(一)预备势：双腿内侧紧贴，两脚并拢，踝骨相靠，两手五指并拢，置于体侧。收下颏，面含微笑，意念青春。

(二)起势：上臂夹紧，屈肘合掌于胸前。合掌的臂向左侧倒，右掌在上，左掌在下，右肘抬起，头向上左侧倾，臀右摆，合掌的双手向左上方伸出，经头顶朝右侧划圆至颈前，变成左手在上，右手在下，手指向前；与双手划圆的同时，臀部由右向左摆动，再由左摆回至正中位置，并微屈膝、屈髋，使身体重心有所下降。这时双手已划完第一个圆。接着双手向左侧下方划半圆至胸前正中位置，右手在上、左手在下，十指向前；与此同时，臀部向右侧摆，再从右摆回至正中位置，继续屈膝屈髋，使身体重心较前又有所下降，完成第二个向下划的半圆。接着，两手继续向右侧下方划半圆至腹前正中位置，左手在上，右手在下，手指向前；同时，臀部又向左侧摆，再从左回摆至正中位置，身体重心再下降至半蹲的位置，完成下划的第三个半圆。以上完成了由上而下划圆的动作，下面开始做由下而上的动作。

动作接前，两手合掌向左侧上方划半圆至胸前，继续保持左手在上的姿势；同时臀部向右摆，再从右回摆至正中位置，身体重心有所升高，完成向上划的第一个半圆。两手继续向右侧上划半圆至颈前，右手在上，左手在下，手指向前；同时臀部向左侧摆，再从左回摆至正中位置，身体重心继续升高至直立，完成向上划的第二个半圆，回复起势动作。至此，全部完成做功一遍动作，双手合掌从上至下共划了三个连接的圆，臀部左右来回摆动六次。照此，连续做功四遍。此功最后收势动作是：合掌双手划完三个圆，回到左胸前后，继续向左上方划半圆，运至头顶正上方，然后垂直下落至胸前，双手自然放下。

〔注意〕双手划圆要正确，勿走捷径；腿、髋随划手圆上下屈伸，臀部移动掌握重心的高低；初练者腰部摆动要小，防止扭伤，久练后，腰部力量加强，手臂划圆可以加大，臀部摆动也可以酌量加大；做功时身体重心前移，置于脚掌上。

〔作用〕此功主要活动了躯干部位，使肾脉得到调顺，并可防治脊椎的骨质增生；老年人练此功，可保持腰直不弯；妇女练此功尤为理想，可避免腰腹肥大，骨盆肌松弛，使腰肌柔韧灵活，体形健美。

七势：蟾游功(又称小环功)

古时金蟾为仙兽。此功动作模仿蟾蜍游泳的姿势，故曰："蟾游功"。又因此功动作主要是双手在身体的前方来回划较小的圆，其轨迹如同两个小环，所以又名："小环功"。

做法：　(一)预备势：双腿内侧贴紧，双脚并拢，踝相靠，两手五指并拢，置于体侧。收下颏，面含微笑。

(二)起势：双臂沿身体两侧弯曲提起，两手五指并拢，紧贴双乳两侧，屈膝、收腹、缩颈，身体成下蹲姿势，双脚后踵微提，重心落在双脚涌泉穴位置。接着，两手前伸，分别向胸前左、右两侧从里向外各划一整圆，复归原位，如同蛙泳动作，在两手动作的同时，配合直腿、挺胸、挺腹、伸颈、翘臀。双手由前向后划圆八次。之后，双手在胸前由后向前划圆八次；在双手由后向前划圆的同时，亦配合直腿、挺胸、挺腹、伸颈、翘臀等动作。两手前后共划圆十六次。

〔作用〕此功不仅可以柔肢、细腰、减肥，而且其伸颈、缩颈的龟探动作，对防治头脑晕厥、颈部僵硬、手颤头摇和神经衰弱、失眠健忘等皆显其独到的功效。伸缩颈的动作还牵动刺激了甲状腺，还对甲状腺病有一定的防治作用。久病初愈不宜做其他活动者，辅练此功，甚是理想。

八势：(一)天环功

此势动作是，双手在头顶上方划大圆，用向上的手心吸太阳，故曰："天环功"。练功者若是衰老残疾之身，练天环功不适应，可练地环功。

做法：(一)预备势：两腿分开，与肩同宽；两臂自然下垂，五指微曲。

(二)起势：两臂从前面抬起，掌心向下，抬至头顶运至脑后时自然翻掌；双手手心(劳宫穴)向上，十指向后，上体向后自然略弯。然后在头顶上方从后向左向前向右向后划圆，共划四次。然后反向再划四次。

〔作用〕此功意在调节肺、胸、心、肾等功能和调理上、中、下三焦(即胸、肚、小腹及以内的脏腑器官)。道家称之为"三焦"，可防治鸡胸、驼背、女性乳房塌陷和眩晕等症。

〔注意〕划大圆腰向后弯腰时，要根据自己的身体状况，选择后弯的程度，以适应为度，但以尽量后弯为佳。腰部和上体后弯时，重心在前，要用腰部带动手臂划圆；双腿勿直挺，要稍屈以便于转动；两眼随手转移，头随双臂运行。初练者动作宜小宜缓。

(二)地 环 功

此势动作是，双手在胸前划大圆，用向下的手

心吸地阴，故曰："地环功"。年高虚弱者练此功，尤为适宜。

做法：（一）预备势：两腿分开，与肩同宽，双手置于胸前，手心向下，手背与双乳平行。

（二）起势：身体偏左，双手伸向左前方，左腿同时向左前方迈出半步，双手尽量前伸，带动身体成弓步。然后双手从左至右在胸前划水平圆，腿则相应由前弓步变为后侧弓步，身体亦相应由偏左偏前而改为向右向后倾。循此连续划圆八次。再收左腿换右腿，双手照前反向划圆八次，共做十六次。

〔注意〕双手划过胸前时，腰部要相应转动；划圆要竭尽全力，务求圆满。

〔作用〕地环功实为天环功的补功，作用与天环功相同。

（三）人环功：（猫虎功）

此势动作特点是双手在东、南、中、西、北等五个方位，交替转动划圆，两脚的移动轨迹如四个人字，故曰："人环功"。又做此功时，要求动作敏捷无声，如猫似虎，所以又称"猫虎功"。

做法：（一）预备势：两脚分开，与肩同宽；双膝自然微屈，手臂下垂，全身放松，眼视前方，脸含微笑；意念青春，态度安详。

（二）起势：双手手心（劳宫穴）相对，自然向前举起，至头顶（神庭穴）位置，两手合谷相对，向左右分开，手心向上；紧接着，身体重心移向右腿，左脚向左侧迈出半步，右脚跟微抬向左转四十五度，顺势转体，面向左方。两手从上方向左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰屈体，当双手十指（十宣穴）向下运行至左膝盖上方（阳关穴）时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至右腿，当合掌运行至胸口处（膻中穴）时，转动肩轴一圈，顺势合拢十指向上，两肘弯屈成三角形，象礼拜姿势。然后开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在左腿上，至此完成了在左方（即东面方位）的动体。接着，身体重心移至右腿，顺势向右转体九十度角。收左脚向左前方迈出一步，其移动的轨迹如"]"，象个"人"字。接着，两手从上方向左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰屈体，身体顺势前倾，重心落在左腿上，当双手运行至左膝盖上方位置（阳关穴）时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至右腿，当合掌运行至胸口处（膻中穴）时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，象礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在左腿上，如猫扑姿势，至此完成了在前方（即南面方位）划圆的动作。接着，身体重心移至右腿，收左脚向身体左方移一步，其移动轨迹如"["象个"人"字，左右两腿站在起势时的位置上。两手从上方分开，向左右两侧下落划圆与此同时，弯腰曲体，当两手运行至两膝内侧（血海穴）之间时，合掌上行，身体相应向上引伸，当合掌运行至胸口处（膻中穴）时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，象礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧，如猫扑姿势至此完成了在中间位置划圆的动作。接着，左脚跟微提，向左方转动四十五度角，身体重心落在左腿上，顺势向右转体九十度角，收右脚向右前方迈出半步，其移动轨迹如"⌐"，像个"人"字，左脚跟再向左转动四十五度角，双手从上方向左右两侧下落划圆；与此同时弯腰曲体当两手运行至右膝盖上方（阳关穴）时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至左腿，当合掌运行至胸口处（膻中穴）时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，像礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在右腿上，至此完成了在右方（即西面方位）划圆动作。接着，左脚跟微提，向左方转动四十五度角，身体重心移至左腿收向右腿身体的右方迈出一步，随之转体九十度角，其移动轨迹如"⌋"，像个"人"字，左脚跟相应再向左转动四十五度角，双手从上方分开，向左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰屈体，顺势前倾，身体重心落在右腿上，当双手十指（十宣穴）向下运行至右膝盖上方（阳关穴）时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至左腿，当合掌上行至胸口处（膻中穴）时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯屈成三角形，像礼拜姿势，开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在右腿上，如猫扑势至此完成了在后方（即北面方位）划圆动作。接着，左脚跟微提向右转四十五度角，收右脚向左迈出一步，其移动轨迹如"⌋"，身体顺势向左转九十度角，左脚跟继续向右转四十五度角，右脚跟也向右转四十五度角，身体相应再向左转九十度角，双手从左右两侧落下，自然收势。

〔注意〕起势双手向上举起时，要精神集中，上齿微露，脸含笑意，目光炯炯有神，如猫似虎；双脚前后左右在中间交换位置时，方位要准确，步法要稳健、连贯、敏捷无声、身轻如猫；转体屈伸做划圆动作时，要配合腰腹的协调柔动方为准确；修练此功最好在空气新鲜和安静的环境进行，如在皎洁的月光下行功，则功力更佳；此功可多练几次，不过每次做功不要超过二十分钟。男女练功方法一样，但妇女孕期勿练。

〔作用〕人环功是以阴阳五行学说结合人体精气神而编成的一套培元固本轻身延年的功法。实践经验证明，长练此功，可以体健神足，步履轻柔如猫，记忆力增强，老年人重度芳华，有回春之力。此功的轻体，换步，抽身后座动作直接刺激了植物神经，交感神经、付交感神经、调节改善了神经系统的功能，两手的升降开合和屈身弯腰的动作，刺激了前身的任脉、后身的督脉和腰部的带脉，以及手三阳、手三阴、足三阳、足三阴诸脉的众多穴位，可

以使气血运行畅通，防治颈椎、胸椎、脊椎、腰椎的骨质增生，对肾虚出汗、肾炎、四肢麻木、肺病、胸闷胀饱、肋膜炎、肝炎、肠鸣以及乳腺诸症都有较好的疗效；做转体动作时的夹裆，挤压牵动了生殖器官（男子肾囊、睾丸、精索；女子阴道、卵巢、子宫），刺激了性腺，可调节改善性激素的分泌，对治疗男女各种性缺陷，以及防治男女青年手淫恶习均有奇效；由于神经和内分泌系统的功能得到调节和改善，对预防癌瘤的发生，也有相当积极的作用。

九势：凤凰展翅功（又称大顺功）

此功姿势，如凤凰展翅高飞。回眸俯视，故曰："凤凰展翅功"，又因此功的作用能缓冲身体在做功时所产生的冲动，所以又称："大顺功"。

做法：

（一）预备势：两腿分开，与肩同宽，两臂自然下垂，五指微屈，全身放松。

（二）起势：两臂向前抬起成抱球势，右臂向上，左臂向下。两手背相对，左手向左上方伸展，伸尽后，手心由向上转为向下，右手向右下方伸展，伸尽后，手心由向下改为向上；与此同时，左脚向左横开半步，转体成弓步，身体重心移至左腿，回首俯视，成凤凰展翅势。然后左右手回收，两手背相对，右手向右上方伸展，伸尽后，手心由向上改为向下，左手向左下方伸展，伸尽后，手心由向下改为向上；与此同时，转体成弓步，身体重心移至右腿，回首俯视，成另一方向人凤凰展翅势。左右各做功四次，共8次。

〔作用〕：凤凰展翅功实为收功，主要在于缓冲八前功时身体产生之冲动，使动作引向尾声，逐渐转做常态。因而此功有调神理气、恢复平静的作用，对初学者尤为必要。

〔注意〕：呼吸要均畅、规律、自然、细深；动作缓慢自如，转体换手应柔合连贯；双腿根部在转动时要挤裆，身体和两臂在舒展时，可有轻微颤动。

十势：还童颜（润肤功）

此势主要做功于头部，特别是颜面部位。久练此功可以使皮肤滋润、细嫩、富有光泽、减少皱纹、不长暗疮和老人斑，故曰"还童颜"，又称"润肤功"，此功共分十四节

第一节：三星高照

做法：（一）预备势：含笑静立，展胸收腹，肌肉放松，双腿并拢，手臂置于体侧，呼吸缓慢、均匀，目光平视前方，神态自然。

（二）起势：双手手心向下，由前向上徐徐升起，举过头顶（神庭穴），手心（劳宫穴）向上，两手虎口（合谷穴）相对，使上肢三节（腕、肘、肩轴），下肢三节（胯、膝、踝）自然拉开，脚跟微抬，形成六顺；在两手上举的同时，展胸收腹，尽量多吸新鲜空气（即道家所谓宇宙天空活气，此动作道家称为"服气"）。吸气时注意绵、细、无声，吸尽后翻掌，两手按原路线慢慢落下，复归原位；与此同时，将体内浊气（道家称之为死气）排出，照此连做三次（道家称第一次举手为福星，第二次举手为禄星，第三次举手为寿星，前后三次称三星高照）。

〔作用〕按道家说法，此功吸气时，手心（劳宫穴）向下是吸地阴，起养血、活血、调血作用；手心向上是吸天阳，起养气的作用。长练此功可以补气养血，气血运行畅通，阴阳二气均分，活血化淤，体健神足。

第二节：磨鹰爪

做法：（一）预备势：站立姿势与第一节同。

（二）起势：动作接前，当两手从头顶上方翻掌下落至膝盖位置时，合掌置于双膝内侧（血海、曲泉穴）之间，屈身屈膝下蹲，夹紧双掌，然后，左右两脚跟（大钟穴）上提下落，带动双掌磨擦生热，照此连续磨擦八次。注意合掌磨擦时，手指移动的位置以四缝穴至掌心距离为宜，手心（劳宫穴）不要离开手掌。

〔作用〕这是还童颜功中关键的一节，也是区别于其他门派润肤功的独特的地方。此功摩擦双手的动作刺激了劳宫、鱼际、合谷、十宣等穴位，并直接牵动了背部脊柱神经（督脉诸穴）。故练功后不但可使十指关节灵活富有弹性，两手气血畅通，而且对头痛、牙痛、手掌多汗、癔病、肢端和手掌麻木、心绞痛等均有疗效；上起下落的提踵动作直接刺激了下肢两腿、膝盖关节、踝部和胯部关节的足三阳、足三阴，六脉中的大敦、仆参、解溪、承山、委中、昆仑、环跳等穴位，可防治下肢行动不便、蹲起困难、便秘、腿痛、踝骨麻木、脚后跟痛、脚抽筋、腿脚发冷等症；在起落摩擦的同时，刺激了会阴、长强穴位，牵动了肛门和性腺器官，可以调节改善性激素的分泌。而颜面在性激素的作用下，加上以下各节动作，便可使皮肤细胞活跃，起良好的保健作用。所以若要还童颜，必须磨鹰爪。

〔注意〕做摩擦双掌动作时，要适当用力，使其生热。弯腰、收腹、挺脖要自然。前列腺肥大和女子性缺陷患者，以及脚后跟痛、脚抽筋的人可适当多练。但孕妇勿练。

第三节：抚三凤

做法：（一）预备势：动作接前，双腿合拢，直体站立，合掌上提（手心必须夹紧）至鼻上方分开捂住双眼。

（二）起势：用经过摩擦发热的手心，轻轻捂按

眼睛八次。道家称此动作为"捂丹风"。接着手心离开双睛，但双手仍在原位不动，眼睛睁开，眼睛由左向右旋转八次，又由右向左旋转八次。道家称此动作为"转丹风"。最后，双眼向上、向下各展合八次。注意：双眼做展合动作时，手的位置不变。道家称此动作为"展风眼"。捂、转、展三个动作总称："抚三风"。

〔作用〕由于用摩擦发热的双手捂按眼睛的睛明、攒竹、承泣、球后诸穴位，加上眼睛的转、展运动，对眼睛有良好的保健作用，长练此功可以防治见风流泪、夜盲症、视神经炎、视网膜炎、视神经萎缩、白内障、眼眶神经痛、近视、眼跳、青光眼等眼疾。

第四节：替 天 庭

做法：（一）预备势：动作接前，自然站立。

（二）起势：用两手的食指、中指、无名指从双眉中间位置（印堂穴）向上按摩，左右分开，顺摩天庭（阳白、神庭、太阳诸穴）八次。道家称此动作为"替天庭"。

〔作用〕按、顺摩动作可防止中老年出现过多的抬头皱纹，或者使其由深变浅；由于动作刺激了天庭诸穴，可防治鼻病，眼眶发紧酸麻、头痛、晕眩、失眠、高血压、三叉神经痛、眼震颤、面神经痛等疾病。

第五节：顺 凤 尾

做法：（一）预备势：自然站立，两手置于双眼眼角处。

（二）起势：用双手大拇指下部的软肌（鱼际穴），从眼角向两侧脑后（太阳穴）方向摩顺八次。道家称之为"顺凤尾"。

〔作用〕此功顺摩动作可以减少鱼尾皱纹的出现，又因动作过程中，牵动了眉中、眉稍、承泣等穴位与及脸部侧面诸神经，刺激了太阳穴，因而可防治面部神经麻痹和跳颤、三叉神经痛、偏头痛、口眼歪斜、神经性头痛、散光、复视等症。

第六节：顺 双 颊

做法：（一）预备势：自然站立，两手在胸前合掌摩擦生热。

（二）起势：用摩擦发热的双手捂住面部两颊，手心（劳宫穴）从颧骨位置由上往下捂摩八次，若用唾液擦面效果更佳。

〔作用〕用热手捂摩双颊，加上唾液（含有自身的激素）的作用，能促进血流畅通，细胞活跃。长练此功，可使皮肤细嫩、滋润、富有光泽、减少皱纹斑点。

第七节：按 地 仓

做法：（一）预备势：自然站立，左上肢屈臂抬起，左手心捂住嘴，拇指尖（少商穴）点按在左鼻软骨下的凹陷处，左鼻孔不吸气，其余四指轻捂右面颊；右手翻掌托住下腭，右肘置于右乳近处。

（二）起势：两手配合由左至右转动八次，左手拇指顺势点按左鼻软骨下的凹陷处八次，用右手鼻孔吸气；与此同时，舌头在嘴内随手势转动八次。接着交换左右手位置，照此法点按转动八次。

〔作用〕此动作直接刺激了地仓、人中、颊车、下关、双廉泉、大迎、人迎诸穴位。长练此功可以防治中风、口眼歪斜、面部神经麻痹、嘴唇颤动、语言不清、流口涎、口疮、伤风鼻塞等症。

第八节：吐 信 功

做法：（一）预备势：自然站立，用两手捂住嘴鼻，食指点按在鼻梁两侧凹陷处，拇指托住两腮，其余三指相合嘴鼻前方，使嘴前留出一活动空间。

（二）起势：张口向外吐舌八次，自由转舌八次，扣齿八次。

〔作用〕此功直接牵动刺激了腮部和面部神经及太阳、下关、天突诸穴位，与及唾液腺组织。久练此功可以防治口乾舌燥、喉炎、口疮、舌癌、口腔酸麻和牙痛等症。

第九节：吮 玉 液

做法：（一）预备势：自然站立，双手位置与吐信功相同。

（二）起势：左右上下运转双唇各八次，然后紧闭双唇吮吸，使津液满口，分三次咽下。

〔作用〕此功要在做完按地仓、吐信功后才能进行。闭唇吮吸动作刺激了口内的唾液腺，能使唾液分泌增加。而唾液对身体，尤其是对消化食物有重要意义。据专家研究认为：唾液能消除食物中的致癌毒素。所以历代道家都十分重视增促唾液分泌的功法，命名为"元和"，称之为修仙得道的法术之一。唐代大诗人杜甫就有"咽漱元和津"的诗句。

第十节：击 龙 颜

做法：（一）预备势：自然站立，双手在胸前摩擦，使手生热。

（二）起势：用摩擦生热的双手手指肚（十宣穴）击打面部皮肤（包括天庭、两颊、双腭、腮、嘴、下颌等部位），约一分钟。

〔作用〕由于击打面部，震动了五官神经和皮下组织，使细胞兴奋活跃，血流畅通，可以防治面部神经酸痛、麻痹和颤动，还有助于颜面皮肤的健美。同时对十指也有保健作用，可防治麻木、酸痛、手颤、血流不通、手指发冷诸疾。

第十一节：顺风耳

做法：(一)预备势：站立姿势与上节同。

(二)起势：用双手心前后擦摩两耳八次。注意两手往后顺擦耳朵时用力稍强，往前反摩擦时用力要轻。接着，用中指将左右耳扇向前按住，食指搭放在中指上，向下滑击耳鼓三次，道家称之为“击天鼓”。

〔作用〕擦摩双耳牵动刺激了面部的上关、下关穴位，耳部的听宫、听会、耳门等穴位，因而可以防治耳聋、耳鸣、耳炎诸症；击天鼓可增强听力、开窍通神、心明眼亮。

第十二节：擦龙顶

做法：(一)预备势：自然站立。

(二)起势：用双手十指的指甲背部，从额前发际处(神庭穴)开始往后推梳八次。

〔作用〕通过两手十指的推梳，刺激了头顶的百会、通天、四神聪诸穴、防治头晕、目眩、鼻炎、脑贫血、癫痫、呕吐等症。

第十三节：育天池

做法：(一)预备势：站法如前；左手放置脖后。

(二)起势：左手在脖后天池(道家术语，包括风池、风府、哑门、天柱诸穴)由右向左摩擦捂捏八次。再换右手，由左向右摩擦捂捏八次。

〔作用〕两手在诸穴上擦摩捂捏，可防治精神分裂症、后头痛、摇头症、视物不清、面部肌肉抽动、中风等症。

第十四节：大顺功

做法：(一)预备势：自然站立，两手置于胸前。

(二)起势：两手在胸前抚摩擦热，然后，擦手心、手背、指缝、手腕、双臂，状如洗浴。

〔作用〕此功是站功中的最后功法。双手的抚摩直接刺激了手三阳、手三阴六脉中的诸穴位，故此能防治手发热、手发冷、出手汗、手颤抖、手抽筋、手腕酸痛等症。

(治 中、珍 蔷文，摘自《长寿秘术》中国体育出版社版)

华佗五禽术

本功法又称“华佗五禽戏”，是胡耀贞先生根据“五禽术”手抄本整理的功法。此功法将“华佗五禽戏”习练身法具体化了，指出：修炼“五禽术”“与普通练拳者不同，不是单用‘力’来练肢体的运动，而是与内功(即气功)相结合，以练气来发动肢体运动，”要“以思想入静消除杂念为本，以练神养气为主体，着重模仿五禽形象之特性(后称效其灵气)”。要求“练五禽术分三个步骤：第一是肢体动作模仿五禽形象，第二是心意会悟而效其良能，第三是存神(意)养气，在入静后，思想集中于守窍，先练气，然后用‘意’想已学会的每一禽的姿势动作，肢体便随之自发的运动起来”。因此，“华佗五禽术”这套功法堪称学练古典养生气功的一种范本。

功 法

一、鹤 象：鹤是一种灵敏、寿长、善于飞腾之鸟，经曰：“性灵属火，为离火虚无而飞扬，丹家(即道家)谓之汞象，取于身内之元(即灵敏性)。”意思就是：按阴阳五行的属性来说鹤的性灵属火，按八卦来说是离中南方虚火，特性善于飞翔，汞是道家练丹气功的名称之一，上丹田练之称汞，下丹田练之称铅，汞为气血，铅为精，要用鹤的形象来练功，就是取其灵敏性。经常按法练习能活动周身筋络，使关节灵敏，气通三关(尾闾、夹脊、玉枕)而奔入顶门(脑海)以呼吸往来(指丹田呼吸和体内气行)使神(意)下上行动而安静，神静则气逆，气足而生精，神足而化气，此即三元(元精、元气、元神)合一。可使体健身轻而延年益寿。若不按法而练，随自己心意乱行改变，则无所补益。正如诗曰：“鹤善养身而寿长，灵神(指意)下降入坤方(下丹田)，气通三关虚实敏，三元会合寿无疆，妙用丹田联上下(三回往返)，须知一体会西东(指周天)，至人(指练功人)笑指昆乾顶，分明夹脊有路通(指督脉后三关)。”

练功开始，先作预备式，也叫开始式，古人叫虚无先天一气式。其姿势如下：

立正，面微仰，两眼微合而平视，脊椎骨要直，两手下垂，两脚立正成九十度，思想入静，屏除杂念，脑子似同虚空，神(意)气合一下沉，意到下丹田，气达脚心(涌泉)，气沉的不能再沉时，就上提至上丹田静守，当守窍已发动(有感觉)，即意想要练之禽象，脑子想什么，就自发的练什么动作，无论练哪一象，皆由此势开始练起。

鹤象分式操作姿势：

(一)伏翅式：由预备式起，两手徐徐而起，手心向上，两手中指相对，平脐，稍停。

两手依原式徐徐上起至胸口，同时丹田(指中丹田，以下同)向内绵绵吸气，此时全身毛孔皆开，谓之辟。再将两手渐渐下落至脐，同时丹田也要向外呼气，(鼓荡充实)此谓之阖。这一个姿势，就是以丹田呼吸随手掌之起落上下活动，反复进行，不拘其数。练习纯熟后，再换练下一姿势。

(二)亮翅式 由上式起，两手自胸前向左右分开伸直，两手心仍向上，同时丹田绵绵吸气，两手心翻向下，渐渐下垂至与脐平，同时，丹田呼气并充实，如是上下起落，反复进行，不拘其数。

(三)曲腿展翅式 由上式起，两手心向下，两臂上起伸平，同时两脚心悬起，脚尖点地，两腿弯曲如弓状，两膝向前，臀部下坐至半蹲半坐为止，头似向上顶，腰与脊椎挺直，丹田吸气，练此势时以慢为妙。然后，两手臂徐徐垂下，手与脐平，同时臀腰往上提劲，两腿渐渐由曲而直，两脚复回如起始，同时将气呼出丹田充实，反复进行。

(四)双翅后摆式 由前式起，两手向后，手心向上而外拧，拧至不能再拧为止。在两手向后的同时，头向上顶，臀部下坐，两腿弯曲成弓状，右脚心悬起，脚尖点地，丹田吸气。

两手由拧劲向左右分开，掌心翻向下，两臂渐渐伸直与肩平，同时，两腿由臀腰提劲立直，右脚由悬起而复原位，丹田呼气充实，反复进行，不拘次数，每次两手动作相同，两脚动作互相替换。

(五)移步前后展翅式 接上式，左脚向前进一步，脚尖点地，屈膝提脚，右膝跪立，两膝里扣，同时左臂向后，右臂向前斜上伸，两手同时向外拧劲，身略前俯，鼻尖与左膝相对，腰直臀坐，丹田呼气充实，而置于两腿根上。

换步，右脚前进，脚尖点地，屈膝提脚，左膝跪立，两膝里扣，同时右臂向后，左臂向前斜上伸，两手亦同时向外拧劲，身亦略前俯，腰直，臀坐，鼻尖与右膝相对。

(六)转身移步后摆翅式 接上式(如左脚在前即左转身，如右脚在前则右转身。)右脚在前不动，左脚前进向右斜迈步，与右脚成八字形，随左脚前进眼睛看地时，以拧腰为主，身由右方向后转，两脚亦随之而后转，转身后右脚在前左脚在后，同时两臂向后伸平向外拧劲。右转身法与此相同。只是转身方向和左右脚前后位置不同而已。左转身以后不必立即再行转身，需换步前进时，可两手左右分开伸平，同时右脚向前进步(如果转身后右脚在前即左脚向前迈步)如果左脚再行前进，两臂即再后伸两手外拧，如是反复进行，不拘其数。

二、熊 象：熊是一种体笨、力大、性情刚直之兽，它之所以有力主要是用内部气力，故有熊是“外静内动”的说法。按阴阳五行来说，熊是外阴内阳，肾中之阳属水，按八卦来说为坎宫北方之水。采用熊象的动作，就是取其用内在之气力，这种气是真正的阳气，又名真一祖气。因之练熊象之各种动作，着重于内动而外静，(即更加轻缓)，能使脑子更加虚静，意降坤田(下丹田)而意气相合，更能把神(意)练好，并使真精化气，穿关通顶，补还于脑，也就是使小周天能练的更好，假如不按象而练，随意改变，则真气不能贯通，四肢百脉不能舒畅，甚至产生不良的感觉。经中诗曰：“先天之气阴合阳，心中灵根(即意)坤田(下丹田)藏，性命双修此法象，灵机化生妙无疆”。

熊象分式操作姿势：

(一)起立拧身式 自预备式起，曲肘，两手自前方上举过肩，手心向上半向前，五指分开，虎口(大食指之间)要圆。随两手上起时两脚分开，腰挺直，臀下坐，两膝前曲，头向上顶，似熊立起来的形象。同时，意守下丹田，使气充足，便于发动。然后，上身以腰与臀部为重心向右拧转，拧至不能再拧时，依原式再往左拧转，如是演习，其数不拘。

(二)上肢下推式 两脚不动，两膝仍前曲，左手随身腰拧转时向左下方推出，头亦向左，目似平视。当左手已推出时，身腰即向右拧转，右手亦随之而向右方推出，如是两脚不动，两手交替及反复进行。

(三)摇身按手式 依原式正身两脚不动，左手先顺身动而向下按，随左手上起时，右手下按，同时身腰随左右手之起落，而前后左右摇摆。

(四)要物式 仍以原式正身，两脚不动，两手手心向上，右手在上斜伸与头平，左手在下与腹平，随腰身向右拧时，自左向右移动，如画半圆形，仍头上顶，臀下坐，目似注视前方。由前式随身腰向左拧转时，左手伸起与头平，右手斜下与腹平，自右向左移动，如画半圆形。如是反复进行，不拘其数。在练功时如愿随身腰之左右拧转，两手皆向前上伸移动亦可。

(五)抗敌式 两脚仍不动，两手同起，左手在上，右手在下，如抱如撑，随腰身右拧时，两手手心向右，同时向外用推劲拍出。继则两手随身腰向左拧转，变为右手在上左手在下，反掌用推劲拍出。

(六)指日式 左脚向前进步，左手同时向左上方伸出，臂半曲半伸，右手掌心向下按劲，臀下坐，腰挺直，头微仰，目顺左手向上注视。继前势，左脚不动，右脚提起，顺左脚内侧提向右进步，同时左手向下按劲，掌心向下，右手上伸向右伸出，摇肩提身。

(七)转身托月式 在上式的运动情况下，遇左脚在前，左转身，右脚在前则右转身，右转身时右脚不动，左脚向右脚旁斜进步，与右脚成八字形，右脚根对左脚尖，在向右转身的同时，左手向右推出，掌心向外，右手向下按。左转身时左脚在前不动，右脚提起向左脚旁斜进步，与左脚成八字形，右脚跟对左脚尖，在向左转身的同时，右手向左推出，左手下按。在转身后，(不论左右)向前进时，左或右脚提起，向前进步，左手(或右手)随左脚(或右脚)前进时掌心向上托，右手下按，反复进行。

三、虎 象：虎是一种相貌威严、性格勇猛的野兽。从其形象上看，头仰爪抓，坐胯挺膝，善摇首摆尾鼓荡周身，怒目张望。行速如风云万里，目光闪耀，神发于目，威生于爪，怒气悖悖，神威逼人，啸声惊人。按阴阳五行的属性来说，虎是外阴内阳，为坎中之水，肾中真阳。仿效其形象，就是取其特性中之神气(精神)，善用爪力、摇首、摆尾、鼓荡

周身之动作。练起功来外刚内柔，外动内静，练好了，气通督脉，真精化气入泥丸宫而长寿，并可去风邪。如果不按其象而练，则不能收到应得的效果。经曰："灵根生处各玄关(实在祖窍)，正在人身天地间，内蕴神意外法象，伏住真虎丹可圆"。意思就是说：练功时意守之处在上丹田，练体内意气之功，发动肢体演变虎的形象，这样就可以练得气通周身。

虎象分式操作姿势：

(一)左右伏虎扑式　自预备式起，两腿向下曲，两手同时攥拳。右脚不动，左脚向前进，两手随之上起与胸相平，两手仍为握拳式，再向前推出抓式，此时手平于上、下丹田之间，五指分开，曲弯成钩状，两大指相对，两臂曲伸，如抱如撑。肩松开，肘下沉，脊骨与腰挺起，身向前伏，臀后坐，膝微上提，脚腕直挺，脚趾抓地，右膝向下跪力，两膝里合，小腹着力于大腿根部，鼻尖与左足膝相顺成一线，头上顶，目似怒视大指之中间，使气下注下丹田。练此象时以慢为妙。接着右脚先向前垫步，两手同时抓力攥拳，于右脚提起时向怀内搂劲，拳心向下，当两拳接近小腹时，右脚再向前进步，中丹田同时绵绵吸气，随右脚着地时，两手扑出，丹田呼气向外充实。怒目摇首，坐胯挺膝，尤如伏虎进退猛扑之势，也象猛虎出林的形象。

(二)回身扑式　继上式，遇左脚在前，右转身，右脚在前左转身。右转身：左脚尖微向内移动，随着身从右转，右脚向左脚旁扣步，成八字形。同时两手攥拳抓力向下搂劲，搂至小腹，左脚随转身向前进步，两拳同时顺胸前伸开成掌，向前扑出。左转身法与右身法相同，只是转身的方向和移动扣步的脚不同而已。

(三)左右抓力式　虎爪力步行直径，左脚斜横向前先垫步，脚尖点地，右脚随后大进一步至左脚前边，右手平拳回搂，在右脚前进时随之向前伸出，掌心向下，指尖与肩平，左手抓力成拳，向回往下搂劲至右肘旁，比肘稍下些，头似上顶，脚趾抓地，腰挺直，胯下坐，身腰微向前下伏劲，两臂曲如弓状，用意着力于指尖(不是肢体用力)，气充丹田，目似向前怒视。接前势，右脚斜横向前垫步，左脚随同向前大进一步，进到右脚前边，右手随右脚大进步时向回搂劲，抓力成拳至心口前停住。原来的左拳顺右臂旁向前伸开推出，掌心向下，指尖与肩平，精神注意，向前怒视。身体各部位劲、力与前同，左右交替，不拘其数。

(四)爪力回身式　在演上式情况下，如欲转身反向前进，遇左脚在前就向右回身，右脚在前则左回身。右回身法是：左脚回扣与右脚尖对成八字形，身随右脚跟由右向后拧而转回，右脚亦随着向前进步，左手在回身时向怀里搂劲，抓力成拳，拳对右肘下，同时右拳上起看顶，随回身时向前伸开扑出，形象与上式同。

四、鹿　象：鹿是一种寿长、性灵的良兽。其所以能长寿，是由于善运尾闾，而接通任督二脉。督脉乃是真阴真阳二气上升之大道。效仿鹿的形象来演练功夫，就是取其善运用尾闾而能长寿的特点，也就是效其良能而以术延寿。练功时用意引气顺上身(小周天之路线)循环，就会使体内之气旋转，与练静功相同。练好了甚至可以看见光明(确有其事)如经中说：内蕴其意则使乾坤(将人身比作小天地)旋转，气行周天而灵神、灵气、觉明。肢体效仿鹿象可通周身之筋骨，全身血脉通畅。练好了(经中称法象顺)可使真精化气，入泥丸与下丹田；练不好则气不能通(道教称河车不转，佛教说法轮不转)，真精不化，当然收不到应得之效。经中诗曰："消息呼来降坤田(指下丹田)，法轮呼转气朝天(指上丹田)，鹿用尾闾上天关(昆仑顶)，乾坤旋转本固源(任督脉)，玄关大道练汞铅(道教称练气为练丹，汞铅凝结之气即丹)，摆运回车上万山，入门妙在牢关锁(守窍)，一气阴阳自循环。"意思是说：练鹿象时通过将丹田之气放于尾闾，就可以接通任督二脉，使气通周身(即周天)。并指明能否练好的基本关键在于对守窍能否守好。

练鹿象姿势不多，主要在于配合体内之运气。开始由预备势起，左脚向前进，随左脚前进时，两手平肩向前伸出，手心向前，左腿成弓状，但膝不能过脚，右腿向后蹬直，这叫"前弓后蹬"，头上顶，腰挺直，丹田之气放于左腰根部，即尾闾之左边，以意引气按小周天路线循环一周以至数周。接前式，两手不拉回，左脚不动，右脚前进，右腿成弓状，左腿向后蹬直，头腰如前势，丹田之气放于右腰根部，即尾闾之右边，以意引气按小周天路线循环一周至数周。练此势时，每换步后的定势时间可长可短，气转周天之数亦可多可少，左右换步，亦不拘数。

五、猿　象：猿是一种机警、灵活、好动的一种动物。按阴阳五行的属性来说，其性属土，是阴性的。依八卦的属性来讲是坤卦地象。古人认为人的思想与猿性相似，经常乱动不定，极易损伤三元(精、气、神)之宝，即所谓"拴不住心猿意马"。如华严经中说："菩提种子"，心是人之灵明一窍。人心好动，出入无时，莫知其乡，故名之为猿。又道经云："意马拴住为立命"。意思也就是说：如能经常锻炼使思想安静，就可以使身体健壮而长寿。取猿象练功夫，就是外练肢体运动的灵活性，内练抑制思想活动，以改变其动乱无定的情况。经中说："内练凝神"，练好了，就可收到思想清静，气通全身，身轻而健壮。即所谓："心内虚空，而神气圆满"。练不好就不能收到应得的效果。

猿象分式操作姿势：

(一)献桃式　自预备式起，右脚不动，左脚向

前进步，两手随左脚向前进步，掌心朝上一并上起，向前伸出，左手伸至齐顶，右手在左手腕旁，五指张开，头上顶，臀部下坐、摆尾、摇肩、晃身。演猿象要注意慢演，凝神聚气，按法动作，以练其神(意)。

(二)左右拧劲式　按上式，左脚不动，右脚向前进步，左右两手阴阳相合，与脚前进的同时，一齐向左拧劲，随拧随动，右手拧至手心朝上，前伸与鼻齐，左手后撤拧至手心朝外与眉齐。两臂皆半伸，两股相坳(即凹进去)，右肩向左随身腰拧劲。注意动作要慢，肢体动作完毕停住后，再进行下式动作。

右脚不动，左脚向前进，左右两手随左足前进时，阴阳合一，并一齐向右拧劲，拧至左手心朝上，向前与鼻齐，右手回撤拧至掌心朝外与眉齐平，两臂半屈伸，两股相坳，左肩向右随腰身拧劲。如是左右交替进行，不拘其数。

(三)转身式　继上式，若左脚在前右转身，右脚在前则左转身。右转身法：右脚不动，左脚向右脚旁移步，脚尖对脚尖，合成八字形，随即从右向后转身，右脚同时前进，左右两手仍依上式向右拧劲，身法神意与上式右拧劲法同。左转身法只手脚和转身方向不同，其余与上式左拧劲法同。

(四)回头望月式　自猿象开始式起，右脚斜左稍后退，左脚尖斜横向右转身进步着地，两股相坳，左右两手亦随转身向后摆动，俟左脚着地，手仍不停顺右膝向前直伸，然后两臂稍回曲，再行以右手臂向左膝前伸，掌心朝下，左手伸至右肘旁，手心也向下，腰身向下伏劲，头向后扭，目似向后上视，如同望月，这是猿象的第二步练法。

(五)摘果式　接上式，右脚微向内合成斜横形，左脚后退平横着，随即向左转身，左脚迈步蹬出不停即落地，成顺势(两脚成丁字步)后转时是身随步转，左右两手臂随左脚落地放顺时，向左横摆过来一齐伸出，左手伸出与头顶相齐，右手伸至左手腕后，两手心皆向下，手指张开抓力，两臂皆半屈，两股相坳，头顶胯坠，臀后坐劲，目顺右手前视。

(六)坠枝式　左右两手不动，随两臂之拧劲，一齐向左拧劲、身腰随之而扭，拧至左手掌心朝外，手与眉齐，肘与肩平，右臂与左膝对正，掌心向下前伸与项平。左脚不动，右脚向前进步，左右两臂同时一齐向右拧，横力伸出，右手心朝下，伸至高与顶平，左手心朝上伸至右手腕后，两臂屈伸，指合抓力，摇肩提身。左右交替，不拘其数。结束时，收归于预备式，休息。

(胡耀贞文，摘自《气功疗法集锦(三)》人民卫生出版社1984年6月版)

全真功初学修持纲要

本功法是集古人修炼精、气、神的主要修行法门。此功法纲要共有九法，有动有静，动静兼修、神气相依，法简而理深，遵其习练，无师自通。具有培殖真气，防治疾病，延年益寿的养生效益。

功　法

一、内丹法：老子曰："故常'无'欲以观其妙；常'有'欲以观其徼。"意思是说：经常练"无"(球)以观照"炁"的奥妙；经常练"有"(球)，以观照"炁"的边际。

内丹法的练法：即练一个"球"。这个球是"气"，它没有形体，练时假想腹内有个球体，大小如拳，缓慢地在腹内向正前方自转，将众多念头系注在这个球上，即以一念代万念。随着集中深入，最后连球的转动也自自然然地忘掉了。功夫到此，温热、麻胀、舒适、安乐种种感受会不求自来，有病之人病症会有改善。

二、外丹法：孙思邈曰："养性之道，常欲小劳，但莫大疲及强所不能堪平。但流水不腐，户枢不蠹，以其运动故也。"

外丹法是动功，不求静而自静，共练八个字：升、降、开、合、进、退、旋、转。全身放松，提裆吊顶，松肩坠肘，两腿微屈。意想两手中间有一个球，这球上为升、下为降、大为开、小为合、向前为进，向后为退，左右转圈为旋转。随意运动不空位，一人一样，一次一样，或如狮滚球，或如龙戏珠，不会重复。动以腰为轴，脚不离地，轻轻磨擦，动作快慢自如，以舒展自然为准。

思想集中在球的运动上，不要分散，神不旁骛，呼吸自然，不要配合动作。

这个功法以意代动，外动内静，不拘形似，只求神似，练功过程中逐渐诱导入静，使大脑皮层处于保护性抑制状态，从而修复机体内的各种功能。很容易掌握，并能发放外气。

三、听息法：入座后，闭上眼睛，开始不用耳(听觉)，而以心(意念)"听"呼吸，渐渐地心意静伏，进而不用心(听)，使心念与呼吸相依，这样就能"心不离息，息不离心，神不离气，气不离神，神气合一"。在无念的虚无中，元气充盈，或集中聚合，或弥漫面骸，乃至宇宙。久之，功夫渐臻仙境。

四、双修法：入座后，先"恬然无思、淡然无虑"，双目垂睑，返视收听，回光内照，冥想自己的爱人，如在眼前。

初坐时，必妄念旋起，应立即用回光内照破除，妄念照破，心又安静；妄念复起，继续照断。反复内照破断，心自安，意自静。这种双修法适于志同

道合夫妇双修，练入佳境，会使人感到自由自在、安逸喜乐。

五、练精法：《素问·金匮真言论》称："精者身之本也。"精不可泄。古人认为："精"是人生命的基本物质，应当内藏，爱之勿泄，用而勿伤，才能有一个强健的体魄。

此功具体练法：(1)控制不泄精液。《内经·生气通天论》"凡阴阳之要，阳密乃固。""阴平阳密，精神乃治。""密"字是"守住不出"的意思。(2)患有遗精症者，须用牵转白牛法，其法用纱布，或一般布，做一小兜，将外肾兜起，拴在后腰之上，此病自免。

六、练气法：《庄子·知北游》："人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。""气"是生命的动力，气不可散。人与气的关系犹如鱼之与水，鱼有水则生，无水则死；同样，人有气则生，无气则死。

此功具体练法：即内丹法与外丹法的练球，球即是丹，丹即是气。没有形体的"气"，初练很难摸到边缘，故假说练球，球是个形体，便于想象与捉摸，久练长气，亦有气感产生。

古书云："以心使气。""意到气到，气到力到。""以心运气攻病。""安心止在病处即能治病"等等。

七、练神法：《医钞类编》认为："养心在凝神，神凝则气聚，气聚则形全。""若日逐劳攘忧烦，神不守舍，则易于衰老。"

"神"是人体大脑功能的表现，既是生命力的表现，又是生命力的主宰。神不可失。

具体练法：入座后，返观其身，气在其中，返观其气，神在其中，神不离气，气不离神，神气合一，凝神守一，练神无上法门也。

八、大象法：自由站，两腿微曲，全身放松，两眼内视命门，意想命门有一股气流向丹田鼓荡，身体随着鼓荡，逐渐地自然颤动起来。

身体动到一定时候，会感到内气发动起来，就不要再以意领气了，可进入以气带意的阶段。气在鼓荡，身体在颤动，但身体在原地不动。

这种功法，练时自己能够控制运动量的大小，并且要动则动，要停则停。如感到自己不能控制的人，不宜练此功。

九、默念法：字句的默念，可自编字句，或念古诗句，或师传口诀等都可以。字句要简单，容易默念。

姿势采取自由坐式，不必盘膝，默念不要出声，亦不记数，默念到不知有我，亦不知在默念，但不是昏沉入睡，亦不是进入梦乡，更不是平日的醒态，而是进入气功态。

（赵　光文，摘自《新功理功法详解》社会科学文献出版社1989年9月版）

行步功

本功法是刘贵珍生前创编的一套养生动功。此功法通过肢体运动，配合呼吸，以意领气，进行疏通气血，充实丹田气机。其特点是一动全身动，一静全身停，动中求静，静中求动，动静相兼。具有保健养生的功效。

功　法

行步功的开始为准备式，它的要求是：凝神静息，全身放松，身体直立，双脚自然分开，双足相距同肩宽，胸部微内收，头正直，下颌收回，头不左右偏斜，尾闾正直。双目微闭或露一线之光，向前平视，凝神不乱思。心静后将视线收回，双目看自己的鼻尖，或轻闭双眼内视丹田（小腹部），舌尖轻抵上腭（不可用力），双唇轻闭或微微张开，牙齿轻轻叩住（不能咬牙），双手自然下垂，自然呼吸。

（一）吐故纳新：动作开始以意领气，由丹田到上肢、双手。然后双手掌向外、向上、向里划圆圈到与头平齐，双腕交叉再向下落于小腹前，做8—20次。手起时配合吸气，双手下落时配合呼气，上述动作完成后，双手再由小腹前交叉，向上、向外、向下划圆圈，手向上时吸气，向下落时呼气，练习8—20次。

（二）定步叩丹田：轻握拳，掌心要空，左拳拳心向里击打丹田部位，右拳拳背向内击打命门（后腰）部位。同时配合呼吸，随左右手的叩击摇摆动作，腰也随之转动。叩击要轻，做到轻松自然。叩击的次数与本人的呼吸次数应一致。练习10—30次。

本式经过一段时间锻炼后，体质恢复，可以加大腰部转动的幅度，手的摆动幅度也可相应加大，以加强脊柱腰肌的活动。熟悉后可以缓步行走，一边走，一边叩击，行走时间每次可练习5—10分钟。

（三）看手式：动作开始以意领气先到左手，手心向里由下向上向左外划圆圈，眼注视左手，眼神跟随上面的手走。左手下落时，右手起。双手一上一下，同时转动腰部，手起时吸气，手下落时呼气，反复10—30次。

（四）行步桩：凝神站立，双腿微微下蹲，体重换到右腿上，双手同时握拳，配合吸气，使气下沉到足。左脚轻提脚尖点地，脚跟悬空。气沉下后左脚向左前方迈出一步，脚尖点地同时双拳变掌向前方按出，掌心向前，右手高于左手双肘圆弯，眼看左手，迈步出掌同时配合呼气。肩肘都要放松，要舒适自然。体重约十分之七在后腿，约十分之三在前腿。

左脚迈出后，继之脚跟落地，双掌下按到腹前，

体重到左腿同时左腿微弯，双掌变拳，同时右足尖点地；足跟悬空，配合吸气。站稳后右脚向右前方迈出一步，脚尖点地。双拳变掌向右前方按出，配合呼气，右手高于左手。十分之七体重在左腿，十分之三在右腿，眼看右手。如此周而复始向前方行步。可以直走，也可以转圈走。开始动作要缓慢，节奏要分清，呼吸配合得当。每次练习可由5分钟渐增到半小时，每日2—4次。

(五)调整平衡：开始双臂侧平举，同时提起左腿，左腿抬平，脚尖朝下，似金鸡独立式，举臂时配合吸气，停顿后双手落下，呼气左足也向前落地。继之双臂又侧平举，同时提右腿，其它要求同上。定步做完后可练行步功，开始缓慢的一步一步向前行走，起腿时吸气，落腿时呼气，手的动作同定步功，可直行步，也可转圈行走。

(六)足踢长强：开始双眼平视前方，自然呼吸，意守丹田，向前迈左脚时，右腿向后甩腿，要用力甩，使右足跟部碰到右臀部为好，然后右足向前迈出一步。左腿又向后方甩出，也要用力甩，使左足跟碰到左臀部。练几天后，足跟部都可以碰到臀部的尾骨处，并且可以听到碰击的响声。每次走50—100步，每日2—4次。

(七)平揉太极圈：动作开始以意领气由丹田到手后，双手缓慢抬起与脐(神阙穴)平，手心向下，虎口相对似太极圈形，松肩垂肘，肩、肘、腕又呈自然的半圆形，松胯敛臀，双腿弯曲。

然后，双手平行向左前方、正前方、右前方揉运圆圈，当双手往左前方揉运时，体重移到左腿，右腿向右方横跨一步。当双手揉运到右前方时，左腿收回并拢，如此揉运20次后，以相反的方向再往回揉运20次。动作要柔和缓慢。

呼吸：当双手往左前方揉运时吸气，揉圈到腹前时呼气。吸气要到丹田，小腹有充实感为好，呼气小腹要凹回去。呼吸要深长，动作要轻柔，一动全身动，一静全身停，动中求静，静中有动。

(刘贵珍文，摘自《气功疗法实践》河北科学技术出版社1985年6月版)

行气通经六步功

本功法是一套修炼元气、元神，大小周天输通的静功功法。修炼此功法，不但对神经系统、循环系统、消化系统、泌尿系统、运动系统诸方面病患有一定疗效，而且可以进入到“炼神还虚”的气功境界。

功　法

一、端正姿势，全身放松

练功开始，首先要求心情舒畅，大脑安静，以一念代万念，排除杂念，思想集中于练功，同时按练静功的姿势要求，做到端正准确：头正身直，虚灵顶劲，舒胸拔背，沉肩坠肘，松腰落胯，脊柱成轴，两腋松开，舌抵上腭，面带笑容，两眼垂帘，鼻尖对脐等等。

接着，进行全身放松，可先用手轻轻拍打头部、胸部、腰腹及手臂、大腿，使之放松，也可用震颤手足之法引导全身放松。继则意息相随，以意引导全身逐步逐段放松，从头至脚，由表及里，使全身皮肤、肌肉、神经、血管、脏腑等都放松。同时，意想哪一部位放松时，呼吸亦随之配合，呼吸自然。吸气时想静，呼气时想松。

通过这样放松法的训练，使内气得以运行，可感到周身轻松舒适，逐步产生得气感，而且由于心里只有想着全身放松这一念头，代替了其它千万念头，故还可使杂念逐步排除，使大脑逐步人静，有利于练功入门，又可避免出偏差。

二、三线贯气，降浊升清

在学会全身放松的基础上，接下来进行三线放松结合贯气法的训练，以行气和降气。此法是以意念配合呼吸，呼吸自然。呼气时，意想全身浊气(病理信息)分三线自头部往下贯：第一线是由头部降至胸、腹部，沿足三阴经往下降至脚心涌泉穴出去；第二线是由头部降至两肩两手臂、双手指，沿手三阴经出去；第三线是由头部降至背部，沿足三阳经至双腿、双脚跟、双脚趾出去。每一线各可做3—5次，体虚血压偏低者做一次即可，不宜多做。

通过本功法训练，可使全身进一步放松，浊气得以下降，清气得以上升。练功后，可使人周身轻松，头脑清爽，对于头昏脑胀、血压高者尤有降血压、清晰头目之功效。所以，本功法不仅具有防病、治病的作用，而且本身是一种行气法，可贯通经络之气，为行气通经创造有利条件，同时又是防止练功出偏差(气往上冲)的一种功法。

三、丹田呼吸，调息调气

历代气功家都很重视练丹田之气，只有使丹田之气充实旺盛，将其调动起来，才能循经络通畅运行。

(一)首先把自然呼吸变为深、慢、细、匀的腹式呼吸，并由顺腹式呼吸逐步进入逆腹式呼吸，然后结合意守丹田，就会逐渐形成条件反射，逐渐形成丹田部位一呼一吸的运动，并在丹田部位逐渐形成一种热或胀的得气感，从而逐渐使“气聚丹田”。

(二)意气相随：吸气时意想气由命门吸至丹田，呼气时意想气由丹田呼至命门。在进行10余次

后，然后反过来，吸气时意想气由丹田吸至命门，呼气时意想气由命门呼至丹田。这样，使丹田与命门之气逐渐衔接沟通，使真气逐渐在丹田部位聚集，并与命门联接，逐步形成丹田与命门之间一开一合的呼吸运动，从而丹田部位就会逐渐产生发热或有一气团感的得气感，使丹田之气逐渐旺盛，充实，调动起来，为气通“大、小周天”打下基础。

四、真气运转，练精化气

在丹田呼吸的基础上，接着练这一功法。

(一)吸气时意想气由会阴穴吸至丹田、神阙，呼气时意想气由神阙呼至丹田、会阴穴。如此一吸一呼，一上一下，使会阴、丹田、神阙联成一气，使丹田之气开始转动。

(二)呼气时，意想丹田之气以丹田为中心由左至右、由下而上地运转，然后又反过来，由右至左，由上而下地运转。通过这种丹田运转可使丹田之气由聚而散，由散而聚，增加腹腔热量，使丹田之气逐步转动起来。

(三)吸气时，意想气由会阴穴吸入，同时结合提肛收腹，使气上行至两肾命门，再到丹田略停一下，再呼气。呼气时，意想把气呼至会阴穴。如此，随着气机运转，使会阴、命门、丹田三者联成一环，意气相随地运转。

这种真气运转法，古人称为练精化气法。通过本功法锻炼，不仅可使丹田之气进一步调动起来，可为气循任督二脉运转打下良好基础。

以上三种真气运转法，一般进行二、三十次就会逐渐感到丹田、命门、会阴等部位发热或跳动，甚至有一股热气流在运转，进而即可通小周天，真气明显地循任督二脉运转循环。

五、升降开合，练气化神

本步功法是在上一步功法真气运转的基础上，使内气进一步运转，达到升、降、开、合，使气通大、小周天，进而达到“与天地同体”之境界，是六步功的高峰阶段。

(一)以意引气，中宫直透——呼气时，意想气由会阴穴而入，上至丹田、膻中、廉泉、百会，然后稍停一下再吸气，意想气由百会穴吸至廉泉、膻中、丹田以至会阴穴，如此随气机上下升降，中宫直透，从而进一步为气通小周天打下基础。不少人练功至此即可气通小周天。

(二)升清降浊，周天运转——吸气时，意想自身清阳之气由脚跟吸上，循足三阳经上行至背部至头顶百会穴，稍停一下然后呼气。呼气时，意想自身浊阴之气由头顶百会穴循任脉和手足三阴经下行至手心劳宫穴和足心涌泉穴，然后稍停一下再吸气。如此一吸一呼，一升一降，使清阳之气上升，浊阴之气下降，通过一定锻炼，即可出现真气自动通大周天，会感到气循自身十二经脉运转循环。

(三)丹田开合，与天地同体——练功至此阶段，大脑高度入静，周身之气更加通畅运行，此时可以意引气。吸气时，可存想内气自丹田部位如电波样慢慢扩大，输布全身，并扩散体外，乃至放大如整个宇宙之大，然后稍停一下再呼气。

呼气时，存想气如电波般一圈圈逐步缩小至全身及至丹田，结成一小球状。

如此一呼一吸，逐步形成丹田部位一开一合的运动。另方面，在进行数次之后，亦可呼气时存想内气放大松开，吸气时存想内气缩小关合。通过这种丹田开合的训练，可使周身之气由表及里，由里及表，通畅运行，并与天地之气融合相接，以吸取天地之精气，呼出体内之浊气，即所谓达到“与天地同体”、“天人相应”的境界。这样练下去就会逐渐使自己功夫向高深阶段发展。

六、养气存神，炼神还虚，命门归根

这步功法的内容是养功和收功。通过前五步功法的锻炼，把自身内气调动起来，并很好地循全身经络通畅运行以后，接下来就要善于涵养和回收“元气”、“元神”，使之能很好地回归储存于丹田而不致耗散，即所谓“复命归根”。反之，如果不重视本步功法，使“元气”、“元神”不能很好归根于丹田，必将影响前五步功的效果。

有些人练功后反而感到疲劳，甚至练功多年而身体不显得健壮，其原因之一就是由于不懂得“练养相兼”不善于养功收功。所以，本步功法的训练不仅可巩固与提高前五步功的练功效果，而且还有利于精气神的培养，使“真气”更加旺盛，精神更加充沛。这步功法的特点在于静养，要做到进入“恬淡虚无”的境界，即所谓“炼神还虚”。

(一)在练完第五步功以后，呼吸可恢复到自然状态并缓慢下来，意念也淡薄下来。此时，可意想自身周围乃至宇宙之气随自己呼吸如电波一样一圈一圈缩小，慢慢回归于丹田，在丹田处又逐渐缩小，最后以至消失。此时大脑高度入静，进入虚空境界。

练本功时，双手可叠放在下丹田部位，掌心朝里，右手在左手之外，也可合掌于膻中，然后再放在下丹田部位。

(二)在练上述功法数分钟后，神意进一步宁净，只有一个练功的意念轻轻地想着丹田，让元气、元神养育于丹田，呼吸亦逐渐更加缓慢；气功练得好的，可进入“胎息”阶段，即只有“鼻息微微，若存若无”的内呼吸。此时，大脑处于一无所念的高度入静状态，并可感到“只见光弧，不见我身”，进入古人所谓的“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚”的高深阶段。此时可感到周身异常温暖舒适，精气神异常充沛，心情异常愉快。

（三）在养功10—20分钟后，即可收功。收功时，可先耸肩晃头，摆动身体，舒展手足，然后用双手做一手势，将两手掌向上举过头，然后手掌向下向里环抱丹田，意想自身周围之气，随着手势收回归丹田，呼吸随之配合，即把自身周围之气呼吸至丹田。这样进行3—5次，然后做浴面、揉眼、摩头、擦耳、叩齿、搅海等动作多次，还可按摩腰部、手足身体几次，即可起身结束练功。

以上六步功总共需时一小时左右，超过一小时亦可，可根据各人情况顺其自然进行锻炼。总之，只要持之以恒，按上述六步功循序渐进地进行自我锻炼，养成习惯，形成规律，则不难在较短时间内做到学而有成，获得行气通经之成效，使气通大小周天，进而使自己功夫提高一步，做到以意行气，发挥人体自我调节的生理机能，达到防病治病、健康长寿之目的。

（林　海文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社）

行气活血功

本功法是博采佛、道气功精华所创的养生功法。此功法动静结合，既炼文火，又炼武火，阴阳相济，强调采天地日月之精华，与宇宙万物通信息。练功注重意念，随时随地可以练功。功夫深者，能超距发功，并可练出防身御敌的功夫来，有些学员也练出透视等特殊功能。

功　法

一、正七功：一式：两脚平行而立，与肩等宽。全身自然放松，舌抵上腭，眼睛微闭或望定树木等。意守丹田（脐内三寸），两手掌如抱球状，置小腹前数寸，两掌的劳宫穴对着肚脐。意守丹田片刻，即可行练呼吸。练法：以鼻呼吸，要求慢、细、匀、柔。吸气时，想象将树木或自然界清新之气从鼻慢慢吸下丹田，吸气时小腹鼓起，吸足后须停顿一下再呼气，悠悠将气呼出，小腹随着收缩。吸气时手掌可稍作扩张，稍远离小腹，意想抱着一团气；呼气时手掌可稍收近小腹。此式练10—20分钟。

二式：站法如一式。先将双手掌向头前上方伸举，掌心朝身后，手指朝天，两掌相距如肩宽，伸举时慢慢呼气；然后缓缓将双掌回收到小腹前，掌心向下，手指相对，同时吸气入丹田。待气停稳，才能呼气，呼气做法如前。此式着重在吸气，吸气时意想将树木或自然界清新之气从鼻吸入，随手下降入丹田。这是采气补气之法。练10分钟。

三式：站法如一式，先直立，然后下蹲成骑马步，双手掌心向上，自下缓缓上托至鼻前方，同时吸气，小腹渐收缩，胸部扩张。稍停，翻掌向下缓缓降至小腹前，同时呼气，小腹鼓起。上托和降下都是手指相对，上托时意念双掌托起两座宝塔，降下时意念将两根木桩压入地下。反复练九次。

四式：站法如三式骑马步。先双手往两侧平伸，掌心向下；接着双掌卷曲由下缓缓回收至腋下，同时吸气，小腹随着收缩，吸足气稍停；然后双掌转腕成竖掌，向两侧慢慢平推出，掌心朝外，同时呼气，鼓腹，意念一股气流下沉丹田，另有两股气流由膻中向两侧肩、臂、手掌劳宫穴运行，气贯掌心，但不能发出。反复练九次。

五式：站法如一式。两手垂直贴于两腿侧，先意守丹田片刻，即行练肚脐——命门——会阴的循环呼吸和运气。先用意从肚脐吸气至命门，小腹略收；稍停，将气缓缓下沉会阴，同时呼气；达会阴后勿呼吸，用意将气提至肚脐，再行肚脐吸气。循环不断，练十分钟。

六式：站法如一式。意守丹田片刻，将气下沉会阴，此时开始吸气，并提肛，气从会阴到长强上背脊沿督脉过玉枕，入百会；稍停，开始呼气，气从百会向下经祖窍、鹊桥，通任脉下入膻中，然后返回丹田；周而复始，循环九次。

如气运行不到，可加手势导引。吸气时将双手从后上举至头顶，双掌心对着百会；呼气时将双掌慢慢降至小腹前，手指相对再加意念提降运行，很快可以成功。

七式：站法如三式，但双手竖掌平伸前方，两掌相距如肩宽。吸气时，意想将两掌中之气循手三阴经返回膻中，下归丹田；待停稳，呼气并意念运气上行到膻中，然后从两侧肩按原路线运至掌中，意在劳宫，但不能发出，以免耗气。如此反复九次。

收功：站法如一式，双掌心对着丹田，意想抱着一个气体球，意守丹田片刻即可。

附：七式总诀：双手普照丹田暖（一式），升降采气真元充（二式）；骑马贯气通脏腑（三式），左右展开推山功（四式）；再练丹田命门会（五式），小周天运任督畅（六式）；源源不断气通臂（七式），逍遥自在我身松（收功）。

二、副七功：八式：（辅导功）站法如一式，两掌心改为劳宫相对置于腹前，手指朝前，吸气时手掌互相拉开约一尺，同时意念劳宫也吸气入，呼气时手掌互相合拢至距约二寸，同时意念劳宫互相发气对打。

九式：站法如七式，双手掌平伸前方，手指朝前。吸气时，意想将自然界或树木的清新之气从手指吸入，循手三阳经、手三阴经，经肩至膻中，下归丹田；待停稳，呼气并意念将气按原路线返回从手指发放出去，然后按上法回收。吸气时手臂可回收，呼气时再向前伸出，如此反复练习。

十式：站法如五式。先吸气下丹田（鼓腹），意守丹田片刻，以意领气至胸部（膻中），把口形缩小，

将气缓缓吹出(收腹)。练三至九次。

十一式：站法如五式。双手提起从耳两侧缓缓上推，手指朝天，掌心相对，同时意念气从丹田直上百会。然后双掌作抱球状在身前降落至腹前，同时意想气从百会弧形状射入肚脐回丹田，此式自然呼吸，专练意念。如此反复，次数不限。

十二式：站法如五式。双手向肩两侧平伸，掌心向下。意念将丹田的气提上膻中，从两侧肩沿手三阴经行走至手指，然后接手三阳经脉行走至头部(达百会)，再从头部沿足三阳经下行至足(达涌泉)，最后从足三阴经回集丹田。只用意念，自然呼吸。

十三式(意守功)：站法如一式。同时意守丹田、命门、劳宫、百会或其他穴位，最少要同时意念三个穴位以上，自然呼吸。

十四式：站法如五式。自然呼吸，先意想四面八方的气从自己身上皮表进入，一至二分钟。然后意想内气从身上皮表向四面八方圆形发放出去，而且发放得很远，并意想发放的气是闪闪发光的，一至二分钟。此式要闭目静练，勿受旁人干扰。

附：意念功

一、如一式作抱球状，自然呼吸，手缓慢一开一合，意想抱着一团气，内外之气容成一体，而且这团气发出热和光。

二、站式如五式，意想四面八方的气源源不断进入小腹(丹田区)，约二至五分钟。然后意想丹田发气，向四面八方发出去，而且发放得很远，约二至五分钟，发放得越远越好。

三、意针：用拇指、中指、食指拿一支医药用针，用"意"在针上发功，此可用于临床治疗。

四、站桩入静，先意守丹田片刻，然后运气到一掌，另一手掌贴于腰侧。轻轻(勿用力)摆动手掌，意想将对面的患者的病灶扫走或将其病灶转移到树木去，此须高度意念，也要病者密切配合。

(梁健生文，摘自《引气活血功》)

壮阳固精功法

本功法是一种秘传房中术，功用在于健肾固本。此功法具有培育精气的回之效。久练壮阳固精功者，肾气旺盛，精力充沛，步履轻灵动作敏捷。并可治疗阳萎、早泄、尿频、腰痛等症，对失眠、健忘、多惊等亦有良好的改善作用，此功法如配合内养功与站桩功同练，则效果更佳。

功　法

(一)搓涌泉：盘膝而坐，双手掌对搓发热后，两手紧握脚面，从趾根处起过踝关节至三阴交一线，往返用力摩擦20—30次；然后左右手分别搓涌泉穴81次，搓动时意守涌泉，要不缓不急，略有节奏感。

(二)摩肾俞：两手掌贴于肾俞穴，两手中指对命门，双手同时按从上向下，从外向里的方向作环形转动按摩，共转动36次(此为顺转，是补法，反之为泻，肾俞穴宜补不宜泻，转动时要注意顺逆)，如有肾虚、腰痛诸病者，可以增加转动次数，转动时意守命门。

(三)抖阴囊：两腿伸开，后背靠实取半仰卧姿式，意守丹田，一手扶持阴茎，另一手食、中、无名三指托住阴囊下部，上下抖动100—200次，换手再抖动100—200次。始做手法要轻，逐渐加力，待有一定基础后，改为单掌上下拍打阴囊100—200次。注意不可太用力。

(四)疏任督：一手置会阴穴、另一手侧放在曲骨穴，然后两手同时用力摩擦睾丸、阴茎100次左右，换手再摩擦100次左右。初练时手法力度要轻，以后逐渐增加，操作时要意守丹田，呼吸自然，勿急勿燥。

(五)提阳根：一手掌劳宫穴贴丹田，另一手握阴茎(龟头外露)，用力上、下、左、右各提拉100次，操作时放松意守部位，要做到勿思、勿念、勿守。

(六)壮神鞭：两手掌夹持阴茎(龟头外露)逐渐加力来回搓动100—200次，操作中不能憋气。如产生射精感时，一手持阴茎，另一手食、中二指从输精管根部点压会阴穴，同时收腹提肛(如忍大便状)用意念控制之，待射精感完全消失后，再侧卧休息或重作5、6节则效果更佳。如无冲动感则更好，无须追求(如着意追求，则效果适反)随着功力的加深，冲动感就会自行消失(阴茎勃起不为冲动)。

(七)固精体：这一步功法是在前六节修习百日后，适可进行。具体方法是：在行房事的过程中，当产生射精感时，即停止摩动(不要拔出阴茎)同时提肛收腹(方法同5)，并用意念控制精液射出，待冲动停止后，继续摩擦片刻，视情况再结束房事。初次也可能不会完全控制住，此属正常，三、五次后即可完全控制(有时会有液体溢出，这是分泌物，并非精液，不必介意)。

性冲动是人体受高级神经中枢控制的一种复杂的条件反射，换言之，是可以用意念加以控制的。本功法修习有素后，即可制约反射程度，而消除因精血外泄给身体带来不利影响。

几点要求：1.本功法练习不能操之过急，练功次数和力度要循序渐进。

2.不可随意改变意守部位。

3.练功过程中要始终做到呼吸均匀，不憋、不喘，心宁气静。

注意事项：1.练功前后勿饮凉茶、冷水。

2.作功时小腹不能坦露。

3.饭后勿练，过度疲劳、心情不好、或发热时

勿练。

4. 初婚和未婚青年不可练习。

5. 此法不能用于避孕。

（子 卿文，摘自《中华气功》1986年4期）

壮腰八段功

本功法原名“练腰八段功”，它包括的八个传统导引术式，是从距今2000多年前的先秦时期流传下来的。这8个导引术式，都是把力量集中于腰部，具有壮腰固肾，畅活气血，强骨实髓，聪耳补脑，滑利腰脊和增强腰腹力量等作用。

功 法

一、大鹏展翅：属拧腰功。古名“鹞北”，图象与式名见西汉帛画《导引图》。两脚开立，以腰为轴，向左后方转身，两臂随腰部拧转之势，徐徐呈侧平举，宛如大鹏展翅或鹞向北飞（行功时面向南，背向北）。举臂与拧腰动作齐起齐止，上体在两足不移位的情况下尽量转向背面，犹如把毛巾拧紧一样。两眼视线随左手转移。微顿，还原，接做右式。右式动作与左式相同，但方向相反（以下同）。

二、鹞子翻腾：属翻腰功。古名“螯狼”，图象与式名见西汉帛画《导引图》。先俯身弯腰垂臂，随即举两臂随腰部翻腾旋转之势，由下向左、向上、向后，同时转颈回头向后顾盼；再由上向右而下，还原呈弯腰垂臂势。即两手在空中呈圆周地运行1周。接作右式。

三、古松迎客：属侧腰功。古名“蛇屈”，见晋代葛洪《抱朴子·杂应篇》。右手上举，屈肘横臂于脑后，手掌心朝前，虎口朝下，指尖朝左；左手下伸，屈肘横臂于后腰，手掌心朝后，虎口朝上，指尖向右。同时，腰部向左侧方柔顺缓和地侧屈至极度，两臂随势相应地尽情向对侧方伸展。微顿，接作右式。

四、降龙伏虎：属拗腰功。古名“龙导虎引”，见《抱朴子》。先呈马步腰拳预备势。左拳由腰侧向腹前伸展，拳心朝下，虎口朝里，与肚脐相对，中间相隔一横拳半；同时右拳由腰侧向额前上方伸展，虎口朝下，拳心朝外，也与额部相隔一横拳半。两拳上下遥遥相对，动作协调一致。随即两脚碾地，腰向左转，变马步为左弓步；同时两拳徐徐变掌，左掌下搂至左胯侧后方，呈俯掌后撑势，指尖向左；右掌相应地向左额前方尽情外撑，掌心朝外，指尖也向左。两臂前上、后下相互对称呈开弓势，颈项、腰部都向后拗转至极度，两眼视线专注于在后的一手。微顿，接作右式。即：随向右转腰之势，两掌先变拳，右拳沉落于腹前，左拳向额前伸展；同时，下肢两脚碾地，由左弓步经马步最后变右弓步，上肢再相应地变拳为掌。以上除过渡动作不再作腰拳势以外，其余均同左式，但方向相反。这是全套功中较复杂的一段，要注意做到上、下肢动作协调，两手相互呼应。

五、二龙戏珠：属折腰功。一名“折腰回转”，图象见《导引图》，因原题残缺，借名“猿戏”。两臂侧平举呈一字形，随俯身弯腰之势，右手直臂下伸，自右足外侧沿地面向左脚外侧直臂划拨，如滚球状；同时左手相应地直臂徐徐高举，两臂始终保持一字形。接作右式。

六、货郎击鼓：属拍腰功。与古导引“引八维”相类，当由此衍生发展而来，可参见《导引图》“坐引八维”。以腰为轴，两手直臂随转腰之势向左右前后挥摆，同时用向后一手的掌背拍击后腰部，用向前一手以掌心拍击对侧的腰胯部，也可兼及胸、腹、肩、背等各部。拍击的轻重程度，按“轻→重→轻”次序，以拍击后有关各部有舒适感为度。

七、观天按地：属弯腰功。由古代导引“鸟伸”衍变发展而来。“鸟伸”名见战国·庄周《庄子·刻意篇》等古籍；在《导引图》中图象与式名皆备。两手托护后腰，指尖朝下，先仰身使腰部柔缓地向后弯，略呈反弓势，仰面观天，同时尽情吸入外界清气；微顿，把身直起，便紧接着向前俯身弯腰，两手随弯腰之势，直臂地向前方地面按落，指尖向前，呈按掌势。同时尽情吐出腹中浊气。两手下按时，手部不可触及地面；若手能及地，便须向前移位。同时不可低头下冲，而必须昂首前视。此式无左右式之分，观天与按地交替各做4遍。

八、黑熊晃身：属晃腰功。古名“熊经”，名见《庄子》等古籍；《导引图》图象与式名皆备。以腰为轴地颠晃全身，两手俯掌，相互交替地一屈一伸，在胸腹前各抹1个呈水平或侧立形的圆圈；两圈相互连环，其中心点应与胸腹中线相对。同时腰脊与颈项随颠晃之势，左旋右转，两眼左顾右盼，身躯左摇右摆，两肩一耸一沉，两脚跟一起一落。总之，要有意识地使全身肢体处于刚柔、虚实、动静、屈伸、开合、吞吐、低昂、起落、摇摆、旋转、顾盼等种种阴阳对立统一的矛盾变化状态之中；并在摇晃中力求沉稳，沉稳中显露轻灵。在精神上也要自然地流露如熊作娱戏般的轻松愉快。该式颠晃以松静柔缓为好。行功遍数，少则两手各抹8圈，多则不限。

（龙文宇等文，摘自《古今气功荟粹》吉林科技出版社1989年9月版）

守活子时法

本功法系长寿医人刘占奎所传的保健功。此功法简单、易记、不出偏、收效快，又不拘场合，适

合中老人修练。

功　法

所谓子时，一般指现在时钟的半夜正中，这是"一阳复始"的到来，即是人体上"生机活动"的时候，依靠推拿的手法，运用这种生机活动的"阳气"，以达到保健却病效果。

但一般的子时不是固定的，人体上"一阳复始"的"生机活动"的子时，则是因每个人的体质而不同。大概人体的子时约在黎明之前一小时内到来，即是约在夜半后3～5时之间。它到来的具体表现就是生殖器自然而然的举起。学习此功法的人，必须掌握这一瞬间的时间。因为这时间不可预知，所以称为"活子时"；但又因为必须掌握这一瞬间的时间，所以又称为"守"。这就是"守活子时"的意义。

其方法是：必须裸体入睡，在夜半醒后，首先排去小便，然后仰卧静等"活子时"的到来。当生殖器自然而然地升起时，即以两手掌紧闭耳孔、待生殖器消软后即放下双手。此时鼻头出汗，口中生津，此时为阳气已达。然后以左手揉右乳40圈，继以右手揉左乳20圈。略停，咽津一口，须咽咽作响。如此轮流活动，且揉且咽，直到再度入睡为止。

女子当先右手揉左乳20圈，继以左手揉右乳40圈。其它活动应与男同。

（李庚辰文，摘自《气功与科学》1989年第6期）

守神气动法

本功法是《峨嵋养生气功》二步功《三合开慧功》的附加功法。此功法依"天地本于阴阳，阴阳主乎动静。人身，阴阳也，阴阳，动静也"之理，以站桩守神之法，神静气功，气行形动，外动内静，以静应动，活跃气血、冲击形体自发运动。具有内外相应，气机贯通，调节五脏，平秘阴阳，扶正祛邪，健美形体的功用。

功　法

一、予备：两脚分开略宽于肩，平行站立拇趾扣地；踝关节放松、膝关节放松、胯骨放松；松腰收脐；直背含胸；沉肩虚腋，两手自然下垂；舌抵上腭嘴微闭，似笑非笑；提耳根劲收下颌；凝神定气，轻垂眼帘；意在两手劳宫。

二、捧气合掌：两手捧气从体前向上托起，高过头顶，掌指相接，合十下落，沉肩松肘，掌心微虚，掌根相接，指尖朝上，腕和掌、指各关窍放松。意念存于两手劳宫，神不外驰，松静站立。要做到："心定神凝，神凝清静，清静无为，无为气动，气动随行。"以静应动，无气动现象不追求；有气动现象不紧张，任其自然。气动出现时，即使形体千姿百态，意念则要不离劳宫（如若仍然在胸前）；气动时有飘然自得的舒适感，切忌僵持。动作过于大时，用拇趾轻微抓地，即可自我控制；出现气动，以不离开原地，不躺坐地下为度。

三、收功：需要收功时，先用意念指令自己"准备收功"。反复默念："我能控制自己，我要收功——我要收功——"。气功动相即会渐渐减缓和平静（若仍然气动不休，可将意念移至会阴穴）。待平静之后，舌放平，津液咽入丹田，以意领气归入丹田，最后搓掌，干浴面、梳头，启眼帘，收功。

（曲莺飞文，摘自《峨嵋养生系列气功教材》
峨嵋养生气功研究中心编印）

异香神功

本功法是密宗功法之一。由西藏高僧贡嘎活佛密传。其诀曰："难难难，道中玄。金丹锻炼，元元元。虎绕龙盘阴阳和，一粒刀圭出尘缘。明此理，是神仙，不即不离学自然。清风明月，六合同春。万物一体，明心见性求自然"。

此功法能洗去污秽，进入超凡脱俗之境界。通过刻苦修炼，能从人体的心肺中发出特殊的檀香味。四时芳溢之花，八节长春之草，所谓仙花异草之奇香，可扑鼻而来。使人嗅觉灵敏，调济心身，精神愉快，能忘去一切烦恼和痛苦，还我先天本来面目。减去寒毒、热毒、血毒、心毒，以求生态之平衡。心无杂念，万念不生，达到天人合一之妙境。练功时，要念这样的口诀："心火开花妙中玄，肺采金莲岂等闲，莲花宝瓶神光现，异香神功出玄关"。

功　法

一、预备功：包括七种修持法门。全身松静站立，垂帘内视，双手合十于胸前，默观师象。

1. 合十双手慢慢上举，左右手食指轻轻按住左右鼻孔。随即双手变剑指，右手指天（红龙上天飞腾），并慢慢上举；左手指地（青龙下地潜沉），并慢慢下移。上指下按来回3～9次。

2. 双手合十，低头，按以下顺序内视自身穴位：印堂——膻中——丹田——北海龙宫（神阙穴下五指处）。接着，双手合十，翻指尖朝下，中指尖正对北海龙宫。意念：在北海龙宫里有一条黑龙在摇头摆尾。

3. 两手叉腰，大拇指在酸骨穴上按摩3～9次（酸骨穴在大腿根部）。

4. 双手掌根部紧贴腰际穴，手心相对，手指向前，轻轻揉动3～9次。

5. 双手合十于胸前，轻提左脚，向外划一圆周后，向左跨出半步。心想踩在月亮上。

6. 轻提右脚，向外划一圆周后，向右跨出半步。

心想踩在太阳上。

7. 天地异位，变幻法门。意念：月亮走在太阳上，太阳走在月亮上，进入光明宝境(月日)。随即双手合十，左脚、右脚同时用碎步分别向两旁分开3步(或9步)之后又收回。

二、正式功："天上金钟响，地下银钟敲，人间铜钟叫，知道、知道，我知道。""一缕心香捧上天，上贡正法大明王。可怜行者如独子，手指金光出妙方。心清、心静、心明、心灵，我神安静，故能赶快入定。""你是超人，没有看不破的道理，你是达人，没有弄不清的事物。心中栽上万灵素，随心所欲自开花。""人生莫问荣枯事，心中一见便得知。草不谢荣于春风，木不怨落于秋天。自然自然我自然，安然安然我安然。奇妙奇妙真奇妙，知道知道我知道。""精中之精，密中之密，妙中之妙，窍中之窍……。"

1. 高盘功：双脚分开与肩等宽，双手交替拍打肩部66次。右手手心拍左肩，左手手心拍右肩。

意念：用劳宫穴之气射向肩胛部。

2. 先天小气：双手合十。翻指尖朝下，在丹田部位翻掌掌心向上，十指相对。①外导内行，引气上升，慢慢上抬到膻中穴。在运动过程中，口念："啊——————"；②翻掌向前推出。口念："弥————"；③翻掌向前抬起，向头顶百会穴贯气1～3次(注意不能超过3次，否则会导致头昏)，口念："陀——————"；④翻掌向下，经膻中、丹田，到北海龙宫，口念："佛—————"。

在念"阿弥陀佛"四字时，意念要集中在肺脏与心脏。左肺呈金白色，右肺呈乳白色；心脏呈粉红色和大红色。四字运行完毕，双手按摩心脏部位3～9次。

3. 太空太玄(左肺右肺)按黄庭：用双掌按在膻中穴两边(指尖相对)用手指在膻中穴抖动3～9次。意念：先是肺脏发出白色之光，后是心脏发出红色之光。

4. 黄庭金鼎大法：双手合十。默想膻中穴内有一金鼎。鼎内有只菠萝锤(象菠萝形状的棒)，用这只棒捅开心肺二脏。①肺脏：左捅3～9下，同时发出"咚、咚、咚"的声音。随即，又发出"呛、呛、呛"的声音(咚是声音的下沉；呛是扩散)。右捅3下，同时又发出"咚、咚、咚"和"呛、呛、呛"的声音。②心脏：肺脏捅完之后再捅心脏3～9下，同时，再发出"咚、咚、咚"和"呛、呛、呛"的声音。"不传又传道法分，只问有缘和无缘。天雨不浇无根草，妙法只传有缘人。善哉，善哉，与佛有缘。"

5. 六合炼金丹："心火开花妙中玄，肺采金莲岂等闲。莲花宝瓶神光现，异香神功出玄关。"意念：从肺脏发出白色之光，从心脏发出大红、水红之三色宝光。又想："莲花中发出三种清香：莲花香，荷叶香，藕香。荷叶红花藕和莲，三教原来一家传。一家传，真奇妙，奇妙仙法我知道。知道，知道，我知道。"随着上述意念，口念："出来，出来，快出来，异香神功快出来。""心火开花妙中玄，肺采金莲岂等闲。莲花宝瓶神光现，异香神功出玄关。"同时，双手自然轻松地向左右摆动。

6. 红龙青龙拍打法：双手在头部的阴角(左)阳角(右)百会三穴处，以一二三，一二三，……的节拍拍打九九八十一次。"一到九，九到一，九九归一保自己"，故曰："宁保三七二十一。"

7. 全身放松拍打法：①作1～3次放松功：双手交替在肩部、腰部、大腿、小腿处各拍打3下。每拍打一下口念一声"松"。②再拍打头部3～9次。③最后大喊三声：嗨，嗨，嗨！

收功：搓手，洗脸。

(彭长春文，摘自《气功》杂志1990年第8期)

导引行气保健功

本功法是一种继承祖国传统的保健养生方法。此功法适于中老年人，尤其是长期从事脑力劳动的知识分子练习。它综合了各家之长，方法简便，易于学习。其特点是吐故纳新，导引行气，练精练形并重，重点练"返还"(即后天返先天)，改变或延缓衰老现象，练精补脑，以保持形体健康精神不衰。

功　法

一、无极立桩：自然站立，头悬、肩松、手垂、除虑，静息两分钟。

二、淋浴净身：呼气默想水从头顶灌全身流到足，做三次。

三、望月观星：仰视天空日、月、星、云或山、林等两分钟。

四、吐故纳新：长呼气，伴下蹲，双手自然下垂，呼尽为止；长吸气时，吸满为止。

五、导引行气：吸气到命门，趾抓地手握拳闭气，呼气趾、指放松气沉足，三次。

六、力推双山：双手侧平举，立掌，吸气收掌，呼气向外推掌八次。

七、回头望月：双手叉腰，头向左转动四次，眼看左肩部，再向右转头四次。

八、运揉太极：抱球吸气手开如拉丝，呼气手合如抱气球三分钟。

九、按摩疏导：双手由丹田下摩到足腕，再从后侧摩至腰、胸、腹，反复两次。

十、提肛返还：双手如按水中球，吸气提肛门缩丸，呼气放松还原，三至五次。

十一、神通夹背：吸气双肩及上肢抖动，引气过夹脊、上肢到手，呼气还原。

十二、收气归元：双腿直立，内视丹田，收气

归入小腹，轻揉小腹，练行步功。

（张天戈文，摘自《东方气功》1987年4期）

阴阳回春功

本功法是根据“天地人相应”之理创编的一套养生功法。此功法依脏腑五行、阴阳学说，以形体和意念导引，进行内外气机的交换和补充，采太阳之阳、大地之阴与内脏以脏为代表的阴阳气交合；取星月之精华与人体先天之本肾阴肾阳相交合。从而达到增补人体真元之气，平秘阴阳，防治疾病、抗衰延寿、精力旺盛的效益。

本功法共有两套。第一套用于早晨练习；第二套用于晚间练习。

早晨最好是天刚破晓，晚上最好是夜半人静。每次练功和每节动作所需的时间要因人而异，自己掌握，动作要自然，不能过于机械。练功时避免在饭前半小时和饭后一小时之间。练功地点应选择环境清新幽静、舒适的地方。

功　法

第一套：预备：面朝东方，闭目静心，收敛心神，全身放松头正颈直，两手自然下垂，两脚平行，与肩同宽。两拇指向掌心弯曲，护住劳宫穴。

呼吸要领：要吸多呼少，即胸式呼吸法，吸气时要做到静、深、长、匀；呼气时要做到细、缓、绵、悠。(此呼吸法要慢慢体会，不要过分追求)。

起式：1.舌尖环绕摩擦上下内齿龈，左右各三次，有津液后，心平气和地顺前正中线咽入丹田。

2.两手臂自然放松抬起，左手掌心朝上，对准东方与太阳互应。右手掌心向下，与地下泉水互应。意念先在左手劳宫穴，采集太阳放射的精华之气。后意念在右手掌心劳宫穴与地下泉水相沟通。同时左右手上下摆动采集天、地阴、阳之精(津)气。

3.左手掌心朝心前区部位，劳宫穴与心脏内外沟通互应。右手掌心朝右肋下，劳宫穴与肝脏沟通互应。意念在左右手，把采集的阳气和阴津贯人心、肝两脏。切勿掌心实接胸前区和肝脏部位。

4.左手离开心前区，掌心向下，右手离开肝区，掌心向下，转两手掌心相对，互应沟通成抱球状。意念在两手之间，揉成一个真气球。球形成后，应收腹提肛，抱球贯进丹田，两手重叠放在丹田处，左手在上，右手在下，少倾片刻。

5.双手轻轻按摩丹田，左右各三次，与此同时进行舌尖环绕摩擦上下外齿龈，左右各三次(二者频率速度方向应相同)，有津液后再次咽入下丹田。

6.放腹松肛，全身放松意守丹田10分钟后，双手抬起相对摩擦生热后，干洗脸，次数不限。

7.轻轻睁开双眼，目视远方理想之物片刻。

练功4.抱球一节，主要沟通阴阳，调节机体阴阳平衡，练功时应细细体会。真气球贯入丹田后揉腹和摩擦外齿龈要配合好，与采集的大自然真气融会贯通。

功效：本套功法主要是练心练肝，心肝两脏相配合，血液旺盛，共同维持了神志活动正常。肝藏血、血液旺盛则滋养肌肤，肌肤润滑则不衰，保持青春常在。心其华在面，心气血旺盛面部肌肤得到滋养，面色红润而有光泽。所以本功法不但可以治疗疾病，也可抗衰延寿，使人保持旺盛的精力。

第二套功法：预备：直坐立，两脚平行落地、面向西北角。做到心无杂念，平心静气，毋使走泄，凝视、调息。

起式：1.双手枕后十指交叉，两拇指按揉风池穴十次，同时舌尖轻点上腭十次(二者速度频率相等)。有津液后心平气和缓缓咽入下丹田。

2.仰目观星月片刻后，双手从枕后放下置于膝上，头正颈直，同时意念用百会穴观赏星月之光。(即：用百会穴与星月，通过一条光带相连起来)有时可有热胀麻等感觉。

3.双手抬起重叠，用劳宫穴压住百会(左手在上右手在下)，同时用意把百会采集精气，顺督脉导引至两肾之间命门处，意守命门片刻。

此时的呼吸要领是：采用逆式呼吸法。开口吸气，闭嘴呼气。开口吸气同时收紧小腹，将气充满整个胸腔为止。呼气应闭口、用鼻子呼气将胸腔气全部排除，同时鼓起小腹收胸腔(逆式呼吸三次后，恢复正常呼吸法)。

4.双手在百会穴处放下，顺人体前胸滑向下丹田，再从丹田顺带脉(腰部)滑向后腰，双劳宫穴护住双肾。自感双肾区发热为止。同时要想像命门处形成一团火球，然后向下导引至会阴部位停留，球包绕会阴部。

5.双手从肾区再顺带脉滑向丹田，双手重叠护住丹田穴。

6.做收小腹提会阴动作，此时要想像阴部精气，随同命门之火一同归入下丹田。

7.站立起来，全身放松意守丹田片刻，功法完毕。

功效：肾为先天之本，藏精生髓，又主纳气与人体的生殖、生长、发育、衰老以及水液代谢有着密切关系。

本套功法主要采集夜间星月之阴精、顺督脉导引下命门与先天之命门之火融合为一。来补充温煦肾阴肾阳。肾阴肾阳乃元阴元阳，只有肾阴阳充足，才能生机蓬勃，增强了机体的免疫力。

命门为元气的根本，是人体热能的发源地因此意守命门火球和导引至会阴部，要细心体会，乃是炼精化气的过程。

（刘　东文，摘自《中华气功》1988年6期）

阴阳桩

本功法练习时要求阴阳结合、动静相兼、刚柔并济。可调动自身潜能，增慧开智，耳聪目明，防病治病，可使内气充盈、肌肉结实、劲力大增、并能外气内收、内气发放。此功法，讲求炼意、炼气、炼形。如能持之以恒，可以达到技击健身双重作用。

功　法

一、阴阳定步：两脚分开同肩宽，头正颈松，双目平视，舌抵上腭，含胸实腹，小腹自然凸起，在松腰的同时尾椎下沉，两膝微曲、双臂自然下垂，手心向里，左手掌放在右手掌上，右手大拇指对准左手劳宫穴。全身由上至下逐步放松。以腹式呼吸，大口吐出三口浊气，意守丹田，两眼微闭，口似张非张，牙似咬未咬，搅舌咽津。鼻吸鼻呼，气贯丹田。呼吸逐渐深长，吸气时小腹微凸，呼气时小腹微收。

练习此式，直到每次站桩，体内内气冲动，掌心发热，便可开始练下式。

二、阴阳炼气：接上式，双臂上抬，手指相对，掌心向内，手的高度与口相齐，意想两足生根，入地三尺。两手如抱一圆桩，气流全身，意想双脚涌泉穴采地气进腿内侧进入丹田，最后两手背撑腰，双肘稍前合。

三、阴阳换气：接上式，两目平视，两手向左右平伸，掌心向下，同时左脚向外比肩略宽，双膝缓慢下蹲成骑马式，同时两掌下按与膝相平，然后缓慢随两膝上升而升起，左脚向前略伸，后脚尖略外展，两手手心先向内，后翻转向前，最后两手撑腰。

四、阴阳归一：接上式，左脚回收，右掌沿身体右侧划弧形下落于胸前，左手掌沿身左侧划弧形下落胸前，托着右手掌，目视平。

收式：两手降到下丹田。两掌相覆，左掌在内，右掌在外，先顺时针摩腹24次，再反时针摩腹24次，再两手掌轻轻摩面24下。

注意事项：一、练习阴阳桩，要在空气流通、环境雅静的地方练习。

二、要依次练习，不可脱漏一式，也不可逆练。

三、练功时间为子时和寅时，每个时辰练功半小时至1小时。

（赵　猛文，摘自《武林》1990年3期）

阴阳掌

本功法是一种简便易行的坐功。功分三步，但前后呼应、理法贯通。此功法以道家修炼之法旨，炼气炼丹，道深法简，易学易练。

功　法

第一步放松：盘坐于席，双手合于胸前，中指稍对鼻尖。下颌微收，百会、丹田（脐内1.3寸）、会阴一条线；眼帘下垂轻闭，舌抵上腭。意想天空有彩云薄如蝉翼，徐徐下降，入百会，缓缓至会阴带浊气而出（惟此时会阴松垂，余均会阴上提、百会上顶），所降似片状物，松软柔和。入百会则清爽，至眼则帘重，至鼻则清，至颈则胀（如咽巨物），至肩则沉，至胸则宽，至腹则丹田暖，至手足心亦暖。自然呼吸。不追求效应。如此反复3次。

第二步炼丹：放松后全身舒适，即默念口诀："一念无生，一念无奇；汝与自然，和谐一体"。念时体贯此境，意想自身已客体化，与世界融为一体，高度入静；即使有念也属平淡无奇。如此反复。累了可以换脚。每次练功30分钟以上。久之，遍体舒张安泰，飘然有成仙感，自觉身体浑然无存。惟丹田盈盈温热，真气随诀内动，此时丹田功即告小成。

第三步炼气：坐同上。燃香1～3柱置身前近1米处，两脚前置温水半杯（约2两）。左手竖掌胸前，中指微有屈意，如宣佛号；右手以掌心复扣杯口勿泄，此谓之一阳一阴。继续默念口诀，徐徐暗示两掌犹如磐石。久之，两掌心发热外散，与丹田之气互贯，右手内气层层压向杯中之水，使之发热膨胀趋炸。累则换左手。练30分钟。

注意此三步功法是连贯一体的。练熟后也需要30分钟以上。收功时咽津，气归丹田，慢步活动即可。练功时当情绪平静，一切顺其自然。雷雨闪电之时当禁练。

（承　子文，摘自《气功》1988年4期）

收炁降龙安炉立鼎

本功法系道家养生长寿术之一。炁动收炁、精动收精、炼精化炁，为我所用，可强身健体，延年益寿。

功　法

一阳初动本无心，收炁必须先提根。吸从督脉升泥丸，呼由任脉降会阴。以神领炁行周天，后升前降转法轮。七口呼吸阳不缩，无孔笛吹要紧跟。无孔笛、两头吹，一提一降自然回。收炁古称是降

龙，龙归大海不乱飞。玄酒味淡休妄动，静等二候响春雷。珍惜自身活子时，逢动必收炁不亏。

第二步功夫，按道家传统说法，是安炉立鼎。鼎，又谓玉鼎，在脑部中心，内藏一胞为先天真性所居之处，即元神室也。其两边各有一管，联于眼珠，下通于心。故曰：性者，心也，发于二目。实际鼎原无鼎，真炁发时与性合一而得名。金炉，又名真炁穴。前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，是存神养炁之所，又叫丹田。炉原无炉，炁发则有此名。玉鼎、金炉是道家炼内丹假设的无形器具。

具体用法：

"一阳初动本无心，收炁必须先提根。"(会阴穴)

在初步收心求静的静坐中，当坐到一念不起，身心两忘，虚极静笃之时，自己的外阳勃然兴起。这是纯粹一点杂念没有，是心里清清净净无心而来，是自身的活子时到来。因其无念，是先天性的产物，机不可失，不等念起，急用转法轮收炁法即刻收回。

收炁法。原坐式不动，收炁必须先提根：即用力一提会阴，鼻根吸气，眼往上翻看，以神领气，心意随之。再由子位生死窍即会阴穴向后走尾闾、夹脊、玉枕至午位百会一停。吸时：鼻吸、眼看、神领意随同时并举，协调一致。一吸由督脉上来稍停，再一呼鼻根呼气，眼往下看，以神领气心意随之，再由午位百会下来，走祖窍、绛宫、炁穴(即丹田)，直达会阴子位。后升前降正一圆周。简单说，一吸由后督脉上来至百会一停，接着一呼由身前任脉下来至会阴。一吸一呼转一遭为一次，如此三至五个呼吸，如用的准确，外阳即可缩回。这即是后升前降转法轮收炁法，又名采小鏁(药)。日积月累，身体越来越强壮，精力越来越充沛，活子时越来越勤，而外阳兴起的力量也就越来越大。从一次呼吸，到七次呼吸，外阳仍然不倒，应改用无孔笛颠倒两头吹、降龙法制之。

无孔笛颠倒两头吹的具体用法：是用转法轮七次降服不住，原坐不动应立即凝神生死窍，会阴一提，鼻根吸气，意想由生死窍提到脐下一寸三分丹田穴，再用绛宫之气，下沉丹田，鼻根呼气心神意随之一沉，一提一降为一次。如此一至三次，外阳立缩。若用了七次仍不缩回，就应用第三步开通奇经八脉，等二候到来。虎由水中生，似黄河决口，一泄千里之势，那就要用下手炼精化炁的伏虎手段，将欲破关而出的元精至宝化而成炁，仍为我所用。

阳生炁发的根源。通过坐功入静增长元炁，亏损的元炁得到补充，静极而动，脑中的先天炁走大脑、小脑、延髓、脊髓，到大椎下第七脊骨节夹脊关；夹脊往内通心，心正中有一门，道家谓之戊门，炁到门开，直达外阳。外阳得到真炁立刻勃然兴起。这时如果不管不问，也可自消自灭，但是，通过静功得来的养生至宝，就会付于东流。这即是只知修性，不知修命。凡讲性命双修者，无不百倍地珍惜它。故吕洞宾祖师对此写过这样一首诗："一阳炁发用功夫，日月精华照玉壶，到此紧关休妄动，恐防堕落洞庭湖。"有诗四句：一阳炁发及时收，休教前功付东流，增产节约多积累，养精蓄锐待二候。性命双修的修性，实际命在其中。当静极而动一阳炁发即是命动，心动收心是修性；炁动收炁，精动收精是修命。

静极而动。静之极属阴，在卦为坤为地，六爻皆阴，如☷。静极而动，是阴极阳生，在卦为地雷复☷☳是六阴爻生一阳，一阳初动，在人身为活子时。在二十四节气为冬至。因一阳初动，是炁发而不是精动，所以用收炁降龙法收之，而不能用下手炼精化炁法来炼之。炁有足与亏，药分老嫩，这即是："火候。"丹经云："圣人传药不传火，从来火候少人知。"张三丰祖师云：性要悟，命要传，休将火候当等闲……。宋邵康节诗云："冬至子之半，天心无改移，一阳初动处，万物未生时，玄酒味方淡，大音声正希，此言如不信，更请问包羲。"这首诗的大意是：冬至是地雷复的一阳出现，而不是三阳开泰，玄酒还未酿成，火候不到，味还不够浓厚。万莫当成琼浆来饮。言外之意，药还太嫩不要轻举妄动。如果不信请去问包羲好了。大自然中一切有形的东西都有各自火候。如煎炒烹炸，都要掌握好火候，到什么火候用什么措施，既不过也不及，要恰到好处。运用余师千峰老人歌曰："子时到，采小鏁，提根转轮收小鏁，火龙难降两头吹，一提一降自然回。收龙鏁，是火候，火候不足莫伤丹，单等二候真火足，开通八脉再采鏁。"歌中说明掌握火候的重要性。功夫到什么节段，用什么办法，不能用非所需，或需非所用，一定要恰如其分。

静极而动，不同于自然而动。因为前者是在一念不起的基础上静养来的炁发，是纯洁的，是先天的产物。后者是通过睡眠，大脑得到休息，当一觉醒来，一般说来外阳是要动的。善养生者不等杂念丛生，即可用后升前降转法轮收回。

静极而动，更不同于色情动。因为前者是清，后者是浊；前者是先天性的，后者是后天性的。外阳动，不能认为都是色心动，试问，怀抱中的婴儿有色心乎？他的外阳也动，而且动得特勤。这是人们发育成长的必然现象。由于幼儿是元阳未破的童体，元炁动后又回到自己身上。至十六岁破身后，再动，其先天之炁则会顺下阴口散去。只有知性命双修之法者，才能依法收回，仍保我身。

炼性命双修功夫的，把静极而动，一阳炁发视为至宝。每逢阳动炁发立即收归我有，积炁养身，炁越足而体越壮。外阳动得越勤而其力越大，只待二候到来，方可下手。

静极而动，实际是情动，是道情不是人情。人情与道情的区别在于有念与无念。有念而来是人

情，无念而来是道情。故龙牙禅师曰："人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时"。柳华阳祖师曰："且此一情字自汉明帝到今注者纷纷，苟不得慧命之法，便谓之春情。识者见之无不笑也"。六祖坛经云："有情来下种，无情果不生。"看来同是一个情字，就有两种不同的用法。一种是顺其自然用于人情。一种是逆着回来养生是用于道情。而六祖慧能、柳华阳、龙牙禅师，他们都是佛门弟子。他们当然是站在出家人的立场上对待人情和道情，而且也是为阐明养生道理上来说明。我们今天讲养生之道，既用人情也用道情。用人情行人世法，生儿育女，使我们民族永远繁荣昌盛。用道情作为养生之道，使人人健康长寿。正因如此，当我们练功时，偏要将顺去的东西，想办法使它逆着回来。这是与一般人不同之处。只有这样，才能向自然规律夺取寿命。古人云，炁归元海寿无穷。这也是性命双修特异之处。

曹还阳祖师云：返观凝神人炁穴，炼精百日黄芽生。伍冲虚祖师云：烹炼铅汞于鼎炉，炼精炼神根本地。柳华阳祖师云：和合凝集转法轮，吸呼薰炼性命存。了空师祖云：督升任降成鼎炉，锻炼五谷化精炁。千峰老人曰：前对脐轮后对肾，中间有个真金炉，十字街前安玉鼎，神炁之宅呼吸根。

我对安炉立鼎采小药收炁降龙作歌一首：阳生炁发及时收，续命全靠勤添油，后升前降凭意领，吸上呼下赖圆周，笛声吹来龙服驯，剑指点去虎低头，龙虎剑笛皆比喻，鼎炉莫向身外求。

又：鼎鼎原无鼎，炉炉亦无炉，机发则成窍，机息又转无，龙从火里来，虎自水中出，只待二候到，下手采玄珠。

（牛金宝文，摘自《中华气功》1989年4期）

观光法

本功法是"乾坤悟性气功"的一部分，类似古"童子照"的功法。观，有外观内观之分，外观是眼睛睁着向外看；内观是闭着眼睛向内看；光，是光明，光亮。观光就是清楚地照亮一切。此功法，不仅使人具有观光功能，而且还能治疗各种疼症和气血瘀滞诸证。

功　法

一、修炼法：练功姿势，坐势为好，站、卧也可以。只要全身放松，舌舐上腭，自然呼吸，集中注意力，眼睛轻闭，观看全身或某一部即可。初练时，眼的内光引入小腹部、两膝、两脚心、两手心，时间一长所观的目标就会发出红黄的光亮。有红黄或蓝色之光时不要改变目标，这时要凝神观住，不可分散精力，越观越明亮，光亮越大，身体越热，越热越出汗。时间长了，明亮光气就会罩住全身，好像"佛光"笼罩。出现光气笼罩全身时不可使光再放大，最好守住一个时期，以后逐渐放大一个胳膊之远、室内之远、一村之远。功夫不断加深，逐渐放至全球宇宙，然后收功，由远而近收回小腹部。在观光过程中，眼光守一会再搓手、擦脸、摇身，最后慢慢睁眼。练功时要去除杂念，不可胡思乱想。雷雨闪电、发怒后不可练，酒后不能练。练观光法要持之以恒，方能功效倍增。一般练功时间是子丑或寅时，如果时间充裕，任何时间都可以。天晴月圆之际练习功效更大。练功时采取的方位，春东、夏南、秋西、冬北。练到一定程度，光环显现，一圈一圈不同颜色的光圈由内向外扩出，但收功时必须再由外向内一圈一圈收回，缩小到小腹部，下丹田。

二、疗疾法：1.治疗高血压、脑贫血，其方法是先观两脚心、会阴，观住不放，然后渐把光观入座下，入地三尺或更深。要向前观，不要向后观，前观可使血压下降。脑贫血者可以向后观，向后观可使血压上升。收功时用鼻吸气、呼气各三次，呼气时要深长呼尽。

2.治疗神经衰弱、阳虚、失眠多梦要观小腹部、尾闾、命门，气自然向上旋转。无论出现什么运行轨道或后背动气不已，都不要理它，只需用心观小腹、会阴、命门就会有红、黄、蓝光出现，督脉发热，全身微微发汗。收功时用舌搅口左右各七次，先顺时针，后逆时针，然后把口液用意念咽入小腹部，下丹田。最后搓手、搓脸、摇身，方可睁眼。有汗要注意受风。

3.治疗腰痛，月经不调，痛经、宫寒不育，小肠疝气，阳痿早泄要观小腹部、会阴、尾闾、命门、两脚心、两手心，舌稍向里抵上腭，收腹提肛。收腹提肛要坚持尽量长时间，不能再坚持时，收腹时主要把肚脐吸回；放松时肚脐会阴同时放松。收腹放松好象大海的波浪一前一后，浪波要放大、放远，要慢。最后收功时用鼻深吸气，肚脐、会阴提紧，舌放平，咽口液三口，用意念送下丹田，再慢慢放松身体各部。放松时用鼻呼气，将气呼尽，要慢而深长。

4.治疗胃肠疾病、消化不良、肝气不舒，要观鼻尖、咽喉、胸部、胃脘部、小腹部、海底，由上而下，视力放到座前，用鼻慢慢呼气，想象呼出的是黄红之气，由上而下，由前至后温煦着全身。收功法同治疗神经衰弱等的收功方法相同。

5.治疗颈椎病、肩周炎、风湿性关节炎、坐骨神经痛等全身痛症，要观百会，存想百会象一盏灯，放射着，蓝、黄、红三种光，以蓝光多于红黄光，光是带金色的柔和光。从颈椎部由上而下扫描着各关节痛处，其光芒好象喷洒之水，拂煦着全身，穿透每部，使病气、邪气统统被驱走。

收功时将舌放平，用鼻深呼吸三次，搓手、擦脸、慢慢睁眼守坐三五分钟，方可离坐。

（安　飞文，摘自《中华气功》1989年1期）

如意功

本功法是传统养生保健医疗功。也叫“如意环”。它是用想象的一种环形幻象作为发动气功功能的信号，通过“内视”和“意守”的意念联系作用，使之形成一个“气功反射弧”的。方法简单易学，且效果显著。熟练掌握之后，即可体会到本功法的一些特点：(1)环的运用可以随意支配；(2)效应持续而恒定，并可充满全身；(3)抗干扰性强，适应范围较广。

功　法

为便于记诵传播，将练法编成韵语百字，名“气功如意歌”如下：体式坐卧站，松静除杂念。环自心头想，发功速如电。内视环下转，意守效应现。一、位形数相应，按需随意变。二、初学局部始，尔后全身练。三、更有紧要处，注意莫违反：牙齿勿扣拢，头部少意念；行功要从容，收功任自然。“如意”习练勤，可保身心健；养生无价宝，切莫等闲看！

注释：(一)：“意守”是意念专注于体内或身外的某一目标。“内视”不是生理机能的视觉，而是意念的视觉，盲人也一样能内视；它所“视”到的体内或身外的某些物象也只是想象的幻象。在静练功时，意守和内视这两种意识活动是经常结合在一起的；此处则是分工合作。

“环下转”是说靠近或通过身体的那段环线必须是向下，即背着头顶的方向运转的。内视目标亦限于此段下转的环线，切不可意随全环转圈。但须注意：内脏下垂、气机下陷和低血压患者，都不宜采取这种背顶方向的练法。

(二)：为使环的具体形状、数目及其所在位置，都与其所作用的身体部位相应，可按练功需要随意规定，随意变化。例如：练全身，可想象成一个幅员大于身体的粗宽的大环；练局部，可想象成一个或多个与该部相适应的比较细窄的小环；全身局部齐练的复式练法，则可两者俱备，以大带小。其圆或正或椭，或边直头圆如传动带。其位既可超距体外或挨靠体表，也可通过体内或环绕体周仿“大小周天”。但除此环绕式外，无论何形何位，其作用于身体的即近身的那段环线，都必须是“背顶”运转。这一点最关紧要，必须弄清记牢。否则位置方向弄得颠倒错乱，必将导致某些不良反应的出现。

关于环的具体运用方式，以上只是就其基本的略举了一些，此外还可有多种多样的变化，全靠自己在习练过程中善于摸索体验。所谓灵机活法存乎其人。

(三)：练局部侧重于治病：练全身侧重于强身，同时对某些隐伏未愈或始萌芽未发的陈疾新症，兼有探测作用。但不论强身治病，凡初学都宜先从局部，最好是腹部开始：一则腹部效应明显，容易感知；再则局部较之全身不易出偏。

说明：眼轻闭、舌轻抵上腭、吞咽津液……所有这些为一般静功所一致讲究的较为次要的辅助手段，因为已经成为习练静功者熟知的常识，故未列入练功歌诀之内，并非本功法不需要。

（崔鸿烈文，摘自《气功与科学》1984年4期）

却病健身长寿功

本功法是台湾气功家赵闻起先生根据清代道人方开《却病延年图说》秘籍整理而成的养生功法。其中“古解”为托名“混沌书生”以九式九法释《健阳长寿功》刊印。此功法注重于按摩穴窍，具有益气养血、滋阴补阳、调节内脏，健壮体质，延年益寿的养生功效。

此功法以道家传统练法言，实有练形不足之嫌，盖凡道功皆始于壮体，而壮体以消肚子肥肉为第一步，故始重练形，否则气不纯、血不畅、脉不盛、精不生、身不强也。

功　法

一、准备功

故学者在练功之前，宜有准备功，兹举五法，请任择一法行之，共做三次。

(一)马步推掌：1.于环境清洁、空气新鲜处，迎风而立正，无风则向视界开宽处。

2.抱拳于腰，迈左脚成马步，膝平，收臀，竖脊。

3.始以全力慢慢而均匀出右竖掌，吸气以意领之直下丹田，下腹鼓实。右掌出尽变拳，转拳心向上，呼气右拳向右，后收腰际，同时左拳变掌向前推出，收下腹。

4.如此左右手交换行之，约十次。做毕身直立，两臂向上伸直，掌心相向，然后两掌自耳后侧直下两胯旁。如此纾气二、三次。

(二)弓步旋掌：1.立正握拳腰际，拳心向上，呼气，左脚平开为马步，两臂前平伸，掌心向前。

2.膝稍起，转掌心向内，十指交握，重屈膝为马步，两掌同时翻掌心向前，两臂以膂力前推。

3.吸气，左腿向后稍伸，弯腰俯身，两掌向身前地面下按，继而身足同时左转，两臂随势向左，向上平推为左弓步，手、膝、脚在一垂线上，腰正

直，目注前方。

4. 身前俯，两手复向下而右上旋平，身足同时右转成右弓步。

5. 如此左右旋掌各三次，身转正，两掌分开，向两侧平收腰际。

(三) 坐步推掌：1. 承前式，身左转成右坐步，平出左竖掌，两膝稍弯，大腿夹紧，左脚尖点地，上身正，目视前方。

2. 左掌向右平侧画弧，收回变拳，置于腰际，同时身右转坐左足，右脚尖点地，出右竖掌。

3. 如此左右各三次。

(四) 躺步伸掌：1. 承右坐步，左脚更向前一小步，成左弓步，左手前伸掌心向下拍直，继而翻转掌心向上。右拳变掌，由腰际向前插于左掌虎口前，五指即成刁手，掌心向下。

2. 身后坐左足，左膝提平，左手后收于右腋前，转掌心向外。右手成八字指，曲肘转腕，由左臂外上穿于头顶，臂伸直复为刁手。

3. 身右转曲膝尽量下坐，左脚向左滑步伸平成躺步，左手从右腋向左小腿内侧平伸，目视左手。右手向右后平肩伸出，仍为刁手。

4. 身前移为左弓步，左掌翻掌心向上，置于左膝上方。右手由后向上而前拍左掌成刁手，同时身右后转坐左足，右膝提平，右手后收于左腋前，左手由右臂外上穿于头上。伸臂成刁手〔下依右(3)要领行之〕。如此左右各三次。

(五) 坡步压腰：1. 承前左躺步，上身前起成左弓步，左臂曲肘移于头上。右手前收于左腋前，腰竭力向右侧弯，目注右前方，是为坡步右压腰。

2. 继而身复正，右后转，为右弓步，同时移向换位，变左压腰坡步。

3. 如此左右各三次，起身直立，完毕。

二、练 法

(一) 万流归宗

1. 口诀：映其光明，凝其耳韷；匀其鼻息，缄其口气。

2. 原注：以两手中三指按心窝处，由左顺擦、揉团转二十一次。

3. 古解：此式乃属起式，两腿微分而立，两手均以中三指轻按心窝处，然后由左向右，作圆圈式之揉擦旋转凡二十一次，然后稍歇，重头再来，日作五遍便可。练此式时，目注鼻尖，不听杂音，闭目而鼻孔作深长之呼吸，始能生效。

4. 动作新解：(1) 每日晨昏，于空气流通处，先练仙家内丹功八段锦，使周身先天气，合流波动，然后散步少顷，身再直立，两脚分开同肩宽，涌泉穴用意踏实，百会领正，舌舐上腭，胯开，尾闾稍凸，使上丹田、中丹田、下丹田在一垂直线上。然后眼微闭而注鼻尖内视，耳不外闻而听神，鼻息沉长而细匀，口微闭而略带微笑，心闲神宁。

(2) 以鼻吸气直下小腹，同时稍提肛门，微凸脊柱，两手前平举，肘稍外张，使两手虎口相对若捧球，用时三十六秒至气吸满(凹)，不论有无口液，咽下下腹，然后停息三秒钟。继而涌泉穴放开，脚小趾踏实，同时转臂翻掌心向上，历时卅六秒，吐气尽(腹凸)，亦停息三秒钟。再踏实涌泉穴吸气，两手五指交插，同时合掌，平张两肘，使掌竖立于胸前。吸气满，停三秒，然后吐、停、吸再一次。

(3) 呼吸自然，两掌分开，掌心向内，使两手食、中(相对微接)、无名三指并拢，以两中指尖为主轻按心窝处。此际脊背要圆，胳膊要抱，肘尖要扣，胸腰要展，两肩要松，前臂要垂。

(4) 呼吸自然，神注两手中指，由左向右，自左下而右上绕心窝边缘，手行神行，徐徐作圆圈式揉(按)摩旋转，心默数，每五转稍停，作深呼二十四秒，吸三十六秒一次，共做二十一圈。

(5) 继上式，两手改由右向左旋转，行功诀法同上。

(6) 心窝转二十一圈毕，作深呼吸三次，两手沿任督脉下移于脐部，复依上法两手由左向右绕脐揉摩二十一圈。

(7) 继上式两手改由右向左转二十一圈，唯此时应心想"火烧脐轮"，使关元气充，丹田发热，取天之水来克火也。

(8) 揉脐二十一次毕，作深呼吸三次，再由前动作(2)依序重练，凡三遍。

(二) 阴阳缀合

1. 口诀：揉在于斯，意在于斯；阴阳相合，绕气下降。

2. 原注：以两手中三指由心窝处顺揉而下，且揉且走，揉至脐下高骨为度。

3. 古解：此第二式乃两手平举，曲肘而使两手之中三指按着心窝，然后从上而下，轻作揉按直下丹田。上下揉按之际，且揉且走，使两腿活动。如是者，气归丹田，复又回升，收阴阳缀合之效。

练此式时，注意动作以柔为主，慢柔轻按，切莫心躁，如是者上下揉按二十一次，略见微喘，便作深长之呼吸，更见奇效。

4. 动作新解：(1) 承前式垂立，吸气卅六秒，两手侧平举，转掌心向上变握拳式。气吸满后停息三秒钟，吐气伸平手掌指，用时廿四秒，吐毕亦停三秒钟。吸气，同时两臂上举头顶合掌，继而曲肘，将两手掌根置于头顶部，吸满停三秒钟。吐气，同时两手下移胸前，待气吐毕，停三秒钟。吸气，两手分开，掌心向内，两手食、中、无名指相对轻按心窝，心不外惊，神注中指。

(2) 呼吸自然，右脚先行，前进三步，两手三指，同时稍分开，中指循左右任脉及肋骨线，作右手由右而左，左手由左而右之轻揉慢按，柔摩匀推之旋

转，由上而下，手行神行，神行气随，直下丹田，绕关元，止于肾根毛际。

(3)左脚先行，后退三步，两手循原路由下往上揉回心窝。作毕深呼吸三次。

(4)如是一下一上为一次，共做二十一次。

(5)进退步法，不可心浮气浊，应以神导，落步如泰山之重(气入地)，抬足如树叶飘风(气升天)，此步一重一飘，即气一升一降。进退步之际，尤须百会领正，两肩水平，身形正直，步法沿直线轻抬重踏，配合两手，且揉且行，使下肢两腿气血自然活动，而气归丹田。如是者复又回升，共三十六次。如觉内气略喘，便略作深长呼吸，则更见效。

(三)神意相交

1.口诀：精气与神，非能自主；悉听于意，意行则行。

2.原注：以两手中三指，由高骨处向两边分揉而上，且揉且走，至心窝两手交接处为度。

3.古解：此式之练法，乃是两手之中三指分别按着左右盘骨之处，然后直揉而上，直走心窝到中枢相交为止。运气逆行，切忌烦躁，按揉之时，呼吸均匀，边揉边走，动从意动，止从意止，莫强作主张。

练此式时，两眼平视，间作深长呼吸，使气海充沛，四肢舒展。此式宜分三次而练，每次二十一下，稍歇再练，见效尤著。

练此式后，仍可行房事，但切忌过劳，过劳则会前功尽弃。而若杜绝房事，亦属不妥。男女阴阳之间在于协调，若未能协调则阳气过盛，会留后患。

4.动作新解：(1)承前式垂立，呼吸自然，曲膝四十五度，上体前倾亦四十五度，两手中间三指，由大腿侧方沿髀关、风市穴，往下按至膝弯内，挺内肘，引掌心按膝头上。然后三指由膝弯向外绕，按膝盖前犊鼻穴，经足三里而至内侧。

(2)以神柱引体直起，带动两手中间三指，沿大腿内侧阴跻脉，用三指及小天星直上揉按，至会阴部，转两掌背及三指背使合贴，再上耻骨而止于脐部(单练时直上乳部)。

(3)两掌分开，用掌根向左右分按带脉，至左右胯骨处，转掌指向后，使两手中指接于背后命门穴，二中指稍加力，下按至尾闾(单练时及乳而分，循期门、章门而下)。

(4)复曲膝，体前倾，两手三指由尾闾下按至会阴，继而分按两腿后方至膝弯部。

(5)如是者七次，身直立，目平视，间作深长呼吸，使气海充沛，四肢舒展。

(6)吸气，两手若浮，平伸两侧，转掌心向前，两臂前合如捧球，吸满后停三秒钟。吐气，同时转掌心向下，两手若沉，下放于左右盘骨处，中指按于耻骨毛际，停息三秒钟。

(7)呼吸自然，进三步，同时两手用中间三指(中指微相接)，由下循冲脉，作右旋圆形上揉，沿走心宫，至中庭相交而止。

(8)深呼吸一次，退三步，同时两手复循任脉由上而下，作左旋圆形揉摩，下行至耻毛处，深呼吸一次，复进三步，两手上行心宫。如是共二十一次。

(9)揉摩过程，呼吸宜匀，手揉神随，气附三指，动止从意。莫强作主张，一升一降，期生天一真水，取水克火也。

(四)龙虎相交

1.口诀：左手下推，大动脉动；右手推下，大动脉奔。

2.原注：以两手中三指由心窝处，向下直推至高骨二十一次。

3.古解：此式乃是两手之中三指相峙放在心窝间，左手所走路线乃沿着上大动脉而走，而右手所走路线则沿下大动脉而走。如此相遇，龙虎相交，使中气调和，自我控制，大收动若狡兔、静如处子之功。

练此式时肌肉放松，切忌精神紧张，更忌酒后而为，心有杂念，则是使气走岔门，不但难收奇效，反而有害。此式每次作二十一次，连作三次，每次完毕后，稍作休息。

4.动作新解：(1)承上式，两手之中三指相对峙，放在心窝间。

(2)肌肉放松，忌精神紧张，心神旁骛，或酒后行之。否则，气走岔门，不惟难收功效，反而有伤心脏。

(3)左手沿胸上大动脉下推至下腹丹田，右手沿胸上大静脉下推至下腹，中指肚用七分力，余二指用三分力。

(4)左右两脉相连，龙虎相交，可使中气调和，自我控制，而收动如狡兔、静如处子之功。

(5)每揉上下五次，作长呼吸一次，每上下二十一次，作稍长歇息，共作三次，步法同前。

(五)气转山岳

1.口诀：中枢未动，气转如虹；腹筋伸展，似虎如龙。

2.原注：以左手中三指按于腿夹处不动，以右手左绕揉团脐腹，推左斜腹筋二十一次。

3.古解：此式乃以左手之中三指按于腿夹处不动，此乃人身中枢之一，按力不重不轻，切忌力度不匀。右手则以中三指按着心窝之处，然后作左绕圈而揉绕脐腹，作圈状施游而达二十一次方止。

练此式时，切忌半途而废，二十一次要一气呵成，动作时气息深长，作深呼吸使真气直下丹田，然后复将浊气吐出，可奏奇功。

4.动作新解：(1)身垂立，右手手背向前，引臂向前，使五指朝地，手拇指与足小趾在垂直线上；左手同时引臂上举，约135度，掌心向前，五指朝天，

为左接天引地式。

(2)左手上提插左胯，拇指按于大腿夹处不动，余四指在大腿外侧。

(3)右手同时曲肘下收，以中三指，用五分力(不轻不重)，切忌用力不匀，按于右胸夹处(中枢之一)不动。

(4)舌尖向左绕九次，生津一气咽下至丹田，提肛三次，使元气周转全身，即开始下式。

(5)继以右手中三指，按着心窝处，然后作左绕圈，由上而揉绕至丹田，连续作圈状揉动二十一次，不得半途而废，要一气呵成。

(6)动作时，气息沉长，以深呼吸使真气直下丹田，将浊气吐出，方可奏功。

(7)两脚作前后进退而行，如前法。

(六)气转江河

1.口诀：江河如源，滔滔不绝；气势如虹，力足摧坚。

2.原注：以右手中三指按于腿夹处不动，以左手右绕揉团脐腹。推右斜腹筋二十一次。

3.古解：此式与第五式差不多，不同之处乃依作左右之相调换。此式乃两腿作左右分开而动，右手中指按于腿夹之间不动，按力适中，不轻不重。左手则以中三指按着心窝，然后向右绕揉圈于脐腹之内凡二十一次，连绵不歇。

练此式时，注意"连绵"之势，切忌忽徐忽放，切忌轻重不匀。

练此式后，可作温水浴，以使身体状态保持练功时之兴奋，切忌作热水浴，以免肌肉及神经松弛，前功尽弃。

4.动作新解：(1)自预备式，左手背向前，引臂使五指朝地，手拇指与足小趾在垂直线上，右手同时引臂上举约135度，掌心向前，五指朝天，为右引天接地式，余四指在大腿外侧。

(2)右手上提，以中指按于大腿夹间。左手曲肘下收，以中指用五分力按于左胸夹之间不动(按力适中，不轻不重)。

(3)舌尖向右转九次，生津一气咽下丹田。

(4)左手以中三指，用五分力，按于心窝中室，然后向右绕揉圆圈，下至脐部丹田，连续二十一次，连绵不能中断，手势不可忽快忽慢，忽轻忽重。

(5)揉按时，两脚分开一足半宽，作一左一右、一轻一重之踏步(男子左属阳，应先走左步)。

(6)揉按完毕，作提裆三次，使元气聚尾闾而周转全身。

(七)左捣黄龙

1.口诀：黄龙要塞，左以捣之；捣而通之，气海畅然。

2.原注：以左手在左边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏定。用右手中三指，自左乳下直推左横腹筋，至腿夹止，共二十一次。

3.古解：此式以左手按着左边软胁下之腰脚处，按时大指按向前，余四指则并排于后，指力轻微，如捏之状。右手则以中三指按于左乳之下，然后上下直挺至腿夹之处，按时不得终止，共二十一次方止。

练此式时，因手按之部位，均为人体最兴奋之处，纵非异性所推动，亦会引起冲动，故宜清心寡欲，切忌杂念。往往练功者，都会因未能专心，而为外魔所侵。如此一来，就会因未能专心，产生副作用，因而前功尽弃。

4.动作新解：(1)足开立，两手侧平伸，竖指推掌，步法同前。

(2)左手下放插腰，拇指在前，四指并排于后，指力轻微如捏物状，按于左软胁下腰际(实不若大腿沟也)。

(3)右手内收，以中三指按于左乳之下，然后自上直往下按，经期门、章门二穴旁至鼠蹊穴(绕阴器，为肝血发泄所)，至阴器横骨尽处，复上行至左乳部，重又下按揉。如此一上一下，不得终止，凡二十一次。

(4)练本式，因手按之处均为人体最易兴奋之部位，虽属自己按摩，亦每易性欲冲动。此际应本乎道心禅定，清心收敛，绝情欲以固神气，切忌妄想杂念，苟不专心，则"神入"魔境，而生副作用，便前功尽弃矣。

(八)右捣黄龙

1.口诀：左洞已通，右洞必通；心无旁骛，可奏奇功。

2.原注：以右手在右边软胁下腰肾处，大指向前，四指托后，轻轻捏定。用左手中三指自右乳下直推右横腹筋，至腿夹止，凡二十一次。

3.古解：此式与第七式大同小异，不同之处，乃系在于左右相换。此式以右手在右边软胁下轻按，大拇指向前，余四指则并排而列，托于胁后，按力应轻重适宜，作捏之状。左手以中三指按着右乳之下，然后向下直推至腿夹为止，来回二十一次。

练此式时，一如第七式一样，切忌杂念丛生，能清心寡欲，则收效奇佳。

4.动作新解：(1)足开立，两手侧平伸，指竖掌推。

(2)右手插腰，掌力均匀轻轻按捏胯骨，拇指向前，余四指并列于胯骨前(一说余四指在后如前式)，中指在腿夹处，作捏物状。

(3)以左手内收，以中三指自右乳上往下直推，经期门、章门二穴旁至鼠蹊穴(绕阴器，为肝血发泄所)，至阴器横骨尽处，复上行乳下，重又往下按揉。如此一上一下，不得终止，凡二十一次。

(九)扭转乾坤

1.口诀：气盖山岳，神震霄汉；三摇九转，乾坤漠然。

2.原注：揉擦毕，遂趺坐，以两手中三指按两膝上，由左往右，右脚在上，左脚在下，以十字绞两脚，十指似稍钩曲。坐摇周身骨骼，骨节带气，气通脊髓，上至大脑小脑，下达曲江，灌三田，通百脉。将胸肩伏下，作鞠躬二次，再摇动，自左膝前转至右膝前，归复摇转二十一次，又照前由右往左，摇转二十一次。

3.古解：此式乃最后一式，作毕前八式后，势作趺坐，以两手中三指各按于左右膝上。只作盘坐之势，右脚于上，左脚于下。而十指则稍为作拳状，挺胸以广怀。此式作妥后，则肩伏下作鞠躬二次。接着便是上体自左膝前转至右膝，稍停作仰胸后挺，方算一周，如是者凡二十一次，再作相反之方向推转，直至二十一次方止。

4.动作新解：以上八式八法，依序循环，各练二十一次后，进入本式，合称一课。每日晨午晚各做一课，共做三课。

本式练时可站可坐，分二法，昔人不知此式第二法，故误本功为“壮阳九式”，以致练精不练神，修命不修性，而流于房中，陷于下乘，是似益而实害矣。按第十法效验神速，惟难在用之恰到好处，无过而不及，且君子用之为正宗丹法，小人用之为采补房术，故大法无正邪，随君子与小人而分之。古人于本法非遇有德修士不授，亦恐小人借作渔色，自摧福根也。

吾今本古道家创功助人却病延年之初心，公开此第十法，幸诸君子，善体古道仙家之原意而自求多福!

(1)三摇法：①承前式，上身直立，端静渊峙如山岳，呼吸自然，舌舐上腭，沉肩，眼平视，向东三鞠躬；然后头自左向右转七次，复自右向左转七次，再由前向后仰七次，向前俯亦七次。

②身趺坐，作悬空坐三次，每次十秒钟，然后曲膝，两手掌心按于两膝，上体放松，胸肩自左膝前向右膝前旋转，伏膝上稍停，继自右向后作弓腰仰胸式，从右后旋回左膝前，伏膝稍停，是为一次，共连做七次。

③准右之要领，再反方向做七次。然后又正做七次，合计二十一次。以上谓之“三摇功”。

(2)九转法：①身起立，脚平开同肩宽，膝下弯40度，呼吸自然，舌舐上腭，两手于身侧掌按指翘七次，使四心(两手心与两脚心)朝地。

②百会领住，松肩肘，开胯，抖脊柱，上体向左(右)向上旋动，心中默数，做至九数停。

③稍提肛，用意带气，在关元穴由内向外，由左向右，螺旋转三十六次；然后由外向内，由右向左，旋转三十六次。

④行五吸一呼法七口。

⑤再由下腹经会阴、尾闾，至脊柱双关(即肾俞穴，在第十四椎下相去二横指处，此际须注意使气不上玉枕，盖此非俗传之周天法，否则会发生头昏脑胀现象)，左(右)旋转各九圈，使气入脊髓而化为精气。

⑥再由脊柱循原路，吐气回尾闾，会阴而至关元。如此下而上、上而下往返为一次，共做九次。以上①～⑥动作，谓之“九转功”(另有深层练法，以非初功所宜，暂略)。

⑦九转功毕，复气聚关元，由外向内，男由右向左旋转三十六次(女反之)。然后腹部放松，合两掌，将两掌摩热，以左手上下擦身后腰穴(在脊骨第二十一椎之右旁)，以右手上下摩身后之俞穴(在脊骨第二十一椎之左旁)，各三十六次。继以左手指摩背后尾闾穴上下，右手摩脐穴各三十六次，至热乃止，道家称此为“背精门”，摩之有助健肾、固精、利尿及生丹气之效。

⑧以上功毕，右脚不动，左脚退于右脚外侧，使成丁字形，身体随之左转九十度，两手拇指、食指相连成一圆形，左手余三指平伸，掌心向内置于脐前；右手亦掌心向内(拇指与左手拇指相接)，余四指贴于左手指背。心中默数一、二、三，用意引气，由命门至关元。再数四至六，送气回命门。如是七次，毕，凝神静立一分钟。

⑨继之，作鹤步猿臂四十九步，或行养性行禅一〇八步，以行合气，或更行静坐以养神。

(赵闻起文，摘自《台湾气功精选》广东科技出版社1990年5月版)

律吕导引功

本功法以“律吕”(音乐)“天地之和气”，因律创编的道家功法，包含着融贯始终的阴阳五行生克之理。此功适于各种爱好、欣赏音乐者学习，通俗简便，得气快，气感强，功效高，收益大。并有一定的美学价值。

功　法

一、场地选择

本功法有立、坐、靠、卧(睡)四法，要求环境安静，空气清新，站立导引场地平坦宽敞，有花木、流水环绕的环境为最佳。

二、时间选择

本功考虑到人们在社会中工作和生活规律的不尽相同，采取“死、活子时”时间选择法。每天任何时间能抽出一定时间练功(保证半小时以上，多多益善)，只要体内一元复始，真气来临，就是“子时”。人是大自然的属物，和大自然无时无刻不是处在一个统一体中。所以，时间选择也不必苛求。

三、功前准备

心情安静下来，丢弃一切杂念(心不安静不能练功)。随着心情安静，将电唱机或收录机安放好，选出自己经常喜爱欣赏的音乐唱片或磁带装好并启动，但选择音乐必须是器乐曲，包括健康、完美和谐的所有音乐。律吕是为高尚之人和为愿作高尚之人至诚服务的。

音乐选择体质弱者初期不可选用快节奏乐曲，而病患者，宜选用兴奋，激越之乐曲，调动心功能来制约；焦躁不安，心火上升，宜选用优美舒柔之乐曲，调动肾功能来制约，这叫作“五行相克法”。如无疾病，自由选择的乐曲乃是“五行相生法”。如，E调安定，D调热烈，C调和蔼，B调哀怨，A调昂扬，G调浮躁，F调放荡。可作参考，须视各自的情况而定。音乐播放时间是和练功时间相一致的。练功时间越长则获益越快越多。

四、预备功

1. 立法。只要掌握站的自然、轻松、舒服，身体中心保持垂直，两脚承受的身体压力平衡就行。

立法适宜健康者和能站立运动的病患者习练。

2. 靠法。舒适、柔软的沙发、床头、椅背皆可靠。须保持体姿舒松自然，双脚不可悬空，使肢体局部承压过大。

3. 坐法。无论凳椅高低，以双腿能承担合适重量为宜。上体正直，两手搭于两大腿之上。要求均衡、平稳、舒松、自然。

4. 睡法。要求仰睡。身体要平直，双臂、双腿可根据舒适度开张或并拢。以上四法可任意选用。气候勿练。

此外，还须掌握以下诸法：

1. 华池沁泉法。华池喻指口腔，泉喻指唾液，也称“津液”。舌抵上腭，以接通人体任(阴)督(阳)二脉，利于真气“周天”运动。此时将其轻轻咽下汇入丹田(肚脐下小腹内)以培养元精之气。贯彻在练功的全过程。若保持舌抵上腭，等于在继续练功。

2. 垂帘法。垂帘就是闭眼。微闭双眼，以眼皮不吃力为宜。如能达到“视而不见”才为上乘。

3. 松静自然法。松静自然法一方面是“心理松静自然法”，主要是加强道德修养，将此贯穿运用到人生中去；一方面是“形体松静自然法”，由形状姿势的稳、衡、松、软、适达到松静自然。松静是现象，自然是本质。练功的收效如何，来不得半点虚假。

五、进入动态

预备功完成后意守音乐，把意识沉浸和消化在音乐之中，感觉上消失了自己。身体就会随着音乐的旋律节奏不由自主地动起来。进入动态后必须分清真动和假动。真动乃是音乐声波和体内经络之气发生共震，元气调动，迫使肢体运动，是不由自主的；假动则是好奇之心生动，作有意识或下意识的主观致动。由音乐导引的自发功不会出现偏差现象，因为练功者所选用的乐曲已经对练功者起到匹配和制约作用。

六、收　功

按练功者规定的时间，音乐停止以后，自发动作一般也会跟着停止。如果还在继续，这时应该启用意识提醒自己收功。要使动作渐趋缓慢而停止。功中任何奇异现象都是正常现象，不要感到神奇和紧张，要相信自己的控制能力。自发动作停止后，慢慢恢复到预备功姿态。然后伸出双手，捧气似球，贯入天目穴。捧气时，意念在双手劳宫穴；贯气时，手走向哪里，意念要想到气已贯到哪里。然后张臂扩胸双手与肩平，掌心向下，外导内引，慢慢从胸前导向下丹田(脐下小腹内)。双手再在小腹前拢气，贯入下丹田。就好比小腹前有一堆泡沫，要把它全部按进小腹内。然后，双手轻轻搓擦，微微发热后蒙住脸的下半部，双手中指轻按鼻梁，向上擦至眉骨，延眉骨向后推至太阳穴再下擦，如此擦二十四遍，再反向擦二十四遍，然后两手中指轻揉眼球若干遍，让眼睛慢慢睁开，收功完毕。

(谭大江文，摘自《律吕导引功》稿本)

真元窥密功

本功法是出于道家的采气全形，炼丹化形之上乘养生功，此功法集神州故国养生丹道、国术内功及文化艺术共冶一炉，包含太乙元明功、大小炼形等，内外双修，性命同证，文武齐驰，理法精透，体用如一。保存了传统古气功的风貌，理法精透，内涵隐密，便于系统的学习研究。

功　法

一、太乙元明功行功

选好练功的环境，视其周围有无干扰行功的因素，.做好练功前的准备。

预备式：自然站立，双脚与肩同宽，平站而立，两脚踏实。两腿伸直，切忌弯屈。两手自然垂放在大腿外侧。两眼向前平视，神光内守。头要正直；全身放松，排除一切杂念。气沉丹田，自然呼吸。

一、丹田结印：动作：两手上下相搭，掌心向上，(男左手在上，女右手在上。)五指自然伸开，拇指相对，下面手的中指尖置于上面手的外劳宫处，两掌所示如托球状。

二、托珠自化：动作：两手指形不变，慢慢向

两侧拉开，如拉丝状，两手距离不超过一尺。两臂放松呈弧形。

两手左右同时拉开，至两腿前侧，同时两臂向上微抬，两臂含有拥力，含而不显。掌心向内，两臂如抱搂状。

继上式不停，松两腕，十指稍向下移，两手食指拇指相对，继而两手掌外撑，如掐球状。

三、灵芝现瑞：动作：两手掌心向下，如扶平物状，掌心与地面相接，两臂微弯呈弧形，两手距近于肩宽。意念采地阴之气，补我华身。

四、金刚槊质：动作：两手指微向上翘，两手坐腕，慢慢向两侧后移。

两手沿两侧慢慢下按，两臂用内力下抻，指尖向前，手指微屈，与臂成90°，提气挺胸，收腹提肛，全身挺拔。

五、太乙分身：动作：全身放松，转指尖向两侧，左右成一直线。在两手外旋时，仍然坐腕，手心向下。

继上式不停，两臂慢慢从两侧抬起。

两臂抬平之后，用内力向外拉抻。自觉两臂伸长。

六、掌托日月：动作：两臂、全身放松，以腕为轴，翻转掌心向上，化正托掌，由下向前翻转。

两臂呈弧形，掌心向上，微微上托，掌与头同高，沉肩垂肘，含胸拔背。意念取天中太和之气补自身元阳。

七、阴阳化合：动作：两臂慢慢向回收拢，两掌心相对，做挤压状。

继上式两臂在额前划弧，两手掌心仍相对，做抱球状。两手抱球顺任脉，经胸前自然下落。

八、合扣丹庭：动作：两手抱球下落，至小腹下丹田时，两手重叠，男左手在下，女右手在下。

两手内外劳宫相对，扶按在小腹丹田处，收小腹，会阴上提，将周身元气归纳入气海丹田。

收功式：收功时，将双眼闭合，让四肢的真气流回下丹田。全身放松，略站两分钟左右，慢慢睁开眼睛。两手互相磨擦，做浴面按摩。然后自然下垂两臂，放在大腿两侧，以致还原。

按：

在元明功八式行功过程中，要一气贯通地练习，使气机绵绵不断，切忌中途停功。可练三、六、九次，初学者每次可练三～五分钟，随功夫深化，可以延长时间。

此功在早晨寅卯二时练功为最好，面向东方。余时亦可，不计方向，不计时间。

二、太乙元明功大炼形三式

一、通天彻地法

预备式：自然站立，两腿站直，两足距离等肩宽，两臂下垂。头要中正，两眼平视，神光内守。身体站立成一直线。全身放松，进入练功境界，气满周身。两手臂向前绷起，同时两手掌展动，提腕垂指。带动小臂，手背向前，掌心在后。两臂上抬，自然运动含有绷力。

动作：1. 继上式，两臂抬平，十指下垂。两手距离不变。

2. 继续上抬两臂，腕高过头。两臂上抬，同时改腕，指尖向上抬起。掌心向前，两臂高过头，不要用力。手与脚要遥遥对应。

意念：(1) 动作初起，随着两手臂的绷起，手微动欲动之时，两足、两腿的气机即随之而动。

(2) 两臂向上绷的同时两腿的气脉随着气机的振动而上行。

(3) 两手臂高抬过头顶，十指向上，掌心向前时，气机沿顺两腿而上行。

(4) 同时，周身的气机也随着手的导引而上冲。形成周身的气机随着阳气清举上腾，冲至头顶。

(5) 功力进展时，可沿顺两臂、头部上冲而起。

(6) 切记行功时，意念随着内气自然循注走，切不可用意领气，以使真气外越或散失。

3. 继上式，稍有微停，两手掌心如贴物状，沉肘坐腕。向下自然移动。

4. 过头，下落至肩，掌心仍向前，十指向上，同时以肩为轴，肘稍后移，动作协调，自然，不得僵化。

5. 继上式不停，随之手臂下落而掌心下按。

6. 接上式动作，手臂下落，两手臂伸开，掌心向下，十指尖向前。

7. 转腕，十指向下，两臂自然而垂，两臂下落时，要注意周身协调。

然后周而复始，两臂上抬下落，反复动作。做三、六、九次，完毕收功。

意念：(1) 随着两手向下沉降，气机同时也向下导引，而顺随动作一致。

(2) 两手臂下落，两手掌由身前下沉，气机也同时在体内下降。

(3) 两手掌心向下按去时，气由身体向下，向两腿交注而行。

(4) 随着两掌下落，十指向下，两臂伸直的动作，内气可由两腿而潜注于双脚。

(5) 随着自身功力的层次，内气可直接潜注于地下。功力越强而外注内气越强。

(6) 意随气动。外形之动，带动内气而动。达到内外齐动。

收功时，气机自然收纳入丹田。

二、罡气开合法

预备式略

动作：1. 由元明执印起，两手臂自然向两侧拉开。双手以反背撩绷腕起。

十指相对，两臂向左右横向拉开。掌心约向

上。

2. 由上式绷臂而起，至抬平两臂，吊腕，掌指下垂。掌心相对。

3. 继上式，肘向下沉，两腕高度不变，小臂稍向身内侧移动。两手掌指沉肘而渐趋于平，十指尖向两侧。

4. 两臂继续向身内侧移动，沉肘，同时转腕，十指向上方移动，转两手掌心向外，大臂与小臂的夹角舒适为度，两臂不要因沉肘僵化。

5. 两小臂用力向两侧内收至极限，同时抬转腕，十指转向上，两手掌伸开，掌心向两侧。两臂用内力顺自然内夹。

6. 接上式动作，两手掌向两侧同时平推出去，伸直两臂，用内力，不可过急。掌指平伸，十指向上，与臂成90度。两手臂呈横推撞掌势。

7. 两臂继上式放松，转两手掌心向下，十指向外侧。

8. 上转掌心向前，两臂慢慢向回合拢，两掌心相对。

9. 以肩为轴，大小臂、腕部，带动两手，掌心向前展转。转臂使两掌心相对，两臂慢慢向回合拢。掌心相对发挤按力。

10. 继上式，两肘向身前内移，两掌心渐近相对，指尖向上。

三、圆通众妙法

预备式略

动作：1. 由元明执印起，两手拉开，掌心向上，十指相对。绷腕而起，两臂继续向左右两侧拉开。掌心相对，十指下垂，自然如捧物状。

2. 两臂继续上抬，转掌心向前，如拢大物状，两臂平行伸开。手臂微转动，两手掌上行，掌心仍向前，指尖向上，如扶物状。带动小臂，肘有微屈。

继上式不停，转小臂带动两手向上运动。掌心向前，十指向上。

两臂以肩为轴，将小臂向前合拢，大臂端平，同时转掌心相对，位于头上如捧物状。

3. 两肘下沉，两臂带动两掌下落，两掌心相对欲合，由身前中线下降。

4. 以肘为轴，小臂向下移动，掌心相对，小臂平端，两手坐腕置于胃处。

5. 上式不停，小臂下落，同时两手转腕化切掌而下。小臂与手伸平，掌心相对，如托物状。

继而以肘为轴转腕，掌心向前外展，小臂下沉，两侧外分，随之两腕由两侧向上运动。即前诸式，反复动作，行三、六、九次，然后收功。

意念：(1)由起式两手拉开时，气机产生振动，运向手与足端，周身有气机流动。

(2)两手臂从两侧起，由下向上抬举于头上，掌心向前，气机的循环，由两手臂从下而上，划呈一个大圆，内气也随着手臂的动作，将自身溶汇归集成一个大的球体。

(3)合掌由头自上而下，降落两手臂时，内气随动由上至下贯入足末稍。

(4)行功有一定层次时，可随着动作的阴阳升降，与自然天地合汇，融于一体。

(5)收功。将内气形成的无限大之球体，随动作缩收纳入丹田。

三、小炼形行功

一、金锋抖肘：金锋抖肘一式，是由两臂绷起、绷手展动、绷手照面、双仰托掌、金轮交注、金锋抖肘、穿掌前移七个动作组成。

(一)功效作用：此功应用内气自然抖动，可疏通经络，活动前胸、后背、双肩的关节。

通过手臂所发出滚转力的运动，直接打开膻中、夹脊两大要穴；增强胸腔脏腑的活动，调节手三阴、三阳的气脉循环；促进内力运转。

(二)行功

1. 预备式：自然站立，两臂下垂；头要中正，两眼平视前方；身体成一直线，百会与会阴相合；两腿站直，不得弯屈，足距与肩等宽；全身放松，消除杂念；进入气功态。

2. 两臂绷起：两手掌同时展动，以中指为中线，转腕带动小臂，手背向前，掌心向后；两臂向上抬，内含绷劲，两臂自然运动。

3. 绷手展动：两臂化绷力上抬，臂抬平则止；两手吊腕而起，手要舒松自然，十指下垂。

4. 武技：手以反背摔掌向前击敌。

5. 绷手照面：掌心向下，两臂抬平；转腕摔掌，十指与膻中相对。

6. 武技：反背摔掌落，力发绷挤之劲。由之分为单双封侯之式。即武技中封侯挂印。可化为掸手、锁喉、切掌、排崩、切腕等法，以应敌进击之来式。

7. 双仰托掌：手臂向外滚转，以臂带动腕，翻转双掌十指向前，掌心向上；肘微下沉，掌如托物状，形成双托掌。

8. 武技：化托掌意欲前穿，用穿掌击敌，或锁喉、击面，或化机式以图变化。

9. 金轮交注：继上式大拇指外展，两掌分开尺许，肘向后移动。

10. 金锋抖肘：(1)上式不停，肘向后击出，(用小臂转腕时所发的滚转力)。

(2)两臂抖动，两肘向后发击力移动；随之胸腔、两肩及手臂得到锻炼。

穿掌前移：(1)向前移动大臂，带动两肘前行；向内滚转小臂，转腕，掌心向下；十指向前作穿掌。

(2)两臂推动两掌；十指化穿掌；取绷手照面动作，向后往返，滚转小臂，复将肘击出；反复运动。

二、摇身掌四式：摇身掌一式，是由荡臂而起、击掌而落、荡臂反弹等动作反复运动组成。

摇身掌分为主式一式，化式一式，余三式运动行功。

（一）功效作用：随着拍打的部位，达到锻炼的目的，促进气血循环，使气力合一，调节运动频律。增强内气交流循注，壮元气，开通关窍，疏导任督二脉。主要开通丹田、命门、膻中、夹脊，用动功打开行功的三关九窍。达到水火即济的内景。（命门、夹脊属督脉，膻中、丹田归任脉）。

（二）行 功

1. 摇身掌主式

预备式略。

(1) 荡臂而起：两臂以舒松、活泼之力，由腿侧前、后摆起；左手臂向身后腰背处移动，右手臂向身前丹田小腹、膻中胸前移动；左右臂同时运动，全身协调一致，灵活自然。

(2) 击掌而落：右手继前动作不停、落于胸前膻中处，左手继前动作不停以手背击落在背后夹脊处，右手为单捧掌，左手为反背捧掌。

(3) 荡臂反弹：借击在身体上的弹力，将右手臂抬起向右后方移动；左手臂抬起向左前方移动。

(4) 荡臂而起：两臂自然协调而动，左手向胸前膻中处击去；右手向背后夹脊处欲击。

(5) 击掌而落：如图所示，左手击在膻中处，然后两臂荡出。左右手反复运动。

2. 摇身掌1式

(6) 水火即济：由预备式至荡臂而起，击掌而落，前手击在丹田小腹处，后手用反背捧掌击在命门腰际处。

3. 摇身掌2式

(7) 化式所出：两手臂荡臂而起，击掌而落打在肩头；后击反背捧掌于命门腰际。

(8) 化式所出：由荡臂而起，击落在肩头、夹脊。

动作：①前式之后照所示。

②摇身掌一式，后照所示。

4. 摇身掌3式

(9) 反背捧掌：预备式起，两臂参差向身后移动，左右手交替，反背捧掌击落在背后、腰际命门处。

5. 摇身掌4式

(10) 双绷撩掌：由预备式两手臂向左右张开，松静活泼而起，臂发绷力，以撩掌而动。

(11) 击掌而落：两臂同时向下落，两手掌击在腿侧，中指对准风市穴。

此动作反复运动与前式交替进行。

三、跨虎横云

跨虎横云分为三式练习，一式是移动重心，外展足、内扣足的运动。二式是继一的基础上大跨步喻之飞身跨虎。三式是继而大幅度练，为跨虎横云。

1. 跨虎横云1式

(1) 重心左移：重心向左移动，将左脚踏实，右脚顺势将足尖掌离地抬起，右脚足跟着地。

(2) 右足外展：右脚足跟为轴，右脚掌尖外展翘起，左腿顺势自然弯屈。右足展至极限。

(3) 右足内扣：以右足跟为轴，足尖内扣至极限。复之以右足踏实，以左脚足跟为轴，外展至极限，然后内扣至极限。重复动作，以左足踏实，外展右足。重心随动作移动，交替进行。

2. 跨虎横云2式

(4) 飞身跨虎：大跨步，以适为度，两手自然下垂，随之摆动重心右移；左腿伸直，右腿弯屈，左足落地，足尖翘起。

左右交替反复动作。

3. 跨虎横云3式

(5) 横云伏虎：继2式飞身跨虎，而后大幅度练习。

四、提龙腿

此式简单，是提龙吊足而化为蛇弹的腿法，此为动功一式，后有站桩一式为黄河置足。

行 功

1. 提龙腿1式：(1) 重心移在左腿，右脚足尖点地，右膝弯屈。

(2) 右膝向左侧移动；右脚尖点地不离，随之自然动作。

(3) 右膝由左向右划弧运动。

(4) 向右至极限，然后恢复右膝左移。动作反复运动划圈数次。右足尖不离开地面。（左右腿交替行功）

2. 提龙腿2式：此为站式桩式。（一）功效作用：站桩作用以挺拔身体，壮筋骨强肾为主，增力收腹来调节气机归元。两臂合抱以充内力。

（二）名词注释：黄河置足——内景功中，黄河是指会阴，又为三江口、海底穴。在太乙气化过程中，冲脉、任脉、督脉三流合涌而出，冲开阴跻库会阴穴。黄河置足，当解为大周天的循经导引，是指从会阴到足心涌泉的循注交流。

行功：重心移于一腿，站直而立稳。将另一腿屈膝，用两臂抱起，身体站直挺拔，头要正，不能低。两腿交替动作。

3. 提龙腿3式：提龙腿3式是行功，俗称走桩，是以抬膝吊足而起，向前行走。是将气机下注于掌心劳宫穴和足尖及足心涌泉穴。

行功：自然站立，重心移于一腿，将另一腿提膝上抬，周身自然协调，舒适活泼。（提膝尽量高抬），然后落步向前，左右脚交替运动行走。

五、醉翁扑蝶

醉翁扑蝶一式，是由太乙分身、转身欲扑、右

手左扑、起身欲立、左手右扑五个动作组成，反复运动行功。

行 功

预备式：略

1. 太乙分身：两腿站直，两足相距大于肩宽，两手臂平行左右伸成一字，手指伸开，掌心向下。

2. 转身欲扑：两臂伸直，站立不动，身体左转；右手臂向左下方移动，掌心向下顺势左臂伸开向后移动。

3. 右手左扑：弯腰下俯，头抬起，不能低下；右臂伸开，右掌心向下，向左脚尖外侧扑按而下，左臂随之而摆动，以伸腰抻臂为主。

4. 起身欲立：提起右手，稍略起身，身体向右稍转；左臂放下，随而伸开；继将身体右转。

5. 左手右扑：左臂伸开，左手掌心向下，向右脚尖外侧处扑按；右臂随之而摆动，抬头。

往返数次，左右交替进行，然后慢慢起身复原。

六、虚弥振翅

虚弥振翅一式，由两臂横开、右侧伏身、右伏振翅、左侧伏身、左伏振翅数式组成。

行 功

1. 两臂横开：两足距宽阔于肩，以适为度。自然站立；两手臂横开一字伸直，两掌心向外推出。

2. 右侧伏身：胯微左移，身体向右下侧俯，两臂伸开。

3. 右伏振翅：继上式，身尽力下俯，右臂伸直，右手掌心下按在右脚外侧。

4. 左侧伏身：胯微右移，身体向左侧俯，两臂伸开。

5. 左伏振翅：继前，身尽力下俯，左臂伸直，左手掌下按在左脚外侧，左右交替数次行功。

七、一柱擎天

一柱擎天动作左右运动调节内力。

行 功

(1) 自然站立、一手掌心上托，另一手掌心下按；身体欲向后下弯腰取势。

(2) 手掌下按，同时屈膝向后弯腰；上托之手不动，下按之手按在同侧的足跟处。

左右交替行功数次。

八、弥天架彩

弥天架彩一式，是由两臂绷起、伏机后仰、目送飞鸿、弥天架彩数式组成。

行 功

预备式(略)

1. 两臂绷起：两手臂自然向上抬起。

2. 伏机后仰：两手臂绷起，继而上抬，高度过头，身向后侧仰，周身协调一致，不可过偃。

3. 目送飞鸿：身体后仰，尽力做到极限，头如枕物，目视前方；两臂随之由头而下；掌心向上，两腿稍有弯屈。

4. 弥天架彩：(1) 两掌心向上，两小臂从头顶下移，沉肘，两手取双托掌拉至两肩处，头顺势抬起。

(2) 两手掌前按，两臂以肩为轴而动，掌心向前。

(3) 两臂伸直，两掌下按，身体随手臂向后仰卧，腰向后弯至最大限度。

然后慢慢站起，恢复原状态，重复动作数次。

九、卷帘腿二式

此式为腿法，由侧卷帘腿、卷帘后击式组成。其式活用，以轻灵为度，自然行功。

行 功

1. 卷帘腿1式

(1) 侧卷帘腿：自然站立，重心移于一腿，将另外一腿提起，以大腿带动小腿，屈膝将脚由外侧上摆抬起，左右交替行走。

2. 卷帘腿2式

(2) 卷帘后击：①自然行走，左腿向前迈出一步，右腿屈膝，右足向后上方踢击弹出，两手顺势抬起在胸前。

②头随之摆动，抬左腿后踢时，头向左侧转视，抬右腿后踢时，头向右侧转视。后踢之足尽力击于臀部。

在①②基础上，卷帘后击之腿，可以灵活运用，高侧踢弹击之。

十、灵芝桩功

此式为练腰腿的抻筋拔骨法。

行 功

(1) 自然站立，两足紧靠，两腿合拢站直；弯腰而做下式，头俯贴在两膝处；两臂合抱住腿膝处。

然后慢慢站起复原。

(2) 在①的基础上，头低下尽力下移，弯腰至极限。两手握抱住腿踝骨处。然后慢慢自然复原站起。

（李兆生、李淑贞文，摘自内部教材《真元窥密·卷一》）

真气运转法

本功法是通过调息、调身、调心的"三调"促使内气运转。达到防病、治病、健身的养生医疗气功；有增强体质、健美形体、延年益寿之用。

功 法

内气运转法练法

一、起功：松静站立，脚比肩宽，全身放松，

思想集中，大脑入静，眼似闭未闭，留一线之光向前平视，深呼吸三次，每息约20秒钟左右，即10秒吸10秒呼的等长调息，但不能有憋气，应掌握"深长、细匀、稳悠"六个字，外观似无声色。

二、正功：(一)旭日：松静站立，两脚比肩宽，两手各背于腰间，意守"志存胸内跃红日"，气沉膻中(前丹田)，开始先向下看，呼气，次运颈，先向左旋，同时吸气，继向后旋，眼看天、日、月、星，再向右旋，末了再向下看，同时呼气，缓慢有力，一般30～60次，如此左右各旋转数次。手放下。

作用：颈椎、胸锁乳突肌、肩胛肌，能使这些肌组织功能增强，并能促进颈椎活动幅度增大，同时还伸展了眼肌，有调整十二对脑神经平衡的功能。

(二)东升：接上式，两臂向前伸至与肩平，掌心向下，同时呼气，意守"乐在天涯战恶风"，气沉"气海穴"(中丹田)，先向左弯腰，掌心向前，同时吸气，次向后弯，眼看天日、手心向上，继向右弯，掌心向前，末了再还原呼气，旋转角度一般在30°～90°，如此左右反复数次。

作用：在肱三头肌、肱二头肌、指总伸肌、胸大肌、岗上肌、背阔肌等组织，能使其功能增强，并能扩展它们的活动幅度，使其气血畅通，消除阻滞。

(三)海底：接上式：为骑马式，两手半握拳，各于耳平，拳心向下，平肱，意守"敢下五洋捉鳖"，气沉下丹田，上身应直，同时呼气，先向左呈弓步，右上拳移至中丹田上，拳心向下，同时吸气，吸足还原为骑马式，同时呼气，继向右侧弓步如此反复数次，恢复原位，立式。

作用：对四肢功能的增强，特别对肘关节、髋膝关节及踝关节的活动幅度增大，还能改变各关节的病理现象。

明显的改善了四肢骨与肌腱的活动范围，并延展了股四头肌、腓肠肌的协调作用。

(四)运手：接上式：意守"敢上九天揽月"，气沉"中丹田"，先左手之内劳宫穴捂或背在腰后之"命门穴"上，次右手内劳宫穴与左手外劳宫穴相对，同时呼气，继之两手同时向右移，同时吸气，再向上移，向左移，末了还原，同时呼气，如运手是向左开始，将右手内劳宫穴捂在命门穴上，左手内劳宫穴，捂在右手外劳宫穴上，向左上移，同时吸气，旋转一圈恢复原位，如此左右反复旋转数次。注意：运手过程，圈要大，上身要直，这有利于内气(真气)运行。

作用：活动范围虽不大，但能增强内分泌功能，如肾上腺、性腺、胰腺，但不能弓背、抽胸，应呼吸有节律，并能增加膈肌的活动幅度，改善胳臂疼(肱三头肌、肱二头肌、三角肌、指总伸肌)的规律，并能调整这些肌组织的萎缩、强直与粘连。

(五)活膝：脚比肩宽立位，意守"风暴险关学闯道"，气沉下丹田。先呈半蹲位，两手各捂在膝上，呼气，先两膝同时向内外前旋，同时吸气，约计数次，再两膝同时向左旋，约计数次。再同时向右旋数次，末了由外向内后旋数次，运旋完毕，末了再恢复原位(即起功之姿势)。注意活膝时，上身尽量要直，眼向前平视。

作用：除活络有关组织外，还作用在腰腹，改变腰肌疲劳、腰椎骨质增生、退化萎缩及软组织损伤，还可疏通腰部与小腿各肌肉的退化及血管肌肉的痉挛、阻塞、骨刺、增生、硬化、踝关节扭伤等，对内脏组织的增强(如非特异性溃疡性结肠炎、结石、扭转、粘连等。

(六)旋肘：接上式，脚比肩宽，将两手内外劳宫穴相迭，捂在脐上，同时呼气，意守"冰山绝顶要开花"，气沉"膻中"，双手围绕"气海"与"膻中"两穴呈"8"字运转，上半个"8"字为吸，下半个"8"字为呼，等长呼吸，如此左右反复旋转各数次，末了恢复原位。

作用：这一运动加上意念"膻中"，就是把气血引入"气海穴"，再运送储存在"膻中穴"(使没有免疫的淋巴细胞经过胸腺，形成带免疫的细胞、分布全身)，还可疏通上肢腱鞘的狭窄及囊肿，以及慢性炎症(网球肘)、冻结肩、扭脖根、岔气、气胸、阵发性心律不齐，以及充血性心力衰竭等。

三、收功：松静站立，如起功，但自然呼吸20秒钟即可。

注意事项：一、功法、六法、十二名字，可各按4、8、12计次，每次一息，为吸长短呼成2:1或3:1的调息法，每分钟超过十次(即十息)，要因病选次、调息。

二、因人因病选宜，如欲增强健美，可4次，预防病症，需8次，治疗慢性病或顽症，要在12次以上，因病按需选次，最后由临床医师或气功医师开处方，定法、定量、定时间与强度。

三、练功有素者，通过适当调息，他的肺中能广泛存在一种叫"激肽肽"的激素，它具有一系列血液动力学作用，通经络、调气血，还可以释放出"慢反应物质"，它是一种酸性脂类，能使支气管平滑肌收缩，血管通透性增加，显然的能推动"内气"运转，不难看出这对肺泡吞噬细菌，防止呼吸道感染的作用，而且将新陈代谢推向一个新的水平，并获得超出常人的能量。

四、暂缓与禁忌：卧床病人，高热在39.5°C以上，恶性高血压、心房纤颤、胃液缺乏的人均暂缓。因为长吸气能影响交感神经的兴奋性(如升高血压、心动增速、胃液分泌减少)。练此功法，它

的作用与“水上气功”的呼吸作用相反(第六式“旋肘”除外)。

(李志如文，摘自《气功养生与练功者服食》稿本)

真 气 功

本功法为坐功，相传始于老子的“全真气功”。“全真”二字即道家说的“离去世俗，保全真元”之意。“全人，道德纯正之人也。”修真得道之人和道家修炼成仙者奉以“真人”之号。“全真气功”今简称为真气功。

功　法

一、练法：先抽瘪丹田一秒钟，随即抽着丹田，以意领气向上吸气4秒钟到百会；再呼气同时慢慢松丹田，以意领气，将气由百会沿脊骨送到两股交叉处(会阴)约5秒钟。气呼完同时丹田也松完。每循环一次约10秒钟左右。稍长稍短都可以。

口诀：抽一吸四呼松五，始于丹田终于股；前上后下循环做，每次十秒再反复。

二、要求：要做到空、正、静、松、恒、停六个字。

1.空：空腹，至少饭后一小时。早、晚、午睡后的任何时间都可以。

2.正：稍坐端正。双足、双膝和两肩宽度相等。坐在床上、沙发上、椅子上都可，其高度最好与两膝到脚下的高度相等。如果站着做功，身体可稍弯曲，卧床仰做要手足微直；侧卧做，以右倾为宜，身体可稍成弓形。根据我的实践以坐功为好。

3.静：入静。心神安静，无吵闹杂音。在室内注意开窗换气，但不宜对着风口，以防感冒。如果在室外做可以按以上要求选择合适地方。

4.松：身体放松，不可紧张拘束。衣服、腰带、钮扣不要太紧。情绪要轻松，有点杂念不要紧，只要注意随时排除即可。

5.恒：持之以恒，功夫不负有心人，有志者事竟成。

初学者开始三五天内可少做，每日一至二次，每次10分钟或20分钟，循序渐进，逐步增加到一小时。25天后，每日两次，每次一小时左右，一定要突击几天做出气来，但不能经常如此，因为做多了也易疲劳乏力或气满冲头。只要做出气后，就再也不会消失。随练随有气感。正常时每日半小时或一小时即可。

6.停：初练功时，如有不适感，暂停一小时或半天。有时感到头胀、胸部隐疼都是正常现象。当快要练出气时，身上可能有发麻、发热、虫爬等感觉，继续做就会出现热流、热气团等。

三、收功：每次收功时，可以暂停两分钟再起身，以免猛然起立气血冲头，导致头晕。这时可做搓脸、揉眼、搔头、鸣天鼓、擦手等小保健动作。

四、口诀：口诀之一：腹宜空，坐稍正，无杂音，脑入静，不拘谨，身放松，树信心，持之恒，不舒服，可暂停，收功起，防发晕，小保健，两分钟。

口诀之二：头颈微垂坐不曲，口闭眼遮鼻呼吸，双脚双膝同肩宽，手放平腿膝下直。

(胡玉兰文，摘自《气功新功理功法详解》社会科学文献出版社，1989年9月版)

真气运行法

本功法，是以凝神调息、培养真气、贯通经络、调理阴阳，使生理有序化的一种静功方法。此功法根据《内经》理论及古代各家功法之长，结合长期实践而提出五步练气通督法。是防病、治病、延缓衰老的有效方法。

功　法

姿式：五步功法姿势以垂腿坐式为主。坐在高低适宜的椅凳上，小腿垂直，两脚平行着地，两膝间距离，以放置两拳为准，两掌自然地复置大腿上，两肩松垂。腰须直，勿用力，不要挺胸驼背，低面低头。下颌微收，头顶如悬，闭口，舌抵上腭。闭目内视，耳听呼吸，不使闻声。有盘膝习惯者，盘坐也可。另有行式、站式、卧式均可做为辅坐功法。

呼吸：真气运行法的特定呼吸法，是鼻吸鼻呼和注意呼气，吸气任其自然，因必须呼气运动，才能推动真气下入丹田。

一、第一步：呼气注意心窝部。1.方法：练功条件准备好，即缩小视野，注意鼻尖少时，闭目内视心窝部。耳听呼气，勿使闻声，意念随呼气趋向心窝部，吸气时顺其自然，勿加任何意识作为。再呼仍如前法。久久行之，真气即在心窝部集中，这也是排除杂念的好方法。如果还是杂念纷扰，可用数息法：即呼气时默数一，再呼气时默数二，依样数到十，再从一数到十，反复进行，直到杂念不再兴起，即可放弃数息法。2.时间：每日三次，每次二十分钟。有条件可安排固定的时间，养成习惯，对静心很有帮助。无定时条件者，早、中、晚一日三次，抓紧练习也可。十天左右即可完成第一步功候。3.反应：练功三至五天，觉心窝部有沉重感，十日左右心窝部有温热感，这是真气集中的表现，为第二步气沉丹田打好基础。4.效果：心火下降，振奋脾阳。凡脾胃虚寒，食欲不振者，可收增加食欲之效。由于初开始练习，姿式不够准确，有时会

出现头昏，腰背疲困，呼吸不太自然，舌抵不住上腭等，这都是暂时现象，坚持锻炼过几天就好了。

二、第二步：意息相随丹田趋。1.方法：当第一步功做到呼气心窝部发热时，即可意息相随，呼气向下延伸，一步一步自然地向小腹(丹田)推进。注意不可操之过急，免致不适。2.时间：依法每日三次，每次二十五分钟或半小时，十天左右即可气沉丹田。3.反应：每次呼气都感一股热流送入丹田，小腹汩汩作响，肠蠕动增强，矢气增多，这是胃肠功能增强的表现。4.效果：脾胃功能增强，对慢性消化系统疾病都有改善。一般可使食欲增进，大小便异常现象好转，对慢性结肠炎有良好效果。

三、第三步：调息凝神守丹田。1.方法：当第二步功丹田发热后，即可把呼吸有意无意地止于丹田。即意守丹田，勿再过分注意呼气，以免热感过强，耗伤阴液，犯“壮火食气”之弊。宜用“文火”温养，此即“少火生气”之义。2.时间：每日三次，每次三十至四十分钟，或更长一些。这一段是培育丹田实力，为积气冲关打好基础，需四十天左右方可充实有力。3.反应：基于第二步气沉丹田，再十数日形成“气丘”，随着功夫的积累，“气丘”渐大，感到小腹充实有力，有时会出现阴部作痒，会阴跳动，肾区发热，四肢发热等，以上感觉可因人而异。4.效果：由于任脉通畅，心肾相交，心神安泰，睡眠安静，以及内脏功能协调，故对患有阳萎，月经不调，大小便异常等，可有明显好转。

四、第四步：通督勿忘复勿助。1.方法：丹田真气充实到一定程度，有了足够的力量时，即沿脊柱上行。意识随着上行的力量，勿为他事分散注意力(勿忘)。若行至某处停下，也不要用力向上导引(勿助)。上行的快慢是基于丹田力量如何，若急于“通关”，努力导引，便会犯“揠苗助长”的错误，应任其自然。如果上行至玉枕关通不过，内视头顶便可通行。2.时间：每天可酌情增加功次，每次时间也应延长至五十至六十分钟。因每个人情况不同，有的一刹那就通过了，力量也很猛；有的须经数小时，或数天，多数在一周左右，个别通不过的另有原因。3.反应：在第三步的基础上，丹田充实饱满，肾区发热，命门气动，沿脊柱上行。有的直冲而上，有的行行住住，项背强急，环头拘紧，这是通督前必有的反应，不可疑虑放松，通关后(尾闾、夹脊、玉枕)自然轻松愉快。4.效果：一呼一吸形成任督循环，古称“小周天”。到此阶段，凡由于肾精亏损引起的头晕耳鸣，失眠健忘，月经不调，心慌气短，易喜易怒，精神恍惚，性欲减退等症，可得到改善。长期坚持，可望康复。无病者表现为精神充沛，身体轻捷判若两人。

五、第五步：元神蓄力育生机。1.方法：原则上仍是意守下丹田。通督之后，各条经络相继通开，如头顶出现活动力量，也可以守上丹田，可以灵活掌握。2.时间：每日三次，每次一小时左右或更长一些。约经一月时间，各种触动现象才能逐渐消失，只有下丹田和上丹田的力量更加集中旺盛。3.反应：在通督后十天内，会出现头皮奇痒，舌尖颤麻，浑身常有似电流窜动，皮肤痒麻如蚁爬行，眉心、鼻骨紧张。环头拘紧，身体有时温热，有时凉爽等。遇此类情况，既不要惊慌，也不要追求，移时便会自然消失。4.效果：根据身体表现，尤其丹田与百会的吸引力量，说明系大脑皮层本能力量增强，内分泌协调旺盛所致。这种力量有形有色，功夫越深，力量越明显活泼，它对全身生理机能的调节就更好，真气也就更加充实，从而不断地补偿和调节身体的代谢机能，充分发挥机体潜在力量，使免疫功能增强，减少或避免致病因素的危害，甚至沉疴痼疾也可得到改善或痊愈。坚持锻炼可以达到身心健康，益寿延年。

注意事项：(1)练功要选择一个安静地点，光线不要太强或太暗，室温要适宜，空气要清新。

(2)不要在大饥、大饱、大惊、大怒等情志不宁时勉强练功。风雨，雷电交加时勿坐，避免骤然的精神刺激。

(3)忌食辛燥、腥膻等食物，以免引起乱行及上火。

(4)通关后，由于全身经络通畅，各种触动现象发生，如大、小、痒、麻、凉、热、轻、重、光感等出现，切勿惊慌失措，要泰然处之，少时自逝，或睁开眼睛即行解除。

(5)本功法切忌追求，强力导引，要循乎自然，持之以恒。

(6)在通关前，要戒绝房事，以免影响进程，延长通关时间。通关后要节制，保持精力旺盛。

(7)练功结束时，先将意念放松，两手掌相对摩擦，如浴面之状，使精神复常，然后慢慢起立活动即可。

(李少波文，摘自《真气运行法》甘肃人民出版社1986年7月版)

形象益智功

本功法是一种挖掘右半脑形象思维潜能，改善和提高大脑及身体素质，以期获得最佳注意，记忆思维状态，使科学的记忆方法发挥更大作用的功法。是一种以形象放松导引吐纳为手段，以练就定力，增进智能为中心。由主功、辅助功，升级功三部分组成。主功是长期修练的功法，辅助功是作为补充的在记忆前做的功法，升级功则是通向高境界的功法。此功法简明易学，易见效，不出偏差。坚持修练，可收防病治病，强身健体，增智开窍，延年益寿之效。

功　法

一、主　功

(一)练功前的准备，与一般气功相同。

(二)放松(正身清心)先深呼吸三次，排尽废气，然后可采用下述方法之一放松入静。

(1)形象暗示法：想象自己是个大橡皮袋，先充满气鼓鼓囊囊的，然后从头到脚，一部分一部分地打开阀门，(自己选择一点)逐步放气，最后想象自己象两张橡皮薄膜紧贴在一起的橡皮人。反复多次，就会感到非常轻松愉快。

(2)句子默念法：舒适地坐好后，依次默念：我左手很轻松，一点也不紧张了；我右手很轻松，一点也不紧张；我左腿……；我右腿……；我全身都放松了，放得非常、非常松……反复多遍，直到全身轻松为止。

(3)动作诱导体验法：端坐，闭目，脚趾弯曲用力抓地；脚和小腿肌肉绷紧；肩部绷紧；臀部、腰部肌肉绷紧；双拳紧握；头部绷紧，咬紧牙关，紧压嘴角，紧皱眉头；全身绷紧。保持绷紧状态。慢数：一、二、三、四、五。而后全身放松！放松，放松……我身心都很沉着地放松了。

(三)调身：可端坐椅上，臀部三分之一着椅，两脚平行分开，与肩等宽，鼻尖与肚脐成直线，舌轻抵上腭，眼微闭。然后左手划弧，按于小腹丹田，右手划弧，按于左手背上，拇指按左手合谷穴。

(四)调息：采用腹式呼吸，要求轻松自然，缓慢均匀，呼与吸过渡自如，呼吸次数以1～8次/分为好。初练时可用手势(抱、引、降、守)来引导。一手贴丹田，另手贴于前手背上，以拇指按前手合谷，为抱；贴在手背上的手(即在外面的手)不动，贴在丹田上的手慢慢上行至颈部，为引；引至颈部的手下降至丹田，为降；外手自下丹田处从里往上、外、下、内划弧收贴丹田，此时原贴丹田的手已移到外面，掌心贴在里面的手背上，而后里面的手再“引”、“降”，外面的手再“守”、“抱”……。如此左右交替进行。守、抱、引吸气，降呼气。守、抱、引动作快些；降动作慢些，以便相互配合。

(五)调心：靠有节奏的数息排除杂念，集中意念，每次数息都要连续达百次，如有中断，应再从头数起。为了帮助意守，数息时要假想百会上，丹田前，命门后，各有一支点燃的蜡烛竖立着，自己被夹在中间，想这三个燃点时，似有非有，若即若离，它可以使身体保持中正，并产生热感。

(六)浮现美好形象：美好形象可以开发右半脑激发兴奋源点。一般说美好形象有以下几种：(1)成功的经验感受；(2)美丽的令人心旷神怡的景色；(3)与自己兴趣合拍的意愿；(4)与自己追求目标相象的人物；(5)对自己有进步力量的警句名言；(6)肯定性的心理暗示，如我一定能……一定会……等等。

(七)收功：双手掌心向上捧起。腰以下部分往下沉，整个人体好象分成两段。双手捧至头顶，转掌心向下，左手在下，右手贴在左手背上，然后在头顶上逆时针转三周，同时把口中充满的唾液分三次咽下，最后双手从顶经面部，胸部中线，往下轻松平稳地下落至小腹部，两手分开，移至身体两侧。此时，要自我模拟很幸福，愉快的样子，面部充满了希望。

二、辅助功

预备式：坐或立。松肩含胸，脚距同肩宽，头正直，眼平视前方，然后轻合，舌抵上腭，似笑非笑，先深呼长吸三次，中间各停三秒，接着紧缩周身，三秒后突然放松，体验轻松感数秒。

(一)周天消泄：呼吸时保持“静”字的口形，流动意守的顺序是：头顶——头部两侧——颈部两侧——双肩——上臂——肘关节——前臂——腕关节——两手——十指——腰部——臀部两侧——大腿两侧——膝关节——小腿——脚趾。意念以松静的意念想象各部位，同时有放松的感受。

(二)玉女按天：呼吸时保持“喜”字的口形。固定意守百会穴，两手自然抬起，置于头顶。男左手按上星穴，右手按百会穴；女左手按百会穴，右手按上星穴。呼吸七次后，意守劳宫三十秒。

(三)塞耳聪目：呼吸时保持“清”字的口形，意守玉枕，两手抬至两耳侧，用食指顶住听会，塞住耳孔。前转吸气，后转吐气，待口中津液充满时，以意一次送入中丹田(两乳之间)。

三、升级功

主功练习有方，丹田产生气感后，可练升级功。先深呼吸三次，而后放松入静，再练中柱法行气：眼睛轻轻闭合，用意内视，从头顶开始，缓缓下移，终止于腹，意守下丹田，保持松态，用意在腹部产生热感，在感到腹部温热充气时，采用逆腹式呼吸，吸气时意在百会，配以“升”字口形；呼气时意在会阴，配以“降”字口形，行气数分钟，形成气柱。然后再呼吸数次，脑中浮现美好形象，回忆成功经验，最后收功(收功与主功相同)

(邵永富文，摘自《武林》1990年7期)

医家秘传功法

本功法是一种源远流长的医家自我保健养生气功。源渊于历史上华佗、扁鹊、孙思邈等医家气功造诣高深者的“吐纳按跷导引术”。此功法中的多种功种、“通元既济功”为自我调理的安神健肾法；“五脏内景功”为返观内照平秘阴阳法；“长久定向激能

功”和“普照布气功”则是开发人体潜能、修炼“透视”和“发放外气”功能的锻炼功法。习练这些功法，既可自疗，又可为他人查病和医疗。临床上很有医疗应用价值。

功　法

一、通元既济功

取坐姿(盘，平坐均可，舒适为宜)轻闭双目，自然地放弃一切念头，此时周身进入松静，恬愉，怡然自得之状态。保持一刻钟左右。

继上式双目睁开，右脚放置在左膝上部(女反之)，用左手掌心打右脚心，劳功穴对涌泉穴。掌打的同时，要有“狠狠打”的意念。但用力要均匀，轻重要适中。一侧打完后，再打另外一侧。

练功时间：每晚临睡前练习一次。每次要求：练功开始第一天，左、右脚心各打一百下；第二天各打二百下、第三天各打三百下。以后保持每日两侧各打满三百下。多做亦可，但以不超过九百下为宜。

二、五脏内景功

练功姿式：以坐式为主。盘坐、平坐均可，要求坐姿端正、放松。手、脚的放置以舒适自然为宜。坐时面向南方。双目轻闭，不要留缝。

练站式时，亦应面向南方；卧式不限方向，但要仰卧。其余要求均同坐式。

功法：双目轻闭，周身放松几分钟后，意念与闭目后的神光合一，下照两肾(在腰两侧，分左右两肾。不必用意苛求其具体形状与解剖实体吻合。练其它脏时，亦遵循此原则。)意想两肾充满黑如墨汁的水。意念保持几分钟，待其景象明朗后(景象明朗程度，因人、因功夫浅深而异，不能人为地拘执追求，要听其自然)，再用意将左右两肾的黑水，汇合于后腰命门处，用意将水导入右肋下的肝脏中，意想肝脏被黑水从外向内浸泡，滋润透彻。当黑水润透肝脏之后，意视到肝脏内外的黑水，由黑变青，如大河中的清水颜色。此景保持几分钟，再用意将肝脏的青水，引入左胸腔内的心脏中(注意右位心脏的人，要引入右胸腔内的心脏中)，意想青水进入心脏后，先变成红色的气体，再由红气变成红光。红光弥漫、充斥于周身，并且照亮周身。此景保持几分钟，再将周身的红光收回到心脏中，意想红光由心脏进入中脘穴内的深部，变成一团如自己的巴掌大小的金黄色圆形光芒。此景保持几分钟后，意想黄光上行，进入胸腔内的肺脏，化成白色气体(白气如雾，或如水蒸汽均可)，散于肺中。此景保持几分钟后，意想肺中的白气，化作“甘露”(甘露状如荷叶上的露珠，有“晶荧、洁净”的特征)，汇合于膻中穴，再从膻中穴直下入命门，在命门处甘露分成两份，各进入一侧的肾脏之中，化作黑水。

收功：慢慢睁开双眼，松静站立，双手从头顶开始，轻轻拍打周身。要从上到下拍打，面面俱到，无遗漏处。如此拍打十遍左右，即告练功结束。

三、长久定向激能功法

本功法又名“紫霞飞照法”。

(一)口诀：通天彻地一轮镜。

(二)姿式：可以任选行、住、坐、卧的姿式练习。行、立、坐式应面向规定的“紫铜镜”的方向，两手姿式不限，手掌心向前，卧式应仰卧，头顶规定的方向，两手掌心向上(天空)。

(三)功法：周身放松，轻闭双目。(行走练功可睁眼)，想象已经确定的方位(即为大家增功激能时专门指定的方位)，有一面“通天彻地”的圆形大紫铜镜。铜镜正面对准自己的手心或头部。静想这面紫铜镜圆如满月，无比高大，上通天宇，下接地球。要轻松地，似有似无地静想铜镜十分钟左右。接想铜镜紫光闪闪，生出许多云状的紫霞，如天空中的早霞但是紫色的。(颜色可以任选一种紫色想象，如玫瑰紫、紫红等各种紫色)，想象紫霞如行云，从铜镜向自身飏然而至，从自己的头顶及两手掌中进入身中，任意在身中弥散，并化成金黄色的光芒，照亮通身内外上下。想象紫霞不断进入身中，亦不断化成金光通照周身。直至觉得周身舒适怡然为度。一般需练习半小时左右，即可结束。(没有收功要求。)

四、普照布气功

基础功法：(一)松静站立，沉肩松腰，下颏微收，轻闭双目。入静十五分钟。

(二)两手前伸，掌心相对，置于胸前约半尺处，意念想着两手抱着一个红色的火球，两手在球的左右两侧轻轻旋转，意想火球在手的带动下高速正转，练习五分钟后接下式：

(三)改变旋转方向，手带动火球反向倒转，约五分钟。

(四)两掌位置由左右，变成上下抱球状，男左手在上，女右手在上。意想火球在手的轻旋带动下高速顺时针正转五分钟左右，再反向倒转五分钟左右。接做：

(五)用意念将火球送入脐内，同时配合双手合向脐部的动作，将双掌心贴在脐外的衣服上。意念将火球送入脐内后，火球慢慢变成了金黄色的光芒，弥散于周身。

(六)将两手平伸于胸前，双手与肩同宽，手心向上，注意沉肩松腰，周身进一步放松，意想宇宙中的气，包括各种能量、射线、波、光等等，从手掌中进入到体内(不管其在体内循行路线)，意想“气”人体内，变成了体内之气(能量)练十分钟左右。

(七)将两手分开，左右平伸，掌心向下，两脚左右，站立呈“大”字形。意想地球深处的各种“地气”能量，如地磁、地热、地下辐射、地光等，源源进入掌中，从掌中进入体内徐徐下行。意念是：从掌中进入“地气”正气，在体内变成内气，从脚下排出体内浊气人地下。形成一个地气人掌中至体内——体内浊气下降入地下的循环。十分钟左右。

(八)收功没有什么要求，一般是散步片刻即可。

练功时间：气功临床工作者，包括临床应用外气治疗的各种方法，如发气、气功按摩、气功针灸等应每日早晚各练习一次。

(黄润田文，摘自中国气功科学研究会总编室资料)

吽脐功

本功法是一分钟脐密功的歧生小术，供特需者采用。其功理依据是精神状态、内气状态、人体场波、外境场波四者的信息相关及其同步共振和同态相通达于超质界的科学假说。

功　法

预备式：可采取平坐式或贯立式。

一、结印问气：1. 结“拟〇印”。其印为左手中指尖抵拇指第二节横纹，拇指肚覆于中指爪甲上，中指和拇指合成圆环状，其余三个指头略分开自然伸展。将其置于肚脐前方约十厘米左右处，使圆环遥相对应。右手仰掌五个指尖略分开自然伸展，置左手下约三厘米处(男女左右易手)

2. 随呼息默数一至九数。

3. 意在以“拟〇印”寻求探索外境〇态物质(宇宙间的真一之气)活动之信息。“拟〇印”之〇、精神状态之〇、生理(内气)状态之〇和外境〇态物质之〇，由于它们同步同态(或同场、同波、同频、同阈、同行、同象)，必将在其信息上引起共振或相同效应。练功者如感到两手微麻，即为获得这种效应的征验。

二、伸掌接气：1. 两大臂自然下垂，小臂向前平行端平，仰掌如接物状。

2. 随呼息默数一至九数。

3. 意在接纳外境〇态物质，接纳的越多，两掌越觉沉重而麻。

三、对掌练气：1. 两掌上举，高与膻中(两乳连线中点)平，转掌相对，距离与肩同宽。

2. 随呼息默数一至九数。同时两掌在意念的诱导下随呼吸开合压拉作体验活动：呼合压、吸开拉。

3. 意在使两掌之间的外境〇态物质，在压拉锻炼下成为明灵之精微。

4. 锻炼得越好，两掌压拉越感到费力。

四、贯气生光：

1. 贯天目：(1)两掌边向下划弧靠拢，边转为仰掌，至小指及其掌侧相抵如捧物状，接着上举至拇指端高与天目穴(两眉中间稍上)平时，缓缓合掌使外境〇态物质从拇指端贯人天目。

(2)随呼息小声或默念“唵”声。

(3)意在使进入头脑的外境〇态物质和体内〇态物质相融合化为遍照光，且由头布散到全身。遍照光是一种无影光，它能清醒头脑，启迪智慧，消除烦恼，驱逐邪气。

2. 贯膻中：(1)合掌下移，至拇指尖正对膻中穴。

(2)随呼息小声或默念“哑”声。

(3)意在使进入膻中的外境〇态物质和体内〇态物质相融合化为清澈光，它能舒畅胸怀，清心悦性，消除烦闷，驱逐邪气。

3. 贯脐中：(1)合掌边下移边使掌根离开，掌尖相抵，停于肚脐前方。

(2)随呼息小声或默念“吽”声。

(3)意在使进入脐中的外境〇态物质和体内〇态物质相融合化为九彩光，且由腹布散到全身。九彩光绚丽超过彩虹，它能强坚筋骨，流通血脉，健壮体魄，战胜邪秽。

衔接势：由上势接贯天目，两掌边向上提边分开，至高与胸平时，已如对掌炼气的姿势，接下去即可作贯天目。贯气生光一节，共作三遍。

收功式：继贯脐中势，左右掌虎口相交，右掌覆于左掌背掩肚脐上，先顺时针方向轻揉九次。再逆时针方向轻揉九次，然后再轻按一次。其意在于使所获得的光气封存体内，以供特需时应用。

注意点：数数字或念字声，必须专心致志舒缓自然，切忌散漫不诚或紧张做作。

附注：唵，读如安，它包括A、U、M三个汉语音；哑，读如阿，它包括E、A两个汉语音；吽，读如轰，它包括H、A、U、M四个汉语音。

(张弘强、杜文杰文，摘自《气功与科学》1988年6期)

虬龙绳健身法

本功法是借助于“虬龙绳”的一种健身功法。所谓“虬龙绳”，即是用一寸左右宽白布条编成辫状的布绳。绳成后，可在中间部分每隔寸许打一结，多少自定，但不要太密，其长度可随自身而定。一般与自身坐高相当即可。

功　法

"虬龙绳"的练法立、坐均可。练前首先要平心、静气。当心平气和、周身放松后再做三次深呼吸，就可以开始自我按摩。按摩以头、面、胸腹顺序进行。首先干沐头36次；然后干洗脸36次。(一前一后为一次)再就是摩胸、腹各36次。男按摩胸腹先向顺时针方向，后向逆时针方向；女则与男相反。男子左手在下，右手按左手背上；女则反之。在按摩当中，记住：上要把鹊桥搭起；下要把金门紧闭。

全身自我按摩后就要进行虬龙绳的操练。首先把绳套在后项，两手向前左右轮流适当用力拉扯布绳36次。然后把绳放在后背，两手一上一下，(男左上右下、女右上左下)交替用力，适力拉绳，形如擦背。行功时要默数一、二、三、四……。一上一下为一次。36次为一节。根据自己情况可以增加(两手上下互换)，但不可少于36次。用力方向，可上下都用同样大小的力，也可只在向下时用力；或者只在往上拉时用力。向上拉用力为补，向下拉用力为泄。上下用力一样为平补平泄。高血压者宜用泄法。

此功法同样适用年青力壮者，所不同者在于：行功后要把绳叠双，增加后背及前胸的排打功。排打可前胸后背全面进行，也可重点排打某穴。特别注意排打时呼吸和动作节奏要配合好。在打完一下起绳时，要收腹吸气。意念：气由百会直贯丹田(脐下寸半)。抡绳排打时腹微外突，提肛、收肾(外肾)，配合用鼻向外喷气。意念：想象内气由丹田直贯被排打之处。排打时注意：先轻后重，循序渐进。不可操之过急。

督脉在背，自己不易按摩，且长时间仰卧压迫督脉，弓腰曲背对任、督二脉循行有阻。此功法可使背部俞穴得到按摩，任、督二脉疏通。长期练此功法，可使人气血两旺、络活经疏，从而达到益寿延年的功效。

此功法简单易行，行之有效，但有皮肤病者不宜行。有血液病者手法要轻，不要排打。开始手法适宜，免得擦伤皮肤。

(焦耀文文，摘自《气功与科学》1988年11期)

针导练功入静法

本功法是通过针刺一定穴位进行入静的一种导引功法。此功法将传统医学针刺与气功融为一体，促进调心静神，达到"恬澹虚无"的气功状态，使大脑得以休养和调整。气功应用针刺导引，能更好地取得疏通经络、调节气血，防病健身的养生效果。

功　法

"针刺导引"：这是一种比较强化的导引方法。气功的关键是入静。初学者由于功力不深，在练功过程中容易产生杂念，难于排除；或者即使暂时入静，但一遇到外界环境干扰，就会受到破坏。为了克服以上毛病，可采用针导意守法。其机理是：正常的神经细胞活动是以兴奋和抑制两个过程相互作用为基础的，针刺身体某一处所建立的神经兴奋，能够更有效地抑制大脑皮层原来某一处的比较强烈和牢固的神经兴奋中心，使练功者尽快实现入静；而后，通过针刺意守也可以使入静比较深沉、持续，不容易被外界环境所干扰。针刺方法导引气功，是用竹(木)针守穴的方法，竹针不必刺进肌肤中，只是刺激相应穴的皮肤表面，并与气功相配合，疏通经络，调理气血。使用竹针意守，方法简单，安全，针具不用消毒。针感也不会太强，很适合气功所需环境。

竹针用竹条或木条削制而成，直径2毫米，长度为4～6厘米。练功者可手拿竹针，刺激有关穴位，进行意念的导引；也可以由旁者协助，用竹针刺激练功者的穴位。

针导气功法：针导内养功：

针导内养功对胃肠炎、腹胀、习惯性腹泻、阳痿、遗精、痛经等症的效果显著。

一、姿式：练功者平身仰卧床上，枕头高低合适，肢体伸直，足尖自然分开。两手手指重叠，轻放置在腹部脐下处，两手的食指和中指间夹一根竹针，针尖接触气海穴皮肤上。可用手指微动来调节针感，但不要用力，以免产生紧张感。有些练功者不习惯双手放置腹上，可把插有一根竹针的木塞放置气海穴皮肤上，双手仍放在身体两侧。利用木塞的重力作用于穴位上，同样也有针感。

二、功法：练功者双目微闭，轻闭口，舌舐上腭，鼻缓缓吸气，用意领气达丹田，同时默念"人"字，双目内视丹田并与竹针配合意守丹田一会儿(此时可稍停顿呼吸)；然后缓慢呼气，舌随落下，继续用竹针意守丹田，默念"静"字，以下重复。整个过程要求全身放松，呼吸稳慢，均匀静细；要求默念、内视和意守(靠体会针感)配合统一、自然。

收功时，把竹针拿离腹部，两手放于身体两侧，意守丹田一会儿，然后双手擦洗脸部，开眼。

(彭桂标文，摘自《气功与科学》1987年12期)

吞月松静法

本功法是《内运功》的基础功夫，由已故虞沛霖先生所创。松、静、呼吸是其主要组成部分。习练时要协同进行，初学有困难者也可以分解而练之，

但熟练后务必结合运用。此功法以松、静、呼吸锻炼为基础。强调"筑基"。凡基本功不扎实，以后的功夫就难以继续提高。松和静便是最基本的功夫。适于初学气功者习练。

功 法

一、松和静：松，是指肢体外形的放松。也是我们人体(包括内脏在内)在一定姿势下，保持自然张力状态。为了实现松的状态、易于掌握放松要领，本功法将人体划为三十六个部位(附后)。按照从上到下，从前到后，再及两旁的次序，每一个部位，伴随三次呼息，连松三遍。三遍之后，如仍感不松，可不再理会。接下去做第二个部位的放松。也同样是伴随三次呼息，连松三遍，如此类推。一直到三十六个部位全部做完(共松一百零八遍)，所以也叫《三十六步松静法》。

《三十六步松静法》是促进松的手段。目的是使练功者熟悉人体部位，及时发觉和纠正某一部位的紧张状态。锻炼纯熟后，可以逐步过渡到五步松(附后)，渐而三步松(附后)，最后达到一步松以奠定松的基础。练功时要掌握以下原则：

第一，从整体讲，先松全身，后松局部；

第二，从内外讲，先松内脏，后松肢体；

第三，从形神讲，先松意识，后松形体。

在《三十六步松静法》掌握纯熟之后，在练功中会呈现一种"凭虚御风羽化而登仙"的意境，这就是松的最高境界。

静，分为形体的静(身静)和思想的静(心静)。后者有赖于前者的基础。所谓身静，就是身躯四肢停止一切活动。本功要求的身静，指肌体、韧带神经系统在特定的要求之下，出现松的反应。思想上的静，就是大脑什么都不去想，放下心中所想的一切事物。俗话叫做"无思无虑"。大脑皮层通过促静手段，切断与外界一切联系，大脑皮层处于尽可能深的抑制状态。总之，我们所讲的静，是指身静与心静合而为一，是身心俱静。

一般常用的促静手段，不外两种。一是"以念代念"，还有一种以"以念依(景)物。"达到收视返听、凝神入静的目的。常用的有"内景诱导"、"依息"、"意守"诸法。《吞月松静法》是一种内观诱导。又叫"内观法"。它通过收视返听，与外界切断联系，使大脑皮层容易达到主动性内抑制状态。

所谓"吞月"，即把月亮作为内观景象。练功时，在想象的"一轮明月"之中，再想象出一个"静"字来，这就把"以念依景"(内景)和"以念代念"结合在一起了。练功当中，随着吸气，把"月亮"(连同那个静字)"吞"到丹田(脐下三横指，下同)里去之后，接着在丹田里再"存一存"，进行内视内听。这样就形成了"内景诱导"、"依息法"、"意守法"三者的有机结合。它较之个别运用"内观"、"数息"和"意守"等功法，更易于促静。

年老体弱和有病的练功者，由于能量不足，一时形成不出"月亮"时，也可以暂时只想象一个"静"字。这是利用第二信号系统，容易促使大脑皮层主动性内抑制状态的出现。

二、呼吸：《内运功》对呼吸的基本功锻炼，不主张自然调息。而是采用"全腹式呼吸法"(又称"六合呼吸法")进行呼吸锻炼。这在初学阶段，与松静并练，是有些矛盾：练功者顾得了松、静，却忘了吐纳要领。若能到"心息相依"(即"意气合一")阶段，两者相得益彰，方显示出呼吸锻炼的优越性。

不少初学者对呼吸锻炼"筑基"的重要性认识不足，有必要强调以下四点：

第一，基本姿式是个首要环节。如果忽视"含胸"、"拔背"、"虚腋"、"护胁"等有关姿式的要求，就很难达到限制胸式呼吸的目的。由于"全腹式呼吸"运动是以横膈下降为前提的，所以，"含胸"和"护胁"就显得特别重要。"护胁"的具体方法，是在含胸的条件下，将季肋及心窝部用意识向内下方微微一收，使横膈膜随吸气自然下沉。在开始学练坐功时，如不养成"含胸"、"圆背"、"臀后坐"和"命门前挺"的正确姿势和习惯，则日后呼吸活动不易达到脐下丹田所在部位，也会影响劲贯全身。其呼吸活动最多只在脐以上的腹部而已。而且命门不挺，则上身容易前倾，造成心窝受压，局部不松。

明确以上姿式后，平时随时随地可以进行横膈的松弛、下沉锻炼。方法：自然松柔呼吸，吸气时，有意使横膈下降；呼气时，无意回升(即意识里随它升也好，不升也好，实际上横膈是必然回升的)。

第二，呼吸锻炼使横膈下降，始终以松柔自然为要旨。呼吸万万不可着力，要顺其自然，纯以意行，徐徐以意下沉即可。如果离开"用意不用力"的原则(更不能"意"、"力"并用，甚至"以意胁力")，愈是企图用力下沉，横膈膜愈是绷紧不舒，愈是沉不下去。相反，还会带来胸闷、憋气、心率过速、恶心、胃呆等一系列不良反应。初学者须如"闲庭信步"那样，心平气和，内脏放松，悠然徐缓，不急于求成，长期锻炼。在不知不觉之中，自能达到预期目的。

第三，在学练顺呼吸的"吸凸呼缩"时，应该注意："吸凸"是在横膈松弛、下降的前提下，肺底随吸气"渐达"下腹部，从而使下腹部产生一种充实感。这实际上是利用呼吸对横膈进行训练，使它逐步松弛，以达到下降之目的。所以，初学者不要误以为"吸凸"就是不论横膈松弛与否的单纯"鼓肚子"。而"呼缩"也不完全是"瘪肚子"。

第四，在进行第二阶段的顺呼吸锻炼之前，先要检查一下有没有达到第一阶段的锻炼要求(即横膈下降锻炼)；同样，在进行逆呼吸锻炼前，亦应检查顺呼吸是否合乎标准、达到要求(其余类推)。尚

未达到标准要求的，宁愿把步子放慢些，扎扎实实地打基础。不要贪多求快不顾质量。这样，年久功深，病愈体健，则延年可期。

三、具体操作：坐的姿势，分椅坐和盘坐两种。

(一)椅坐：臀部与椅面接触，只坐椅面三分之一。坐好，命门前挺，两足相距同肩宽，脚尖朝前，大腿与小腿成九十度角，两手置于两膝上。然后从上到下，做好练功前的准备工作：头正，颈自如，虚领顶劲(微微以意上顶)。颜面放松，略现微笑，口微闭，齿轻叩，耳如不闻。下颌微扣(解开上衣第一颗纽扣，后颈与衣领微微接触为度)，沉肩，垂肘，护胁，虚腋，含胸，拔背(两肩胛骨向前扣，背向后弓出，即圆背)，目如垂帘(上眼皮逐渐与下眼皮合上)，两眼内视，从顶门汇成一线，由内垂直朝下看，眼观鼻，鼻观心，心系丹田。

(二)盘坐：有草盘(即散盘)、单盘、双盘倒转过来，先将逆呼吸改为顺呼吸，再把顺呼吸改为自然腹式呼吸，即反其道而行之。最后按摩一下手和脸部，睁开眼睛，活动一下全身。

练功结束，要做到“收得稳”。

附：人体三十六个部位的划分：

(1)颅顶→(2)前额→(3)后脑→(4)两侧颞区→(5)两眉→(6)两眼球→(7)两耳→(8)鼻→(9)两侧颧部→(关节1)两侧下颌关节→(10)两侧面颊部→(11)唇→(12)齿→(13)下颏→(14)颈前部→(15)颈后部→(16)颈两侧→(17)两侧肩胛带→(关节2)两侧肩关节→(18)两上臂→(关节3)两侧肘关节→(19)两前臂→(关节4)两侧腕关节→(20)两手掌、手背→(21)两手的手指→(22)前胸→(23)后背→(24)两侧(胸)→(25)两侧季肋(胁)→(26)上腹(以脐为界)→(27)两侧腰部→(28)两侧髂部(骨盆)→(29)耻骨区→(30)尾闾联会阴→(31)两侧臀肌→(关节5)两侧股关节→(32)两大腿→(关节6)两侧膝关节→(33)两小腿→(关节7)两侧踝关节→(34)两足蹠背→(35)两足跟→(36)两足足趾。

全身共分三十六个部分和七对大关节。按照从上到下，从前到后，(由内到外)再及两旁的顺序，顺水平面往下切。

五步松：(1)头颅——(2)前胸——(3)后背——(4)前胸到耻骨——(5)两上肢两下肢。

三步松：(1)前：头到耻骨，后：后脑到会阴——(2)两上肢——(3)两下肢。

(虞沛霖文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年9月版)

吞津还原功

本功法是源于至游子曾慥《道枢·还原篇》所载养气之法。此功法分为辅助功和正功两部分。具有培殖元气，补肾壮阳，强筋健骨，延缓衰老的功效。

功　法

选择冬至日或是阴历每月的甲子日。半夜子时(即晚11点到夜1点之间的时候)，披衣、盘腿，面东而坐。

一、辅助功：1. 轻轻叩齿36次。

2. 双手摩热，然后以掌根由鼻梁向耳根方向轻拭双目，三次。

3. 双手掩耳，听耳中有细音如钟声，然后手放下，三次。

4. 双手摩面至热。

二、正功：

1. 运舌抵上腭十二次，抵下腭十二次。

2. 运舌于齿外及上唇内，十二个来回；再运舌于下唇内十二个来回。

3. 待嘴内津生，即用津液做漱口状，满口暖热后，分三次咽下。

咽时要取内气，即闭口，想内气从鼻山根部来，随同津液送到脐下一扁指半处气海穴。心想：穴如鼎状，大如鸡蛋。

4. 三次咽毕，即津液全部注入气海鼎内。再想，心火下垂到鼎底，用心火苗包住鼎身烧炼。

5. 烧炼时间，以自己的呼吸36次为一阳爻。

6. 然后仍从正功始，做完1——4节待心火烧炼气海鼎时，呼吸24次为一阴爻。

7. 从正功始，再做阴爻功四次。

这样，加开始做的一阳爻功，六爻共同构成《周易》十二消息卦子月的“复卦”功。

8. 复卦功毕，喘几口气，休息片刻，再想体内气如黄云盘旋于脾胃之上。

9. 过一会，黄云变为黄土，覆盖在气海鼎上。

10. 梳头百余下，然后躺下休息一会。

至此，一日功法做完了。以后每月一次的功法，均需按《周易》十二消息卦的卦象和卦序要求作。即每月做时，要看阴历当月所属之消息卦是哪一卦。做时，从辅助功始，一进到正功第五节，就要看当月卦象每爻的具体要求做，或阳爻或阴爻，从卦的最下一爻向上数着做。最下一爻为初爻，顺序往上是二、三、四、五、六爻。即：

子	丑	寅	卯
十一月	十二月	正月	二月
复	临	泰	大壮
䷗	䷒	䷊	䷡
辰	巳	午	未
三月	四月	五月	六月
夬	乾	姤	遁
	䷀	䷫	䷠
申	酉	戌	亥
七月	八月	九月	十月
否	观	剥	坤
䷋	䷓	䷖	䷁

【注】: 1. 卦象中"一"为阳爻，做功遇此呼吸36次；"--"为阴爻，遇此呼吸24次。

2. 辅助功中"掩耳听耳中细音如钟声"时，若听不到也可以往下做，一般过一段时间就可以听见了。万一听不见，只要按功法要求做也会有效。

(李兰辛文，摘自《中华气功》1987年2期)

吞津养生功

本功法是一种独特的养生功。此功法简单易学，坚持习练，可获长健。

功　法

一、赤龙搅海：闭目，心静神凝，合口，用舌在口腔内上下牙齿外运转，左右各十八次，此时口中津液增多，然后用两腮和舌做漱口动作三十六次，漱津后，将口中津液分三小口咽下，咽时用意念将津液送入丹田(脐下一寸五分的气海穴，此穴是"生气之源，聚气之所。")同时并默念"聚津化精"。初练时津液不多，久练自增。"白玉齿边有玉泉，涓涓育我度长年"，这样引吞直接入任脉化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。

清晨，空腹做"赤龙搅海"，可增强肠胃蠕动，便于大便排出，可治疗习惯性便秘。

二、口中常含一枚枣核，以舌搅之运动生津。津满后数口咽下，再搅不已，此是倍生气力之妙法，功高于叩齿咽津之法，知者颇少。

三、一年四季，坚持每天清晨起床后就含上一口冷开水，五分钟后再将所含之水分三口缓缓吞咽入胃，切不可吐掉。

此法有固齿生津、滋阴降火、洁净胃腑的功能，若能坚持，受益无穷。

四、每天坚持在饭后鼓漱吞津，方法是，闭口咬齿，舌在口中不断地搅动作漱口状，待口中津液满口后遂分三次咽下，切不可吐掉。

此法具有滋阴潜阳,洁齿爽口,固齿生津的功能,还能保持口唇及面颊部肌肉的丰润健美。贵在坚持。

五、1. 运舌于齿外及上唇内，十八个来回；再运舌于下唇内十八个来回。

2. 待嘴内津生，将口中津液在口内进行鼓漱，如同用水漱口一样，先鼓动左腮颊部，后鼓动右腮颊部为一次，共鼓漱三十六次。

3. 满口暖热后口中的津液可分三次下咽，咽时如咽硬物，咽时稍用力，最好能听到咕咚的吞咽声。以意送口水下行，先送到有病的脏腑，再送到肾，最后送到丹田。然后吸气一口，仍沿以上路线送到丹田。如此吞津三口，吸气三口，存至丹田。正如《红炉点雪》所说："津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。"如四肢有病，亦可将津液用意念送到四肢有病之处，再到肾，到丹田。

4. 练津化气，意念内视丹田，可见口水和气在丹田化合，见津液和气受到肾阳之火的温煦发生气化，就好象津液是水，肾阳之火在小腹内暖烘烘的将津液和气"烧"(温煦)至沸腾，如水被烧开成气化，若雾露灌溉自己的五脏，并见灌溉滋润了自己有病的脏腑，同时默念"元阳升腾"，约数分钟后即可收功。

5. 采用练津化痰方法，即意念将津液送至肺至肾至丹田。对许多教师因常年教课引起的慢性咽炎具有良好的效果。吞津功是治疗阴虚之妙方，阴虚病人宜多用。中医认为唾为肾之液，唾为肾所主，肾阴虚时，唾无所化则口干，舌干，入夜尤甚。故功法中每吞津液必送到肾，可补肾阴。很多病都可以用吞津功作为辅助功，对习练气功不易入静者尤其适合，健康人也可做，效果极为显著。

唾液内含有多种消化酶，对食物的消化和吸收，机体组成成分的合成和分解等都具有催化作用，并可增加食欲；内含人体免疫球蛋白，可增强免疫功能。并含有神经生长素，能增强神经机能；内含噬菌酶，有消炎杀菌作用。唾液可以抑制黄曲酶素，故有防癌作用。唾液中的有效成份可以预防和治疗多种疾病，如咽炎、扁桃腺炎、风湿病、猩红热、肾炎、感冒、牙周炎、龋齿、胃溃疡和习惯性便秘等，有时甚至能起到某些药物所达不到的医疗效果，可见唾液对人体的成长发育和健壮至关重要。

功法贵在坚持，习练者平时不要随便吐口水(据《魏志》记载有"远唾损气，多唾损神"的说法，练者不可不知。)，应万分珍惜，久而久之，就可以收到象《延寿书》所述"盖口中津液是金浆玉醴，能终日不唾，常含而咽之，令人精气常留，面目有光。"的功效。

(童永江文，摘自《武林》1990年4期)

和气功

本功法是流传于民间的一套养生保健功。有舒筋松骨，活血化瘀，强身健魄之功效。

功法

一、上肢部分

第(一)式：前后摆动——旧称开天辟地

1. 预备式：立正式，两脚外八字形，两手垂在两侧，两眼平视。

2. 操作：(1)左脚向前跨出一步，脚尖转向右，与右脚尖成同一方向；同时屈膝，膝盖不过脚尖，右脚后移一步，腿膝绷直，为前弓后绷的弓箭步。头稍向上抬，肩向下松，上体正直，不俯不仰。

(2)两手臂上下前后摆动，手指自然分开，微弯如捧瓜式。左弓步时，先摆出右手；右弓步时，先摆出左手。

(3)左腿退回，跨出右腿，继续做。

第(二)式：左右插钩——旧称流星钩(赶)月

1. 预备式：两脚开立，相距大于两肩，头向上顶，肩向下松，眼向前看，上体微俯，挺胸收腹，十趾抓地，重心在脚心。两臂向后伸直，两手变钩五指并拢，指尖朝上。

2. 操作：(1)左手臂转向前，手臂平胸，变钩为掌，虎口对右肩，右手仍钩在后。

(2)换右手臂转向前，手臂平胸，变钩为掌，虎口对左肩。同时左手臂向后变钩。

如此左右轮换做。

(3)虎口对肩为月，五指变钩为流星。

第(三)式：推掌呼气——旧称日月掌。

1. 预备式：两脚开立，相距大于两肩，松肩挺腹，两眼平视，两手臂向前平伸，立掌，掌心朝前。

2. 操作：(1)两手臂及面部转向左，同时吸气。

(2)当左手臂向左伸直与肩平，右手臂平前胸，虎口正对左肩时，左前臂一缩后立即推出，右臂也一推后，立即缩回，均还原状，与此同时用鼻孔呼出一口气。

(3)随后换向右侧时吸气，推出时呼气。

以上每一式后，均须拍手臂，自上而下，在手臂前后面各拍3次，两臂共12次，边拍边散步不宜立停。

二、下肢部分

第(四)式：左右后踢——旧称左右踢脚。

1. 预备式：两脚开立，相距一拳，两臂自然下垂。

2. 操作：两脚跟分别轮向后踢，脚踢及臀部，两手臂随着上下前后摆动。当左脚跟后踢时，左手臂随着向后摆，右手臂向前摆。当右脚跟后踢时，右手臂向后摆，左手臂向前摆。如此左右后踢连着做。

第(五)式：左右侧踢——旧称外摆。

1. 预备式：两脚开立，相距一拳，两臂下垂，掌心朝下，指尖向前。

2. 操作：左脚向外上踢，左手掌与左脚外侧相碰；随即换右脚向外上踢，右手掌与右脚外侧相碰。如此左右脚轮着踢。

第(六)式：蹬脚呼吸——旧称魁星点元

1. 预备式：两脚开立，与肩同宽，两手抓拳，左拳在头之左侧，拧转手腕，拳背向前，小拳眼对风池穴；右拳齐右腰，拳背也向前，拳眼对腰。两上臂略平，两前臂均直，略似“卐”字式，脸面向右。

2. 操作：(1)掏拳吸气。左拳转向下(盖拳)、右拳提向上(掏拳)，在胸前交叉而过，对换位置。在转拳的同时吸气、变脸(脸向左转)。吸停手停即提起左脚，脚尖向前。

(2)蹬脚呼出。将提起的左脚，以脚跟向斜外侧蹬出，同时用鼻呼气。

(3)右侧动作同左侧。如此轮着做。

以上每一式后，均须拍腿部，拍时将脚搁起，切忌头部俯下。如无搁处，可将膝盖提起，一脚独立而拍之。拍时自上而下，各拍3次，两腿共拍6次。

三、腰身部分

第(七)式：反手盘腿——旧称左右拜殿

1. 预备式：身体直立，小八字步，两眼平视，两手上举齐眉，四指指尖相对，掌心朝下。

2. 操作：左手掌向下落，变掌心朝上，手背与上抬之右脚内侧相碰。随即左掌上齐眉，掌心朝下；右手掌下落，变掌心朝上，手背与上抬之左脚内侧相碰。如此左右手背与左右脚内侧轮流相碰而做。

第(八)式　左右望眼-—旧称犀牛望月

1. 预备式：身体直立，外八字步。

2. 操作：(1)左脚向前跨出一步，右腿向后退一步；前脚屈膝不过脚尖，右腿绷直，呈弓箭步。

(2)两手抓拳，左拳在下，前臂上竖，肘底与膝相对，拳眼向肩；右拳横举过头，置左拳上方，拳眼也向左肩，两拳间距约一拳。

(3)头从左向后看右脚跟，而后数自然呼吸约7次。

(4)收回左脚，跨出右脚，换向右做。

第(九)式：转腰呼吸——旧称摇动海

1. 预备式　两脚开立，与肩同宽，两肩下松，两手抓拳，两眼平视。

2. 操作：(1)转身吸气。转身向左，同时吸气，右拳随身转动，向上提到前额，拳眼斜向下；左拳转至后腰，拳眼斜向上；上下两拳遥遥相对。

(2)翻身照镜。待转至两眼看到右脚跟时，即行呼出。

(3)面后转身向右，或弧形前后转换，同时吸气，转定后呼出。

以上每式后，均须拍击腰部。在做完第7式后，大八字步，身体自动摆动，两手臂随之摇动，手呈微握拳状，摆动的两手背轮流碰及尾骶骨处，共21次。做完第8式后，身臂同样摆动，左手背碰及右前腰，右手背碰及左前腰，共21次，做完第9式后，按第7、8式做完后一段，各做21次。可以边做边散步。

四、全身部分

第(十)式：托天补地——旧称朝天一炉香

1. 预备式：两脚开立，小于肩距，两臂上举，两手齐眉，拇指与四指分开，呈眼眶状。

2. 操作：(1)下式。屈膝下蹲，两手分别向两侧下落，两掌过膝，掌心朝下，手指如抓物扑地，与此同时吸气。

(2)上式。直身起立，两臂上举，转手腕掌心向上向前，好似托天举起，并仰头观天，与此同时呼气。

(3)呼吸后，两手仍呈眼眶状，继续再做。

第(十一)式：削心反肚——旧称反肚子

1. 预备式：两脚开立，与肩同宽，两手交叉向前平举，手指向前。

2. 操作：(1)下式。屈膝下蹲，两手分别从两侧削落过膝，指尖向下，与此同时吸气。

(2)上式。两手变仰掌，靠在腰部，靠腰时身体起立，腹部随即挺出，在挺腹时呼出一口气。

(3)恢复预备式，继续再做。

以上每一式后，均须边散步、边拍击胸部，即两手左上右下叠起，同时拍击胸部正中，自上而下，到腹部为止；再两手分别同拍胸部两侧，后仍拍胸部正中而毕。

(龙文宇等文，摘自《中国气功学》陕西科学技术出版社1983年版)

长寿功

本功法是"长寿功"中最基本的一种，由何洗清先生创编。此功法简单易学，功效显著，为初学者提供了入门之路，尤其对老年体弱、及中青年病后恢复期锻炼更为适宜。

功　法

一、行步功(三手走)

练功的要求：思想准备：放远大眼光，看美好前程。

锻炼时间：此功有二种锻炼方法，一是专心练功法，二是随时练功法。早晨在空气新鲜的公园大道或马路中可走路练功，或利用上下班及其它时间随时练功。先学专心练功，过一段时间即可随时练功，即使一手有提包等物，也可交换练。

具体动作：身体直立，平视远方，舌尖轻抵上腭，不要开口讲话，集中思想，默数手足动作数字(见后)有口水随时咽下，贯入丹田中，走路与平常的姿态一样，关键在于手势的变化。

三手走，顾名思义，就是在走路练功时手势要有三种变化。(一)握拳：大拇指在内握成子午拳。(二)抓拳松拳。(三)放松手拳甩手。练此功要松中有劲，劲中带松，走路时要自然呼吸，微提肛松肛。两臂荡开的幅度略大于平时，伸直，不要屈。以这样的手势握拳走36步，抓拳松拳走36步，甩手走36步，交替前进，次数可据个人的体质量力而行。两手不断运用虚实分清、三阴三阳的原理，贯通气机，使五脏六腑得到按摩，自觉僵硬的手指会顿觉柔软，因十指连心，经络疏通，气血流畅，全身的脏腑、气机自然得到协调。

以后在平时走路时，便可见缝插针，随时练功，那时不一定要做到以上各种要求，只要做抓放动作即可。到后来，会觉得丹田随着手势变化而一起一伏地推动气血循行全身。

注意事项：眼平视远方时间久而发酸，视线可向下看地以进行调节。平视远方的目的是锻炼目力，更重要的是使脊柱挺直，振奋精神。走路练功，易学易行，有志者均可一试。

二、行步功(明步)

行步功，只要在清晨尚有星星月亮时练10～20分钟即可。锻炼方法如下。

立正，两足并立成外八字形。左足以45°的方向斜出半步，前足掌抵地，接着再进半步。随即右足跟着地，踏出半步，再进半步。如此不断交叉前进。同时两臂交叉向上往后拉开，使肩部舒展。在出左脚时右臂向上，在出右脚时左臂向上。向上之手指分开成爪形掌微微托向天空，在手掌甩向天空时，转颈用眼向手掌指的方向看天，有星星月亮时则专看星星月亮。保持呼吸自然，按上述之法反复交换前进。

注意事项：高血压患者初练此功时，不宜举臂过高，可屈臂，甩掌时不高于头顶。此功不宜在日出后练，因阳光强烈反易伤目。如背光、在树荫下

也可练，但不若早晨效佳。

此功动中寓静，四肢交替活动，转颈运眼绵绵不断，缓步前进，呼吸也因动作缓慢而拉长。初练时可不注意呼吸，也不必提肛松肛，以自然为佳。练此功对于眼神的锻炼也有相当的好处，在看天的功法中，使祖窍发挥重大的作用，能解忧郁，增愉快，强记忆，明眼目。总而言之，练后神清气爽，体力倍增。

三、飞步功

飞步功须在练三手走、明步等有一定基础、体质由弱转强后方宜锻炼。如有兴趣也可以较轻的动作，逐步提高，以后对登楼、旅游爬山有相当的好处。

(一)挥舞乾坤。双手握子午拳，在胸前由内向外挥动，再回至胸前，如此挥动几十圈至百圈。初练时挥圈较小，用力较轻，以后量力加大加重。在挥圈的同时，起步行走，腿要抬高，膝部呈90度。练时眼向下看，身稍前倾。挥圈有利于肩关节，抬腿行走有利于健步，全身内脏亦因手腿活动而得到按摩。(二)旋转阴阳。双手以阴掌逐渐前伸，伸足后转腕反掌变阳掌，甩向身后，手指分开呈爪形。如此反复伸前、反掌向后，旋转反动几十次或上百次，同时提腿起步，眼看两手或向前平视。本节功法与上节功法的作用大致相同，并对增大肺活量也有一定的好处。若体质虚弱者，功法动作可相应轻缓。(三)大鹏展翅。双手开展，右手甩向左肩，同时转颈、眼看左肩数一，接着左手甩向右肩，同时转颈、眼看右肩数二。如此练12(或24、或36)次。同时提腿纵身、跳跃飞行。此对增强体质大有好处，但高血压、心脏病患者不宜锻炼。

(袁树清文，摘自《气功》1989年2期)

四肢功

此功法是体育站桩功，着重在肢体姿势锻炼，使手腕、手指及双腿的运动量增大，一般要在基本功姿势有了一定程度的锻炼之后，可加入意念活动，如头向上顶，手向怀抱，双肘外撑，腿向上拔，脚向下蹬，足趾抓地，足跟微起，臀向内挟，膝盖外顶，身向后靠，指顶掌撑，手腕外拧等等。练功时必须注意，只允许四肢的末梢部分用意用力，绝不许肩部、背部、胸部用力，以免发生憋气。

功　法

一、基本姿势

第一式：撑指提挟

1. 两脚左右分开。2. 与肩同宽。3. 两膝弯曲。4. 手心相对。5. 手指向下。6. 掌撑指伸，如提如挟。

第二式：撑指外拧

1. 基本姿势同第一式。2. 只是手心向外。3. 手背相对。4. 十指撑开。5. 拧腕撑指。

第三式：握拳摸肩

1. 基本姿势同第一式。2. 两手握拳。3. 曲肘摸肩。4. 腕向下勾。5. 肘向外撑。

第四式：独立守神

1. 单腿独立。2. 膝微弯曲。3. 前腿抬起。4. 足尖后勾。5. 胸窝微收。6. 头顶脚蹬。7. 两手高举。8. 腕拧指撑。9. 松肩横肘，挟臀收腹。

二、站　桩

第一式：叉腰靠背

背部靠在墙上或大树上(也可将臀部、腿部靠在桌边或床头)。1. 腿直立。2. 脚跟并拢。3. 呈立正姿势。4. 脚跟也可微微离开地面。5. 两手叉腰，手心向外。6. 两肘左右撑开。

第二式：垂肘抬手

1. 两脚左右开立，约同肩宽。2. 两膝微微弯曲。3. 肘自然下垂，两手抬至腹部两侧约同脐平。4. 手心向上手指伸开，呈托物状。

第三式：左右抬腿

1. 一腿抬起放在与髋同高的椅背、桌子或栏杆上。2. 脚尖向后方勾曲，身体稍前倾。3. 两手抬至胸上部。4. 双肘弯曲。5. 如抱物状。6. 手心向内。7. 手指撑开，不要用力。

第四式：直胸撑拔

1. 两脚姿势与第二式同。2. 两手略于肩平。3. 手心向内。4. 十指分开，呈抱物状。

第五式：前后分水

1. 两脚姿势与第二式同。2. 两手左右平伸。3. 放在身体两侧约与脐平。4. 手心向下或向前方。5. 两肘微微弯。

第六式　推托式

1. 两脚姿势与第二式同。2. 两手抬至肩上眉下部。3. 手心向外。4. 十指分开。5. 呈推托状。

三、坐　姿

坐姿的运动量比卧姿大，比站姿小。

第一式：弯腿叉腰

1. 两腿弯曲。2. 两脚与坐位约成40～50°角。3. 前脚掌着地。4. 脚跟抬起。5. 两手背轻轻叉腰。6. 十指分开。

第二式：直腿端坐

1. 两脚平行。2. 约同肩宽。3. 全脚掌着地。4. 大腿与小腿成直角。5. 两肘离开两肋。6. 两手放在大腿根部。7. 手心向上或向下。

四、卧 姿

第一式 落肘弯腿

1. 身体仰卧床上。2. 两脚左右分开。3. 约同肩宽。4. 两膝弯曲。5. 脚掌着床。6. 两肘着床。7. 两手仍保持悬空。8. 手心向下。9. 十指分开。

第二式 落手仰卧

1. 两腿伸直。2. 平放床上。3. 两脚左右分开。4. 约同肩宽。5. 两手放在床上。6. 两肘微微弯曲。7. 离开两肋。8. 手心向内或向下。9. 手与肘交替离开床面保持悬空。10. 待感到疲劳时再着床。最后利用此式自然入睡。

(梁枫文，摘自《气功教学》1988年2期)

柔术气功

本功法是体育气功类。共分行、立、坐、卧四式，功法简单易学，佐以按摩、默念数字及观想，可达行气通经，去疾健体之功效。年老体弱者、工作繁忙者或学生均可选其一、二习练之。

功 法

一、行式

(一)吞津一口或数口，观想津化为气，气满全身，轻松愉快。行走时，要手轻脚轻，用气不用力，听其自然。

(二)行久疲劳时，可以稍站一下，微微闭目，吞津一口或数口，以代歇气，气稍歇定，闭口，由鼻孔微微出气三口，再继续行走。

二、立式

(一)立的姿势：或八字脚，或随意站均可。

(二)吐故纳新：闭口，用鼻缓缓吸入清新之气，再缓缓由鼻呼出身中故浊之气。三至九次。

(三)收视：闭目内视两眼中间的山根部位，意念好象空的一样，约几分钟，但此处不宜久视。

(四)返听：用耳听鼻孔出气。宜久听。

(五)叩齿：齿与齿轻轻相叩，约九下。

(六)生津化气：舌下默念数字，由一至十，或由十至百。有津即吞下。观想津化为气，气满全身，轻松愉快。

(七)揉脐：以右手轻揉肚脐九下，然后从脐右起，由右至左，由内至外，越揉越宽，以上下左右各三寸宽为限。再由外向内，由左至右，越揉越小，直至脐中为止。

(八)绕带：两手叉腰片刻，然后将两手大指由脐中起向脐两面分开，轻轻回绕至命门，又由命门轻轻回绕至脐中，九次。

(九)固肾：从命门两侧的腰部起，将手大指放在腰前，余四指放在腰后，然后分别向腰的两侧轻轻下推至尾闾两侧，又由尾闾两侧轻轻上推命门两侧。向下推时，要想命门之气下至尾闾，向上推时，要想尾闾之气上至命门。如是三至九次，宜慢不宜快。

(十)收功：吞津一口或三口，然后眼观肚脐片刻。

三、坐式

(一)坐的姿势：

自然舒适，可以靠背，可以伸脚，或床或椅均可。

(二)闭目听息：

闭目，耳听鼻息，务使呼吸不粗不急、若有若无为宜。

(三)生津化气：

舌下默念数字，由一至十，或由十至百，有津即吞下。观想津化为气，气满全身，轻松愉快。

(四)收功：

两眼微开，听息出入片刻。

具体做法，不昏沉时，以闭目听息为主，昏沉想睡时，以舌下数字为主，也可两者交换的做，时间不限。

四、卧式

(一)卧的姿势：或平卧，或侧卧均可，但不宜俯卧。

(二)揉眼眶：闭两目，两手轻揉眼眶，三至九次。

(三)按耳门：两手大指，轻轻的按耳门三至九次。

(四)擦鬓额：两手轻擦鬓额三至九次。亦可用两手轻擦头项全部。

(五)鼓鼻翼：闭口，使鼻翼鼓动出气。三至九次。

(六)舐舌：舌尖轻轻的向上下唇舐动，各三至九次。

(七)耸肩：两肩向上向内耸动。三至九次。

(八)摆腰：腰部左右摆动。三至九次。

(九)移臀：两下肢一伸一缩，移动臀部，三至九次。再接做臀部本身、左右移动三至九次。

(十)摩胸：以右手轻摩右胸，左手轻摩左胸，然后合两手向下合摩胸部。各三至九次。

(十一)抚脐：以右手中指，轻轻抚摸脐中，十次。然后闭眼内观脐中，似有似无，如空如气，听其自然，越久越好。

本式可以全做，亦可选做，在睡眠过程中都可以做，最好醒了就做，对失眠，遗精诸病，有良好疗效。

(李府东文，摘自《气功》1984年4期)

坐 功

功 法

本功法是一种矫治疗法气功。共有三势。可独立成章，也可做一整套功法习练，练者可根据自身情况选练，效果更佳。一势适应于脊椎内弯、驼背、颈椎病、腰痛等病症；二势是久坐者的健身理想方法；三势适于胃病、肥胖者和卧床及年老体弱及下肢残废之人习练。

一势：左右连环功：此势动作是使肚脐下半寸的“起功点”围绕肚脐从左至右、从右至左连续划圆，故曰：“左右连环功”。

做法：

(一)预备势：身体端坐平稳，胸上提，腰部挺直，两腿紧靠，两脚内收，脚掌前部着地，脚后跟微微抬起，两手掌心平放在膝盖上。

(二)起势：轻微摇动腰腹部，使肚脐下半寸正中处的“起功点”围绕肚脐(以肚脐为圆心)从左至右划寸圆，连续划八次。划圆后做腹式深呼吸三次(先吸后呼，吸时腹部凸起，呼时腹部凹陷)。再次起功，照前法使“起功点”从右至左沿相同轨道划寸圆八次。之后，同样做腹式呼吸三次。

[注意]划圆力求准确，呼吸要有节奏、有规律；做功时全身放松；端坐时，臀部尽量靠前。

二势：前后环功：此势动作是使肚脐下半寸的“起功点”围绕肚脐(以肚脐为圆心)从前至后、从后至前连续划圆，故称：“前后环功”。

做法：

(一)预备势：身体端坐，两脚放平靠紧，脚跟微抬，两手平放双膝上。

(二)起势：缓慢轻微摇动腹部，使肚脐下半寸正中处的“起功点”围绕肚脐(以肚脐为轴心)从前至后划寸圆，共划八次。然后，做腹式深呼吸三次。再次起功，照前法使“起功点”从后至前依相同轨道划寸圆八次。之后，同样做腹式深呼吸三次。

[注意]划圆必需圆满。划圆的速度可根据身体的适应情况自行调节，初练时要缓慢；要注意腰部的配合，臀部尽量靠前坐。

三势：坐平环功

此势动作是使肚脐左开半寸的“起功点”围绕肚脐从左至右、从右至左划水平圆，故称：“坐平环功”。

做法：

(一)预备势：身体端坐，双腿叉开，两脚与肩同宽，脚跟微抬，双手平放双膝上。

(二)起势：轻微摇动腰腹部，使肚脐左开半寸的“起功点”围绕肚脐(以肚脐为轴心)从左至右划水平寸圆，共划八次。然后，做腹式深呼吸三次。再次起功，照前法使“起功点”从右至左依相同轨道划寸圆八次。之后，同样做腹式深呼吸三次。

[注意]呼吸要绵细、均匀、慢、柔；划圆不要超过直径一寸，做功时，最好外形不显露是在行功。

以上三势坐功，无须排除杂念，不受时间和条件的限制，练功者甚至可在工作的同时行功。如在伏案阅读、书写、坐着谈话或看电视的过程中，都可做功。次数亦不受限制，可多可少。只要坚持，必有好处。

(边治中文，摘自《中国道家秘传养生长寿术》中国建设出版社1987年版)

坐 功 式

本功法是一套有别于一般“还本归宗”的静坐功法，由马礼堂先生编创。此功法虽同“静坐功”身态上有异，但从“静中求动，以求周天运转”的目的，实则殊途同归。“静坐功”的坐姿，要求外静内动，此功法则是以身体坐姿，局部肢节活动的动静兼修养生功法。其理出于古人“必有事焉而后正”求放心之捷径。在动中求静。“坐功式”具有活关节，柔筋骨，通经脉，防病患的养生功效。

功 法

一、四聪运转：动作：两手内外劳宫穴相叠，对准百会穴使全掌伏于四神聪(男左手在下，女右手在下)，配合呼吸顺时针转八次，逆时针转八次，每转一圈一个呼吸。两个方向运转可作八八六十四次。吸气时小腹隆起，呼气时小腹内收，用外呼吸鼓荡内呼吸。运转完毕，即用两掌在百会穴上下按三次，手下按时吸气，下腹隆起，气沉丹田；手上抬时呼气，小腹内收提肛缩肾，则冲脉引气上行，达到阴升阳降之目的。此式习之既久，则用丹田之内呼吸配合头顶之掌心动作，始及头部有热感，功行日久则周身发热。

二、日月通明：动作：当吸气时，两臂上举，两手掌根按在颧骨上向上推，使中指达前顶穴，随呼气两手(全手掌)按摩面部下行至胸部乳根穴，逐渐转为两手指尖向下按摩至腹股沟之气冲穴，以意领气下行至第二足趾尖端之井穴——厉兑穴。至少八次，多则六十四次。

三、双阳下降：动作：随吸气两手向上举，以两手小指按在眼内眦角的睛明穴，呼气时，循膀胱经之通道，上升头顶走足太阳膀胱与足少阳胆经之通道至风池穴，翻转手心向下，经锁骨下行经渊腋、日月、京门、环跳诸穴，以意领气下行至足四趾窍阳穴。动作时要注意头顶项竖，松腰塌胯，提肛缩

肾，气自然下行，两手下按时身体自然放松，纯任自然，不要有丝毫之勉强。至少八次，多至六十四次。

四、翻转听宫：动作：随吸气两手上举，以剑指按住胆经之听会穴和小肠经之听宫穴，两手向上推按，经三焦经之耳门穴达于头维穴，随呼气两手之鱼际压按三焦之角孙穴，使耳轮向前，以两手小指根之后溪穴顺颅息、瘈脉、翳风诸穴向下揉按，转至手指经耳轮下部向上推，使两手剑指回按至听会、听宫穴上，呼气完为一次，至少八次，多至六十四次。

五、五轮转动：动作：随吸气两手上举，两手之剑指按于眼睑下之承泣穴，经瞳子髎、丝竹空、阳白穴向上推按至临泣穴随呼气两剑指向下经曲差、眉中、攒竹等穴，按摩至眼内眦角之睛明穴为一次，随调息之吸、呼气，重复上述动作。时间少可揉按八次，时间充足则揉按六十四次，以眼部发热发轻感觉舒适为度。

六、敲齿消虫：动作：吸气时上下牙齿相扣击，呼气时上下牙齿相离，如此八次。接着扣齿三十六遍，格格有声，动作宜慢，自觉有热气通于脑，如无热感可加倍。

七、火炼金丹：动作：坐于床上或凳上，解开裤腰带，两手置于身后，两手指尖相对，随吸气上提，使两手之大陵穴贴于第一腰椎两旁，两手劳宫穴对肾俞穴随呼气两手向下搓按，使中、食指尖下达于会阴穴，一吸一呼为一次。向下搓按时要提肛缩肾，至少八次，多则六十四次。动作时肩肘要松沉，用力要适当，不可过猛，呼吸要纯任自然。

八、旋转乾坤：动作：随吸气两手手心向下，向前向上抬臂，边抬边外旋臂转腕变成手心向上抬至胸前，边屈臂两手变爪形戳在肩井穴处。随呼气两手沿气户、腋窝向后，手心向上，合谷穴贴于肾俞穴上，五指自然舒开。随吸气两手随臂经两侧向前上方划弧至胸前两掌变爪形，使劳宫穴对准肘窝之尺泽穴，随呼气两掌内旋五指舒展分开翻掌向外，指尖对应，向前推，两臂撑圆，高度与膻中穴同，两眼平视两手背。此动作可用逆式呼吸。初学者按上述二呼二吸为一次，动作熟练可以一呼一吸为一次。至少八次，多则六十四次，动作要柔和不可矜持而用僵劲。

九、揉按膝关：动作：

1. 热消鹤顶：两腿放平，大腿与小腿成九十度，两手掌之劳宫穴分别置于两膝之鹤顶穴上，随息由外向里揉按一圈，至少八次，有条件者可作至发热为止。

2. 寒逐犊鼻：按上式以两手之食指和无名指分别扣住膑骨下之膝眼穴和犊鼻穴，随吸气扣住两穴上提并由外向里旋揉半圈，呼气时两指放松，旋揉另半圈。至少八次，有膝关节病痛的患者可多作，至发热舒适为好。

十、汲升泉水：动作：坐于床上，两腿弯屈，脚心相对，其间距离以两手动作互不影响为宜，随吸气以两手分别握住两脚腕，大拇指压在照海穴，经水泉、大钟、太溪，然后向脚心涌泉穴推搓，使大拇指达于脚小趾，与手四指推至脚尖。两手稍用力使两脚尖内合。随呼气两手顺脚背回捋至起始处或膝盖为一次，随息依法作第二次搓揉，至少八次，多则六十四次。

十一、水火既济：动作：预备式同上，两腿伸直并拢，脚尖向上，两手掌心向上置于两腿髀关穴处，随呼气旋腕转臂，使指尖向里，继续旋转使两手经体侧向前划弧，弯腰两手攀住足尖，最好中指达于足心涌泉穴。随吸气两手经内髁骨、沿两腿内侧，回至髀关穴处，随呼气继续旋腕转臂向前划弧作第二次攀足，至少八次，多则六十四次。

十二、神龟探穴：动作：坐式同十式。两手置于腰后命门，随呼气两手沿膀胱经向下搓；经臀部、胯骨、两腿外侧，转成指尖向前。顺弯腰之势，两手贴身推至脚背，四指向前，大拇指压在公孙穴上，同时向前探头，下颏尽力前伸。然后随吸气两手握住脚尖向里扣，随即搓摩脚心经两腿内侧、小腹再向回收至命门穴处，腰、头也随之恢复原来姿势，此为一次。形如神龟探穴之活动，至少八次，多则六十四次。

十三、仙鹤腾空：动作：坐于床沿或凳上，两腿下垂，大腿放平，两臂自然松沉，两手自然下垂于体侧随吸气，两臂顺侧前方上抬手心向下，腕高与肩平。如仙鹤展翅腾空，动作轻灵而柔软，起升自然，沉肩垂肘，含胸拔背，随呼气两臂徐徐下落至体侧。随呼吸两臂一起一落，轻盈自然，至少八次，多则六十四次。

（马礼堂文，摘自《养气功健身法》人民体育出版社1985年8月版）

坐式八种

本功法是以坐式为主的养生功法。出自张蔚千《默悟寻源解论参同契养身法》，共有气功坐式11种。此功法为修炼形体放松，神意内守，气息调和之法。今收其实用坐式八种。

功　法

一、平　坐

姿势：1. 身体坐床或椅上，两腿置身前，膝部屈曲，以舒适为度；如坐椅子上，两小腿可自然下垂。2. 含胸，腰略前俯，背后可倚些软物，如棉被、枕头之类，两肩放松。3. 两臂贴两胁，两手相迭，

右掌心贴左掌背，右手四指弯曲扣左掌心；右手拇指扣左手虎口，两手置小腹前，手心向上。4.目微合，口轻闭，舌尖上翘，气从鼻出入。

说明：此式适宜有病或虚弱之人，因为此式软而不硬，便于体力休养生息，渐渐培其元气。

效应：初练此式，每次静坐20分钟以上，一个月后，坐时臀部发热，微痛；练下去，臀部有时如针刺，功深则臀部肌肉变松柔，坐时腰可逐渐竖直。

注意：1.练功应坐平实之处，如床板之类，上面可垫一层棉褥。坐处不可太软，如钢丝床、沙发椅上不宜练功。2.练功的地方空气要清新，但不可当风。3.练功前应排除大小便，略活动身体关节。4.初练功，常杂念纷纭，不可竭力抑制，可注意呼吸，顺其自然，日久自能入静。5.功毕应做整理活动。

二、绥坐

姿势：1.坐床上，睾丸垂悬不能触及床面。2.右腿盘曲，右足跟抵阴囊，足心向左后。3.左腿盘曲，垫于右膝之下，足心向右。4.上身姿势基本同平坐，但须去掉背后所倚软物，腰部略伸直。左右腿可交替。

说明：绥坐须平坐一段时间后练，因平坐能凝神养气，气化生精后可现精足阳举现象，此时足跟抵阴囊便是为防止真气从会阴外泄。

效果：绥坐练毕，放开双足，初时足跟如针刺，功深后双腿有气如缠丝般运行。

三、单盘坐

姿势：1.坐床上，右腿盘曲，右足跟抵阴囊处。2.左腿盘曲，左脚置右腿上，脚心上翻。3.其他部位姿势同绥坐。

说明：以治病为目的练功，在前二式练功一段时间后，病情见轻，为提高疗效，可以改用单盘坐；体力健壮的人练功，从单盘坐入手，循序渐进，再用双盘坐，收效较速。

效果：练功毕腿部发热，脚面如针刺，足踝部微痛。

四、鱼泉坐

姿势：1.坐床上，尾闾部支撑上身后仰，臀部前翻。2.右腿屈曲，右脚置臀下尾闾处。3.上身直起，臀部坐右足上。4.左腿略屈，斜伸体前。5.其他姿势与单盘同。左右腿可交换。

说明：鱼泉坐式对下肢风湿性及类风湿性疾患有较好的疗效。由于坐时一腿在臀下，屈曲度大，又受上身压力，长期锻炼可使腿部韧柔。并增加血液流通，为练习双盘坐打下基础。

效应：此式坐较长时间后，脚跟脚面微痛，小腿肚有转筋(痉挛)现象，这是正常反应，不必惊慌，可以放开腿，用手搓脚跟脚面，拿抖腿肚肌肉，以舒通气血。

五、涌泉坐

姿势：1.双腿成跪势，双脚脚面向下，与膝在一平面上。2.臀部坐在双脚上，脚心与臀相接。3.上身姿势同单盘坐。

说明：涌泉坐应在练功得气之后采用。以进一步畅通血脉，增强双腿耐屈曲能力。

效应：涌泉坐初练时，两足麻木。功力深时，两脚涌泉穴有热流如泉涌之感。此后，两腿觉有热流流动，对腰膝诸病有效。

六、开合坐

姿势：1.开式坐法：坐床上，两腿置身前，平放，两膝向外，两足心斜相对，两膝距离比肩略宽，两腿距离比肩略窄，两腿围呈一椭圆形。2.合式坐法：开式坐至疲劳时，两腿弯屈，两脚向体前合拢，右脚在内，左脚在外，右脚趾抵左小腿肚承山穴，左足跟接右腿三里穴。上身姿势均同单盘坐。

说明：开合坐重在舒活两腿气血，常与涌泉坐、双盘坐配合，以解除练功中腿部拘紧。此外腿部活动可引动会阴、丹田气机的运行，舒通任脉，使体内清气上升，浊气下降。

效应：大腿根部略觉胀痛，是正常反应。

七、双盘坐

姿势：1.左腿屈曲，左脚放右大腿上，脚心向上。2.右小腿从左小腿外向内向上压左小腿之上，右脚放在左大腿上，脚心向上。3.上身姿势同单盘坐。

说明：双盘坐即五心(两手心、两足心及内心)朝天式，为练内功最佳坐式，坐时右腿昆仑穴压在左腿三阴交穴之上。昆仑属足太阳膀胱经，三阴交属足太阴脾经，二穴相迭取其阳扣阴，阴阳相接则两腿血脉相沟通，同时引动任督二脉气血周流，调节全身气血。但此式对腿部的柔韧度要求较高。

效应：双盘坐练功时，双足涌泉穴之气机似泉水涌出，有热、麻感觉；初练双盘坐，脚面有针刺感、脚踝部微痛，两小腿相接处痛，小腿肚痉挛，有时觉脚心向外冒凉气；继则头如针刺，耳内有钟鸣声，头顶百会穴处如虫爬蚁咬；功夫深时臀下如地动云腾，足心热气泉涌，至此，则周身柔软，气血通畅，百病自失，精神倍增。

八、悬盘坐

姿势：用双盘坐姿势，臀部坐椅子上，双腿小腿部分在椅子前悬空而盘。

说明：悬盘坐须在气通任督之后练习，由于腿部悬空，便于气血周流、利于打通奇经八脉。

效应：练此式，功到化境，能自觉气血周流全身；行立坐卧倍加舒适，神全气足；睡眠香甜，动作轻便，妙不可言。

（贾翼辅文，摘自《气功》1987年9期）

运目功

本功法又称为眼功，它是专门锻炼眼部、改善和提高视力、保护眼睛的一种保健疗法。

功　法

一、练功要领：取站位或坐位均可。站位时，两脚开立与肩同宽，两手合于丹田（脐下气海穴），坐位时，正坐两手置胸，身松、脑静；练功时由快到慢，气血运行均匀无息。

二、练功方法：本功法分为："运经功"、"运视功"、"运点功"、"运按功"四种练法。

1. 运经功：指循肝经运气去病法，功势与要领同前，闭目、松体，意念循肝经起于大敦穴（脚拇趾外侧处）；沿小腿、大腿内侧入腹部上至期门穴，沿咽喉部上穿入双眼部，睁开双眼视前方数米外固定目标，意想除去眼内浊气等重复练习。

2. 运视功：指沿眼周围运视法，功势要领同前，闭目、松体，意念集中，先闭目内视双眼睛上下、左右、正视，然后从左至右、后从右至左旋视等重复练习。

3. 运点功：指运气时选某一点的练法。功势与要领同前，闭目、松体、意念集中，先远望数米外的某一固定点（如树木或花草），睁目虎视法和闭目内视法，而后双眼一睁一闭，如此重复进行即可。

4. 运按功：即运气于指以意点按眼部经穴法；功势与要领同前，闭目、松体、意念集中，意领气于两手剑指（食或中指）进行点按。(1)先从百会，然后气沿督脉，经神庭注入印堂穴（百会→神庭→印堂）。(2)再沿双眼周围循穴进行；即从印堂→攒竹→沿眉（鱼腰）→丝竹空，眼角（瞳子髎）→球后→承泣→健明→终睛明，运按一周。即先自左眼眉弓至右眼眉弓，反自右眶下运至左眶下，顺逆方向各7圈。(3)再从百会→印堂→分循两眉左右绕眼睛周围，经睛明下至鼻旁两迎香穴会于人中，顺前胸下至丹田重复练习。

三、收式：双手缓慢向前提起至肩平，屈肘，指尖相对，手心朝下，轻轻下按放于体侧，或合掌以右手压左手（女同志左手压右手）贴于少腹部丹田处，闭目休息片刻即收功。

四、意念与呼吸：通过调心入静，自然呼吸，闭目平气，展眉舒胸，睁眼时吸气，闭眼时呼气。意念与呼吸配合协调进行练习。

五、练功效应：1. 气感反应：练功眼部周围有热及轻松感，或开始时有流泪等不同感觉，都属练功后的正常现象。2. 不良反应：练功1—3周。如出现眼花或流泪等不适感觉时，应适当减少练功次数，纠正练功时用力过急，呼吸稍缓慢些再继续练习。此外，随着练功的进展，眼中会闪现出红、黄、绿、蓝、白、紫等各种光色（形如点或环）。这些都是正常的好现象，可顺其自然。

六、功次与时间：上述功法，每式每次做7—21次；共15—20分钟，每日做1—2次。

（黄孝宽文，摘自《中华气功点穴疗法精粹》北京体育学院出版社1988年5月版）

托盘功

本功法是《坐标式太极圈功》的一部分，实为一种托盘子运动的体育健身功法。此功法通过全身性的扭转运动，强腰健肾，健美形体，适宜青少年习练。

功　法

（一）左手逆托盘：1. 左手托掌从腰间向右前方伸出，腰微右转。右手自然松垂在体侧。

2. 腰先向左转，然后转正；左手托掌随腰转动至左肩上，指尖朝后。

3. 腰向左拧转，左手托掌随腰转至正后方、接着，左肘微抬托掌转腕一周至胯后。

4. 身体转正，左掌收至左腰侧。

要点：左掌心始终朝上，按逆时针方向画圈。两脚自然开立不动。眼看左掌，转腰和手臂动作协调自然。

（二）左手顺托盘：1. 左手托掌从腰间，按顺时针转腕画圈，接着向左拧转腰，手向右侧后方伸出，指尖朝后。

2. 身体向右回转，左掌随腰转至左侧，接着坠肘转腕至头上方。

3. 身体继续向右拧腰，左手托掌边转腕边向右前方画圈。

4. 身体转正，左掌按顺时针方向画弧收至左腰侧。

要点：与左手逆托盘相同，唯动作方向相反。

（三）右手逆托盘——与左手顺托盘要领相同，唯动作是用右手完成。

（四）右手顺托盘——与左手逆托盘要领相同，唯动作是用右手完成。

（五）左手顺右手逆交互托盘——当左手顺托盘由右侧前方画弧收至左腰侧的同时，右手从腰侧向左后方伸出按逆时针方向托盘画圈。

（六）左手逆右手顺交互托盘——与左手顺右手逆交互托盘相同，唯左右动作相反。

说明：托盘功是一项全身性的练习，在体育教

学训练中，可作为准备活动和发展身体协调性的一种手段。

(唐世林文，摘自《气功教学》)

采元功

本功法是采天地之精气，补人体之真元的养生功。此功法实为天、地、人的三才桩，此功法以意念调整为主进行静养，从而达到调节脏腑气血、扶正祛邪，醒脑开智的养生效果。

功　法

一、天字桩

双腿开立与肩同宽，双膝微曲，双臂曲肘上举，手心朝上，五指张开，意想天空无限远宇宙之气，源源不断经手心劳宫穴通过双臂进入小腹丹田。意想一会后，脑际一片空白，无思无念，进入虚无状态。至不想做时手放下，进入地字桩的修练。

二、地字桩

双腿开立与肩同宽，双膝微曲，接天字桩双手下落之式，双掌心朝下，分于身体两侧约一尺远处，手指张开，指尖朝向身体左右，两拇指朝前，肘微曲。意想地之最深处之地气源源不断经双掌心劳宫穴通过双臂内部进入丹田。意想一会后，脑际无思无念一片空白，逐渐进入虚无状态。至不想做时双手向下有意识的搧动一下，此谓搧风点火。再进入人字桩的修练。

三、人字桩

双腿开立与肩同宽，双膝微曲，接地字桩搧风点火后，手心转向身体后方，五指下垂，腋下空，肘微曲，双手与双胯处于同一水平。意想通过搧风点火后，身体内燃起之火烧遍体内各处，要上下左右前后同时想到。想到后意识逐渐淡薄，脑际空虚一片，无思无念，让其身内之气在全身各处按自身规律自由荡漾。此时身体内有如飘飘欲仙，舒适无比。这时的舒适、感觉、意境，只有身临其境者才能体会得到。

采元功是以采取天地四方之灵气，日月星辰之光华，各种植物的生命能量为我所用，充实自身元气。对其所采对象可自行选择。如对花草树木行动，可距其一至十米不等，一般使所采对象的整体在视野以内为准。对日行功可在初一至初五早晨，日将出以前至日出后阳光不刺眼时为好。对月行功可在初十至十五晚月中天之时，十五之后月亏不得采。阴雨天，日月晦暗时不得采。采四方之气按五行与脏腑的对应关系采练，即东方甲乙木应肝、胆，南方丙丁火应心、心包、小肠，西方庚辛金应肺、大肠，北方壬癸水应肾、膀胱。如肝胆有病可采东方之气，以此类推。

(鲁长征文，摘自《气功与科学》1989年4期)

采日精法

本功法是源于古代“采日精”的养生功。南北朝。《上清经中诀·采日气法》；北宋·《苏沈日月良方》、《易筋经·采精华法》均有记载。此功法可壮阳益气、补火温中，有强身祛病之效，亦有明目同益智之益。

功　法

择风和日丽、天高云淡之日，待日出后，寅卯时，于庭园、河滨、林木茂盛、宁静避风、日光能照射处练之。夏日可稍早，冬日可稍推迟。

姿势视体力强弱，坐立不拘。一般采用面东平坐式。坐时双肩微耸，每个椎骨松紧合度自然，不可前俯后仰或驼背弯腰，又不能硬劲强直。胸部微微收进去(含胸)，两掌相叠，右掌放在左掌上，掌心都向上，两大拇指尖微微接触，略向掌心内收，放在腹部。

坐定后，凝神片刻，双目垂帘，似开似闭，以眼前呈现一片金黄色为合度。太开则眼前呈现一片白色亮光为太过，太合则眼前呈现一片红色为不及。光影浮动，使之定住，一心专往，用志不衰，使神为光合。

然后面微仰，鼻孔向日如迎风状，日光凝于鼻端，微有暖意，调匀呼吸，不急不怠，纯任自然，缓缓吸气，将光照吸入中丹田，轻悠悠，烟蕴蕴，有如“吹面不寒杨柳风”。15分钟后，黄庭中宫，土气渐温，生气盎然。练功一周后，胸脘寒意全消，常感温暖如春，令人舒适陶醉。采光时间与次数，仅于月初行之，或每旬采光二、三次，以温之养之，持之以恒。

采光时，舌下津涌，可频频吞咽入腹，以舌下华池下通肾经，肾为水火之脏。采日光法每易火热太过，而失于燥，常取舌津温润补水，水火既济，以防亢腾飞之虞。

(浙江省国际问题研究会，摘自《中国古代养生长寿秘法》，浙江科技出版社版)

采光归己功

本功法是道家长期推行的一种极简单，而效果显著的养生保健、益智明目、减肥健美、祛病延年的功法。此功法，主要是采天之“三宝”：日、月、

星之光，其中以日精月华为主。

功 法

一部功：筑基功

预备：晴天，日出至晨时，在有经验气功师带领下组场，令练功者，面对太阳，处于气功状态(头正、颈直、鼻对脐)即两脚分开，平行站立、与肩等宽、膝盖微曲，圆裆松胯、松腰收脐、含胸拔背、沉肩虚腋，两手腹前抱球，下颌微收，口眼微闭，舌抵上腭、自上而下四线放松。

离离交融：默想太阳有无限自己所需要的宝贵物质(万物生长靠太阳)，慢慢睁开眼睛看着太阳，开始时太阳光芒四射很刺眼，逐渐太阳周围的强光消失变为天蓝色，接着出现粉红色，最后又出现一组接一组的七色光谱，象花伞一样照到练功者的身上，同时还可以看到太阳圈里出现一个玉样圆盘，是透明的，而且不断在太阳圈里晃动，这个圆盘比太阳稍小一些，它可将太阳遮住大部分，形成一个像日环蚀一样的美丽情景，这时太阳就一点也不刺眼了，而且使练功者感到十分舒服，真是一种很好的享受，这象征着人体这个小宇宙通过目跟大宇宙中的日接通，必将为练功者带来无限的光明和幸福，所以称为离离交融。

二部功：采日精

练功者，经过四至六次练筑基功，达到离离交融，宇宙相通后即可采日精归己。

根据具体情况一般可进行以下几个方面修炼。

(一)太阳、人、地球形成大循环：眼看、意想日之精气由百会、双目、天目、劳宫等进入人体，经全身留下精华，并将周身之浊气清理后从涌泉、大敦、太冲等穴排入地球再循环到太阳。可不断调节人体阴阳平衡。

(二)太阳和人体形成中循环：眼看、意想日之精华由百会、双眼等进入人体，后留清排浊由大敦等穴排出直接回太阳。可补人体天阳之气。

(三)太阳和人体的一部分形成小循环，观想、意念太阳之精华由一手劳宫进人，通过脏腑留清排浊，后从另一手的劳宫送回太阳，可调和脏腑。

(四)意将太阳之精华从百会、双目等进人人体直达病所，可治疗局部疾患如将日之精气引到腹部可温中散寒；将精气引到经络不通处可通经止痛；精气引到眼部可解除眼肌疲劳，改善眼睛房水，调节眼球焦距从而治疗眼疾。用慧中穴吸日光可以开智。

当采日精时可默念口诀：

头顶蓝天旭日升，周身开合显神功。

日月精华为我用，强身祛病增智能。

三部功：存、想、观

当采日精归己能熟练掌握后，可进行第三部功的练习。

观、想、存日法：不受时间、地点、姿势等条件限制(可行、站、坐、卧，不分白天、夜晚)只要求好象看到筑基功所得到的景象，意想此景确实存在，可分以下几种情况：

(一)可将一部功所观察到的彩色光，意想引到体内有关部位。

(二)可将一部功所看到的清晰的太阳，从口吞人体内送到下丹田以生我丹；送至中丹田调理脾胃，可觉菜香饭甘，增进食欲，以为脾胃之灵丹妙药。

(三)意想一部功里看到的太阳，从口吞人送进心中照在心头，想心火和日光相会合而交相辉映，不久可感到心中温暖。精、气、神倍增。

(四)存日运气攻疾：

宋徽宗说："以我之意，使我之气，适我之体，攻我之疾。"

可意想将一部功中看到的光谱长吸咽之(一般九咽)存在患病所在之脏腑。良久，觉其脏腑中有气感，用所得之气，攻所苦之处，稍定，再次吞咽而攻之。至到病处有温暖感或有浊气排出。若有汗出则更佳。

采月华法跟采日精法相同，吸月华可补髓益脑，增强肾功能以益智。

注意：

(一)采日精久了易出现人体阳盛现象，为保持阴阳平衡，要将采月华同时进行才能共养五脏(采月华一般在阴历每月十三至十八左右)。这是用之不尽取之不绝的灵丹妙药，确有效速，易行，功著之特点。

(二)采日精月华时常口生津液，古人称之为"琼浆"、"甘露"、"上源之水"、"金津玉液"、"无上妙品"，应将其分三次徐徐咽下，归至丹田，有使"玉液还丹"、"炼津化精"之功。

(三)练功过程常有流泪，目干涩。练功后眼前出现各种颜色如黄斑、绿块、黑点等均属正常现象。

(四)对于不能完成采日精月华的练功者，气功师可以发点外气给予帮助。

1. 在一般情况下只需对练功者的百会、玉枕、肾俞发气、意念令气开窍，使大小宇宙相通即可。

2. 对出现急躁情绪或胆小者可对准肝俞，胆俞发气以稳定情绪、壮胆。

3. 对出现有虚汗、心慌者可对准心俞发气以养心安神。

4. 对发生气短、无力者可向肺俞发气以补气

理肺。

5. 出现腿软者，可向肾俞发气以壮肾阳。有头晕者可点按太冲以泻肝火。

久练此功可消除眼疾，不断通经活络，调和阴阳，尚可开启天目，增强智能。随时练还可解除疲劳，振奋精神，若能配合有关功法修炼，效果更佳。

（高志祥、黄和健文，摘自《峨嵋养生气功研究中心》系列教材》）

采阳补肾功

本功法是根据传统和实践创编的养生功。肾为先天之本，元气之根。男子因遗泄之故，常常精匮肾虚，引起诸虚之症；女子受了病邪侵袭，容易伤及肾气，影响冲、任两脉的通盛，而引起月经疾患。故应时时补之。此功法自成套路。效果明显。

功　法

一、调息采阳

面向旭日，自然站立，两脚分开，与肩宽，腿微曲膝放松。两手持抱球状，两劳宫穴对准下丹田。头正直，舌抵上腭，两目垂帘，目之余光视两手间的球。意想万道霞光照射小腹及膻中穴（两乳间）。吸气时，阳光进入膻中和神阙（肚脐）两穴，呼气时，身体放松，使气下降到丹田，时间5—10分钟。

二、合什朝阳

面向太阳，双手合什，两手指相触，两掌根相接，掌心虚空，直立胸前，手指不超过鼻尖，两眼微闭，目之余光视指尖。两腿微弯放松。吸气时，意念万道霞光从玄关（两目之间）、膻中穴、神阙吸入体内，呼气时全身放松，使气直达涌泉（两脚前脚心）。吸气时身体稍有上升感，呼气时身体稍有下落感。时间5—10分钟。

三、背阳合什

转体：背向太阳，使温煦阳光烘照背部督脉，姿势同上。吸气时，身体稍有上升感。意念阳光从大椎、命门两穴吸入，呼气时，身体稍有下落感，意念吸入之阳光下降，从两腿后直达涌泉穴。时间5—10分钟。

四、左右采阳贯腹

转身：面向旭日，右腿后坐（重心后移），左腿自然前伸，双手掌仰放左腿上方，劳宫穴对准阳光。吸气时，身体重心微向前移，左腿微弓，意念万道霞光从劳宫穴及神阙吸入。呼气时，重心后移，右腿后坐，左腿微伸直，两手回拢，把阳光收入小腹丹田处，共计九次。

然后左腿后坐（重心后移），右腿自然前伸，做右采阳贯腹，动作同上，共计九次。

五、拍打小腹

面向旭日，自然站立，两目微闭，留一线之光。两手轻轻拍打小腹及耻骨上方180次。

六、拍打腰部

背向阳光，自然站立，两目微闭，两手轻轻拍打骶骨部位180次，再轻轻拍打腰肾俞穴（两腰眼）180次，可起到纳阳通督，治疗腰疼的作用。

七、万念归一

面向旭日站立，双目微闭，左手掌贴在小腹（下丹田）处，右手掌盖在左手背上（女子右手在里），两手一起按逆时针由小圈转到大圈，转36圈，再按顺时针由大圈转到小圈，转36圈，（女子先顺后逆转）。

收势：睁眼，轻轻用手浴面，用手指梳头，两掌压住双耳，轻轻揉动9次，再用手拉动耳垂几下。两手掌压住双耳，两手指在脑后轻轻敲打36次。

注意事项：宜在清晨阳光较弱时练此功；练功时要面带微笑，怡然自乐。练此功者最好每月阴历14、15、16三天晚间按此动作对月亮作功，以便吸日月之精华，保持阴阳平衡；有腰痛、阳萎、肾虚诸症者应在百日内杜绝房事；应在空气清新、避风处练功；练功前应排出大小便，腰带宜放松；阴天时仍可面向东方练功。

（王继昌文，摘自《中华气功》1990年1期）

采气十大训练术

本功法是十种采气法的习练功法。根据具体情况习练其中的采气功法，不但可以增补内气，提高发放外气的质量和能量；而且有利于改善自身机制功能，防治疾病、健体强身。

功　法

练功开始时，只要把身体大概放松即可，意想将身体放到太空之中，所采之气缓慢罩住自己形体。慧光色彩选取，开始时以金黄色、金白色为主。练功时间可在三十分钟以上，也可十来分钟，甚至几分钟，无论任何时候都可以行走坐车时均可练此功。呼吸，则采用自然呼吸或胸腹逆式呼吸。长期修炼后意念功能一强，意念宇宙慧光能量流聚起来，贯入病人头顶直达病灶处，或直接进入病区，意想病气场散开，病情好转，这样就调动了病者生物场，使病者康复。这样就达到调动宇宙能量为人治病。这种方法，也可以集体发功治病、带功等。

这里介绍的采气方法很多，练功者要根据自己的具体情况选择一、二种方法，长期修炼，这样才能练出功夫来。

一、三才采气法

三才就是天、地、人。这就形成三种具体采气方法。

方法一：采天阳之气

(一)练功者双腿开立与肩同宽，膝微曲。双臂曲肘上抬成120度，掌心朝上内含高于头部，手指张开舒展，指向体侧。

(二)意想天空宇宙能量流，源源不断经手心劳宫穴吸入，经臂内流入下丹田。

方法二：采地阴之气

(一)姿势和上式相同，不同之处就是将双臂下落，掌心朝下，松肩空腋。

(二)意想地球能量流，源源不断经掌心劳宫穴和脚底涌泉穴吸入，经手臂内及腿内上来进入下丹田。

方法三：采金津玉液

练功者无论用何种姿势均可。闭唇，用舌在口腔内上下左右正反各搅转18周，而后舌抵上腭，抬起两手拇指，在大迎穴和颊车穴连线中间点按两分钟，这时可感觉口腔内唾液增多，尔后鼓漱36次，闭目内视，分三口咽下，意念送入下丹田部位，停留一会儿。再接着咽第二口及第三口，方法一样，然后内视送入下丹田的金津玉液化为气态，在全身体内上下各处运行，而后收功。

二、阴阳采气法

方法一：采太阳之气

采太阳之气法，有三种：

(一)形体采气法：练功者姿势采取站、坐、卧中的任何一种形体。放松入静，要领和要求同练功一样。意想天上太阳能量流从上而下进入人体，太阳能量流罩住自己整个形体，好像将自己置于宇宙中。意想人体全身毛窍全部打开，意想全身毛孔在呼吸，随吸气能量流进入体内，呼气时什么都不想，只内视体察体内的变化。这时全身会有一种冲胀感觉。待脑际一片空虚后，意想将自己整个形体送入太阳之中，太阳和形体分不出彼此，使身体进行熔炼。

(二)关窍采气法：练功者姿势采取站立势(或其它姿势)，两脚平开与肩同宽，两手臂从身体斜方展开成120度，臂微曲，掌心与肚脐同高或高一头顶；或平于会阴穴，主要由太阳的位置决定。掌心内含朝着太阳，意想上方太阳能量流随吸气吸入两手劳宫穴和百会穴(或天目穴或两穴同时吸入)，呼气时内视直达下丹田。

(三)循环采气法：方法及要领同前一样。所不同的是太阳能量流吸入后，沿中脉下达双脚心，尔后从涌泉穴和脚趾进入地球，并穿透地球，沿天体上升到太阳之中。这样为一个循环，接着做下一个循环。

方法二：采月亮之气

采月亮之气同样有三种方式，和采太阳之气的姿势、意念相同，只是第一种方法要注意无需将形体放入月亮之中。采月亮之气应在农历十二日至十八日之间行功。

三、五行采气法

(一)五行采气法是以金、水、木、火、土所组成，这样就有五种采气法。古人认为，人体五脏分为五行，其气通于五方五时。肺属庚辛金，其气通于四方；肾属壬癸水，其气通于北方；肝属甲乙木，其气通于东方；心属丙丁火，其气通于南方；脾属戊己土，其气通于中央。另一方面根据中医基础理论五行相生、相克原理，就可以根据自身某个脏腑较弱，可多采某方向的气质，使其强健。

(二)具体操作就是面向练功者所选的方向站立，掌心朝前，手臂和身体侧部成45度角，手臂稍前于身体，使胸部放松。其它要领同前式。意想前方所采之气经人体各毛窍穴道吸入体内，进入所选方向对应的脏器。该脏器有冲胀感均为正常，尔后收功。

(三)中央采气法，就是意想上空之气由上而下吸入体内；同时下方之气由下而上吸入体内，最后进入脾脏。

四、慧光采气法

(一)练功者松静站立、或取坐式、卧式都可以。睁开双目看前方空间，双眼收入全部慧光。尔后，两眼睑缓慢地、轻微地匀速闭合，同时意念和慧光结合到一起，收于脑内上丹田，同时内视上丹田；也可以内收于下丹田，同样也内视下丹田。静养一会儿后，接着做下一采气，要领同上。

(二)练功者可以对着太阳、月亮、星辰、花草树木及万物，采集它们各自的光素能量流和信息。

(三)长期修炼此法，可以很快掌握快速治病及遥感、远距离治病。慧光治病法，一般地来说几秒钟，或者一刹那就可以起到疗效，治病速度比任何方法都快。

五、随游采气法

(一)如果外出或旅游之时，可广泛采集名川大山、寺庙及各种树木花草气息。这些地方，都是前辈几代气功经常练功场所，气场强度很大。这时练功进入气功态后，会感觉到气感比平常强很多。

(二)练功者可用多种方式采集体外空间气场，一般意想全身毛窍穴位全部打开，广泛采吸各种能

量流，送入下丹田，时间越长越好。采过这种气后，可使你在很长时间内感觉气感很足。

六、意念采气法

（一）练功者松静站立、或采用坐式、卧式，要领同前。此法原理就是广泛采集宇宙天体之中气功功能信息、天外生物高能信息、以及不同种类中药材的各自信息。

（二）具体操作就是在高度入静下，进入气功态后，意想在天空宇宙中，有众多高功夫的气功师练功时放出的高能量信号，将其吸入体内；或意想这些气功师正在给你加功。给你推关开窍。要有一种敬仰、恭敬之心，诚心诚意地接受。只有这样才能更好的接收到信号。这就是我们常说的同步共振。

（三）对于天外生物信息，接收原理相同。至于采吸中药原理，因人体有十二正经、奇经八脉，不同种类的中药归经不同。练功时意想某种中药(或者将中药放在体旁)，这时你自身所对应的经脉就有感觉，在你的周围就有这种中药的气味。练功时间长了，该经脉就畅通了。如拿着中药茯苓，默念茯苓，都会出现气行任督二脉，督脉气上升，任脉气下降。(一般情况我们不采用这一方法，因为我们不强调通周天，气足后会自然通的。)我们主要修炼的是人体小宇宙和天地大宇宙之间的关系，强调通过练功使人体能更加适应自然世界的变化，使人们回归自然。

七、火神采气法

（一）姿势取自然站立，两脚分开与肩同宽，手臂自然下垂，掌心朝体前方内含，松肩空腋，面朝东方太阳。

（二）练功者每早清晨，旭日东升之时(就是太阳在早晨才出来的时候，还没有发白)，双目看着太阳，意想两眼球为一底边，向上作一等边三角形，天目穴正好为此三角形中心，再取脑内玉枕穴为一点，构成三椎形。意想太阳慧光能量流射出一股能量，直达该三椎形内，并将该三椎形照的透亮。意想玉枕穴象一面平镜反射向太阳；同时用意念将三椎形内的能量流不断吸入下丹田，而三角形平面又不断从太阳吸取能量流。双眼直视太阳时，可以看到太阳变成一个发光玉盘，太阳周围有一道光环，随着功夫的提高，就可以看到太阳背面天体的形状来。

（三）如果太阳周围有云层，可用双手掌心朝着太阳，上手臂抬起高于肩部，肘部回曲，使小手臂成斜上方伸展。食指和拇指展开，两拇指相对(相距2公分左右)呈水平面，拇指和双食指呈三角形，手背在前额上方距一尺左右。目光从手的三角形内向外看太阳，随呼气沿水平线向左右拉开，意想将云层扒开；长期修炼此法，即可达到拨云见日之功，吸气时双掌回原位。

（四）修炼此法开始时，要观看早晨的太阳，随功夫逐渐上升，可逐步将练功时间(一定要慢慢来)向后推移，最后能看午时太阳也不刺眼时，功夫就上去了。此法可以诱发透视功能。初习者，不可操之过急地推移观看太阳时间，以防不测。

八、飞龙采气法

（一）练功者站立在流动的江河边，身体迎着水流方向，也可面对着瀑布下练功。掌心朝前内含，手臂和身体微微拉开上抬，如当地没有活水，也可立于湖泊边。

（二）意想水流源源不断翻滚，就像条白龙被吸入劳宫穴或百会穴，观想水流进入体内后上下滚动；同时手指不停的前后来抖动，招引水流更多的吸入体内，直至收功。

九、神电采气法

（一）此法和古时《五雷掌》略同。练此法时需在打雷之时练功。练功者松静站立在室内或室外没有雨的地方，面朝闪电方向，两臂下垂展开，掌心内含。注意一定不能站在树下及易遇雷打处练功。切记!

（二）意念随闪电时，意想体内能量流被激发，使自身玄关窍穴冲开。这时候天空宇宙中各慧光能量流被电击后，激发转变成高能亚离子态，它们的能量十分巨大，意想天空中的高能量亚离子态，全部从全身八万四千汗毛窍孔充分吸入。

（三）练本功法，要有一定功底才能修炼；有条件的，最好能有第二人在场做监护，以防被雷击。

十、二十四节气采气法

（一）在二十四节气的那一时刻，就是天地交泰的一瞬间，宇宙中可发生多种奇妙变化，宇宙中的生物、植物及万物，它们各自慧光能量流都在由低能向高能转变，各自磁场方向也在发生改变，而后逐渐消失，回到原来状态。这时练功进入气功态后，自有一种妙意，只有练功者妙知。此时所采集天外宇宙之气，可使功夫上长很快。

（二）从人体解剖学得知，颈椎骨七块、胸椎骨十二块、腰椎骨五块，合起来共二十四块，它正好和二十四节气所对应，这种巧合正是体现了人为小宇宙、天地为大宇宙之观点。每一块脊椎骨都对应着一个节气，(人体椎骨是从上向下数，而节气则是由下往上数。)这样第一个节气是冬至，则对应的是第五腰椎，从下往上排列对应的关系：四腰椎对应小寒；三腰椎对应大寒；二腰椎对应立春；一腰椎对应雨水；十二胸椎对应惊蛰；十一胸椎对应春分；十胸椎对应清明；九胸椎对应谷雨；八胸椎对应立夏；七胸椎对应小满；六胸椎对芒种；五胸椎

对夏至；四胸椎对小署；三胸椎对大署；二胸椎对立秋；一胸椎对处署；七颈椎对白露；六颈椎对秋分；五颈椎对寒露；四颈椎对霜降；三颈椎对立冬；二颈椎对小雪；一颈椎对大雪。

(三)练功者在节气前十五分钟，采取任何姿势练功均可。放松入静进入气功态，内视该节气所对应的椎骨。广采宇宙之气，从身体八万四千毛窍吸入体内，进入该椎骨处。有内视功能的人，可以看到该椎骨突然发出很亮的白光(这时假如睁目，看时间正好是该节气时间，相差正负2分钟左右，但是我们最好不要看表，只安心练功)，一分钟左右后亮光自然消失。继续练功广吸天外之气，十五分钟后收功。

(王同生文，摘自《高能归元功》内部资料)

饮泉食枣功

本功法是根据《马王堆汉墓异引图》服气吞枣说的启示而新编的养生功。此功法共分八节。既可整套练，也可根据病情选练一种或数种。具有生津化液、补中益气、抗早衰延年寿的功效。

功　法

第一节　宁神定心

演练方法：先消除心烦意乱，以一个良好的意念代替浮想联翩。然后双手尽量向外伸展，再下降至丹田处重叠。

演练要点：意想的景物尽量是美的、静的、远的。如产生杂念不要强行排除。以杂念来排除杂念。

第二节　远望采气

演练方法：紧接前式，远望采气时，先在意念上准备好用哪个穴位。或几个穴位同时采气，再用强意念将浊气从准备好的穴位放出去(去浊)，再将该穴位用视线对准某花、某景、某树杆、树叶或树根部，甚至整棵树，全神贯注该处，然后把意念从景物中收回(存清)。如此反复去浊，存清，采进来的气就会由穴位而入，当演练九次乃至十八次后，便会感到微粒信息流沿三阳或三阴经入下丹田。到一定火候之后，使微开的五指慢慢合拢，拇指在外，成握拳状。继续意守下丹田，然后慢慢将拳放松，指舒开。

演练要点：运目采气时，应选择树木、花草茂盛，百花争艳，场地幽静、空气清新的地方。必须认真做到松、恬、圆、静。

第三节　叩齿咽津

演练方法：紧接前式，舌尖舔上腭，闭气凝神，轻叩齿36次。当津液满口腔后，再分成三口连续运气往下导引。第一口导引至咽喉；第二口导引至心窝部；第三口导引至丹田。

演练要点：演练时动作要缓慢，子夜演练疗效更佳。可提神补脑，补中益气，有健齿、健脾、开胸理气、增强内脏器官的机能。

第四节　摇摆乌龙

演练方法：紧接前式，将乌龙(即舌头)从根部到舌尖尽量放松，然后由左至右摆动36次。

演练要点：演练时意念集中在舌尖，左右咬肌也随之摆动，使津液随时产生，有益于调理脾胃，颜面健美。

第五节　点揉天柱

演练方法：紧接前式，将双手拇指放在太阳穴处，中指放在发际处的天柱穴处进行点揉。男性先顺时针后逆时针方向各按揉36次。女性则反向行之。

演练要点：按揉时手法的轻重、次数可视病情而定。

第六节　按脐补气

演练方法：紧接前式，作起势后，男用左手，女用右手，拇指轻扶小指，余三指并拢，以中指按在肚脐处，按压时作伸颈缩项导引36次。

演练要点：按脐与伸颈缩项导引要同时进行。动作要缓慢均匀。

第七节　拍打经络

演练方法：紧接前式，做起势后，双手交替轻轻拍打全身不适处，然后轻松自如地活动全身关节，到不适处均有明显舒适感为止。

第八节　浴面梳头

演练方法：紧接前式，练完起势后，按脸、眼、头、耳、颈、唇的顺序进行浴面梳头导引。方法是五指并拢，从鼻子两侧开始，至唇部结束。共进行36次。

演练要点：演练时动作宜缓慢。至于手法视部位而定。如眼及唇部宜盘旋式。手法轻重视季节与病情而定。

(佟俊杰文，摘自《东方气功》1987年1期)

运动经络法

本功法是根据中医经络学说所编的保健养生功。人体有十二条经络，各有自己的循行路线，里面和脏腑相联，外面与肢节皮肉相关。经络左右各有一条，互相对称，其正常现象是左右平衡。手指、足趾端，都是经络的起点或终点，因此使手指、足趾加速运动，即可使相关经络得到改善，达到左右平衡而治疗疾病。

功　法

方法　手六经则两臂向外平伸，两手握拳，将需运动经络所属的手指伸开，一伸一屈，算作一次，运动一百次。

足趾不能像手指那样屈伸自如，可伸直两腿，用一柔软的绳拴在趾端，用手拉一百次即可。可在绳端结一圈，用时套上，用好取下，极为方便。运动时或立，或坐，或卧床，均可，但必须两侧一齐运动。

(彭静山文，摘自《气功》1982年2期)

运笔练气功

“运笔练气功”是一种以笔为器械的体育气功。此功法运用调身、调息、调心，结合一些武术套路，进行健体锻炼。适合青少年学生习练，具有活动关窍，调节气血，健美形体的壮体强身作用。

功　法

一、练气养气六节功

预备式：立正站立，右手正握笔尾，笔端向前，自然呼吸，意守丹田，目视前方。口令：立正站立，意守丹田。

(一)默运神机：右脚向前一步成右虚步，右手用正规钢笔(或毛笔)握笔姿势，笔端向下，伸臂坐腕于体前，高与肩平，左手叉腰。

鼓荡丹田之气，自腰背由肩肘达于右腕。在内气作用下，自然转动腰胯，带动右上肢作平行于地面的反时针绕环。绕外半圆时呼气，绕内半圆时吸气，意随气行，目视笔端。左边同右，唯绕环方向相反。绕一次为两拍，左右各做两个八拍。

口令：虚步出笔，鼓荡—绕环，鼓荡—绕环，……。收势换笔。虚步出笔，鼓荡—绕环，鼓荡—绕环，……。

(二)雄鹰竖爪：左脚收回，两脚平行开立，距离与肩同宽。两手握笔两端，双臂前伸与肩平。拇指与其余四指相对，从小指至食指转动钢笔，先右手后左手，两手交替。手指转动时呼气，停顿时吸气。意在指端，目视指端。单手转笔一次为一拍，转动一次停顿为一拍，共做四个八拍。

口令：自然站式，手握笔两端，转笔—转笔，转笔，……。

(三)沉鱼落雁：以双手劳宫穴轻触笔的两端，力度保持在笔不致掉下来的程度，不可用力僵压。直臂上举。松肩屈肘再直臂将笔贴身体降于体前，再直臂上举于头顶。下降时稍快，上升时稍慢，升降过程中不要停顿，使成一个与地面垂直的椭圆，下降时呼气，上升时吸气。意在劳宫，目随笔转。绕环一次为两拍，共做四个八拍。

口令：劳宫触笔，直臂上举，降—升，……。

(四)天罗地网：直臂弯腰使笔在体前下降，再屈肘伸腰，再直臂使笔贴身上举于头顶。下降时稍快，上升时稍慢，升降过程中不要停顿，使成一个与地面垂直的椭圆。下降时呼气，上升时吸气。意在劳宫，目随笔转。绕环一次为两拍，共做四个八拍。

口令：降—升，降—升，……。

(五)左右开花：两手劳宫触笔两端，屈肘降于胸前，指尖向前。右脚向左脚后方插步，脚小趾外侧着地，重心落于左脚；同时两手触笔移于头部右侧，左手在下，指尖向右，高与肩平，右手在上，指尖向前。然后重心移于右脚，左脚踏实，左脚变为小趾外侧着地；同时两手触笔在体前向下向左划弧移于头部左侧，右手在下，指尖向左，高与肩平，左手在上，指尖向前。

再重心移于左脚，左脚踏实，右脚变为小趾外侧着地；同时两手触笔在体前向上向右划弧移于头部右侧，左手在下，指尖向右，高与肩平，右手在上，指尖向前。右脚还原，同时两手触笔还于胸前，指尖向前。再左脚向右脚后方插步，重复上述动作，唯划弧方向相反，自然呼吸，意在劳宫，目随笔转。从插步到还原为四拍，共做四个八拍。

口令：插步—左移—右移—还原，插步—右移—左移—还原，……。

(六)盘龙戏宝：上体从右转向后方，两腿交叉下蹲成歇步；用两手触笔两端随转体之势旋于胸胁部左侧，右手在上，指尖向左前方，高与肩平，左手在下，指尖向右。上体左转，起立还原。左转动作同右。转体下蹲时呼气，起立还原时吸气。意在劳宫，目随笔转。下蹲还原一次为四拍，共做四个八拍。

口令：下蹲—还原，下蹲—还原，……。

收式：右脚向左脚靠拢成立正姿式，右手正握笔尾，笔端向前，自然呼吸，气还丹田，意守丹田，目视前方。

二、用气十节功

演练用气十节，其用意的要求是：自始至终都要具有攻防意识，并注意以意领气。用意使自己融入攻防搏击的实战情景之中，把自己作为攻防的一方，即"进入角色"。下面主要从动作和呼吸加以说明。

预备式：立正站立，右手正握笔尾，笔端向前，自然呼吸，气沉丹田，目视前方

口令：立正站立，气沉丹田。

(一)开门见山：右脚上前一步，脚尖虚点地面，重心在左脚；同时右手前伸，高与肩平，笔尖端向上，自然呼吸，气沉丹田。目视前方。

口令：上步伸笔。

(二)猛虎出笼：右脚收回成右丁步，两手同时护胸前，左手在外成立掌，掌心向右，右手握笔，笔端向前。吸气，气聚丹田，目视前上方。左腿立起，右脚前蹬，呼气。右脚落地成右弓步，右手握笔尾伸臂向前平点击，左臂后展，与右臂成一直线。继续呼气。意在笔端。目视笔端。

口令：下蹲聚气，前蹬点笔。

(三)双凤朝阳：重心后移，右脚后退，成右虚步，双手交叉收护胸前，左手在内，右手在外。吸气，目视前方。重心继续后移，右腿退至左脚后一步，两手分开于左右腿侧，右手以拇指食指配合转笔成反握，继续吸气。气聚丹田，目视前方。重心前移成左弓步，两手分别由下而上旋腕划弧向前上方左右合击。呼气，意在两手。目视前方。

口令：退步护胸，右点左击。

(四)探海屠龙：前臂内旋，两手成爪屈肘后收，左腿立起，右脚屈膝上顶。吸气。目视前方。右脚在左脚前落步，松双爪，双肘前撞，呼气，目视前方。腰右拧，半屈肘，双手成爪斜置右前方，略高于肩。吸气。双臂、腰、右腿蓄劲。目视前方。腰左拧，同时带动双手左推，右脚向右绊，左脚屈膝成左弓步。呼气。目视左前下方。重心右移成右弓步，两臂展开。左手掌心向下成按式。右手反握笔，笔尖向左下方。吸气。目视左前下方。重心左移成左仆步，右手握笔点向左前下方，左手成立掌收护于右肩侧，掌心向右。呼气。意在笔端，目视左前下方。

口令：上抓下顶，双肘前撞，拧腰蓄劲，右绊左推，展臂聚气，仆步点笔。

(五)分道扬镳：重心右移成右弓步，右臂内旋屈肘格挡展臂，右手反握笔护于右耳前，左掌变拳臂内旋前伸，高与肩平。吸气。目向前后扫描。

口令：右档左击。

(六)叶底藏虫：重心左移，右脚收于左脚内侧，右手收回右胸前，沉肩坠肘。右脚向前上步成右弓步，右肘由下向前甩击，肘与肩平，左拳变掌拍击右肘。呼气。目视肘尖。右臂伸直，笔端向前点出。目视笔端。

口令：右脚回收，弓步击肘，伸臂点笔。

(七)连环六手：重心后移，右脚退到左脚前一步，两手收护胸前，左手在内，右手在外。吸气。目视前方。重心前移，左前臂内旋，左手收回后再由左后上方向前上方甩出。呼气，目视前方。重心继续前移成左弓步，右前臂内旋，右手回收后再由右后下方向前上方点笔。继续呼气。屈左肘左臂内旋收左手于右肩前。侧掌向左前方斜击出。接着屈右肘右臂内旋收右手于左肩前，再侧掌向右前方点笔。继续呼气，目视前方。右脚上步成弓步，双手在体前由下而上划弧格挡，再由上而下由两侧同时合击。继续呼气。目视前方。

口令：退步护胸，左上右上，左中右中，上步击下。

(八)浪子回头：右脚后退一步，上体右后转成面向后方的右弓步，右臂伸直点笔；左手成掌在身后展开，两手成一左上右下的斜直线。退脚转身过程中，吸气，点笔时呼气。目视下方。

口令：后转点笔。

(九)翻身夺印：头向左转向前方，左手收回护于头前，吸气。目视前方。上体由左转向前方，重心移至左脚，左手向前上方砍压，右手随即向前上方点笔。同时右脚收回并向前上步成右弓步。目视前方。呼气。

口令：转头吸气，返身上点。

(十)虚步藏锋：右脚退到左脚后成左虚步，左手成侧立掌向前推出，右手回收于左胸前，笔端向前。吸气，气聚丹田。目视前方。

口令：推掌收笔。

收式：右脚向前上步成立正姿式，两手在体前交叉绕环后收于腰间，右手在绕环过程中转笔成正握，笔尾向前，左掌变拳。呼吸一次，气聚丹田，意守丹田。目视前方。

口令：立正换笔，气聚丹田。

将笔换于左手，从左面开始重复上述十节动作。

(胡春申文，摘自《中华气功学》湖北科学技术出版社1988年3月版)

还精补脑功

本功法是《想尔注》中几种开智生慧，"积精成神"的功法。修炼此功能祛病健身，开发智能。

功　法

一、"真思志道，学知清静"。要一门心思，诚心立志，勤学苦练，明晓"清静"的道理，即是练功

要有信心、决心和恒心，以求清心静息，补益脑髓。

二、“性情不动，喜怒不发”。要求不要大喜大怒，不忧愁，不过思，不悲伤，不恐惧，不惊慌，不情欲过度，培育平心静气、清静寡欲的性情，以静极生动。动则气血畅通，能够补益脑髓。

三、“弱其恶志，气归髓满”。消除不良心念，清除邪想，持“见素抱朴”的心情，才能静心养气，使气贯丹田，运气于任、督脉，周流脑海，以补益脑髓，生智生慧。

四、“师设晨暮，清静大要”。要在早晨大地清新、阳气上升之时和晚上万籁寂静、阴气退符之时清静做功，能收到抑制大脑皮层活动，达到清虚益脑的良好效果。

五、“为柔致气，法儿小时”。要求呼吸行气深、长、匀、细，绵绵若存；又象胎儿那样在肚脐部位微弱呼吸，行气于任、督脉间，进行“胎息”。“胎息”能丹田发气，以蓄养脑髓。

六、“积精成神，此为身宝”。要求做功经过炼气化精，炼精化神，炼神生明的发展过程。如此补脑后达到“神明”的功夫即为身宝矣。此宝能去祸灭病健身；能“返老还童”强身；能生智生慧，成为特别聪明的人。

（杨以汉、谈飞凤文，摘自《气功》1983年6期）

返 还 功

本功法是一种动中求静，静中有动，可刚可柔，刚柔相济，锻炼人的元气，返本还原健身术，古称“却老术”。此功法包括主要功法和辅助功两部分。可增强体质，对抗疾病；使人长葆青春，延年益寿，适于健康者和慢性病患者。尤适于练武之人。

功 法

一、主要功法

选好平整的场地，环境要安静。如室内要开窗，保持空气流畅。面向南或北。

身体要正站立，两足与肩相宽。两臂自然下垂。头部正直，双目平视。不要前俯后仰。唇轻闭，舌抵上腭，不要着力。肩要松而下沉，含胸拔背，两膝微曲，全身各关节放松，意存丹田。所谓“外示安逸，内固精神”。站桩就是做返还功前的预备功法。要求：神舒体静，采用逆式腹呼吸法。（吸气时小腹内收，呼气时小腹隆起。）呼气时要匀、缓、细、长。凝神静息一至二分钟，觉得心无杂念，呼气绵绵，吸气微微时，即可练下列功法。

（一）弓推运气法：两足自然站立，与肩宽。重心左移。右脚跟原地向右撇后，重心移于右腿，提左脚向前迈开一步；成丁字形，重心前移。弓前腿，后腿撑直，成弓步。同时，两手由下而上，皆会于胸前膻中穴前。左手在前，右手在后。两手掌心朝下，略向外撇。左手虎口对准膻中，右手中指尖对准左手虎口。接着，双手同时顺时针方向，划一大圈，再划一小圈。然后，两手略向内收，在重心渐渐后移的同时，至小腹右侧（近胯根处）。右掌心渐翻转，使劳宫穴向上，五指微并拢。（收劳宫穴）左手在右手之上，左掌心向下。接着，缓缓吸气，小腹渐收，意识由涌泉经足内踝向上至小腹右侧，经天枢、右肋而上，直至肩井。提肩的同时，右腿渐伸直，身微右移，右腰拔长，左脚随势拖回半步，（足跟点起）成小丁字形步。接上式，右手掌外翻，渐向前推手，同时呼气。右腿迈出半步，身体渐渐转正。弓左腿，右腿直，成左弓步。接上式，右掌心渐转向上，左掌心由对右肘尖渐向上翻，掌心转向下，（劳宫对曲泽）对右肘节弯处。右手向下、向内回收，至小腹部右侧，左手落至胯下，继续再做第二次右推手，一共做三次。再换左弓推手运气法。动作如同右侧，划圈改为逆时针方向。

（二）竹节运气法：两足站立与肩相宽，重心左移，右脚向前迈开半步，膝盖伸直勿曲，成丁字步。接上式，俯身弯腰，头部朝下低于档。右手在右足外踝旁二寸左右处。左手在右足内踝旁二寸左右处。

继上式，慢慢提气，在吸气的同时，上身前后左右扭动，两手亦随着摆动，一上一下地提引，上身渐升起。意识由涌泉起，经内踝至三阴交，过承山入委中。当气引至膝腘内，两手亦上引至膝盖两侧，随后慢慢吐气。再由委中往下送，经原路至涌泉。上身亦随着下气而俯身，两手也搓推而下。稍停，再由涌泉复内踝而上，复三阴交、承山再次入腘。从涌泉至委中，腰要扭动数十次，边扭动，边吸气，边上升提气。下放呼气亦是如此。

继上式，右脚仍伸直，吸气上提，由委中经大腿内侧，直上腹股沟，阴廉处，再横向后至环跳。两手亦随着上提，上身继续仰起，当气提至环跳时，再又由环跳往下送气至涌泉。同时腰部扭动，两手搓推。再由涌泉提气，逐节而上，过委中、环跳，经右侧小腹，直至膻中。此时，两手掌亦提至膻中，身体已直立。

接上式，按以上的要求的运气路线，继续向下送气，俯身而下，直至涌泉。稍停，继从涌泉提气，通过委中经环跳，再会于小腹。由小腹经膻中直上肩井，此时，两手掌亦置于锁骨前，右肩略向后收。稍停，含右胸，气由右胸送至左胸。两手掌从右胸推送至左胸，左胸亦含气身正。继之，重心前移，左脚复上，跨出半步成右丁字步。左腿伸直勿曲，右腿微下蹲。继上式，将左胸肩井下之气向小腹送去。此时，渐渐吐气，从脘中直送至小腹天枢，及左腿环跳。俯身扭腰，继续往下送，直至左脚委中。

此时可以曲左腿，再由委中往下送气，直至涌泉。这样由两手配合着往下连送三次。当气达涌泉时，再从委中往下送气三次。由右脚涌泉拔气至右肩井，再转运至左肩井，直下送左脚涌泉为一大循环。做完上式后，再由左足涌泉提气至左肩井。右足上半步，通过右肩井复送至右足涌泉，为左右竹节运气。又谓之阶梯运气法。主要是逐步逐节的运气。

（三）会阴升降运气法：两足与肩同宽，膝盖微曲，站立宁神。两手由下往上抄，掌心朝上，两手中指尖相对，如托物状。缓缓吸气，两手随势上托提气。意识由涌泉穴拔气上提，经两足内侧至阴廉，复会阴，将会阴元气上提入腹，至气海、下脘即可。

自涌泉至下脘，吸二分之一的气，（不要吸足）接着，慢慢吐气，两手掌翻转，中指相对，掌心皆朝下，随着降气下推，只吐气四分之一。足趾要抓地，以逆式腹呼吸法。吸气时收腹，提会阴。用意识将气由涌泉，经足内踝直提至会阴入腹，由下丹田上至中脘，入膻中。两手掌亦随之提到膻中。身体要向前倾三十度。练时要贯串意识，通过意识来带动气的运动。初练时，只可引气至中脘或鸠尾。待功夫纯熟了，可拉至膻中或天突，甚至可拉到百会穴。初练时，切不可勉强，以防冲气出弊。

继之，再反掌。渐渐下推，气由膻中逐节下送至涌泉穴。意念之气由涌泉穴入地三尺。每入一尺，吐一口气。吐气时，足趾放松。

在做第一次呼吸时，先以二分之一吸气进提法，吐气时，只吐四分之一。做完第一次后，第二次则用强呼吸，即加强了意识的力量。

（四）肝胆运气法：两足与肩宽。右脚向前迈开半步，左膝曲，右脚伸直，足尖踮地，上身向后仰。两手同时上提，在右上腹部，即肝区范围，以右手为主，左手指贴于右手虎口，由右至左划圈。意识带动右上腹旋转，顺转九圈。继之，再逆转九圈。转时以左手为主，由左上角向右下角来回搓擦，右手跟着摆动，两手离腹约一寸许。全凭意念带动搓擦九个来回。再以右手为主，左手为辅，由左下角向右上角拉推，同样来回九次。然后再从右下角向左上角拉推九个回合。搓擦完，左手指搭在右手指上，两手上下提推。意识右侧腹内，气上下滚动，如海豚式的呼吸法，起伏蠕动。

继上，九次上下滚翻后，两手搭在右腹中间，护右腹一收一隆。隆起时，两手也稍离开腹部，当收缩时，两手也向腹部靠近，这是右侧腹部运气法。

左侧上腹运气法亦和右侧相同。即左足跨出半步，上身后仰。手的动作分：⑴顺转，⑵逆转，⑶左下向右上搓擦，⑷右下向左上搓擦，⑸翻滚法（亦称一上一下），⑹一隆一缩，即合紧弛（亦称一前一合）。

接着，以中脘为中心同样做上下翻滚九个回合，再做一前一后（一隆一缩）的动作。两脚以自然站立即可。

每次练时，可做一九数，即每次九数如九转，也可做二九或四九，主要看每人的素质和健康状况而定。如身体较差的可用意念，而不用强呼吸。

（五）蹲跳步法（又名：弹跳步法）：两足与肩相宽，右手由下而上提，掌心朝上，与右腰齐。同时右足亦随着提起，约三寸高，足背平。（足尖不上翘，足跟不后提）左手掌心向下，落于左腿旁，两手指尖皆朝前。左足着地微曲。右腰拔长，左腰松弛下沉。腰与膝微微伸曲，随着松抖二伸二曲。在曲的同时，呼气三下。也就是一气分三次呼，不必吸足呼完。

右足跨半步，微曲着地。同时，掌心转向下压，至手直伸为度。左脚跟上提起，脚背平。在二足曲伸时，两手要随一上一下。左手心由下而翻转朝上，并向左腰侧提上，轻轻抖动三下。呼气分三吐。随后，左足向前，迈开半步，继续一上一下，升降开合，周而复始，做一次上一步。气沉丹田，直至涌泉。

该功法要点是：在做提抖动作时，要全身放松，越松越好。在进步时，转换吸气；松抖下沉时，呼气。不要用力，也不要用意识，随其自然，脚上如安置弹簧。练过几分钟后，自觉松弛、舒畅，气沉丹田，入涌泉。对慢性病患者有较好的效果。对于气功弊病，如胸闷、头胀，亦能显著转机。这是一种行之有效的放松功。

（六）踱云步法：两足站立与肩同宽，重心左移，身微下蹲。右足轻轻提起，离地约二至四寸，然后向外右分，划一圈，再至左脚旁。在划圈的同时，右手亦随着右足的方向划一圆弧，掌心朝下。（注意：手与足的方向、位置、起落是一致的）右足再向右前方迈开一步，足跟先着地。在右足起步的同时，右手掌渐翻，指尖对准会阴，自下而上，经丹田至神阙，腹略收，吸气。当足跟着地，重心前移时，由吸气转为呼气。气由丹田而出，腹渐隆起。右手随右足，掌心渐翻转朝下。弓右腿，左腿撑足。复上式，右足弓步下蹲；随势，左足慢慢提上，向左分弧形划成一圈。继续迈步向前。

（七）放松活步法：两足自然站立，与肩同宽。身微下蹲。右手慢慢由里向上。吸气收腹至中脘。右腰拔长，左腰胯下沉。掌心转向上。由小指、无名指、中指渐转渐翻，向右腰侧翻掌，掌心朝下，慢慢吐气，右手渐渐下沉，落于腿旁。掌心由腰下沉的同时，左手渐渐上提，手指皆朝前，至中丹田处，随后，左手小指、无名指、中指渐转渐翻。左腰拔长，右腰胯下沉，掌心旋转向下，右手掌慢慢向上提，左右周而复始。

该功法练时，既可站立原地，又可用活步前进，升降开合。气由膻中至丹田，外侧入环跳、承山、足外、涌泉穴。左右皆同。

（八）神衰磨擦法：1.拇指背拭目，去心火。做十六次。

2.拇指背擦鼻，润肺。做三十二次。

3.拇指、食指擦耳，补肾。做三十六次。

4.左右掌心擦面，健脾。做三十二次。

5.双手掩耳鸣天鼓、清头脑。做三十二次。

6.左右手搓玉枕关，治神经衰弱。顺做十六次，逆做十六次。

7.左右掌擦腰眼，治腰痛。做三十三次。

8.摩擦左右足心，治高血压、失眠。做十六次。

9.叩齿。通过上、下牙齿抖动，放松大脑皮层，震荡神经细胞，得到充分休息。

（九）收功法：自然站立，两脚与肩相宽。两臂自然下垂，双膝微曲。第一次，先左手，后右手掌心向上，从左侧大腿旁缓缓上提至中脘前。开始渐渐翻手，掌心向下，徐徐下放至左侧腰胯处。接着右手如同左手一样上提下放，交叉循环进行，如抱球状，在下、中丹田前反复来回十六个回合。此时，随着吸气，左手轻轻地覆盖在气海穴，然后，右手也缓缓地合在左手上。待呼气时，二手即离气海穴，掌心皆向上。紧接着做第二次，先右手，后左手，其动如同左手一般，但在上下循环交叉来回十六个回合后，两手掌心皆向上，五指相对从下丹田处缓缓上提（吸气）至中脘穴前，然后两手渐渐朝里向下翻，掌心皆向下（呼气），徐徐下放至涌泉穴。这样上提下放来回循环需要做三个回合。也叫做三个开合。

二、辅助功法

站式：我们以自然站立为佳，两足与肩同宽，两足尖微向外撇，成小八字步。两手自然下垂，沉肩含胸。眼向前平视，头放正，顶劲虚灵领起。两膝微曲，腰要直，臀要收，裆要开：（两膝盖向外略撇，裆就开圆。）气沉丹田，口轻闭，舌轻抵上腭，齿轻合，调息绵绵。

掌握上式要领后，随即松弛入静。从意识上，由头部先放松，从百会而下，经颈项、肩、胸、背及手臂，到上腹、两肋部横隔膜、两腰、下至脐、随后放松小腹、臀部，最后，由大腿、膝盖、小腿、足踝至足底及全身放松。

先意守丹田，到一定时候自然能得气。一般会出现丹田发热、肠鸣蠕动、发麻、或发痒，如蚁行或热流。如能做到静、松、自然，就可调息。我们练返还功，采用逆式腹呼吸法。吸气时收腹，呼气时腹部隆起。呼吸要有节律，在松静的基础上要注意到：细、深、长、慢、匀五个字。意气结合，即由意识导引气的运行。由涌泉经足内踝，上三阴交、阴陵泉，直上阴廉、会阴，循长强至命门，夹脊而上出大椎至百会。

随着呼气，由百会向下导引，从左右落至两耳边的下关，由颈而下，两线分开。从缺盆向下送，至两乳，再合二为一至中脘，入气海、会阴。再向外侧分两线至环跳，下达风市、阴陵泉．经足外踝，由昆仑入涌泉为一周。

每次练的时间，由十分钟渐至半小时以上。要有五心：即要有恒心、耐心、细心、信心和决心。但不要操之过急，所谓欲速则不达，只要坚持练功，持之以恒，久而久之，则自能水到渠成。

（藏文毅文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

床上十段炼丹功

本功法是强壮健体的养生保健功。此功法包括吐浊、纳清、通经、达络、宽胸、顺气、强筋、壮骨、晃海、归根十段功法。

功　法

一、吐浊：目的：排除浊邪以消除致病因素，并为下一段纳清功法作好准备。

功法：本段功法卧势、坐势均可，但卧势效果更好。

（一）卧势：早上醒后或晚上睡前，仰卧床上，两手作抱篮球状，置小腹上，距小腹约五、六寸，闭目静心，脸带笑容，舌头轻触上腭，形神两松，然后进行吐纳。

本段功法的吐纳原则是：先吐后吸，吐多吸少（吐气的时间较吸气的时间长），吐凹吸凸，吐念吸静，口吐鼻吸。具体方法是：先吐气一口，然后吸气，吐时两手稍向内收，头部稍抬起，腹部凹进，同时默念“六字诀”字音，第一次默念“唏”字，第二次默念“呵”字，第三次默念“呼”字，第四次默念“呬”字，第五次默念“吹”字，第六次默念“嘻”字，以排除脏腑浊气，此为泻法。每次吐浊至无可再吐时，稍停，再行吸气。吸时腹部凸起，两手稍向外扩张，头归原位，不念字音。吸气之时较吐气之时短，一吐一吸为一次。如此行吐浊法六次毕，稍事休息，乃行第二段纳清功法。

（二）坐势：除饭后不宜外，其他空闲时间均可练。端坐椅子上或床沿，吐气时头稍向前，吸气时头归原位。其余方法同卧势。

说明：1.床上十段炼丹功全套功法之呼吸，皆是先吐后吸。

2.床上十段炼丹功全套功法之呼吸，都是吐凹吸凸，即顺式呼吸。习惯逆式呼吸之人学习本套功法，如无绝对把握，应改用顺式呼吸，以免呼吸紊乱。

3.以口吐气，实际上是使气从牙缝出来。以口

吐气便于控制呼吸速度。

4. 初学者脸带笑容，有助于全身松静，并使舌头自然轻触上腭。

5. 本段功法原则上是静功，行功时手和头稍有动作，仅是为了配合呼吸，故动作不宜大，并应力求其慢。

6. 六字诀之顺序，古人按五行相生关系编排。“嘘”代表肝木，“呵”代表心火，“呼”代表脾土，“呬”代表肺金，“吹”代表肾水，“嘻”代表木胆或三焦。本段功法采用六字诀，主要是为了帮助集中注意和调整呼吸。

二、纳清：目的：吸纳清气以培补元气，强壮肾阳，并为下一段通经功法作好准备。

功法：本段功法卧势、坐势均可，但卧势效果更好。

(一)卧势：早上醒后或晚上睡前，仰卧床上，上肢自然伸直，放于两侧，手心向下。闭目静心，面带笑容，舌头轻触上腭，形神两松，然后进行吐纳。

本段功法的吐纳原则是：先吐后纳，吐少纳多(吐气时间较吸气时间短)，吐凹吸凸，吐静吸念，口吐鼻吸。具体方法是：先吐气一口，然后吸气。吐气时不默念字音。吐完后稍停，开始吸气，吸气时，胸腹部均稍朝上，使身体成拱形，同时依次默念“六字诀”(此为补法)。吸完气后稍停，又开始吐气，身体复归原位。一吐一吸为一次。如此纳清六次毕，稍事休息，乃行第三段通经功法。

(二)坐势：除饭后不宜外，其他空闲时间均可练。端坐椅子上或床沿，两手作抱篮球状，置小腹前，距小腹约五、六寸。吐气时上身稍向前，两手稍向内收。吸气时上身稍向后，两手稍向外扩张。其余方法同卧势。

说明：1. 本段功法原则上是静功，行功中头部、上身、双手稍有动作，仅是为了配合呼吸，故动作不宜大，并应力求其慢。

2. 行本段功法时，应注意凝神气穴(意守丹田)。

3. 本段功法采用六字诀，主要也是为了帮助集中注意和调整呼吸。

三、通经(又名小周天)：目的：打通任督，清除积滞，并为下一段达络功法作好准备。

功法：本段功法卧势、坐势均可，但卧势较坐势容易通任督。

(一)卧势：早上醒后或晚上睡前，仰卧床上，两手置小腹上，闭目静心，面带笑容，舌头轻触上腭，形神两松，然后配合呼吸，以意领气，意气相随。具体方法是：吐气时，腹部凹进，意想腹壁和命门处相连，使丹田之真气到达命门，然后由命门沿督脉上行，到达“玉枕”、“泥丸”、并在“泥丸”盘旋数周。吸气时，腹部凸起，真气沿任脉下归丹田。此即为一周天。如此吐纳十次左右，可稍事休息，乃行第四段达络功法。

(二)坐势：除饭后不宜外，其他空闲时间均可练。端坐椅子上或床沿，双手放腹前。其余方法同卧功。

说明：1. 通小周天有真有假，有常有暂。如无一定的丹田之气作为基础，单凭意识的想象，有时也会产生通小周天的感觉，但那是“意通小周天”，实际上是一种幻觉；单凭呼吸的引导，有时也可短时贯通任督，但力量微弱，不能持久，常因内气不足而中途停滞。这是“息通小周天”。本段功法有前两段功法之基础，意守、入静功夫皆达到一定程度，丹田之气已较充足，因此有气可运，易通周天。

2. 本段功法利用顺式呼吸吐气时腹部凹进，使丹田之气直接到达命门，而不必经过阳举阶段，也不必绕道下鹊桥，这就大大缩短了学习过程。因为从丹田之气充盈到阳举、引内气过下鹊桥，是周天功中的一个难关，很不容易打通，初学者常常需要练习很长时间，而且容易“走丹”(遗精等)。本段功法借助呼吸力量，走近路避开了这一难关。进步快者不旬日即可通任督。

3. 内气到达“泥丸”后，盘旋数周，具有还精补脑的巨大作用，不可轻视。

4. 内气沿任脉而下，不一定集中通过上鹊桥，也不一定走任脉一线，而是如一股很大的水流，直贯而下。这样可以避免执着。

5. 本段功法借用呼吸力量帮助意识推动内气运行，容易见效。丹书中称为风火同用。因此必须把呼吸、意识同内气运行三者紧密配合。一呼而上，一吸而下，没有停顿，犹如直达列车。一次全呼吸完成一个周天，中间不换气。

6. 双手放于腹部，可以感觉练功中腹部的起伏，有助于意守丹田。

7. 本段功法行功中，内气会有热感，这是入静到相当程度，内气比较充盈的结果。但不要故意追求热感。

8. 本段功法行功中，如果内气相当充盈，有时也会发生阳举，并出现想排精的感觉。多发生于子夜阳气初升，被子盖得过热或月圆之时。这是子时中出现了“活子时”。根本的解决方法是降低意守强度，及时将丹田之气由命门沿督脉上引。同时可配合吞津(口水)，以阴养阳。另外，一次练功的时间不要过长。

四、达络(有人称此段功法为大周天)。目的：使内气通达全身，畅通全身经络，并为下一段宽胸功法作好准备。

功法：本段功法卧势、坐势均可。

(一)卧势：早上醒后或晚上睡前，仰卧床上，两手自然伸直，放置身旁，闭目静心，面带笑容，舌尖轻触上腭，形神两松，将手指脚趾稍微弯曲。意守丹田，等丹田之气充盈时，根据以意领气，意

气相随的原则，利用吐气使腹部凹进，将丹田之气引至命门，在命门处分成两路。上行一路至大椎时，再分三路，左右两路循手三阳经到达十指之端，另一路沿督脉上行至“泥丸”。下行一路再分成两路，循足三阴经到达十趾趾端。在此过程中，手指足趾自然放开，其快慢和呼气之快慢相配合。呼毕，稍停，乃行吸气。吸气时也根据以意领气、意气相随的原则，利用腹部凸起，使“泥丸”之气，沿任脉下行回归丹田；指端之气，循手三阳经汇至膻中，并循任脉回归丹田；趾端之气，循足三阴经上行回归丹田。在此过程中，手指足趾均同时自然弯曲，其快慢和吸气之快慢相配合。如此吐纳十次后，手指足趾会产生热、胀感，手指间，足趾间，均觉有气窜走，或互相吸引。可稍事休息，乃行第五段宽胸功法。

（二）坐势：除饭后不宜外，其他空闲时间均可练。端坐椅子上或床沿，两手放大腿上。其余方法同卧势。

说明：1.本段功法行功中，内气到达指端、趾端时，切忌内气外泄。

2.本段功法行功中，内气在四肢的运行路线，不是某一条经脉，而是所有的经脉，也就是说有路即行。这样可以避免执着。

3.本段功法也借助呼吸推动内气运行，一呼而内气到达末端，一吸而内气回归丹田，途中内气没有停顿，也不换气。

4.本段功法属于静功，手指、足趾的自然弯曲、伸直仅为配合内气的达络和回归。

5.本段功法对局部病痛特别是瘫痪病、风湿病患者效果最好。

6.针灸、推拿医生如能熟练掌握本段功法，可迅速将真气运至指端，大大提高疗效。

五、（宽胸）。目的：条达胸部气机，加强心肺功能，并为下一段顺气功法作好准备。

功法：本段功法为坐功。早上睡醒或晚上睡前，以及除饭后以外的其余空闲时间，均可行功。可端坐，亦可盘腿而坐。两手掌合拢置于膻中穴前，闭目静心，面带笑容，舌头轻触上腭，形神两松，然后进行吐纳。呼气时两手不动，低头，使鼻子碰着食指指尖。呼气毕，稍停，乃行吸气。吸气时抬头，并转向一侧，同时将两手移向相反一侧。吸气毕，稍停，呼气，呼气时头转正，两手移回正前方，低头使鼻子碰着食指指尖。呼气毕，再行吸气，抬头，头、手运动方向均和上次吸气时相反。如此吐纳六次毕，可稍事休息，乃行第六段顺气功法。

六、顺气。目的：消除肝胆郁滞，缓解逆气上冲，加强脾胃功能，并为下一段强筋功法作好准备。

功法：本段功法为坐功。早上睡醒或晚上睡前，以及除饭后以外的其余空闲时间，均可行功。端坐。两手作抱球状，置脐上中脘穴前，闭目静心，面带笑容，舌头轻触上腭，意守中脘，形神两松，然后进行吐纳。呼气时，两手伸向一侧的前下方，头向前倾，并转向另一侧。呼气毕，稍停，开始吸气。吸气时，两手先向外翻，再从小指到大拇指，依次朝下、朝里、朝上，手掌朝里，上肢收回，曲臂，指尖向上，手掌向里，两手微向外扩张，手掌相向，手指稍曲，头归正位。吸气毕，稍停，呼气，手、头的运动方向均和上次呼气时相反。如此吐纳六次毕，可稍事休息，乃行第七段强筋功法。

七、强筋。目的：加强肘臂韧带功能，并为下一段壮骨功法作好准备。

功法：本段功法为坐功。早上睡醒或晚上睡前，以及除饭后以外的其余空闲时间，均可行功。端坐。曲上肢，两小臂和头部成“山”字，手掌相向，握拳，和眼齐，闭目静心，面带笑容，舌头轻触上腭，形神两松，然后开始吐纳。呼气时，双手移向正前方，依然握拳，拳心向内，拳向内弯，松指，翻手，手心向下，两手伸向前下方，上身前倾。呼气毕，稍停，开始吸气。吸气时，两手先外翻，再从小指到大拇指，依次朝下、朝里、朝上，手掌朝里，上肢收拢，上身抬起，复成“山”形，头稍向后仰。这时吸气毕。然后以肩为轴，向后转动上臂三次，又向前转动上臂三次，使骨节作响。这六次转动都在闭气状态下进行。闭气毕，又开始呼气，重复前一次呼气时动作。如此吐纳六次毕，可稍事休息，乃行第八段壮骨功法。

八、壮骨。目的：运动脊椎，防止骨质增生和椎体老化，加强肾脏功能，并为下一段晃海功法作好准备。

功法：本段功法为坐功。早上睡醒或晚上睡前，以及除饭后以外的其余空闲时间，均可行功。端坐。两手作抱篮球状，置胸前。闭目静心，面带笑容，舌头轻触上腭，形神两松，然后开始吐纳。呼气时，两手尽量伸向前下方，上身跟着前倾。呼气毕，稍停，开始吸气。吸气时，两手先外翻，再从小指到大拇指，依次朝下、朝里、朝上，手掌朝里，上肢收拢，上身抬起，坐正，曲臂，两手手心向自己，置脸前，然后双手向里、向下、向外、向上逐渐翻转，双手手心向上，上肢向上自然伸直，似托举重物，头稍向后仰。吸气毕，稍停，开始呼气。呼气时，上肢收回，曲臂，两手手心向自己，置脸前，然后向里、向下翻转，两手尽量伸向前下方，上身跟着前倾。如此吐纳六次毕，可稍事休息，乃行第九段晃海功法。

九、晃海。目的：缓和前段功法行功时的紧张状态，使分散于全身的真气汇集丹田，快速的血流转向平缓，并为下一段归根功法作好准备。

功法：本段功法为坐功。早上睡醒或晚上睡前，以及除饭后以外的其余空闲时间，均可行功。盘坐或端坐，两手置膝部，闭目静心，面带笑容，

舌头轻触上腭，意守丹田，形神两松，然后开始吐纳。有两种方式。第一种方式是，呼气时，头和上身向侧前方绕动半周。呼气毕，稍停，开始吸气。吸气时，头和上身向侧前方绕动半周，恢复正位。如此一左一右行十二次毕，乃行第十段归根功法。初学者和体弱者宜用第一种方式。第二种方式是，先呼气毕，稍停，开始吸气。吸气时，头和上身向侧前方绕动一周，呼气毕，稍停，开始吸气。吸气时，头和上身向侧后方绕动半周，恢复正位，吸气毕。稍停，开始呼气。呼气毕，稍停，开始吸气。吸气时，头和上身向另一侧前方绕动一周，恢复正位，吸气毕。如此吐纳六次毕，可稍事休息，乃行第十段归根功法。

十、归根。目的：将上述诸段功法之成果归于丹田，使得所养而趋壮盛。

功法：本段功法为坐功。早上睡醒或晚上睡前，以及除饭后以外的其余空闲时间，均可行功。盘坐或端坐。两手置膝上或腹前，闭目静心，面带笑容，舌头轻触上腭，形神两松，意守丹田，使呼吸逐渐变慢，进入气息绵绵，似闭非闭，似有似无的“胎息”状态。至此境界，全身舒泰，生气昂然，即可收功起身。

（张文江等文，摘自《生命在于静止》山西人民出版社1989年3月版）

沐浴净身功

本功法是传于民间的强身保健功。有补虚固本，增功激能之功效。

功　法

（一）甘露灌顶。周身放松，轻闭双目，姿式不限。意想头顶之上是无边无际的蓝天，蓝天中没有一丝云。要保持轻松自然、心旷神怡的状态，静静地想着蓝天，约一刻钟时间。

接下来，想象蓝天中逐渐产生许多“甘露”，其状如荷叶上的露珠，有晶莹、洁净的特征。继想“甘露”徐徐下行，从头顶进入身中，从上到下，从内向外，用大量的“甘露”将整个身体冲洗一遍。意念想着在冲洗的过程中，自身的病气、浊气被清除干净，从足心和脚趾端排出体外，进入地下。反复练习“甘露”冲洗自身三遍。

（二）脱胎换骨。接上式，练功要领及姿式不变。意想“甘露”已经充满周身。意念继想骨节脱落，方法是先从尾闾骨开始想，脊椎骨逐节脱落（骨骼的具体形态、位置、数量等不必想象得很清楚和准确），从尾闾处排出体外。脊椎骨脱落完以后，再脱肩胛、颅骨，皆从尾闾排出。

继而，从双足开始脱落足趾、掌、跟等骨骼，从足下排出体外进入地下。并且自下而上直至双手。双侧同时想象将周身所有的骨骼脱落干净，皆从足排入地下。全部脱完，将周身轻微振摇数次，同时意想加内视“甘露”在体内分布均匀，晶莹透彻。

（三）三浴净身。三浴，即用意念借助自然界的阳光、风、雨来沐浴自身。要领、姿式与上述同。但要选择适宜的气候条件练习，三者不可能一次兼练。下面分述之：

阳光浴：接上式，选择天气晴朗时在室外练习。轻闭双目，意视自身为透明体（如玻璃、水晶状物质），温暖的阳光将自身通体照透。练功时间不限。此浴有通阳之功。

雨浴：接“脱胎换骨”式，选择下雨时在室内练习。轻闭双目，想象自身化成“虚空一气”，雨水可直装进入身中，毫无阻碍。用雨水将体内冲洗干净（本步功打雷时勿练）。时间亦不限。此浴有益阴之效。

风浴：接“脱胎换骨”式，选择有风的天气练习。天冷，风大时和体弱者，在室内练习；天暖、风小时和体强者，在室外练习。轻闭双目，想象身体对风毫无“屏蔽”作用，风可直装吹入体内，将病、浊之气吹散，排出体外。时间不限。此浴有调节人身中阴阳之妙。

本功对于因久病虚劳亏损导致的气血双亏、阴阳偏亢而引起之“功能性”疾病，如现代医学称之为“神经衰弱、神经官能症”等疾病，有良好的疗效；各种慢性骨病，如骨质疏松症、骨髓炎、骨质增生、骨结核、陈旧性骨伤疼痛等病，有一定的治疗作用。

（黄润田文，摘自《中外产品报》1989年1月21日）

沙袋气功疗法

本功法是以沙袋为工具进行的医疗气功。行功时，强调两个结合：①气功师为患者有关经络循经拍打与患者密切结合。②患者自我拍打与练功密切结合，以起到调理和治疗的作用，此功法适用于某些神经性疾病、消化系统、心血管及肠胃等病患。对遗精、阳痿和更年期综合征亦有疗效。急性传染病、严重器质性疾病及精神分裂症患者禁用。

功　法

一、沙袋制作：小沙袋2个，长1尺2寸，直径3公分，由双层白布制成，供医生在操作时应用；大沙袋1个，长1尺5寸，直径6公分，由双层白布制成，供病人练功时使用。袋内装细沙子或赤豆，病愈后可稍加重量，用铁沙子或少量的磁沙子。

二、功法：行功时，医生和患者必须配合进

行。

（一）预备式：行功前，医生先必须将手腕练习灵活，以便将两肩的劲用在手上。患者站立，两脚与肩等宽，全身放松，排除杂念，双目轻闭，目视鼻尖，耳如不闻，气沉丹田，注意意守。约10～20分钟。

（二）功式：医生先用一根细绳结于患者腰上，上下平坦，衣折移于两侧。让患者两手举起，向上前方伸展，至肩同高，宽度相同。然后医生以右手轻拍打患者背部，从尾闾起，沿督脉上升至大椎穴，再沿两臂至手腕。手指伸平，各拉一下病人左右食指（医生右手拉病人左臂，左手拉病人右臂，左右各一）。再让病人两手伸展，手心向外，成剑指向前，似抱球状。医生两手持小沙袋站在病人前面，双手举起小沙袋在病人百会穴轻轻拍打6～7次（以病人不感痛为度）。然后将两沙袋左右分开向下击打，从耳后至肩井穴各打20～30次。再沿两臂至双手。然后由手返回至肩井穴，转到胸前各打20～30次。随后将两沙袋从膻中穴，绕开乳房，沿任脉下行拍打至丹田。再由丹田返回，沿任脉两侧上行拍打至膻中穴。如此反复拍打3次，最后在丹田拍打20～30次终止。

此时，患者两上肢收回，右手向前先划一圆圈，顺右侧躯体直下导引伸直。然后左手向前划一圆圈，顺左侧躯体直下导引伸直。医生再转到病人后面，双手持小沙袋至病人百会穴轻打6～7次。然后将两沙袋左右分开至肩井穴，各打20～30次，再移到大椎穴打10次。沿督脉两侧下行打至尾闾部，再由尾闾部沿督脉两侧上行至大椎穴。前后重复打2～3次，行功完毕。如遗精、阳痿病人可加打会阴部9次。

（三）震腿：病人左腿抬起，右腿弯曲，当左脚下落时，身体重心落在左腿上。然后右腿抬起，左腿弯曲，当右脚下落时身体重心落在右脚上。如此反复进行8次。

（四）摆落：病人左脚提起，向前伸向外绕一圈，落回原地，身体重心移到左腿上。右腿亦同。如此反复进行8次。

（五）捧胸：病人立正，向前弯腰，两手向后伸到不能伸为止，躯体下蹲，然后慢慢抬起手往前伸，脚跟提起，手心向上作捧气状，收手时用力捧气至胸部，脚跟随落，连续做8次。

（六）贯顶：病人左腿向前迈一步，左手心向外按在左腿上，右手持大沙袋，深吸一口气闭住，在百会穴慢慢连打8次。右腿亦同。如此反复进行8次。

（七）打丹田：在练功20天后进行。令病人气沉丹田，闭气，医生迈弓箭步，右手半握拳连打病人丹田8次。

（八）病人用大沙袋打自己的下半身。先从丹田沿大腿内侧下行打至足，再由足返回至丹田。从尾闾沿大腿后侧下行，拍打至足跟，再由足跟返回至尾闾。左右各如此8次。

（闫俊杰文，摘自《气功》1985年3期）

沈复调息法

此功法是古典气功的一种养生功法，出于沈复（1736年）《浮生六记》中《养生记道》。他行苏轼养生之法，达到了“出人绵绵，若存若亡，神气相依”的境地，出现了“静中光景，种种奇特”的现象，因而对人讲：“真可明心见性，不但养身全生而已。”他重视养生，尤重视气功“养心调神”他认为：“治有病，不若治于无病；疗身，不若疗心；使人疗，尤不若先自疗也。”在调息方面到了炉火纯青的境界，他对调息的结论是：“息息归根，自能夺天地之造化，长生不死之妙道也。”这里收入其调息法。

功　法

每日不拘时辰，兀身端坐，使身如木偶，解衣缓带，以身体舒适为度；然后口中搅舌数次，微微吐出浊气，不使有声，鼻中微微吸气，或三五遍，或二七遍，有津则咽下，叩齿数通，舌抵上腭，唇齿相着，两目垂帘，令胧胧然渐次调息；不喘不粗，或数息出，或数息入；从一至十，从十至百，以意注数，不令散乱；待到心息相依，杂念不生时，则止而勿数，任其自然；坐久愈妙，若欲起身，则徐徐舒放手足，避免卒然起立。

（肖传柳，摘自《气功与科学》1983年二期）

沈钧儒健身法

沈钧儒健身法，是沈钧儒（公元1875～1963年）所编练的一套动功锻炼方法。原为四十二式，1952年后简化为十三式。方法简便，动作较柔，特别适合于老年及体弱者作为保健之用。

功　法

床上运动：（一）足部运动。在床上采单盘静坐式。将左右小腿弯曲盘坐，一脚叠于另一大腿之上，用手掌擦脚跟和脚心若干次，使之发热，然后换手再擦另一脚跟和脚心。

（二）腰和大胯骨运动。以双手手掌，摩擦腰部两侧及后腰直到大胯骨若干次。

（三）腰肾运动。二手离脊椎骨稍远，按住腰肾部分，左右两手四指并列，同时用力由下向上推，推至不能再上时，随即向下推。如此摩擦若干次。

（四）脊椎运动。将双手按在背上，两手的食

指、中指、无名指三指相对，紧贴脊椎骨，用力向上推至不能再上为止，然后直下推至尾闾骨，并稍停。如此上下运动若干次。

（五）丹田运动。用左右手交替摩擦腹部丹田，来回若干次。

（六）太阳穴运动。用双手大拇指同时用力在两侧“太阳穴”处摩擦，先内圈摩擦若干次，然后再向外圈摩擦若干次。

（七）摩顶运动。用左手掌环摩头顶，然后用右手再摩，各若干次。进行此式运动时，如留有长发者，可以双手掌同时压头发，由前向后推，如此返复推摩若干次。

（八）面颊骨运动。双手按住面部，以食指、中指、无名指三个指尖稍用力，自额骨部分向下摩擦；然后回复从稍后鬓发部分向下摩擦；再从耳后向下摩擦；如此三次为一式运动，这样摩擦若干次。

（九）鸣天鼓运动。用两手手掌紧按耳门（手指向后），两手食指各叠中指上，同时用力弹击枕骨若干次。

（十）眼部运动。左手手掌掬成凹形，右手手掌侧成刀形，摩之发热，随以右手掌边重按，自近鼻处摩至眼梢。然后换左手如上法行之。二手轮流若干次。摩时眼须闭合。

（十一）鼻部运动。双手按住面部，以小手指按鼻侧，上下推摩若干次。

（十二）叩齿运动。盘坐，手自然置于腹前，拇指尖掐在无名指的根节处。闭口，将舌尖顶住上腭。上下牙齿如嚼物一样动作，但要轻而缓。如此动作若干次，口津自然溢出，分次咽下，存想缓缓送至“丹田”。

（十三）呼吸运动。双手张开两臂侧平举，使胸部扩张，作深呼吸若干次。坐、站均可进行。

地上运动：⑴腰部运动。由正立姿势二足分开与肩同宽，二手或叉腰或自然下垂，身体左右摇摆若干次。

⑵甩足运动。一腿直立，另一足提起轻轻地向内外甩动，要自然。如此二足轮作若干次。

⑶散步运动。做完上面的运动后，以军事操练正步走的姿势走路，使身体微微的出一些汗。

注意事项

⑴在作此功式之前，要将心静下来。先在床上做一段“静卧”的功夫。因为是在运动开始之前，又称为“前式”。静卧时，双目微微合上，调整呼吸，澄清思虑，把思想上随时起伏的意念，引导它归于专一，以专心一意进行动作。

⑵全身正直；将身体从头顶经过脊骨到足跟，成一垂直线。避免挺胸凸肚，要“拔顶窝心”。

⑶要“两头封锁”即上闭口，下提肛。

⑷全身放松，身上任何部分不可有不自觉的紧张。要解除身上束缚的东西，务使身上各部分非常舒适，没有丝毫阻碍。

⑸调整呼吸，呼吸要缓缓而行，也可以在开始前，把注意力放在呼吸上面，如做数息法，有助澄清思虑。

（沈钧儒文，摘自《沈钧儒健身法》）

灵意拳桩

本功法是综合了少林寺十八式罗汉拳、觉远的七十二手、秋月和尚的一百八十二式中的五拳精要，吸收了密宗大手印的修持法内功及峨嵋山开元寺武功之所长而独创的马家拳术。此功法以养气、练气为主旨。久练能达到内外兼修，刚柔并重，意灵足稳，眼锐胆实之效。养气是养浩然之气，使神清气和。练气与养气同出一气之源，但有虚实、动静、有形无形之别；练气以呼吸为主。多站灵意拳桩，能使体内经脉通顺，气血流畅，祛病健身。练时以腹式呼吸为主，要使意和气形成统一体，调整阴阳使之平衡，使全身舒适有力，心情轻松愉快。实践证明，练此桩法，对心脏病、高血压症、肠胃病均有一定疗效，体弱者的身体能逐渐强壮起来。

功　法

一、预备式：两脚并立，头部正直，百会上顶，下颏后收。两眼平视前方，寻找一个目标，凝神而视。挺胸吸腹，脊背挺拔，腰部要直。先吸三口气，然后闭目养神片刻，心情要舒畅愉快。

二、动作说明：两脚前后分开站立，右脚尖向外开四十五度，屈膝半蹲；左脚向左前方迈出一步，左脚脚跟离地，脚面绷直，脚尖稍向内扣，虚点地面，膝微屈，重心落在右腿上，右腿实，左腿虚。挺胸塌腰。这叫“左跨虎步”，也叫“倚马问津式”。

右手握拳在胸前平举，拳心向下，拳眼向内，与胸口平；左臂前伸，小臂向上屈，左手握拳与鼻平，拳心向头部，拳眼向左。头部正直，两眼向前平视。

双臂动作除上述双手握拳外，还可以掌拳各一并举。即左跨虎步，左手为掌，右手为拳；左手臂屈肘前伸，立手掌，大拇指指向身体，虎口向上，掌心向右，高度低于鼻尖；右臂屈肘，握拳，拳眼向上，小臂贴于腰际。也可双手均为掌。左手同前述，右手掌五指分开使劲，虎口向上，手心向左。

双臂动作可任选一种练习。

以上桩法，练一段时间以后，移步向前，重心落在左腿上，左脚尖向外开四十五度，屈膝半蹲；右脚向右前方迈出一步，右脚跟离地，脚面绷直，脚尖稍向内扣，虚点地面，膝微屈，左腿实，右腿虚。这叫“右跨虎步”。站一段时间后，再换回左跨

虎步。可连续换步前进。

三、注意事项：1. 练功过程中，头上顶，颈挺直，脊背挺拔，腰竖直。挺、直要贯穿始终，只有挺直，才有力量。切忌精神懈怠，头部随意摇摆，身体东倒西歪，影响动作的协调和完整。

2. 练功时要以腰为轴，用腰带动肢体活动。桩步要稳健，如老树生根。

3. 练功时要收臀、收胯、收腹。站立时稍屈膝，两腿虚实要分明，但力量和意念要贯注两腿。向前行进时，身体不要上下起伏，左右摇摆，要做到站桩如泰山不动。动作要稳健、轻快，舒展自如。连续换步前进时，步伐、动作和意念要连贯不断，换手时要猛然用力。这样练习下去，外气会绵绵不断而出。

4. 灵意拳桩，练时呼吸要与动作配合，有时要猛呼吸，有时要细而缓，有刚有柔。要做到呼吸和动作结合，动和静结合，虚和实结合。总之，意念、呼吸和动作要合为一体，和谐完整。要用鼻子自然呼吸，不要张口呼气。嘴自然闭合，但不要用力。下颏内收。要求神态自然，精神集中专一，意念默守丹田。

（马 春文，摘自《马家功法》，山西人民出版社1983年4月版）

灵功引子

本功法是修炼"天威之灵"的养性功。此功法不拘身形，行、坐、卧都行，以松静为本，简单易练。具有醒脑益智之效。

灵功引子站桩练法

开始：全身自然放松站立，两眼轻轻闭合，两脚跨开与肩同宽，双膝微曲，双手置于腹前作抱球状，调好姿式后，并静静地想一遍："我很高兴，我的一切都非常的如意，我的愿望都将得到很大的成功，不要急，慢慢来，一切都将很灵，很灵，很灵。"接着全身稍稍用力三次。待全身彻底放松后，内视全身最深处最细微的地方，同时想以全身最深处最细微的地方为发力点全身用力，用力，再用力。此时一定要注意这种用力，只是内心深处的心神用力，所以与此同时，一定要保持整个形体的放松。如此放松用力，用力放松一至三分钟后，双手从体侧慢慢向上捧气，再将此所捧至灵之气，从头顶贯入全身三次；第一次时心中默念："洁灵如意"；第二次时心中默念："返本归元"；第三次时心中默念："一切返还正常"。而后双手置于肚脐上，静养一会儿就可以了。

注意：开头的默诀，是明知明觉的我对先知先觉而深藏无形的我所打的招呼，意念始终要保持内求自守。收功的默诀要领也是如此。练功时既要使尽全力，又要高度放松，这两者矛盾统一，正是灵功引子，既易学而又十分难以掌握之所在。习练时不要性急，细细体会。另，此功因是直达本元，强化精灵，所以有相当一部分人将会出现各种各样的难以理解的怪异现象，但不要害怕，慢慢地就能够理解其美妙境界。

（谭岳峰，摘自《气功天地》1990年2期）

灵隐颐养功

灵隐颐养功是由江波先生吸取道、佛两大家气功之理论及其功法精华创编的养生功。法简易学、易练、疗效显的优点。对内科疾病和妇科疾病的治疗效果尤佳。此功法练功到一定功候，还可诱发出人体的潜能。

功 法

一、功势：灵隐颐养功可取站式、坐式或卧式练习，以取站式练习功效较佳。

（一）站式：双脚平行站立，两足距离与肩同宽，头部及躯干正直，身体稍向前倾，两膝自然伸直或微曲，以自然舒适为度。两眼平视片刻后轻轻闭上，口自然闭合，下颌微内收，舌尖平放，两手自然下垂。

（二）坐式：端坐于椅上，头微前俯，躯体端然，含胸拔背，松肩垂肘，十指舒展，掌心向下，轻放于大腿膝部，两脚平行分开，与肩同宽，小腿与地面垂直，膝关节屈曲九十度，坐椅高低不适时，可在臀下或脚下垫物调节，口目动作同站式。

（三）卧式：平身仰卧床上，头微前俯，躯干正直，两臂自然舒伸，十指松展，掌心向下，放于身侧，下肢自然伸直，两足距离与肩同宽，口目动作同坐式。

二、呼吸：采取自然呼吸式方法。

三、意守：练功时意守脐下一寸。

四、收功：收功时，两手掌轻擦数下，以觉微热为度，贴面部从下到上抹过脑后，三次即可。

（罗耀明文，摘自《武林》1984年2期）

补气调节法

本功法是补气功法，简单有效。

功 法

一、发型补法：要求：全身自然放松，用意不用力。

方法：1. 用给伤病者治疗时发放外气相同的方

法补气；

2. 补气法重在吸气上，吸气时意识必须集中，引导从发出外气的部位或穴位吸气进入体内，循经流入丹田；

3. 呼气时意识引导气从鼻呼出体外；

4. 补气的次数、时间，以自我感觉补得舒适为宜。

作用：用发型的方法增补内气，是保持人体正常功态平衡必要措施之一。

二、双手补法：要求：找一棵树，常青树为宜，全身自然放松，用意不用力。

方法：1. 自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，内劳宫穴和十指贴在树上；

2. 补气法重在吸气上，吸气时意识必须集中在双手内劳宫穴和十指从树上吸清净新鲜氧气，顺小臂、上臂、肩、膻中穴、胸进入丹田；

3. 呼气时意识引导气从鼻呼出；

4. 补气的次数、时间，以自我感觉补得舒适为宜。

作用：树木一般吐放出来的是新鲜氧气，常人从鼻吸进体内有利于身体健康，用功调动手三阴经，以手掌指贴在树上主动去吸取，补尝机体的内气可收到更好的效果。

三、双手外劳宫补法：要求：找一棵树，常青树为宜，全身自然放松，用意不用力。

方法：1. 自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，左、右手外劳宫穴和手指贴在树上；

2. 补气法重在吸气上，吸气时意识集中在双手外劳宫穴和手指从树上吸进树的清新氧气，顺小臂、上臂、肩、膻中穴、胸进入丹田；

3. 呼气时意识引导气从鼻呼出；

4. 补气的次数、时间，以自我感觉补得舒适为宜。

作用：树木一般吐放出来的是清、氧之气，常人从鼻吸进体内有利于身体健康。用功调动了手三阳经，以手外劳宫穴贴在树上主动去吸取，补尝机体的内气可收到更好的效果。

注：补气的树木不能在排废、浊、病态之气的树上同时进行，以免不良的气质反馈。

四、外练运气补法：要求：全身自然放松，用意不用力。

方法：1. 选用四种外练运气法的某一种功法，大体上按某一种功法的要求、方法练；

2. 补气法重在吸气上，吸气时意识必须集中外气吸进人体内上，循经流入丹田；

3. 呼气时意识引导气从鼻呼出；

4. 练习的次数、时间，以自我感觉补得舒适为宜。

作用：用四种外练运气法增补内气，以保持人体正常功态平衡。

五、常功补法：要求：按常态练功要求、方法去练习。

方法：1. 大体上按练功要求、方法去练习的前提下，意识应该重于吸气上，练功时多从空间吸进空气循经流入丹田；

2. 练功的次数、时间，以自我感觉补得舒适为宜。

作用：用练功的方法从大自然中吸收新鲜、清洁的气体来充实、补充内气，调节机体保持功态的平衡。

六、食物、营养补法：要求：发放外气后需适当地增加一些营养丰富的食物。

方法：一般是发功后进食一些叶绿素类的，如新鲜水果、瓜类、蔬菜。另外，还要适当增加高蛋白类的，如鲜鱼、肉、鸡、鸭、蛋、海生动物等。还要注意摄取适量的人参、燕窝等补品。

注：发放外气后，摄取一些营养品是必要的，但应该是适量的，过剩也会造成内脏功能超量而消化吸收不了。还有一点更为重要的是任何食物进入体内，需要有一个消化、吸收、运行、排泄过程，要完成这些过程需要内脏功能正常工作，而内脏功能工作时需要氧来维持；食物到体内也需要酶的氧化，才能被机体吸收。这些说明氧在消化、吸收营养中的重要作用和地位。所以，补法的关键是用气功的方法多采摄大自然之新鲜空气，才能起到补气的作用和效果，才是真正的补法。

（夏双全文，摘自《中华气功学》，湖北科学技术出版社1988年3月版）

陀罗尼动功

本功法是《西藏密宗金刚功一部功—金刚禅》亦即《西藏密宗金刚宁玛大圆满健身治病的初步基础柔术》中的动功部分。"陀罗尼"是金刚禅的总(持)法，是"沉精存神"法门的首支实法。此功法修炼"物我两忘，一灵独觉"的无为境界，如《金刚经》所讲："一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观"。通过进人金刚禅的人静境界，激发潜意识，挖掘深层意识的功能，达到治病、强身、开发智慧的作用。

一、筑基功——晃海

晃海，是一种简便的动功，又是练陀罗尼动功的筑基功。

晃海的要领：坐在椅子上，上身不动，两脚平着地，与肩同宽。身体各部放松。以"海底轮"(相当于会阴)为轴心划圆圈，就叫晃海。晃海亦可在盘坐时进行。

晃海，应在老师声法的导引下进行。声法中反

覆不断的“嗡、阿、吽”特音，使你身体结构逐步有序化，并有助于三脉七轮的打通。

二、陀罗尼功动作

1. 预备式：(1)两脚分开站立，与肩同宽，脚趾略抓地，膝微屈。

(2)心平气和，排除杂念，安祥站立，自然呼吸。

(3)全身各部位都要放松。

(4)两眼皮似垂帘，微闭眼，面带微笑。

(5)两肩、肘、臂自然下垂，手指自然松开，手心向后，两大拇指对着裤缝中线。

(6)在整个练功过程中，观想自己站在太空之中，飘飘欲仙，全身都在吸取太空中的五彩灵气。

(7)全身微微晃动，上下起伏，身体各部分都在划小圆圈，十分舒适自得。

2. 起式：(1)动功的起式，每次都要开肩。开肩是指两手心要外翻向前方，两肩膀头要微微向前张开，再向后缩，胸部要舒展开来。

(2)先在原地划出大、中、小三个金刚圈。

金刚圈的划法是：将两手臂用转圈划弧从腰际伸向身后，手心向上，再采气划弧到身前，两手背要相对，再翻掌搂气，手心向内，向三轮灌气。然后慢慢将两手从胯间边转边落，徐徐收回放下，两大拇指顺裤缝中线下移，两臂自然垂直。

(3)打大圈时，两手在身前要举到与眉间轮同高。

(4)打中圈时，两手在身前要举到与心轮同高。

(5)打小圈时，两手在身前要举到与脐轮同高。

3. 第一节动作——托天式(又名穿袈裟)

(1)开肩，两手臂从体后两侧慢慢升起。

(2)左右对称，打七个圈，好象在身体两侧，划水如轮，如做蝴蝶式游泳动作，要一个高过一个。

(3)划第五个圈时，要与头同高；划第六个圈时，要高过头部；划第七个圈时，要在顶轮上约两拳处。

(4)掌心向上如托天，然后渐渐翻掌，两大拇指向上，其余八指，对着头顶，向左、右脉灌气，再平划金刚圈。在头部两手距离与眼同宽。

(5)两手从头前、体前，徐徐划圈下降，两手与两乳同宽，用八指向心轮划金刚圈；再徐徐划圈下降至脐轮，在脐轮划金刚圈。

(6)两手中指相对，不相接按掌，将病浊之气，沿两腿，经脚心(涌泉)排入地下无限深处(地根)。

(7)提掌，两手向外，掌心向内，对着脐轮灌气，再掌心向上。

(8)两掌渐渐收回至带脉，两大拇指沿裤缝中线渐渐下移，还原。

4. 第二节动作——合掌式(又名敬佛式)

(1)开肩，两手臂从体后两侧，慢慢升起。(较托天式要小，不要求掌心向外，再翻向上)。

(2)左右对称打七个圈，要一个比一个高，渐渐运动到头顶。

(3)划第五个圈时，要与头同高；划第六个圈时，要高过头部；划第七个圈时，在顶轮上，两手背相靠，手指向上，渐渐合掌，将五彩之气，合于掌心，大拇指微微轻抵顶轮(百会)划金刚圈，向顶轮灌气，合掌下移时，一直划小圆圈。

(4)将合有五色彩气的双掌，徐徐下落到心轮处，划金刚圈。

(5)继续向下移，降至脐轮处，划金刚圈。

(6)两掌中指相接，下按，导通中脉，气贯中指，将病浊之气，沿两腿、脚心排入地下无限深处(地根)。

(7)提掌，吸取地根之气，两手向外再向内，朝脐轮灌气；再两掌渐渐收回带脉处，两大拇指沿裤缝渐渐下移，还原。

5. 第三节动作——运掌式(又名拂袖式)

第一次：(1)开肩，两手同时从体侧渐渐抬起，转至身后，再向身前打一个大圈，右掌心对着脐轮，左掌心对着心轮。

(2)身体以腰为轴，向右侧做旋转式的运动，转至极限处，改向左转，做出一面划圈，一面旋转的运动。

(3)身体向左转的同时，右手徐徐上升，当身体转至正前方时，两手中指相对，与心轮同高。

(4)再继续向左转，同时左掌心渐渐外翻，当转至极限时，改向右侧一面划圈，一面做旋转式运动，同时左掌心渐渐内翻，当身体转至正前方时，两手中指相对。

(5)再继续向右转，同时右掌心渐渐外翻，当转至极限时，改向左侧做旋转式的运动，同时右掌心渐渐内翻。

(6)当身体转至正前方时，左手徐徐沿弧线下降至右胯。

(7)再沿右体侧经右腋下，渐渐升至右太阳穴，同时，身体向右侧做旋转式运动。

(8)当身体转至极限时，改向左侧做旋转式运动，左手同时沿右眉毛移至印堂，(眉间轮)再移至左眉毛、左太阳穴处。

(9)当向左侧转至不能再转时，再向右转，左手指同时按原路线还回到右太阳穴。然后，左手渐渐落至右肩，沿右手臂徐徐下降至右手背。

(10)双手向下按掌，再提掌，然后，再翻掌，两掌同时收至带脉，两手大拇指沿裤缝中线渐渐下移，还原。

第二次：开肩打圈之后，左掌心对着脐轮，右掌心对着心轮。动作与第一次相同。唯左、右手互换，运动方向相反。

6. 第四节动作——开门式(又名开殿门)

(1)开肩，打小、中、大三个金刚圈。

(2)第一个圈，两手从体后升起，往身前划圈，两手掌相交，与脐轮同高，渐渐收回。

(3)再打一个中圈，两手掌相交，与心轮同高，渐渐收回。

(4)再打一个大圈，两手掌相交，与眉间轮同高，左掌在内，右掌在外，掌心相叠。

(5)渐渐外翻，再两手向两侧渐渐拉开。

(6)徐徐下落至身体两侧，掌心向上，两膝微屈，捧五彩之气，渐渐抬过眉间轮，灌入三脉，直至脐轮。

(7)手指向本体渐渐下移至心轮，再向体前慢慢伸出，掌心向下。

(8)翻掌，收回到心轮，再打一个大圈，两手交叠，掌心向内，与眉间轮同高，渐渐收回。

(9)再打一个中圈，掌心向内，两手交叠，与心轮同高，渐渐收回。

(10)再打一个小圈，掌心向内，两手交叠，与脐轮同高。

(11)两掌渐渐收至带脉处，两手大拇指沿裤缝中线渐渐下移，还原。

7.第五节动作——运禅式(又名运禅功)

(1)两膝微曲下蹲，两臂渐渐前伸，掌心向上，双手捧气，渐渐抬至顶轮，向三脉下灌。

(2)然后，两手徐徐下降至心轮，指尖向内，再向体前慢慢伸出，掌心向下。

(3)翻掌，掌心向上渐渐收回至心轮。

(4)然后，打一个中圈，两手指尖对着心轮，掌心向下。

(5)翻掌，接着再打一个中圈，双手指尖对着心轮，掌心向下。

(6)再翻掌，接着打一个小圈，双手指尖对着脐轮(掌心向下)。

(7)然后，双手向体前两侧渐渐分开，当分至与肩同高时，掌心向后，接着双手旋转，经腋下掏出，变掌心向上，再向两侧斜上方平托，形成托天式。

(8)双手向体前慢慢收回，掌心向上，然后，双手沿带脉向内旋转，至体两侧由阳掌变为阴掌，掌心向下。

(9)双手再经体前，向两侧同时各划一个平圈，双手翻为阳掌。

(10)掌心向上，托于腰部带脉处，两掌内收，两手拇指沿裤缝中线渐渐下移，还原。

三、收功。见“金刚禅”收功法。

(林淑华文，摘自《西藏密宗金刚功一部功—金刚禅》东南大学出版社1991年10月版)

陈家门气功

本功法是一套吐纳与拍打相结合的独门功。源于清代，因为只靠师传口授之故流传不广。此功法以吐纳诱导和充实内气(主要是丹田之气)，并密切配合导引拍击(肢体活动)，“震荡气血”“以通为用”，使鼓荡之气逐步敛入骨髓，久而久之，内脏可视，以达到充实人体内在的精、气、神的养生目的。对冠心病气血壅滞的疾病如关节炎、坐骨神经痛、软组织挫伤、腰腿痛等有效。

功　法

一、吐纳：两足分开，距离比肩大三分之一，左手按丹田，右手按在左手指上。喷气用鼻腔喷气法：先吐气，用喷气协作呼气，呼出而量大，呼尽为止，此时小腹肌要缓缓内陷，自然形成提肛提睾，提膀胱，感觉起到升阳益气，填补下焦元阴元阳的强壮作用。纳气，用喉颈纳气法：口半开，喉头用柔细均匀吸气，纳气时舌尖轻抵上腭，气沉丹田松腹，腹肌向外扩张，吐纳二十一次。收势：二足靠拢并立，二臂下沉，手背向上微微呼气。散步。

二、反朝天：身体直立，两眼平视，口闭，含胸松肩，二足分开，距比肩大三分之一，两手掌心向下，五指微微分开，中指相对置于小腹部丹田前，气沉丹田。屈膝下蹲，骑马式，分掌向两侧，沿膝朝后移动至臀部同时自然吸气，然后两膝挺直，翻掌向前平伸，掌心向上，同时自然呼气，共七次，收势。

三、朝天一柱香：身躯直立，两眼平视，闭口，两足分开，小于肩距，两臂上举伸直，掌心向后，掌背向前，气沉丹田，屈膝下蹲，掌心向下，两掌向下垂，过膝，手指如抓物，同时自然吸气，两膝挺直，翻手掌心向上，手指如抓物，两臂使劲上提，手掌超过颈顶，掌心向后，同时自然呼气，恢复原势，共七次，收势。

四、操膀子：1.左手裸露，手臂伸直，五指分开，搭于壁上，右手用力自手腕搓至肩部，再由肩向手腕，来回三次，换手动作同上。2.左手伸直，右手从肩关节拍击手内侧，由上而下沿着肩、肘、臂腕内侧至手心，转到手背，沿肘外侧至肩上，再沿内侧向下，反复三次，然后由上而下按摩三次。

五、吊精架：1.二足分开，距离比肩约大三分之一，屈膝下蹲，骑马式，双手握拳上举齐眉，拳眼相对，大指、食指骨节相碰，足跟同时抬高，双膝不过足尖，颈直竖，若虚悬，两眉微微抬起。两眼平视，稳定后，自然呼吸二十一次，然后足跟同时落地，恢复原姿势，自然呼吸二十一次。2.双拳变掌，掌心相对，手提过头自然吸气，手掌边缘(小鱼际)向下斩胸(即两侧鼠蹊部)同时用鼻作短促喷气共三次。3.右手掌捧睾丸，左手提起自然吸气，拍击睾丸时用鼻作短促喷气，共三次。换左手捧睾丸，右手提起自然吸气，拍击睾丸时用鼻作短促喷

气三次。左右轮换各三次。4.双手摄睾丸搓睾丸，边搓睾丸同时鼻腔喷气法，喷完气手停。5.拍脚：膝挺直，上身前倾，从环跳沿两腿外侧向下拍击到外踝，转到内踝，沿腿内侧向上至少腹，沿带脉(腰带部位)向外，再沿外侧向下，返复五次。

六、铺地锦：身驱直立，两眼平视，二足分开，距离比肩大三分之一。含胸松肩，两手置于丹田(在脐下)前，两手均朝下五指分开，中指相对，气沉丹田，两手从丹田分别置于两腿侧旁，掌心向外，掌背朝大腿；同时鼻腔喷气法，然后喉头纳气法。气存丹田，两手上举至头部二侧，上身侧腰，两膝挺直，手掌扑地，五指端相对，起身两掌拍击小腹两侧连做三次，以上动作共三遍，收势。

七、肋子气：身体直立，两眼平视，左拳心向外，左臂上举齐眉，左足向前与足成丁字形，距离约15寸，右手叉右腰，气沉丹田，屈膝下蹲，拉下左拳，拳心向内竖臂，肘尖搁在膝盖上，两眼平视同鼻作短促喷气，然后喉头纳气，气存丹田，两足挺直，左拳心向外，左臂上举齐眉，右手拍击左肋下四十九次，类似动作共三次，左右更换位置，同样动作共三遍。收势。

八、裆气：两足分开，距离比肩大三分之一，骑马式，双手捧睾丸，两眼平视，颈直竖，若虚悬，气沉丹田，鼻腔喷气法，然后喉头纳气法，纳足存于丹田，左手捧睾丸，右手举起拍击睾丸和海底(会阴穴)一下，同时用鼻短促喷气一次，连做三次，再用双手搓睾丸同时用鼻喷气，气喷完手停，左右交换位置同样动作共三次。以上为一遍，类似方法共三遍，拍腿，收势。

九、操八卦：全身放松，思想集中，按下列顺序操作：1.拍中脘：眼平视，闭口，两腿站成丁字步，左前(虚)，右后(实)，左手握空拳，拳心向上，用右手拍击中脘七次每拍击一次，同时鼻腔喷气一次，拍击以能忍受为度。拍击后，在周围用手轻拍四十九次，方向顺时针；轻拍后再按同样方法按摩数下，微微呼气。拍击时喷气是逆呼吸法。2.拍丹田：站同1。右手握成空拳，拳心微向上翘，左手拍击腹部丹田七次。3.拍少腹：两足距离比肩宽三分之一，两手从左右两侧拍击少腹七次(《灵枢卫气篇》曰“胸有气街，腹有气街，头有气街，胫有气街”此正处足阳明胃经气街穴处，是全身四个经络之气通行的经路之一)。4.拍胸：站同1。左手握空拳，拳心微向上，右手拍击左上胸部七次，再按相反姿式，以左手拍右上胸部七次。(此为足太阴脾经，足阳明胃经等循行所处)5.拍腋下：站同1。左拳心向外，左臂上举齐眉，右手拍击左腋下七次；再按相反姿式，以左手拍击右腋下七次。(此为手少阴心经，手厥阴心包经所在)。6.拍乳下：站同3。双手从左右两侧拍击两乳下共七次，然后双手交叉，轻轻拍击整个胸腹上下左右。(此为手太阳小肠经循行所在，位在“虚里”《经》曰“胃三大络名曰虚里，贯膈络肺出于左乳下，其动应手，脉宗气也。”)。

十、拍背：练功人两足分站呈马步状，两目平视，身略前倾，两手空拳交叉。1.指导者双手分别在练功人背部心俞、肺俞、膏肓三穴拍各三次(练功人同时用鼻腔喷气)；然后轻轻拍击(不喷气)，路线如下：第一次，沿着两侧胆经向下，再沿督脉向上到大椎；第二次，沿着两侧足太阳膀胱经向下，又沿督脉向上到大椎；第三次重复第一次动作，依次反复三遍。2.指导者双手拍击练功人两侧肋部三次，同时练功人短促喷气。再用单手从大椎按摩到尾骶，乘势拍击三次同时短促喷气(如无指导者，亦可由练功人自拍)，然后拍腿，收势。

十一、犀牛望月：身躯直立，两眼平视，二足分开，距离比肩大三分之一，两手握拳齐腰。两足跟为圆点，两足指向左偏30度，左脚屈膝不过脚尖，右腿伸直，成弓箭步，两手提拳，左拳在下，手臂上竖，肘向内靠，拳心向肩，右拳上伸臂齐眉，拳心向外拳眼相对，相距二寸，头尽量左视右足跟。自然呼吸二十一次。如有两人同练，另一人在右侧腋季胁腰、大腿、膝、小腿外侧、外踝拍击，再由下而上来回拍击三次再由上而下按摩到外踝，在昆仑穴按摩三下。左右手脚位置互换，动作相同，收势。

十二、晃麒麟：两足分开，距离比肩大三分之一，屈膝下蹲，身向前俯，手臂前伸，掌心向下，臀部向上抬高，气沉丹田，以腰为中心，身体向左转动，同时自然吸气，逐步翻身往后移动，两臂随身从左向后往后，掌心朝上，两眼视手，身弯腰向外移，腹回前挺，缓缓向右转，逐渐翻身往下，两臂随身向下，掌心向下，自然呼气，还原姿势，共三转三至七次。方向相反三至七次。

附式：海底炮声：接晃麒麟，双手抓拳翻拳拉回腰际，拳心向上，同时起身直腰挺腹口喊“一”字再前倾翻手掌心向下，二手臂伸直照上述共三次。收势。

十三、铁牛耕地：身体直立，含胸松肩，两手下垂，气沉丹田身体向前扑倒，两手同时伸手，手掌撑地，趴在地上，前面以手掌撑地(或五指分开指端撑地也可三指端撑地)后面脚尖着地，两脚并拢，二脚伸直，身体凌空，低头弓腰，身尽量后移，臀部抬高，同时自然吸气，身向下伏，并向前移，逐渐抬头，臀部向下，头肩腰臀，大腿小腿成波浪式起伏；同时缓缓呼气，以上动作三至七次，然后手用力一撑身体随即站立，收势。

十四、日月掌、二足分开，距离比肩大三分之一，骑马式，颈直竖，若虚悬，含胸松肩，两眼平视，两手向前平伸，掌心向前，掌背朝脸，气沉丹田，两手臂缓慢内转，左右手掌大指食指相对，双虎口成圆形，手臂、肩在同一平面上，自然吸气，

两眼视圆心，两手臂及面部缓缓转左方，上身屹立不动，左手臂向左伸直与肩平直，手掌竖直成坐腕式，右手肘部弯曲左肩窝，右手平胸前中指正对左肩窝，两眼视掌背，用鼻作短促喷气，同时两掌心均朝前起，左手掌逐步横平，左手肘渐渐弯曲，右手肘微微伸直，左右拇指食指相对移动，两手臂慢慢转动，至正身前同时自然吸气，左右手臂外转，双手掌竖直，双手伸直同时自然呼气，恢复原来姿势，动作相同唯左右互换，共三次。然后拍腿收势。

十五、魁星点元：身体直立，颈直竖，两眼平视，两足分开，距离与肩相平，两臂自然下垂，重点移到右足，两手握拳，左足屈膝抬起，同时自然吸气，双手握拳，举臂交叉于胸前，左手外右手内，左右拳均朝胸口，脸向左转，左足向前蹬，同时自然呼气，左拳齐腰拳背向前，拳眼对腰，头向左转，两眼左视，右拳拧转手腕拳背向前，小拳眼对风池穴，双臂平全身姿势成卐字形左足放下重心移到左足，然后左右交换位置，重复动作一次，以上动作各七次收势。

十六、操头部：两足分开比肩宽三分之一，身体稍向前倾。

1. 拍头顶：左手叉腰，右掌拍头顶(百会穴)四神聪三下，同时短促喷气。

2. 双手拍头：左右二掌连续在头顶及边缘额颞枕骨部周围拍击四十九次，微微呼气。

3. 朝后梳头：用两掌从前向后梳摩头部头顶共三次。

4. 搓脸：二掌心摩擦，整个面部四十九次。(不要闭眼以后不赘)。

5. 摩眉：食中无名三指从印堂分向两眉共按眉三次。

6. 揉眼角：屈左右拇指第一节，旋揉左右内角共三次，又旋揉左右外角共三次。

7. 按压眼睛：食、中、无名指，指头相对，从睛明穴向左右，按压眼睛三次。

8. 搓鼻：用无名指从鼻翼二侧向上过眉心摩擦二十一次。

9. 钩鼻：左右手食指从上而下刮鼻梁各三下。

10. 揉迎香：右手叉腰，左手掌鱼际按摩对侧迎香穴片刻，左右交换，动作相同。

11. 堵鼻引气：用左右手小鱼际按捺鼻孔喷气一次。

12. 按摩人中与上齿龈，左手叉腰右手食指上缘，摩擦人中与上齿龈二十一次。

13. 按摩承浆与下齿龈：右手叉腰左手食指上缘摩擦承浆与下齿龈二十一次。

14. 搓耳根：二手食指、中指的指缝夹在二耳根部，从上而下摩擦二十次。

15. 窝耳拔气：二掌心按捺二耳孔三下。

16. 弹耳活血：食、中、无名三指，从后向前拨动耳轮三下。

17. 推太阳穴：二拇指交叉从额部中央向后分经过太阳穴到枕骨部共三次。

18. 搓后脑：五指交叉，环抱枕顶(风池、风府穴)部摩擦二十次。

19. 搓颈项：右掌心向内，环到右后项，摩擦右颈部到颈中央胸骨凹处，交替动作各三次。

20. 搓喉咙：用左右五指自上而下摩擦咽喉二十次，按摩胸部三下微微呼气。

21. 轮眼：上向后倾，二拳相对抵在腰脊二侧(肾脏)，头部不动，二眼尽力向左视，逐渐轮转移视右方三次，又尽向右视渐轮转移视左方三次。

22. 叩齿：姿势同上，下上二齿碰击三十六次。

23. 吐浊纳清：姿势同上，呵气一口，收势。

(陈运浩文，摘自《中国气功百家》，广东高等教育出版社出版1988年10月版)

陈朴内丹诀

本功法是内丹功法。此功法不提任督脉运转，独具特色，其法具体详尽、完整、无神秘色彩。炼丹于心肾三焦之间，其最大特点，在于无一虚幻，非常切实。九转之功，转转皆可应征。

功　法

第一转：降丹是初步下手功夫，"行持下手之初，先须饮食，以和五脏。不可饥，不可饱。心田安静，无忧无虑，便可入道。凡于二更尽三更初，当洗漱定神、入室烧香、盘膝而坐，闭目存神。候息出入均匀，以舌先倒卷定舌根两窍，闭息，渐觉左右太阳经有两道气，从大牙根冲上，贯二太阳，次入顶门，觉二气相交，即为一次。却开眼良久，亦闭目，依前卷舌、候至泥丸宫上。如此每夜行三次，即止，行至数夜，或数日之间，渐觉气到泥丸宫，次流入脑，下重楼十二环，透夹背，串尾闾，复次前冲心贯胆脐，胸中温温，微觉意思和畅，乃真气下降也。如此又行数夜后，渐觉气至心，次微觉温温，或心头气渐动，却有温气从心头而上，过重楼，入舌下，口觉微苦，是中黄之气自胆而出，阴阳大和，将有降丹之象。如此之后，每夜行持之初，令一人在门外，拦人猫狗等进入，恐行功受惊。至每夜行两三次，时须于座前横一几，在练功行气间，觉身体渐大，精神腾腾、渐见屋舍、人物、山河，皆在我身之内，手足皆不知所在，就急以手按几，闭目。只觉心头一块光明，团团如日，忽然坠下丹田，此乃降丹也。丹降之后，切不睁眼，渐渐收拾精神，归定四肢，手足复旧，或手足微觉麻，然后开眼。睡至明早，吃粥食将养一两日，此乃丹降之功完成矣"。

第二转：交媾。主要是使心火下照，肾水上济、水火既济。"降丹之后，一转功成。凡遇九、十九、二十九日，正午时，静坐虚室中，盘足瞑目，端坐，叩齿九遍。神定气和，然后闭息，每一闭八、九息为一次，开眼良久，再闭息，如前八、九息为一次，初闭时一次或两次，行之渐熟，闭五次；又极熟，闭七次，如此行之，直候至体内火候具足，与天地相应。不以远近，忽然入息，至九次，心中温热，四体和畅，心神摇动，一道热气，流下入丹田，此是内丹入丹田，为二转功成。至此之后，不行九息之数。"

丹成二转之后，藏于丹田，丹气渐成，静坐之际，时有神光由眼而出，此乃丹光。

第三转：养阳。"凡每月初六、十六、二十六，之日夜半子时，洗漱完了，入静室中端坐，盘膝，叩齿六遍，凝神定气，闭目入息，六次为一候。如此六遍。乃毕。其月内行至二十六，则月中三遍俱足。至月尽夜半子时，依前于静室中闭目，盘足而坐，先以左手摩顶门，右手摩尾闾，随风转七七四十九转。凡摩时，紧闭定息。至数足、微歇、候气定，再摩。如此三次。自觉心肾之心交于中膈，激动丹气，塞于五脏，觉五脏中其热如火，乃行火之候也，凡待持之后，或于三六之夜，或于月尽之夜，忽觉左胁内丹在胁下动摇，或微有声，一道热气横于丹田，直入右胁之下，其热如火，摇动良久而定。自此之后，三转功成，不行重六之数。"

第四转：养阴。按照陈朴所说，左属阳、右属阴。此转修持方法是，凡遇每月初六、十六、二十六日，夜半子时，洗漱罢，入静室中，闭目盘膝，叩齿三十六遍，集神定气，闭定鼻息。直使鼻内无出入之息，直候真气内满，丹气贯舌窍，华池津液涌出满口，将欲溢出，然后款款咽之归心。其神水到心，则激动神火，五脏觉热遍身出汗，四体舒畅，为一遍。每至三六之夜，如此行三遍，即止。此为神火神水抱浴圣胎之候。自此而后，忽于待持之间，内丹自右胁其声如雷鸣，一道热气流入丹田，鼻中火光射出，乃是内丹复归丹田。至此四转功成。以后不行闭阳户之息也。

第五转：换骨。四转功成，内之阴阳数足，当采外之阴阳，以成大道。凡遇每月初九、十九、二十九之日，正午时，面南盘膝、闭目、对日而坐。候气定、闭鼻息、使息无往来，真阳不漏，充满于内，其内之真火与外之真火交通，自觉一身上下通红，光明满座，一、二刻后，渐渐丹田真气如一道冷水上贯于心，如水晶一团，在其心上，然后开眼开息，从鼻中吸日之气，九九八十一口，纳之于心，其日气到心之后，与真水相激，吸气一半之后，渐觉心头气动，内丹在丹田、如鱼涌跃，乃是阴阳大和，至八十一口而止，如此持行三年而毕。"

第六转：换肉。功至六转，应采月华。"每遇月圆十五、夜半子时，洗漱毕，对月而坐，闭目盘膝，定气，闭定鼻息，合口，令口鼻绝往来之息，使真气不泄于外，内之真气塞乎六腑，肾之真阳与太阳之精内外摄受，阳气交通，自觉一身莹如水晶、湛然明朗，一二刻间，肾之真水感动心火，心神之火一道热气降入丹田，如一团火轮，安在琉璃盘内。然后款款开眼放息，从鼻中对月，吸月之气，纳入丹田，吸入八八六十四口而止。吸气一半之后，其月华真阴激动丹田中真水，水火相交，如沸汤之状，四体汗出，百脉舒畅。至六十四口而止。如此行持二年，乃毕其功。"

第七转：换五脏六腑。功至七转，须当远离尘世，入深山之中岩间。"冥坐，闭息凝神，口鼻绝往来之息，使真阴真阳交于腹内，夺天地造化之功。归于四体，千日之后，五脏换尽胎气，变为仙腑，但觉顶门窍开，出赤黑之气，乃是胎气发散，千日数足，顶门窍合，乃是胎气出尽，七转功成也。"

第八转：育火。即内炼真火，使无热毒之患。"丹成八转，地带生于脐中，若遇丹火内发，五脏燥热，即闭目冥坐，以地带接于华池之下(即口衔地带)，使息气内通，流行周遍。运用之道，自闭息之后，丹田真水日日渐长，至第九日，神水直至重楼十二环，丹珠浸于神水之中，去尽火毒。自此之后，更无发燥之候。至第九夜子时，闭息，吸神水入泥丸，过夹脊，复入丹田，以毕其功也。"

所谓"地带"，是指功至八转，于脐中生一条脐带，"它上接舌下两窍，贯于口中，行周天之息，以调火候"。(陈朴语)实际是指经过练功之后，体内出现的一条内景隧道。

功至九转，道果圆成，无法无诀，任其逍遥。陈朴指出，还当行善积德。

(朱大庆文，摘自《气功与科学》1989年10期)

牡丹仙子下凡功

本功法简称"丹仙功"，传说是炎帝女儿瑶姬泪珠成花，其色味动人，即为洛阳红、夜光白、花王姚黄、花侯魏紫、豆绿、大炼金丹、赵粉，七种牡丹能治人间疾病，此功法以吐纳导引的调和办法，多吸进新鲜空气，补充元气，进而增强真气的功能；呼吸法是用鼻吸鼻呼，吸与呼都比较短促，同时配合肢体活动，正功意守"膻中穴"。有治疗多种疾病的养生作用。

功　法

一、**要点**：1. 为胸式呼吸(即逆呼吸)的等长呼吸，空气污染的地方不宜练此功。

2. 摆臂、转腕、旋膀、手掌上下左右转动，恰似一个斜8字形，与扭秧歌不同。

3.迈步一般是脚跟着地，跷脚尖(点穴时在外)。

4.充实肺活量，使出入肺泡的气体不断进行交换。

二、作用：1.此功对防治病症，推迟衰老，提高健美水平均有一定的促进作用。

2.能增强脑力，消除疲劳，并加强机体的免疫力及抵抗力。

3.久练之，能修复机体内部的缺损力，及抗体内外环境的适应力。

4.长期实践证明对"顽症""癌"症有提高的疗效。

三、方法：1.起势：(1)松静站立：同升降调息功

(2)真气运行揉腹法：把双手轻轻的捂在中丹田处(手内外劳宫穴重叠，以中丹田为中心，以外面手的拇指的方向由小到大(大时上不超过膻中穴，下不超过耻骨)，顺时针，正转36圈，然后暂停下来在膻中穴处换手，将下面的手改捂在上面，以相反方向，(逆时针)由大到小转24圈，将手稳定在中丹田处，揉腹时，意念和动作要互相配合，将真气引入前丹田，因此在转圈时不要紧紧抓住数字不放，如练丹仙功二法即加入此为起势。

2.正功：见"牡丹仙子下凡功"每个仙子的操练方法和治疗作用简表。

根据病情与病种及男女老少，以及病情轻重缓急不同，在功动上要有选择性，注意定功法，功量及强度，随着病情变化也在1～2月内交换1～2次，总之因病制宜。

3.收功：(1)松静站立(同上)

(2)收势的作用，先把真气导入丹田(意念)同时将意念活动稳定在丹田(中丹田)做法是将双手由前向上提至上丹田水平，手心向上，同时深呼吸稍停，再呼气，将手心向下缓缓往下降至下丹田，如此反复10次，注意呼吸时要深长，细匀、稳悠，仍是鼻吸鼻呼，(为正呼吸)口似闭未闭可露齿。每分钟8次以下为宜。

注意事项：1.练本功法：一般选在寅时(即3～5时)这是练功的最好时候(俗称火候)，空腹好，其他时间也可。

2.一般时间是1～2小时(恶性肿瘤需四小时)，行走距离以公里计为好，但至少要1～2公里。

3.如场地小可圆形走，(有八仙台子之面积也可)。或来回走，年老重病者，可在室内、阳台上，循序渐进。

4.可不断的左右交换，以使运气调身平衡，(赵粉、强神)

5.得气感：一般在走一公里后即腹内有咕噜咕的肠鸣音，有时甚至放屁，早晨不吃饭练功情况，正功为胸式呼吸、起、收功均为腹式呼吸。

6.老年病重者暂缓应用，以免体力不支，更应免去这些认真要求，按(5)的安排，教练时一般在七个小时以内完成。

7.它是以意领气，气随意至，势随气行、气沉丹田，就是意沉丹田，该法有得气感的明显标志。

8.其他得气感，如头脑清晰，呼吸深长，身躯轻盈。全身有劲。(如出现相反，是掌握不住要决或功量大小不适等)

9.本功法与"水上气功"的原理相同1.摆臂、2.跷脚尖、3.配合呼吸。

表1　　四、牡丹仙子下凡功各组仙子操练方法及功效简表

仙子名	作用	步伐幅度与行走速度	侧手摆动离胯标准	胸前手高低要求	步伐节拍	鼻吸鼻呼	呼吸与步伐配合要求	穴位配合	功效
洛阳红	美身	自由信步	自由摆动	脐以下	四步	吸吸 呼平	一步吸 一步吸 一步呼 一步平	跷脚尖 脚跟着地	加强五脏六腑功能，防止病症，增强健美，推迟衰老，调正内分泌机能及劳损等
夜光白	壮肾	步伐幅度大 每分钟60步以下	40～45度	脐上	两步	两吸 一呼	一步吸吸 一步呼平	跷脚尖活动腰推脚跟着地	主治泌尿系统各症，兼治膀胱经和三焦经各病，以及妇科诸症

续 表2

仙子名	作用	步伐幅度与行走速度	侧手摆动离胯标准	胸前手高低要求	步伐节拍	鼻吸鼻呼	呼吸与步伐配合要求	穴位配合	功效
花王姚黄	润肺	幅度适中 55～60多/分	35～45度	脐以上	两步	两吸 一呼捻	一步吸吸 一步呼捻	捻少商穴 活动肺经	主治呼吸系统疾病，兼治皮肤病及恶性肿瘤
花侯魏紫	调胃	幅度适中 55步以下/分	35度	胃烷部	一步一点地	两吸 一呼	一步吸吸 一步脚点地呼	点隐白穴 调动脾经	主治消化系各病，兼治血液各病以及代谢失常等
豆绿	健肝	步伐幅度稍小 50步以下/分	35度	脐以上	三步 加点地	四吸 三呼	一步吸吸 一步吸吸 一步呼呼 一步脚点地呼	点大敦穴 以 调动肝经	主治肝、胆、胰各症，兼治消化系肿瘤等
火练金丹	舒心	步伐幅度小 45步以下/分	25～30度	脐以上	四步	四吸 三呼	一步吸吸 一步吸吸 一步呼呼 一步呼点	中冲穴点 劳宫穴活 动心包经	主治各种心脏病及血管病，以及血液诸症
赵粉	强神	步伐幅度适中 55～60步以下/分	35度	脐以上	四步	三吸三呼	一步吸吸 一步吸捻 一步呼呼 一步呼捻	捻少商穴 跷脚尖 活动腰椎 脚跟着地	主治神经系及五官科各症，以及口腔科或康复治疗等

（李志如文，摘自太湖气功诊疗研究所内部资料）

青少年气功功法

本功法是根据青少年好动恶静特点创编的强身开智功。不用意念，不意守，不出偏，不怕干扰，可在不安静的环境中间取静，在杂乱的情绪中间求宁。此功法简单易学，随时可练，适合青少年和弱智儿童习练。

一、丹田筑基

1. 双脚平行，与肩等宽；双膝微微弯曲，不超过脚趾；双脚后跟抬起，前脚掌和脚趾使劲。

2. 双手虎口交叉，左手在上，右手在下，男女一样，劳宫叠合，左手大拇指放脐部位，双手自然放松放下丹田处，呼吸自然。

3. 嘴巴自然合上，舌顶上腭；在室外，目光放平凝视远方某一目标；在室内，可凝视前方某一小目标，尽量不眨眼。

4. 本节一般要求坚持5分钟。眼睛、小腿等处会有酸、涨、麻、凉等感觉，属正常反应。

二、闭目养气

1. 双脚不动，脚跟着地，双膝直立。

2. 双手合掌靠胸，五指相对向上，手掌跟略使劲，手心形成空隙，两手肘成直线，在胸前放平。

3. 双目轻闭，头略向下低。

4. 本节要求坚持三分钟。

三、激智明目

1. 双目继续轻闭。双手分开向正前方伸直似抱球，手心向上超过头顶；再双手向下向内收缩，手心对双眼念1、2……6秒；继续向下时，膝随动下蹲，双手到膝部位，又向正前方伸直时，膝伸直，双手

向上再放到眼前；如此循环三次。

2. 左侧身45°，重复动作1′，循环三次。

3. 右侧身45°，重复动作1，循环三次。

4. 本节1、2、3动作循环三次。睁开双眼。

四、挺胸放眼

1. 双脚直立，双手放背后，两肘重叠放平；挺胸收腹，双目平视。

2. 目光凝视前远方某一目标，此时会感到比第一次清楚。

3. 一般要求坚持五分钟。

五、顺气收功

1. 双目轻闭。双手大拇指放左右太阳穴，食指顺眼上眉毛十次，顺眼下皮十次；五指顺太阳穴上下十次；左右拉耳朵下部十次；捏颈后中间部位十次；五指绕眼眶正转十次，反转十次，顺鼻下抹十次，然后向上抹头从耳朵后边下至下丹田处。回到第一节2状态，睁开双眼。

2. 收功方法：双手交叉放下丹田处，双脚跟抬起，用力向下蹬地三至五次就行。

本功法如只做第一节加上收功方法，就有治病健身效果。对弱智或好动症儿童少年，可以先做一段时间第一节动作，当达到五分钟要求后，再继续做其他功节。

（庄国仁文，摘自《神奇的气功与特异功能》吉林人民出版社1988年8月版）

青龙护骨补髓功

本功法是依据《灵宝毕法》“以补泥丸髓海，须身耐寒暑，方为长生之基”的法理而创编的坐功。此功法主要功能是使气走经脉、脏腑后，进入气走骨骼。可以取得提挈精气，滋骨补脑，平衡左右脑功能，开发智慧，恢复青春，延年益寿的效益。

功　法

预备势：散盘坐法或平坐法（坐在椅凳上），背朝北而坐，练功效果最好是子时，坐势端正，腰脊直而不僵，虚灵顶颈，含胸拔背，舌舔上腭，双目垂帘，全身放松，安息宁神、双手松松握拳，朝下放在膝上，各运小，大周天三遍，使其气机畅和。整个练功过程采用自然呼吸，任其自然。

练功势：（一）气聚丹田，慢慢移向会阴，把气运向骶骨尖，沿着脊柱节节上升，直至大椎。然后分两肩，顺着肩胛骨向肱骨（手臂骨）运气，顺下向尺骨、桡骨（小手臂骨），再向腕骨、掌骨、指骨。

注意事项：（2）此功关键是气运尾骶骨，在气运尾骶骨尖时，要注意腰脊要正直，让气凝聚在尾骶骨尖上，不然内气会滑向督脉和中脉。（2）在气运脊柱节节上升，会发生酸胀，甚至于胀痛感，当酸胀难忍时，可以用意念把内气移向督脉和中脉，酸胀自然缓解。（3）气运骨骼速度较慢，切记不能以气领气，要用意推气。以意领气，势必空走骨骼。用意推气，将可推波助澜，加强精气对骨骼的渗透。

体会：气运尾骶骨，感到尾骶骨有强烈的膨胀感，当气运脊柱时，人体会发生轻微的震动，这是正常现象。

（二）气运尾骶骨尖，然后节节上升，在气运第12肋骨时，向两肋扩气，顺着一对对肋骨向上推进，到大椎时，再气运锁骨。

注意事项：当气走肋骨一层层向前推进，速度更为缓慢，不要急躁，要任其自然。图快必然空走胸肋，达不到气走肋骨的目的。

体会：当气运肋骨时，会产生一种带子束腰的感觉，当内气透进肋骨一层层上升时，那种胸围紧束感，也在明显地上升。

（三）气运尾骶骨尖，然后节节上升，气运颈椎，向上及枕骨、颅顶，再向整个颅骨推进。最后意念气沉丹田，头部活动的内气自然化解，接着意守丹田三分钟。

注意事项：运气推进速度慢，切不可急躁图快。要让精气层层渗透脑髓，达到补其髓海。

体会：当气走经脉运向百会时，内气会象水莲蓬从头顶淋向额头。而气运颅骨，则内气在缓慢地一分一分地前进，而且头颅有一种紧束感。但热烘烘、胀鼓鼓，又十分舒畅。

（四）气运尾骶骨，分两路走髋骨，再顺髋关节（大腿骨）、腓骨、胫骨（小腿骨）、踝骨、跟骨、趾骨。

注意事项：气走下肢骨骼较为容易，只要注意气走骨骼，不偏不倚就可以了。

体会：气走腿骨，速度较慢，胀感明显。

每次练功结束后，都要做收功。

收功势：内运小周天三遍，然后膝前翻掌、成阳掌，分两侧向上拢气，双手掌围向百会，向额前、前胸下移，气归丹田，连续三次。

当全身骨骼通过有步骤地运气，达到气机畅通后，一般地运功法按这样的顺序运气，趾骨、脚背骨、跟骨、踝骨、小腿骨、大腿骨、髋骨、尾骶骨、脊柱骨，随着肋骨节节上升，从大椎分两路，肩胛骨、上臂骨、下臂骨、腕骨、指骨，随着气分两路走肩胛时，一路内气顺颈骨、枕骨而上，走遍颅骨，这时不需过分用意，让精气层层透进颅骨，濡养脑髓。此时，全身裹以氤氲之气，进入一种似醒非醒，似醉非醉的良好气功状态，妙在其中，日后自见功效。

最后验证，每根骨骼，每个关节都能发放外气，意到气随。当握拳发气，能看到每根指关节都有明

显的气光。

(王自强文，摘自《气功》1989年12期)

武当正宗六和功

本功法是武当太极拳术中的精髓。此功法具有吐故纳新，运气强身动作缓慢，运劲柔和，姿势优美，老幼皆宜的特点。它既有祛病延年之功，又有强身自卫之术，特别是对慢性病患者有奇妙的疗效。

功　法

预备式：面向东，两脚分开站立，比肩稍宽，两膝弯屈成骑马桩，两脚满足着地，站在一条直线上。两臂向前环抱，虎口相对，头颈正直，眼向前平视。以后每节均从此式开始。

第一节：向前功

练法：由预备式开始，以腰为轴向右转体，桩变侧方，右膝弯屈，左腿伸直，两脚不动。右臂同时向右后侧伸展，掌心向前。左臂同时抱置右胸前。继之向左转体，姿势与右相反，一右一左为一次，连续练十次停止，恢复预备式，转掌下按起身，共练五遍，共五十次。再练第四节一遍，然后接练第二节。

要领：内心宁静，全身放松，意守丹田，呼吸自然，缓慢柔和，着重练意，勿使拙力。

第二节：上下功

练法：由预备式开始，以腰为轴向右转体，右腿弯曲，左腿蹬直。同时，右臂向右下外侧伸直，掌心向前，左臂腕部置于右肩前方，掌心向右。继之，右掌上托与肩平，屈肘向左转体，左腿弯屈，右腿蹬直。同时，右掌置于左肩前方，左掌向右侧下按，左臂随腰转至左侧后下方，掌心向前，掌指朝下，左式动作与右式相反，连续练十次，恢复预备式，转掌下按起身，共练五遍五十次。再练第四节一遍后，开始练第三节。

要领：右掌上托与左掌下按要同时进行，右掌托至肩平，随即屈肘向左转体，桩变左侧弓桩。左式与右式要领相反。

第三节：左右功

练法：由预备式开始，右臂向右前方伸出，掌心向上，桩变右侧弓，左掌向左侧收回置于小腹左部，掌心向下。继之右掌向左侧下按，置于左腹部，掌心向下，桩变马式，左掌同时上提，转掌，两掌背相靠。左掌向左前方伸出，右掌向右侧收回置于小腹右部，桩变左侧弓。左式动作与右式相反。

要领：由预备式向前伸掌时，胸肋肌肉、筋络要放松，有舒展感。变换弓桩与伸掌要同时进行。右掌向左侧下按，左掌七提转掌，要同时运动，右侧弓变马步桩下蹲要与按掌、提掌同时进行，两掌背相靠以后，才可起身。

第四节：前后功

练法：由预备式开始，右脚向前迈进一步，脚尖着地，左膝下蹲成右虚桩，重心落于左腿。同时，两掌向下，向后采。继之换左脚向前迈进一步，脚尖着地，右膝下蹲成左虚桩。同时两掌向前向上捧，身体略起。一蹲一起为一次，前进五次，再向后转身五次，转身时以前脚跟为轴。后脚以脚掌转动，由右向后转180度成左虚桩，同时，两掌向下向后采。前进五次，再向后转身，恢复预备式。此节可配合每节练完五遍以后，再练一遍本节，前进三次，向后转身三次，再向后转身前进两次，后退两次，恢复预备式。

要领：下蹲虚桩要尽量低，进退转身，桩要稳固，步要轻巧，下采上捧要走弧线，采掌要平，两肘微屈，捧掌形如预备式，但要高些。

第五节：朝阳功

练法：由预备式开始，右臂向右伸出，掌心向前，左手横抱于右胸前，桩变右侧弓。先转右腕，使掌背向前，随即向左转腰，面向左前方，桩变左侧弓，右臂随腰向左置于额前，掌心向外，指尖向左，左肘向左横捣，左掌抱于左上腹部。继之，两臂同时上提，右绕脑后一周，掌心向上，拇指背要靠脑后，手掌抱于左胸前，左臂同时向后方展开。左式向右，动作与右式相反。

要领：两臂上提不得挺胸凸肚，昂首。转体时两臂要同时进行。两臂上提时，动作要缓慢，避免一先一后。初学者可先将右式练熟再练左式，最后右、左一气呵成。

第六节：归元功

练法：由预备式开始，右脚向前上一步，脚跟着地，成右虚桩。同时两臂向右侧甩开，右臂后展约70度，掌心向前，左臂横抱于上腹部，掌心向里。继之，左脚向前上一步，脚跟着地，成左虚桩，左臂同时向前落下，掌心向上，右臂向上伸直，落于左腕，掌心向下。当两腕相合时，塌腰向左起身，变左弓箭步，面向左前方，左臂随腰转动，横护于左额前方，掌心向后，指尖向右，右掌先提，后按护于胸前。

左式由左弓后坐变成左虚桩，两臂乘势向左侧下甩。继之右脚向前上一步，成右虚桩，两臂环抱。当两腕相合时，蹋腰向右转体起身，成右弓箭步，面向右前方，左臂横护于额前方，右掌护于胸前。

一右一左为一次，连续五次向后转体，身向后坐，成右虚桩，双臂乘势向右侧下甩，两脚以脚跟为轴，先转右脚，脚掌极力内收，当身向后转时，左脚随势外撇，成左虚桩，双臂环抱，塌腰向左转体起身，成左弓箭步，左臂护额，右掌护胸。向后转体连续练五次，再向后转体停止，恢复预备式。

要领：变换桩步，要分清虚实，进退灵活，甩手、环抱两眼向前平视。转体时不可驼背弓腰。两臂活动有先后之分，护额手臂随腰转动时定势。右掌护胸，须先提后按，紧随左臂定势之后。

归元功是全部功法的重点，手法桩步变换频繁，必须在"意守"方面下功夫，保持内心平静，气息平和，方能达到安神、养阴、培元固本的功效，切不可急于求成。

六和功每节一次要求练五十次，一至六节共三百次，最高功量为五百次。第六节是重点，可加量一百次。但加量要根据对功法熟练程度、年龄、体力情况而定。

（程定远文、程晓天，摘自《武当正宗六和功》稿本）

武术气功

本功法是锻炼人体内的气与力在意志支配下自由上下来去的一种气与力的内在运动。它是旁人所看不见的，也是无法被旁人检验的，只能自己体会，因此必须自下决心，一旦练到量变到质变，即是功成之日。

一、练气法

练气法，亦即吐纳法、呼吸法，有6个步骤。练功者须根据自己的身体强弱，体态阴阳来适当掌握练功进度。

（一）咽气法：张口吸气，卷舌，将口中气聚成团，如咽硬物，直入丹田。

（二）文吸法：在咽气后，闭口、舌抵上颚，以鼻渐渐吸气，轻轻悠悠送入丹田。

（三）武吸法：咽气后，口微开，闭齿，卷舌，以口吸气，然后轻轻悠悠将气沉入丹田。

（四）沉气法：与武吸法同时，以口吸气时足跟提起；沉气时藉上身之沉劲使足跟着地，使气沉得更深。

（五）转睛法：此法又称瞳子功，双目左转50圈，右转50圈，左右横扫10次，上下直扫10次。

（六）吐气法：以舌抵齿，渐渐吐气，越慢越好。吐时略用力，收腹，将气吐尽。

以上6法可以同时练，也可分开练，不必强求一致。初练时若有不适，也可停几天再练。练习中气不顺，可随意呼吸。求速硬练，易出偏差。若熟练后，必须一次练完，唯文吸法与武吸法可根据身体强弱选练其中一法。呼吸时，最好配合动作，动作可自由选择。

二、武术气功中的特技

吞吐功是武术气功中的基本功，是在练气法的基础上进行的。练习时采用武吸法，即用口吸气，吸气时勿用力，鼻呼气，呼气时用力。丹田气盛则气力足，气行在先，力随后到。练习吞吐功必须与实物相接触，接触人体的哪一部位，一旦固定，即不改变。若是见异思迁，今天练掌，明天练头，是不会练出功夫的。

吞吐功是练任何功夫的基础，所以说它是个基本功。武术气功中的特技，是指没有拳式、体操等连贯动作配合的单项功夫，是直接与实物接触的单一的敲打动作。练时须沉肩，开胸，使下腹有力，静神宁思，心气力三者一致，专一于练功。

武术气功中特技颇多，这里介绍的是自卫的特技。

（一）拍打功（采用武吸法）：拍打功是用自己的拳猛击自己的身体各个部位，击时配合呼吸（即吞吐功）。

握拳，吸气，拳落身体时呼气，同时拳落点部位挺出迎击。这里主要是落拳、呼气、迎击三者同时完成，不能迟早差误，参差不齐。

初练时不用猛力，力量逐渐增加，否则易被自己打伤。练习时，思想一定要高度集中，严禁与旁人讲话以致误伤自己。

拍打部分：先击胸部，继而下降至左右肋、左右腰部；再拍打胸部正中、胃脘部、肚腹正中与左右两侧。

（二）操功（采用武吸法）：操功也是拍打功，只是不用拳击，而是改用器具。器具可用长形沙袋、木棍、铁扫帚（用铁丝条扎成扫帚状）、木榔头或铁榔头，最后改用利器。在用器具拍打中，不能使自己内部脏腑、外部肌肉筋骨有任何伤痛。因此，必须注意肌肉少、骨骼突出的部位以及脸面部要避开。这些部位无法鼓气迎击，所以要量力而行，切忌好胜。

（三）运气法：这是与操功结合练习的方法，是在身体被击打时如何运气、鼓气迎击的功法。

首先，用帆布或数层粗布制成茶杯粗细、长约一尺半的口袋，内装黄沙、缝口，以备击打之用。

操功开始，先以咽气法吸一口气直送丹田，同时立即注意被击体表，不是用硬劲抵抗，而是提劲用意护卫，以不痛为宜。

操功拍打要注意以下几个问题。

1. 每个动作前都要吸一口气直入丹田，接着用砂袋轻微拍打身体的某一个部位。

2. 拍打时，思想、意力要集中在被敲打部位，

思想不能开小差，以免精神松懈，气血涣散而被击伤。

3. 拍打程序必须从上到下，紧密地依次拍打。如果过稀或跳跃，不要缩回补打，否则会造成气血截断、阻留而不流通。

4. 在拍打区域，意气跟着砂袋逐渐移动，不能贪省力，不能不用意气地随手乱打。这种锻炼对大脑、心力的负担很重，它们要指使气血跟着砂袋的移动而抵抗砂袋的拍击；气血要在大脑、心力的移动下移动，对自身进行护卫。这种内在活动很难训练，只有日久功深，才能量变到质变，得到成功。

5. 拍打步骤与人体部位，是先右后左，先上肢后躯干与下肢。其次序如下。

上肢部：右臂正面——右臂反面——右臂下侧面——右臂上侧面。

前躯与下肢：右侧胸部自肩前起，经乳部，直下至大腿正面、脚背、脚趾。

拍右臂，自右肋下开始，向下至右腿外侧，经踝至脚外侧达脚趾。

自颈下始，经胸正中，过小腹转大腿内侧面，经踝至足尖。

背与下肢部：背部自肩开始，直下至大腿、小腿、足踝上止。

从脊背大椎穴始，沿胸椎直下至臀部止。右半身拍打完毕，再拍打左半身、次序同上。

6. 拍打方法：这里是指“拍”，而不是指“打”。

以手臂为例，在拍打前先把手臂分成5段，每段规定一个小区域作为打的范围。这一范围是意、气、力集中的点，打时只能在这个点上，两者要相互配合正确。若是把意、气、力超越这范围，而打则集中在范围内，在这范围外的肌肉会僵化，皮肉内的通道即会被堵塞，今后气息无法畅通，影响练功效果，还会引起疾病。

一条手臂分为5段，以肩臂为第一段，肘上为第二段，肘下为第三段，腕上为第四段，手背为第五段。打时应根据连接列次序，打完第一段，将意、气、力运向第二段再打，如此一段一段拍打，天天如此锻炼。

其次，从肩到手背、指尖用的是推挤压力，从指尖、手背到肩是用抽吸上提的劲力，两者所用的意、气、力不同。初练时不能掌握，久练后即能体会。

一旦熟练后，即可用实力推动气、力前进。运用实力在开始时要慢，要使劲，劲到气也到。若全身都能如此，不论身体的任何部分都能做到这点，劲的运行也会由慢到快，这将是功成之日。

拍打后可能出现关节弹响、肌肉酸胀，这都是应有现象。

(四)按摩功：也称调和功或散火功。凡练过武术气功之后，都必须做去火的按摩功，否则日久积火成疾，会出现耳聋、目糊，这是一般的通病。尤其是在操功拍打练习时，发现抗击力不够的部位，应在该部位多做按摩功。若儿童练武，应多给孩子做全身按摩功。按摩功重点施工部位是头顶、目、耳三处。

练气功日久，最易出现郁积火毒、眼红、耳背、头部拧胀晕眩，而功后按摩可消除这些现象。除头顶、目、耳外，胸部、胃脘部、腰部都要做按摩散火功。

按摩不同于推拿。按摩只是摩擦皮肤，推拿是用多种手法，以渗透力治病。

(五)散步式：练武术气功，不论哪一种功法，练后都不能立即坐下，必须摇摆走动，或练拳，或体操，或舞枪弄棒，做到彻底散气，散火、散郁。

经过数年的拍打和操功锻炼，全身皮肉之间自然形成功夫，不再畏惧重打猛击；同时可以在全身任何部位做到气随意注，甚至有气包鼓起。

练武术气功为了防止出现意外，可自备几种药物，如胸廓胀痛服用木香顺气丸，拍打时伤痛服�洞丸，练功中暴怒伤肝，服舒肝丸等。练功时要避风避湿，否则风寒湿由毛孔入体易致病患。

三、运　　功

运功，首先要分清用力与用劲的区别。用力又要分清柔软力与生硬力的区别。

力与劲的区别是：用于外为力，称为外力；存于内为劲，称为内劲。

柔软力与生硬力的区别是：柔能克刚用的是柔软力；硬打硬拚用的是生硬力。四两拨千斤用的是借力。

知道后要运用。如何正确运用，要在练习时注意该用力的不用劲，该用劲的不用力，该用柔软力的不用生硬力。练习时不能马虎图省事，熟练后即能得心应手。

所谓以柔克刚和以软克硬，不是用全身放松的柔软动作或不用劲的拳术练出来的，而是一种内劲与柔软力到达登峰造极的程度转变来的。

力是通过锻炼产生的。不锻炼的人手无缚鸡之力。锻炼的人双手有力。练武术气功的人，意、气、力同时集中于一点，被称为“神力”。这一种力是在意识的指挥下，调动全身气血、精力，加之以呼吸的配合，使肌肉产生爆发力，聚集于一点击出或迎出而形成的。

这里所说的运功，是指内劲、柔力与“神力”，而非一般的拙力或单纯的运气。因此，在拍打、操功、运气的练习阶段就需要注意运功了。

(俞逢义文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年版)

武当秘功

本功法是根据武当山道人徐本善《武当秘功》整理而成的系列功法。俗称“北崇少林，南尊武当”，但因宗教门派，秘而不传。故名“武当秘功”。此功法包括“动功功法”、“软功功法”、“硬功功法”及“静功”，共二十二种练法，内容丰富，动静兼备，性命双修。具有“外练筋骨皮，内练一口气”，强筋壮骨，疏通经脉，培育元气，健体增力，潜发潜能，延年益寿的养生功效。

一、动　　功

（一）穿花扑蝶功：武当紫霄宫九宫八卦门中的一种功夫。主要练习进退和腾跃的本领。初练时可择大树林立的山岭，以树干相邻靠近为宜。练者在树木中任意穿跃奔走，或进或退，边走边以拳脚模拟攻防动作，但身体不得与树干相碰。练熟后，再择长满高低不平，或粗或细的树丛，穿跳往来，遇矮丛则腾飞而过，如紫燕穿帘。高则如平沙落雁，一掠而逝。先练曲折前进，由慢而快，力求任意迅速。然后前进后退，左转右折，动作逐步灵活多变。最后在穿跳中运用武当拳术中诸般拳法，对树干枝叶进行抓打、弹抛等佯攻动作。

（二）九宫桩功：武当派训练反映敏捷、脚步稳健的功夫。初练时，用九块青砖在地上摆成三行，每块之间相距尺余。练者在砖上走九宫步法，走时应以脚前掌着地。熟练后，将砖竖起练习，以砖块踏而不倒为佳。然后可在原地植木桩九根，式样与砖同，桩高一尺，桩平面为四寸直径。练时走圈，要求踏桩要稳，速度由慢到快。继而练习越桩穿插，时左时右、忽前忽后，再配以拳脚招术。久练身体轻盈如狸猫，步履灵巧胜猿猴。

（三）乾坤球功：又名乾坤功，主要练习眼法和步法，是窜纵飞跃的轻功法。先取石球二个，每个重约斤余，也可以铁球代之。初练时，人在行走中，双手轮流抛接球。熟练后，双脚绑上沙袋等重物，在峻岭、陡坡上练习。除去重物，无论爬坡越涧，登高翻墙，都如履平地，行走如飞。

（四）夜行术功：又称游身功，是训练人在夜间活动能力的一种轻功。练夜行术前，先习疾走奔驰和眼力，每日腿绑铅块，身着砂衣，晨晚二次练奔跑；并在空旷之地盘坐、缓息，眼看飞鸟游鸭，要求一眼数清数目；后改数爬蚁，再于夜间挂燃香数十支于树丛，并不断变换位置，拉远距离，要求一目了然。然后在夜间身绑重物，初择小道，后走山路，继择密林，可任意穿跃，向假定目标施展拳脚，习练日久，有月光可辨远山近水，无月光也能避险择路，夜间行走慧眼识路，并且步法敏捷。

二、软　　功

（一）玄武功：武当功夫中上乘绝技。清晨于空气新鲜的空旷处，面南站立，全身放松，二脚分开尺许，双手握拳置于腰间，目正视前方。随后猛吸一口气于喉间，两脚跟上悬，舌顶上腭，尽力使身体上悬。以脚尖为轴，身体左转180度，上身不动，屈双腿成盘坐式。坐地后，双拳向两侧分击，同时鼻孔呼气，要求以意运气，不用蛮力。然后两脚用力站起，脚跟悬起，头向上顶，运丹田之气极力向上，握拳置于腰间。吸气贮于胸喉之间，努目张耳，咬牙竖发，身体猛向右转，以脚尖为轴右转180度，屈双腿成坐盘式。坐地后，双拳向左右分击，吐气以助拳力。随后再起身左转。如此左右交替练习，起则极力高升如欲上天，落则极力收缩似欲入地。功成时身软如绵，柔若无骨，双脚踩立，硬如铜铁，无坚不摧。

（二）柔骨功：武当功夫的基本功。主要练法有：前打躬、后折柳、左右转轮、送食腿、戴帽腿、搔痒腿、掏耳腿、转环腿、十字红、反藏花。按部位可分为腰功、腿功、肩功、臂功四个部分。

腰功：前打躬：正立，二脚分开尺余，向前弯腰，使头插入二腿之间朝后看，二手抱住二腿。后折柳：向后弯腰，使头插入二腿间正视前方。左右转轮：上身向左或右弯曲，二手上举随身体弯曲而触地。

腿功：送食腿：直立，二手竖掌极力向外推，两腿轮流朝自己嘴唇方向踢。要求站腿直，踢腿脚掌极力上钩。戴帽腿：直立，二掌左右撑开，二腿轮流后踢，以碰头为度。搔痒腿、掏耳腿：二脚左右斜踢，右脚能碰左耳，左脚能碰右耳；提右膝可碰左肩，举左膝能碰右肩；侧前踢，右脚能踢右耳，左脚能踢左耳。转环腿：正身面南而立，弯腰向前，二手撑于地上，然后一脚后踢，使其落于身前。其法与“竖蜻蜓”相仿，只是竖蜻蜓二腿毕直竖起，而转环腿是二腿一前一后极力触地。

臂功：十字红：两臂在胸前交叉，二掌能于背上相搭。后藏花：二臂伸直朝后，二掌背后相击。

（三）软硬功：腹部软功。清晨于空气新鲜之空旷处，朝东，全身放松，二掌平按于腹前，五指相对。先行吐纳呼吸法，以安心宁神，缓呼缓吸。练功开始，先深吸气一口存于胸喉之间，使小腹深陷，同时双手掌向上平翻，再缓缓吐气，气由胸喉入丹田，使小腹凸出，双手仍翻至腹前，缓缓按腹。如此反复五十次。随后宽衣松带，夏天可袒露腹部，先用左手顺时针方向摩腹三十六次，再用右手逆时针方向摩腹三十六次。练功日久后腹部柔软如绵，坚硬似铁，不怕重物打击，同时内功大进。

（四）搓掌功：专练胸腹筋骨柔软，使内气壮实的软功。选择空气新鲜之空旷处，全身放松，头正

身直，双目平视，抿唇闭齿，舌抵上腭，虚灵顶劲，二手自然下垂贴于大腿，二脚分开与肩宽，缓呼缓吸，意守丹田，凝神静心，二手缓缓前举于胸前，二掌心相合，十指朝前，同时双腿弯曲成马裆步站立。意念集中于掌根、十指尖、二掌用力顺时针方向捻转三十六次。逆时针方向捻转三十六次。随后，右掌贴于左后胁处，左掌贴于右后背胁处，二掌由下而上，作顺时针方向作弧形旋转，右掌由左后胁经前胸而渐至左后背，左掌由右后背，经左胁而至右后胁，旋转动作要缓慢，动作要连贯，有一气呵成之感，须连绵不断。双掌旋至极处，再反方向旋至原处，如此一正一反为一次，每次练功以二十次为度。练时用逆呼吸，气存丹田，不使分散，吸气时意想睾丸，呼气时意松睾丸。日久可使掌力大增，胸腹间皮肉柔软，筋骨劲强。

(五)太极球功：克敌制胜的绝招。练法是：先置木球若干，重量十斤、五斤不等。马裆步站立，双手将木球捧起，运用太极拳劲法，使球上下转动，由下而上，由左而右练习。练时动作要慢，身体不可摇晃，运丹田之气，力由脚而生，由腰而传。木球重量以每次能一气转动二百次为度，随着功夫的进步，逐渐更换重一级木球练习，以后可将木球改为石球、铁球，直到转动百余斤铁球如弹丸，其功方成。此功练就后，双掌不但力大无穷，而且手软如胶，彼力再大，一旦被我粘住绝少有脱逃者。

(六)绵掌功：武当绝技。其练法从不外传。习绵掌功夫须先练武当洗髓功。这是大周天气功的一种。待大周天能搬运自如之后，则可练此功。练时择一空旷之地，砌二砖厚泥墙一道，高五尺、长一丈余。练者在墙前练洗髓功毕，然后双掌按于墙上，运气以掌发劲击泥墙。初时泥墙毫不动摇，渐而墙有裂缝(可将墙补平再练)，直至一掌能将墙倾覆。随后可在墙上覆绵纸十余张，依前法而练。至一掌能毁墙而纸不破不损，则可将绵纸加厚。初时双掌同练，继而单掌轮流练习，或只练单掌。此功练成之后，极为厉害，只是非常难练，非几十年苦功不可。

三、静　　功

(一)小循还功：武当派传统功法。练者晨夕二次，在空旷之处面南而立，宽衣松带，全身放松，二脚分开略比肩宽，头正身直，虚灵顶劲，心宁神安，双目平视，两膝微曲，二臂自然弯曲于胸前，双掌十指相对，掌心正对丹田。调整呼吸，意守丹田，缓呼缓吸，松静自然，调心入静，如于丹田闻己呼吸，以一念除万念。随后开始入功。先运气于丹田，意念导气，由丹田而入睾丸(女为会阴)。提睾丸引气至会阴，转长强，通命门，转神阙，再由神阙下丹田，如此作为一个循环。初时从意运气，渐而气流不绝，直至如有热流运行，方可称为成功。

此功为炼精化气、炼气化神、炼神还虚的强精内壮之功。

(二)一字混元桩功：练法：面南而立，头正身直，全身放松，口微闭，舌抵上腭，心宁神安，毫光内敛。初时脚尖并拢，然后以脚跟为轴，脚尖分别向外成一字形；再以脚尖为轴；脚尖向外成一字；最后以脚跟为轴，再转脚尖向外成一字形。此时二脚掌向左右成一直线，相距约二脚掌大，双脚微曲，成蛤蟆式。桩式站定之后，缓呼缓吸，意守丹田。二手向前轻轻上举至胸前，如抱婴孩，两肩松垂，双掌向内成阴阳掌式，十指相对，相距约三寸，神气内敛，头向上顶，提肛，沉肩松胯，气贯丹田，意念引气入拇指，使二拇指意气相通。接着，用逆呼吸法，即吸气时小腹内收，存气于胸喉之间；呼气时小腹隆起。鼻吸鼻呼，柔细深长，有绵绵不绝之感。吸气时，意守无名指尖，意念随气由无名指入，男左女右。然后，收气至喉间，缓缓将气呼出，意念导气一部分纳入丹田；一部分由喉间顺臂入掌中指尖溢出，男右女左。上法成功之后，进一步转入胎息，久而久之口鼻俱停，腹中如有物然，此是炼气炼神还虚之功。

(三)子午盘功：武当派静坐功。在清静空气流通之空室中，于床上或凳上，双腿盘膝而坐：先左腿内曲，脚跟抵会阴穴，随之右腿弯曲，右脚置于左腿之上，身体坐正，两臂自然前曲，以右手拇指、中指轻扣左手无名指根，两掌虚握，掌心向内，左掌在下，右掌在上，左手拇指与中指轻扣，两手置于腹上。虚灵顶劲，抿唇闭齿，舌抵上腭，全身放松，调心入静。呼吸自然和缓，用顺呼吸法，吸气时小腹隆起，存气于丹田，贮之一时，再缓缓收缩小腹，将气由鼻送出。如此缓缓循环，如有真气连绵不断。本功练习既久，小腹中有热气上升，温暖全身，此时意念将气蓄于丹田，不使流散，久之其气益增，腹如火炙。至觉内热如火球滚动时，意念将气冲会阴、经尾闾、入命门、上玉枕(此时须提玉楼以助气通。玉楼穴在两耳上高骨缝中)，再向前过鹊桥、下巨阙、注丹田，即小周天。小周天通后，其气再走两臂入全身，全身各地均走到后注入丹田。此时丹田中如有夜海明珠荧荧然，其真气也。

(四)虎爪功：天下绝技，历代将此功视为镇山法宝，非嫡传弟子不传。本功与一字混元桩联为一气，习者要一字混元桩功夫大成后方能练本功。本功练时，先练一字混元桩功毕，即起身二脚转回，脚跟并拢，脚尖分开，身正头直，双手自然下垂，按前后金刚卷、左右太极圈的步骤练虎爪功。

1. 前后金刚卷：接上预备式。二手缓缓向前弯曲，置于小腹前，掌心向下，十指相对，调整呼吸，气沉丹田。随即将气运向命门，同时双掌平举上提过脐，再将气向神阙穴推运，并推入丹田，同时双掌十指作钩状，缓缓由里向外作转圈运动，要求身

体不动，双肩放松下垂，两臂不可用力，意念十指尖。如此三十六次后，再作逆向运动，气由丹田经神阙，而推向命门入丹田，双掌抓钩由外向里，作转圈运动。

2.左右太极圈：接上预备式。二手弯曲置于腹前，掌心向腹，十指朝下，两掌相距二寸。缓缓吸气存于丹田，意念将气在关元至上脘间作旋圈运动，先作逆时针旋圈，二手随之运劲，左掌由上向下推按，意在掌心，右手作虎爪状，力在指尖，由下缓缓向上提抓。当左掌按到底时，右手变掌向下推按，左掌变爪缓缓上提。两手动作一个循环为一次，三十六次后，内气改为顺时针旋圈，双手动作相反作三十六次。顺逆动作可循环进行。太极圈以柔缓为贵，其势如涓涓溪水，连绵蚕丝。

稍休息后，接上预备式，两腿略屈，两手作阴虎爪姿势左右分开，高与胁齐。以意运气入双手十指，当十指有麻木感之后，可慢慢蠕动，作抓挠状。此功练习，不可一日松懈，三年大功告成。如此分筋错骨，点穴闭气，便能得心应手。

（五）地龙功：内容很丰富。这里只介绍其中单练的基本功法。练本功前，可先练一些其它功夫和拳路以舒筋和络。然后正身站立，全身放松，两手自然下垂，左腿缓缓弯曲上提，膝盖置于胸前，脚尖翘起，右脚站立，身体不可前俯后仰。随后右脚跟慢慢离地，五趾抓地，涌泉穴悬空。两手左右平举，手掌向下，保持平衡。功夫深后，能将身体任意摇晃，如风摆荷叶，而根深蒂固，五趾牢扣于地。

接着，双手分别轮臂转动，在胸前交叉，架于左膝之上，掌心向肩，然后用鼻深深吸气存于丹田，再将丹田之气上提至华盖穴，两臂正向转动二次成一交叉，再反向转动二次成一交叉，如此正反交叉为一循环，作三十六次。接作下蹲法。

下蹲法：右腿缓缓弯曲，身体随之下坐，右大腿与小腿紧靠，同时双手成立掌，掌心朝外，向左右缓缓用力撑开，左脚随之向前蹬出，左腿蹬直，脚背绷直，脚尖伸平，右脚初以全脚掌落地，后改用前脚掌和五趾。作深呼吸，气沉丹田，以意领气由丹田直入左脚尖，并作脚尖翘起、绷直动作二次，再将气缓缓呼出，待气尽，将右脚缓缓直立，左脚放下，双手自然下垂成预备式。调整呼吸后，可依法再练，左右交替。此功最长腿力，而且真气绵绵，强壮固精。

四、硬　功

（一）龙腿功：又称铁牛犁地，是专练指力的功夫。两臂弯曲成九十度，肘部贴于两胁，双掌撑于地面；两腿伸直，脚尖着地，使身体成水平状态。然后将身体前运后抬。前运：身体尽力向前伸，以手臂伸直为度，身体冲到极处，抬头呼气，气存丹田。后抬：将身体下降，以不触地为度，然后身体后退，将臀部抬起，眼视裆部，双脚变脚跟着地，两手伸直缓缓将气呼出。前运时，以头引身而进，后抬时，以腰胯为节而蜷。前运后抬为一个循环。练时应循序渐进，自三五下至二三十下；前撑初用全掌，后用五指、三指、二指，最后一指（食指或拇指）。练成之后，指力过人，抓筋点穴无不应验。

（二）卷地龙功：专门训练足蹠部功夫的，练功者应选择在合抱之大树下进行。在树前一尺半处站定，两脚自然分开，两手垂立左右，双掌合力击树，用力于掌根指尖，高与胸喉部齐。随后双掌蓄劲下塌，掌心朝下，左掌在前，右掌在后，十指微扣，双掌收至左腹前。随即右脚朝前刮地而起，以脚前掌向树根尺许高处击踢（切不可用脚趾踢树，以免骨折）。同时双掌翻上合抱胸前，再向树干击打。脚踢和掌击要同时进行，不可有先后。右脚收回原处，再作双掌下塌动作，继而脚踢掌打。击打时，身体要正直，着力于左脚，五趾扣地，后跟站稳，使身体不随动作而摇晃。双掌下塌用蓄劲，双掌合于胸前要略作停顿，击掌时方有力。掌下塌时吸气，踢脚时呼气。鼻孔呼吸，抿唇闭齿，舌抵上腭，以腰力助脚。初练时用力不可过猛，力量由小而大，每次练习五十次至数百次不限，应按体力而定。踢树练习既久，可改为埋桩练习，用三寸粗坚硬木桩十根，埋入土中一尺，露出地面二尺。如能将十根桩一一踢倒，其功大成。此功练就之后，两腿之力极大，双掌功夫亦大进。

（三）砂包功：训练人的反应能力和打击力量的功夫。制三尺长、一尺半宽的布袋一个，内装细砂、锯末三十斤（以后可逐步加重到二百斤），悬于梁上，砂包中心与头平。人距砂包一尺半，初练以拳、掌打击砂包正中，不能打偏，要求勇猛准确。拳击砂包，荡回再打。砂包荡到极处便向后荡，此时出拳已无练习价值了。此法熟练之后，继练双肘、双膝、双肩、腰胯，最后练两脚和额头，使全身各部都学会打击。第二步练活步功夫，砂包打出后，即以砂包为九宫之中宫，练者在此四周走九宫步法，凡遇砂包荡来必须还击，所用部位不限，拳脚头肩肘膝胯皆可，要用各种手法。这就要求速度快，反应灵敏。初练十五分钟，直至一二个小时，其功夫便成矣。此功实战性强，虽只身陷入重围，也能左打右击，前扫后荡，浑身上下都是手，如入无人之境。

（四）插砂功：插砂功又称铁掌功，是练手指和手掌的功夫。先备内径尺半，深尺余的缸一口，初练时缸内放米至八分满，练者马步立于缸前，距缸半尺。凝气于丹田，缓呼缓吸，二手平屈于胸前，掌心向内，十指张开向下，先以一手插入米中，该手提起后，另一手插入。插米的速度不必很快，由浅入深，要求稳妥，并以意将丹田之气引导到手指端。练至米碎成粉时，可改用绿豆；练至绿豆碎成

粉时，改用铁砂、铁球混合练习。练此功后，手指手掌发热，伴有脱皮青肿现象，因此每次练习之后，必须用药水洗涤，以避免筋骨损伤。此功练成后，指力无比，不可随便出手，以免伤人。

洗药方：川断、儿茶、桃仁各8克，红花、地鳖虫、大黄、牛膝各5克，伸筋草、当归尾、桑枝、桂枝各10克，水煎外用熏洗，临用加酒少许。本方可连续应用，用时稍热一下即可。

（五）浑元功：训练全身肌肉筋骨的功夫。事先备质地坚固之大小布袋若干，袋内分别装入药物（绿豆4斤，赤豆5斤，金刚砂10斤，龙骨、乳香、没药各50克，拌匀即成）。袋口扎紧，并留出数尺绳尾，长度以能使布袋击身为宜。练者作吐纳呼吸之后，将布袋在胸、腹、胁、肩、背、腰、头、腿各处轻轻拍打。每当布袋击身体某处时，该处应即以意领气，意欲以内气而抵外力。右手击打几十下后，改换左手击打，直至觉疲劳而止。稍事休息之后，将布袋置于石上，高及人腹，练者马步立于袋前，二手用掌或掌背轮流拍击布袋，觉疲劳而止。数月后需更换布袋，布袋由小到大，依次而用。练习二年之后，各部肌肉开始坚实，即可加大排打力量和速度，并注重二胁及软裆处的练习；同时在拍打布袋之后，将布袋高高抛上天空，用手接袋后，急速上抛。如此再练一年，全身各部坚实如铁。

（六）两仪球：又称铁弹功，是练腕力、指力的功夫。手盘三五斤铁球两个，初时单向转动，继而正反交替，觉疲乏无力时，改换另一手。要求转动灵活，两铁球互相转动而不相碰。时间逐渐增加，至一次能盘球半小时以上，即可加一铁球。一手正反盘旋三个铁球到半至一小时，则第一步功夫便成功了，此时十指力量极大，腕关节也非常灵活有力。

第二步工夫是练飞球，有两种：一、练指力用弹球，方法是在空旷之处择一固定之目标，以中指将铁球弹向目标。初时铁球离手即落，直练至三尺外能弹碎瓷瓶方止。二、练腕力用掷球，方法是在空旷之处择一固定之目标，人在三丈外，将铁球掷向目标。熟练之后目标可越来越小，最后可将小石悬挂树上，要求一掷而中。能掷中后，还要练力，直至三丈外能一球击断寸余粗树枝而止。接着练掷活动目标，可先将一铁球抛向天空，待其未落地时，以另一球击之，直至能在空中抛出二球，而一气以四球分别击之，而有三球击中为止。此时指力、腕力已入非凡境界。

（七）金针指功：练指力的功夫。取一块二尺长、一尺宽、厚约寸余的青石板（初练用钢板较好），搁在板凳上，高及人腹。练者先将指甲剪净，距石板半尺而立，两腿相屈成马步，马步之高低，可按体力而定，两手屈于胸前，自然下垂，两手指在石板上慢慢往返抚磨，用意不用力，呼吸自然和缓。如此半小时后可用十指在石板各处点打二百次。击打时要用腕力，要有弹性，动作要点打分明，点后即起，离板半寸左右即可，略有停顿，再行点打，用力不必猛，但意念击石而穿。练久，手指尖会慢慢磨平，十指发烫，偶而发硬，直至五指在木板、石板、青砖上击打而有凹印时，此时指力锋利无比，其功成矣。

（裴锡荣文，摘自《气功》1985年1—6期）

武当升天入地抗寒秘功

本功法又名凝神冲涨功。它属静功，是武当道士重要养生法，也是软功的基本功，分“凝神”和“冲涨”两层。可以抗寒助眠。

功　法

第一层：凝神。包括闻息及闻动，也就是听呼吸声和心跳动声，具体练法如下：

躺式入静后，要心神收敛仔细听呼吸声许久，再转入听心跳动声，接着会觉得心跳声越来越大，以至各血脉都随心脏一起跳动，这便是脉动声。开始练习约半小时便觉得全身发热极轻松愉快。一月后，十分钟便可到此步。若是床上习功，可以抗寒助眠。到此境界，可练第二层。

第二层：冲涨。即听心冲血脉。按第一层练法，当听到心跳脉动声之后，就意想心脏血液象洪水一样冲向全身各处，意想要与心跳配合起来，开始时间不易过久，从十分钟逐步增到半小时左右。收功时也要配合心跳，意想心脏将全身血液收回，达到补泻平衡。第二层练三个月后，身体会灵巧无比。如再练习硬、软功会达到事半功倍之效。练习其它内养功，则会出现各种特异现象。

软功配合练法：练功三月后，气感明显增强。出掌之时会觉得气血象洪水一样至肩腋而来，直贯掌心，仔细听之不可用力。收掌时则有膨胀之感觉，此时仍细听不可用力。如此出掌、收掌反复多次，不可间断。久之习养功深，无论如何腾跳跃纵，也能平心静气，能达到下实上轻气不浮之功效。唯呼吸不可用强力。功成之时，身软如绵，柔若无骨，气贯丹田之时，身体坚硬似铁，重物打击毫不动摇如泰山立之。

（郑卫刚、武昱璐文，摘自《气功与科学》1990年1期）

武当养生功

本功法源于武当山，是武当由道教所传，已有四百余年的传统功法。此功法有多路，功法仅第一路就有：混元一气、阴阳两仪、旋转乾坤、倚马问

路、左右挑打、捌捋挤按、金鼋露背、二仙传道、迎风穿袖、青龙探爪。共十法。现介以第一路养生功功法。

功 法

一、混元一气：动作：立正姿势，两脚跟并拢，两脚尖离开约60度，头正身直，虚灵顶劲（头上如顶皮球状），下颔微收，鼻尖和肚脐上下垂直成一线。目平视，舌抵上腭，两手下垂，手指贴于两腿外侧，中指按于风市穴部位，意守丹田，身体自然放松，呼吸自然。

要点：本势注意全身松静自然，意守下丹田，足心塌地。

二、阴阳两仪：动作：承上势，两掌小指向上向左右两侧方向徐徐上举，同两胯成一条线（意思小指，手太阳小肠经），上起至45度高度，然后手掌稍放平（意想无名指，手少阳三焦经），当起至腰部时，中指向两侧前伸（意想中指），起至肩（意想两虎口），然后两掌虎口相对上举于头上，目平视。

要点：两手在上举过程中，先意想小指，次及无名指、中指等。

三、旋转乾坤：动作：承上势，双手下落于头前，手掌相合（意想劳宫），身体微蹲，两腿微曲，目平视。接着左手在上，右手在下，手心相对成抱球状，目平视。两手上动不停，右手翻至上面，左手翻至下面，两掌如抱球状，目平视。

要点：在抱球动作时要注意两手的劳宫穴，使气注于掌心。

四、倚马问路：动作：两腿原势不动，两手右上左下，手心相对，向右前方伸掌，然后双掌手心相对向后捋（向自已身体方向）。捋至身前，然后右手翻成仰掌，左手翻成俯掌，向右前方伸出，成倚马问路姿式，目平视。

要点：双掌向后捋时，身体要微下蹲。

五、左右挑打：动作：原势左脚向左前方上步，同时左手掌由右手前臂下向左前方挑出（意想右手劳宫穴）。目光随手扫视。接着右脚提起贴近左脚的内踝部，向右前方上步，同时右手掌在左前臂下向右前方挑出，挑出定势后，左手的大拇指对准右臂的少海穴，目光随动作扫视。

要点：挑打定势后，大拇指要对准另一手的少海穴。

六、捌、捋、挤、按：1.捌：承上势，右掌变俯掌，左手变仰掌，上左脚成左弓步。同时左臂向正前方捌劲，在右臂前捌时，右手掌在左手的下方，目视左臂。

2.捋：承上势，两腿变马步，双掌手心向外向右方捋劲（意想两手劳宫），右手捋至右胯处时，然后变势。目随动作而视。

3.挤：承上势，右脚向左前方上步，同时右手变仰掌随右脚向前挤劲。挤势时左手的中指对准右上臂的内关穴，定势时成右弓步。目前视。

4.按：承上势，左手由右手的腕部分开回抽，同时身体下坐、目前视。接着双掌向前推按（意想劳宫），同时两腿由坐步变为右弓步，目前视。

要点：捌、捋、挤、按四个动作的走势均须用腰胯之劲行之。

七、金鼋露背：动作：右脚上前一步，左掌向前旋按，然后右脚向前上步，同时右手变钩手上提，左手置于右腕部，目前视。接着右脚再向前上步，左脚跟进，右手由钩手变掌向前下按（意念右手劳宫穴），左掌变为护裆姿势，目前视。

要点：右钩手上提时用于击敌人之下颔部，下按时是用掌击敌人之胸部。

八、二仙传道：动作：1.右势：右手俯掌向下旋按，左手仰掌加于右掌之上，二掌手背相叠，目光随手而视。接着，右脚向右方移步，右掌向右下方外开，同时上左步成左虚步型，右手由下而上地向上旋举。左掌举至前面，右手食指对准左臂的孔最穴处，目前视。

2.左势：承上势，左手变俯掌向下旋按，然后右手变仰掌叠于左掌之上，目前视。接着左脚向左方移步，左手向左下方外开；

右手由上而下地移至前方，同时上右脚成虚步型，左手食指对准右臂的孔最穴处，目视前方。

要点：左右手走势时要上下弧形旋移。

九、迎风穿袖：动作：左脚上步，左手变仰掌，右手变俯掌，左掌在右掌下面向前穿出（意在左手三阴经），同时上右步，向前穿右掌，目前视。

要点：穿掌要表现身法，即脚催胯，胯催肩，肩催肘，肘催手。

十、青龙探爪：动作：右脚以脚跟为轴向后转身，同时向后退左脚共360度成左仆步；右手在头上由右向左绕过；左手在左腋下穿出。接着，身体起立，上右步，左手上举，手心朝上，右手握于左前臂之上，然后翻身180度变为左弓步，右顶肘，目前视。

收势：退左腿，右手变掌如倚马问路势。

（裴锡荣文，摘自《气功》1988年3期）

武当内气外发功

本功法简称“武当内功”源于龙门秘宗内功。既是修炼通过运内气、发外气治病的功夫，又是研究掌握气功推拿的主要功夫，具有养生、防治疾病、延年益寿的效益。

功 法

一、一元两仪

预备式：站并步挡：立正，两脚跟相靠，脚尖分开，两手在身两侧往下按撑，掌心朝下，指端朝前(下列各式，两手动作与此同。

(一)守中如一：两手屈肘抬至上胸前，掌心朝上，中指相接，呼吸3次，两肘运气作轻微振颤发放外气，两目平视，意守脐中。

(二)旋转乾坤：两手旋腕、屈肘，掌心均朝下，推至两腰肋处，近如撑腰状，两臂稍内旋转，掌往下按，腋下形成两圆，呼吸3次，两上肢极轻微的振颤，使之发放外气，意守脊中。

(三)一元合掌：两手绕圈直肘在头上方高举，两掌相对，距约3寸，两脚跟同时提起，呼吸3次，两上肢轻微振颤。发放外气，意守内劳宫。

(四)两仪平胸：两手向左右两侧绕圈而下，复收于上胸，两掌曲腕内收，虎口朝上，平胸分成环抱两球，两脚随势放平，脚尖微抬起，呼吸3次，两臂运功发放外气，使之振颤，意守膻中。

二、天地人和

预备式：并步档。(一)朝天显路：两手从上往下，直肘按至上胸腹下，再由下往上直肘高举过头，两掌端朝天；掌心相对，距约尺二，呼吸3次，两腿靠劲和两上肢轻微振颤运发外气，掌中有感，意守中指尖。

(二)按地有门：两手复从上往下，直肘按至近地面半尺，两中指相接，掌心均朝下，两腿随势全蹲，两膝端外分，两目平视，呼吸3次，两脚，两肩背、肘、掌运气振颤，掌心得气，意守百会。

(三)平人多寿：两手旋腕、屈肘，掌心朝上，由下徐徐上抬平脐，虎口朝外，距约3寸，胸微挺，腹含蓄，呼呼吸，吸吸呼各3次，两上肢运发外气，掌心有感，意守涌泉。

(四)气和生才：两手酌情向前后撑开，右掌在腹前，左掌在腰后，掌心相对，呼吸3次，上半身极轻微颤振运功，掌中自感发气，意守脐丹田。

三、三才通神

预备式；马步档、弓步档。(一)三步乘跻；左脚向左横跨一步成马步档，两手随势动向甩拢，不靠身体，左掌在腹前，右掌在腰后，掌心均朝上，呼吸3次，四肢轻微振颤运动，掌中发放外气，意守脐中。

(二)弓步通神：身向左转成左弓步，两上肢极轻微振颤运功，右立掌向胸前平推发放外气，左仰托掌在腰后上抬发外气，呼吸3次。意守脊中。

四、三环套月

预备式：站弓档。(一)怀中抱月：两手由身侧同画圈于上胸前平举成怀中抱月状，两掌心朝下，呼吸3次，两上肢和两掌运动发放外气，意守极泉。

(二)左右劈山：两手同向左右两侧平推，两掌端朝上，掌背相对成左右劈山式，呼吸3次，自发外气，意守会阴。

(三)两手托天：两掌徐缓上托，臂弓成圆、上身稍向后仰成半圆状，掌心均朝天，目观食指端，呼吸3次，全身挣劲，两掌贯注，气从掌出发放外气，意守涌泉。

(四)二郎担山：两掌分向左右两侧平举，犹如肩挑重担，两掌心均朝地，呼吸3次，或呼呼吸、吸吸呼3次，两上肢灌劲，气沿臂循行，掌中跳感有外气发放，意守中指尖。

五、山峰降虎

预备式：站中档。(一)打开虎口：两手由身侧向胸前往顶巅上方分向左右两侧迂回的各画1圈，再收回胸前平乳齐，两虎口朝外，两掌心朝上，呼吸3次，两肘臂灌劲，掌心微挺，发放外气，意守肘尖。

(二)劈打蹬虎：右腿提膝收回左腿膝，距约3寸，左腿负荷身重，两手同时向左右各画1圈，覆收胸前，掌心朝上，接着右腿向右侧直膝横踹蹬悬，两手同时向左右直肘分撑劈打，两掌背相对成大字状，周身灌劲，两掌心随呼吸3次发放外气，意守拇指端。

(三)山峰寻虎：右腿收回，放在左腿后下方成交岔步，两手同由左往右再向左画大圈，左手直肘置于左侧方，左掌心朝下，虎口朝外，右手屈肘绕于左胸，掌心朝下，虎口朝内，两手掌前后位于平行线，上身微左转两上肢灌劲贯注，掌心自感有外气在发，呼吸3次，目视左方，意守外劳宫。

(四)亮掌降虎：两腿同时下蹲成坐盘式，右掌随势画圈于右上方上架亮掌，掌心斜朝上，左掌陪同画圈于左胸前平托，拇指朝胸，掌心朝下，两上肢灌劲贯注肩背，气由涌泉往沿臂达掌，内气由此转发为外气，呼吸3次，目左视。意守肩井，左右式同之。

六、八仙摆阵

预备式：站中档。(一)铁拐背芦：两手同绕圈，右掌在右上方上架，掌心斜朝上，左掌按右大腿面，距约3寸，右脚面紧贴左腿腘窝部，左腿随势半蹲站稳，呼吸3次，两上肢上下挣劲，轻颤发外气，掌中气温，意守绛宫。

(二)仙姑设晏：左腿全蹲，夹住右小腿，两手同时绕圈，左掌在左上方上架，掌心斜朝上，方掌平胸横臂，掌心朝下，上身坐稳，呼吸3次，两上肢发功，掌中有感，意守涌泉。再做1次铁拐背芦(方向相反)及仙姑设晏。

七、穿云托塔

预备式：开步裆或站中裆。(一)顺风穿云：两手由身侧收回，同在上胸，沿着平行线，向前直肘，立掌平推，掌心相对，呼吸3次，两臂虎口挣劲，掌指发放外气，意守上丹田。

(二)迎风倒拽，两手同演为虚握拳擒拿收回，两肘稍向后伸抬，拳心朝上，离臀尺二，呼吸3次，两上肢，拳心灌劲引内气转入拳心发放外气，意守鹤顶。

(三)拱拳托塔：两拳旋腕，由左右两侧覆于上胸前平抬，臂弓如圆，拳心均朝下，遍身灌劲，气由涌泉往上沿腹循臂贯肘达拳，拳心自感发放外气，呼吸3次，意守长强。

(四)平掌托塔：两拳继又旋腕转成两拳心向上，屈肘，犹如平掌托塔状，仍置于上胸，掌指端朝前，虎口向左右方，两尺侧边缘距约尺二，呼吸3次，腰背贯劲，内气充盈，循臂沿肘达掌指端发放外气，意守涌泉。

八、抱球赏月

预备式：站中裆。(一)仆步抱球，左脚向左横跨一步，屈腿下蹲，右腿随势伸直成仆步，同时两手由身侧向左方纤徐绕圈，置于左上胸前，左掌在上、掌心向下，右掌在下，掌心向上如抱球赏月，目右视，呼吸三次，四肢灌劲，导引内气，循臂过肘，贯腕达掌，外气顿出，意守脚跟。

(二)抬腿赏月：右腿直膝徐缓抬起，右脚凹朝下，抬的高度酌情要求，上身随势起站妥稳后稍向左倾，目视右上方。两上肢转为上举过头成抱大球状，掌心均朝头，呼吸三次，全身趁劲导引内气，吐纳均匀，运气周转，掌心发放外气，意守掌根。

(三)仆步抱球：左右相同。

(四)抬腿赏月：左右相同。

九、醉仙饮酒

预备式：左(右)弓步裆。(一)坐鹏拉羽：两手掌屈肘上抬胸前，高不过心窝，两手内收半握虚拳，拳心朝下，如拉握物状，呼吸三次，两肘轻微振颤发放外气，意守肘尖。

(二)头顶酒坛：两手从左右两侧向上稍屈肘，高举过头成似圆形，右掌在左掌上，距约三寸，犹如头顶酒坛，呼吸三次，两肩，肘轻微振颤，掌中发放外气，意守掌心。

(三)拿抱酒坛：上身稍后仰，两手从上往下，在腹前伸肘悬撑，虎口相对，如拿抱酒坛状，呼吸三次，全身轻颤，使两掌心发放外气，顿感气至，意守腘窝。

(四)酒饮欲坠：上身继后仰时，左脚随势离地抬起，高度因人而宜，右腿屈膝支撑要稳，右手稍握，如拿酒杯作喝醉酒姿态，左手指稍内握伸在左外下方，呼吸三次，两上肢作对称的轻微振颤，拳心杯中运发外气，意守涌泉。

十、燕子回窠

预备式：站人字裆。(一)举坛倒酒：两手由身侧同向胸前画圈至左上方，高举过头，如抱坛倒酒状，两掌心均向左方，左掌在上，右掌在下，对称而圆形，上身稍向右侧卧，目视前下方倒酒处，周身使劲导引内气，贯注掌中，呼吸三次，使之发放外气，意守照海。

(二)喜迎燕归：两手同时进行飞翔，左手向左下方缓伸抬翘，掌心斜朝下，右掌向右上方斜托，掌心斜向上，两掌背斜相对，左腿同时向上直接提膝抬起，左脚近右腿膝距约3寸，抬的高度可因人而宜，右腿要站稳，呼吸三次，两上肢贯注，气从涌泉来，引气归原(脐丹田)，运气达掌，掌中温气由此自发外气，意守归来。

(三)举坛倒酒：左右相同。

(四)喜迎燕归：左右相同。

十一、仙鹤涉水

预备式：并步裆。(一)昂头望道，两手向上直肘高举过头，两掌端相对，掌心朝后，虎口朝上，距约尺二，目观前方运道，呼吸3次，两上肢运气轻颤，两掌心自感发放外气，意守腋窝。

(二)涉水探爪：两手直肘由上往胸前平举，十指各内收呈梅花形，掌心朝下当吸气时，提起两脚跟，呼气时，两脚放平，即翘起十趾，往还3次，两上肢轻颤，掌心聚气外发，意守内关。

(三)鹤立鸡群：提右腿直膝向上抬起，力争抬近胯平见图11—3，两手向左右画圈再向胸前合拢，两肘稍弓，掌心向上如捧月状，左腿要站稳，呼吸3次，右下肢和两上肢作轻微颤晃，掌心运发外气，意守蹲趾尖。

(四)仙鹤运气：左腿全蹲，右腿随势直膝往下悬空撑稳，力求右足跟抬高离地，右脚底朝前，两掌同时分向左右两侧下按，左脚前掌着实霸地，呼吸3次，两上肢和右下肢作轻微振颤，两掌心和右足心运气发放外气，意守涌泉。

十二、大鹏展翅

预备式：站人字裆。(一)青云直上：两手由身侧向前画圈，再分向身的左右两侧，沿胁肋上抬成两圆形，如提水状，两掌心斜朝上，呼吸3次，两上肢贯注劲气入掌发放外气，意守蹲趾尖。

(二)顺风凌驾：左右手同时徐徐屈肘抬臂作“一”字平举与肩平，垂腕凹掌，掌背均朝外，掌心朝腋，呼吸3次，周身浑劲，气贯肩背，沿肘过腕，达掌指端发放外气，意守长强。

(三)展翅飞翔：两手旋腕翘掌，肘直臂平，左右手平举一字状，两掌背相对，呼吸3次，两上肢运功劲，引气上提，导引内气外发，使两掌心自感气至而出，意守百会。

十三、卧龙探海

预备式：站中裆。(一)黄龙出洞：两掌由身侧向上直肘高举过头，掌心均朝前，虎口相对，呼吸3次，四肢轻颤，掌发外气，意守印堂。

(二)龙腾云游：两掌同分向左右两侧成一字平举，虎口朝上，掌心朝前，呼吸3次，两上肢轻振颤晃，掌发外气，意守气海。

(三)二龙盘柱：两掌向胸前合拢，如抱柱状，掌心均朝胸，虎口朝上，呼吸3次，两上肢运功轻振抖晃，掌发外气，意守极泉。

(四)青龙探海：身向左转，上身前俯，两掌同时向左右分开往下按压，掌心朝下，右掌在头前方撑探，左掌在身后近右脚处撑探，右脚随势提起上抬，右脚朝上，脚底朝上宜平，左脚屈膝半蹲支撑要稳，呼吸3次，两上肢和右下肢作极轻微的颤晃，运功掌发外气，意守涌泉。

十四、虎踞扑食

预备式：马裆，弓裆。(一)虎踞高峰：两手十指分开内收，掌心内凹成虎爪掌，置于裆前方，如提拎两小虎，呼吸3次，十指、两臂运功轻颤，掌心自发外气，意守大椎。

(二)虎气威风：两手画圈，自屈其肘，各向肩端，距约3寸，呼吸3次，两手肩臂，上肢发功，掌中气出，意守膝端。

(三)虎欲跳涧：两虎爪手在两肩部旋腕，掌心均朝外，高不过肩，犹如虎欲跳涧，呼吸3次，两上肢运气发功，掌中气温自感向外透出，意守腿跟。

(四)卧虎扑食：上身稍前俯，两虎爪手向前直肘推扑，犹似虎在挣食状，以两脚跟微微抬起，前掌着实头略上昂，目观前方，全身挣劲轻颤发功，掌中气出，意守涌泉。

十五、蛇口运气

预备式：马裆。

(一) 蛇口起势：两手沿身侧两屈肘上抬，翘腕抬掌，两蛇口(掌心内凹)朝前，拇指与并拢的四指伸直成蛇掌手，置于近两胁腹旁，力求两臂平，大腿平。呼吸3次。两肘后、身后微微振颤的挣劲，使两臂上肢贯注灌劲，气从掌发，目视正前方，意守膝端。

(二)蛇口昂头：两手同向前往头上方分向左右两侧，各绕大圈，复收至上胸前，屈肘，两蛇掌继分向左右两侧，蛇头高超过肩昂抬，虎口均朝外，形成蛇口(掌心)转向左右方，呼吸3次，全身运气挣劲，作轻微的颤振，使内气转为发放的外气功，意守神门。

(三)蛇口吐纳：两手由下向中往上绕大圈，屈肘，复上抬于胸，头向右蛇掌顾盼，蛇口朝前高过头一尺，左蛇掌在左上胸前，蛇口朝前，高过肩峰，呼吸3次，运气吐纳，内气循行，如环无端，周身灌劲发放外气，气贯指端，达于病所，意守海底。

(四)蛇口前进：两蛇掌同时向前伸引，两肘仍然要稍微弓屈，两脚跟同时往上提起，以两脚前掌着实，然后，再往回游于上胸前，两脚跟着实，两脚十趾或前掌上翘起，往来3次，还可两蛇掌交换引游3次，两蛇掌同置于两肩前，蛇口朝前，呼吸3次，运行内气环转周身，节节功夫，蛇口自盈，发放外气，功效立见，意守涌泉。

十六、神童拜师

预备式：站中裆。(一)童子踏云：提左膝，脚底接近右膝部，右腿负荷，两掌同绕圈，右掌于右上方上架亮掌，掌心斜朝下，左掌在左下方下按，掌心朝下，目视左方，呼吸3次，两上肢上下挣劲，轻颤发功，掌心感气，意守鹤顶。

(二)神童捧桃：左脚落地成马步，两掌绕圈在胸前捧桃，左掌在右掌上，呼吸3次，两上肢运功发气，气贯掌中，意守玉枕。

(三)举杯祝愿：两腿起站，右掌向上直肘高举，掌心向上，左掌向下按压，呼吸3次，上下对称挣劲，运功发气，气流于掌，顿温热气至，意守丹田。

(四)合掌归原：两手同绕圈在上胸合掌祝愿，右腿随势搁在左大腿上，左腿屈膝半蹲稳固，呼吸3次，全身挣劲，轻颤运发内功，使内气贯于掌中，转为外气发功治病，意守涌泉。

十七、仙女散花

预备式：站中裆或马裆。(一)推云拨雾：两手同绕圈于左上方，右手稍横臂上架，左手掌近在其下，向前两手成拨分状，呼吸3次，两上肢，两掌同时运气发功，作轻微振颤，目观外形并不显动，意守长强。

(二)提膝散花：两掌从左上方向右上方绕一大圈，置于右方平胸前，掌心均朝下，高不过肩，左腿提膝，左脚接近右膝，上身称向右侧略移，有助于两上肢，掌心指端发放外气，呼吸3次，意守脚心。再作一遍。方向相反。

十八、金童报喜

预备式：并步裆。中裆。(一)仙境腾飞：两手握虚拳，同向左右直肘上抬与肩一字平举，拳心朝下，两脚跟同时提起，呼吸3次，运气发功使两上肢轻微振颤，气从拳心渐出，目观前方，意守涌泉。

(二)喜报临门：身向左转，左脚向前一步成左

弓步，两拳化为立掌，两肘稍弓，沿上胸前平行推开，两手掌略为上翘，目观其中，阅读喜报临门，呼吸3次，两上肢运气振颤，掌心发放外气，意守命门。再作1遍，方向相反。

十九、势原如意

预备式：并步档。中档。(一)顺势守一：身向左转，左脚向左一步成左弓步，两手同绕圈，右手掌在胸前顺势立掌直肘前推，掌心向左，左手在身后抬，五指撮拢，指端朝上，呼吸3次，全身上下，前后作轻微振颤成对称运气发放外气功，意守会阴。

(二)归原如意：左腿收靠右脚成并步，两手掌同绕圈，右手屈肘斜立掌置于上胸前，离胸距约一尺，左手掌收于左腰胁处，呼吸3次。两脚跟同时提起，再脚底放平，十趾同时翘起，两涌泉和内劳宫发放外气，一提一翘，重复3次，全身轻微振颤，运气于大小周天之中，使内气于掌中发放外气而见效应，意守脐丹田。上2式各再做1遍，方向相反。

二十、豁然开朗

预备式：虚步档。(一)提腿抱膝：右腿提膝，两手同时由下而上，分向左右绕圈，再沿腹上托胸前作抱膝状，两手与右膝距约3寸，呼吸3次，全身挣劲，轻颤运功周身脉络，使气按自意循环，以达掌发外气，意守环跳。

(二)卧身托月：上身左倾，两手同绕圈，向左上方上架，如托月状，掌心均朝外，右脚同时徐缓向右上方蹬踢，呼吸3次，全身挣劲，引火归原，使气在轻颤的运功中，由内气转发为外气于两掌之中，掌伸气至，意守脚心。

(三)金盘叉掌：两手向左右绕大圈在上胸前叉掌，左在右上，上身同时转正往下全蹲，右脚同时收回，右小腿夹在腿腘窝小腿中，呼吸3次，两上肢轻颤自控功候，从内气运发外气，掌中指端气感自出，意守海底。

(四)混元一气：上身稍向左转，两掌向左右两侧沿水平线推分，左腿仍然全蹲，两目左视，呼吸3次，周身骨节挣劲运气，使之轻颤发功，促使增进内气外发，得心应手，掌中指端手到气发，意守丹田。

(张克俭、刘昌平、张盟强、张美娟文，
摘自《气功》1990年2～4期)

武当熊门七心活气功

本功法属硬气功。是以人体七个重要部位为练功中心(七个正、副中心内容)，通过调息、导引、拍打使气血畅行无阻，因而取名曰："七心活气功"简称"活气功"。此功法动中求静，刚柔相济且不须意守。习练后可收到有如金钟罩、铁布衫的功夫；又可治病、强身健体、益寿延年；内助武术、气贯周身的效应。

功　　法

第一节　准备动作

准备动作又称"平气"动作。具体做法：两腿直立并拢，两手自然下垂放腿侧，身躯正直，身心俱要放松，两目平视。两手握拳，拳心向上，两拳并排置于两乳下，拳尖相对。然后两拳向两侧平划分开，并同时吸气，拳心仍向上。接着收拳轻击两胁，击时拳心仍向上，并同时呼气。呼气后，由拳变掌自两胁向下分开，边吸气。两掌边向外上缓慢划圈，上举超过头顶，两掌心相对。然后两掌心向下，指尖相对，慢慢将双手降至小腹前，同时慢慢将气呼出("活气功"整个过程，只有这一动作柔慢呼气)。在慢呼气同时两脚自然分开，站成内八字；与肩同宽或稍宽些。做任何一功之始和收功，都要做此准备动作(也称平气动作)，正六把有点不同(详后)。

第二节　正七功

(一)一功：气行下丹田(小腹区)

准备动作后，左手叉腰，四指紧贴腰部，拇指朝前，虎口向下；右手伸向右侧，掌心向下，掌背与肩平，上身也右侧微仰，眼望右手指。接着右手往下压，同时吸气，弯腰。右手继续下压，绕过两脚尖，从左侧上来，变掌心向上，经左颞至头左上方，掌心朝前变手指为虎爪形用力带于右耳边(同耳平)同时呼气。连做七至十次，换右叉腰，动作同前，次数要相等。

要点：弯腰时两膝不能曲。

(二)二功：气行上丹田(胸部)

平气后的双手仰掌端平往上托至头顶前，接着带下在耳边(同一把一样，但此把双手齐带)，同时呼气。然后右掌变熊掌，左掌变鹰爪状。下身不动，上身左转，右手亦向左转与肩平，左手向右后转。然后左右手同时向右侧甩动，两手平右肩，手心向下。随即向前弯腰，胸部向前下方。带动双手掌下压，掌心向下，贴近地面时两手下垂成鹰爪状，同时吸气。吸气后上身缓缓直起，两鹰爪手缓缓拉上至头顶，之后又向两耳旁用力拉带，与耳平行，掌心朝前成虎爪状，同时呼气。呼气毕，换左手变熊掌，右手变鹰爪状，重复上法。左右手交替轮换锻炼，时间不论，适可而止。

要点：弯腰吸气时两膝不能曲。

(三)三功：气行背路(背部、腰部)

平气时两脚并拢，双手向两侧伸展与肩平，掌心向下，下蹲吸气。接着两手握拳，拳心向上，两

肘紧贴胁部，拳头须并拢，右脚朝右侧移成弓箭步；两手端平，自左侧方向起转动(旋转)，同时挺胸并稍后仰；手肘以两胁为点，由上往下旋转三至四次后，左脚向右脚靠拢立正，同时做平气动作。转换左侧左弓步，呼吸动作一样。左右侧各做三至四次即可。

要点：此把全靠闭气。

(四)四功：气行四肢

平气动作结束在呼气的同时，左脚移向左前方与肩宽，左手握拳，拳心向上，贴近左小腹处；右手五指自然并拢，往右侧甩动；弯腰向右转90度，然后右手甩摆至左脚尖，此时始吸气，胸部也转向正前方。右手再由下而上猛甩至头右上方(同时直起腰挺胸)，掌心朝前。掌指朝天，眼看右掌；接着右掌变握拳，小臂回至右肩傍。拳尖朝下。猛朝左膝前打，同时呼气。右拳又变掌向右侧甩动，如前法重做第二次，连续七至十次，屏气收左脚，换出对侧手脚亦如前法做七至十次，次数要相等。

要点：吸气和呼气时两膝不能曲。

(五)五功：气行头顶(本门称头顶为天平)

立正姿势，平气动作后上身向前倾斜，前额顶触物面(墙壁、树木均可)，两手自然下垂成鹰爪，掌指朝上；小臂抬起，鹰爪在身前由下往上窜，并提起脚跟吸气。鹰爪提至同两耳高，两手翻掌由上向后下方猛插，两足跟着地，同时呼气。反复多次锻炼，适可为度。

要点：动作、呼吸节律要均匀，莫太快。

(六)六功：气行腰、腹部

坐式，两腿自然伸直，双脚夹或钩住一物均可。完成平气动作后，两手握拳拍击小腹，然后上身后仰与地面平行或稍倾斜，两手掌分别置于小腹傍，掌心向上；双掌外展，同时吸气。吸气后，手臂绕向头部，掌心向上，翻掌向小腹两侧前猛推去，同时呼气。反复进行，适可为度。

要点：锻炼此把次数和强度，要循序渐进。

(七)七功：气行心部(又称心功)

备一根圆木棍，长1米左右，直径约25毫米。平气后手持木棍，与墙壁或树木相隔一定距离，木棍一端抵撑于剑突下，另一端抵于墙壁或树木，木棍与地面平行。两手自然下垂成鹰爪。动作和呼吸等均与五把同。

要点：练习此把的次数要逐渐增多，适当为度，不要勉强。

第三节 副七功

(一)一功：霸王举鼎

平气后两脚站立与肩宽，两手自然下垂于体侧，之后缓缓抬起与肩平。掌心向下。上身向前弯，两手掌也随之到两脚尖，掌心相对，手指曲钩，同时吸气。再缓缓挺起上身，两手掌慢慢用劲上拉，由臂拉至胸部，转腕，掌心朝上。最后两手沿肩前向上猛然直插，手指伸直，同时呼气。呼气后两手向外展，后又复合原位，同时再吸气，由臂拉下至胸部以平气动作结束。

要点：此功视身体状况和自己功底而定，次数不限。

(二)二功：凤凰插毛

平气动作后两脚站立与肩宽，左上臂向外平举，前臂内弯与上臂成九十度，手掌达头左上方，掌心向外，举手之时一并吸气。右手端平齐胸，掌心向下，手肘要直，左右来回用力甩摆三至五次，上身稍向右侧，作平气动作，同时正身。换手，方法同前，左右手各做三次。

要点：甩摆的手必须用劲。

(三)三功：金鸡抖力

平气动作后两脚站立与肩宽，两手握拳置两胁处，吸气。接着右手变熊掌平于胸前向左前方推出。掌心向前。推出后肩部用抖劲带动手臂来回伸缩四至五次。然后右手变拳向右侧平拉开，同时再吸气。继拍击腋下，并呼气。换左手如右手法练一次。之后双手齐出练一次。如此反复数次，以平气动作结束。

要点：练此功肩部不能板滞，要松活。

(四)四功：霸王撒鞭

平气动作后两脚站立与肩宽，下蹲成骑马步。两手掌放在腰傍，掌心向下，接着双掌抓拳带过右侧，同时吸气。然后双拳由右向左侧甩动，左拳往左侧格摆，拳尖向上，拳与肩平，肘对左膝；右拳拍击腋下，拳心向上，同时呼气。再换方向，两掌从右腰傍往左带，方法如前，反复进行多次，适当为度。

要点：练左侧时，吸气时左脚要同时自然抬起，呼气时左脚同时踏回原位。练右侧法同左侧。

(五)五功：双凤朝阳

平气动作后两手握拳放于腰部或胁部，吸气，右手变掌向头上直推，指尖向上，掌心向左，同时呼气。呼气后，右手向右侧摆动尺许，收回原状再吸气；吸气后右掌变熊掌垂直缓缓拉下胸部，又向右侧平线摆出，变拳拍击腋下，出拳时呼气。换左手，练法同上。左手练毕，再吸气，左右手上下交换直向上拉推四至五次，推法如前，每推掌一次，呼气一次。最后，两手掌心相对，于头上方两侧相隔尺许，收回原状再吸气，此时又变为熊掌。吸气后两掌垂直拉下至胸部，两手左右分开变拳拍击腋下，以平气动作结束。如法做三至四次即可。

要点：练此把可略挺胸。

(六)六功：黄龙缠腰

平气动作后右手成掌向右下甩出，掌心斜向下，同时吸气。左手交叉在右手之上，往两边来回甩动交剪四至五次。平气动作还原，换方向练左侧，方

法一样。如此复做多次，适当为度。

要点：练此把右侧式时上身也要右侧转，左侧式相应左侧转。

(七)七功：金鸡拍肚

平气动作后两手握拳置胁下，吸气，右手变熊掌向左前方推出，掌心向前，同时呼气。然后掌指伸直，摆正右前方，掌心向小腹，同时吸气；接着右掌拍击小腹，同时呼气。换练左手，方法如上。左手收回后，再吸气，双手变熊掌向前方同时推出，掌心向前，也同时呼气。呼气后两手掌向两侧分开同肩宽，同时吸气；接着双掌如上法拍击小腹，同时呼气。上法反复进行五、六次。

要点：拍击小腹时，小腹要用力对抗。

第四节　活气功呼吸方法

“活气功”的呼吸方法是口吸鼻呼，而且呼吸大都要配合动作。不论吸气或呼气都要短促有力，因呼吸时声音震动，所以前人称“抖进抖出”。吸气时舌抵上腭，口唇微圆，气吸进后要闭着，不能吞下。当要呼气时，口内的气从鼻中喷出，呼气必须短快有劲，要有轻松活跃感。练到一定程度，呼吸不但有劲，而且声音非常清脆响亮。

(梁健生文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

武当蜻蜓点水功

本功法是武当悟性气功秘传功法，以悟性为本，有返老还童之效。

此功法分三个练功阶段：(一)初级功(基础功即蜻蜓点水功)；(二)中级功(长劲功即罗汉伏虎功)；(三)高级功(指力功即蜻蜓倒竖功)。

功　法

一、蜻蜓点水功法

(一)俯卧十指撑地：预备式：立式站桩，

姿势：自然站立，两足与肩同宽，两掌垂直，自然呼吸，鼻吸鼻呼，沉肩松胯，意守丹田。调心入静三分钟，做到不生杂念，心田清澄。

动作：两足靠拢，曲膝下蹲，提脚跟，两掌撑地。左膝弯曲成90度，右腿伸直成弓箭步，俯身向下，左右手均五指分开，掌心成凹形离地面，然后左脚往后伸直，两腿紧靠，两足足趾均支撑地面，成俯卧撑形状，身体挺直离地悬空，仅靠十手指和十足趾支撑于地面。形似蜻蜓停立。此时气沉丹田，闭气数秒钟后猛吸一口气，然后再闭气，反复数次。每次锻炼三到四分钟。意念引丹田气经膻中穴至两肩，沿两肩至劳宫穴最终达指尖。

收功：收左足一步成弓箭步，再收右足，两足靠拢，再两手离地成起立。呼气，停二秒钟，作逆式呼吸五次，使内气充盈，任督二脉贯通，再抖动腕关节，松动手指，此功须练一到二个月时间，再练第二节，每次循序渐进，急躁无益。

(二)俯卧八指撑地：预备式与上节同。

动作：与上节同，唯将两小指收拢使左右手各四指支撑地面即是。亦须锻炼一到二个月，再练下节，收功亦与上节同。

(三)俯卧六指撑地：预备式动作与第一节同，唯将小指及无名指收拢，两手务用大拇指、食指、中指成三点支撑地面。须练二个月到三个月，再练下节。

收功：与第一节同。

(四)俯卧四指撑地：预备式动作与第一节同。仅用大拇指、食指作支撑，使左右手掌两指成八字形支撑地面，将中指、无名指、小指收起。弯至掌心内。此节功须练三个月到四个月。

收功：与第一节同。

(五)俯卧二指撑地：预备式动作与第一节同。唯将食指，中指，无名指，小指收紧，弯曲至掌心，仅使左右手的大拇指一指支撑地面。此功须练四个月到五个月的时间。完成此初级功须十个月到一年时间。此时指力已大长，手指粗壮坚硬有力。内气亦运行自如，再练中级功就有良好的基础。

二、罗汉伏虎功法

预备式，立式站桩：姿势：自然站立，两足与肩同宽，两掌垂直，上虚下实，眼微闭，调心入静，舌顶上腭吸气，收腹，呼气时舌下降，鼓腹，以意领气，从中丹田上行至膻中经承浆至百会(上丹田)沿脊背而下，经大椎至命门到会阴(下丹田)交会。须三分钟。接下做动作。

(一)五指罗汉伏虎功；动作：弯腰下蹲，两手十指接触地面，提两脚跟，左脚向外展伸直，右脚同时向左脚伸直，使身体成侧形悬空，右脚紧靠左脚踝关节，左手离地向左侧方向上甩，并手指。右手五指撑地，意念；引丹田气经膻中至两肩，沿两肩至劳宫到指尖。

收功：左手下垂撑地，收右腿还原，再收左腿与肩同宽，提脚跟，起立时脚跟落地。呼气(口呼，气从牙缝中缓缓吐出)。

(二)四指罗汉伏虎功：预备式，动作与第一节同，唯右手用四指撑地，将小指弯曲至掌心。

收功：与第一节同。

(三)三指罗汉伏虎功；预备式与第一节同。

动作：将小指，无名指弯曲于掌心，用大拇指，食指，中指支撑地面。

收功：与第一节同。

(四)二指罗汉伏虎功；预备式与第一节同。

动作：与第一节同。唯仅用大拇指及食指成八字形支撑地面。将其右手中指、无名指、小指皆弯曲收紧于掌心。

收功：与第一节同。此功须练六个月时间，指力大增，以意、气、力三者集于支撑点，为下面高级功奠定了力量基础。

（五）一指罗汉伏虎功：动作：仅用大拇指支撑地面，其余四指皆曲于掌心。

收功：与第一节同。

三、蜻蜓倒竖功：

预备式：自然站立，两足与肩同宽上虚下实，舌顶上腭，垂肩松胯，以意领气，意念将丹田气上行经膻中、人中、百会、沿着督脉而下经大椎，命门至会阴，再从左右环跳经委中至承山、昆仑，直至涌泉。循环三次，练三分钟后开始做动作。

（一）十指蜻蜓倒竖：动作：下蹲，两手十指撑地，右脚往后移半步，成起跑预备姿势，上身前倾45度，闭气数秒，重心落于左脚，使右脚上提，同时左脚也上提，直至使身体伸直，成头手倒立状，然后呼出一口气，再闭气数秒钟，感到手指无力支撑时，两脚同时落地站立状。

收功：做腹式呼吸三次，放松腕关节，抖动十指，腰部向左右扭动四次。

（二）八指蜻蜓倒竖：预备式，动作与第一节同，仅将两小指弯曲收拢于掌心。

收功：与第一节同。

（三）六指蜻蜓倒置：预备式，动作与第一节同，唯以大拇指、食指、中指成三角形支撑地面，将无名指、小指弯曲于掌心。

收功：与第一节同。

（四）四指蜻蜓倒竖功：预备式，动作与第一节同。两手大拇指及食指成八字形支撑地面，将中指、无名指、小指弯曲于手掌心。

收功：与第一节同。

（五）二指蜻蜓倒竖功：预备式与第一节同。

动作，弯曲食指、中指、无名指、小指于掌心。仅以二大拇指支撑倒立。此时意念运丹田气直至二大拇指。做到气到、力到、轻松、自然。

收功：与第一节同。

辅助功：在整套蜻蜓点水功功法中，辅助功相当重要，也是悟性气功的根本，能抗老延年，返老还童。此功乃是培养力量，锻炼意志、运气等重要手段。辅助功共八节。

（一）六指蜻蜓停立：预备：调心入静，无杂念。

动作：自然站立，两足与肩同宽，下蹲，左右手各以大拇指，食指，中指支撑于地，两足跟提起，使十足趾着地，上身前倾30度，然后两足提起，两膝盖落于两臂肘关节处，成停立状，舌顶上腭，鼻吸鼻呼。意念在手指，每天锻炼五至七次。

（二）蜻蜓力：预备式：自然站立，两足与肩同宽，全身由上而下放松，舌顶上腭，两目平视，引丹田气至膻中，经左右肩井穴，下行至曲泽，内关，劳宫。

动作：收小指、无名指、中指、食指于掌心，再收大拇指紧靠于食中指上面，成握拳状。两拳心向外，左脚跟靠拢右脚跟，弯膝下蹲成90度时左右脚跟提起45度，上身前胸前倾20度使两拳接触地面，收腹提肛，两脚往前伸直，使腰腿成90度，足背绷紧足趾往下压全身体重落于两手。成双拳直角支撑势。

收功：两足落地，弯曲膝部，力点落于两拳支起，成站立状，徐徐吐气，手指松开。

（三）六指蜻蜓点水：预备与第一节同。

动作：坐于地上，两腿靠紧伸直，上身正直。然后以大拇指、食指、中指接触地面，脚背绷紧，脚趾往下压，猛吸一口气，使身体及腿离开地面，仅以六指之力支撑全身。使上身与下肢成90度。

（四）蜻蜓休息：预备与第一节同。

动作：站立，两腿并拢，俯身下蹲，上身前倾30度，足后跟离地，两手以食指，中指支撑地面，右脚往后移，接着后移左脚，仍紧靠在一起，使身体成拱桥形，用左右手各二指及足趾支撑全身体重。闭气五秒钟，呼气后，再吸气，闭气。每次练五次。

收功：放松关节。

（五）手倒立：预备与第一节同。

动作：站立下蹲，两手掌接触地面，上身略前倾，右脚往上提，再提左脚，开始可靠近墙练，能稳住重心时，再离墙练，鼻吸鼻呼，自然呼吸。

收功：做深呼吸三次，使气血调和。

（六）双拳倒立：预备式动作与第一节同，仅以拳代替掌。

（七）拳指倒立：预备式动作与第一节同，唯一手用五指支撑代替掌，另一手握拳代替掌。

（八）单拳臂倒立：预备式动作与第一节同。唯倒立好后，将另一手臂离开地面，上举于腿部。

注意：患有心脏病高血压及其它内脏患病者均不能练习此功。

（陆国柱文，摘自《气功与科学》1984年11期）

武当轻功

本功法是武术健身气功。属武当内家功中一项功夫，此功法练精、练气、练神，练功时以意将丹田气往上引提，思想高度集中，气通周天，再练习身体平衡。当行功时，身体飘逸，百念俱去，此时内气充溢，通百脉，身轻似燕。练轻功，可使心境

开阔爽朗，乐观无忧，延年益寿。

功　　法

一、丹田运气周转法：

自然站立，全身放松，目视前方，舌顶上腭，贯通任、督二脉，采用逆式呼吸法。二臂从体两侧缓缓上举，成侧平举时，翻转手掌，两臂向体前慢慢移动成抱球状，围拢，两中指指尖接连，大拇指竖起，使肺经畅通，然后左手缓缓放下，以手掌护住丹田，拇指盖住肚脐眼，其他四指自然分开各护于丹田周围，再以右手手掌覆盖左手掌掌背之上，意守一分钟。两掌随呼吸加以压力，吸气时，腹部往内收缩，掌亦随之加以压力，呼气时，腹外鼓起，掌亦随之向外而不用力。鼻吸口呼，呼吸以缓慢、细、匀为宜，有节奏进行之，共十次，一呼一吸为一次。此功作完，按以上动作及呼吸，使丹田气再左右运转，向左运转十二次，向右亦十二次。初练时，用手掌挤压腹部肌肉使之左右转动，内气亦随之运转。练功三个月后，不用掌力帮助，内气也能随意念而运动，即意到气到。

二、外气引入丹田法：

自然站立，全身放松，目视前方，舌顶上腭，通任督二脉。翻转掌心向外，手指松开，两臂从体侧缓缓扬起，掌心成凹形。意念在内劳宫穴，似托一球于掌心，意念将外气引入劳宫穴，再沿手三阴经到体内沿任脉送入丹田。停顿一分钟，手掌往下翻，回复侧平举状，两臂向前移成前平举，微曲双肘，两掌汇拢相隔一个拳宽，内劳宫穴相对，然后两手徐徐拉开又合拢，如此一合一分，反复十二次。两掌距离从一个拳起渐至两拳到略宽于两肩为准。每增宽一次距离分、合十二次，掌心产生大量热量、甚至有麻感两臂恢复成前平举状，再反转手掌，使掌心向上，意念再次存于劳宫穴，将外气源源输入送归丹田，收外气一分钟后收功。

收功：两臂成侧平举，弯二肘，两臂扬高至头部，两中指对准太阳穴贯气一分钟，双掌沿胸前任脉而下，至带脉处，两掌分开，从两腿侧垂直放下，两腿并拢。本功练三个月，连同丹田运气周转法共练六个月。此时能收外气，内气充盈，演练轻功则可得心应手。

练成了丹田运气周转法和行气引入丹田法后，可以练习轻功的表演法，能够表现轻功的功法有很多，这里介绍其中几种的演练法和运气路线。明了其法，还得待以时日的苦练，才能表演成功。

1.巧走梅花桩：梅花桩功系武当及武术各派必修之功，但其他门派均系反映敏捷与稳健为主，辅以武术或技击套路而练习，武当梅花桩功却擅以轻功为主，练熟后不但体轻似狸猫，灵巧则更胜猿猴，闪、跃、腾、纵，更是武林一绝。

运气路线：内气从隐白穴和厉兑穴引气血上行，使气血过三阴交和足三里经环跳至丹田。然后吸气升体，双膝关节微微屈曲、并用七分劲进行吸气升体，此时即可在梅花桩上纵跳或飞腾，走桩时以前脚掌落地。此功练好，如在平地行走，则疾如飞行，快速无比。

安栽木桩，五根为一组，成梅花形，共五组，形成内小梅花形，外梅花形。每根木桩高一尺，直径十二厘米，桩与桩之间距离为一尺。练习或表演时，从中心一组中间一根木桩开始，然后向上一桩由右而下至左一桩，再向外组走桩，亦如以上小梅花形桩走完全桩，最后回归到起点乃收功。练本功首先要平衡阴阳，平衡身体，平衡气血。

2.脚踩火柴盒：运气路线：内气从隐白穴和厉兑穴引气血上行、进三阴交和足三里、经环跳气海至丹田，然后从带脉左右分开至命门穴，沿督脉上行经夹脊至大椎、玉枕，直至百会穴意守。然后提足升体即上火柴盒。（如不成功，乃未掌握好身体平衡，可反复练习及运气，功到自成。）

演练法：在平整地面上前、后、左、右各平放火柴空盒两只，空盒左右相距四十厘米，前后相距十七厘米。放好后，即开始运气而上。先以右足站立右边火柴盒，然后迅即提起左足站上左边火柴盒，站时必控制身体平衡。

3.脚踩鸡蛋：从现代力学结构来说，鸡蛋能承受很大的压力，但如随便去踩，那根本不可能成功，一踩即破碎。在此项练习中就要求鸡蛋适当的安放位置，并掌握身体平衡，调动气血平衡，而身体晃动时的适度重心，更要求提气升体才能控制。

运气路线：吸气升体，右足离地，重心在左足，右手云手向上、左臂垂肘，松腰，身躯随呼吸来调运气血，以意引气往上提升。内气从隐白穴和厉兑穴上行、经三阴交至丹田、串命门穴经夹脊到至阳穴、哑门、脑户、直达百会。此时即以右足踩上鸡蛋，再左足跟上即告完成。

演练法：以硬板二块，长三十厘米，宽十厘米，厚八厘米，在每块板中挖一个洞，洞略大于鸡蛋，洞的内层安放泡沫塑料二至三层，使鸡蛋固定在中间，鸡蛋露出平面一半，然后运气站上去。

（陆国柱文，摘自《气功与科学》1987年6期）

武当五行重手法

本功法是武术气功，属武当“功家南派”功种，由邓钟山、戴祝贤、谭洪亮，承传。此功法以闭气、提肛、带劲的方法进行调息，修练内劲，积蓄五脏内气，以五行——金、木、水、火、土命功式，功成之后，手重如铁，因此，名为“五行重手法”。

功　法

一、金。两手下垂，两脚与肩同宽成站立姿式，调息片刻，闭气。

1. 两手臂沿体前平举，掌心相对，两手臂举平后，屈肘水平内收到胸前与肩相平，掌心向下。2. 两手掌用力下按至两臂伸直为度。姿势摆定后调息。3. 还原。如此做六次。

二、木。接上式，闭气。

1. 左手变成五爪，屈肘于左髋旁，五指朝右，向右髋部伸去。2. 左腕拧劲，五爪朝天，从右髋部向左肩前方弧形上托。3. 左手翻腕，五爪朝下，沿体左侧用力按到手臂伸直为度，姿势摆定后调息。4. 还原。左右交替做六次。

三、水。接上式，闭气。

1. 左手抓握成拳，屈肘于左髋旁，拳眼朝上，向右髋旁伸去。2. 左腕拧劲，拳眼朝左，左拳从右髋部向肩前方弧形上拉。3. 左拳翻腕，拳眼朝右，左拳成弧形沿体左侧用力按到两臂伸直为度，姿势摆定后调息。4. 还原。右手与左手方向相反，左右交替做六次。

四、火。接上式，闭气。

1. 左腿屈膝呈左弓箭步，左手置于右髋旁，头向右转，目视右前方。2. 左手从右髋旁向左上方甩去(似甩镖状)，目转视左手，右手也跟着向左上方甩去。3. 两手臂上提，过头顶尽量伸直，手两指朝左前方。4. 两掌含劲，用力下劈左大腿两侧，姿势摆定后调息。5. 还原。

右手与左手方向相反，如此左右交替做六次。

五、土。接上式，闭气。

1. 两手臂由体前上举，过头顶尽力伸直，手指朝前，掌心相对。

2. 两掌含劲，向下猛劈(手臂伸直)大腿内侧，同时两腿连蹲成马裆势。姿式摆定后调息。

3. 还原。如此做六次。练功完毕，意守"劳宫"片刻。

练功要求：1. 每练一行要求闭气，带劲，足趾抓地。2. 舌舐上腭，提肛。3. 心静用意，松紧自然，动作要求缓慢均匀、持久。4. 注意眼神，眼随手转。

(程建更文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

松静气功

本功法是一种修炼养生气功的入门功法。释、道、儒、医各家功法都是以"松静为本"。习练此功法，不仅为修炼诸家养生气功奠定了基础，而且对一些慢性病有医疗作用。

功　法

一、练功前的准备：练功是以调心养气的方法，使大脑皮质达到高度的入静。练功前往往杂念很多，思想不易集中，很难入静。因此，需要做好准备，尽可能排除干扰因素，以保证练功顺利进行。

1. 练功的环境必须整洁安静。不论在室内还是在室外练功，都必须选择比较安静，空气新鲜的场所，室内要通气换气，但不要冲风，以防感冒。

2. 宽衣松带，解除束缚。无论练卧式、站式、坐式、走式功时，都必须将钮扣、衣带、鞋带或窄小的衣服解开，使身体舒适和血液循环不受障碍。

3. 保持情绪稳定，精神愉快。练功前二十分钟，休息一下，安定心神，练功时思想就容易集中。要注意使心情舒畅，精神愉快。如果情绪不稳，心情急躁，则杂念纷云，不易入静，呼吸也不畅，练功就会昏沉入睡，影响疗效。

二、姿势准确：姿式端正，易于入静。不论采用那种姿势，一定要端正，合乎自然。坐式应用宽凳子或椅子，高度以练功者的膝关节弯曲成九十度为宜，头颈和上身要直，身体保持端正，不偏不斜，头部略向前稍俯，不挺胸；臀部向后稍微凸出，但背不弯不曲；若是盘膝坐，两手相握或两手重叠向上，贴于小腹前或放在小腿上。姿势端正后，两眼微闭，口合拢，舌抵上腭，注视鼻尖。

三、放松法：放松法是基本功，主要是消除紧张，使全身肌肉、内脏、血管、神经放松，自然舒适，气沉丹田。

姿势可采取坐式、站式、卧式和走式等。要求自头上向脚下放松。头部放松，虚灵顶颈(头轻轻顶起之意)；两肩放松，垂肩坠肘；胸部放松，胸部不外挺；腹部放松，腹部回收；腰部放松，腹部正直；精神放松，面带微笑，全身无紧张不适之处。

四、呼吸法：练功中各种不同的呼吸法，是为了适应不同的疾病和体质。只有因人、因病、因条件选择运用，才能使气功呼吸锻炼起积极作用。

松静气功的呼吸法，采用顺呼吸法，吸气时默念"静"字，呼气时默念"松"字，做到呼吸自然柔和，舒适自得，使气沉丹田(脐下一寸三分)，如练功家所说的"息息归根"。呼吸是练气功主要环节之一，没有呼吸的锻炼，便没有疗效。但练呼吸不能急于求成，要循序渐进。每次练呼吸20至30分钟即可，同时要注意把练呼吸和养呼吸相结合，以免练呼吸过多、时间过长，引起偏差。

五、静坐法：练完呼吸法，接着练静坐法。开始时，杂念较多，思想难于集中，用意守肚脐或气海(脐下一寸三处)，让杂念自来自消，自然就会转到无杂念的境界，如果仍有杂念，可用听呼吸的方法来排除它。听，不是听鼻子呼吸的声音，而是将听觉的注意力集中于一呼一吸的起落。至于呼吸的

快慢、粗细、深浅都不要去管它。听至杂念完全消失，这就是入静了。至于入静的程度是因人而异，千万不可勉强。静是从不断的锻炼中获得的，在治疗上有很大作用。练功初期，不能要求过高，有些人练功时虽未达到理想的静，用一念代万念（如意守法、随息法等），也可以收到一定的疗效和作用。

六、收功法：练完气功后不要急于起来，要以肚脐为中心，用一只手掌心按在肚脐上，另一只手的掌心贴在这只手的手背上，两手同时以肚脐为中心向左，由内向外，由小圈到大圈缓缓划圈，左转30圈，稍作停顿后，再由外向内，由大圈到小圈，右转三十圈，到肚脐处停止收功。再如做做太极拳，八段锦，慢跑等，则收效更大。

松静气功的适应症：对治疗各种慢性病有效。

禁忌症：精神分裂症、精神忧郁症、癔病、高热、大出血等。

（胡文武文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

松静随意功

本功法是一个简便的养生功。此功法以随意而得名，以放松，心静为要点，不求形体的固定姿势，行、立、坐、卧均可。因时，因地，因人而宜，有解除疲劳，调节体力，改善精、气、神的作用。

功　法

一、站式（自然站立式）两脚左右开立稍宽于肩成外八字，两腿自然伸直不要绷劲，直腰松胯胸稍内含，两臂自然下垂，两手重叠于小腹部前（丹田部位），口眼轻闭，全身放松，自然呼吸，意念集中于下丹田。

二、坐式1. 正坐——正坐在椅或凳上，臀部坐在椅或凳面的前半部分，两脚分开与肩同宽，腰要平直，小腿与地面垂直，上体要正，百会穴与会阴穴成一垂线，两手松放在两膝上，口眼轻闭、全身放松，自然呼吸，意念集中于下丹田。

2. 靠坐——即后背靠在椅子、沙发、墙壁或其他物件上，上体稍后仰，保持自然，两腿向前伸出但不要绷直，两手重叠轻放在小腹部位（丹田处），口眼轻闭，全身放松，自然呼吸，意念集中于下丹田。

3. 盘坐——两腿交叉，两脚压在腿下，坐于床上或垫子上，两臂自然下垂，两手重叠手心向上放于小腹前，口眼轻闭，全身放松，自然呼吸，意念集中于下丹田。

三、卧式1. 仰卧——身体仰卧在床上或垫子上，面向正上方，枕物高低要适当。腿、臂自然伸直，两脚稍分开，两手放在身体两侧，掌心向下，口眼轻闭，全身放松，自然呼吸，意念集中于下丹田。

2. 侧卧——身体侧卧在床上或垫子上（左右侧均可，一般用右侧卧），腰部稍弯屈，下腭稍向胸收，头的一侧平着于枕头或软物上，下侧手掌心向上放在枕头上，上侧手掌心向下自然放在胯部，下侧小腿自然伸直，上侧腿膝盖弯屈放在下侧腿上，口眼轻闭，全身放松，自然呼吸，意念集中于下丹田。

四、随意式没有一定姿势，身体呈什么状态都可以，如各种姿势的站、坐、卧、走等，对身体的任何部位也没有要求，只要能做到心静、放松、自然呼吸，或者是只做到静或松即可。静的时间可长可短，几分、几秒都行。放松时能做到身体某一部位放松即可以，如乘车时一侧手握扶手，另一侧就可以放松。随意式练功不要求意念。

（许锁堂文，摘自《气功教学》1988年2月）

拐 杖 功

本功法是根据太极拳、易筋经、八段锦等功法之精要而创编的健身功，有舒筋活血，强腰健肾，延年益寿之效益。

功　法

一、拐杖长度：视身高而定，身高1.70—1.75米，杖长95公分—100公分；1.65—1.69米，杖长90—95公分。

杖身一般直径2.6—3公分，两头粗细一样。市场出售的带弯头也行。

二、行功时间：初行功时5—10分钟，攻练日久，体力适应时可增加到20分钟。

三、行功要求：全身放松，不使拙力，呼吸自然，不要憋气，力求舒展大方，松柔自如。

1. 推窗赶月：动作：双腿并立，略宽于肩，双手持杖，平齐锁骨，向前平推出去，收回再推出。

要求，此为预备式，先使大脑安静下来，全身肌肉松弛下来，缓缓平推，三五次不等。

2. 双手攀足：动作：双手持杖弯腰

要求：弯腰时要慢，双手手背能着地更佳，年老力衰者不要勉强，可颠动十余次，拔长腿筋。

作用：活动腰腿，双手攀足固肾腰。

3. 霸王举鼎：动作：接前式徐徐下蹲翻转拐杖转动几十次，缓缓起立，如举杠铃状，将杖高举。

要求：人身264块大骨，节节与中枢骨脊相连，上举时腰脊14节以上尽量往上拉，14节以下往下拉，形成上下相拉之势，可多拉几次。

作用：治老年性骨脊劳损。双手托天理三焦，通顺三焦之气。

4. 扭转乾坤：动作：接上式将杖放下，担在大

椎骨上，向左右扭转。

要求：扭转颈部时要扭足180度，杖要保持直线，扭转时腿部可稍弯曲。

作用：治颈椎炎，去心火，强脑神经。

5.左右射雕：动作：接上式杖仍担在肩上，左右来回移动，双手将杖转至胸前，再左右摆动，似弯弓射雕式。

要求：杖担肩上左右移动时，可滚磨风池、风府、大椎三要穴，在胸前时，目光随杖头左右转动，目视前方，杖身要平直，可稍扩胸。

作用：治疗高血压，头晕眩，半身不遂，舒畅心肺。

6.双手翻飞：动作：双手移至中间，掌心朝下，旋转360度，掌心朝上，左中右各转几次。

要求：旋转时，手指抓松些，不要抓死把。

作用：活动肩、肘、腕、十指各处关节。

7.青云直上：动作：双手放下，任意摆动几次，然后将杖向右高举，放下再摆动几次，向左高举。

要求：单举时杖身要直，尽量将单举一面肋骨拔长。左举拉长脾区，右举拉长肝区。

作用：调理脾胃，舒畅肝区，类似八段锦中"调理脾胃需单举"之势。

8.弯腰耕地：动作：双手将杖平举，手握至杖头，左右弯腰，将杖垂直，下点地面。

要求：将杖平举至头顶，弯腰时杖要保持平直，尽量将左右肋骨向旁拉开，然后将杖头点地十余次。

作用：活动两肋，两胯，腿部关节，加强内脏运动。

9.嫦娥伏兔：动作：原地踏步，膝尖高度平大腿根，双手持杖，点打伏兔穴，在膝盖上大腿正面三寸许。

要求：双手持杖往下打时不要用力，只要将肩关节松开，随着手臂放下就行，这样显得沉重而有力。

作用：人老先从腿上老，两腿无力步拖地。此功可增强腿部弹性和耐力，治两腿无力畏寒，肌肉萎缩。

10.前后翻杖：动作：双手持杖之梢节，由前往后翻，再由后往前翻。

要求：再向前后翻时，手不换把，老年人肩关节僵硬，中途可反换手掌再拿杖，但手不要离杖。

作用：练功有利于肩髃，肩井，扶突三要穴松开，治疗各种慢性病。

11.左右擦背：动作：与沐浴擦背姿势相同。左右一样，各擦几十次。

要求：将杖磨擦膀胱经，中脊等处。

作用：据日本人研究，多擦背部可防癌症。

12.滚磨腹部：动作：将杖压腹部，两端置双手内关处或掌心劳宫穴，上下滚磨，由上向下，再由下向上，反复滚磨。

要求：滚磨气海、关元、丹田、中脘等穴，同时滚磨双手之劳宫穴及内关穴。

作用：治疗肠胃病及小便失禁及频速，强壮前列腺。

13.滚磨腰肾：动作：将杖置背部命门处，上下滚磨。

要求：滚磨命门，两肾，足三里。同时也可滚磨于劳宫及内关。

作用：以上数穴为人身主要穴道，多磨可精壮气旺，神清目明，身体健壮，精力充沛。

14.车轮滚滚：动作：左弓箭步，右手持杖，右弓箭步，左手持杖，先将杖放平，手握梢节，往上一提，抓另一头梢节，如此反复轮转，仿佛车轮往前滚动一样。

要求：持杖时先可多留一些，以后逐渐小些，能握至根节最好。这样可刺激劳宫穴，轮转时，先慢步，后快。

作用：主要锻炼掌心劳宫穴、大指少商穴、二指商阳穴、三指中冲穴、四指关冲穴、五指少择穴。十指连心，与脑神经，五脏六腑都联在一起。通过刺激，可舒筋健脑，清神活血、防治高血压、心脏病及各种慢性病。

15.左右逢源：动作：双手抓杖，右手杖点打敌面部，右手收回，左手杖打敌阴部，再收回左手，右手杖点打敌面部，右杖头向下，左杖头向上，划一平圈成状，杖置左腰间，左手持杖直点敌胸部，推杖头向前点出而已，右手杖头横打敌肋部顺势划一平圈，变右手在前，左手在后，杖置右腰间，左手在右手之下，与上式相反，左手杖打阴部，右手杖打敌面部，左杖划平圈横打敌肋部，上左步，右手在前，左手在后，平杖冲打，敌如撤随手翻杖，跟踪追击，上右步左手在前，右手在后，向前点打，敌如撤步，左手随即翻杖追打。

要求：全套动作惟此式为防身御敌之用，故用杖头点打时，心目中要有一假想敌人，部位要打准，上下点打时，动作可稍快，最后点打及翻杖、二个动作要一气呵成。

作用：练习随机应变，思想敏捷，动作迅速，御敌防身。

16.翻花舞袖：动作：右手持杖中间，掌心朝上，顺时钟方向划一平圈360度，掌心朝下，杖在手臂下划过(图29)，可多转几次，再划立圈手背朝上，转过一立圈时，手心略朝上，反复轮转多次。

要求：划平圈时圈要转得平，立圈时，杖头也要保持笔直，左右相同，转动时手指抓得不要太死，要尽量放松。

作用：活动肩、肘、腕、十指。

17.喜鹊登枝：动作：手持杖端，将脚掌蹬在杖上，左右各做五六次。

要求：此动作较难，体力较弱者不一定脚心蹬

在杖上，踢腿也行。

作用：刺激涌泉穴，锻练腰腿，强肾健腿。

18.左右撑槁：动作：全身放松，先将杖头向右斜方撑去，手往右撑，膝盖往后扭，全身扭动，像跳迪斯科舞一样，左右一样。

要求：特别是肩，膝、胯关节要松，撑槁时全身扭动、轻盈灵活，精神舒畅。

作用：加强肠胃蠕动，焕发精神，健腰壮腿，治神经衰弱等症。

19.左右划船：动作，右脚在前，成弓箭步，双手持杖，弯腰双手下垂然后身体直起后仰，双臂旁开放松，头部尽量后仰，将天突穴拉长（在喉头下二寸凹处），使胸部尽量扩张，眼睛向上看，注视一目标，呼吸三五次，再弯腰重复划船，换左脚在前，成左弓步，动作如右。左右各作几次。

要求：弯腰时注意头部不要过低，以头部不发胀为度，后仰时意守命门穴，使有发胀感觉，呼气时意守命门。

作用：治咳喘、肺气肿，扩大肺活量。

20.左右摇橹：动作：右脚向前迈出一步，右脚跟与左脚尖距离一二寸，右手在前，左手在后，双手来回划立圈，象摇橹一样。向前摇时，后脚跟离地一二寸，换左脚在前时，左手在前，右手在后，来回摇橹，动作同右式。

要求：向前摇时，身子不要起来，重心在前腿，往回划重心后移时，命门要饱满，大椎骨要隆起，摇橹时要以左右腰部带动，幅度不宜过大，以前额不超过前脚尖，后脑不超过后脚跟为度，身子不要起伏，也可闭目摇划，使大脑安静，精神集中，练此功10分钟左右，轻飘宁静之即有出神舒适感。

作用：可壮腰健肾，增强抗病能力，肾壮则精旺气足，双肾抽换，有利于水火相济，水火既济，百病不侵。

21.白浪滔滔：动作：马档式，左右摇晃，像波浪式一样，一上一下，杖身要保持平直，再将杖置身后，左右摇荡。

要求：摇荡时，双手不使劲，像柳条似的随风飘荡，像儿童乐园里晃板一样，杖身要保持平直。左右摇荡时，腿部要略略起伏，马步时，步子要不丁不八，十趾抓地。

作用：全身运动，活泼身心。

22.全身颤动：动作：双手自然下垂，杖置腿前，颤动50—100次，此式为收功。

要求：颤动时脚掌不离地，膝部微弯，颤动波度不宜过大，以不影响脑神经为度，像撑槁一样，所有关节都要松开。

作用：背后七点百病消，全身颤动是良好的健身运动。

（金一鸣文，摘自《体育文史·养生长寿术》中国体育出版社1986年版）

拔长功

本功法是一种修炼静功之功法。

功法

预备式：两脚开立如肩宽，两足尖向前，两手自然下垂于两腿旁。思想要安定。想到现在要开始做功了，尽可能排除杂念，虚领顶劲，眼睛轻闭，上下牙轻轻合拢，舌顶上腭；头顶与会阴成一垂直线；胸、腹部要宽舒，松胯，两膝稍微弯曲，意念微微地守住丹田。

一、入静法：入静法的主要目的是为了排除杂念，诱导入静，为下面几个功法奠定基础。本法的入静，主要是用意守和动作相结合，诱导入静的方法。

（一）意守劳宫法：姿势要求同预备式，两手掌心向后，意念轻轻地守在两手心的劳宫穴处。稍定神后，两手缓慢、柔和地向上抬，至手掌约与地面平行的位置。要注意只弯曲腕部，肩、肘部皆不动。设想在中指通过劳宫穴到掌根有一条直线，在两手上抬时，意念想着由劳宫通过该直线到达掌根；然后，两手缓慢、自然地下垂，意念由掌根通过劳宫到达中指。反复多次，以诱导入静。

（二）意守涌泉法：姿势同上，意念轻守两脚底的涌泉穴，身体前后缓慢地摆动，重心在脚尖与脚跟间移动，设想从脚趾通过涌泉到脚跟有一条直线，在身体重心至脚尖时，意念也随之至脚尖；重心至脚跟时，意念沿着脚掌下直线也慢慢至脚跟。两手臂要充分放松，随着身体的摆动也自然地前后摆动。注意脚掌不能离地。反复多次，以诱导入静。

（三）意守手心法：姿势同上，意念轻守两手心，两臂轻松、缓慢地向两侧上举，掌心向前，举至头顶上时，两手手指向前，掌心向前，略等片刻后，再自然、缓慢地放下，此时两手手指相接，掌心相对但不接触，意念似感两手捧一气团，降至腹部后两手分开，手指向下，掌心向外，放于大腿前，略等片刻后，再由两侧上举。意念始终轻守两手手心。反复多次，通过缓慢的动作和意守以诱导入静。

说明：在整套功的锻炼中，可选择上述三法中的任意一法以诱导入静，时间一般在3～5分钟之间。此三法也可作为入静法单独练，时间不限，可任选一、二法或三法同练。

二、静功功法：静功是气功的核心，应加以重视。本文介绍的静功是通过调息和存想的方法，使大脑能够比较迅速地进入入静状态，因而产生气功

状态下的一系列有利于防病、治病和健身的生理效应。

预备动作：恢复预备式，稍定神后，慢慢地叩击上下牙齿，心中默数36次。接着，调匀呼吸，呼吸要做到深、长、细、缓，吸气时要气沉丹田；然后，再默数呼吸36次(呼、吸各数1次)。

(一)调息人静法：在做完预备动作后，仍以鼻吸气，“气”随着意念缓缓地、象细线似地沉至丹田；接着，以口吐气，意念由丹田向上至膻中经两胁、两臂内侧至两手掌心。在呼气的上半段时间，意念由丹田到两手心；呼气的下半段时间，意念就轻轻地守住两手掌心。一般以呼气时间长于吸气时间为佳。反复若干次后，如感到全身松弛、手掌发热和思想安静时，就可不再考虑呼吸，意念微微地守住丹田，静立若干分钟。

(二)五段拔力法：所谓五段，就是把人体分成头部、胸部(包括两上臂)、腹部(包括两前臂)、大腿、小腿和足这五个部位。在做完预备动作后，意念先轻轻地想着头部，体会头部仿佛在人体上渐渐消失这样一种感应；接着，再想胸部，也同样地体会这种感觉。按此，逐段体会这种感觉。当想完五段后，就存想整个身体仿佛消失一般。通过这种存想方法，可使精神和身体都达到相当松静、舒适的境界。最好一无所思，静立若干分钟。

在开始锻炼时，这种存想方法的困难较大，较易产生杂念。此种情况下，可以按五段逐段放松打基础，慢慢过渡。久而久之，就会加深体会。

上述两种方法在整套功中，可选择一种锻炼，时间在五分钟左右。如单独练静功，两种方法可结合起来练，时间在二十分钟以上。

三、相应功法：通过站桩或导引的方法，使两手手掌之间，两手掌与身体之间或两手掌与自然界之间出现某种相应的感觉，以诱导入静或锻炼“内气外放”的一种功法。

(一)掌指相应法：姿势如预备式。两眼轻闭，左手手掌向下，放于胸前，手与胸相距约两个平拳，中指向下弯曲。对住下面的右手掌心，其余四指自然伸直；右手手掌向上放在左手掌下，中指向上弯曲，对住左手掌心两手掌间距离开始锻炼时可以小些，随着锻炼的深入逐渐拉大。全身放松，意念轻守于两中指和相对的手掌之间，以体会掌、指间的感应。静立若干分钟。

(二)掌掌相应法：姿势如预备式。两手上提、齐颈，手与身体相距半尺余，两手如抱球状，手指、掌和虎口都相对，两掌相距约两个平拳。意念似感两手捧一个气团，稍定神后，两掌同时由上向下作状(葫芦状)运动：第二圈两掌相距为三个平拳，第三圈两掌相距为四个平拳。在两手向下运动时，两腿随之稍向下蹲，划完第三圈后，两掌稍靠近，相距为二个平拳，慢慢垂直上提至颈前，两腿随之伸直。当两手活动时，意念始终轻守于两掌之间，体会掌与掌之间的感应。上下反复若干次。

(三)掌腹相应法：姿势如预备式，两手掌放于脐前，手指向下，虎口相对，掌与腹相距为一个平拳至半尺。先做静功的调息人静法，当呼气、意守手心时，似感有热气从手心向丹田发放。然后，两手掌以脐为中心在腹前划圆，圈面与腹面平行，先顺时针转18圈，再逆时针转18圈。或者，两手掌在脐前垂直于腹面划圆，顺逆也各转18圈。意念守于两掌与腹之间，在手作圆圈运动时。腹部可随之作同方向的运动。作完上述运动后，两掌仍放于脐前，意念仍守在掌与腹之间。体会两者间的感应。静立若干分钟。

(四)天人相应法：第一式：弓步，先左脚在前，右腿膝部稍弯曲；两手手指向上，手掌向前推出，两臂高度齐胸，两眼注视前方的某个物体(如树木、花草、山石和房屋等)。稍定神后，设想两掌与被视物体间通过空气有着某种联系；然后，两眼轻闭，记住前方物体的形象，两掌缓慢地向前推向后拉，意念体会前方物体似有被两手拉或推动之感。两掌后拉时用鼻深吸气，意念似感外界物体有“清气”从手掌、臂进入体内；前推时用口慢慢地吐气，意念似感有“浊气”从体内经臂、从手掌向外界物体放出。

第二式：两脚并拢，两手自然下垂于两腿旁，两眼轻闭，舌顶上腭，上下齿轻叩，意念微守于丹田。稍定神后，闭气，两腿下蹲，两手掌心向下，随之下垂于两脚前；用鼻深吸气，两脚脚趾抓地，两腿起立，提肛，提会阴，提睾丸，收腹，作逆式呼吸，两手划弧形至两腿旁(此时手指向下、掌心向后)，再延着身体两侧向上提；随着较快的深吸气和两手的上提动作，意念似感有“清气”从外界经过手掌、臂进入体内。两手提到胸两侧后，用口慢慢地吐气，松肛，松会阴，松睾丸，腹部自然降起，全身放松，两手竖掌在胸前缓慢地推出，似感有“浊气”从掌内外发。再闭气，下蹲，重复上述动作。

两腿下蹲，起立的快慢应该与呼吸相配合。一般情况以吸气深而较快，呼气长而缓慢为佳。锻炼次数根据各人体质情况而定，一般可在18次左右。

(沈再文文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

顶树功

本功法是一种用头部触及树杆进行摩擦，带动全身晃动，藉以调节脏腑气血和直接与植物交换气机的养生气功，简单易练，并有防治疾病，强身健体的功用。

功 法

一、预备：距离大树20cm，面对树，松静站立。两脚同肩宽，脚尖稍里扣。两手自然下垂。两眼微闭，舌舐上腭(不可用力)。

二、调身放松：(一)头顶悬：头顶象有一直线连于百会，把头悬起，使头顶放松。

(二)松颈项：颈项作前后蛹动，左右缓转几次，以能放松为度。意想颈项，自然呼吸。

(三)松肩：两肩自然下垂，肩关节向前和向后转动几次；意念在两肩，自然呼吸。

(四)坠脊：脊自然竖直，随深呼吸作拉缩活动，吸气时脊椎边蛹动边上拉，呼气时下坠作自然放松。

(五)松腰：腰部作前后左右或缓转作放松活动，自然呼吸，意在腰。

(六)松胯：两胯向左右水平旋转，意念两胯上提，自然呼吸。

(七)放松膝关节和踝关节：在松胯的基础上，一边作旋转晃动，一边将意念下移至膝关节，再到踝关节，使膝关节和踝关节放松，自然呼吸。

(八)松会阴：使会阴部有似便非便的感觉，会阴即可放松。

以上放松动作，均不可用力。

在调身放松的基础上，将头慢慢顶在树干上，以上星穴(头正中线入发际一指处)靠树，两手随身体重心前移，而自然下垂。并以尾闾为中心划平圆，带动全身晃动，晃动幅度由小到大。以树体为按摩器械，按摩上星穴。意念随身体的晃动，由上星放大到整个头部，再放大到全身，最后放大到宇宙的无边无际，达到身躯似有似无，不空而空的境界。

练功时间可长可短，一般以20分钟至半小时即可。自动出现后可延长练功时间。

三、收功：身体的晃动幅度慢慢缩小，意念由远而近，由大到小，慢慢回收至下丹田，这时气也随意念收回丹田，将头抬起。然后将两手搓热捂住额头，并沿面部下抹至下丹田，即可收功。

四、注意事项：(一)练功选择柏树、松树、梧桐树、杨树等，最好经常更换树种，常在一种树上练功也有益无害。因为不同的树会有不同的气感。如柏树气温而且实，梧桐树气虚而且凉。

(二)练功过程中，可能会自动出现用力顶树的现象。如感到用力过大，要适当用意念控制，以防顶伤。但不可立即停止，需要停止时，按人为收功处理。

(三)练功时要松衣、松带，以利通气，收功后半小时内不要大小便。

(赵衍武文，摘自《中华气功》1986年2期)

卧功式

本功法是《养气功健身法》的静功组成部分，属动静相兼的养生气功。此功法分为：卧功的动功式和卧功的静功式两种，其动功是动中求静；静功是静中求动，效益都在于达到疏通经脉、调节气血、防治疾病、怡情安神的健身养生。

功 法

(一)预备式：仰卧在硬板床上，两腿平伸，两脚尖自然向两侧倾斜，脚跟微分，两手自然放在大腿两侧风市穴处，手指自然微屈，虎口呈圆，枕头的高度以能目视脚趾，呼吸自然为度。解衣扣、松腰带(如能只着内衣、行功效果更好)。排除一切杂念，情志恬静而愉快，无思无虑，无物无我，浑然太空与天地合而为一。

(二)调息：调息即调整呼吸，其意义如前述。当仰卧床上时，全身肌肉放松，舌舐上腭，目视鼻尖，内外如一，似侵沉在大气团之中，精神集中，脑海内清灵空虚、一尘不染，数胸腹间呼吸之数，在万物皆空的意念境界中达到“定而后能静”，气息自然上下往复周流。借着胸腹肌的收缩膨胀、横膈膜的升降、随着自然呼吸而消除脑力和体力的疲劳，力求做到“松”、“静”、“空”、“正”的自然境地，再进行练功。

(三)行气：气功主要是锻炼大气的运行工作。练硬功者说“运气”，儒家说“养气”，道家说“炼气”，实质都是行气，都是用调息的方法推动与生俱来的元气，使大脑皮层高度发挥它的调节作用。用肢体运动来吸引自己的注意力，使精神集中于一而排除杂念，配以呼吸，引导真气运行，气沉丹田，慢慢地使大脑皮层由动而静，发挥其保护性的抑制作用，以旺盛其生理机能。

甲、卧功的动功式

(一)水升泉底、火降劳宫

动作：在做完准备工作的基础上开始动作。随吸气之势两足踵向下蹬，足趾足掌向上翘，同时两手握拳以中指尖抵住劳宫穴，腹部隆起，吸气尽而式成；呼气时收腹提肛，同时两足趾尖着意向下扣，两拳放松手指自然伸开，此为一次，八次为一节。

呼吸八次后，两手复按于丹田上并意守丹田，听任小腹之起伏动作。休息一分钟左右，再做第二节。若不足八次而感到疲劳时亦可按上述要领休息一分钟左右再做动作。(以下各式做功时之休息皆同此。)

胃下垂者可加作屈腿蹬脚的辅助动作，即在做完本功后，提大腿屈小腿使大腿向腹部压，再向上

蹬脚然后下落放平，两腿轮流进行也可同时进行，至少八次。

(二)肝胆相照、意气相通　动作：身体仰卧于床上两腿平伸，两足分开与肩同宽，足趾向上，两手平放在身体两侧，全身自然放松毫不用力。吸气时，两脚掌向外翻向上翘，同时两手上提，手心向里经急脉、章门等穴上移至期门穴，腹部隆起；呼气时，两脚向里合向下扣，两足大趾相接，同时两手由期门穴向下推按，经日月、京门、带脉、环跳到风市穴，以意领气直至第四趾尖端窍阴穴，收腹提肛。连做八次为一节，稍息和做功时间同第一式。

(三)调和脾胃、保健中宫：动作：起于预备式，两足跟相对，脚尖自然向两侧分立，两手放于大横穴上。随吸气之势两足尖向上翘，两手向上抚摩沿胸乡、周荣等穴到大包穴；呼气时，两手转入胃腑，由气户穴沿库房、乳中、梁门、天枢、水道、归来到气冲穴，两脚尖恢复到原位。连做八次为一节。稍息和做功时间同第一式。

辅助动作：如胃痉挛之气逆疾患，则两手拇指尖相对重按胃上口之贲门(相当于任脉之鸠尾穴)，循胃腑弯曲之形式向下推按。如肠胃虚寒或停食宿水小肠痛而肠鸣，则用两手掌跟骨按在下丹田处由下向右上方再向左向下做旋转推按。

(四)宣通肺腑、咳喘安宁：动作：起于预备式，两手在小腹处手心向头部两手指相对，吸气时随即沿任脉两侧向胸部提至肺经之起点中府穴；呼气时，两手内旋掌心抚于胸上，由胸而向腹部推按，导引真气沉入下丹田，恢复预备式。呼吸要细、缓、深、匀，以扩大肺活量。连做八次为一节。稍息和做功时间同第一式。

辅助动作：咳嗽厉害者应加按摩咽喉，用手大拇指和中指、食指分别按在喉两侧扶突穴处，向下按摩，经人迎、水突、气舍等穴至缺盆穴。反复进行三到五分钟，以喉部发热为宜，再用食指点天突穴八次，使逆气下降，以意领气循璇玑、华盖、膻中、巨阙、中腕等穴达气海穴。

乙、卧功的静功式

一、仰卧式：姿势与第二节预备式同，要求澄净俗尘，心清如水，无我无物，浑然太空，凝神调息，舌舐上腭。然后默唸：“天行健，君子以自强不息”，或只唸：“天行健”。默唸时，吸气时，两足趾向上徐徐翘起，呼气时，足趾慢慢恢复原位。吸气时，自觉足三阴之经气随之上升，即肾水由脚心之井中涌出，沿脊背上至头顶，破泥丸宫；呼气时，自觉有一股热气流由泥丸宫走印堂穴到鼻端，下人胸腔，至心口窝环绕一周，下行入腹，入巨阙穴经三脘、神阙穴而渐至下丹田。

初练时，气不能随意而走动，没有什么感觉，以后觉得有如虫爬，头皮有时发麻发痒，有时如肿胀。每日行动三次，每次二十分钟或半小时，若坚持一个月以上，则觉得全身发热、发胀、或酸困。遇有沉疴宿疾，其病灶处会有不适之感或麻胀变化，甚至发生刺痛，且时隐时现，这是一困知勉行阶段，此时常有半途而废的现象，这时一定要坚持练下去，戒烟酒、绝房事，半年之后会有大的变化，渐进而突变，转羸弱而康强，性格上、思想上都会有异常的感觉。

二、侧卧式：侧卧式之调息凝神等都与仰卧式相同。面向右侧卧，右腿伸直，而胯、膝微屈，屈左腿置于右腿之上，右臂曲肱，将手置于头之前方枕头上，或托住右腮。如卧佛寺卧佛之形。手心向上，手指自然微屈，左手放在左腿之环跳穴上，手心向下，目视鼻准，意守丹田，排除杂念，舌舐上腭，内功经玉：“侧卧弓形，托腮搭胯，浴尘消尽，性入天象”，默唸：“天行健”以意领气，如仰卧功。

《论语》云：“饭蔬食、饮水、曲肱而枕之，乐亦在其中矣”，这正是形容“养气功”之乐境，也就是卧功的形像，这个乐是有内在的物质的，那就是真气的鼓荡运行，其温暖活泼，恬静自怡非亲尝者无法理会，正如庄子所云：“人不知鱼之乐其乐也”。道家谓之“自在”，释门谓之“如来”，儒家谓之“性中天”，用现代话说，就是：大气在体内运行，身心舒适，外呼吸消失，内呼吸若有若无，耳无闻，日无视，一点灵光住在神阙之内，得到无限的安静休息，无穷的自然运转，汗孔尽通，毛发气生。也就是道家的“伐毛”、“洗髓”，释家的“明心见性”，儒家的“致中和天地位焉”。个中之乐趣，谁能易之，所以颜回曰：“不改其乐也”。

(马礼堂文，摘自《养气功健身法》人民体育出版社1985年8月版)

卧龙九转炼丹功

本功法又名龙形九转功，是卧龙门武功中导引功之一，其动作以圆和弧为基本动作形式，在习练时要求动静得宜，呼吸深沉，动作舒展，张弛有序，并以圆柔为主。此法不产生自发运动，但对壮阳固精、开发气机、内敛心神、促进脏腑经络及四肢百骸中气血之充盈，均有显著效果。故习练此功，不仅能强身健体，而且对一些慢性疾病，实有奇特的治疗效果。

功　法

一、预备式：1. 两足分开与肩同宽，平行而立，全身放松，虚灵顶劲，舌抵上泉，呼吸均匀。静立两分钟。

2. 两手慢慢抬起，十指相对，掌心向上置于小

腹前。反复三次，每次呼气下降时意念丹田。

预备式是本功法练功的开始，要求练功者做好思想准备，通过导引，以凝神气穴、降其心火、温养丹田之气，同时可帮助初练气功者加快进入气功态。

二、双龙戏水：1.两脚分开与肩同宽，两膝微屈，成高马桩，同时两臂屈肘，两掌收至腰间。手心向内，十指朝前。

2.上身向左旋转，右手随转体向前向下立圆画圈一周。两手随上身左右转体交替在身体两侧画圈各九次(共十八圈)。又称顺时针画圈。

3.上身向右旋转，右手随转体向后向下前方立圆画圈一周，意念右掌劳宫穴。上身向左旋转时，左手随转体向后向下前方立圆画圈一周。两手随上身左右旋转交替在身体两侧画圈各九次(共十八圈)。又称逆时针画圈。

三、云龙翻身：1.两脚分开比肩稍宽，头正身直，虚灵顶劲，下颌微收，目光平视，两手掌伸向前方，手背相对。

2.向左右转腰。向左转腰时，左掌在下，右掌在上，意守虎口，同时左掌画弧向下后方，手背对准命门，左掌转腕翻掌，画弧向上，手背对准天庭。向右转腰时与此相反行之，左右各九次(共十八次)。

四、墨龙朝圣：1.全身自然放松站立，两脚分开同肩宽，两臂平行抬起，屈腕下垂，待两臂抬起与肩同高时，屈肘内收，同时配合吸气。

2.屈膝下蹲成高马步，两手翻掌，十指向上，同时配合呼气，意念劳宫，向前推出。反复二十一次。

五、赤龙观日：1.两脚与肩同宽，平行而立，头正身直，虚灵顶劲，舌抵上泉，下颌微收，目光平视。

2.两手慢慢抬起，十指相对，掌心向内，于脑平齐成抱球式，两手间约一尺宽，呼吸自然，意念两手十指。

3.两眼凝神观看两手间之气，无需追求，呼吸自然，全身放松，约五分钟，然后收功。收功时两脚并拢，两手抬举过顶，掌心向下，十指相对，意念将气收回归根，两手慢慢降至小腹前，叠掌小腹上意守一分钟。

六、黄龙护珠：1.两脚比肩稍宽，平行而立，头正身直，全身放松，两臂左右侧平举，待抬至肩平时，转臂使掌心向前，同时慢慢向前合抱，意念两手如抱气球，相距一尺，此时屈膝下蹲成高马步桩。

2.两脚不动，上身以腰为轴向左转。此时，左手在下成仰掌，右手在上成俯掌。当上身转向左方时，两手将气球推出，收回，两手上下翻转，右手在下成仰掌，左手在上成俯掌。上身向右转，待转向右方时，两手将气球推出，收回，反复各九次(共十八次)。

3.手抱气球复原，抬举过顶降回小腹，两次后收回。

七、混龙归元：1.两足与肩同宽，稍内扣，两腿微屈，成高马桩，全身放松，两手十指交叉置于腹前。

2.以丹田为中心，平圆转胯、先顺后逆时针各二十一次，呼吸均匀自然，意守丹田。

3.两足并拢，两手掌置于腰下骶髂关节处，两腿屈膝下蹲再站起，九次。呼吸柔和自然，意守关元穴。上动作完成后，两手左右上举，由顶部降至丹田，重复二次收功。

八、乌龙绞柱：1.全身放松自然站立，左足上前一小步，成半弓步式，两手掌心向下，十指向前，身体左转下蹲成歇步，两手在腰左右平行由后向前画圈一周，翻掌向上，抬至于肩，同时，身体右转站起，两手随身体上升托举过顶。

2.身体右转，成右半弓步，两手随身下降至身体两侧，两手掌心向下，十指向前，余动作同上。左右反复各七次。

九、神龙朝拜：1.立正姿势，全身放松，左脚向前跨一小步，同时两手合掌于胸前，成弓步拜佛状，双掌运内劲左右分开，与肩同宽，掌心相对。完成上动作后，双掌同时在身体两侧向前向下立圆画圈，意念劳宫，两腿随上肢画圈自然上下起伏，反复九次。

2.转体成右弓步拜佛状，动作同上，双掌在身体两侧向后向下前立圆画圈，反复九次。

十、九龙入宫：1.两足左右分开，比肩稍宽，平行站立，全身放松下蹲成高马步，同时两手抬起，呈抱球状于体前，两手心内照下丹田，呼吸均匀柔和，意念下丹田处，站桩五至十分钟。

2.两手收回小腹前，身体直立，两手还原于身体两侧。

(陈平文，摘自《气功与科学》1989年8期)

虎步功

本功法是峨嵋气功中六大专修功之一。峨嵋气功在动、静两方面吸收了佛、道两大家的优点，集两家所长，补两家之短，方法较为全面。此功法，外可以强健腰腿，内可以精炼肝肾。对高血压病、肾虚的腰痛症，肝虚而致的腿痛症等属下元虚损的疾病有特殊的功效。适合于中老年人习练。

功　法

第一式：自然站立，两臂下垂，手微贴大腿外侧，两眼平视前方，神态自然，不松不紧，两脚分

开同肩宽。

第二式：两手缓缓上提，叉腰，大拇指在后，贴着“腰眼穴”（在背部腰际的凹陷中），四指在前，轻轻并拢，食指尖贴着章门穴（在季肋端）。

第三式：左大腿提起，膝微屈向前，用脚大趾尖点在地上，变成虚脚；同时右腿微微下蹲，支持全身的体重，变成实脚，眼睛平视前方。这叫做虚实相应的练法。

第四式：左腿笔直，脚尖向下，脚腕绷直，力争成为直线，向正前方缓缓轻轻地踢出去，脚掌离地约15cm；同时右腿仍然微屈支持着全身。这叫做“搜裆腿”的练法。

第五式：左腿搜裆式踢出去之后，随即把脚尖向上跷起，脚后跟似有意朝原来的方向一蹬，这个方法叫“跷剪刀”；然后将脚尖朝下一点，脚后跟收回，恢复原来足背与胫骨成为直线的姿势，这个方法叫“凤点头”；接着，再把脚掌向内一转，划个圆圈，再向外一转，反划个圆圈，配合着进行足腕运动，这叫做“反顺太极圈”；然后再用跷剪刀的方法，跷脚伸踵，准备第6式。

第六式：利用跷剪刀，后踵绷直的姿势，顺势自然下落，先用后踵着地，然后缓缓屈膝，大腿顺推向前，同时脚掌配合这种动作也慢慢放平，变为弓步。同时，右腿顺势伸直，变为箭步。在呼吸方面，当做这一动作时，就配合着“嘿”字诀，采用逆呼吸，把气降到丹田。

第七式：前弓后箭的步法，不可跨得太长，只能跨半步。这时微微把前弓后箭步前引后伸2～3次，腰部随着两腿的动作也微微相应地活动，同时大拇指贴在腰眼，在腰部向前微送时，更加贴紧，在腰部向后微退的时候则放松。意识要集中在大拇指与腰眼穴的一张一弛、一进一退的相应动作上，细细体会肾脏开合，启闭的滋味。功夫深厚者，用这种“内视”的方法可以体会出肾脏活动的气机在内里循环的景象。

第八式：将右腿的箭步轻轻朝前一蹬，向前一送，身体借着这股弹力向前微微一探，随即将右腿收回，与左腿看齐，用脚尖着地，如第3式的架子，变为右脚虚势，左脚实势；与此同时，左脚原来的弓步，也变为第3式右脚的架子，支持体重。

第九式：右腿如第4式伸直，起搜裆腿，再继续按5、6、7式的架子运动。如此左右交替运动着，一步一步往前，如走路一般朝前走去。走到尽头时可以向后转，再照样练下去，次数多少不拘，因人因时而宜。如果自觉两腿有些酸胀，即可停止。

第十式：当停步停功的时候，即从弓箭步的姿势，先将后腿箭步收拢，还原为自然站立，随即把两手放下，同时将丹田气松开。

（林厚省、骆佩钰文，摘自《气功三百问》广东科技出版社1983年×月版）

肾府功

本功法是以外气引动内气运行的保健治病功。

功法

一、卧式：以板床平卧（仰卧），一是起矫形作用，二是使体躯内外各部相对处于正常位置，这样行功收效更佳。枕高10—20厘米，腿平伸，置手于体侧，全身放松，口目微闭，内视丹田，意守命门，去除杂念，使神清意静，作腹式呼吸。由鼻缓缓纳气，直送丹田，当丹田气满，小腹充实时，将睾丸缓缓内收（女性收阴部），肛门慢慢提起，使气由会阴经长强穴进入督脉上溯至命门；由于气的上行，会推动颈部上伸，气达头顶百会穴时，勿使停留，即转入任脉，循经而下，复归丹田，完成一个吐纳回合。应注意的是，气由百会下行时，即可吐气；虽是由鼻呼出，但在意识上还是让气循任脉回归丹田，促使任督二脉相通。此二脉为人体子午线。气运任督日久，能使全身阴阳经络通畅，受惠更深。如此反复进行。

初练时，只引气到命门，待锻炼一段时间，命门有温热感，然后再引气上行。

每晨起床前，作15—30分钟吐纳功。若坚持不懈，一两月后，会有长强穴跳动感觉，乃气机萌动之端倪；继续练下去，功候日深，在长强与八髎穴之间会有温热感；练功愈久，温热感就愈强，并上延到命门，扩展到肾俞和志室等穴，这是气机循经运转之良好征兆。这一部位，养生家认为是秘室——肾府，封藏着真元之精气。外气内行于此，能温养肾府，补益真元，扶持肾阳，并收活血化淤，祛风除湿之功。

当然，采用卧功，能起矫形作用，对脊柱强直者极为重要。脊柱为人体负重的中心。健康人的脊柱呈“S”形，强直后“S”形曲线消失，因此，人变得缩肩曲背，累及脏腑。《内经》云：“背者，胸中之府，背曲肩随，府将坏矣。”由于脊椎关节粘连，致使肋骨固定，胸廓成型，肺张不利，纳气短少，损及心肺。卧功之腹式呼吸，可弥补这一缺陷。一呼一吸之间，津生气长，津满口，气满腔，三焦充实，津满而下咽，气满而外吐，养精益血，却病强身。

总之，这是以外气引动内气运行于经脉之功法。人体气机的运行，能使血液流畅，因为“气为血之帅”，而且气的活动是以意为先，所谓“以意行气，务令顺随。”体内气血运行，在某种意义上是由意识控制的。练气功就是要以意行气。脊柱为督脉之经府所在。脊柱强直，骨垢增生，肌筋痿痹，气滞血淤，致使督脉阻塞。督脉统率三阳经络，所

以在气功治疗中，疏通督脉为当务之急。

开始练功时应注意调息，即调整气的吐纳，要求做到细慢匀长，呼吸一次可逐渐增长到30秒甚至60秒，这要根据身体情况，不可强求，因人而异。

二、站式：在卧式有一定基础（命门温热）后，即可进一步作站式锻炼。预备式用太极拳起式：双足平行而立，两脚间距与肩等宽，双目向前平视后闭合，内视丹田，口微闭，虚灵顶颈，沉肩松腰，两手向前若抱球状，三心相照（两手心与心口相对），五指舒展而略曲；双膝稍屈，足趾抓地而立，使足心涌泉穴悬起。如是站立二、三分钟后，使心平气和，再作吐纳。

以鼻纳气，舌尖舐附上腭，有利于津液分泌，吐气则舌归原位。初练三个月，可只纳气丹田。待丹田气满，小腹充实后，将气缓缓从鼻吐出。若能神敛意静，体松气长，约15分钟左右，两手有热重感，尤以隆冬季节为甚，此为气血循经运行所致。气息吐纳的长短要均匀，即呼与吸的时间要相等，勿使吸长呼短或吸短呼长，因吸为补呼为泻，要补泻相当。

当吐纳能象卧功时那样细慢匀长而顺乎自然后，再作任督二脉循环式吐纳，即如做卧功所要求的那样，气满丹田，缩睾提肛，假想气由长强穴进入督脉，上抵百会而下入任脉，回归丹田。行功日久，亦会出现八髎穴与命门处有温热蚁走的感觉。有时还会出现命门与丹田先后热或共热并循经传导情况，这时疗效最佳。

在腿膝感到倦意时，便应收功。切勿草率收之。为了巩固这次练功成果，收功时吸一口气至肚脐处，以意引气绕丹田旋转一周后吐出（以后每转一圈呼吸一次，下同），先左后右，各转9—18圈；接着令气由丹田而下，经会阴至长强上达命门，由命门回丹田，这样运转9—18圈；再反方向运转9—18圈（即由丹田抵命门而下，经长强过会阴而上归丹田，吐纳同上）。气功吐纳至此结束。然后再将腰胯先左后右各转9圈；开目，恢复平素站式，将两手左右交叉运转，目视指尖，并带动腰部尽量随手向左右各转动18次，转动幅度以能看到背后物体为宜。手转结束后功止。可提膝走动一下，消除膝腿的疲劳感或痛感。收功时的内外运转动作切勿略，应视为整个练功内容来作，若草草收功，常会引起不良反应。

初练时间不宜过长，以5—10分钟为度，可循序渐进，逐渐延长（计时可用数息法，若吐纳一次为30秒，初练则作10—20次吐纳）。站功对增强腰膝极为有利，因脊柱强直者，身体重心改变，故立足不稳，行动易跌倒；同时由于肾阳不足，常感腰膝冷痛，背寒如洗。练站功，则气沉而下实，气贯督脉，通肾府，能养阴扶阳。所以，每次功后，全身有如温浴后之舒畅感。这是唯有练功者可以领会到感觉到而无法言传的。

此外，练功入静一般难于做到。有的人练功一生，杂念排除不掉，想将杂念除尽再练，但排而复生，越排越多，舍本求末，一无所成，真是自寻烦恼。其实，不必为此担心。练功时，可将意念集中在以意行气上，气随意走，意率气行，紧跟不舍，把气机当作钻机，令其打通体内因病而淤塞的经络通道，以愚公移山之志，吐纳不停，进展无已，何患气不通，病不去！人生世上，与社会有不可分割的联系，生命未停，思念不止；但若能思有所寄。则余念尽消，云敛天清，月照山川，怡然入静矣。

（顾启欧文，摘自《辽宁中医杂志》1982年8期）

易筋洗髓经

本功法传为明代紫凝道人在医、释、道家的导引术、洗髓健身法以及八段锦基础上整理编写而成。其动作缓慢，四肢关节极力伸展，呼吸缓缓自然。久练可清其内以洗髓，坚其外以易筋。是一项整体性的身心并练、内外兼修的一套医疗保健养生功法。对神经衰弱、肾虚、阳痿、早泄、高血压、关节炎等疾病都有一定的疗效。

功　法

一、预备桩功：两脚平行开立，相距与肩同宽。身体重心大部分落于两脚跟。身体端正，两膝、胯关节保持直而滑利不僵的状态。两臂自然下垂于身体两侧，五指自然松松并拢微屈。两眼平视前方一固定目标，继而两眼放松，轻轻闭合或眼若垂帘。平心静气，神态安详。自然缓慢呼吸。后由上到下（自头、颈依次至肩、臂、手、胸、腹、臀、大腿、小腿、脚）反复觉察，体验身躯各部关节、肌肉的放松，发觉紧张的地方则微微蠕动而解之。务使全身肌肉尽可能放松，渐至内脏、血管等形体精神一松到底。以此排除一切杂念，达到洗心涤虑、清虚洗髓的作用。这一全身松弛精神内顾的桩法，在医家为“恬澹虚无”、“精神内守”，道家称“无极”，佛家则谓之“观自在”。自在，就是任其自然存在的意思。观，就是“留意”、“觉察”，也称“内视”、“返观”、“返照”。观自在就是欣赏体内亿万细胞的自由存在。

上述是预备桩功的第一种练法。还有第二种练法。《上清黄庭内景经》谓：“外方内圆神在中，通理（或利）血脉五脏丰”。其具体练法如下：

开始姿势同前，身体前、后、左、右四面从头至脚依次放松。

前面：头顶→前额→两眼→口→前颈→胸→小腹→两大腿前面→两小腿前面→两脚。

后面：头顶→后枕部→后颈→背→腰→臀→两

大腿后面→两小腿后面→两脚。

左右两面：头顶→头之两侧→颈之两侧→两肩→两上臂→两小臂→两手→十个手指。两肩再度放松→两腋下→两腰侧→两胯→两大腿外面→两小腿外面→两腿→十个脚趾。

继之作身体正中线(轴)的放松。以泥丸(脑之正中)→喉(颈之正中)→心(胸之正中)→胃(上腹正中)→脐后肾前(腹正中)→会阴(小骨盆正中)→涌泉(脚底正中)等七处穴窍为主。逐渐打通冲脉，达到“冲脉以为和”的大通境界。

首先，内观泥丸，自感头脑清晰，晶莹如晨露。意气下行，内观咽喉，自感颈部放松、放软。意气下行，内观心田，自感心窍通利，神清气爽，心乐妙美，胸宽似海。意气下行，内观胃，自感脾土温润，上腹舒适。意气下行，内观脐后肾前，自感肾间动气，元气充沛，腹内松净气腾然。意气下行，内观会阴、自感会阴放松、放软，并带动全身放松、放软。意气沿两腿内侧下行，内观涌泉，自感生机勃勃，脚下气血行。

二、十二式行功

第一式：拱手当胸

1. 口诀：

(1)定心息气，存心静极，身体立定，两手如拱。

(2)立身期正直，环拱手当胸，气定神皆敛，心澄貌亦恭。

2. 动作姿势：(1)臂前平举：两臂徐徐向前平举，掌心相对，与肩宽相等。两臂平直，有向前伸展意，切忌僵硬，稍停片刻。

(2)拱手环抱：屈肘，肘节自然向下松坠，两手徐徐内收，距胸约一拳时，两掌慢慢合拢，指尖朝上，掌根与膻中穴相对。两肩松开微沉，此谓“沉肩坠肘气沉丹田”。脊背舒展，此称“含胸拔背”，亦有助于呼气时“气沉丹田”。舌尖轻舐上腭，此谓搭桥。练功至相当时间，自觉气向下行，沉于小腹丹田。即做到上虚下实，宽胸实腹，动中静，静中动，似动非动，似静非静。

3. 作用：消除内心焦虑，稳定不安情绪。能使心平气和，心肾相交，遍体舒畅。

第二式：两臂横担

1. 口诀：脚趾抓地，两手平开，心平气静，目瞪口呆。2. 动作姿势

(1)按掌行气：两掌心翻转朝下，十指相对，在身前缓缓下按至小腹前，同时意气随之下沉丹田。注意松腰、收臀、含胸、蓄腹。

(2)两臂横担：两掌同时向左右分开，再徐徐上抬呈侧平举，掌心朝上，注意两臂平直有向左右伸展意，两手微高于肩，肩关节不可僵直，胸宜舒展自然。两眼平视及远，若雄鹰远眺。两唇微开，上下牙列亦开，舌尖自上腭自然放下，此谓拆桥，顶心百会穴虚虚领起上体，身躯有上展之意；松腰则臀部自然松垂，两脚有向地心伸展之意，久练后则两手掌心劳宫穴，两脚心涌泉穴，气感明显。太极拳家陈鑫说：“人之一身，以腰为中界，气往上下行”，“气之上行下行似两橛，其实一气贯通也”。如将意念集中于腰隙，就能将其他部位的劲力内收，其他一切部位则处于松弛无力感觉。久练后，自可感到以腰为轴，展中寓合，合中寓展。

3. 作用：舒胸、健肺、矫正腰背畸形，伸肱理气，贯注百脉。

第三式：掌托天门

1. 口诀：掌托天门目上观，脚尖着地立身端，力周腿胁浑如植，咬紧牙关不放宽，舌可生津将腭抵，鼻能调息觉心安，两拳缓缓收回处，用力还将挟重看。

2. 动作姿势：(1)举臂展目：两臂上举直伸，掌心相对，两臂有如打呵欠时的上展意，不可僵硬死板。仰面观天，遥视天之极处。此即站桩中的“脚跟踏地鼻撩天”，庄子称赞的“仰面长嘘”。《内功经》谓此为“折天柱以下气”，(天柱穴在挟项后发际，大筋内帘陷中)，有助于任脉气血下行。两眼亦可轻闭使天目穴(亦称慧眼，在两眉连线中点印堂穴稍上方的陷窝中)分向左右舒展，在脑后会合，沿督脉下行意注于腰肾。如果这样做头晕、头痛不适时，改成微笑，亦能舒展慧眼。

(2)掌托天门：翻转掌心朝上，十指相对。舌轻舐上腭。仰面观天，遥视天之极处。亦可轻闭两眼，通过天目(慧眼)意看天之极处。“神闲气远，意静心清”、“翻睛上举将心宁，心宁然后气能通”，练功有素者“慧眼”似有“神光”外射及远的感觉。但初学者要先展后放，也就是说，先练眉额间放松(最好先举臂展目练起)，即俗谓“舒眉展眼”。“笑自心田起”，应在练功中贯彻始终。全身肌肉的放松，最难做到的地方就是额肌的放松，此处一放松全身各处就无不放松了。但此处的放松，与身体他处放松感受不同，不是温热感，而是清凉醒脑，练功到一定程度，似有微风透入的舒适感。

(3)俯掌贯气：两掌心翻转朝下，肘微屈，头正，眼平视前方，舌尖自上腭自然放下。在翻掌下覆的同时，神意自天之极处收回，此谓“神返身中气自回”。松腰，则两手掌心劳宫穴发气，自头顶百会穴透入，过咽喉，沿冲脉降至会阴。有高血压者，沿大腿、小腿至涌泉穴透入地心极处。

(4)按掌洗髓：两掌在身前缓缓下按至小腹前，意念亦随之沿脑，脊髓节节下行自尾闾。分别下行于大腿骨和小腿骨骨髓，直达涌泉，透过涌泉将全身之浊气排除尽净。所谓浊气，包括温热风寒等邪气、焦躁杂念及情欲所致之身心紧张和疲劳，都一一自涌泉流出。久练后，似有温水自上而下清洗一过的感觉，逐渐达到神清气爽，杂念顿消的境界。此即“清虚洗髓”、“浃骨洽髓”、“去浊留清”。

3.作用：治腰痛、肩臂痛，抻长肢体和脊柱，并有调理三焦的作用。上举呼吸时，胸膛位置提高，增大膈肌运动，加大了呼吸深度，减小了内脏对心肺的挤压，有利于心肺使更多的氧气供给各部的组织器官和大脑。另外，由于上举吸气，横膈下降，小腹自然内收而形成逆呼吸，此时腹腔内脏器官受到充分自我按摩；呼气时上肢下落，膈肌向上松弛，腹压较一般深呼吸要低的多，这样就改变了腹腔和盆腔的内脏血液循环。综上所述，除充分伸展肢体外，确可促使三焦部位尽量伸展，使诸内脏得以调理，因而起到防治疾病和健身的作用。

第四式：摘星换斗：

1.口诀：(1)单手高举，掌须下覆，目注两掌，吸气不(慢)呼，鼻息调匀，用力收回，左右同之。

(2)只手擎天掌覆头，更从掌内注双眸，鼻端吸气频调息，用力收回左右侔。

2.动作姿势：(1)只手擎天：右手臂外劳宫穴贴着命门穴(第2腰椎棘突下)。左手经身体左侧缓缓向上举起，掌心朝上，五指朝右方，松肩直臂。舌尖轻舐上腭。仰面上观手背，或闭眼通过天目穴意看天之极处。同时头颈引上体自命门穴有向上伸展意；腰臀及下肢命门穴亦向地心有伸展意。《太清中黄真经》云："寿永衣轻身体大，九天各个皆相倍"，即体松、神逸、气运、身心舒放的感受。歌诀中所谓："吸气不呼"不是真不呼，而是缓呼，呼气时留意于松静伸展，感到百节开通，毛发疏畅，遍体毛孔张开，似有气出。

(2)俯掌贯气：左掌翻转朝下，肘微屈、头正、舌头自上腭自然放下。眼平视前方或轻闭，同时"神返身中"。上式与此式久练时有"人在气中，气在人内"，内外一气的感觉。松腰，则左掌劳宫穴发气，与上式"俯掌贯气"同。

(3)按掌洗髓：左掌在身前缓缓下按至小腹前，意念与上式"按掌洗髓"同。

(4)、(5)、(6)与(1)、(2)、(3)动作相同，惟左右相反。

3.作用：有调理脾胃，治疗胃脘胀痛及排浊留清的作用。并可治疗颈、肩、腰诸关节的疼痛。

第五式：倒拽九牛尾

1.口诀：(1)小腹运气空松，前跪后腿伸直，两眼观拳，两膀用力。

(2)两腿后伸前屈，小腹运气空松，用力在于两膀，观拳须注两瞳。

2.动作姿势：(1)弓步观拳：左脚向左方迈出一步，呈左弓步。同时左手握拳上举，拳稍过头顶，拳心朝内。屈肘，前臂与上臂所成角度略大于直角。肘不过膝，膝不过足，呈半圆形，两眼观左拳。右手握拳直肘向后伸展，拳心朝后，前后两拳呈绞绳状，称为螺旋劲。松肩、两肩要平而顺达，背直，塌腰收臂，胸略内含，藏气于小腹，鼻息调匀，舌尖轻舐上腭。

(2)清虚洗髓：两拳放松呈半握拳状。舌尖自上腭放下。肩、腰放松。左手劳宫穴发气。闭目，气自天目穴透入，依次贯穿脑髓、脊髓、两腿骨髓，直达两脚涌泉穴。

(3)、(4)：转身180°，与(1)、(2)同，惟左右相反。

(5)浃骨洗髓：左脚收回与右脚相并。两臂亦同时收回，下垂于身旁两侧。两手再从身侧高举过头，继之作俯掌贯气、按掌洗髓势，参阅(第3势"掌托天门"中(3)、(4))。

3.作用：防治肩、背、腰、腿酸疼。

第六式：出爪亮翅

1.口诀：(1)掌向上分，脚趾拄地，两胁用力，并腿立直，鼻息调匀，目观天门，牙咬舌抵，十指用力，两拳收回，如挟物然。

(2)挺身兼怒目，握手向当前，用力收回处，功须7次全。

2.动作姿势：(1)握拳护腰：上体前俯，两臂在身前松垂。两手握拳，由身前缓缓提起，置于腰间，拳心朝上、同时配合吸气，身直腰展，舌尖轻舐上腭。青少年，年轻力壮或以增强力量为目的者，拳提起时握紧。

(2)两掌前推：两拳变掌，缓缓向前推出，至终点时掌心朝前，坐腕展指，高与肩平，两眼平视指端，延展及远。练虚静动功时，亦可闭眼。以天目竟看天边。同时配以缓缓深长呼气。舌头自然放下。

(3)吸气回收：松腕、虚掌，十指微屈，屈肘，两手缓缓向胸肋回收，势若海水还潮。两眼轻闭。舌尖轻舐上腭。配以缓缓吸气。以增强力量为目的者，吸气回收时两拳紧握，缓缓拉回至腰间，拳心朝上。

如(2)、(3)反复推收7次。最后1次时两掌下按恢复预备桩功。

3.作用：培养肾元、气贯四肢，灵活肩、肘、腕、指诸关节。对老年性肺气肿、肺心病有效。

第七式：拔马刀势：

1.口诀：(1)单膀用力，夹抱颈项，自头收回，鼻息调匀，两膝立直，左右同之。

(2)侧首弯肱，抱顶及颈，自头收回，勿嫌力猛，左右相轮，身直气静。

2.动作姿势：(1)拧身背观：右手后背，掌心朝外，置于腰部(练功有素后可逐渐移于背部两肩胛间)。左手上举过头，屈肘贴枕部抱头，手指压拉右耳(压拉部位亦可依据病情而有变化)，左腋张开。同时头颈腰脊拧转向右后方，眼看右脚跟。舌尖轻舐上腭，稍停片刻。

(2)侧头上观：拧身复正，侧头上观。眼神延展及远。舌尖轻舐上腭。身直气静。

两手下落，恢复预备桩功，再作(3)、(4)，动作与(1)、(2)同。惟左右相反。

3.作用：此式主要锻炼腰、腹、胸背等肌肉，增强脊椎、肋骨各关节的活动范围，促进胸壁的柔软性及弹性。因而，对防治老年性肺气肿有效。

第八式：三盘落地

1.口诀：(1)目注牙呲，舌舐上腭，睛瞪口裂，两腿分跪，两手抓地，反掌托起，如托千斤，两腿收直。

(2)上腭坚撑舌，张眸意注牙，足开蹲似踞，手按猛如拿，两掌各翻起，千斤重有加，瞪睛兼闭口，起立足无斜。

2.动作姿势：(1)下按洗髓：两手自身体两侧缓缓向上高举过头，掌心相对，同时仰面观天，眼神延展及远。舌尖轻舐上腭。正头，俯掌，自身前下按洗髓，两掌按至小腹。

(2)马步蹲按：屈膝下蹲(微蹲或全蹲)，同时两掌分向身侧胯旁，指尖朝向左右侧方(微微偏前)，虎口撑圆。眼看前方，延展及远。上虚下实，空胸实腹，松腰敛臀，气蓄小腹。要做到顶平、肩平、心平气静。练虚静功者可闭目敛神，铜钟气功即脱胎于此式。故亦可做单独桩法练之。

(3)掌托千斤：两腿伸直，翻掌托起，如托千斤。同时吸气，舌舐上腭。眼向前平视。

俯掌屈膝下按(恢复马步蹲按)，配以呼气。如此反复蹲起3次。年轻体壮者则宜全蹲。站起时宜缓，同时握拳上提。此谓“旱地拔葱”。

(4)下按洗髓：最后1次呈马步蹲按时，直膝站起。两手自身体两侧缓缓向上高举过头，掌心相对，同时仰面观天，眼神延展及远。舌尖轻舐上腭，正头，俯掌，身前下按洗髓，两掌按至小腹。

3.作用：活动肩膝等关节，并能增强腿力，尤其是老年体弱者，认真练习此式，能增强蹲起之力。在全蹲的时候，对大腿和腹腔静脉血的回流，特别是小骨盆腔的瘀血消除；心脏的负重练习等，都有较好的作用。蹲起习练，对脑的血液循环及其生理机能的维持和提高，也很明显，可以消除体弱者蹲起暂时性的脑贫血而引起的头晕眼花的症状。多练此式，对美尼尔氏综合征的防治亦有一定效果。另外此式下蹲时，腰部保持正直，借以养成良好的搬物习惯，对腰伤的预防可起一定作用。

第九式：青龙探爪

1.口诀：(1)肩背用力，平掌探出，至地围收，两目平注。

(2)青龙探爪，左从右出，修士效之，掌平气实，力周肩背，围收过膝，两目平注，息调必谧。

2.动作姿势：(1)握拳护腰：上体微俯，两手握拳，缓缓自身前提起，置于腰间，拳心朝上。同时配合吸气。舌尖轻舐上腭。

(2)屈身探掌：右手拳以拳面抵于章门穴(第11肋端)。左拳变掌上举过头，腰身缓缓屈向左侧，使左腰充分收缩，右腰极度伸展。继而拧腰，上体转向右方，同时左掌向右探伸。掌心朝下，舌尖轻舐上腭，自然呼吸。眼看左手掌。

(3)围收过膝：屈膝下蹲，左手翻转掌心朝上，手背离地面少许，沿地面自右方，经前方划弧至左脚外侧，右拳变掌落下，同时身体亦随之转正，两掌握拳直立，左拳同时提置左章门穴。

(4)、(5)与(2)、(3)同，惟左右相反。

(6)浃骨洗髓：与第5式倒拽九牛尾之(5)浃骨洗髓同。

3.作用：此式对腰腿软组织劳损，转腰不便，脊椎侧弯，腿及肩臂酸痛、麻木及屈伸不便等有效。

第十式：饿虎扑食

1.口诀：(1)膀指用力，两脚蹲开，前跪后直，十指拄地，腰平头昂，胸向前探，鼻息调匀，左右同之。

(2)两脚分蹲身似倾，屈伸左右腿相更，昂头胸作探前势，偃背腰还似砥平，鼻息调元均出入，指尖著地赖支撑，降龙伏虎神仙事，学得真形也卫生。

2.动作姿势：(1)虎踞蓄势：上体微俯，两手握拳，缓缓自身前提起，经腰间时拳心朝上。身直胸展。不停，两拳顺着胸部向上伸至口平，拳心转向里，同时屈膝、屈胯、微蹲蓄势。配以深长吸气。

(2)弓步前扑：左脚跨前一步，顺势呈左弓步(左腿屈膝，右腿伸直)，同时臂内旋变掌向前下扑伸、掌高与胸齐，眼视两手。在扑伸的同时发“哈”声吐气。不停，身体前倾，腰部平直，将胸中余气呼尽，顺势两手分按至左脚两侧(两手亦可不触地)。头向上略抬。两眼平视及远。

两脚不动，起身后坐(右膝屈，左腿直)，同时两手握拳，沿左腿上提。其他动作与(1)(2)动作同。如此共扑伸3次。左脚收回。

(3)、(4)动作与(1)、(2)同，惟左右相反。

动作要协调一致，要求“手起而蹿，手落而翻、手脚齐落，挺腰伸肩”。此式习练时要有虎威：“神发于目，威生于爪，动如雷霆无阻挡，静如泰山不可摇”。动作要灵活沉稳，切忌轻浮细碎”，“兽中之王，不慌不忙”。

(5)浃骨洗髓：与第5式倒拽九牛尾之动作姿势(5)浃骨洗髓同。

3.作用：强腰壮肾，健骨生髓。

第十一式：打躬击鼓

1.口诀：(1)肘力夹抱后脑，头前用力探出，牙咬舌舐上腭，躬身低头至腿，两耳掩紧、鼻息调匀。

(2)两手齐持脑，垂腰至膝间，头偎骨胯下，

口更啮牙关，掩耳聪教塞，调元气自闭，舌尖还舐腭，力在肘双弯。

2. 动作姿势：(1)手抱后脑：两臂展直，自身侧高举过头，仰面观天。头颈正直、屈肘两手抱后脑，掌心掩耳，两肘张开与肩平行。

(2)躬身击鼓：上体前俯呈打躬状，头部低垂，大约至两膝前方。两膝勿屈。微微呼吸，掌心掩耳。两手以指(食、中、无名指)交替轻弹后脑(风池穴附近)各36次。

(3)两边嫣笑：缓缓伸腰站直。先向左拧腰侧转，再向右拧腰侧转，往返7次，两脚勿移。腰直且松。膝直不僵。舌尖自然放下，面带微笑。

(4)提跟上托：身体拧转回复正中后，两手自脑后向上托起，脚跟上提，躯体充分舒展，同时吸气。

(5)俯掌贯气：同第3式掌托天门之动作姿势(3)俯掌贯气。

(6)按掌洗髓：同第3式掌托天门之动作姿势(4)按掌洗髓同。

3. 作用：消除背脊紧张，使其柔韧有力。改善脑血液循环，有醒脑、明目、聪耳及美颜的效果。

第十二式：掉尾势

1. 口诀：(1)膝直膀伸，躬鞠两手，交推至地，头昂目注，鼻息调匀，徐徐收入，脚跟顿地，二十一计，左右膀伸，共为7次，盘膝静坐，口心相注，闭目调息，定静后起。

(2)膝直膀伸，推手自地，瞪目昂头，凝神一志，起而顿足，二十一次，左右伸肱，以七为志，更作坐功，盘膝垂眦，口注于心，息调于鼻，定静乃起。

2. 动作姿势：(1)提踵合掌：两手分别自身侧高举过头。两掌相合，提顶、伸腰、展臂、提起脚跟极力高举。

(2)俯昂掉尾：脚跟落地，两脚踏实，同时两掌落至胸前。十指交叉翻转，掌心朝外，两臂也随之前伸、展直。弯腰前俯，两手下按至地。膝不可屈。如有未达，不可勉强。下按至终点时，昂头、舌舐上腭。两手保持交叉状态，直腰，两臂呈前平举，不停，继续上举过头，手掌心朝上，仰面观天。如此俯仰躬身重复举按3～5次。天长日久，手掌可逐渐靠近地面，则腰身柔若童子。

(3)左右俯仰：在俯身状态时，转腰向左方，两脚不移，仅左腿变虚，右腿变实，右膝微屈。同时两手保持交叉状态，沿地面划弧移至左脚外侧。两臂保持伸展，自左方高举过头，掌心朝上，仰面上观。拧腰180度转向右方徐徐弯腰右方俯身，下按至右脚外侧。如未达到，不可勉强，可连续左右俯仰3～5次，功深后自然逐渐靠近地面。

(4)并步顿足：最后一次下按右脚外侧时，伸舒腰身，两臂随之高举过头。拧腰转身至正前方两掌相合，徐徐降至胸前。两掌缓缓分开，十指相对，下按至裆平后，两手分开自然下垂于两胯旁，恢复呈预备桩功势，两脚跟起落顿地3～21次。

(5)白鸭抖水：左脚向左移半步，距离与肩同宽。两臂自左右侧微抬起，肩、腕、肘放松。全身抖动，若白鸭抖水状。

3. 作用：强腰壮骨，活动脊柱各个关节，不仅抻筋拔骨，还可转骨拧筋。长期坚持习练，有一定的防老作用。

(周稔丰文，摘自《中华气功》1987年3期)

易明功法

本功法是一种桩式养生功法。道家《周易参同契》曰："日月为易，刚柔相应"，其象阴阳也；佛家《佛地论》曰："有义明者，以慧为性"，指明心悟性。"易明功法"熔佛、道两家修行之法于一炉，性命双修，动静相兼。此功法具有平秘阴阳，防病健体，开发潜能之功用。

功　法

易明总诀：形无形，意无意，无形之中有真形，无意之中有真意。

易明玄机：恍惚天地，混沌乾坤，天边无涯，修我慧命。

一、混沌初开：(预备式)：选择空气新鲜、开阔、向阳的地方，面东而立，两脚打开与肩同宽，十趾松平，自然站立，不用曲膝，重心略为前倾，自然调匀呼。两上肢从两侧前方提起，手腕松活下垂，至额高时慢慢合掌。同时用两眼之余光视两掌，合掌时垂帘闭目，亦可微微开目练功。合掌掌指朝上，从中线缓慢下落，不低于脐。默念诱导词：环宇清，静悄悄，天地一气将我轻轻地抚抱。莫嫉恨，休烦恼，心胸开阔身体好，真气启动百病消，百病消(三遍)。默念时意微微在两眉间，要求不出声，但每个字要念清晰。默念完毕，合掌从中线缓慢上举至额高，两拇指略向两眉间指点，从中线缓慢落下至脐高，反复三次或九次。

二、旋转太极：两手掌自然落于体侧，两手掌指缓慢上翘，指尖朝前，略停约30秒钟，以肩为轴，两手掌由内向外缓慢划圆圈，似用手掌在轻轻地抚摸大地一样，向内向外各转三或九圈。

三、二泉和合：两手掌掌指向前，掌心向地，在体前掌心微微内凹，两手掌同时微微上抬，然后将手掌轻轻地松平，微微下接，劳宫一开一合，同时对准涌泉穴，涌泉穴亦轻轻地一开一合，初练时可配合两足轻轻地一抵一松，一上一下为一次，共九次。注意在做功时两手上下起伏不要太大，只是微微地上下运动。

四、香溪浣沙一式：两上肢抬起至乳高，两手

掌掌心依然朝下，同时缓慢均匀地深吸气，再以尾闾为引导下蹲至最低点，两上肢亦同时下降，手掌离地面约3 cm，再以头顶为引导，身体慢慢地直起，两上肢随之上抬至乳高，身体慢慢直起时，同时均匀、深深地吸气，一上一下为一次，共三或九次。本节动作关键在一"香"字，练功者在吸气时，要觉得似有一缕清香吸入，沁人心脾。二式：前屈弯腰，两手轻摸足颈部。两式任选一式或同练均可。

五、瑶池沐浴。香溪浣沙至最低姿势时，两手掌在体前转手心向上，向两侧划动至两体侧，两上肢自然伸直，略为弯曲，向上抬起，随之身体逐渐直立，两上肢继续上升，在头顶前交叉并转手心朝里，经头、面、胸、腹至膝下，身体随之下蹲，在下蹲过程中，身体可有涌动(脊柱的摆或转动)，下蹲至最低点，又转手心朝上，为一次，共三至九次。做功时要有恬愉的心情，好似整个身体在海洋里舒适地沉浮，两上肢从无限远之天边捧起，从上而下通过涌动沐浴洗涤五脏六腑，四肢百骸，排出秽浊之气。动作熟练后可配合轻缓均匀的起吸、降呼，并可同时意念甘霖或紫色，赤黄之云气从头顶灌入。随手势下落逐步充满头面、胸腹至两下肢，秽浊病气从上向下消退从涌泉排入地下。

六、稚童戏水：在最后一次瑶池沐浴后，两手掌心朝上，在体前缓慢捧起，身体亦随之缓慢站起，曲膝不超过脚尖，松胯后坐，沉肩，肘尖向下，悬臂，前臂和上臂约成120度角，手腕自然松直，手心微凹，十指松直。本节站桩时间不宜太短，以三分钟以上为好，一般来说本桩很容易产生自发动，但不要追求自发功，愿动者亦可微微加一点意念而诱发动。自发动时要求练功者尤如顽童(好象自己是十岁以下的儿童)在水中喜戏，玩水一样，手舞、体摇、拍打、但要求两脚不离地面。要逐渐摸索对动象的发生、速度、形态及终止进行调控的能力。要点：不跑不跳，不喊不叫，自我调控，小动为好。

七、托云摸天：恢复稚童戏水桩后，待气息平和，两手掌轻轻地向上托举，尤如托举一团云彩，再掌心微微凹收，同时两手掌微微下落，再托举，如此共三至九次。要求轻托轻落，随着劳宫开合以采气，同时身体有随手势起浮之感。掌心向天，两上肢在肩高水平向两侧缓慢划开，至最大时，两上肢回缩，曲肘，两手掌保持在肩高水平。手掌收至肩侧时，手掌以腕为轴向内旋至手指朝前，并向前伸出至两上肢伸直，再向两侧缓慢划开，为一圈，共三至九圈，然后从相反方向作三至九圈。本节以采天气为主，同时利用上肢的屈伸以疏通经络。在做功时两手要有在天边划动的意念。手伸至天边，顺着天边划动，从天边收回。两上肢由胸前收回，从内向两侧自然伸直，轻轻地托举落下，共三至九次。

八、气海乾坤：两手向上捧起，在头顶交叉，转掌心向里，经头面、胸至小腹。两手在腹部抱球，右手在上，左手在下，上不过脐，下不过会阴。略停，作上下开合九次；右手向右翻转，左手由下往上翻转在左侧，两手左右相对，如抱一圆球，略停一停，作开合九次(开时掌指松直，左、右两掌保持原势)，在小腹前作磨转四十九次。磨转时两手有如两个圆盘在同一曲轴上作圆周运动一样(此时可体会两手中间的气感)。转掌心向里，中指相对。但不接触。在腰带水平向左、向右划动。同时转腰一次。两手变掌心相对。同时由内向外、向下、向后上划圆圈。同时尾椎作同向划圆。在转圈时利用提肛和尾椎的运动，形成丹田运动，似一气球在丹田转动共49次。

九、通天密讯：两手在下腹和合，左手在里在上、右手在外在下。两拇指相对接虎口朝外，置于下丹田。平心静气。意微微在两眉间默念嗡、嘛、吽、松、通二遍以上。

十、云中服气：两手掌掌心朝上，两上肢从两侧前方捧起。在无限远的天边划弧，向面部捧回赤黄之气。在离嘴约5公分处张口，如咬食一般，将两手掌中所捧之赤黄之气含住。然后行赤龙搅海，咽下津液汩汩有声。同时左手在内，右手在外重迭。掌心朝里，缓慢自由地在体前落下至小腹，九次。

十一、果证混元：两手重迭，左手在上在内，右手在下在外，两拇指对接虎口朝外，置于下丹田平心静气。默念：天无极、天无极、天无极、地无极、地无极、人无极、混元无极。共三次或九次。默念时意念微微守住两眉间。默念完毕后，继续意守两眉间。称之凝神祖窍。可用两眉间对住太阳或月亮、二分钟以上。

十二、收式：两上肢在两侧前方提起，从天边捧回，两手掌心对两眉间，此时似能看见两掌中赤黄之光，将赤黄之光从两眉之间灌入。左右两掌分别从左右面部下落(不要擦脸)，至下颌两掌根相接，转左手在内，右手在外。交叉成十字从胸部下落至下丹田分开。两手顺势向前捧起回气、平气三次。慢慢睁目。

(王名元文，摘自《大众中医药》1990年1期)

昀佶六势功

本功法是硬功功法。传自爱新觉罗·关谱。此功法由强壮功，大力功，昀佶锤(运气锤)、三趟功法组成。把采日月精华的吐纳功夫和武术气功的运气催力法相结合，将所采日月之光华、天地之精气、培补丹田元真，使阴阳得以调整。在吐纳上强调顺式与逆式的腹式呼吸；在姿势上有如太极的园活，又如少林拳种的刚劲，是内气与拳术相结合的

功法。久练可健体强身，力气倍增。

功　　法

预备式：顶天立地。两脚并拢而立，颈宜直，头似顶物，沉肩坠肘，两手呈掌置于体两侧。舌顶上腭，宁心敛神，意守丹田。虚胸实腹，肛门紧缩，外肾上提，脚趾抓地。

要领：全身放松，神情悠然，宁神调息。

第一势：云鹏吞吐。接上势，双腿微曲，略下蹲，上体微从右向左，或从左向右，做扭转动作，同时两肩平伸，掌心向上，由体两侧向上平端。待两掌至头顶上方时变手心向下做掐抱状同时配合意念慢移两手劳宫穴，并吸气。吸气时要慢、细、匀、深，待气吸满后，口腔喉头配合，如吞咽食物一样将气吞下，身体恢复顶天立地式上姿。上体微前倾，两掌略向外撑，掌心向下，同时呼气，呼气时意念慢移下丹田。连续运动不得少于三次。

要领：总用蛮劲闭气练，两手如揽物一样配合吸气，用掌根腕劲按掌。

第二势：拨云见日。调息接上势，左腿向左开步，略比肩宽，屈膝下蹲成马步，两掌经小腹前交叉，上举至头顶上方时向两侧分撑拨开，下落至两腰眼处，同时慢、细、匀、深地吸气。静守得气后，两掌经体前两腕相交，向上托出，同时站立呼气，连续运动不得少于三次。

要领：呼气时虚胸实腹，以意引气，运气贯双掌向上托出。

第三势：二虎争威。调息如上势，屈膝下蹲成马步，两掌由体前向两侧划弧，同时肛门紧缩，外肾上提，并吸气沉于下丹田，姿式不变，意引丹田之气，运气贯双拳，候得气充盈后两拳向体前徐徐推出，两臂伸直与肩平。

要领：以意引气，运气贯双拳。

第四势：云龙献爪。右势云龙献爪，变马步为站立，右手由左向上，向右划弧，至体右侧，同时左手向右腋下划弧，上体微右倾成弓步。左手继续向右下划弧至右小腹前，掌心向上，左手向下向左，向上划弧至右胸前，掌心向下，同时肛门紧缩，外肾上提，慢细匀长地吸气。两腿微曲下蹲，右掌稍向右下成立掌，掌心向右，同时配合左掌，右掌成爪向右上托出，左爪掌置于右腋下，同时呼气站立。

左势和右势动作相反，其动作要领同。

要领：吸气时两手动作配合，要缓慢，用意不用力，吐气时，左右两臂用暗劲向体侧上托出。

第五势：八虎推山。右势八虎推山，调息接上势，双掌由体右侧向下转向左上经面前环绕一周，复置于体右侧，同时慢细匀深地吸气，意守下丹田。左腿向左侧迈出一步，成左弓步，同时双掌从右腰际向左侧揉挤推出，意念随之转移两掌劳宫穴，掌略低于肩，同时呼气。

左势八虎推山与右势动作相反，动作要领相同。

要领：两手配合呼吸，动作缓慢，用意不用力，其势如梢公摇橹，主轴在腰。

第六势：二仙指路。右势二仙指路，右掌变剑指，由左向上经面前向右绕环，至右腰际，左掌随右掌之后，向上经面前向右绕环主体右侧，左脚向右脚处轻移靠拢，双腿微曲下蹲，配合吸气。立正，右剑指由腰际经左小臂内侧向体前配合呼吸出指，右臂约与肩平。

左势二仙指路与右势动作相反，要领相同。

要领：上下肢动作协调一致，配合呼吸，动作要缓慢，用意不用力，气沉下丹田，作剑指时注意气随意念转移剑指的十宣穴。

收势：并步按把。右剑指变掌，掌心向上，双臂经体侧向上平端，两腿微曲膝下蹲。两手继续向上，至头顶上方时变掌心向下，同时吸气，两掌由面前向下轻按至下丹田时向体侧分开，同时呼气。

要领：全身放松，换气调息，以事休息。

（李创、王继堂文，摘自《中国功法百家》
广东高等教育出版社1988年10月版）

《贮香小品》导引术

本功法是明代万后贤《贮香小品》中的脏腑病症导引法。由东人达用简而明的文字作了译释。此功法简单易学，可针对脏腑之疾选练。

一、心病导引：

（一）正面坐好，两手握拳，双手暗自用力各六次，注意左右手用力时要均匀。

（二）正面坐好，一手按在另一手腕上，被按的手如托重石一样举在头上空；然后重返原姿，两手交换再做一次。

（三）两手交叉握好，脚踏在手中，左右交替，各五六次，脚踏手时应屏住呼吸；做完此动作闭目休息一会儿。

（四）做完上列动作后，把口中津液分三次咽下，上下齿叩动三次。

二、肝病导引：

（一）正面坐好，两手用力按在两肋部位，然后先向左转身，再向右转身，三至五次。

（二）正面坐好，两手相握，分别平行用力向左右拉；然后两掌在胸前分别向左右做180°的翻动，五至六次。

三、肾病导引：

（一）正面坐好，双手从两耳左右上举，做三至

五次。

(二)一手护胸部，一手做向前抛物的动作，左右手交替数次；然后转动肢体三至五次。

(三)正面坐好，右脚向前方，左脚向后方做相反运动；然后右脚向后方，左脚向前方运动；连贯起来做十多次。

(四)临睡时，坐于床上，双脚自然下垂，脱去外衣，屏住呼吸，舌抵上腭，抬头看屋顶，同时用力提缩肛门括约肌(冷天做此动作，一定要注意保暖)。

(五)用手按摩肾俞穴，每侧一百二十次，按摩前要把双手搓热；按摩后，上下齿相叩数次(肾俞穴在第十四椎下向外各一寸五分处)。

四、肺病导引

(一)正面坐好，两手按在地上，同时曲脊弯腰；然后向上挺身，做五次。

(二)反过拳来，捶打自己的后胸脊部位，左右各五次，捶脊时应屏住呼吸。

(三)做完上述二动作后，闭目休息；然后上下齿相叩数次，把口中津液慢慢咽下。

五、脾病导引：

(一)如前坐好，右腿伸直，左腿上曲，双手放在身后，稍用力左右拉；然后左腿伸直，右腿上曲，手仍做上述动作，三～五次。

(二)跪坐，双手按在床上，全身用力向左转身回顾，再向右转身回顾，回顾时应如老虎回视那样，做三至五次。

六、胆病导引：

(一)平坐床上，两脚掌相对合，仰头，同时左右手分别握住左右脚腕，垂直方向往上提，然后来回摇动，做三至五次。

(二)坐在床上，两手按于床面，向上挺身努腰，做三至五次。

(东人达文，摘自《气功》1981年3期)

固精功法

本功法是防治遗精和阳萎的医疗保健功法，每天早、晚在床上各练一次有助于改善肠胃系统功能和培殖精元之气。

功　法

取卧位，头枕高，意守丹田。手心向下，以右手指搭在左手背上，左手心按在肚脐上，先顺时钟转擦36次，再逆时钟转擦36次。然后双手手指稍并拢、斜立，以丹田为中心，从心口下推摩到耻骨联合，一上一下为一次，共作36次。下推叫“擦”，手心向下；上推叫“抽”，手心向上。然后用双手将睾丸兜起，推入阴囊上部耻骨旁之腹股沟内，在其外皮上摩擦，先左后右为一次，共81次。口诀是“一擦一抽，左右换手，九九之功，真阳不走”。

练功时如阳举不已，可意守丹田，用意念由龟头经丹田向会阴吸，提过尾闾，经夹脊、玉枕，过泥丸，到上丹田守住。守片刻，连同口中津液下咽至中丹田；同时闭口、咬牙，舌抵上腭，捉紧手脚。如此3次，阳举即复。

(吴泽民文，摘自《气功》1982年3期)

罗汉功

本功法是佛家养生功。有行功、站功、坐功、卧功和练五种形式。此功法以练神为主，无起式、收功，亦无任何动势要求。强调松静自然，始终贯彻“练心”当内气运行出现自发的动作，圆合连贯，千变万化等罗汉动作形式，故称之为“罗汉功”。适合男女老少习练，可达益智强身之效果。

功　法

具体练功之法：一、以理为宗；二、以练神为根；三、以自身为核心；四、以自心为核心基础；五、认觉为师；六、以自为尊；七、以信为行；八、以善为先；九、助人为乐；十、以仁德为本。

行、站、坐、卧、练，是练功的五种形式。敲、打、按、摩四种为辅助功。练时不论地方，根据自己条件，当然是公园和院落比较好，但是功不在这上头。在这点上不必认真，哪儿都一样。这是对功没有影响而言。练时应自己知道在练什么，既不是练四肢活动，也不是在练气求气。既不是练呼吸调息，也不是练什么武术拳法。既不是练动，也不是练不动。既不是求静与不静，也不是练什么也不想，更不是挖空思想。而是自自然然地使心安定下来，练神为之本，这是此功的根源。就是使自己的精神自然地安定下来，有动则动，无动不求。动与不动，形式不同，同属练功。形式虽二，其本一也。都是在练神，这一点是相同的。心是舵手身是船。练舵手，不练船。舵手技术提高了，船不拨自转。到时船任游荡。千万不要练船，千万！千万！身体如轮心如轴，此功练轴不练轮。轮怎么转都成，前转、后转、左转、右转都可以，但是千万别离开轴，弄不好就要出偏。但是你也别害怕，只要是以练神为本，绝对不会出偏。安定放心，才能练好。有所恐惧则不得其正。初学者选一块平地更安全些。精神一定要主宰身体，才能随心所欲，运用自如。也不用起式收式，想练就练，不想练即收。做到抬手即练，停手即止。

行、站、坐、卧、练，五种运动形式，练功者可任意选择和变化。炼心养神是本质，行、站、坐、卧、练是形式。

行功：在精神集中、安定这个基础上，不拘任何形式地走步，小跑，转圈，退着走，快与慢均可，注意安全，选好练功地。绝对以炼心为本，活动为辅。心当做轴，身当做轮，行的一切形式，以心为主宰，千万牢记。

站功：不拘任何形式而站，绝对以自身为标准，不受任何人的指挥和限制。因为是养身炼心，不是练身不动膀不摇的装腔做势。思想稳如泰山就是静。动就动，不动就不动。想怎么站就怎么站。本质是炼心，不是练站。

坐功：坐功本质不是为了坐而坐。这是为了身体平衡。愿意坐就坐，不愿坐就不坐。如为坐而坐，这是错误的。《坛经》中，六祖惠能大师有这么一句话："活着的人坐不卧，死的人卧不坐，一具臭骨头，谈什么练功课。"就是说练功的人不要为坐而坐。坐的目的是炼心，只要是炼心，无所谓坐与不坐。

卧功：一个练功者，如果不是本能地想卧你就不要卧。卧也无益。卧是调节人的身心平衡。如果一个人非常想卧，就应随心而卧。但要扔掉你的自尊虚荣之心，否则对你健身无益。雨后不卧，怕湿气。别睡觉。练卧功时，不要因为怕面子不好看而起来，卧够为止，顺乎自然而起。目的是为了炼心，不是练卧。卧的形式也应该是千变万化的，但不要忘乎所以，失去精神的主宰。这并不是控制你的自由，而是要你别忘了是在炼心。

练：是自己本能，无为而至，不求而生的全身四肢上下左右、高低开合、旋转、定静的活动。种种不同的形式，由零开始，千变万化，运用自如。也没有起式，也没有收式，也没有定式。精气神自如，内五气自然协调。气之所化之真式，圆合连贯，千变万化，如行云流水，涛涛不断。

（张玉林文，摘自内部资料）

罗汉气功

本功法源于河南少林。亦名"少林十三功"、"长寿功"。为王俊杰先生世代祖传的一套保健气功。此功法结构严谨，动作淳朴健美。十三式动作连贯，一气呵成，动静相兼，对强壮身体有良好功效。

功　法

预备式：两足并立，双手自然下垂，目平视，呼吸自然。待情绪安定后，两足分开，成内八字形站立，双腿蹬直，勿弯曲。眼由平视变为下视鼻尖。口微张开，鼻吸口呼，行腹式呼吸。意念集中在下丹田。身体正直。

第一式（双手固肾腰）：双手由体侧慢慢移至体后，向上提起，掌变为拳，两拳面抵住两腰眼，拳眼向上，足势不变。

第二式（双手推舟）：两拳放松，慢慢由体后下移至大腿两侧，双拳变掌。两臂向前向上摆动，两掌心相贴。待手臂与肩平，停止上摆。两臂内收至胸前，手腕翻转，指尖朝胸，掌根用力外撑。双肘比肩略高。足势不变。

第三式（二郎担山）：翻转手腕，两掌心仍相贴，指尖向前，双臂前伸。双臂伸直之后，两手腕同时转动，掌心朝下，两大拇指相并，两臂分别同时向两侧缓缓展开，到身体两侧停下。双臂与肩平或略高。两掌心朝下，足势不变。

第四式（采和挎篮）：两腕翻转，掌心朝上。两臂收拢，掌变为拳，停于两肩侧约两拳远处，拳比肩略高，拳眼向体后。足势不变。

第五式（海底捞月）：两臂向肩外平伸，拳变为掌，掌心向上。两臂伸平之后，两腕同时翻转，掌心向下，双臂如捞物状从上往下捞划，掌心朝身体方向，下划至腹部前约一拳半处停下，指尖相对，相距一寸远，掌心向上。足势不变。

第六式（双手托天）：两掌背相贴，由下至上缓缓上举，上举至最高点时，两掌分开与肩同宽，掌心相对，指尖向上，用力上伸，足势不变。头面朝天。

第七式（钟鼓齐鸣）：双手缓缓放下，至两耳侧，两掌变拳，距耳廓约半拳远处停下。拳面对准耳孔，拳眼朝体后。两手收回的同时，将意念从上丹田移回下丹田。
足势不变。

第八式（罗汉抱肚）：双拳松开变掌，指尖向下，沿左右胸前慢慢放下。至小腹部前方约一拳远处，两腕同时翻转，掌心向上，两掌置髋关节外侧约半拳远，指尖朝身体方向。足势不变。

第九式（左韦陀献杵）：左掌顺腰部前移，至下腹前一拳远之处翻腕，用力下按。右掌与左掌同时动作，顺腰部往后移，至腰脊后半拳远处停住，用力上提。足势不变。

第十式（右韦陀献杵）：右掌顺腰部前移，至下腹前一拳远处翻腕，用力下按。左掌与右掌同时动作，翻腕，掌心向上，顺腰部后移，至腰脊后半拳远处停住，用力上提。足势不变。

第十一式（童子拜观音）：左掌顺腰部前移，至腹前时，右掌心与左掌心相贴，合十，翻腕，指尖向上。整个身体同时缓缓下蹲，成半蹲半立状。足仍成内八字形。

第十二式（左练少阳）：身体恢复原站立势。两手向前慢慢平伸。左足上前一步，成左弓步。两手用力向体左后侧平伸，掌心向下。头向左转。

第十三式（右练少阳）：手足均回复原站立势。

右足上前一步，成右弓步。两手用力向体右后侧平伸，掌心向下。头转向右。

收功式：右足收回，双足并立，两手自然下垂于体侧。身体正直。自然呼吸。双目慢慢睁开。

接着双手手指交叉而握，翻腕，弯腰，下撑至足面(腿勿弯曲)，先由下至左至上、至右至下环转三周，再由下至右至上、至左至下环转三周形似车轮，眼随手动。

接着，站立。左掌由左胁肋向右下腹部揉擦，至小腹部停止，收回。右掌由左胁肋向左上腹部揉擦，至小腹部止，收回。左右各十八次。

然后进行拍打：一、上肢：先用右掌拍打，从左肩胛部开始，由上臂侧处至肘部，再拍至左手背、指尖，转至左掌心，再拍至左肘内、左腋，至胁下腰部止。共三遍。接着用左掌拍打右上肢，顺序同上。共三遍。

二、下肢：双手从足跟腿部开始拍打，沿双小腿肚、腿弯、大腿后侧、臀部，直拍至腰部止。共三遍。接着双手从胸部开始拍打，沿腹部、大腿前侧、膝盖、小腿前侧，至足面止，共三遍。

三、背部：用左、右手反掌拍打。共三遍。

(罗伯诚、袁迅文，摘自《气功》2卷4期)

罗汉指掌发气功

本功法又名罗汉站功，相传为达摩东渡传授此法。是少林内气外放功中，专练内气和通过手印内气外放的一种特殊功法。其姿势均以佛像的各种姿态为依据，因为内气在这些姿态下，畅通无阻，能达到各项练功的目的和要求，再加上内气的调运，自会产生显著功力。它既能强身祛病，又能发放外气治病。

功　法

一、扶掌罗汉：(1)姿势：身正直，眼俯视两掌，两脚分开与肩等宽，呈外八字形。两手扶掌(左手在下，右手在上)。

(2)功法：全身放松，力在两脚掌上，气自头顶下降到脚心涌泉穴。两手扶掌内劳宫，与外劳宫相合，下按至脚。

(3)说明：此桩是降气势，专治气冲上焦，头痛，高血压等症。

二、垂手罗汉：(1)姿势：身正直，眼平视；两脚分开与肩同宽，呈外八字形；两掌垂直在身体的左右侧。

(2)功法：全身内外放松，力在两脚掌上，气自头顶下降至脚心涌泉穴，然后气自脚跟上升至百会穴。定祖窍，两眼向前看。然后行呼吸引导：一吸气由脚跟至百会穴，一呼气由百会穴降到脚心。这样反复循环，每次练功，修10～15次升降，最后收功到涌泉穴。

(3)说明：此桩是升降势，专练祖窍和两脚跟内外发气。在医疗上治浑身酸痛及风湿性关节炎。

三、合十罗汉：(1)姿势：头平正，下颌微下收；眼平视，微睁；脊椎竖直，两脚与肩同宽，呈外八字形；两掌合拢，十指相接，劳宫穴相对扣紧放于胸前与膻中穴相距约5寸。

(2)功法：全身内外放松，力在两脚掌，气自头顶百会穴降至脚心涌泉穴，然后用意领气至脚跟升起沿膀胱经走督脉到大椎，气分三路：一路过百会定祖窍；另两路自大椎到左右两肩、两肘、两腕，直贯两手掌劳宫穴，此时掌心和十指发胀，两眼看十指端发出的气。收功时气归丹田，余气放到涌泉。

(3)说明：此桩是升气桩，将全身的气贯到两掌，是练指掌发气的基本功。

四、单掌罗汉：(1)姿势：头平正，下颌微收；两眼平视，脊椎竖直；两脚与肩等宽，呈外八字形；左手放在胸前，五指朝天，掌心朝右，呈立掌，与膻中相距30 cm左右；右掌放于右腰部，掌心朝上。

(2)功法：全身内外放松，力在两脚掌。气由头顶百会穴降到涌泉穴后，用意将气自脚跟升起，沿膀胱经走督脉至大椎，一跳玉枕穴，过百会，定于两眉间祖窍穴；另两路沿肩肘直贯两手掌，眼看左掌五指，意在左掌，右掌的气与左掌接牢，收功时气归丹田。

(3)说明：此桩练升气势，将气升到两掌，用右掌的气补左掌。在医疗上，此桩治漏肩风。

五、山山罗汉：(1)姿势：头平正，眼平视，两脚分开与肩同宽，呈外八字形；两手掌心相对，与肩同宽，掌与肩距离约30 cm左右。两手各做山山状，拇指、食指、小指，三指伸直，呈三角形。三指端朝天，中指和无名指弯曲，点住劳宫穴。

(2)功法：全身内外放松，气自头顶百会穴在体内逐渐降到脚心涌泉穴后，用意将气由脚跟升起，沿膀胱经走督脉；一路过百会，定祖窍，然后松肩沉肘，气直贯两手山山状，收功气贯丹田。

(3)说明：是圆通桩的基本功。

六、光明罗汉：(1)姿势：头平正，两眼平视，两脚分开与肩同宽，呈外八字形，两手握拳，掌心相对，食指伸出指天，放在两肩等宽处，与肩的距离大约30 cm左右。

(2)功法：全身内外放松，力在两脚掌，气由百会穴下降至脚心涌泉穴后，用意将气自脚跟升起沿膀胱经上升到大椎穴，过玉枕穴，定祖窍后松肩，使气沿肘贯注两拳食指，气自指端放出。

(3)说明：此桩专练食指发气，用于内气外放点穴治疗。腹痛腹泻时，用两食指点大横穴。

七、开胸罗汉：(1)姿势：头平正，眼平视；

两脚分开与肩同宽，两脚呈外八字形；两手的食指、中指、无名指放在中腕的左右侧。

(2)功法：全身内外放松，意在两掌十指，作拉伸运动，每次来回做10～15次，收功气归丹田。

(3)此桩专练十指拉力，拉出内部寒邪。在气功医疗上，用于拉气外出。

八、托兽罗汉：(1)姿势：左脚在前，右脚在后，身随脚转；头身向左，左掌伸出到胸前；五指朝右，掌心上托；右掌伸出在左掌内侧，五指朝天，掌心向左掌。

(2)功法：气先自头顶向下降至两脚心涌泉穴后，用意将气自脚跟升起，沿膀胱经走督脉至大椎；松肩，使气下沉，贯注两掌，意在左掌劳宫穴，向右手上方发气。

(3)说明：此桩是练两掌劳宫穴发气。在临床上用于膝关节的骨质增生，用时两掌同时发气。

九、托天罗汉：(1)姿势：头平正，两眼平视；两脚分开与肩同宽，两手下垂，鼻吸口吹，口呈圆形。

(2)功法：全身内外放松，力在两脚掌，气自头顶下降到两脚涌泉穴后，用意将气自脚跟上升，同时两手掌由腰部向上托起，掌心朝天，举过肩时，手掌跟外展，两手由左右向内转，十指相对，用力向上推直，内劲由两脚掌贯到手掌，气贯全身。鼻吸口吹，收功气归丹田。

(3)说明：此桩专练吹功发气，临床上吹百会治头胀，又治胃下垂，子宫下垂及肾下垂。

十、伏虎罗汉：(1)姿势：两腿半蹲，臀部向右倾斜，右手握钢圈，放在头的右侧，上体向左倾斜，面向左，两眼看左下方猛虎，左掌下按。

(2)功法：全身内外放松，两脚五指抓地，气自头顶下降至足掌后，用意领气贯全身，右手的气贯到金刚圈内，左手的气贯到全掌五指和掌心。收功时，气归丹田。

(3)说明：此桩是练气的主桩。

十一、降龙罗汉：(1)姿势：左腿在前，右腿后蹬；左手举起，与头相平，掌心朝右方，拇指和食指相扣呈环形，在两指之间，有一个金属球，中指和无名指定封劳宫穴，小指直竖，向右方，上体和头向右倾斜，两眼观云中游龙，右手呈按球式。

(2)功法：气自头顶下降自脚后，用意领气自脚跟上升，沿督脉至大椎后，经向肩肘直贯两掌，左掌气贯入金属球内，收功气归丹田。

十二、五指发气罗汉：姿势和功法：左脚在前，右脚在后，前虚后实，右手握拳，放于右侧腰部，身体向左方倾斜俯头看，左掌五指向右前方推出，发气。

十三、山山发气罗汉：姿势和功法：头平正，身直，脚分开，呈外八字形；右手握拳，放于腰部，左手作山山状，指向右肩上方。

十四、三指发气罗汉：姿势和功法：左脚在前，右脚在后，左手握拳放于腰部；右手无名指，小指封闭劳宫穴；大拇指食指伸直，用力向左前方发出，身、头向左方微微倾斜，两眼看三指发出的气。

十五、剑指发气罗汉：姿势和功法：右腿在前，左腿在后，右手握拳，放于腰部；左手无名指，小指关闭劳宫穴，大拇指压在无名指上，食指、中指伸直作剑诀，用力向前方推出，身体微向右倾斜，两眼看剑指的指端发气和目标。

十六、一指发气罗汉：姿势和功法：两脚呈丁字形，一虚向前，一实在后；右手握拳，伸出食指。方向向左，左拳放于右手腕部，两手交叉于胸部，两眼看两手贯于食指发出之气，收功握拳。

十七、拇指发气罗汉：姿势和功法：左手握拳，放于腰部，右手握拳，伸出拇指向左前方，意在拇指端，向前发气。

十八、掌心发气罗汉：(1)姿势与功法：两腿呈骑马或弓腿式，一手握拳，另一手立掌，用力向前推出。

(2)说明：此功练出后，可以隔板、隔玻璃、隔金属板、隔墙发气。

（姜立中文，摘自《中华气功》1988年1期）

明点修持法

本功法是藏密气功密灌修圆满次第内的六瑜珈修持法之一，是藏密气功的一种高级功法。“明点”是佛家功法的特殊术语，又可称为真精、真水、明体，其意指精灵，即产生生命、精神和功能的精华。它主要有离戏明点、错乱明点、物明点3种。对明点的修持也是藏密气功中的高级功法之一。其中，错乱明点又可分为不坏明点、咒明点、风明点3种。这里收入一种较为普遍而实用的方法。

其修持方法

(一)观想一个白明点如豌豆般大小，停留在生法宫内。然后用气将其送到眉心。

(二)然后，闭一口气，让明点在中脉内上下运行三次。

(三)久之则此明点如珠子在中脉中会自动滚动，并可听到一种咯咯或轰轰的声响。

(四)然后，再将此明点停留在眉心。这时观想此明点如甘滴一般逐渐滴落到生法宫内。

(五)这时，观想有一红明点停留在生法宫内，也如豌豆般大小。这时有火焰向上燃烧。

注意：开始时，可以观想这一火焰向下燃烧，待功力较高后再观想此火焰向上燃烧。

(六)然后，再运用宝瓶气法，每次运气下降时，

则白明点也随之循中脉而下，并发出一定声响。这时气应闭于中脉内。当不能闭而呼气时，则明点也随之而上，停留在眉间。

关于明点，有些人认为是印度教瑜珈和佛教无上瑜珈所说人身中生命能量的凝聚点。这多少也道出了修明点的重要的生理基础。

一般来说，明点有圆润、明空之相；而其中物明点又有白菩提心、红菩提心之分，各自具有清凉、暖热的特性。

（俸怀邦文，摘自《藏密气功宝典》山西科学技术出版社1991年9月版）

劳宫入气法

劳宫入气法分坐势与站势两种。

功 法

坐势：坐于凳上，头正，眼微闭，舌抵上颚，两手各放膝上，手心向上，脊椎平直，全身放松。意念气从劳宫穴吸入，沿手臂上至天突，入膻中，下至丹田，意守片刻后，意念丹田之气经关元，入会阴，转上尾闾，至命门，再转入丹田，练至丹田有热感时，可引气通大、小周天。

站势：两脚平行开立，与肩同宽，手臂前伸，竖掌，眼微闭，头正，脊直，意念如坐势。

本功法可早、晚练习，早则可意想太阳之气自劳宫入，晚则意想月亮之气自劳宫入。

（王淦勇文，摘自《气功》1989年第4期）

和 血 功

本功法是清朝道光、咸丰年间的武术家邓钟山先生所创。他在《功家秘法宝藏和血功图说》云：“人之一身，气血和则百病不生，反之则外邪入内，百病俱生……，吾有一法，名曰和血功，……老少妇孺皆宜，照法做之……百病不生。”此功法不仅有祛病延年之效，而且是练习硬功，达到“排打”（即“铁布衫”、“金刚罩”类）功夫的基础。

功 法

（一）预备式：面向东方（晚则朝西），两足分开成“外八字”步，距离同肩宽，含胸垂肩，两臂自然下垂，手掌心向下，如轻按水上浮物，口齿轻闭，舌抵齿间，目视近前方，集中意念，忌紧张。

（二）推抹三连环：1. 用鼻吸气，均匀细长（初学者不可勉强，经过一段时间的锻炼，可以呼吸深长）。两手由体侧两旁划弧，上举至头顶上方，成撑举状，手心朝上，五指相对，相距约三、四寸，头面上仰，眼看两手。

2. 两手翻掌下降，至胸前作交叉状，左手在右手上。以两掌顺时针推抹胸腹部三圈，同时头面随手下落，俯视两手。

3. 两手下落，掌心向下，头面平正，回复至预备式。此时用鼻呼气，也均匀细长，至此为一遍。须连续做三遍。

（三）左右晃躯：1. 接上式。呼吸自然，以至若有若无，为此式特点。两手握空心拳，拳背向前，两臂微微上提，两肘微向两旁外屈。

2. 以腰为轴，向左转动上体至最大限度。

3. 以腰为轴，再向右转动上体至最大限度，如此左右转动上体为一遍。连续做十二遍。

（四）单手撑举：1. 两足并立，两手自然下垂。用鼻以意引气深入，然后右手由右侧划弧，上举至头顶右上方，作托举状，掌心向上，头面向右仰，眼看右手。右脚向右侧开步，两足距离约两尺。

2. 右手经体前向左向下划弧，在向下时上身随之下俯。手在两足间，掌心向下，目光注视。

3. 右手再向右划弧上举，上身随之正直。手至头顶右上方，掌心向上，头面微向右仰，眼看右手。同时右脚收回与左脚并立，以鼻均匀细长地呼气，至此为一遍。以上为右式，再作左式如右式。如此左右各作三遍，共六遍。

（五）前后摆腿：1. 两腿并立，呼吸自然，前后摆动右腿，前摆时与支撑的左腿成90°，后摆时成45°。至此前后摆动各一次为一遍，作十二遍。

2. 再摆动左腿如右腿状。也作十二遍。

（六）俯身大划臂：1. 两足并立，两手自然下垂，用鼻以意引气深入，然后两手翻掌向两旁抬起，至肩部高度。

2. 两臂再向上，各斜展于肩的外上方，两掌心向前。

3. 两臂向前摆落，当至胸前时，上身随之下俯。最后垂臂于腿前，俯上身成90°。

4. 伸直身体，收两臂于体侧，以鼻均匀细长地呼气。以上为一遍，作六遍。

（七）正反转项：两腿分立成“外八字”，距离略较肩宽，两手自然下垂，呼吸自然，身体不动，头由左向右按顺时针方向作旋转活动十二圈。

（八）左右哈气：1. 两足开列同肩宽，身体下蹲成马步，两臂反展于身后的两旁，五指作反勾状，勾尖向上。

2. 用鼻以意引气深入后，头转向左方，猛一张口发出“哈”字声，将吸入之气尽行送出。即将头转回原处，此为左式。

3. 再吸气，向右送气为右式。左右各作三遍，共六遍。

（九）车轮转：1. 两足分立成“外八字”步，略较肩宽。两臂屈肘，肘尖向两旁，高与肩齐。手握空

拳，拳眼向肩。

2.头向右转，眼看右肘尖。屈曲的两臂在同一平面上。右肘尖下沉，向后、向上、向前，作转圈状，相应地左肘尖上翘，向前、向下、向后，也作转圈状。以上为右式，共转十二圈。

3.再头向左转，眼看左肘尖，如右式转十二圈。

作此式应尽量牵动胸腹部，使脏腑气血通畅，健身防病，旧有"学会车轮转，一生不用捧药罐"之说。

(邓钟山文，摘自《神奇的气功与特异功能》
吉林人民出版社1988年8月版)

金丹十数圆满功

本功法是以道家的丹鼎术进行内丹修练的养生功法，并依其动静功第十式"十数园满式"金丹告成而命名。此功法通过调身、调心、调息的气功三大要素，由练精化气逐步进入到炼气化神、炼神还虚的高级气功层次。具有培殖元气，治病健身，增益智慧，开发潜能，延年益寿的养生效益。

一、初级功

功前准备：心平气和、不饥不饱、衣着适宜；天气正常、环境安静、空气清新；排除二便、洗手漱口、宽衣松带。

练功原则：采而不放、动静相兼、意气形合；外引内行、中脉为轴、神不外驰。

(一)站桩功

1.起式：两脚平行，与肩同宽，脚心(涌泉穴)内凹，双腿微曲，面南而立。头正直，双目垂帘双掌抱气于丹田，四指并拢、拇指张开，掌心向腹，两手相距一尺许，离腹部一尺许，虚腋堕肘，舌舐上腭，收心敛意，全身放松，展放眉头，逆腹式呼吸，吸气时小腹内收，呼吸均匀、细长、自然。

2.旋转：以意接通天气，气从百会穴经中脉(百会至会阴之一直线)至会阴穴，形成一气柱。以意接通地气，气从会阴穴经中脉至百会穴，形成一气柱。

男以尾闾带动腰腹绕中脉，顺时针旋转划圈，动作要柔缓，百会如顶悬，练二十分钟至六十分钟。女逆时针旋转。

3.收式：男以左掌贴丹田，右手垂于体右侧，意想真气绕丹田运转，男子顺时针，女子逆时针，左掌随之引气运转，外引内动。可一边散步，转一百圈，然后左手亦放于体侧。但气在体中可运转不休，进入永恒的气功态。女同志以右手逆时针旋转。

2.采日精：每日卯、辰时，以二目看太阳，意念采日之精。看三十分钟，可看见太阳放出七种光色，太阳的精华被采收后，太阳则渐渐变的暗淡无光。

3.盗月华：每以农历十四、十五、十六夜间，以二目看月亮，意念盗月之华，看三十分钟，将月亮从天目穴收进，纳入上丹田(眉后之中脉处)连续进行。

(二)坐功

1.起式：散盘坐：左腿在外，右腿在内，二腿交叉盘坐，臀部可以垫高三寸，上身要端正，含胸拔背，展放眉头，全身放松。头正直，舌舐上腭，双目垂帘，收心敛意。

单盘坐：左腿在上，右腿在下，二腿重叠盘坐。其余要领同散盘式。

双盘坐：先将右脚压在左大腿上，再将左小腿压在右小腿上，左脚压在右大腿上，二腿交叉盘坐。其余要领同散盘坐。

2.温火沐浴：可用三种坐式的任一种，右手拇指掐金诀(位于中指的第一指纹、看右图)左手可任意放置。

意想脚心，手心、丹田各有一个火球，火气逐渐进入全身，使全身骨髓和五脏在火气中沐浴。

用逆腹式呼吸，呼吸要微弱，无声无息、时续时断。

3.全身呼吸：坐式、手式同前。意想全身十万八千毛孔都张开了，吸气则全身毛孔吸进真气；呼气则全身毛孔皆排出病气。

4.脑细胞呼吸：坐式、手式同前。吸气时意想所有的脑细胞都在收缩吸真气；呼气则所有脑细胞都放松排出病气。

5.观相：坐式、手式同前。呼吸用逆腹式呼吸。闭目观想气功老师打坐的图像，逐渐将图像看清晰。像中取得练功的信息和诱导。

6.甘露沐浴：坐式、手式、呼吸同前。闭目观想头顶有净瓶一个，源源不断的将甘露水倾下，水从百会进入脑髓、脊髓、五脏六腑，最后将所有病气从涌泉穴带出流入地下深处。

(三)睡功

1.姿式：自然睡：仰卧平直，双腿平行，双手放于体两侧，枕头高十公分。上身、头颈成一直线，全身放松，展放眉头，舌舐上腭，闭目收心。

希夷睡：面向右，侧身卧，上体的脊柱与头颈保持直线，右手掌心向上垫在颊下，右耳朵放于右手虎口处。左手放于左大腿处，双腿微曲随意放置。

参禅睡：仰卧床上，枕高三寸，两脚之涌泉穴相贴，两手置于腹部之两侧，两手之食指、中指、无名指相接。

2.天地交合：取自然睡式或希夷睡式，意念接通天、地气，天、地二气在中脉中形成二个气柱，天气靠左，地气靠右。

意想每吸气时，天地二气相交合，每呼气时二气则分开。想一遍即可进入睡眠。

3. 六合练气：取自然睡式，意念接通六合气，六合气包括：天、地、龙、虎、水、火；形成六个气柱，中脉中有天、地二个气柱，肝中有木青龙、肺中有金白虎、肾中有坎水、心中有离火。天地是一对夫妻，龙虎是一对夫妻，水火是一对夫妻，体内有三对真夫妻在作戏，可谓意境深远，趣味无穷。

意想每吸气时，六气相交合，每呼气时六气则分开。想一遍即可进入睡眠。

4. 温火沐浴：取自然睡式或希夷睡式，全身放松，展放眉头，舌舐上腭，闭目收心。意念想手心、脚心、下丹田各有一个大火球，火球固定在那个位置，每一吸气，真火之气就随之进入和散布体中。

5. 旋转乾坤：取参禅睡式，全身放松，展放眉头，舍舐上腭，闭目收心。意念接通天地气，男意念天地气在体内绕中脉顺时针旋转昼夜不息。女意念天地气在体内绕中脉逆时针旋转昼夜不息。意念一遍后入睡。

(四) 八卦行步功

功前在地上画一直径4尺的八卦太极图。

1. 太极式：两脚平行，与肩同宽脚心内凹，双腿微曲，面南立于太极图中心位置。头正直，目视前方，虚腋堕肘，双掌下按；四指并拢，拇指张开，掌心内凹。舌舐上腭，收心敛意，全身放松，展放眉头，逆腹式呼吸。

2. 摇八卦：(1) 左脚向左前方迈一步，左膝向前缓缓前弓，同时呼气，双掌十指向上，两掌同时向前向外各划平圆半圈推出；然后呼气，臀部缓缓后坐，右腿成虚步，同时双掌继续划圆收回原位。双掌向前推出时呼气，意念从劳宫穴排病气。双掌收回时吸气，意念：从劳宫穴收真气。

(2) 右脚向前划弧落在巽卦，右膝向前缓缓前弓，同时双掌十指向上，两掌同时向前向外各划平圆半圈推出；然后臀部缓缓后坐，左腿成虚步，同时双掌继续划圆收回原位，双掌向前推出时呼气，意念：从劳宫穴排病气。双掌收回时吸气，意念：从劳宫穴收真气。

(1) (2) 反复进行，每前进一步，踏一个卦位。走一圈，接下一式。

3. 揣太极：(1) 左脚向下向前迈一步，左膝向前缓缓前弓，同时呼气，双掌向下向前弧形下按；然后吸气，臀部缓缓后坐，右腿成虚步，同时双掌变为抱球式，掌心向内，四指并拢，拇指，张开弧形向上向内划圈收回原位。

双掌向前推出时呼气，意念从劳宫排病气。双掌收回时吸气，意念从劳宫穴收真气。

(2) 右脚向前迈一步右膝向前缓缓前弓，同时双掌向下向前弧形下按；然后臀部缓缓后坐，左腿成虚步，同时双掌变为抱球式，掌心向内，四指并拢，拇指张开，两手相距半尺，十指相对，弧形向上向内划圈收回原位。

双掌向前推出时呼气，意念从劳宫排病气。双掌收回时吸气，意念从劳宫穴收真气。

(1) (2) 反复进行，每前进一步，踏一个卦位。走一圈，接做下一式。

4. 拨云掀天：(1) 左脚向前迈一步，左膝向前缓缓前弓，同时呼气，左掌上举肩头，弧形抛物线向前上方摔出，然后掌心向下，向后划圈，上身及头部都随之旋转，目随手转。翻掌向下，吸气，掌向上向前划圈收回原位。

呼气时从劳宫排病气，吸气时从劳宫收真气。

(2) 右脚向前迈一步，右膝向前缓缓前弓，同时呼气，右掌上举肩头，弧形抛物线向前上方摔出，然后掌心向下，向后划圈，上身及头部随之旋转，目随转。翻掌向上，吸气，掌向上向前划圈收回原位。

呼气从劳宫排病气，吸气从劳宫收真气。

(1) (2) 反复进行，每前进一步踏一个卦位。走一圈，将两手按在小腹部收功，气归丹田。

二、中级功

(一) 动静功

功前准备：心平气和，不饥不饱，衣着适宜；天气正常，环境安静，空气清新；排除二便，洗手漱口，宽衣松带。

练功原则：采而不放，动静相兼，意气形合；外引内行，中脉为轴，神不外驰。

1. 起式：两脚平行，与肩同宽，脚心(涌泉穴)内凹，双腿微曲，面南而立，头正直，双目垂帘，双掌抱气于丹田。四指并拢，拇指张开，掌心向腹，两手相距一尺许，离腹部尺许，虚腋堕肘，舌舐上腭，收心敛意，全身放松，展放眉头，所有功式均为逆腹式呼吸，吸气时小腹内收，呼吸均匀、细长、自然。以尾闾带腰腹绕中脉顺时针旋转1—3分钟，女子逆时针旋转。

第一式　太极混沌式

接起式。吸气时意想自己的形体化成气体，被吸入下丹田(脐下一寸三之中脉处)。两手亦随吸气而回搂，呼气时意想全身病气从手心脚心排出，同时身体缓缓上升。两手随呼气而从身体两侧下压推出，同时身体缓缓下降。反复做十遍。

(可用左手屈指计遍数，以下各节同)。

第二式　二仪初分式

接起式。两手掌在小腹前掌心相对，手指向前，两手相距半尺至一尺。

(1) 先吸气一口，同时意想接通天气，气从百会穴经中脉至会阴穴，形成一气柱。呼气。

(2) 再吸气一口，同时意想接通地气，气从会阴经中脉至百会穴，形成又一气柱。呼气。

(3)吸气，同时意想二气交合两掌随之相合。身体同时缓缓向后晃动。

(4)呼气，同时意想二气分开，两掌随之分开。身体同时向前缓缓晃动。将(三)、(四)反复做十遍。

恢复起式。

第三式　三华聚顶式

两掌掌心向上，两掌的四指相对，放于丹田前方。吸气时意想全身精、气、神汇聚于下丹田，结而为丹，沿中脉上冲头顶百会穴。两手及臂随吸气而上升到额部，同时身体缓缓直立。

呼气时丹落回丹田。两掌掌心翻转向下随呼气而落回丹田前方，同时身体缓缓下落。做十遍，恢复起式。

第四式　四象阴阳式

接起式。向前弯腰两掌下伸，两手向回搂一下，然后抚两小腿内侧。吸气时意想地气进涌泉穴，顺两腿内侧上升经身体前半部达头顶；两掌亦沿两腿内侧经身前引气到头顶。呼气时意想病气顺头和身体的后半部。两腿之外侧下降到地根，两手亦沿身体两侧下引达于两小腿之外侧，然后两手往前下方送出。反复做十遍。恢复原式。

第五式　五气朝元式

接起式。双掌置于胸前肺区，前方一尺，两掌相距一尺。吸气时意想肺脏收缩，将真气吸进肺中。同时双掌随之回搂，胸部向后晃动。呼气时意想肺脏扩张，双掌臂随之推出，胸部向晃前动。反复做十遍。

双掌下移到肾区，吸气时意想肾脏收缩将真气吸进肾脏中，同时双掌随之回搂，腹部向后晃动。呼气时，意想肾脏扩张，双掌臂随之推出，同时腹部向前晃动。反复做十遍。

双掌移向肝胆区，前方一尺、两掌相距半尺。仿前例，做十遍。双掌移向心脏区。前方一尺，两掌相距车尺。仿前例，做十遍。双掌移向脾胃区，仿前例做十遍。双掌回到腹前，引气归入丹田。

第六式　六合练气式

接起式。两掌心在腹前上下相对。左手在膻中，右手在腹底，两手相距一尺余。

(1)吸气一口。同时意想接通天气，地气，天气从百会进入至会阴成一气柱，地气从会阴进入至百会成又一气柱，天气在左，地气在右，呼气。

(2)吸气一口，意想接通水、火气、水气从命门进入至气海成一气柱，火气从膻中进入至夹脊成又一气柱，呼气。

(3)吸气一口，同时意想接通龙、虎气、龙气从左肋入经肝脏至右肋，虎气进右肋经肺脏至左肋，形成二个横柱、呼气。

(4)吸气，同时意想天与地合，水与火合、龙与虎合，两掌随之相合，同时上身向后晃动。

(5)呼气，同时意想六气分开，两掌随之分开，上身向前晃动。

将(4)、(5)反复做十遍。恢复起式。

第七式　七星化神式

接起式。两掌掌形不变，翻掌、掌心向下，经腹前上升抱气于额部前上方。两手相距一尺，距头一尺。

吸气时意想宇宙中的月亮和北斗七星经百会穴进入上丹田(眉后之中脉处)。两手随气作回搂，同时头胸部向后晃动。

呼气时，意想月球进入松果球。七星化为自己的七窍，一个星化一个窍。两手随呼气而推出，同时头胸向前晃动。

做十遍，双手下降引气归元，恢复起式。

第八式　八卦河图式

右臂垂肘立掌于脸前一尺处。掌心向左，四指并拢，拇指张开，掌心内凹，左臂横于上腹前。左掌心向对右臂少海穴(肘部内侧)。掌心内凹。四指并拢向右下方，拇指向上张开。吸气一口意念接通天气，气从百会直达会阴，成一气柱。再吸气一口意念接通地气，将气从会阴直达百会穴，成一气柱。

以原站位置为太极中心点，围绕中心点逆时针走圈，圈的直径四尺许，步如淌泥，脚不要抬高，注意脚心内凹。身体下沉走十圈。

换手，将左臂直立，垂肘立掌于脸前一尺许，掌心向右，四指并拢，拇指张开，掌心内凹。右臂横于上腹前，右掌心向对左臂少海穴。掌心内凹，四指并拢向左下方，拇指向上张开。沿太极阴阳鱼分界线，穿过太极中心点，顺时针走圈，走十圈。回到中心位置，恢复起式。

第九式　九宫洛书式

接起式。两手垂于体两侧，掌心向前，距身体半尺。吸气。同时两臂分左右两侧掌心向上划弧上举头顶。同时身体缓缓上升。意想真气从四面八方弧圈形由下返上至宇宙上空。

呼气。两手在头上方合掌经身前下落至腹底分向体两侧，同时身体缓缓下落。意想真气进百会穴下沉。将全身病气从涌泉穴赶出进入地根(地壳之地下水层)。反复做十遍，意想宇宙以自己的中脉为轴芯，形成一气的线圈。

第十式　十数圆满式

接第九式。两手垂于体两侧。掌心向内。距身体半尺。

(1)吸气。同时两掌心向下。两臂分左右划弧侧平举，两手向下成钩掌，同时上身向左侧转体90°上升。意想自身如大鹏抖翅，浑身羽毛散开，毛孔张开，真气从四面八方进入体内。

(2)呼气。两掌在脸前合十经身前下落至丹田。分向体两侧。同时上身右转90°下落回复原式。意想真气沉聚丹田。

(3)吸气，仿(1)做右侧转体90°上升。

(4)呼气，仿(2)做左转90°下落回复原式。(1)至(4)反复十遍恢复起式。

2.收式：接起式。左掌贴气海穴，右手垂于体右侧，意想真气绕丹田运转，男子顺时针，女子逆时针，左掌随之引气运转，外引内动，可一边散步，一边收功，转一百圈，然后左手亦放于体侧，但气在体中可运转不休，尽量做到行、止、坐、卧不收其功，最后任气均匀散布体中。

(二)随意功

随意功要领是随意，姿势随意，无论行止坐卧，只要达到舒适、放松即可。时间长短随意，地点随意，室内外、坐车、开会、看电视、看书均可练，呼吸方法亦随意。

方法：可采用动静功中的任一式，省去外引动作。单用意念配合均匀的呼吸即可。看书、看电视时可意守丹田，意念不即不离，似守非守即可。常用一式和十式，开发潜能用七式，去虚火用四式，治内脏病用五式，可灵活应用。卧姿效果最佳，只要找到舒适的姿态，保持静止。更适宜于失眠者，有了睡意即睡去，醒来再练。

(宋记平文，摘自《都市气功研究会印内部资料》1989年4月编印)

金刚十二式

本功法是源于“易筋经”。经侯辑之广采医、道、佛、武术各家之长所创养生功。此功法含软功(六式)、硬功(六式)，前者可防治疾病，延年益寿。后者可激发人体潜能，现收入“软功”六式，适于男女老少习练。

基本要求：一、身体端正，松静自然。调身：不仅肌肉放松，意念也要放松，动作要柔和而不疏散，着力而不僵持，协调、平稳、绵绵蝉联。八个基本动作：端、推、开、合、辑、插、挑、坐。

歌诀：起式要轻，落式要松，弯屈要和，心神要静。

二、呼吸均匀，柔细深长。调息：采用腹式呼吸。要力求自然，不鼓动用力，不追求速效，要吐如落雁，纳如起飞。

调气六字诀：“呵、呼、嘘、吹、呬、唏”。

三、意守丹田，精神集中。调心：在全身放松，呼吸调匀后，即微微想着小腹，意想胸空腹实，要“心如止水，身似空壶”。

歌诀：含胸竖顶气下沉，沉肩坠肘鼻观心，气到丹田摄谷道，尾闾夹脊透顶门。

预备式：每个动作的准备姿势，都要求身体自然直立，两脚平分，与肩同宽，二目垂帘，鼻与脐对，舌顶上腭，宁神降气，两臂下垂，两手置大腿外侧，示指伸出，拇指头正对示指节间。起为阳式，落为阴式。沉肩、坠肘、含胸、和背。两足抓地，如树生根。要身体端正，思想平静，呼吸自然。

功 法

一、平地端石沉气力：两臂前伸，指尖由前向上内划弧形，前臂弯屈内收，指尖稍高于肩，等宽，意念如端盘石，四平八稳，沉肩坠肘，气贯丹田，呼吸自然，勿追求深长。

二、两肘抱心垂双肩：为前式之收式，两臂徐徐交叉贴于胸前。意守丹田，呼吸调柔入细，沉静均匀。两上肢徐徐回落，恢复预备式，作短暂休息。

三、白鹤掠翅四肢劲：两手前伸，徐徐向前向上内收，经耳后划弧，旋腕向前外舒展，(手心向下)，与肩相平，左右分开，意想如白鹤之掠翅，神韵舒展，自然轻松。两臂应协调对称，距离应量力。

四、怀中抱月揽胸前：两腕回旋，示指指端相向，距离约四、五寸。意想如抱一轮满月，通体光明澄静，气爽神舒。时关节微下垂，外撑。(手心向内)。两上肢徐徐落下恢复预备式，休息片刻。

五、点雨捞沙平身起：两下肢距离调宽作骑马式，少停片刻，使呼吸平稳，上身保持中正。右上肢徐徐由右前上旋腕向内下，至胸、腹前，以示指点地，要力贯指尖。如此先右后左，交互各三次。接下式徐徐起立。

六、探海存意在腰间：双臂向上向内旋腕划弧经耳后向前外舒展，力贯指尖，手心向下。下肢徐起，上体前屈，约30—45度，腰有下塌之意，全身重心，集于腰眼、气沉丹田，臀部之力贯于足跟，脊柱节节松沉。目平视，高血压者，头勿过低，作探海式。双臂由上向外划弧，交叉还于胸前，恢复自然站立，作短暂休息。

以上六式约练习百日后，如一般情况良好，临床症状、精神、体力、食睡均有改善，可酌加以下四式，但务须量力，不可妄求。

七、反掌推出泰山去：身体自然站立，双足并拢，百会——会阴成一垂线，鼻与脐对，含胸收腹，双手变掌，掌心向下，置大腿外侧，百会上顶，脚趾如植地生根，气沉丹田，目视前方，意含顶天立地气概，双掌前推，如力抵泰山，气自丹田呼出。

八、抽回双钩两胁边：反掌，掌心向上，钩指，抽回攒拳，向后提劲，扩胸，同时两足跟提起，双拳还护胸前，足跟猝然着地，由丹田将气呵出。

以上两式，逐做三次。

九、双锤上舒腰沉气：双拳相向，上舒到耳根，拳心旋外，再猝然用力内旋，气沉丹田。

十、轻击肚腹壮丹田：将上舒双拳轻轻地回落向丹田两侧振动，使内气鼓荡，铮铮有金石声，同时两足跟提起，猝然着地后，呼气，意想将浊气吐尽。

以上两式，逐做三次。整个动作，轻柔、愉快，神志安祥，内气充沛。

收式：同预备式。

（侯松山文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

金刚禅收功法

本功法是习练陀罗尼动功或站桩后的收功法，有引火归元、调整脐轮、雏鹰展翅、辅助功、调整阴阳等，以求达到培殖精、气、神，引气归入气库和调节有关部位机能的作用。

功　法

一、引火归元：目的是收回体外精气，贯人气轮，并使金刚圈逆序复原，回到原始状态。如：开始时打了大、中、小圈的，此时要打小、中、大圈；开始时打了大、中、小、小、中、大圈的，此时要打大、中、小、小、中、大圈。

做完陀罗尼五节动功或金刚禅形桩后，要打三个金刚圈，小、中、大。

做完金刚罗汉桩或金刚罗汉托天桩后，要打六个金刚圈，大、中、小、小、中、大。

二、调整脐轮：目的是使体外精气储存于脐轮。打一个金刚圈，将掌横于身前，掌心向内，右掌心对着脐轮，左掌心对着心轮。两眼始终微视对着心轮手的劳宫。身体向右转到极度，再向左转，待身体转正后，左右两手掌上下分别交换位置。再继续向左转到极度，再右转，转正后，两手上下交换。反复左右各六次。

三、雏鹰展翅：目的是收回浮浅精气。两手臂横展，如鸟飞状，腿下蹲，幅度由小到大，由大到小，共飞9次。第1次和第9次幅度最小，第5次幅度最大。

四、辅助功：1.疏阳三法：

(1)抹头：两手掌心按住两腮，稍用力向上擦到头顶，再由头后从两耳上擦到两腮。共做9次。

(2)洗脸：两掌心按住前额，稍用力向下擦到下颌，再复向头后两耳，轻轻擦过头顶，擦到前额。共做9次。

(3)梳头：用10指头均匀地轻揉整个头部的发根及前后发际，共做12次。

头为一身之主宰，是诸阳所会，百脉所通，因此要特别加以养护。浴脸、浴头，可使百脉调和，气血不衰，脸色红润，减少皱纹。揉发有促进头部末梢血液循环，有助于改善脑充血或供血不足病疾，可防脱发，生新发。

2.运眼五法：两手轻握空拳，两拇指弯曲，用两拇指背同时擦两眉毛3次，上眼皮6次，下眼皮9次。

左右运眼36次。

用右手拇指捏住两眉毛中间部位，揪6次。与此同时，用左手从前发际向后捋到颈部6次。

然后用两手拇指分别按两侧太阳穴旋转揉动，顺、逆时针各36次。

常做可改善视力，防止眼睑下垂。

3.浴鼻：两手拇指微曲，其它四指轻握拳，用拇指背沿鼻梁骨两侧从上往下擦12次。

常浴鼻可改善鼻功能，防止感冒。

4.耳功：两手微上举，用拇指和食指捏住耳朵上边往上提，使耳朵有麻的感觉，然后沿耳轮往下拉到耳垂，反复作9次。

耳上有全身穴位，常做可健身，并可使心肾交泰。

五、调整阴阳：目的是在吸精气排病浊的基础上进一步调整人体阴阳。

1.按摩肾俞、命门：两手握空拳，手背在肾俞穴，左右对称转圈按摩(顺时针36次，逆时针36次)，然后两手相叠，掌心向外，右掌在内，左掌在外(内外劳宫相对)，按摩命门穴位，顺时针转36次。

2.转圈擦腿：用两掌心划圈擦腿，从上到下各36次，先外侧，后内侧，再前擦，再后擦。外侧，由胯关节至踝骨；内侧，由腹擦至内踝骨。前擦，由小腹擦至脚尖；后擦，由环跳擦至后脚根。最后在昆仑穴，轻轻一按，关闭"死门"。

（林淑华文，摘自《西藏密宗金刚功一部功——金刚禅》东南大学出版社1991年10月版）

金陵太极功

本功法渊于历经唐，宋、元、明、清代之"太极功"，因金陵谷宗云、谷宗秀擅长此术而得名，是一套武术健身气功。尚保存《太极拳谱》、《拳经》原此功法貌，其特点是后天呼吸与先天胎息相结合，外部姿式与内气运行相结合，表现出开合升降鼓荡，极柔软然后极刚坚。周身关节先散后聚，节节贯串，如蛇如藤，螺旋形运动。是一套独具风格的气功功法。

功　法

第一段　保健按摩

一、擦面：二、叩齿漱津　三、浴眉　四、浴眼　五、浴鼻　六、鸣天鼓。

本段功法对五官颜面有较好的功效，能使面貌丰满红润，精神振奋。全身有轻松舒适感。

第二段　吐　纳

一、调心：凝神静气，杂念不生，意守丹田。

数息，使心不散乱，心意集中，自然安定。

二、调身：头项正直，含胸，沉肩，坠肘。闭口，眼睛微闭留一线光。两足分开，如肩宽，身稍下蹲，膝微前曲，不超过足尖。

三、调息：用鼻呼吸，要求静、匀、悠、细、绵、密、舒、长。不可有声(风相)，不可滞塞不通(喘相)，不可有粗气(气相)。吸气时，舌舐上腭(提莲采气)；呼气时，舌放下(平莲放气)。如口生津液，可咽下。吸气时，意想涌泉穴凸起如大雁起飞，呼气时，涌泉穴放松如大雁落地，清升浊降，吐故纳新。一呼一吸为一息，每次练功最少40息。逐渐加深呼吸深度，练功有素者每分钟呼吸甚至能减少到2～3次。收功时，舌舐上腭，以意领气归丹田，片刻，舌放下，起立。

本段功法可使大脑安静休息，使头脑清醒，心情舒畅，对机体有调整、修复作用。

第三段　导　引

一、丹田转斜圈：双手抱丹田(怀抱太极)，调息，舌舐上腭，以意领气，先顺时针方向转18圈，后逆时针方向转18圈。

二、丹田转平圈：起式同上。以意领气，由左前，右前，右后至左后，顺时针方向转18圈，后以逆时针方向转18圈。

三、丹田转立圈：起式同上。以意领气，由后下，后上，前上至前下转18圈，后从相反方向转18圈。

以上3节，绕丹田转圈时，胯、膝、踝关节相应的做同一方向的运动。收功方法同上。

本段功法对消化系统有良好的疗效，能促进胃肠蠕动和消化液的分泌，改善肝脏功能。久练使精神充沛，气血调和。

第四段　运　颈

头部先由左向右做圆形运动18圈，后由右向左做圆形运动18圈。收功方法同上。有高血压病者要缓慢地做。

本段功法对颈部疾患有效。

第五段　运上肢

一、划平圈：1.以肩为轴，以臂为半径(下3节同)，左右臂在身前方平面分向左右方、后方、转回前方顺时钟方向划18圈，然后逆时钟方向划18圈。除平面圆形的“公转”外，同时肩、肘、腕作平面螺旋形“自转”。臂部做到顺缠丝，逆抽丝，增加肌肉的张力和弹性。

2.顺平圈前半圈手心向上，后半圈手心向下，随转随动随变。逆平圈相反。

3.太极功以下盘带动上盘，胯、膝、踝关节也相应的由里向外和由外向里划平圈。

4.以意领气，顺圈开始由劳宫穴而大拇指、食指、中指、无名指、小指，逆圈相反，名“五指缠”(下3节同)。

5.收功时，舌舐上腭，双手回到前胸，向下捧丹田，以意引气至丹田，沉着片刻后起立，舌放下(下3节同)。

二、划立圈：1.左右臂由前下向上举，再向后划立圈18圈，然后以相反方向划立圈18圈除立面圆形的“公转”外，同时肩、肘、腕作立面螺旋形“自转”。

2.顺立圈前半圈手心相对，后半圈手心向外，随转随动随变，逆立圈相反。

3.胯、膝、踝关节相应的由上向下和由下向上划立圈。

三、指天划地式：1.左臂顺立圈，右臂逆立圈划18圈，左腿虚，右腿实。然后左右相反划18圈。除立面圆形的正反“公转”外，同时肩、肘、腕作立面正反螺旋形“自转”。

四、云手式：1.由前身平面左右臂各划18圈，两腿一虚一实。除前身平面圆形的“公转”外，同时肩、肘、腕作螺旋形“自转”。

本段功法对心血管系统有良好的功效。

第六段　懒搭衣式

1.以腰为轴，以上身为半径，由前左向右划18圈，然后由前右向左划18圈。

2.胯、膝、踝关节也相应的划圈带动上肢。

3.以意领气，气息通达手指、足趾末端。收功法同上。

本段功法对腰痠、疼痛有缓解疗效。

第七段　运下肢

1.以胯为轴，以腿为半径，由身前方从左向右划18圈，然后由身前方从右向左划18圈。左右腿交换锻炼。

2.骑马步左腿前、右腿后，以膝为轴，由右向左划18圈，然后由左向右划18圈。左右腿交换锻炼。

3.以足踝为轴，以脚掌为半径，由左向右划18圈，然后由右向左划18圈。左右踝交换锻炼。

4.以意领气，顺圈前腿由涌泉穴而大趾、二趾、中趾、四趾、小趾、足外缘、足后跟、足里缘；后腿由大趾、足里缘、足后跟、足外缘、小趾、四趾、中趾、二趾。逆圈相反。名“五趾缠”。收功至涌泉穴。

5.收功时，收回骑马步成立正式，双手捧丹田，以意引气至丹田，沉着片刻后起立。

本段功法对下肢病症有疗效。

第八段　揉球式

1.两手抱球于胸腹前，向上下、左右、前后做圆弧形转动，同时，周身关节随之屈伸、内收、外展、旋内、旋外，手不离球体。

2.内气随外部姿式方向运行，做到内外合一。

本段功法使筋骨柔软有力，增进健康水平。

(陈家泰文，摘自《气功》1984年3期)

金甲蛤蟆功

本功法是延演于武术硬功的体育气功。又名“腰背胸肋拍打法”。此功法有强筋壮骨、增加抗压力的健身效益。

功　法

一、金甲背功

所谓“金甲背”，乃形容功成后人背如穿金甲不畏重物击打。全功共分七步，约需40分钟可完成。

(一)吞气：1. 预备式：左右脚分开略比肩宽、两膝挺直，双手自然垂于两侧。

2. 双手向两侧上举，掌心向上、至头顶掌心相对，同时以齿缝吸气，足踮起。

3. 气吸满，两手心转朝下，向腹前下降至丹田，同时吞气一口，咽下，以意导引至丹田，足跟落地。如此共吞气九口，接下式。

(二)1. 预备式：同上，唯双手十指交叉抱后脑。2. 向前弯腰，意念集中后腰，觉命门、肾俞部向后突出。3. 上身向左转，拨右腰部，意念集中右腰部觉气从命门注于此间。4. 上身后仰，挺肚脐，意念肚脐部突出。5. 上身向右转，拉拨左腰。以上动作为一圈，实作时，应连贯一气，且缓慢而行。共作九圈，再反向九圈。接练下式。

(三)1. 站立同上，双手握拳，拳眼贴住后腰肾俞。2. 吸气，意念气从丹田注于后腰，两拳相向环形贴腰按摩36圈，再反向按摩36圈。3. 齿缝吸气，意丹田气注两肾俞，喷气，以拳轻轻击打两后腰，共36次。锻炼时日久长，可重打。

(四)1. 姿势同上，唯双手插腰，大拇指扣左右腰，余四指扣后腰。2. 深吸气，意念鼓腰部；呼气，放松。如此九次腰功毕。

(五)1. 姿势同上，双手十指交叉抱后脑。2. 向前低头(不是低腰)，双手配合下压后脑，拨动后脊椎骨，从上向下一节节上拨，有时脊椎会咯咯作响，并有酸感。一直拨到连尾椎也拨动时，再直立上体放松全身。拨脊时意念气从丹田贯命门上注脊椎两边。3. 再向前弯腰90°伸出左手向前，尽量伸左手，牵动左背部肌肉，意念丹田气注肾俞贯左背。4. 收左手、伸右手拨右背。以上各动作为一遍，共三遍。

(六)用绿豆袋一个，长40厘米，袋口周长35厘米，内装绿豆2公斤(刚好装半袋)用绳扎住，双手抓住袋口，举过头顶，向后背部打落。打的顺序是：先从后颈沿椎骨一直打下至命门，九次；再从左肩打下至右腰，九次。以上为一遍，共三遍。注意击打时一定要注意力集中，打前吸气，打时喷气。

二、蛤蟆气功

蛤蟆气功主练胸部与肋部的抗击力，功成后，胸肋部可抗拳打足踢及砖拍棒打，肋部也可击弯铁尺，在散手实战中有一定的作用。

(一)吞气九口，同金甲背功吞气式。

(二)蛤蟆壮气式：1. 两腿分开略比肩宽，两膝挺直。双手垂于体前，手指向下，手背向前。2. 齿缝吸气，双手腹前交叉，右手向左向上划弧，左手向右向上划弧。至右左手在左右肩处时，两手改为水平划弧，右手向右向前，左手向左向前，成两手侧举，手心向外，手指向前，小指侧向上。此时气吸满。3. 猛喷气，双手变拳，拳心向上击打两肋部(与心口平齐之肋处)，共击打36次。注：此式以练气为主，两手击肋不可过重，也不可过轻。

(三)蛤蟆披甲：1. 站式同上，右手持绿豆袋，(约重2公斤)一只，左手高举头顶。2. 吸气，意念气注满左肋。喷气，拍打左肋。3. 从左腋处向下打至软肋部，共九次。4. 换打右肋，同左式，唯左右相反。5. 再换右手持沙袋，从左胸一直打到左下腹呼吸配合同上，九次。6. 左手持袋打右胸腹，九次。7. 右手持袋，从天突下沿任脉向下打至丹田，九次，再换左手再打九次。8. 有一定时日后，改用窑砖排打。

(四)蛤蟆练铁：1. 马步站立，双手胸前平举与肩同宽同高。2. 请人用木板一块，着力排打左肋。先吸气，唯木板击到时喷气，意注，并肌肉紧张，爆发用力。拍打舒适为度。次数不限。3. 左转成左弓步，双手抱于腰，露出胸部，请人用木板排打胸部。4. 同2. 3. 唯左右相反。

(五)收功：1. 按摩胸肋部。2. 深呼吸九次毕，意念气布整个躯体，人身如桶子。

注意事项：1.功前解清大小便。2.不可过多吃辣椒，不可酗酒。3.房事次日不可练功，并吃“补中益气丸”。4.循序渐进，绝不可贪功，否则容易受伤以致停功。5.练功注意力一定要集中。

(邵发明文，摘自《气功与科学》1989年4期)

金 丸 功

本功法是以手握玉、石研制金丸进行习练的养生功，并因而得名，为坐功。此功法用金丸运动按摩穴窍，疏通经脉，以达到丸到气动，气动血动，血动疾除的目的。简单易学，易记易练，非常适合中老年人在床上做。

功　法

一式：双膝落金丸

取坐式，禅定后入静，双腿交叉盘坐，目微闭，

双手各托金丸一个，左手金丸放在右膝盖上；右手金丸放在左膝盖上，心中默数1—100个数，引天上之阳气，由百会区向下入丹田区，经过顶轮、喉轮、心轮、脐轮、阴轮到涌泉区；再由涌泉区引地气向上到百会区2—3次。

二式：金丸升胸前

取坐式，双腿交叉盘腿后，左右手各握金丸从左右膝盖处，慢慢托起金丸，向胸前慢慢引出升起，停在胸前的膻中穴前，手心向上，然后再翻手向下1～2分钟即默数1—120个数，将气沉丹田的黄庭穴。

三式：左右运金丸

取坐式，双腿盘坐后，左右手各握金丸从胸前落下到丹田处，然后慢慢托起金丸，左手金丸向右边运动，右手金丸向左边运动，运动时，要以腰为轴，一左一右为一次功，做功时眼睛也随着金丸转动左右看着金丸，做功时，要意守脐轮中的黄庭穴，连续做100次。

四式：金丸滚涌泉

取坐式：双腿交叉盘坐后，将左手金丸运到右脚心的涌泉穴滚动；将右手金丸运到左脚心的涌泉穴滚动，滚动时意守涌泉穴，各滚动100次。

五式：金丸阴阳平

取坐式，双腿盘坐交叉后，将左右手金丸慢慢运到百会区形成喇叭型，然后入静，心中默数1～100个数，做到人天合一，阴阳平衡，气血调和，经络畅通。

六式：金丸滚丹田

取坐式，双腿交叉盘坐后，将左右手金丸运到丹田穴，命门穴滚动，前50个数，左手在前滚动丹田区，右手在后滚动命门区，然后再换下手，后50个数，右手金丸在前滚动丹田区；左手在后滚动命门区，此节功是金丸功的高峰。久练使丹田、命门区气力增强。

七式：金丸升肩平

取坐式，双腿交叉盘坐后，将左手金丸运到右肩上；将右手金丸运到左肩上，交叉成“∞”字形，入静，心中默数1—100个数，然后将金丸由肩运到丹田穴处，平静之后立即收功。

此功每天早上起床时，在床上做一次，晚上睡觉前在床上做一次，如长年坚持修练，能抗衰老、长寿命，保持阴阳平衡。

（宋国臣文，摘自《气功报》）

服气法

本功法是一种气功吐纳养生法。晋、葛洪讲：“明吐纳之道者，则曰唯行气可以延年矣”。有祛邪去病，改善气质、调节脏腑机能、补脑安神、延年益寿的养生效益。此功法不仅荟集了古今多种服气方法，而且涉及了“服气与辟谷”的法要，提示了服气功法修炼进入一个新的层次的研究课题。

功　法

一、服太极气法

（一）以鼻微微吸气，吸五次呼一次。吸气要匀、慢、深、无声，呼气时意念从十指、十趾、全身毛孔排气。九十次为一小周天，三百六十次为一大周天。日久功深，则无须加意念，任其自然。而有气入于口鼻，无丝毫从口鼻出，尽出于全身毛孔。此乃本功告成。

（二）以口吞气（不可出声）。吞三口一咽，吞五口一咽，吞七口一咽，吞九口一咽，此为一小周天。久而久之，三、五、七、九正吞后，进行九、七、五、三反吞，或三、五、七、九相加吞二十四口一咽。气咽后，用意将气往全身脏腑和骨节推排。全身头足、腹背、腿臂发热或出汗为佳。久而久之，服气后全身如春日煦阳照身，温暖自在。此乃大功告成，如此长练，可延年益寿。

（三）口中常含一枚枣核，以舌搅其运动生津。津满后数口咽之。再搅不已。此是生气力之妙法。此功高于叩齿咽津之法。

（四）吃饭、饮水前先吞一口气，吃饭、饮水时慢吞细咽，每口进食、进水量越少越好。每次进食前先服气数口犹妙，而服气之前又以先饮水为妙，多少无妨。

（五）凡练服气功者，须专练一个功法，不可间断，然后兼练其它功法才好。如练服太极气四法时，可任选一种，持之以恒，方可言练其它三种功法。所谓服太极气法，即是说不定时、不定向、不定地点，不取姿势，时刻可服。

凡练服气功，须天门常开、地户常闭。即口鼻常呼吸，肛门常关闭（稍提肛即可）。

二、服阴阳气法

（一）凡服天、日等阳气时，以鼻吸气，以口呼气；凡服地、月等阴气时，以口吸气，以鼻呼气。可以口代鼻吞天、日之阳气，不可以鼻代口吞地、月之阴气。吞天阳之气时，意念将整个天空之气全部吞入腹内，同时配合深吸气，引气至下丹田或涌泉穴；吞地阴之气时，意念将整个大地之气吞入腹内，引气行至全身，存气于上丹田或劳宫穴。

（二）吞太阳和月亮、星辰气法有文吞法和武吞法。武吞法是将太阳、月亮或星辰象吞天地之气一样吞入腹内。双眼微闭，留一线之光，意念将日月星辰一口吞入腹内，存于下丹田。吞太阳宜在早晨旭日初升光线不太强烈时。如果太阳光线强烈，须将双眼全闭。吞太阳最好在上半天中午以前，吞月亮、星辰最好在上半月月亮西沉之前。下半月月亮开始亏缺时不可吞服。文吞法是自然站立或马步站

桩，双眼微闭，隔眼帘观日(月)，掌心向日(月)，深呼吸，意念日(月)之精气从劳宫穴沿臂经胸人下丹田。久而久之，可引气过尾闾沿督脉而入上丹田。再久之，可引气沿任督二脉作小周天运行。

(三)吞山水之气方法同吞天地之气的方法相同。但要注意：吞山之气时不是将山吞入，而是将山之阴中之阳气全部吞入，其气之体积大小比山稍大，只此一意念，切不可有误。吞水之气时，若有桥或亭，可立于桥、亭之上，把江河湖海的上游之水气全部吞入。

三、服五行气法

在服食天、地、山、川、星辰、花、木之气时，可按东南中西北五行方位服食。如吞服满天星斗时，将星辰划为五大块，按照东方青龙、南方朱雀、中宫、西方白虎、北方玄武的顺序服食。同时意念东方木之青气存我肝中，南方火之赤气存我心中，中宫土之黄气存我脾中，西方金之白气存我肺中，北方水之黑气存我肾中。通过这种意念观想法，功深者可内视五脏六腑，并能运气攻治某脏腑之病。

四、时间服气法

(一)春天在早晨多服东方木气和中宫土气，夏天在中午多服南方火气和中宫土气，秋天在晚上多服西方金气和中宫土气，冬天在半夜多服北方水气和中宫土气。土德旺四季，脾为后天之本，故服四正之气时兼服中宫土气。

(二)把一天分为十二个时辰：子时(夜23点至1点)、丑时(1点至3点)、寅时(3点至5点)、卯时(5点至7点)、辰时(7点至9点)、巳时(9点至11点)、午时(中午11点至13点)、未时(13点至15点)、申时(15点至17点)、酉时(17点至19点)、戌时(19点至21点)、亥时(21点至23点)。按十二个时辰服气子时夜半服九九八十一咽，丑时鸡鸣服八八六十四咽，寅时平旦服七七四十九咽，卯时日出服六六三十六咽，辰时食时服五五二十五咽，巳时禺中服四四一十六咽，午时日中服九九八十一咽，未时日昳服八八六十四咽，申时晡时服七七四十九咽，酉时日人服六六三十六咽，戌时黄昏服五五二十五咽，亥时人定服四四一十六咽。

(三)按六阳时服气：子时夜半服九九八十一咽，寅时平旦服八八六十四咽，辰时食时服七七四十九咽，午时日中服六六三十六咽，戌时黄昏服四四一十六咽。

(四)按四正时服气：子时夜半服老阴之数六六三十六咽，卯时日出服少阳之数七七四十九咽，午时日中服老阳之数九九八十一咽，酉时日入服少阴之数八八六十四咽。

服气与辟谷

服气功有了一定的功夫后，即可以绝谷。但总是先服食一段时间的辟谷中药或在绝谷服气之时服食中药循序渐进。大抵不外乎松根、松叶、柏叶、柏实、茯苓、杏仁、枸杞、胡麻、菟丝子、黄精之类。《圣济总录·神仙服气》曰："凡服气，但不失时节，丹田当满。纵出人事，亦不可废。行之日久，虽失一时，亦无所觉。若服气成者，终日不服气，气亦自足。至妙不可穷尽。服气得脐下丹田常满，虽叫呼读诵、终日语言，其气力不衰。但可步行出入少时，令气下大妙。凡服气成，欲食，食亦不妨，亦不障气。"当然，我们现在不是提倡去成佛成仙，但这段文字对于我们如何正确理解服气功的上乘阶段，是极为宝贵的资料。

(钱梦娃文，摘自《东方气功》1988年3期)

服日月精华法

本功法是以日月来进行导引、练功、达到修炼身心养生功。日属阳，月属阴，服食日月，平衡阴阳，修心冶性，从而取得健身强身的效果。适于男女老少习炼。

功　法

一、阳：服日光日精法：每日清晨初醒，将手擦热，轻轻搓脸，然后用淡盐水漱口。面向东方，或站，或端坐，或盘坐。站式须双脚平行向前，分开与肩同宽，双膝微屈，男左手内、右手外相叠于脐下，女则相反。掌心向内贴于小腹，坐式亦两腿分开与肩同宽，大腿与地面平行，和小腿成90°角。双手相叠，大拇指相抵，如佛家手印，仰放于小腹上。盘腿以松静自然为宜。练功地方空气要新鲜。阴风暴雨、打雷闪电或大喜、大悲、大怒后不宜练功。

第一步：舌尖轻舐上腭(即使在平时，也应常舌舐上腭，有益无弊)。存想心中有太阳如铜钱大小，红色发光，吸气时红光从心中上来出喉至舌尖，存想一下，然后随津咽下，并呼气，红光进入胃中。心中胃中皆是红色，将整个体内普照通彻。呼吸最好用逆腹式呼吸法。这样反复存想，一个呼吸吞咽为一次，如果唾液少时，以意下咽送至胃中就可以了，共存想三十九次。每天日出时、早餐前后、中午四个时间做，如果早上时间紧，可免去早餐前后行功。

第二步。继第一步做完之后，静想太阳的光辉由鼻吸人，天地间的清气亦随之由鼻吸入，存放在天目(两眉骨交会处，印堂上微凹处)。并发光普照遍身。这一步要吸长呼短，开始时可能不习惯，时间长后会渐渐由勉强变为自如。这两步功法在存想过程中，身体火红透彻，有温热感。共三十九息。

第一步必须按时行功，第二步无论何时都可作，

行、立、坐、卧，只要有空闲即练。正身远虑，耳不旁听，目不旁瞩，双目垂帘，观看体内太阳之精，天地之气存在天目，大放光明，全身通透，遍体生辉。做到无时无刻不在练，这样才能收到好的效果。服日光日精法必须在六阳时，即晚上一点至中午十二点之间行功，盖阳气以生也。

二、阴：存月芒月华法：每日六阴时存思此法，练功时，面向月亮，亦可面向西方。

第一步：每日中午饭后、晚餐前后、睡觉前四个时间行功。姿势要求与日精法同，存想脑中泥丸宫，有月如铜钱大小，照彻体内，如同白玉。吸气时，存想此月下行至喉，然后出喉至舌尖，接着合口中津液咽下，呼气，存想此月，送入胃中。脑中、胃中同放光明，身体雪亮晶莹如白玉，有清凉感，反复存想三十九息，如果阳部服日光日精法早餐前后未做，则阴部存月芒月华法晚餐前后亦不做，其余以此类推，睡前与醒后，午餐前与午餐后互相对应，阴阳平衡之意。这一步只能在每月农历十五前做，十五以后不做，因十五前月上弦月芒增，十五后月下弦，月芒减。月芒减则不生阳是为顽阴，若行功，于身体有损。

第二步：前三十九息完后，存想一日所采日精月华聚于天目，微微呼吸，由天目经脑后沿脊柱下达命门(两肾堂中间)，再返转上行，透过脑中泥丸宫，沿前额而下，舌尖处略停，再随津液咽下，送入丹田，亦三十九息次，亦可随时持行。

如果阴阳部的每一步都是按要求三十九息行功，则六阳时止存想天目穴中，有红光一圈一圈扩大，扩大到整个宇宙，要无穷大，充塞天地，一遍红光，又渐渐收缩回天目至只有芝麻般大，反复存想。当收回至天目时有可能身有炽热感，要注意本体亦遍是红光，做到人在光中，光在人中，人在气中，气在人中。六阴时则存想白光，收回时有冰凉感。这叫做普照阴阳，与天地沟通，扩大信息、传感。六阳时存想在天目放收，六阴时存想在泥丸放收。贵在自己长期行功，自己领悟，将自己的心得体会放入其中，这套功法要注意四个要点：放松、意念、内视、体会。

修学的人，在练行的过程中，一须深信不惑；二须专精有恒，服日月精华讲究时刻修持观照，无时不练，行断神不断；三须常与自己的习气奋斗，改掉自己不好的习惯，做到“礼义圆明”，“德容感化”。这样练功才有成就。妄念起时，便能如红炉点雪，才现即灭。即使有较强的杂念在前，也自能有力把持，入于无碍。这样继续前进，渐渐觉得自性本来清净，不必着意起照，入于忘照而终日未尝离照的地步。观想到这一阶段，不观而观，心即非心，言语道断，灵火独耀，可谓达极功了。这时一番景象是言语不能形容、笔墨无法描绘的。

(王正捷文，摘自《气功与科学》1988年12期)

周天功

本功法是以后天八卦为指导理论的内丹术。一般分三步修炼，即炼精化气、炼气化神、炼神还虚。此功法为小周天功，亦称“子午周天”，属炼精化气的第一步，以坐式为主，进行炼己、调药、产药、采药、封炉、炼药六个步骤，具有保健养生，益智开慧的效益。

功　法

(一)姿式(调身)：以坐式为主，站、卧、行等姿式为辅。

1. 站式：两腿自然站立，两足与肩同宽，两足尖向前或微内收。两膝微微弯曲。两手臂分别向前伸展，肘关节弯曲呈抱树杆状，肩关节自然外展，勿耸起。肘微垂比肩稍低一些，两手重叠，两拇指微微接触，高低与乳头相平。头颈不俯不仰，微含胸。要松肩垂肘，含胸拔背，脊柱自然竖直。

2. 自然平坐式：身体端正稳坐在高矮适中的椅子上，两腿自然分开与肩同宽，膝关节弯曲成90度，两脚平行着地，足底踏平。两手重叠，掌心向上贴小腹，轻放于腿上，两拇指微微接触。

3. 自然盘膝式：两腿互相交叉而盘坐于床榻之上，犹如北方人坐炕一样，其它要求与自然端坐式相同。

4. 单盘膝：双腿盘坐，左小腿置于右小腿上，左足背贴在大腿上，足心朝上，或右小腿置于左小腿上，右足背贴于左大腿上，足心朝上。

5. 双盘膝：两腿盘坐，两小腿交叉，右足置于左大腿上，足心朝上。

6. 仰卧式：自然平卧，下肢平伸，上肢自然放在身体两侧，两手掌自然放在两胯上。头部高于身体，枕头的高低以使头颈部放松舒适，保持呼吸流畅为宜。其它要求与坐功相同。应卧于硬板床上，不宜用沙发、软床。

7. 侧卧式：头部略向胸收，安然放在枕头上，下面一只手臂在身旁自然弯曲，置于枕上，掌心向上，离头二指处；上面手臂自然舒展，掌心向下，放在大腿上。上体略向前屈，双腿自然伸直或膝部弯曲，双腿膝部弯曲呈120度角，其余要求与坐功相同，一般采用右侧卧位。

8. 自然站立式和行式：可采用自由姿式，以全身放松，利于调息和意念集中为宜。

9. 盘根式：这种姿式比较难做，简单介绍供爱好者参考。

操作方法：在自然盘坐的基础上(有了一定功夫)，改用一只脚的脚跟，顶住谷道(肛门)，另一只脚仍盘坐式。因为这个姿式上身坐在一只脚跟

上，时间长了不能坚持练功，可以在两侧各加一个枕头，以利延长练功时间。

10. 跨鹤式：是妇女（坤道）采用的一种练功姿式，目前较少采用。

上列姿式主要以坐式（平坐和盘坐）为主，而盘根式只有个别人在真气发动采药时用，或者纠正“走火入魔”，有走泄（射精、滑精、阳萎）等症象时应用。而站式、卧式是给初学人或体弱者用之。行走式只有大小周天已通，达到较高功夫的人才可练习。即练功家常说“行、住、坐、卧，不离这个”（“这个”指丹田）。此时可以随意取式，不拘外形。

（二）呼吸（调息）：呼吸随着功夫进展，在不同锻炼步骤有所变化，但并不复杂。常用的呼吸形式列举于下：

1. 自然呼吸：是初期练功调神时采用，与平时呼吸形式相同。

2. 逆呼吸：与自然呼吸形式相反，吸气时，腹肌紧张向里收缩；呼气时，腹肌放松，小腹凸出。

3. 抓闭呼吸：是小周天功达到真气发动立药行周天采药时采用的呼吸法，可分四部完成。即吸、抵、抓、闭，古代称四字诀。行气开始用鼻吸气，舌抵上腭，紧缩谷道（提肛门），轻闭气，调练后气可通尾闾夹谷到泥丸（头顶），达到心息相依，可以任督行下，气入丹田。

4. 胎息：又称内呼吸和真息。呼吸达到不知不觉，腹动很微弱，这是通周天后进一步修“性”而采用的呼吸法。

（三）意守（调神或调意）：周天功流派较多，但都以下丹田（小腹部）为多。尤其养“命”派以守腹部丹田为第一步，养性派则以上丹田（泥丸宫）为主。在练周天功时，由于分大小周天练功法，而小周天又分几个步骤，在每个步骤中的意念活动稍有变化。

1. 初学以守丹田为主。杂念多不能入静时，可临时采用数息、调息，守内外景（假借）等，达到入静。

2. 意守命门或会阴。

3. 行周天：真炁发动，意随炁走，沿督任二脉运行，此时意念活动就是行周天，待周天功纯熟后，意念又放在守丹田，即修性的守上丹田，修命的守下丹田。

（四）练功饮食（调膳）：周天功来源于古代炼丹术，炼内丹者要服食丹药，以后逐渐发展为食饵、药膳、调膳等。也就是练周天功过程中，很注重调理膳食营养。俗云“练功不调膳，等于瞎胡练”。有关调膳（食饵、药膳）等请参考有关论著，这里重点介绍功法操作。

着重提几句练功初级阶段（百天之内）多数饮食量增加，然后趋于稳定。随着功夫深入，食量会渐渐减少，当达到更高级阶段则可以“却谷食气”，10天或30天不食不喝即辟谷之术。当代人练功不可学此术，以免走火入魔。

内丹术是用后天八卦指导小周天，用先天八卦来指导进行大周天。在炁元的运行路线上依经络学说进行指导。

1. 小周天又称子午周天，或取坎填离，水火既济，心肾相交等。是因为古丹术中以十二地支中的子午代表卦象中的坎离，天体的日月，人体中的心肾，方位中的南北。因小周天是要求后天返先天，而后天八卦图中，坎离两卦处子午地位。因此，有子午周天等许多名称。在先天八卦图中，南北方位已是乾坤两卦，但内丹术中着眼在坎离两卦上，而坎离两卦已处在卯酉位置上，故大周天又称卯酉周天或乾坤交媾。

2. 大小周天的内气运行是依中医的经络学说为指导，如小周天是练功时热流感由会阴起循督脉上行到头顶，沿任脉而下行入丹田，完成此步功可有却病延年作用。而大周天是在小周天功夫基础上，进一步打通十二正经和奇经八脉。因为“督脉起于会阴，循背而行于身之后，为阳脉之总督，故曰阳脉之海。阳脉起于会阴，循腹而行于身之前，为阴脉之承任，故曰阴脉之海”。所以要打通八脉，首先要打通任、督两脉，通了任督脉，其它各脉都可随之而通。因此，我们主张医疗保健可以练小周天功。

练周天功的进程：小周天又称百日筑基，说明练小周天所需时间短，但也有练2—3年才通的，而大周天要练8—9年才成。《天仙正理》说：“大周天者，以周十月之天也，怀胎炼气化神，……也加三年乳哺，九年大成，炼神而虚也”。因此，我们认为炼气还神，炼神还虚纯属仙家成神理论和方法，多数人无法炼成，不宜广泛宣传。

小周天每日练功时间可练2—3次，每次1小时。每次也可练半小时，适当增加次数。

注意事项：1. 周天功的姿势以自然盘膝、单盘膝和双盘膝为主。古人多习惯此式，今人因生活习俗的改变，已不习惯盘坐，如勉强坚持，易致两腿麻木甚至酸痛难忍，故开始练功不宜时间过长，并可更换两腿的上下位置。

2. 有的人如果不能坚持盘坐时，也不要勉强，可采用内养功的坐木凳式，身体虚弱者可采用仰卧式。

3. 初期练功，年老体弱及心肺疾患者宜采用自然呼吸法，并可在此基础上逐渐加深呼吸，不要开始即练逆呼吸或抓闭呼吸法。

值得注意的是周天功气的运行任其自然，不可急于求成，切记意随气行，不可气随意行。少数练功者没有真气运行，但只要有医疗保健效果，可以坚持下去。

周天功的适应症很广泛，但有癔病、精神分裂

和较重的神经官能症患者慎用或改用其他功法。

（张天戈文，摘自《中国气功》1988年1期）

周天搬运功

本功法是一种疏通经脉的养生功法。此功法运用点穴、推拿、按摩等方法，使后天谷食之气与先天丹田元气合而归一，酝酿生聚。然后以经络为通道，以呼吸为动力，以意念为主宰，引气从脉，进行周天运转。具有平秘阴阳，防病健身和纠偏的功用。

第一步骤 聚 气

一、点穴：以单手（男左女右）拇指或中指或食指点压两孔中间的膻中穴，按顺逆时针方向各旋转36圈，然后点压7下。同法点压，心口与肚脐中点之中脘穴。倘若有时间和兴趣，亦要点肚脐和气海穴。点穴的作用主要是打开贮藏后天气先天气的"仓库"。

二、推拿：以单手或双手大指从膻中沿任脉直推入脐下气海穴，如此24遍。推拿的作用主要是使后天气与先天气汇合，以后天养先天。

三、按摩：两手叠压于腹部（男左女右），以里手虎口对应肚脐为准，两手轻抚腹部，按顺逆时针方向各300圈（各人可据情增减），使手与皮不发生相对运动，按摩的作用是练精化气。

四、呼吸：按摩之后两手结印，闭目垂帘，舌顶上腭，鼻呼鼻吸，做腹式呼吸，呼吸应逐步达到细匀漫长，各人在不违背此原则的情况下，顺逆自定。随着一吸一呼意念也随着小腹一起一伏好象有气团随呼吸而动。呼吸要尽可能地自然而不用力，通过口鼻呼吸带动腹式呼吸开合鼓荡丹田真气，达到杳杳冥冥，暖暖融融的意境。

五、收功：本功可取站坐卧三式，随时可练尤以睡眠前后盘腿在床、用被（单）围裹，以手结贴肉为最佳，对于体弱多病和卧式练功者则不必强调按摩的多少，盖体弱多病者能力有限，不必多做即可转入腹式呼吸，卧式练功者则不必计较按摩的多少，可随意随做以至入睡，但未入睡者应按步就班继续做腹式呼吸。收功时应先将口中的津液分三口吞下，用意念直送入丹田，然后将眼珠心反旋转数次，缓缓睁开眼，摩抚头脸，伸展腰枝。点穴，推拿，按摩诸手法要轻柔匀缓，不可用力。

第二步骤 通任脉

第一步功成有时真气会自发地下会阴，上命门，或直下双腿，此时当以导引法使之循任脉通于膻中和气海，加强后天和先天联系，以先天灌溉后天，以后天滋养先天，使先后天气混为一体，变成能控制，能利用作强身治病的真气。

一、导引法：1. 呼吸：吸气时小腹内凹，微微提肛意领真气沿任脉向上升，升至膻中，开始呼气，呼气时小腹外凸，松肛气沉丹田。2. 默念：提气上升的同时默念"嘶"音，气沉丹田时默念"哈"音。3. 势子：提气上升时两手沿任脉作势导引，至膻中停，气沉丹田时沿任脉下降停于丹田。

二、注意事项：通任脉须待"聚气"有一定根基之后为好，不能做无源之水，呼吸，默念，势子要同时进行，逆腹式呼吸和提肛皆不可过分用力，发音可出声，"哈"气时可张口平舌，势子导引时不要用力，全身要处在放松入静状态，两手上升时可贴身上引，下降时可掌心向下。提气不能超过膻中，若气提过高或气降不下，可粗呼气扬声发"哈"音数声，如果还降不下来，可用推拿按摩法引气归元。气不足时则不必提到膻中。收功时间用按法数转而气归丹田。

第三步骤 蓄 气

第二步功成，则可应用此法将气引向任何经脉脏腑四肢百骸或练功或治病。然此时气弱，当务之急乃是畜气，可边蓄气边治病，以免真气不足而攻病不动。

一、丹田住气法：任脉打通能升降自如后，可去掉默念势子两项，在呼气时意想气沉丹田，并有意无意地略停一停，同时有意无意地微闭口鼻之气。

二、注意事项：丹田住气法主要是将先后天混合的真气运行于经脉，再回归丹炉以温养，如此反复滋生蓄气。整个过程要清静放松，升气和住气不要妄加意念，要做到似有意似无意。住气时以自然而不憋气为主，然后适当地延长住气时间，这是畜气的关键，不过千万不要过分追求，身体弱，岁数大的人当在住气之后间以自然呼吸。

第四步骤 通督脉

畜气时或畜气到相当程度亦有真气自发运行的现象，此时可任其自然，但最好转入通督脉。

一、自然通督法：身体好气感强的人，通过一定阶段的畜气锻炼，丹田气充实到一定程度便会自行漫过会阴，过"三关"直上头顶，再沿任脉回归丹田。气因力量不足而走走停停则不必理会，要做到意随气行，意气相随，勿忘勿助，任其自然。

二、导引通督法：练功虽积聚了相当足的气，但因"三关"狭小而难以逾越，可用导引通督法。1. 呼吸：吸气时小腹内凹并提肛，同时引真气经会阴沿督脉直上头顶，呼气时松肛引真气经头面下膻中直到丹田。2. 默念：吸气时默念"嘶"音，呼气时默念"哈"音。3. 势子：吸气时两手分开从两侧缓缓上提，同时意想气从任脉与手势相应缓缓下降，

回归丹田。

第五步骤　周天运行

一、任督循环：一吸气真气从督脉上升，一呼气真气从任脉下降，如此循环周而复始即为周天运行。周天运行足以口鼻呼吸带动腹式呼吸，以腹式呼吸鼓动真气沿任督二脉升降。

二、注意事项：呼吸要细匀漫长，以呼气略长于或等于吸气为好，气沉丹田后亦可略住一下。周气运行到一定阶段后眼前若出现光亮时可由气脉运行转入静功，以渴火性，以养真气。“气以直养而无害”。周天运行的初级阶段即可于气脉运行之后练静功。

关于气感　凡有生命的机体都有内气，只不过自身感觉不到罢了，在练功流注过程中一般有微热、微凉、麻酥酥，如液体如气体等感觉。这些感觉有些人能明显地注意到，有些人却只能在身上的特殊部位感觉到，如丹田、会阴、尾闾、命门、夹背、玉枕、百会、印堂、口、膻中等；有的人是下身明显，有的人是上身明显，有的人是前身明显，有的人是后身明显等等不一，不通则病，有病则感，凡是患病的练功者，都可明显的感觉，无病者练功初期出现热、凉、麻、痒、动、胀等现象，都是真气发动的反映。由于气不通或才通还不顺，所以感觉明显。随着进一步练功，由于真气通畅诸般现象也可能随之消失，这时往往产生不如先的心理感觉，其实这很正常，千万不要因此而半途而废。但有些人因为种种原因没有气感，练功中有气感不要追求，无气感不要怀疑，只要按照方法按步就班的练功可取得同样的健身治病效果，有时虽无明显气感，但导引时觉得气随脉行，气入病灶。

关于治病：第一步功成后，有病治病无病练功，练功和治病要同时进行，治病者无论病在脏腑还是经脉，无论病在筋骨还是在皮肉，总之，不管病在哪里，即可运用“修脉”导引等方法（也就是练功时的方法），引气入病灶，以气攻病，引气入病灶的同时，会出现热、痛、酸、胀等感觉，这种感觉有时很强烈，强烈到实在难以忍受时，可用一掌心对肚脐，一掌心对病灶入静默守或闭气，或者用掌心对病区进行按摩，待到丹田气充实到一定程度时，真气驱走病气，病灶便猛一轻松，攻病时就如潮水撞击峭石，病好时犹如潮水吞没海滩。当然，治病的先决条件必须有充足的真气，这就是要求采食谷之气，精化之气，以及自然界中的一切可利用的气于炉，练成有病治病无病强身可聚可散可有可无的真气。

周天搬运功以松静为基础，以经脉为根据，以丹田为源泉，以导引为法度。练功方法既可练功又可治病纠偏，可获气感快通经快治病快等事半功倍的效果。

（赵海林文，摘自《按摩与导引》）

周天功辅助功法

本功法是修炼《周天功》的筑基功法。这几种辅助功法，既利于修炼周天功，亦有利于一般功取得功效。而且有防病健身养生效益。

功　法

一、叩齿、搅舌：坐好后，先初步入静，然后闭唇，使上下牙齿轻轻均匀地轻叩36次，而后再使舌在口腔里由左至右转18次，再由右向左转18次。此刻一般口中会大量生津，可分三口把津液吞入腹中，内视之直达丹田，这样一般很容易守住丹田。

二、引气归田：练完功后，缓缓张开双目，然后吸气，同时双手手心向上缓缓上升至头顶，随之缓缓呼气，同时双手慢慢降至丹田，同时默念：“神返身中气自回”，如此反复几次。这样可使全身各处之气归入丹田，做到“气息归根”。然后再用左右手各擦丹田81次，此称“金丹秘诀”，这样两手常擦丹田，不过月余，丹田即饱满圆实。

三、贯通任督：用双手顺着头维穴和上星穴沿督脉往上推，经百会直达风池穴，然后再顺着耳下经颊车，廉泉沿任脉推至天突。这有助于任督两脉气血畅通，可使练小周天者早通小周天。

四、揉百会，涌泉：如练功时采用大盘膝者，一般练功后双腿酸麻，这时用右手轻按百会，由左向右揉36次，再由右向左揉36次。百会为诸阳所会，百脉所宗，总管全身，揉之可使全身血脉畅通。然后再用左右手交替揉双脚涌泉穴，各揉81次。一般揉过之后，腿脚酸麻感顿减。

五、甩手，摇臂：两腿开立，与肩同宽，两臂沿体侧向前甩出，甩时两臂应尽量向前伸，同时注意应轻松自然，如此甩18次。随后左腿向前跨一小步，右手从体侧由前向后做大摇环动作，摇81次，然后换右脚在前，同样摇81次。双臂内阴外阳，共十二条经脉，甩手臂可使这些经脉的血气畅通。

（李　彤文，摘自《气功与体育》）

周天修炼法

本功法是一种修炼以意领气循环往复运行的养生功，《礼记·月令篇疏》讲：“凡二十八宿及诸星，皆循天左行，一日一夜为一周天”。太阳绕地环运转一周为一周天。“周天”指人体精气运行从任脉到督脉再回归任脉，往返输通，为“小周天”；从手太阴肺经起，到足厥阴肝经止，昼夜循环往复，为“大周天”。此功法的特点是将周天分为“单人周天”、

“双人周天”、“人与物体之间的周天”等。简单易学，别具风格。具有促进气机旺盛，防病健身的养生效果。

功　法

一、单人小周天法

(一)先把双掌伸出，掌心相对且相距数公分，当两掌之间发生气感以后，再用意念和视线把这种感觉引入手臂。

(二)接着把感觉引入膻中(两乳之间)，再让它通过另一支手回到两掌之间。

(三)让气再回到膻中，稍停聚气，以意念将下压至下丹田、至会阴、至尾骶骨，然后顺脊椎而上，最后到头顶百会。

(四)让气在百会稍停，待感觉气势加强以后，沿身体前面的正中线(即任脉)。回到膻中。到此小周天完成。

二、单人大周天法

(一)按小周法将气引至膻中至会阴后，稍停待气势加强，然后把气一分为二进入双腿、双脚直甚脚心处的涌泉。

(二)让气停留在涌泉处，加强意念，让气势恢复加强，再经双腿让气回至会阴，经尾闾(尾骶骨上数三至四椎之间)经后背正中线(督脉)上升至百会，最后返回膻中，此即为大周天法。

三、双人周天法

双人周天须二人合作进行，选择合作对象应遵下述原则：1.选择健康而且互相投机的人；选择有血缘关系的人；选择精力充沛的人。

2.不选病人和体弱者；不选使你讨厌的人；不选经常发怒和固执己见的人；最好不选皮肤污秽不堪的人。

对象选好以后，即可按下述方法进行训练。

(一)两人对面而立，均伸出双臂，使掌心相对。掌心相对有两种方式供选择：一是，二者掌心向外，手指向上，掌成竖直面相对；二是，一人手掌向上，另一人掌心向下，在水平面方向相对。手掌之间的距离在数厘米内。

(二)当有气感之后，练习者以意念和视线将陪练者的气经手掌吸入自己的手臂，到心窝。这时心窝附近有温暖充实的感觉，这是练习成功的标志。如对方此时有发冷的感觉，那就说明效果更佳。

(三)做完(一)的动作后，用意念和视线从对方的左(右)手吸气，经自己的右(左)臂把气运至膻中，然后再经另一支手把气送给对方，并且用意念和视线让气经对方膻中回到吸气处。这时如对方也有气流感觉，则说明二人小周天成功。

二人大周天的做法与小周天大同小异，只不过气的运行路线经过全身罢了。

若选取导周天的对象不是人，而是树木、热源，方法仍基本与上述方法相同，故不另加叙述。

(俸怀邦、黄明山文，摘自《超功能气功宝典》文献出版社1989年版)

放松桩功

本功法是根据青少年的特点编创的一套教学气功功法。此功法有利于调节人体精、气、神，具有清脑安神，健壮体质，消除疲劳，防治疾病的气功养生效益，适合青少年学生习练。

功　法

一、集中注意力，上好体育课。开始，学生的注意力往往还停留在上节课或课间活动有趣的事情上。为了迅速克服这种注意力分散的局面，采用气功的自然站桩式可以到达注意力集中的目的。具体作法是：两腿分开平行站立，间隔距离与肩同宽、头颈腰正直、稍含胸拔背、膝关节微屈、头脑清空、两手由自然下垂变为重叠、内外劳宫相对，覆于小腹部丹田之上(男左女右)。两眼平视、或视向前下方均可。意念集中在“丹田”处，采用顺呼吸法。练功时间三至五分钟。这样很快达到放松入静，使注意力集中。

二、有助于课后放松肌肉，消除疲劳，恢复体力。要求意识(精神)、体形(身姿)和气息(呼吸和内气)有机地结合起来进行锻炼，以调整身体内部的功能，对人体起着自力更生、自我修复、自我调整和自我建设的作用。因此，它对提高运动成绩、防治创伤、恢复体力、消除疲劳、增加体质、防治疾病、保健强身、预防早衰和延年益寿都具有积极的影响。

通过一段时间的实践和观察，在其他整理活动进行之后，再进行五分钟气功放松，效果更为良好。有人发现，在大运动量训练后或上体育课后做五分钟气功放松训练，对恢复神经功能方面的作用。几乎和一小时常用的恢复手段相同。

本功采取三线放松法，步骤和要领如下。

三线指两侧(第一条线)、前面(第二条线)和后面(第三条线)。这三条线，每一条线放松9个部位，由上到下，从头到脚循序逐步放松，用意识并配合呼吸进行。吸气时，意想那个部位或默念静字，呼气时，默念松字。

1.第一条线(两侧)：头部两侧松颈部两侧松两肩松两上臂松两肘关节松两前臂松两腕关节松两手掌松两手十指松然后意守中指尖一分钟。

2.第二条线(前面)：面部松颈部松胸部腹部松两大腿松两膝松两小腿松两脚背松两脚趾松然后意守大脚趾一分钟。

3.第三条线(后面)：后脑部松后项松背部松腰

部松两大腿后面松两腿弯松两小腿肚松两脚跟松两脚底松然后意守脚心涌泉穴一分钟。

（陈步明文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

法门气功

本功法是一种保健功，创于清代雍正年间，此功法流传于四川。共分18段，动作简单，易学易练，有增加体质、调节功能、延年益寿之功效。对高血压、心脏病、胃下垂、肾萎缩、肝炎、糖尿病、神经衰弱等多种慢性病都有较好的疗效。

功　法

一、升功

（一）口诀：升功正立八字桩，两掌平复在胸旁；两手下膝始呼吸，直上开胸三合往；左手单托耳旁上、变掌握拳归胸膛；右手动息同左手，两拳平推分阴阳。

（二）升功先站开立式，两脚排成内八字，脚跟与肩等宽，两拳复于胸部两乳房下乳根穴。弯腿，两拳下落至膝变掌。这是起桩的预备姿势。翻掌开始吸气，抓至胸仍握拳复于两乳下呼气，开胸吸气，呼气时两拳即向内合，如此三开三合，呼吸3次、左拳傍左耳直上（拳心向头）吸气。变掌呼气，再吸气，握拳归胸原位再呼气。右手动息与左手同，两拳向前复推（阴去）吸气，变掌呼气，翻掌吸气收回（阳回）归胸位呼气。两拳复下落至膝上吸气，变掌呼气，翻掌吸气提上胸位握拳呼气，两手放下两脚靠拢收桩。

二、骑马功

（一）口诀：骑马式站即起桩，两手平端放脐旁；两拳下落膝端上，左手虎掌至右方；右手动息与左同，左右三次是一样；两拳平推分阴阳，两拳下膝则收桩。

（二）先立正，两拳平端于肋缘下，两脚开立呈骑马式，两手齐放至膝端上，呈预备式。变掌上抓至肋下吸气，握拳呼气，又以左拳伸至右拳上变虎掌下小腹，经丹田抓至右肋下吸气，握拳呼气，拳心朝上。右手动息与左手同，左右如此交换各3次，然后两拳平推吸气（阴去）。变掌呼气，仰掌吸气收回（阳回），归肋下握拳呼气。再两拳齐下膝端吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，归肋下握拳呼气。再将右脚收拢半步，两手放下立正式收桩。

三、立马功

（一）口诀：立马立正起桩练，两拳平端于肋缘；右脚大趾挂左脚，左手绕头左右旋；左脚右手换同前，如此左右各三遍；两手平推阴阳辨，收桩两拳归肋边。

（二）立马功立正起桩，两拳平端于两肋缘，（弯腰）两拳下落膝端变掌。翻掌吸气，抓至肋缘握拳呼气将右脚大趾附于左脚后昆仑穴处，右手变虎掌向左，由胸前向上绕头顶吸气，下右耳握拳归位呼气。又左脚大趾于右脚后跟昆仑穴处，左手变虎掌向右，由胸上绕头顶吸气，下左耳握掌归位呼气，如此右左动息各3次，两脚立正，两拳平出吸气（阴去），变掌呼气，翻掌抓回吸气（阳回）、还原位呼气，再将两拳直下膝端吸气，变掌呼气，仰掌吸气抓至原处，握拳呼气，两手放下收桩。

四、各联功

（一）口诀：各联仍是骑马式，两拳仰端平齐脐；左手虎掌引右手，从左至右太渊依；右手动息与左同，左右交换各三次；只无平推这一式，收桩呼吸共九息。

（二）各联功仍是骑马式起桩，两拳仰式平端，左右手拳与脐平，两拳直下膝端变掌，翻掌向上抓吸气，将两手收回原处握拳呼气。将左手拳联接右手拳均变虎掌从右至左吸气，将右手拳心附于左手腕太渊、列缺二穴上呼气。换右手动息与左手同。如此左右交换各3次，再将两拳齐下膝端吸气，变掌呼气。翻掌收上吸气，由掌变拳端与脐平呼气，两脚收拢起立收桩。

五、大罗汉功

（一）口诀　大罗汉功骑马形，起庄呼吸双托顶；收回肋缘再平出，阴去阳回三次均。

（二）立正，两拳平端肋缘，两脚开立身体下坐呈骑马式，将两拳放至膝端变掌，翻掌上抓吸气，两掌至肋缘握拳呼气。两拳傍耳直上如双托天式吸气，变掌呼气。再吸气收下，归肋缘握拳呼气，两拳平推（阴去）吸气，伸直变掌呼气。翻掌收回（阳回）吸气，握拳归肋缘呼气，如此上伸平推各3次，动则吸，静则呼，再两拳直下膝端吸气，变掌呼气，翻掌抓回吸气，归肋缘握拳呼气，两脚收拢，呈立正式，两手放下。收桩。

六、天平功

（一）口诀　天平两脚外八字，正立棍撑斗口式；两手托顶及双推，托推三次收桩毕。

（二）天平功两脚开立站外八字形，以木棍撑心口鸠尾骨上（即斗口），两掌端在肋缘，再下至伏兔穴变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，将两拳傍耳上伸吸气，变掌呼气再吸气收下，归肋缘握拳呼气，两拳平推吸气、伸直变掌呼气，翻掌收回吸气，归肋缘握拳呼气，如此动息上下平推收回各3次，再将两拳下伏兔穴吸气，变掌呼气，侧掌抓上吸气，归肋缘握拳呼气，去棍两手放下两脚并拢收桩。

七、一字功

（一）口诀：一字骑马一字形，两拳肋缘双托顶；上下九次循环式，收桩起立即完毕。

（二）先立正，两脚开立，将两手握拳端于两肋

缘，身躯下坐呈骑马式，两脚排呈一字形。两拳下落至膝盖变掌、翻掌吸气，上抓至肋缘握拳呼气，两拳上举如双托天式吸气，变掌伸直呼气，再吸气抓下，由掌变拳归肋缘呼气，如此动息上下计9次，再吸气，将两拳放膝端变掌呼气，翻掌吸气上抓至肋缘握拳呼气，两脚收拢起立，两手放下收桩。

八、望青天

(一)口诀：八段功名望青天，起桩左脚交右边；左手加于右手上，先推后抱归胸间，再换右脚交左边，右手亦同左手般；左右如此三交换，动息已毕站如前。

(二)先立正式，两拳抱于两肋缘，两拳下落膝上变掌，翻掌吸气上抓，至肋缘变拳呼气，左脚交于右脚之外侧，两手变如梅花掌，左手加于右手之上吸气，向前方平推出，腰向前倾，头向上望，随着呼气(右手指向上，左手指向下。两手虎掌分别抱回吸气，归胸握拳呼气，再换左脚交右脚之外侧，右手交于左手上吸气，向前方平推出，腰向前倾，头向上望，随着呼气(左手指向上，右手指向下)，两手虎掌抱回吸气，归胸握拳呼气，如此左右交换动息各3次，两脚立正，两拳下至膝上吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，两手放下收桩。

九、玄功

(一)口诀：玄功立正即起桩，右脚起腿左立场；左手伸直右手屈，式如开弓用力张；左右手脚互交换，呼吸来往分阴阳；阴去阳回皆侧掌，结合呼吸腿臂强。

(二)立正起庄，两拳平端于肋缘、再下落膝上变掌，翻掌上抓吸气，右脚提起附于左腿前(呈三角形)，左脚独立，左手伸直，侧掌向后，右手握拳屈肘端与肩平吸气，随着呼气，再将左手侧掌向前收回吸气，右腿放下呼气。再换左脚提起附于右腿前侧，右脚独立，右手伸直，侧掌向后，左手握拳屈肘端与肩平吸气，左腿放下呼气，如此左右动息各3次，两掌平端于肋缘下至膝上吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，抓至肋缘握拳呼气，两手放下收桩。

十、小罗汉功

(一)口诀：小罗汉功骑马式、两脚大趾立于地；猴掌互往右至左，左拳护耳右肘底；左侧至右亦相同，如此交换各三息；两手握拳归肋缘，呼吸九次方起立。

(二)骑马式　两大脚趾立于地面，两拳平端肋缘，下放至膝上变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，左手交于右手侧，两手变为五指掌(如猴拳掌式)，自右旋左吸气，以左手拳心附于左耳前，右手拳心附于左肘下呼气。再以猴拳掌式，自左旋右吸气，右手掌心附右耳前，左手拳心附于右肘下呼气。如此动息左右交换各3次，两手握拳归肋缘，将两拳放至膝上吸气，变掌呼气，起立两手放下收桩。

十一、独脚功

(一)口诀：独脚立正即起桩，右脚加于左脚上；左手抱右如作揖，两手直下脚背当；上下动息独脚站，呼吸上举至印堂；手脚两侧互交换，左右三次即收桩。

(二)独脚功立正起桩，两手握拳平端肋缘，两拳下落至膝变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，右脚加于左脚背，左手抱右手合拳于胸膛，两手下至脚背吸气、拳抵足背时呼气。再吸气两手上至印堂随即呼气。再换左脚加于右脚背，换右手抱左手下至脚背吸气，拳抵脚呼气，再吸气，两手上举至印堂，随即呼气。如此动息上下左右交换各3次，最后随着立正松拳变掌上抓吸气，抓至肋缘由掌变拳呼气。两手放下即收桩。

十二、反背功

(一)口诀：反背正立手握拳，掌心朝下脐上边；翻掌朝上交于顶，两手抓下附腰眼；头向后反换三次，然后正立两手端；两手复弯再向后，如此三次收桩完。

(二)立正起桩，两拳平端肋缘，下至膝上变掌，翻掌吸气，抓上握拳至肋缘呼气，左右手同时变掌两指相对，掌心朝下，附于脐上吸气，两手呈环形上绕至头顶，掌心朝上，两中指相对呼气，两手分抓，掌心朝下呈环形吸气，握拳附于腰眼(即膀胱经肾俞穴)，头向后反吸气，头返回立正呼气，如此动息3次、再立正以两拳心向上复向后反背吸气，头反回拳收转呼气，如此动息又3次，两拳收回肋缘、下至膝上吸气，变掌呼气，翻掌吸气，两手归肋缘呼气、两手放下收桩。

十三、诸天功

(一)口诀：诸天大趾站八字，棍撑斗口起庄式；两拳屈上拳向外，虎掌抓下归原地；两手阴去阳收回，如此三次方正立；去棍收桩同天平，不练偶数只需奇。

(二)诸天功先以棍撑斗口，两脚大趾站成外八字，两拳端于肋缘，两拳放下变掌，中指尖至伏兔穴，翻掌吸气，上抓握拳至肋缘呼气，两拳曲上天庭吸气，掌心朝外动止呼气，变虎掌收下吸气，至肋缘握拳呼气，两拳平推(阴去)吸气，变掌呼气，翻掌(阳回)吸气，归肋缘握拳呼气，如此动息各3次，两拳再放下伏兔穴吸气，变掌呼气，翻掌吸气，上抓握拳归肋缘呼气，两手放下，去棍收桩。

十四、撑功

(一)口诀：撑功正立双拳平，两拳握地需均匀；左撑右抓身微仰，右撑左抓三次停。

(二)立正，两拳平端肋缘，下落至膝变掌，翻掌上抓吸气，抓至肋缘握拳呼气、两拳平均撑地(两拳距离约与肩宽)左手撑地，右手随着抓起吸气，胸部微上仰，再翻身右拳撑地，左手随着抓起吸气，

如此动息左右交换各3次，起立两拳平端肋缘、下放在膝盖上吸气，变掌呼气、翻掌吸气，上抓至肋缘两手握拳呼气，两手放下收桩。

十五、观劲功

(一)口诀：观劲正立手合掌，上至印堂下至膝；反复上下计九次，呼吸细长随其宜。

(二)起庄式先正立，两拳端于肋缘，由拳变掌，两掌用力合并，上至印堂吸气，随着呼气，两手仍合掌吸气，下至膝盖呼气，再由膝上至印堂吸气、随着呼气，如此动息上下计9次，最后两掌下至膝再左右分开，随着抓上吸气，至肋缘变掌呼气，两手放下立正收桩。

十六、锁喉功

(一)口诀：锁喉左侧掌撑地，右手绕头半环形；右手撑地左手绕，左右三次方起立。

(二)锁喉功先站立正式，两拳平端肋缘、两拳下放至膝变掌，翻掌上抓吸气、抓至肋缘握拳呼气，身向地面前倾，左手变掌撑地，两脚伸直如侧卧式，右手变掌绕头呈半环式吸气，随止呼气，换右手撑地，身亦翻侧于右边，左手掌绕头亦呈半球式吸气，随着呼气。如此动息左右各3次，起立，两手随着膝部上抓吸气，两掌逐渐变拳归肋缘呼气，两手放下，立正收桩。

十七、顶心功

(一)口诀：顶心立正棍撑胸，双手托天直上头；拳心向头虎掌回，如此三次把桩收。

(二)顶心功又名顶功，先立正，以木棍撑鸠尾骨(斗口)上，两手握拳端于肋缘，两拳下伏兔穴变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，两手托天屈上头顶吸气，两拳心对百会穴、随着动作呼气，虎掌抓下吸气，下归肋缘握拳呼气，如此动息上下各3次，再将两拳下伏兔穴吸气，变掌呼气，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，去棍两手放下收桩。

十八、铁牛功

(一)口诀：铁牛十指直撑地，右趾加于左脚跟；全身运动卧虎式，呼吸一次再换更；左右交换各三次，左手撑地撑功形，左右三次更换指，两脚尖并三次停。

(二)铁牛功立正起桩、两拳平端肋缘，再下落膝端变掌，翻掌上抓吸气，至肋缘握拳呼气，身向前倾，将两手十指撑地，右脚大趾次趾之间加于左脚跟再吸气，做全身运动，如卧虎式，头身往前冲呼气；缩后时吸气，再换左足大趾及次趾之间加于右足跟吸气，仍作全身运动，如卧虎式，头身亦往前伸时呼气，缩后时吸气，左右换足3次。左手指撑地，右手抓至肋缘握拳吸气，如撑功抓式，换手翻呼气，右手指撑地，左手抓至肋缘吸气，换手翻身呼气。如此动息各3次，再将两脚并拢，两手十指撑地，又如卧虎式，头身缩后吸气，往前伸时呼气，可以换指。如此动息3次，即起立，两手掌随着上抓吸气，归肋缘握拳呼气，两手放下收桩。

(四川达县地区体委文，摘自《中华气功》1986年3期)

性命双修九步功

本功法原为“周天炼丹术”，是一种传统的古老养生功法，是以静为主，以动为辅，动静结合的性命双修功法。此功法可达到神气合一，恬谵虚无的清静境界，从而获得益智开慧，气血畅通之效。

功 法

一、静 功

静功在修炼过程中居于极为重要的位置。功法要求姿势自然，全身各部位都放松，头腰正直，含胸拔背，二目垂帘，眼内视，两耳内听，闭口藏舌。舌顶上腭，自然呼吸，微降气穴。收心求静，意守丹田。姿势有三种：

(一)坐式：(1)平坐式：自然端正地坐在与膝盖高度相等的椅凳上或床边。使上身与腿、大腿与小腿，小腿与脚面都呈90度夹角。两脚之间的距离与肩同宽。臀部的1/3或1/2坐在座上，身体旁不依，后不靠。双手自然放在两腿上，手指尖距膝盖1寸左右，掌心向下；或两手重叠放于下丹田处，掌心向上，男左女右，男的左手在上，女的右手在上，五指松直并拢；或双手重叠捂在下丹田，两拇指交叉，男左女右。男的左手在里边，女的右手在里边。双手轻轻自然地重叠。

(2)盘坐式：盘坐在床上或垫子上均可。盘坐又分自然盘坐式、单盘坐式和双盘坐式。

自然盘的姿势是双腿与臂部同宽，两脚交叉，男左女右，男的左腿在上，女的右腿在上。如两脚酸麻不适，也可调换，不要勉强。其他身体各部位与平坐式相同。

单盘坐式是在自然盘习惯的基础上，使用的姿势。即一只脚搭在另一条大腿上，最好也按男左女右分。男的左脚压在右腿上，女的右脚压在左腿上。其他部位与平坐式相同。

双盘坐式也叫五心朝天。姿势与单盘大体相同，只是两脚都放在对面的大腿上，使两脚脚心向上。两手放在丹田处，双手重叠手心向上，或与平坐式同。

(二)卧式：卧式分仰卧、侧卧两种，它适合老年人和体虚的病人使用。

(1)仰卧式：要求身体平躺在床上，头枕高10公分左右，头、颈、上身、两腿自然顺直，两手放在身体两侧，手心朝内，其他与坐式相同。

(2)侧卧式：面向一侧，最好向右，枕头高低以侧卧头能顺正，舒适为度。头略前倾，右手在体

前，小臂上弯，以手托腮，拇指置耳下，也叫托天。左手自然放于左侧腿上或环跳穴部位，右腿自然伸直，左腿弯曲，放在右腿上，也叫盖地。右侧位一般符合人体生理规律，如感觉不舒适或不习惯，也可改用左侧位。

卧式功法一般适用于身体特别虚弱的重病患者，只要摆好姿势，全身放松，自然呼吸，意守下丹田，即可很快进入气功状态。但卧式极易入睡，影响练功效果。

(三)站式：亦称胸前三圆式。两脚分开，与肩同宽，成11字形，两腿自然站立，两膝微曲，身体正值，二目微闭，舌抵上腭，口微合，下颌内收，头稍前倾，全身放松，意守丹田，两臂上举，环抱于前额上方，两手掌心向外向下，十指相对(间距10厘米左右)。根据自己体质，感到无力时，两手下移，环抱于胸前，十指相对(间距10公分)。最后双手下移至小腹，环抱下丹田。时间自行掌握，终止练功做收功式。

站式功法适用于室内外自然环境中练功。更利下肢气血周流，经络贯通。对高血压、神经衰弱患者来说最为适宜。

(四)行走式：行走式姿势要求同坐式。目视前下方3米远，两脚自然前进。

以上不论练何种功法，牢记做收功式。即先意念"收功了"，气归丹田，双手合十，搓掌，搓到双手发热，上下搓面额3至7次，高血压者只向下搓。收功完毕再行其他事宜。忘记收功会影响练功效果，千万不可忘记。

二、动　功

动功是静功的辅助功，适于在练静功前习练。对打通任督脉、激发特异功能，祛病健身，具有极其积极的作用。

一、天目功法：

自然站立，两手下垂，左臂向前向右抬起，掌心向上，从体前缓慢上移至膻中穴(两乳中间)下方1寸处，五指松直并拢，微贴胸部。同时右臂向右，掌心向前向上慢慢抬起，掌心向上，待右臂抬至与肩平，小臂内折手心向下，五指松直并拢，然后遮于天目穴上方1寸处(在两眉中间划一等边三角形的上方)，微贴额部，使上、下两手劳宫穴相对。这时意念天目穴，但不可太重，要似守非守(高血压患者应意念涌泉穴即脚心)，3—5分钟后，右手由意念带领下移，经印堂、人中、膻中后，双手相合，下移丹田，搓手收功。

二、天门功法：自然站立，两手下垂，左臂向前向右曲肘上移，掌心向上，五指松直并拢前起，微靠丹田下1寸处。同时右臂向右掌心朝斜上方，缓缓抬起，抬至右手与头平时，曲肘使手心劳宫穴盖至头顶百会穴上一寸处停住，劳宫穴与百会穴相对，意念下丹田，似守非守(高血压患者可意守涌泉穴即两脚心，低血压患者可意守百会穴)。3—5分钟后，右手以意领气缓慢经由百会、天目、人中、膻中到下丹田，双手合十收功。

三、双手吊气功法：自然站立，两手掌心向外翻，两臂由体侧慢慢自然抬起，手心向上抬至与头顶同高至百会穴上方1寸半处曲肘合掌，指尖向上，意念两脚心进气，顺两腿到丹田，直线至百会，意念百会穴向上冒气。3—5分钟后，顺两手掌捧气，随气两手慢慢上举(高血压患者不可提气过重)，然后松掌，十指相对，手心向下，双手以意领气，从体前缓慢下落，经天目、人中、膻中至下丹田收功。

四、双手贯耳功法：自然站立，两臂同时由体外侧上抬与肩平，曲肘两手握空拳，中指伸直，对准两耳孔，微力堵塞，然后旋转手心朝前。3—5分钟后，两手中指迅猛拉离耳孔，如左耳有病，则先拉离右侧的手指，后拉病侧的手指；右耳有病则相反；双耳有病和无病都是同时拉离。

五、小周天功法：自然站立，两脚分开与肩同宽，两腿微曲，然后左手后移，掌心向上，微贴于命门下1寸处同时右臂经体侧缓慢升起，掌心向上，至头顶后上方，手指做勾手状，对准大椎，停至玉枕穴处。意念丹田气下至会阴，经尾闾、命门，沿督脉上升。3—5分钟后，手提督脉之气加强意念，气通玉枕，经百会、天目、人中、膻中到丹田，同时左手沿带脉前移，双手合十到丹田收功。

六、大周天功法(双手提气点虎头)：身体自然站立，两手握空拳，伸出拇指，点按在髂脊处(胯骨最高点)，意念气由丹田下行，从两腿内侧至涌泉，再从两脚外侧上行，提到髂脊处，经带脉，进命门上脊柱至大椎，沿上肢外侧到手，从内侧(手三阴)到膻中、丹田。3—5钟收功。

七、双手合十到丹田功法：紧接上式：双手沿带脉移到丹田，两手重迭，掌心向里，男左女右，意守丹田3—5分钟后收功。

八、胎息功法：两臂同时向内曲肘，以肚脐为中心，左手在下右手在上，手心相对，各离肚脐2寸，意念呼吸气从肚脐出入。然后以肚脐为中心，按顺时针方向，左下右上由小到大转9圈，再逆时针方向，右下左上，由大渐小转9圈，反复3—5分钟后收功，其中会发现口鼻呼吸微弱或停止，这就是达到胎息状态了。

(九)性命双修功法：自然站立，两手下垂，左手置于丹田下1寸处掌心向上，右臂由体右前方上抬到与肩平时曲肘，掌心向下，五指松直并拢，放在印堂上方1寸处，意念玄关下照丹田，同时想象自己的气管象8瓦电棍，发出五颜六色的光，照亮五脏六腑，同时有一道孤光，上照天目，下照丹田，3—5分钟后，右手经人中、膻中至丹田缓慢下落，双手合十收功。

（常玉兰、周文岐文，摘自《性命双修九步功》河北科学技术出版社1991年3月版）

净体功

本功法派生于《郭林新气功》，属医疗保健气功，具有净体健身、扶正祛邪、自我调理之效应。适合慢性病患者修练。

功　法

一、预 备 式

第一节：站式身法：两脚平站、脚距与肩同宽，两手在身体两侧自然下垂，全身放松，嘴自然闭合，舌舐上腭，双目平视前方，精神宁静。站立2—3分钟。

第二节：贯气放松法：第一次，两手从身体两侧向小腹合拢，然后从身前向上升，升时不要耸肩，升至头顶，手心向下，似覆于头顶之状，距头顶约20厘米。意念想两手心发出气贯入头顶。两手在头顶停留三个自然呼吸时间，然后经前身正中（任脉），手心向下徐徐下降，降至小腹，手心向里；同时意念要随之从前身正中（任脉）向下想，直想到小腹。

第二次，两手上升的姿势与第一次相同，只在下降时两手分开，从前身两侧徐徐下降，降至小腹两侧然后两手似捧球状，合拢至小腹前。在两手下降时，意念随之从前身两侧向下想，直想至小腹。

第三次，两手上升与下降的姿势和第二次相同，只是下降时意念从身后正中（督脉）向下想，直想至尾闾。至此预备式全部做完。

二、行 进 功

在预备式做完，两手降至小腹前时，将身体重心慢慢移至左腿，右腿放松，右脚跟提起，随之向前迈出一步，同时腰向右转，头也轻松地向右转，右手摆至右胯旁，左手摆至气海（小腹）前。右脚迈出后，脚跟先着地，脚尖跷起；在右脚跟着地时，要做连续而短促的两吸气，随着体重右移，右脚前掌落地的同时，做一短呼气，也就是迈出右脚，脚跟着地时两吸，脚前掌落地时一呼。这两吸一呼都是鼻吸鼻呼。随着体重右移，左腿放松，左脚跟提起，同时腰向左转，头也轻松的向左转，左手摆至左胯旁（外侧）右手摆至气海（小腹）前，随之左脚向前迈出一步。左脚迈出后，脚跟先着地，脚尖跷起，在脚跟着地时，要做连续而短促的两吸气，随着体重左移，左脚前掌落地；同时做一个短呼气。接着再迈右脚做两吸一呼，再迈左脚做两吸一呼。就这样有节奏地每迈出一步做两个短吸气一个短呼气，一步一步向前行进。每迈12步收后脚平站（同第一节站式身法）做贯气放松法三次（同预备式第二节），贯气法做完后，继续迈步行进。行进速度，每分钟约20步左右，但不要受步数限制，要以呼吸舒适不憋气为宜。一般体质，每次锻炼20至30分钟。

三、收 式

接上式，停步后收后脚，两脚平站同站式身法。

第一节：回气：两手从身体两侧向气海（小腹）前合拢，然后手心翻向上，徐徐向上升，升时手心边升边向里扣，升至胸前时，右手扣在右气户穴（右乳头直上锁骨下缘），左手扣在左气户穴（左乳头直上锁骨下缘），然后两手手心翻向下，中指相接，手心担平慢慢下降，降至气海（小腹）前手心向里扣。这为一次回气。按相同方法连续做三次。

第二节：揉腹：两手从气海穴（小腹）前向上提起，手心自然朝下，提至脐中。两手重叠，男左手在下，女右手在下，以肚脐为圆心，男先向左（顺时针）揉转九圈，再反向右（逆时针）揉转九圈；女先向右（逆时针）揉转九圈，再反向左（顺时针）揉转九圈。揉转时只在衣服外轻轻贴在衣服上揉转，不可用力，不要使腹部有压迫感。揉转完，两手松开自然下垂在身体两侧，舌体放下，稍站片刻，活动活动肢体，全部功做完。

（张兆平文，摘自《怎样练气功》科学普及出版社1983年1月版）

学生桩

“本功法”是针对学生的特点创编的保健功。此功法简单易练，可以调节神经系统，促使胃液胆汁分泌等、因而对神经衰弱、消化系统的病变都有调节和治疗的效果。继而对心、肺等诸系统也有很好的影响。

功　法

一、预备式：两脚平行站立，与肩等宽，百会穴朝天，两眼平视，舌抵上腭，颈项呈虚领顶劲，肩放松，两手自然下垂，松腰，松胯，微收腹，两膝微曲。站好后，从百会穴到涌泉穴检查一遍，看全身是否符合上述要领。要求全身放松，思想入静，呼吸自然。

二、两手分开微蹲：预备式站好后，两眼微闭，意守丹田呼吸九次，然后意念从丹田下行经会阴穴到督脉上行至大椎，再把意念往两肩，下行到两手劳宫穴，意念劳宫穴。两手手心相对，与肩等宽，徐徐向前上举到与肩同高，然后两手心向下，左右分开侧平举（吸气），两手从体侧慢慢下落，同时两脚微蹲，两手向丹田抱拢，同时两腿慢慢站起来（呼气）。反复做九次。

作用：全身进一步放松，思想更加入静，进入练功状态。培养劳宫穴的气感。

三、意守丹田：接上动作呼气时左手劳宫穴轻

按丹田处，右手劳宫穴轻按左手外劳宫穴，意守丹田呼吸90次。

作用：意守丹田能进一步入静，达到“恬淡虚无，精神内守”的目的。使大脑皮层处于气功性抑制状态，从而促进大脑皮层兴奋与抑制过程处于协调，这对神经衰弱就能起到治疗的作用。

四、揉腹：意守丹田呼吸90次后，接着手向左，向上（吸气），向右，向下（呼气），逆时针方向由小到大的转九圈，到膻中穴稍停，换右手在里，顺时针方向由大到小转揉九圈回丹田处。整个揉腹过程中，意念随劳宫穴在腹部转圈。

作用：丹田部位是胃肠所在的地方，意守按摩这里可以加强胃肠的蠕动，加强此处的血液循环，还可以影响胃液，十二指肠液及胆汁的分泌，起到加强消化系统机能的作用。由于胃肠的活动，横膈膜的上下活动也加大，对心、肺等内脏系统也起着很好的影响。

五、叩齿：揉腹完了后，意念从丹田下行经会阴穴到督脉上行到百会穴，经前庭穴，印堂穴到口腔，意念停在口腔，慢慢叩齿36次，叩齿完后，舌尖由左向右逆时针方向绕环三次，再顺时针方向绕环三次，口内多生津液，把津液慢慢咽下，意念也随津液下行到丹田处。稍停，自然呼吸3次。

作用：叩齿的机械作用能坚固牙齿，叩齿后唾液分泌增多，能助消化。

六、左顾右盼：两手慢慢地自然放松落于两胯旁，成预备姿势。两眼慢慢睁开，平视前面，然后头慢慢地转向左平视，又转向右平视，左右平视3次，思想慢慢放开，逐渐转入正常的活动。

作用：通过两眼平视周围的环境，思想意念随着放开，逐渐进入正常的生活状态。

（黎永炼文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

意 明 功

本功法是一套适应现代化生活快节奏的养生功法。此功法熔社会流行功法之长于一炉，动静相兼，性命双修，具有简单易学，开发潜能的特点，能以气功特有的机理达到通经络，化瘀散结，补元扶正的目的。

功 法

一 预备式

一、姿势要领：1. 全身放松；两脚平站；与肩同宽；沉肩坠肘；松腰坐胯；含胸拔背；双眼微闭；舌舐上腭。2. 意守下丹田。3. 呼吸法：自然呼吸。

二、功效：使练功者从这个基本式子开始，思想到全身各个部分做到放松、入静、自然、心平气和，为练正功做好一切准备。

二 行 功

第一节：信步功：

一、身体各部放松，胜似闲亭信步。

二、两脚平行前进，步子大小要适度（同散步），足跟先着地。

三、两臂自然摆动，两手手指自然松开，向下丹田搂气。

四、两眼平视，但不注意任何目标，有节奏的一步一吸，一步一呼，稍用力。

第二节：飞翔功：一、预备式与第一章相同。

二、做三次收外星气动作，动作与第四章第一节相同。

三、两臂自然向两侧平伸。

四、先迈左脚，前脚掌先着地，落地时稍用力蹬地，身体略向前弹起，然后再迈右脚，交替向前。

五、两臂随着迈步上下扇动，幅度在5～20度左右。

六、头随迈步的腿交替向两侧转动，转最大限度，每走两步换一次方向。

七、呼吸：一步一吸、一步一呼（鼻吸鼻呼）。

三 松身功

第一节：强身祛病法

一、抖动全身：轻轻抖动全身，根据身体状况：（强）：双脚全部离地，用足尖轻轻跳跃。（一般）：双脚根离地。（弱）：脚不离地，只是抖身。

二、扣齿：抖身的同时，上下牙齿轻扣，速度与抖身同步。

三、点指：抖身、扣齿的同时，同步双手点指。

方法：先用食指指甲点拇指第一关节线上边2毫米左右处，点100次后继续抖身40次，停止扣齿改为咽津；停止点指改为用食指指肚按在被点处。一共抖身140次后，改变点指位置，用食指指甲点拇指第一关节线下边2毫米处左右，同样抖身、扣齿100次后改为咽津，停止点指，改为用指肚按压在被点处。

点完拇指第一关节线上下后，抖身一直不停，点指改为拇指指甲点食指、中指无名指、小指第一关节线，依次上下2毫米左右处，次数方法同点拇指、食指。

附：点指与治病的关系：五指的第一关节上下是人体各部分系统病区的反映点，通过点压可以医治相对位置的病症。1. 拇指：反映点是肺、大肠及呼吸系统的病症。2. 食指：反映点是脾、胃及消化系统的病症。3. 中指：反映点是心、小肠及循环系

统的病症。4.无名指：反映点是肝、胆。5.小指：反映点是肾、膀胱及生殖系统的病症。

练功时可根据自己身体状况和有病部位，可重点、有针对性的点相对的手指，而不受常规练功次数所限。还可根据中医心主脉、肝主筋、肾主骨、脾主肉、肺主皮毛的理论，在手的相对反映点上治疗相对的病症。

第二节：通径法

一、搓掌：双手合龙，内劳宫相对，前后用力搓。

二、干洗脸：用双手象洗脸一样擦脸部，用力要轻，从上至下，从中间到两侧。

三、干梳头：用十个手指头尖(指甲)梳通头发，双手从前到后，用力些。

四、敲头：用十指尖(指甲)从轻到重，敲击头顶和两侧。

五、搓耳：用母指和食指第二关节合力，从上到下擦耳。

六、搓大椎：用食指和中指搓大椎，双手轮换。

七、转胫：用最大限度的转脖胫，先向左转，后向右转(各9圈)。

八、甩臂：双肩用力甩动，向前时左手掌拍到右肩，右手掌拍打左肩。向后，左手拍打到右侧腰部，右手拍打到左腰部。

九、拍臂：先用右手掌，从手腕到肩部，拍打左臂内侧，然后从肩到手拍打外侧，再换左拍右臂，次序相同。

十、击胸：半握空心掌，甩臂轮流用手心一面，由轻到重击打前胸部，向后击打腰部。

十一、击腹：半握空心掌，甩臂轮流用手心一面，由轻到重，击打小腹，稍用力，向后击打腰部。

十二、拍前胸：用双手掌拍打前胸各个部位，从上到下，从中间到两侧。

十三、转腰：双手指交叉，手臂上高举，掌心向上，先向左后向右，转动腰部，最大限度，各9圈。

十四、拍肾：弯下腰，用双手掌用力拍打肾部。

十五、拍腿：用双手掌拍腿，先由下至上，拍内侧，然后由上至下拍外侧。

十六、敲膝：用双手指尖敲击膝盖部位。

十七、转膝：双手扶在膝上，先向内后向外，再向左，后向右最大限度的转动膝盖，各9圈。

十八、转脚腕：转左脚，以脚尖为轴，向左、向右划圈，然后换右脚。

注：以上各部位通胫动作均以49次为基数。转头、腰、腿、脚的动作，以9圈为基数。练功时，哪个部位有病，可以加倍做。平时可单独作其中的某一种动作。

四 采气功

第一节：采三气

预备姿势站好：一、采地气：双臂侧平举，掌心向下，弯腰向下，双臂在胸前慢慢合拢，双手做采集地层深处气的动作。意念想到将地气采至双手中间，随即慢慢上提双手，略直起腰，将双手中的气归入下丹田，双手扶到下丹田处(脐下一寸半)然后，重复伸开双臂，再作采地气动作，连续做三次。

二、采生物气；接采地气：向两侧伸开双臂，掌心向前，双臂慢慢合拢作拢气动作，意念将地球上生物气息收拢过来，归入到中丹田(两乳之间)双手扶到中丹田处，反复做三次。

三、采天气；接收生物气：

1. 双臂侧伸开，掌心向上，双臂慢慢上举，作采天空气的动作，意念将日、月、星辰之气收集来。双臂慢慢收回，将收来的气引入上丹田(两眉之间)，双手扶到上丹田，反复三次。

2. 收外星气：双手直伸天空，意念收集更高更远的外星系之气，将收回的气贯人百会穴(头顶中间)，然后双手作导引动作，从百会、经上、中丹田，归到下丹田，反复三次。

注：具体作功时，可根据时间，重复作两至三遍，也可做一遍。

第二节：三式站桩法

预备姿势站好，意守下丹田。一、自然式站法：双手扶在下丹田处(男左手在下，女右手在下)。

二、剑指式站法中指、食指伸开，母指压在无名指和小指上。

三、抱球式站法：在预备式基础上，双腿略弯；双手双臂在胸前下丹田处成抱球式。

四、时间：20分钟以上。

五、收功：意念气归丹田，双手扶在下丹田处，三个深呼吸，慢慢睁开双眼。

注：三式选择，自然式适合老年人；抱球式适合中年人；剑指式适合青少年。

第三节：四式坐功

选择清静的屋子，坐在床上或凳子上，头、胸、腹，各个部分与预备姿势相同；两腿自然交叉盘膝而坐，两脚分别放入另一支大小腿之间折弯处。1.意念：意守丹田，勿助勿忘，不追不抓，不死钉，似守非守。

2.呼吸：鼻吸鼻呼

两手姿势：一、合十掌式：双手合掌，掌心略留空间，高至鼻头，离胸三寸，虚腋。

二、八挂手式：

两手轻轻相握，大指尖轻抵另一只手内劳宫穴(手心处)，掌心向体，轻放在下丹田处。

三、朝天手式；双手掌心朝天，五指自然伸开，

轻放在两膝上面。

四、环指手式：大拇指与食指指尖相接成环，其余之指自然伸开，掌心朝天，放在两膝上面。

五 收功法

1. 简易收功：双手重叠扶在下丹田处，作三次深呼吸(适合每一个功法做完收功法)

2. 一般收功：先做三次收外星气动作(又称三回气)，将气收回下丹田，然后双手上下重叠，从小到大揉腹9圈，最大，上至中丹田，下至耻骨，再由大到小，接做三个深呼吸。(适合每一个功完毕后的收功)。

3. 复式收功：可将通径法放在每次作功的最后，作为收功动作。

(刘瑞恒文，摘自北京大兴气功协会意明功研究会内部资料，1988年3月编印)

空 松 功

本功法是一套以脑子(无思无念)放空，机体放松由静到定的静功。通过身法、心法、息法三部分修练由静到定，形成"整体周天"。可使元气在体内自然运行，调整修补机体，以达到治病强身、防老长寿之目的。

功 法

一、身法。就是身手的摆法，分为站式、坐式、卧式、手式、放松。

1. 站式：身体平正自然，两手自然下垂，两脚分开与肩同宽，双膝微曲，双足尖与足跟力量平衡着地。

2. 坐式：分平坐、自然盘坐、单盘坐、双盘坐四种。

3. 卧式：分直腿和自由盘腿仰卧两种；以及右侧卧、左侧卧、曲一腿、曲双腿、直腿五种。以上各式头、颈、肩均应平正自然，眼轻闭，口轻合，微微带笑，舌平放，舌尖轻抵上腭。

4. 手式：分前拱式、垂直式、抱丹式、抱球式四种，站与坐均适用。

(1) 前拱式：两手虎口交叉于胸前，右手在上(左手在上也可)，手心向下抬平，摆在胸口前面，成一椭圆形，两肘成弧形。大约抬平二三十分钟左右，即可放下成抱丹式。

(2) 垂直式：两手自然下垂，双肘和掌指微曲，中指在大腿两侧靠拢裤缝(只适用于站式)。

(3) 抱丹式：按前拱式的双手虎口交叉，顺其自然地放下，松松地环抱下丹田，手心向里，手腕关节不宜太弯曲，成站立抱丹式或平坐抱丹式。平坐时交叉的两手搁于小腹之下大腿之上，两臂成弧形。

(4) 抱球式：两手在腹前作抱球状，拇指相对，手心相对向里，两手心间及和腹部距离约20～25公分。

5. 放松："十松"，首先从头顶百会穴想起，头顶松，印堂松(两眉中间)，人中松，嘴角略向上，喉头松，两肩松，胸部松，腹部松，臀部和大腿松，双膝和小腿松，松到脚掌心稍前一点涌泉穴。同时对颈椎脊柱、四肢等全身骨节肌肉，都要想一想，使整个人有一种轻松舒适、愉快之感。"一上"，即是嘴角略微向上，便会自然露出微微笑容，更加轻松愉快，熟练后，可只注意印堂、人中、两肩三松一上。

二、心法。心法是指思想意识怎么用的方法。空松功的关键在心法，其特点有四：

(1) 不讲周天火候，一切顺其自然。

(2) 不讲"意守"讲"意照"，意照是只适时照顾一下的意思。

(3) 整个功法的核心是"空松静定"四个字。

(4) 本功法制定有一系列口诀，其主要的"三口诀"："一片混沌"、"一心笃定"、"一觉就止"，三个口诀必须默念。练功入坐时首先要空掉当时的思想活动和一切公私事务。坐定或站定后，默念以下第一口诀，念一句照做一句：身如垂柳(从百会穴松到涌泉十松逐步做好，默想枝叶万千向下松垂的垂柳)，心似寒冰(全身逐步放松后，默念第二句，把思想意识冻结到无思无念)。万念皆空(默念这第三、第四句，便应进到无人无我的境界)，不知有身。空之又空，一片混沌(再进一步彻底空掉一切，达到一片混沌的更高境界。念两三次能入静达到一片混沌境界，就不要念了)。做以上功法时默念一句后，呼吸一次。如果不能入静，便可改用下述四种"意照法"：意照虚空，意想宇宙空间；意照整体，意想自己整个身体，不是守照那一个部位；意照下丹田，下丹田在脐下一寸三分，再入内一寸三分之处；意照患部，如为治病，则意想有病患的部位，心里还要默想"我要驱除这个患部的毛病"。久之自然奏效。

三、息法。是呼吸的方法。本功法以鼻吸口呼自然呼吸为主，以深、长、匀、细为原则，但要顺其自然，不要强求。如果仅念一片混沌第一个口诀，不能达到空静境界时，也可辅用随息、数息、听息等息法。并默念以下第二口诀：身如垂柳、逐步放松(按前述十松一上方法做)。心息相依，绵绵若存(随息、数息、听息都是心去依息，心跟息走，绵绵是不断之意，若存若忘是似有似无之意)。气归气海，意照窍中(气海即整个下丹田周围小腹部一大块，呼吸时要归到此处。窍中即心法中四种意照之处，是为窍，择其所需任照一处)。一心笃定，永葆青春(笃定是意念纯笃或笃实，再不思别什么。

永葆青春指无病者念此句，即是保持青春常在，防老长寿之意。有病即应改念为“治好病症”即前述心法第四句意照中的“意照患部”）。再次是“空心止念”的第三口诀：不怕念起（人的思想如波浪，一波未平，一波又起，不足畏），只怕不觉（只怕不觉得，在求静之中，常有此病），一觉就止（一觉到了，马上就要止住即止念不继续想。古语说“念起是病，不续是药”）。

四、收功：

1. 擦手：两手掌心相对摩擦36次。

2. 摩面：用擦热的两手摩面，以中指沿着鼻梁两侧，从嘴角向上摩擦面部到两眉和印堂，再分向双眉的两边回到嘴旁，上下来回摩擦36次。向上稍重，向下要轻。

3. 擦耳：大拇指和食指（弯曲第二节）夹住耳轮，同时大拇指贴在耳轮后的听骨，上下摩擦36次。

4. 擦腰：站着或坐着用手掌和指上下擦腰椎两侧36次。

五、整体周天。开始练身法、心法，“身如垂柳”、“十松一上”到身心入静，即会在不知不觉中，虎口交叉的双手，感到产生微热，似觉拉不开；或小腹部，或胸腹部，慢慢到四肢和全身都感到微热或酥麻，有一种好似电流好似气流遍经脉，使整个身体非常舒服。在练站功或坐功、卧功一开始，默念几次空松口诀，念一句做一句，全身放松，练到几天之后，可使用深呼吸法，吸入气到下丹田，呼出气意想从胸腹部向四肢呼出，每天练二、三次，每次练十至五十息左右。有气感之后，再练五至二、三十息左右，便停止这样呼吸，仍改用自然呼吸，有没有气感不管它，仍练一片混沌功夫。练到一定时期，一达到一片混沌境界之后，在不知不觉中就会真有气感，或是很微弱的气感，人感到非常舒服。用深呼吸法诱达四肢，以迅速达到整体周天。其口诀为：吸入丹田呼四肢，氤氲之气自如如。得气浑身皆有感，不知“四大”有和无。（按四大是指地、水、火、风，或道、天、地、王。）

（胡美成文，摘自《中国医学百科全书·气功卷》上海科学技术出版社1988年8月版）

空劲气功

本功法是源自福建少林寺达摩禅宗的内劲功，属发放外气型的功法。由黄仁忠等在继承和实践中形成的。此功法含初级功法、中级功法及高级功法。其特点为“外气内收，内气外放，无需意守，循环如常”。十六个字。简单易学，可以克己病，治他病。本书仅收初级功法。

功　法

注意事项：一、练习时不用意念，不意守，呼吸自然；二、忌过饥或过饱情况下练习，禁止酒后练习；三、节制房事；四、应穿布鞋或无跟球鞋练习，裤带松紧适中；五、忌坦胸露腹当风练习；六、练后用干毛巾擦汗，忌喝冷水、吹风；七、练功时间、方向、地点不限，室内外均可；八、体弱不能站立者，可以坐在无靠背凳子上练，姿势动作与站立练法同。

注：有些疾病无手指扳动法，可按扶正益寿扳指法一节进行，因此法是全身调节增强免疫系统，促进新陈代谢，功效最佳。

功法之一，整套一小时左右可练完，年老体弱者可分二次练习，起势、揽月、抱球、收势，手指法另作一次练习。

功法之一

第一节：起势。全身放松站立，两脚开立，两脚距离与肩同宽，两脚尖稍向内，两臂松垂，两手手指松直，掌心向体侧。曲肘抬臂，两掌心相对（劳宫穴相对），抬至小臂与上臂约成90°，同时屈膝下蹲，站立角度约30左右。翻掌，手指成梯形式，掌心向下。双小臂向外略拉开，然后双肘向后上方挑起，双小臂自然下沉，掌心向后，手指向下，沉至体侧略后。双手在腰部处（带脉启动），手腕自外向内翻转，掌心向上，十指对腰。稍停，双臂向后夹紧，手指向前。稍停，这时上身很紧，但掌与背放松。松肩，双臂自然慢慢向前推出至小臂与上臂约成90°，再翻掌成马步站桩。

要点：以小臂的上抬带动上臂慢慢前伸离体十公分左右，腋窝悬空若容鸡蛋，曲膝下蹲应坐胯，膝盖不超过足尖为准。眼平视，呼吸自然，不带意念，不需意守，双臂后夹时手腕手指要自然放松，手指成梯形式，手指中关节略弯曲。

第二节：马步站桩。同上式，眼向前平视，以中指为准至曲池穴成一直线，手腕保持平直。手指成梯形式即食指略高，其他三指依次成楼梯形排列，自指中关节至指端自然略弯。自初练站桩10分钟逐步延长至45分钟以上。本桩法是初级功法中最基础也是最主要的功法之一。

要点：小腹略收，膝盖不超过足尖，切忌耸肩，腰、颈、肩膀、肘、腕部应放松。

第三节：收势。接上式。双手握空心拳，曲肘慢慢地将拳向上向前胸提起至锁骨处，同时慢慢起立。在起立握拳上提同时用鼻吸气，待吸足后，缓缓将气从嘴吐出，同时两拳随吐气而松开下按，恢复原站立姿势。

要点：提拳高不超过锁骨，吸气切忌过猛，吐气要逐步达到细、匀、长，中间不能换气。

往后在马步站桩加配其它动作时，应在其它动作做毕后再收势。起势、收势是整套功法的头和尾。

第四节：左右双臂揽月。接马步站桩。双臂慢慢地交叉揽拢，右臂在上左臂在下，双臂基本平行，上下相距约十公分，右臂高与肩平，手小臂与上臂约成90°，手指仍成梯形式，右手中指在左臂曲池穴上方。稍停，十指松直约五秒钟左右、再十指复原成梯形式。如此连续三次完毕。稍停，两小臂(以大指为准)由内向外翻转，同时两肘下沉，右臂在外左臂之内成十字手，两手鱼鲢肌相对同时对准天突穴。停留一分钟左右，再慢慢向外推出，推足而松为止，停留30秒钟左右，再慢慢拉回。稍停，两臂往上推，推至鱼鲢肌对准鼻尖，停留一分钟左右，再慢慢往下收回。稍停，两臂沿胸向左右两侧拉开，双臂往下沉，至中脘穴稍停，慢慢翻转手掌，同时双臂慢慢向外推出，成马步站桩式。上式为右双臂揽月，一分钟后接做左双臂揽月，动作与右双臂揽月相同，就是动作中左右手的位置调换即可。在双臂揽月结束三至五分钟后接做下式左右双臂抱球。

要点：双臂揽拢时不可耸肩缩颈，双臂向前推出拉回时鱼鲢肌始终对准天突穴，且双手不能紧贴应留间隙，双臂往鼻尖上推时，身体不可起立。双手沿胸拉开时，双手指尖应在任脉部位。

第五节：左右双臂抱球。接上式马步站桩。双小臂慢慢靠拢交叉成十字手。稍停，原位翻转小臂成阳掌十字手。稍停，右手翻掌使与左手掌心相对，同时双小臂向身体靠拢，离胸约十公分，两掌上下相距约七寸。稍停，两臂上下慢慢拉开，右臂抬至与肩平，掌部高与天突穴处，左手下到关元穴。停一分钟左右，两臂同时慢慢合拢。稍停，两臂再次拉开、合拢。稍停，双掌向外转动，手指向前、相对，同时双小臂往前伸展些，双手慢慢向左右拉开成阴阳掌，双臂放松情况下，左手阳掌翻转成阴掌(右掌不动)，恢复原来马步站桩姿势。上式为右双臂抱球，一分钟后接做左双臂抱球，动作与右双臂抱球相同，就是动作中左右手的位置调换即可。左双臂抱球结束一分钟后接做扶正益寿扳指法。

要点：做双臂抱球时，肘、肩、腕等都要放松，双臂交叉成十字手时，双手内外关悬空相对，双手上下相对应使劳宫穴相对。

第六节：手指扳动法。接上式或起势、站桩五分钟后直接做。

要点：手指扳动时，先将梯形式手指伸直(松直)，扳动某手指时，手指放松向下(以指掌关节外扳下，高血压扳法除外)，其它手指都要放松伸直不能跟随下去，手指扳下时宜慢，扳足后略停片刻再起来，手指起来亦宜慢，回复原松直位置后手指恢复成梯形式。扳动第二指时，再伸直扳下，扳每一指都要进行这一来回过程，扳动每一指法时间一般以四十五秒至一分钟为宜。扳指必须按规定的姿势和动作要求进行，不可错扳、漏扳，在扳动手指时如发生头晕不必害怕，做收势休息片刻喝点热茶即可消失。按各病例扳完全套手指后，再站桩五分钟左右收势收功。

各指具体扳法如下：大拇指：掌心向下，十指松直，大拇指向外侧拉开，慢慢地自外向下扳动，扳至与食指相对，指尖向下，扳足后，略停，再慢慢地向外向上扳回原状。

食指：掌心向下，十指松直，食指略向上抬一点，然后慢慢地向下扳动，扳足后略停，再慢慢地恢复原状成梯形式。

中指：(无名指、小指扳法相同)掌心向下，十指松直，中指慢慢地向下扳动，扳足后略停，再慢慢地起来恢复原状成梯形式。

第七节：扶正益寿法。接马步站桩。掌心向下，十指松直，食指扳动复原；无名指扳动复原；大拇指扳动复原；小指扳动复原；中指扳动复原。五指均扳过为一遍，这样连续五遍，约25分钟再马步站桩五分钟做收势收功。

第八节：祛邪防癌法。接马步站桩。与第七节分开做。掌心向下，十指松直，小指扳动复原，中指扳动复原，大拇指扳动复原。食指、无名指同时扳动，同时右小臂向左小臂移动到左小臂少海穴下面，然后在起食、无名指时，右小臂恢复到原来位置，左臂一直保持原来不动。做第二遍时左臂移动右臂不动这样交叉移动，各移动4次。这样连续扳动八遍，再马步站桩五分钟收功。

第九节：各种慢性病防治法。高血压病：掌心向下，十指伸直(松直)。无名指和小指同时在中关节处扳下，弯曲到指端向下即可，复原后成梯形式；十指松直，大拇指扳下后，拇指向外转半圈到原来位置，复原后成梯形；十指松直，无名指和小指同时在掌关节处扳下。三种扳法依次交替连续六遍后，复原成梯形式再马步站桩五分钟收势收功。

心脏病：掌心向下，十指松直(放松伸直)，小指向下扳动。复原成梯形式；十指放松伸直，中指扳下，复原成梯形式；十指放松伸直，小指和中指依次如上法各扳动一次为一遍。如此连续扳动十一遍后复原成梯形式，再马步站桩五分钟收势收功。

热喘：掌心向下，十指放松伸直，大拇指和中指同时扳动为一次，共九次，每次都要复原成梯形式。九次扳完后，小指再扳动二次，每次亦要复原成梯形式。再马步站桩，五分钟收势收功。

寒喘：掌心向下，十指放松伸直，大拇指和无名指同时扳动为一次，共九次，每次都要复原成梯形式；九次扳完后，中指再扳动三次，每次亦要复原成梯形式，再马步站桩五分钟收势收功。

低热和血小板减少症：掌心向下，十指放松伸直，大拇指和小指同时扳动七次后，中指和小指同

时扳动六次，每次应复原成梯形式。再马步站桩五分钟收势收功。

失眠症：掌心向下，十指放松伸直，无名指和小指同时扳动十一次；再食指上抬，然后扳下，共二次。每次要复原成梯形式，再马步站桩五分钟收势收功。

头痛病：掌心略向内，十指放松伸直，大拇指连续扳动二次后复原。再扳动小指一次后复原成梯形式，接着扳动大拇指一次后，复原。小指、大拇指各扳动一次，为一遍，需连续扳动十一遍。最后一遍将手指复原成梯形式后再马步站桩五分钟收势收功。

胃病(包括早期胃癌、肠癌)：掌心向下，十指放松伸直，先扳动中指，复原成梯形式，再扳动无名指，复原成梯形式；二指依次扳动为一遍。需连续扳动十一遍。复原后，再马步站桩五分钟收势收功。

肝区病(包括早期肝癌)：掌心向下，十指放松伸直，无名指、中指同时扳动后，复原成梯形式；无名指、中指再次同时扳动。需扳动二指九次，再马步站桩五分钟收势收功。

神经分裂症、癔病：掌心向下，十指放松伸直，先扳动大拇指一次，再复原成梯形式；松直，再扳动小指一次复原成梯形式；松直，再食指上抬，往下扳动。这样依次扳动三指为一遍，连续扳动六遍后再马步站桩五分钟收势收功。

不育症(男女同样)：掌心向下，十指梯形式。无名指，小指扳下不起来，十五分钟后，中指扳下，成三指扳下不起来，十分钟后(二十五分钟，能坚持时间长些更好)做收势收功。收功时不得起手指，一起握空心拳做完收势动作。

功法之二

第十节：带脉启动滚球法。滚球功法是一种内、外气交接功法。分三个方面进行组成一套。

一、左侧滚球功法：接马步站桩。双掌慢慢拉向右边肝区外，虎口相对。略停，双掌向外向左成半圆形推向左边脾区，同时移动左脚，使左脚尖向左前方，右脚不动，成丁字步，上体也同步移左方向，双脚底着地，全身重心落于右脚，左脚虚步。右膝盖弯曲要超过右脚尖二至三寸(右侧滚球法相同)，双手成逆时针在胃腹部间滚动。每分钟滚动四次，共滚十二圈(可逐步增加至四十圈)以下滚球速度相同。

二、右侧滚球功法：在左侧滚球功法的基础上，双手掌滚向左边脾区处略停，双手掌顺时针自左向外，向右成半圆形推向肝区，同时左脚转成原来马步站桩后，右脚紧接转向右侧方向，上体也同步移右方向，重心落于左脚，成右侧顺时针滚球法。

三、正面马步逆、顺滚球法：

在右侧滚球的基础上，双手掌在右边肝区处略停，右脚与上身转回成马步站桩，同时双手掌自右向前向左按逆时针方向继续滚动。滚动40圈后，双掌在左边脾区略停，改成顺时针方向滚动。结束时，双掌滚动到胃腹部前停留一会，双手掌向前慢慢推出成马步站桩，五分钟后收势收功。

要点：双掌拉向肝区，双掌滚动时应虎口相对，且上身保持正直不得随手而晃动旋转。移动脚时，以脚跟为转轴转动，不可整脚离地。整套动作应做到上虚下实，呼吸自然，无需意守，手指始终保持梯形式，腕关节不可上抬下翻，双手掌滚动成圆型状，胃部前像放了一个大木球，双手掌滚动在大木球的周围而不是在球顶。

功法之三

第十一节：内气外放手指调节法。

在起势马步站桩时后进行手指调节的手指扳动法。掌心向下，把十指梯形伸直，无名指向下扳动，复原成梯形；十指伸直，食指向下扳动，复原成梯形；十指伸直，小指向下扳动，复原成梯形；十指伸直，中指向下扳动，复原成梯形；十指伸直，大拇指向下扳动时，以大拇指指尖向下为准，右手逆时针方向、左手顺时针方向同时划三个圈，复原成梯形。以上扳动五个手指作为一遍，共做九遍后，马步站桩五分钟再作收功。

要点：马步站桩双下肢弯曲角度在60度左右，二腿用力自然，脚趾不必抓地，成自然极松状态，在扳动每个手指时要做到手指放松，手指扳动到60—70度就可以，扳动每指需45秒至1分钟。自己体会一下，在扳动每个手指时的感觉部位。

功法之四——左右三关进气法

三关进气法是增强外气内收、内气外放左右开功的功法。为了简要清楚，只介绍左侧功法，右侧三关进气法动作完全与左侧三关进气法相同，唯左右手换个方向进行。

左侧三关进气法：从初级功法之一起势后的马步站桩十分钟、接着做左侧三关进气法，后做右三关进气法，整套功法约30分钟做毕。

动作：起势，马步站桩10分钟后，右手掌转动使掌心对准左手掌合谷穴，右手掌慢慢地推向左手掌合谷穴，推至离左手掌约三寸，左手掌不变，右手掌翻转成掌心(边推边翻手掌)向上，以中指尖端为准，对准左手中指尖下方，两手中指相距约十公分(右手手指应保持梯形式)。双手中指相对，右手中指沿着左手中指慢慢地往小臂中线拉到肘关节下方(右手中指沿左手中冲穴、劳宫穴、大陵穴、内关穴、间使穴、郄门穴止，走手少阴心经到少海穴止)，随着右手掌沿带脉从左侧拉到右侧腰部前方。接着左右手掌同时进行翻转，右手掌(以手指为准

转动对准右掌合谷穴)自外向内成圆弧形转动手腕，同时肘关节往后上方抬起点，左手掌转成侧掌，掌心对准劳宫。当右掌手腕转至外侧时，一方面继续转动手腕，同时逐渐使掌心翻向下方，等右手掌心向下方时，左手掌心同时转向上方，成十字掌相对，略停30秒钟左右后，两掌向斜方向慢慢拉开。右手掌拉至头部右前上方，左手掌拉至左膝盖外侧离膝眼穴十公分左右的位置，此时双掌仍成十字掌相对。这一姿势约要停留3分钟，然后右手掌无名指扳下，对准左手掌劳宫穴，30秒钟后无名指复原，手指成梯形式。略停，左手无名指扳上，对准右掌心劳宫穴，30秒钟后无名指复原，手指成梯形式。略停，再左右掌无名指同时扳动，两无名指尖端(神经末梢)相对约60秒钟，然后两无名指复原，手指成梯形式。再两掌慢慢合拢，当左手掌合至带脉(马步站桩手的位置)处慢慢地翻掌，使掌背向上，掌心向下，右手掌同时往下合拢到左手掌背，两掌相距约十公分，右手掌以劳宫穴为中心对准左手掌中指尖端，慢慢地沿着左手掌背拉进去(即沿着手阳明大肠经，手少阳三焦经)，右掌拉到左臂曲池穴时翻掌使掌心对上臂，左手掌略翻转成掌心向右方，右掌沿左上臂拉至肩与胸之间方向；再从左胸处拉至右胸部，左掌心继续向右方不变，先从胸部往下移动到肝区部，略停后向前方推出，同时左掌转掌使掌心向下。两掌同时放至马步站桩掌位置，恢复站桩姿势，略停1分钟后，进行右侧三关进气法，左右侧三关进气法做完毕后，站桩五分钟收势(即收功)。

要点：练习本节功法一定要在初级功法之一、之二练习一个阶段后，有少量内气外放的基础上，才能进入功法之四的练习，其效果更佳。此节功法要求低位站桩，曲膝要在七十度的位置膝盖不得超过足尖，整个功法中要求做得松，呼吸自然，不带任何意念。

(黄仁忠文，摘自《气功荟萃》科学出版社 1988年8月版)

练气强身站桩

本功法是《少林内气外发功》发放外气的功法之一。此功法不仅可以改善脏腑功能，培殖丹田元气，驱病祛邪，强身健体，而且可以内气外发，为病患者服务。

功　法

一、姿式：本功根据佛像站立的各种形态进行站桩练气，要领是头平正，下颌微内收，双目平视微睁，全身放松，脊柱竖直，力在两脚掌，双脚呈外八字形或丁字形弓腿，两臂两掌根据不同要求各持不同手印练功。

二、调气：全身放松，呼吸正常，开始用意念将气从百会放松下降，顺任脉到两脚掌“涌泉”穴，而后用“意”从足跟上升到头部“百会”穴，使气充满全身。收功时将气降至“涌泉”穴。当练到一定程度时，可用呼吸导引，一吸从足跟沿督脉上升至“百会”，一呼从“百会”沿任脉下降至“涌泉”。每一次呼吸使真气在体内运行一周。

三、意守：本功在意守上不是绝对固定在那一部位，而是练功的进程来决定的。开始练抱球功时，意守在下丹田(脐下一寸三分和命门之间)，等气充满后(使丹田感到发热发胀)换守后丹田，有时也可守“祖窍”穴(两眉之间)，练外放意守在剑指，然后进行升降运气。收功时都是将气降至“涌泉”穴。

四、功效：练本功得气快，无偏差，效果明显，百日见功。在一般的情况下，经十余天练功后就有麻胀感蚁行感；经二十余天练功后，就产生热气不断循环流动，全身发热出汗。经过三十余天练功后由下肢逐步到全身发生颤抖。

这种功法是外松内紧，由于内气分布内外，使全身产生颤抖，达到神经、血管、内脏进行内在的运动，促使新陈代谢。所以能驱病祛邪，增强抗病能力。

五、功法：少林练气站桩功非常重视练“丹田”之气(丹田在脐下一寸三分与命门之间)因为“丹田”气充实后才能将气运转全身，使身发光发气，利用内气外放达到治病目的，所以练“丹田”之气是本功的根本。本桩计由十八节功组成。

第一节：横抱球站桩。头平正，脊柱竖直，两腿直立与肩平，呈外八字形，力在两脚掌，五指抓地，全身放松，从头顶“百会”穴将气顺任脉降至两脚掌“涌泉”穴，再用“意”自足跟将气逐步升到“命门”，再上升至“大椎”穴后将气分成左右向两臂，两肘至两掌，使两掌“劳宫”穴与十指有热胀感，两掌以丹田位置为中心呈抱球状，十指相对，“意”守丹田。练功在有一定时间后，两掌与丹田之间，象有一个气球在运转，一般练功二三十分钟至一小时，能多炼更好。

收功时，意在两掌从左右45度上升(阳掌)至头顶百会穴，翻掌吸足气，将气顺任脉下降，掌从面前(掌心向面)缓缓随气下降至丹田，余气则降到涌泉。

第二节：竖抱球站桩。起式与第一桩同，按上桩次序将内气引至两臂、两肘、两掌，使两掌“劳宫”穴与十指有热胀感，然后以“神阙”穴为中心，左手阳掌放在脐下“中级”穴处，右手阴掌放在胃下部相对呈抱球状，气“意”在两掌与丹田之间，左右手能上下互换、练功二、三十分至一小时。收功同第一桩。

第三节：左右抱球站桩。起式仍同第一节，按

第一节的次序引内气至两臂、两肘、两掌，使两掌“劳宫”穴与十指有热胀感，右侧以期门为中心，右手阳掌，左手阴掌，上下相对成抱球状，意在两掌，气贯肝区，练功后，右半身会产生内部震动，此桩可治疗肝脏疾病。左侧也是以“期门”穴为中心，左手阳掌，右手阴掌，上下相对成抱球状，意在两掌，气贯脾脏区，使气在内部运动，练功后，能健脾和治疗脾脏疾病。收功同前桩。

第四节：抱球坐桩。头平正，颌微内收，脊柱竖直，两腿与肩平呈外八字形，脚腿坐成90度，全身放松，从头顶百会穴将气顺任脉降至丹田，通过会阴至命门，提气至大椎穴后分左右向两臂、两肘、两掌，使两掌“劳宫”穴与十指有热胀感，然后如同站桩功的横、竖、左右抱球功势的手法练功，意在两掌和丹田。

还可以平盘腿式，单盘腿式或双盘腿式的练功法，这需要在传功师指导下，逐步锻炼才能成功。收功同第一桩。

第五节：抱球卧桩。此桩法以平仰卧的姿势，全身放松，从头顶百会穴，将气顺任脉降至两脚掌涌泉，再用意将气自足跟逐步升起到命门，再上升至大椎穴后分左右向两臂、两肘、两掌运气，使两掌劳宫穴与十指有热胀感，然后以神阙穴为中心，用横、竖、抱球姿势练功，意在两掌与丹田。收功同第一桩。

第六节：抱球拉丝桩。本功桩是练气功，在晚上月光下练功，将双手十指抱球拉丝会看到丝光出现，因此称抱球拉丝。

本桩气从两足跟上升后，每次双手开合，气都是从命门升起直走督脉，再由大椎分向左右两掌十指，双手合拢由丹田收门后，又从命门沿督脉直上走向双掌十指，反复多次运转，最后气归储丹田收功。

练时穴位以云门膻中的开合、发气为目的，久练自会内气外放。练法：(大内八字形站桩)

1.预备势，升气势和其他大八字高站桩相同。

2.两仰掌自腰部上提到胸部膻中穴为中心前一尺处为横掌十指相对，双手缓缓向左右分开，胸部云门穴、膻中穴随开胸而开穴，双手十指在开合时拉出丝光。

3.上拉三次后，两手阴掌向下以神阙穴为中心，上身略向前倾，两掌如抱球，十指相对，以腰为轴，开合时丹田随开合而开合，十指开合拉丝，合拢时气入丹田。

4.收势：在反复拉丝后，双手十指合拢丹田收气，由动作变仰掌收回两肋后变阴掌下按两肘后顺气到涌泉而收功。

第七节：双掌合十练气桩。起式同第一桩，从头顶百会穴将气顺任脉降至双脚掌涌泉穴，用意自足跟将气逐步升到命门，再上升至大椎穴后将气分三路，一路过“玉枕”穴，走百会，定主窍，两路从大椎穴分左右走两掌，使两掌“劳宫”穴与十指有热胀感，然后双掌从主窍穴前对合十指定“膻中”穴，相隔一拳，十指相对，掌心离空，意在双掌劳宫穴，使合十双掌向外产生热气。

收功时意想收功，手放丹田，气收丹田，然后放在腰部两侧，余气降到双脚涌泉。

第八节：双掌发气桩。起式及行气同上，到使两掌与十指有热胀感后，两掌合十后分开成45度在膻中前，经常锻炼后，两掌产生热气，有向外放射感。收功同上。

第九节：双推掌发气桩。本功练时要气贯全身，力走两膀，直达十指，其动作是双掌同时锻炼，以力带气，由三阴使气力向两掌发出，拇指运动，是使五指发气，久练此功两膀有力，气力自生，练成后，可以隔板发气调气，可以隔墙壁对人放气。在医疗上用于远距离内气外放。

练法：(内八字骑马桩)1.内八字骑马桩的予备势：先站好并脚桩，心平气和，男左女右，男左腿向左平开一步，屈膝下蹲，两足距离与肩同宽，足跟后蹬，脚尖内扣，成内八字形，头如顶物，目需平视，挺胸收腹，微向前倾，两掌后伸，呼吸自然，重心在腰，曲肘腕，拇指外分，四指并拢，使气由头顶下沉至足。

2.内八字骑马桩练气势：(1)姿势如前，顺气后，足跟后蹬、五趾抓地，两腿内旋，两胯内收，提肛收腹，气向命门升起，升到大椎后，向左右两肩、两肘、两掌贯气，待十指发气胀后开始作顺水推舟势。

(2)两手立掌，徐徐向前推进，边推掌根边向展，虎口相对，四指并拢，拇指外分，由外向内旋转，指尖相对，肘伸、腕曲，似环形，头勿低，身勿倾，力求掌侧肘直如肩平。

(3)五指端慢慢向左右外旋，恢复直掌，四指并拢，拇指外分运动后，指端着力，屈肘储力而收，仰掌护腰。

(4)收功直掌化俯掌后下按，两臂后伸，顺气至足涌泉。

第十节：双掌合十坐桩。起式从头顶百会穴将气顺任脉降至丹田，通过会阴至命门，提气至大椎穴后分左右向两臂、两肘、两掌，使两掌劳宫穴与十指有热胀感，然后双掌从主窍穴前对合十指定“膻中”穴，相隔一拳，十指相对，掌心离空，意在双掌劳宫穴，使合十双掌内外产生热气，收功同第七桩。

第十一节：单掌练气站桩。起式及行气方法同第七桩，仅最后掌式不同，将左手立掌放在“膻中”穴前，右手阳掌在右肋边，(左右手可互换)阳掌送气，意在双掌。

收功时意想收功，手放丹田，将气收入丹田，

然后两手放两肋阴掌，余气降至涌泉。

第十二节：单掌发气站桩。起式及行气方法同上，到使两掌与十指有热胀感，然后左手立掌在"膻中"穴前，相隔胸前一拳，右手向下平放在右肋边(左右手可互换)"膻中"穴前立掌练气，通过臂至掌。收功同上桩。

第十三节：单掌接气站桩。起式及行气方法同上，到使两掌与十指有热胀感，然后将左手立掌，拇指对鼻尖相隔一拳，右手阳掌放在左肘部"天井"穴，(左右手可互换)立掌练气，阳掌放气，意在双掌，收功同上桩。

第十四节：单掌坐桩。起式及行气方法同第十桩，仅最后将左手立掌放在膻中穴前，右手阳掌放在右肋边(左右手可互换)，阳掌送气，意在双掌。收功同上桩。

第十五节：一字步龙桩。姿势：两腿成骑马势，两脚向左右分开呈一字形。左肘朝天，掌心朝前，五指呈龙爪形。右肘弯曲，右掌下按，五指呈龙爪形。

练时，全身力向下沉，然后由下升起贯注全身与左掌向前发气。

收功：气归丹田，余气下降涌泉。

第十六节：威虎桩。身正直，眼平视，两足分开一步半，五指抓地，两掌十指呈虎爪形，放于两肩前。

练时，两眼怒视前方，五趾抓地，两手用虎劲抓，每抓一次，使气从督脉贯注两掌十指，收功时，气归丹田，下降涌泉。

第十七节：蛇桩。蛇桩是内气外放的基础功，只有在内气练足后，才能练此发气桩。

姿势：身体向左，左脚向前半步，呈虚步，重心在右脚，左臂伸直，拇指上翘，食指伸直，中、无、小三指弯曲，右臂弯曲，呈抱物状，右手拇指上翘，食指弯曲，指向左掌大鱼际。

练时，全身气往下沉至右脚，然后从右脚升起沿督脉上升贯注全身，两掌的食指，右手食指的气放到左手的大鱼际，左手的食指向前方发出，这是向左的方向，向右的方与此相反。收功，气归丹田，下降涌泉。

第十八节：熊桩。姿势：身正直，眼平视，两手握拳放在腰间。

练时：气往下沉，再从两足升起，气贯全身和两掌的十指，五趾抓地，全身用力在两掌十指，吸气时抓紧，呼气时放松，每次练功49次，收功气归丹田，下降涌泉。

(姜立中文，摘自《中华气功》1987年3期)

练功三十六法

本功法是一套保健养生气功。此功法融调身、调息、调心于一体，身法主要以手臂划圆进行站桩势的整体运动，整套功法分为：基本功、横环功、直环功、平环功、斜环功五节功法，以36个法式相贯通，节次有序，章法分明，动作简单，易于学练。具有防治疾病，强腰健肾，促使气血周身贯通的效应。

功　法

一、基本功

(一)浑元一气(外开大环)。预备势：两足平行分开，与肩同宽，自然直立，两臂自然下垂，两手轻贴于腿侧。

动作：

(1)两足跟内收立正，两臂交叉于腹前。双手掌心向内。先作吐纳法，舌尖抵上腭，用鼻先长呼气一口，随后长吸气一口。

(2)两臂交叉由胸前往上划弧，同时两足跟靠紧提起，足尖立地。眼视前方，手心向内转到头顶时，手心渐转向外，经两侧下落，足跟随手下落踏实。手上升时吸气，下落时呼气，这样反复进行三次，分开足跟，还原预备势。

要求：预备势时，即要排除杂念，宁心静气，起功时呼吸要均匀深长，吐纳法要用鼻吸鼻呼，其他的动作，可以用自然呼吸法，或以呼吸与动作配合。

功用：吐旧纳新，改善气血循环，促进新陈代谢。凡练功时都从这式开始。

(二)开门见山(横环)。预备势：按上势，两腿分立(膝微屈)，两臂交叉于腹前。

动作：

(1)两臂由内经胸前向两侧划弧，掌心翻外，指尖朝上，上臂外旋侧展(高与肩平或齐眉)，下落同腰齐，松肩、沉肘、坐腕。

(2)按(1)势，两手从腰侧经胸前往上向两侧外开而下落，复于腰间再由内往上划弧，掌心朝外，指尖向上。这样反复进行，慢慢地打环六次。

要求：眼向前平视，留意于手的动作，不可耸肩，要沉肘，肘尖不宜远离腰胁部，膝微屈，可随手的上下动作，略为伸屈，足掌贴地。手内收时吸气，外展时呼气。也可用肘部轻擦体侧的胁部。

功用：可使郁气外开，气血走布于四肢，对肝脏有利。

(三)并驾齐驱(直环)。预备势：接(2)势待手转至耳边时，手与肘成直线，手变换为侧竖掌。

动作：两手朝前往下划弧，而向内收朝上，肘部后退些，掌经腋侧往上，高不过眉，两手继续划弧向前下落而复于腰间。

要求：动作时，身体保持正直，不可前后俯仰，也不宜左右歪斜，掌心相对，较肩宽，在体侧转动，意识贯注于小指侧及尺骨侧，以助经脉气血运行。

功用：舒筋活络，调整气血，对心脏有利。

(四)白鹤展翼(上斜环)。预备势：两足平行站立，距离与肩同宽，屈肘，附腰，正掌势。

动作：

(1)接上势，待手转到腰际时变成钩手，掌心向内，肘尖沉下，手由下向外斜朝上划弧，高与头平，同时出左腿，伸直膝部，足尖跷上，后跟着地。(2)继续再朝前下方划弧斜落，掌平乳，肘近于腰，左足尖随手的斜升慢慢踏地，而右足跟随前足的踏地慢慢提起，足尖着地，身躯随手足逐渐向前。手斜落时，则右跟着地，左足尖跷起，身躯后坐，如此反复进行三次。

(3)换成右足伸前的右式练功。次数也是三次，最后还原平马势。

要求：动作向外斜升时要吸气，继向上往内斜落时呼气。钩手的腕节及肘节要随动作屈伸活动，手指要灵活。手掌的动作形态及方法，应似揉法的按摩。意识注于肺经的桡侧。

功用：活动上肢各节，消除胸闷，调理气息，有利于肺经。

(五)手按浮球(平环)。预备势：接上势将钩手换成平复掌，指尖向外侧，两膝微屈。

动作：两手往内经胁前划弧向外展，再复于内，如此连续绕平环三次，手向内时缓缓吸气，外展时呼气。

要求：手指要轻微屈伸，腕节要左右摆动，指尖保持向外，不宜垂腕，要平掌势，意识注于掌心，用意不用力地犹如用手轻按旋转水面浮球的样子。

功用：活动指掌及腕肘关节，舒肝理气，补益脾胃，有利于脾经。

(六)马上抛缰(下斜环)。预备势：接上势，手转到胁前时，指尖转内，小指侧向下，同时左腿向左再平开些，屈膝坐臀，成骑马势。

动作：两手自脐前向下外斜向划弧，而再往上经腰侧向脐前绕环，即向下外斜方偏前降落而往上绕环一周(掌上到腰间，下不过膝)。这样反复进行六次。

要求：手上升下降时，膝随之略为屈伸，下降时呼气，上升时吸气，身躯端正，头项正直，眼光下视两手动作。

功用：可使气血下行，锻炼下肢筋肌，有利于肾经。

(七)气息归元(内合大环)。预备势：接上势，左腿向内收，两足跟靠拢成立正势，同时双臂腕部相叠交叉于腹前，掌心向内。

动作：(1)两手由下向外侧往上经头上，两臂交叉打圆环，经胸前下落，(图16)，如此二次。

(2)继续再作第三次的打环，当两手到头顶时，双掌重叠，一掌心盖在另一掌背上，而后自头顶经面部，往胸腹部，缓缓地伸直手臂，下推至小腹部。

要求：手上升时吸气，下落时呼气，第三次的动作应慢些，要作深长的吸气(腹式呼吸)，腹部因吸气而慢慢隆起，同时有意识地配合手的下落，将内气送达小腹部。

功用：气归丹田，恢复疲劳而安定心神。每次练功后，都用此式收功。

二、横 环 功

(八)摘星换斗。预备势：立正势如图16。

动作：(1)两手由内经胸前交叉，掌心向内，向外划弧，当左手在身侧下落时，顺势背靠后腰，右手继续打环，足跟随手上下起落，手掌随动作的升降而旋转，当到达头顶时，掌背朝下，头仰，眼视手背。

(2)头部也随手的转动而作横旋，眼随手动，如此连续打环三次，然后换成左手打环，动作照前，方向相反，也打环三次。

要求：意守于手掌，尤应注意当手高举于头顶时，吸气稍暂，足跟靠拢，足尖踏地，膝部挺直。

功用：开阔心胸，活动颈项，升清气，降浊气，治疗落枕。

(九)左右摆腰。预备势：两足平行分开直立，较肩略宽，双手反掌撑腰。

动作：右手由内向外侧划弧上升，经头顶向左肩侧(复掌)时，腰随手动作向左侧屈。然后右手继续经左侧划弧下落过腹前，再往右外侧绕上，如此反复进行三次，继换左式的左手打环，重复进行三次。

要求：身体正向，而侧方摆腰，两腿撑直，不可屈膝，臂上举时，肘和肩平。

功用：壮腰固肾，活动腰髋，治疗腰部慢性伤筋。

(十)横环托撑。预备势：两足分开同肩宽，直立。两臂交叉，下垂于腹前，腕节内屈，掌心向上。

动作：(1)左掌向右，右掌向左，同时往上划弧，缓缓提起，过肩上后，掌朝外翻转，掌心向上，往头顶划弧托起。

(2)两手继续向左右外侧划弧，慢慢下落，坐腕，指尖向上。

(3)继续往下划弧落于髋旁，手腕上屈，掌心朝下，指尖朝前，成为下按之势，然后翻掌，掌心朝上，恢复预备势，这样连续地绕环六次(三次左手盖前，三次右手盖前)。

要求：手掌在头顶托起及左右撑和下按时，腕

关节应成90度角。肩要松，肘要活，但在托、撑、按的位置时，肘要直。

功用：活动肩、肘、腕等关节。

(十一)童子献蹄。预备势：立正，右手上举于右头侧。

动作：(1)右腿屈膝，向外侧上踢，同时右手掌由上往外划弧，下拍右足外侧，左手由下经胸前划弧上举：先仰掌，后转复掌。头转右侧，眼视下拍足。

(2)放下右足，右手由下经胸前划弧上举于头的右侧，同时左手往外侧划弧下拍向外侧上踢的左足外侧。如此右足对右手，左足对左手，连环拍打共六次(左右各三次)。还原立正势。

要求：手的上举和下拍，动作要协调，以一手为主，下拍时呼气，上举时吸气。

功用：治疗腰、髋、膝、踝等关节酸痛。

(十二)双盘踢毽。预备势：立正姿势。

动作：左手先由体侧举起，经头部向胸前下落，轻拍屈膝向左上踢的右足内侧，在左手下拍的同时，右手由体侧向上划弧举于头上，这样两腿交替轮换上踢，左右各六次。

要求：手由胸前划弧下落，经体侧划弧上举，绕成一个椭圆环，左右手下拍时，头侧转，眼视下拍的手。

功用：治疗腰、髋、膝、踝等关节的酸痛。

(十三)左右云手。预备势：两足平行分开，稍比肩宽，屈膝坐臀，成马步，上体略向左转，两臂向左下斜伸，掌心相对，距离与肩同宽。

动作：(1)右手由下向上经胸前向右划弧，高于肩平；左手同时由内经腹前向右胁划弧，腰部向右逐渐转动，两膝也随之略带前向右旋转。

(2)右手掌心向下由体侧下落，经腹前向左胁划弧。同时，左手也由下经胸前向左划弧，前臂内旋掌心朝前，上体随手动作略向左转，两膝随之略向左移。两足掌踏平，前膝稍屈，后腿略伸，膝随腰动。

要求：左右手划环的动作，要舒展，肘不可抬起，以肘为轴转动，其要领在于沉肘。

功用：上部宽胸理气，中部强健腰肾，下部增强腿膝之力。

(十四)藤萝攀壁。预备势：两足平行分开，比肩宽些，起势似云手的预备势。

动作：(1)两臂同时从左下向上经胸前向右划弧，右手横掌，掌心朝外，直臂同肩平；左手推掌势，指尖朝上，在右手下。两足平马站稳，右膝随手的动作稍向右移，右膝屈曲，左腿后斜伸，略成右弓步，上体右转。

(2)两臂由右侧往下经腹前继续向左上方划弧，左手逐渐变成横掌直臂在前上方，同时右手也渐变为推掌屈肘在胸前。两腿也随手的动作，变成左膝略屈，右腿挺直，略似左弓步，动作同前式方向相反。如此重复进行三次。

(3)将划弧方向改为向上而往右，动作相同，惟划弧线路相反，称为左式。动作重复进行三次。

要求：全身动作要协调一致，眼随手转，而视于前掌背。两足平行、全掌踏实不动，仅膝部横摆。

功用：舒筋活络，调理气血，适用于肩、背、腰、髋的功能活动及四肢乏力的锻炼。

(十五)猫儿洗面。预备势：两足平行分开，比肩稍宽，屈膝，两掌心朝前，左臂屈肘，置身左侧，指尖向上，高与肩平，右掌置右胸前，与胸相距约两拳远，指尖高与乳平，头左转，眼视前掌。

动作：(1)两臂从左侧向前上划弧，左腿向左屈膝，右腿向左伸直。

(2)双臂继续往上经面前朝右划弧，双掌高不过眉。同时，右腿向右屈膝，左腿向右伸直。

(3)两掌由右侧向下，经胸前再慢慢往上向左侧划弧，重复进行三次。再换右式，动作相同，方向相反，也练三次。

要求：两膝作横侧向的屈伸，足不移动，腰随手足左右摆动，不旋转，身体保持正向，目视手的动作。

功用：治疗肩背酸痛及膝部疾病。

三、直环功

(十六)双鞭滚轮。预备势：两足平行分开，与肩同宽，膝微屈，臂下垂。

动作：(1)左手往后下斜伸，同时右手向前上斜伸，两臂成一条斜直线。右手以肩关节为轴由上往下，转后翻上划弧绕环，同时左手以肩为轴由下翻上，转前往下划环

(2)两臂在身体两侧的前后上下作圆形转动，以肩关节为轴，一手前，一手后，呈对称式的滚转。上体可随手的动作左右扭转，两足固定踏实，两膝可随动作微屈伸，眼视前手为主。如此左右各转六次。

要求：两手为侧直掌势，气注于小指侧，前掌心向内，后掌心向外。肘部宜撑直，松而不僵，肩部更要放松，转动方能灵活。

功用：活动肩关节，强壮腰腿。

(十七)双手推车。预备势：立正姿势。

动作：(1)两臂渐渐屈肘，手上提垂腕，同时左腿屈膝提起，足尖蹦直向下。

(2)屈肘垂腕的手内收，由胸经腹前往下划弧，指尖渐渐朝上成正立掌势(力在掌跟)。同时，左足尖随手动作渐渐跷起，向前下，划弧蹬出，膝盖要挺直。

(3)屈膝提腿，足尖先朝上往内划弧，而后足背渐蹦直，手也由下往上划弧，渐渐垂腕屈肘，还

原，连续提膝绕环三次(足离地)。然后换右腿动作，同样进行三次。

要求：提膝打环时，若有不稳，站立的腿可稍弯曲，而膝盖及足尖要对准两肩的中间，以求平衡，手足上升时吸气，下落时呼气。

功用：增强体力，引血下行，适用于膝踝关节的锻炼。

(十八)仰首朝天。预备势：立正姿势，两手十指相交叉，反掌(掌心朝外)，曲肘横撑，高与乳平，距胸前约一拳，眼视前方。

动作：(1)两手由胸前经喉头往头面向上向前划弧。

(2)两手划弧上升时吸气，同时后跟靠拢提起，足尖拄地，两手继续向下向胸前划弧，高约乳平，足跟随手下落，渐渐踏地，如此反复打环六次。

要求：眼视手背上下转动，身体后仰时，头面随仰，下落时头面端正。十指交叉要稍用力向左右牵伸，两肘要左右平撑。后跟离地或踏地时，两腿要靠紧直立。

功用：调理上焦之气，治鹰爪手、网球肘及手指腱鞘劳损。且可强固肾腰，治腰部伤筋。

(十九)弯腰拔背。预备势：接上势，十指交叉两手向前直伸，高与肩平，左足向左横跨半步，与肩同宽，身体自然直立，两眼向前平视。

动作：(1)上身前屈，双手由前向下划弧，尽量贴地或接近地面，两腿挺膝伸直，眼视足背。上身前屈时呼气。

(2)上身渐渐直起，两手向上经膝、腹继续划弧至胸前，肘部逐渐弯曲，成横肘势，待身体直立时，双手十指交叉，掌心朝前，由胸前推出，恢复预备势，身体直起时慢慢吸气，反复进行六次。

要求：俯身时慢慢随动作呼气，腹肌要松，腰要挺，膝要直，起身时要吸气。

功用：调理中下焦之气，治疗指腱鞘损伤、腰酸背痛。

(二十)猛虎推山。预备势：两足平行分开同肩宽，两手下垂腿侧。

动作：(1)右手由下向前推伸，掌心向前，同时左足直腿向前迈出一大步，足尖跷起，后跟落地，左手屈肘附于腰侧。

(2)右手继续向上，逐渐屈肘内收并向下划弧，肘尖附于腰侧，推掌置于髋前；同时左手由下向前上划弧推出，直臂。左腿配合左手动作，渐渐往前屈膝，伸直后腿，左足踏地，右掌推出时，重心往后移向右腿，左膝再伸直，足尖上跷，如此循环推三次。

(3)改为平马步，出右足，左掌先推，即是右式。

要求：前足伸出时，后足尖稍外撇，成箭步势，逐渐向前，屈膝时呼气，后退时吸气。

功用：治疗手足关节粘连、肌肉萎缩等疾病。

(二十一)荷叶出水。预备势：身体自然站立，两足分开，与肩同宽，足尖向前，两臂下垂腿侧，眼向前平视。

动作：(1)右足向前跨出一步，足尖内扣，左足尖可稍外撇。两前臂屈肘慢慢向前平举与腰齐平时，右手渐变仰掌，缓缓前伸往上转内划弧，同时左手复掌缓缓后缩向下。

(2)左掌面翻转为仰掌往前向上划弧，而右手继续划弧，换成复掌向下。再往前转上又复仰掌，这样左右相继上下划弧绕环各六次。

(3)腰随前手动作左右扭转，而前腿略屈，足尖内扣，对膝朝前；后腿略屈，足尖稍外撇；用自然呼吸法，眼视前手；以后换左腿在前的左式，也绕环六次。

要求：双手距离与肩同宽，直向打环，高平肩，低不下小腹，眼视上升的掌心。

功用：有补中益气的作用，治冻结肩。

(二十二)前扑后仰。预备势：两足平行开立，与肩同宽，两手自然垂直，置于腿侧。

动作：(1)两手前臂往上慢慢升举，屈肘附体侧，掌心向前，腰随手后仰，头也上仰，两腿站稳，指尖高与肩平。

(2)接上势，右足前跨一大步，同时身体向前下扑，双手往下划弧，掌心向下，五指撑开，呈虎爪形直臂下按(不着地)，昂首眼视前方，塌腰，后腿挺直，足尖拄地，后跟提起。

(3)左足跟着地，乘势收回左足，复平马步，同时双臂也由下顺势划环往后上，又复屈肘上升(图51)，反复进行二次。在恢复平马步时改换左足前跨一大步，手的动作同上，即是左式，也练两次。

要求：后仰时吸气，前扑时呼气，前屈之足，要在两臂的中间，头与膝及足尖应成一直线。

功用：健腰壮肾，调理胃肠，活动全身关节。

(二十三)抱球转腰。预备势：两足直立，平行分开，与肩同宽，双臂屈肘，两掌心相对，呈抱球状，两掌相距约一拳半，掌离胸前约两拳，眼视双手。

动作：双手上下交替，仰掌与复掌慢慢地相对翻转，不计次数。然后上体随之慢慢扭转向左，翻转六次；按照手的同样动作，而上体转右，也转六次。

要求：手的绕环动作要均匀，肘要傍撑舒展，两掌手指要弯曲成弧形，转动时腕关节要活，转腰时两腿要站直，足不移位。

功用：健胃消食，运化中焦之气。

(二十四)铁石沉江：预备势：立正姿势，两臂屈肘，垂腕(肘尖附腰侧)，眼视前方，首先安定心神，调匀鼻息。

动作：(1)双手往内划弧并向下按，伸直手臂，掌随动作渐渐上翘，指微屈撑开，指尖朝前，掌心

向下，力在掌跟，同时足跟靠拢提起，两腿左右侧分开，屈曲下蹲，眼视前方，两手放于腿前与肩同宽，约离一拳位。身体下蹲时呼气。

(2)足跟踏地，身体渐上起，同时慢慢吸气，双臂渐屈肘而变垂腕，向前往上划弧收回腰侧，还原预备势，这样反复进行六次。

要求：身体及头部要保持正直，下蹲时重心要稳。

功用：开导下焦之气，引导气血下行，治腿膝酸痛乏力。

四、平 环 功

(二十五)金鸡独立。预备势：两足平行开立，与肩同宽，前臂上举与腰齐平，肘附体侧，复掌斜外展，两手指尖向左右外侧。

动作：(1)双手由外向内划弧，经胸前外旋，指尖朝两外侧，同时上提右腿，屈膝，足尖朝下。手在左右侧，转前再划弧内收，经胸前向左右侧外旋。内收时吸气，外展时呼气，这样反复进行三次。

(2)还原平马步，再提起左足，手的动作同前，再进行三次，这是左式。

要求：膝盖要向中，对脐部，足尖对膝垂直，站立不稳时，两手可上下或前后调整以求平衡，支撑腿可微弯，足尖稍外撇。

功用：开阔心胸，平衡气血，锻炼腿力。

(二十六)青龙探爪。预备势：立正姿势，两臂屈肘，横撑仰掌，指尖相对，高约乳平，离胸前约一拳。

动作：(1)左手经胸前伸过右腋下，指尖应触及肩胛，同时右手在左手的上方，掌心向上，顺势偏前划弧往左侧，直臂探出左肩外侧，上体随之渐渐向左扭动，而两腿撑直立正不动。头颈随手的动作左转，眼视左手掌。

(2)右手继续划弧往左后，渐屈肘内收。同时左手也由内划弧向胸前，双手复原，仍置于胸前，上体及头随手的动作转向正方。左转探手反复进行三次。

(3)改为右式动作，左右动作相换，方向相反，探前的手在上，抱胛的手在下，反复进行三次。

要求：不可耸肩，尽量两臂交捆束身、拔背，腰要挺直，左右扭。伸手时呼气，屈肘胸前时吸气。

功用：调理气息，治腰背酸痛。

(二十七)铁拳挥舞。预备势：两足平行分开，与肩同宽，膝微屈，两手握虚拳，前臂上举，肘尖向下，拳在肩傍，肘附体侧，眼视前方。

动作：屈肘，两拳上举约与肩平，经胸前划弧内收。往外侧旋转，再向前复转内，这样反复进行八次。

要求：绕环时幅度大小要均匀，用腹式呼吸，内收吸气，外展呼气。内收时意守于臂内侧用劲，外展时意守于臂外侧用劲，动作时眼视两拳。

功用：安定心神，调整呼吸，锻炼肩背。

(二十八)左右劈手。预备势：两足平行分开，比肩稍宽，坐臀屈膝(骑马步)，头颈正直，眼前视，左手在上(复掌)，右手在下(仰掌)，两掌相对距离约两拳位，离胸前也约二拳位，上手高约乳平，两臂屈肘，横置胸前。

动作：(1)双手渐渐偏上向左划弧，左手直臂在前，右臂稍屈肘在后，眼视前手，两膝随腰配合手的动作，略偏前旋转向左，左膝屈曲，右腿伸直，两足不动。

(2)接上势，左手翻仰掌，右手翻复掌，同时逐渐偏下向前往右划弧，上体及头随之转右，眼视前手。手足动作同前，左右手相换掌，方向相反，这样反复进行八次。还原预备势。

要求：复掌或仰掌都是横掌势，劲在小指侧，腕关节要灵活，翻掌劈手时，都要圆活柔软，旋膝转腰等需协同一致。

功用：疏通四肢气血，舒筋活络。

(二十九)蜻蜓点水。预备势：两足开立，稍宽于肩，两手插腰，拇指朝前。

动作：(1)身体左后转体成歇步，同时双手向上，经胸前往左右侧划弧伸直与肩平，正直掌，指尖向上。

(2)渐渐向右转体起立，待两腿直立时，再向右后转体成歇步，动作同前但方向相反，左、右势歇步各进行三次。

要求：眼正视，两肩和臂平直，身体直立，重心要稳。

功用：适应于四肢关节及腰背酸痛的患者锻炼。

(三十)浮萍荡漾。预备势：两足开立，比肩稍宽，两手复掌，屈肘置于腰侧，眼视前方。

动作：(1)两掌交叉经胸前往体侧划弧，右足同时由内往外划弧，足底稍离地面。

(2)接上势，两手继续划弧由胸前向外侧，经腰部而至胸前；右足也继续由外转内划弧还归原位，手与足都恢复预备势。手足的绕环是作一次完成的，其动作要缓慢均匀。

要求：足底轻轻碰地扫成一小环。两手划弧，经胸前时，一掌在上，另一掌居下，交叉打环向外。头部保持正直，而眼光下视于手足的动作。支撑腿要微屈，以支持身体的平衡。

功用：活动四肢，引血下行。

(三十一)左右开弓。预备势：两足平行分开，比肩稍宽，屈膝(骑马步)，左掌在外，右掌在内(掌心朝里)，双掌交叉置于胸前，眼平视前方。

动作：(1)左手偏前向左侧划弧伸直，指尖朝上，高与肩平，同时右掌向内向右划弧，逐渐变掌为拳，横肘平撑，眼视前手动作。

(2)接上势，右拳渐变掌向内向前划弧而内收，置于左胸前；同时左手渐屈肘，由左向内，经胸前平划弧复置于右胸前，双手交叉，复原预备势，这样反复进行三次，然后改换右式，右手开弓，动作相同，方向相反，也进行三次。

要求：眼视前手动作，臂要伸直，刚健有力，骑马步需站稳，重心下落。

功用：调理肝肺，牵伸上肢，治疗关节僵硬。

五、斜环功

(三十二)旋头拔刀。预备势：两足直立，两脚平行分开，与肩同宽，双手握拳，下垂腿侧。

动作：(1)两臂伸直向左右外侧往上划弧举起，经头上两臂交叉下落，而左拳顺势，背靠腰后；同时右拳连续划环，经头后往前由左肩角下落，拳眼对肩。头及腰随手旋转，似拔背刀状，两足要踏实，不可移位，眼随手转，这样反复绕环六周。

(2)当转六环后，右手顺势背靠腰后，而左手从头后绕前，经右肩角下落，称为左式，如此重复绕环六周。

要求：用屈肘势划环，上体各部转动要轻松、灵活、缓慢，用自然呼吸。

功用：治疗落枕，腰肌劳损，增强肩背头颈之力。

(三十三)鸣鼓击钟。预备势：两腿直立，两足平行分开同肩宽，两臂屈肘向左右侧上举，肘尖朝上，反掌贴于耳部，两中指尖相对，置于枕骨略上些。

动作：(1)身体慢慢后仰，借助肘尖向上旋转之势，同时两掌轻轻揉按耳部，吸气(谓之击钟)。

(2)身体再慢慢向前下俯，呼气。双肘同时向胸前靠近，相距同肩宽，且用食指压在中指上，而用力滑下，弹扣天柱穴，或风池穴(谓之鸣鼓)。

(3)身体再慢慢上仰，双肘随之左右撑开，吸气，这样反复进行六次。

要求：两腿要伸直，足踏地，后仰时身体要站稳。

功用：此功可以疏通三焦之气。弹扣天柱穴可增强记忆力，弹扣风池穴可治头晕耳鸣。

(三十四)展翅飞翔。预备势：两足平行分立，眼视前方，两臂交叉下垂于腹前。

动作：(1)右足朝右前斜方跨出一大步，同时右手向右侧傍划弧向前上升，高与头平，仰掌；左手同时向下往后划弧，复掌，两手同两足的方向。头往后瞧，上体略前倾，前腿屈膝，后腿伸直，后跟提起，足尖撑地。

(2)接前势，左手由下向前上斜方划弧，前臂外旋，变复掌为仰掌。右手划弧往后下，转复掌，上体旋后，眼往后瞧，两手对两足方向。这样左右划弧转体各三次。

(3)退回右足，复预备势。再换左足往前，称左式，进行三次。

要求：升臂时吸气，往后时呼气。全身动作要轻盈协调，以腰为轴，左右旋转要活泼。

功用：治疗腰肌劳损，肩关节功能障碍。

(三十五)白猴采果。预备势：立正姿势。

动作：(1)出右足向前约半步，足尖撑地后跟提起(成右虚步)，坐臀屈膝，同时右手在前，左手随后向右前斜角划弧上升，钩手势，五指虚撮在一起，指尖向上，眼视前手。

(2)右手继续由前上方往胸内划弧转下，同时左手由胸内往右前上方划弧到肩高时，再往内下划弧，眼视前手。上体随左右手绕环的变换，而左右扭摆，髋膝也略随旋转。这样的绕环左右手各三次，恢复立正姿势。

(3)再换左足在前的左式动作，左右手相换方向朝左斜。

要求：松肩而使肩骨朝前(包肩)，胸部内收(含胸)。换言之，要求含胸拔背，臀部要下坐。虚步的足尖，以大趾、次趾用力撑地；钩手的手指及腕关节要灵活转动，肩关节要前后伸缩。

功用：舒筋活络，治下肢乏力、腰背酸痛。

36.乌鸦晾翿。预备势：分腿直立与肩同宽，两臂屈肘反掌附于腰侧，眼视前方。

动作：(1)右腿向前跨一大步，足尖向上，同时双手偏外向下划弧。

(2)右足尖踏实，膝盖前屈，左腿伸直，随后双手由外向内划弧，前足尖上跷。前腿向后伸直，后腿屈膝，双手划弧收归腰侧，还原。反复进行三次。

(3)恢复预备势后，再跨出左足作左式的动作，亦重复三次。

要求：打环时，腕肘关节要灵活，意识要在于前臂的挠侧(拇指侧)用劲，双手呈弧形，肘傍开。动作要向下带前往上转内，再向外往下斜向绕环。手足的屈伸动作要缓慢协调，屈膝向前时呼气，后退时吸气。

功用：防治肘腕关节酸痛。

(张安祯文，摘自《练功三十六法》福建科学技术出版社版)

练功十八法

本功法是一套保健功法。通过全身各部位的关节和肌肉活动，达到改善血液循环、调节神经系统、松解软组织、恢复功能等作用。此功法共有六套功法。

功 法

第一套 防治颈、肩痛的练功法

此功法主要是头部和上肢活动，达到颈、肩、肘和手指关节的滑利，改善和恢复颈、肩、臂和手指的活动功能，以及舒肝利气，助消化，也有调节大脑的作用。

第一节 颈项争力

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手叉腰(大拇指向后)。

动作：1.头向左旋转至最大限度(眼视左前方)。2.还原成预备姿势。3.头向右旋转至最大限度(眼视右前方)。4.同2。5.抬头望天。6.同2。7.低头看地。8.同2。

练功次数：做2—4个八拍。

第二节 左右开弓

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手虎口相对成圆形(掌心向前)，离面部约30厘米左右，(眼视虎口)。

动作：1.两手左右分开至体侧，同时手掌变空拳(拳心向前)，头向左转，视线过空拳望远处(肘关节下垂)。2.还原成预备姿势。3.4.和1.2.相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第三节 双手伸展

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两臂肩侧屈(手握空拳，拳高于肩，拳心向前)。

动作：1.两拳松开同时两臂上举(掌心向前，抬头，眼视患侧手指)。2.还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第四节 开阔胸怀

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手交叉于腹前。

动作：1.两臂交叉上举(眼视手背)。2.两臂经体侧划弧下落还原成预备姿势(掌心向上，至下方自然翻掌，眼睛始终看患侧手)。

练功次数：做2—4个八拍。

第五节 展翅飞翔

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)。

动作：1.两臂屈肘经体后侧成“展翅”(肘高于肩，手下垂，手背相对)，头向左转。2.两臂下落时，两手在脸前成立掌(掌心相对)，徐徐下按还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。

第六节 铁臂单提

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)。

动作：1.左臂经体侧上举成托掌(眼视手背)，同时右臂屈肘手背紧贴腰后部。2.眼视左手背还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但换右臂做。

练功次数：做2—4个八拍。

第二套 防治腰痛的练功法

主要是腰部和背部活动。使腰段脊柱和髋关节滑利，提高腰腹肌力量，恢复腰腹肌的活动功能，以及矫正脊柱畸形，调理脾胃，消除胸腹胀满，固肾养精等作用。

第一节 双手托天

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，手指交叉于上腹(掌心向上)。

动作：1.两臂上提至脸部，反掌上托(抬头挺胸，掌心向上)。2.两臂带动上体向左侧屈一次。3.再侧屈一次。4.两臂经体侧下落还原成预备姿势。5.8和1.4相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第二节 转腰推掌

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，双手握拳于腰部。

动作：1.右手立掌向前推出(掌心向前)，同时上体向左转、眼视左后方，左肘向左后方顶与右臂成直线。2.还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第三节 叉腰旋转

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手叉腰(大拇指向前)。

动作1.1.4两手依次用力推动骨盆，作顺时针方向绕环一周。2.5—8和1—4相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。先做顺时针方向1—2个八拍，后做逆时针方向1—2个八拍。

第四节 展臂弯腰

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手于上腹前交叉(掌心向内)。

动作：1.两臂前上举，抬头挺胸收腹(眼视手背)。2.两臂经体侧下落至侧平举，掌心向上。

3.两手翻掌同时上体挺腰前屈。

4.两臂体前交叉。

5.8和1.4相同。最后一拍还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。

注意事项：两腿伸直，手指尽量触地。

得气感：两臂上举眼视手背时腰部有酸胀感，双手触地时，两腿后群肌有酸胀感。

适应范围：颈、背、腰酸痛。

第五节 弓步插掌

预备姿势：直立分腿一大步，双手握拳于腰部。

动作：1.上体左转成左弓步，同时右拳变掌向前上方插掌(掌心向侧)。2.还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第六节　双手攀足

预备姿势：立正。

动作：1.手指交叉于上腹前(掌心向上)。2.两手经脸前翻掌上托(眼视手背)。3.上体挺腰前屈，手掌触脚背。4.还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。

第三套　防治臀、腿痛的练功法

主要是由臀部和腿的活动提高上述组织活动功能，以及矫正脊柱和骨盆的畸形等疾病。

第一节　左右转膝

预备姿势：上体前屈，两手扶膝(目视前下方)。

动作：1.两腿弯曲，作顺时针方向绕环一次(腿向后时伸直)。2.还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。先做顺时针方向1—2个八

第二节　仆步转体

预备姿势：直立分腿一大步，双手叉腰(大拇指向后)。

动作：1.右腿成仆步，同时上体左转45度。2.还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

适应范围：腰、臀、腿痛，髋、膝、踝关节活动不便。

第三节　俯蹲伸腿

预备姿势：立正。

动作：1.上体前屈，两手扶膝腿伸直。2.屈膝全蹲，两手扶膝(指尖相对)。3.两手掌贴脚背，再伸直两腿。4.还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。

第四节　扶膝托掌

预备姿势：分腿直立(与肩同宽)。

动作：1.上体前屈，右手扶左膝。2.上体正直，左臂经体侧上举成托掌(虎口朝前，眼视手背)，同时屈两膝，重心在两腿之间。3.上体前屈，两腿伸直左手扶右膝。4.还原成预备姿势。5.8和1.4相同，但左手扶右膝。

练功次数：做2—4个八拍。

第五节　胸前抱膝

预备姿势：立正。

动作：1.左脚向前一步，身体重心移至左腿，右脚跟提起，同时两臂前上举(手心相对，抬头挺胸)。2.两臂经体侧下落，同时提右膝，双手紧抱右膝于胸前，左腿伸直。3.还原成第1势。4.还原成预备姿势。5.8和1.4相同，但换右脚做。

练功次数：做2—4个八拍。

第六节　雄关漫步

预备姿势：直立，两手叉腰(大拇指朝后)。

动作：1.左脚前进一步，足跟先着地，然后全脚掌着地，右脚跟提起，重心移到左腿。2.右脚跟落地，稍屈右膝，重心后移至右腿，左脚跟着地。3.右脚前跨一步，重心移向右腿，左脚跟提起。4.左脚跟落地稍屈左膝，重心移向左腿，右脚跟着地。5.重心前移至右腿，左脚跟提起。6.重心后移至左腿，左腿屈膝，右脚跟着地。7.左腿伸直右脚后退一步，稍屈右膝，重心后移至右腿。8.还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。第二八拍右脚进一步。

第四套　防治四肢关节痛的练功法

主要是四肢关节的全身活动，不仅仅是提高肢体活动能力，而且也提高躯干活动能力。它对人体有全面的影响。

第一节　马步推掌

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手握拳于腰部。

动作：1.两腿成马步，同时两臂内旋向前推掌(掌心向前，指尖相对)。2.还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。

第二节　歇步推掌

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手握拳于腰部。

动作：1.上体左后转成“歇步”，左手向侧方推掌(眼视右肩)。2.还原成预备姿势。3—4和1—2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第三节　上下疏通

预备姿势：直立，两手半握拳于腰部，拳心向上。

动作：1.右手上托(掌心向上，眼视手背)。2.上体向左转90度。3.右手左下至左腰部，上体前屈，同时右手掌心摸至左脚外侧。4.上体右转，同时右手掌抚摸两脚背沿右腿外侧，还原成预备姿势。5.8和1.4相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第四节　转体回头

预备姿势：直立分腿一大步，两手握拳于腰部。

动作：1.上体向左后转成弓步(眼视左肩)，同时右手向前上方推掌(右臂与右腿成一直线)。2.还原至预备姿势。3.4.和1.2.相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第五节　左右蹬腿

预备姿势：分腿直立(与肩同宽)，两手叉腰(大拇指向后)。

动作：1.左腿屈膝上提(勾脚尖)，然后向右前下方蹬腿。2.还原成预备姿势。3.4.和1.2.相同，

但换右脚做。

练功次数：做2—4个八拍。

第六节　四面踢毽

预备姿势：直立，两手叉腰(大拇指向后)。

动作：1.提左膝同时内脚背上踢。2.提右膝同时内脚背上踢。3.左外脚背屈膝上踢。4.右外脚背屈膝上踢。5.提左膝前踢。6.提右膝前踢。7.屈左膝，脚跟后踢臀部。8.屈右膝，脚跟后踢臀部。每一动作做后立即还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。

第五套　防治腱鞘炎的练功法

这套练功法是以上肢活动为主专为活动肩、肘、腕和手指关节，达到上述关节的滑利，对网球肘，腕指腱鞘炎等疾病的防治有一定疗效。

第一节　四面推掌

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手半握拳于腰部。

动作：1.两手翻掌上托(指尖相对，虎口张开，眼视手背)。2.还原成预备姿势。3.两手向侧推掌，同时上体向左转(掌心向外，眼视左手背)。4.同2。5.同3，但方向相反。6.同2。7.两手向体侧推掌(两手成立掌，掌心向外)。8.同2。

练功次数：做2—4个八拍。

第二节　拉弓射箭

预备姿势：立正。

动作：1.向左跨一步，同时两手成立掌交叉于胸前(两臂微屈)。2.两腿成马步，同时左手向左侧立掌推出(掌心向外，眼视左手背)，右臂前平屈后振(半握拳，拳心向下)。3.两手变掌下按(掌心向下)，同时两腿伸直。4.还原成预备姿势。5.8和1.4相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第三节　伸臂转腕

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手握拳于腰间(拳心向上)。

动作：1.两拳变掌屈臂上举(掌心相对，同时抬头)。2.两手握拳(拳心转向外)，两臂经体侧下落成预备姿势。先练功1—2个八拍。3.两拳变掌，两臂向下伸直(掌心向外)，再经体侧上举(掌心相对，抬头)。4.两掌变拳屈腕(拳背相对)屈臂经体前下落还原成预备姿势。(再练功1—2个八拍)

练功次数：分别做2—4个八拍。

第四节　前后展臂

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手握拳于腰部。

动作：1.右拳变立掌向斜上方推出(掌心向前，虎口敞开)，同时左拳内转后伸(拳心向上，眼看拳心)。2.还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第五节　马步冲拳

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手握拳于腰部。

动作：1.两腿成马步同时，向前冲左拳(拳心向下)。2.左拳翻掌还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但换右手做。

练功次数：做2—4个八拍。

第六节　松臂转腰

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)。

动作：1.右手虎口触左肩(掌心向外，眼视左肩)，左手背贴于腰后，同时上体向左后转。2.还原成预备姿势。3.4和1.2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第六套　防治内脏器官功能紊乱的练功法

包括按摩穴位以及四肢和躯干等运动，改善全身血液循环，疏通经络，提高神经体液调节功能，有助于增强大脑及内脏器官活动的能力，提高新陈代谢的水平。对心、肝、脾、肺、肾、肠胃等器官疾病都有一定的防治作用。

第一节　摩面揉谷

预备姿势：分腿直立(与肩同宽)。

动作：1.两中指从地仓穴往上经迎香、鼻通、睛明等穴至前额发际后，转用全掌贴脸往下作环绕按摩8—16次。2.两掌向上擦脸至发际，沿百会至风池穴转从耳根到脸作环绕按摩8—16次。3.左手掌紧贴上腹部，眼视前方，舌舐上腭，用右手大拇指按揉左手睡眠穴(第二掌骨上三分之一)24—36次，然后换左手揉右睡眠穴24—36次。

第二节　按摩胸腹

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)，两手相叠(左手掌根覆盖右手背面)于上腹部。

动作：先于上腹部做小圈按摩8次，然后由下腹部再扩大至胸部做大圈按摩8次，再反方向由大圈到小圈按摩8次。

第三节　梳头转腰

预备姿势：分腿直立(稍宽于肩)。

动作：1.右掌根紧贴头顶(四指向前)，同时屈左臂，手背贴腰部。2.右掌沿头颅中线往后梳至枕骨，同时上体左转。3.右掌根转向前经头颅右侧(耳廓上方)至左额前，上体还原，头向右转。4.还原成预备姿势。5.8和1.4相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第四节　托掌提膝

预备姿势：立正，两手握拳于腰部(拳心向上)。

动作：1.重心移至左脚，左臂上举时翻掌上托(指尖向内，虎口张开，眼视手背)，右拳变掌下按(指尖向前)，同时提右膝。2.还原成预备姿势。

3.4和1.2相同，但方向相反。

练功次数：做2—4个八拍。

第五节　转腰俯仰

预备姿势：分腿直立，两手握拳于腰部。

动作：1.两手翻掌上托(指尖相对，虎口张开，眼视手背)。2.两臂经体侧下落，两手叉腰(大拇指向前，中指相碰)。3.上体向左后转(眼视左后方)。4.上体向右后转(眼视右后方)。5.还原成动作2。6.上体前俯。7.上体后仰。8.还原成预备姿势。

练功次数：做2—4个八拍。

第六节　展臂舒胸

预备姿势：分腿直立。

动作：1.两臂经体前交叉后斜上举，抬头提脚跟吸气。2.两臂下落经体前交叉还原成预备姿势，脚跟落地呼气。

练功次数：做2—4个八拍。

(上海黄浦东昌路地段医院等文，摘自《练功十八法》上海教育出版社版)

南海全宗派坐功

本功法是南海老人嫡传南海全宗派的四种坐功。出于台湾黄义荣先生所撰《南海全宗》，此功法融佛、道两家静功于一体，简单易学，适合于老年人、久病体弱者以及初学静功者习练。

功　法

一、如意坐

本功适合初学的人静坐。对年老、体弱、脚腿僵硬、不耐久坐者而言，这是非常好的坐法。练习可以坐在椅子上，最好是坐在蒲团上。坐在蒲团上，能够久坐，功效自然容易显现。

(一)练法：1. 臀部和足部位于同一个平面上，两腿自然盘坐。

2. 眼睛轻轻闭上，或者张开眼睛也可以，但以闭眼不留一线光为佳，以适意为原则，不必勉强。

3. 坐定后，呼吸保持自然。

4. 轻闭两唇，用鼻孔先吸一口气，吸到肺部或丹田都可以，最好是吸纳至丹田，吸到满为止。所谓满，也是以合乎自然为原则，不要勉强。

5. 开口吐气，吐气的时候，口中要发出“呵(厂さ)”的绵绵而徐缓的轻声。

6. 三吸三吐后，闭口，自然呼吸(调息)。此时，口、鼻均不发出声响。

7. 此时开始静坐。这时的静坐，不是指武术家、宗教派所说的静坐，而是日常随意的静坐。

8. 静坐时间以五分钟至三十分钟为宜。

(二)要点：练呼吸、气功，大都以适意、自然、徐慢为原则，此乃合乎“道法自然”的天人哲理。请随时记住这三个原则。

二、西藏密宗手印坐

坐姿采单盘坐、双盘坐或如意坐都可以，但以双盘坐为佳，不但可以久坐，且重心较稳，不至于左右倾斜。

单盘坐：是把左脚置于右腿上，或者把右脚置于左腿上的坐式。

双盘坐：是把左脚置于右腿上，右脚置于左腿上的坐式。那一只脚先放置均无妨。

(一)练法：1. 两手的大拇指轻轻结印。所谓结印，就是指两手的大拇指指尖轻轻地接触。大拇指结印，能平衡身体，不致于左倾或右斜。

在大拇指结印的同时，两手其余的四个手指互相交叉。

2. 将交叉的两手(掌心朝上)，放在肚脐的上方，或者将两手置于盘腿上。

3. 本坐功两手采取交叉，要比手掌重叠的方式来得好，它的优点是：手势不容易松散，也就是不容易离印。

4. 两手置于脐上(即丹田)，具有意守丹田的含义。

5. 本坐功的练习时间为五分钟至三十分钟。

(二)要点：初学者可以先从单盘坐开始练习，等坐得很自然时，再改用双盘坐来练习。

三、意守膻中坐功

本功适于女性练习。通常男守丹田，女守膻中(在两乳之间)。男重精，女重血。守膻中，有生血、造血的功效。坐姿采单盘坐或双盘坐均可，但以双盘坐为佳。

(一)练法：1. 先用右掌心贴住膻中，再用左手贴在右手背上。

2. 两眼和两唇轻轻闭上，自然呼吸。

3. 大脑想念着、闭眼观注着膻中，也就是用意念守着膻中。

4. 坐功时间为五分钟至三十分钟。

(二)要点：

四、涅槃趺坐

涅槃，佛家指“正觉”之意。单盘坐或双盘坐均可，但以双盘坐效果较佳。

(一)练法：1. 两手屈曲无名指，以大拇指轻轻压在无名指上，食指、中指伸直并拢，小指也要伸直。

2. 两手轻放在两膝盖内面上，掌心朝上，两手的指尖略微相对。也就是说，从上俯看放在膝盖上的两掌心正好成“八”字形。

3. 意守丹田。

4. 采自然呼吸法。

5. 练功时间为五分钟至三十分钟。

(二)要点：食指、中指、小指伸直并拢，并不是说这三只手指头要伸得笔直，而造成生硬的感觉，应该以自然伸直为原则，不必刻意去强求，如果小指略翘起也无妨。

(黄义荣，摘自《台湾气功精选》广东科技出版社1990年5月版)

胡氏站桩功

本功法是胡耀贞《保健气功》的筑基功法，是一种动静相兼的桩式功，性命双修，具有疏通经脉，培育元气的功效，具有防病、健体，增力的效益。

功　法

一、姿势：1. 无极式——自然站立，不可故意挺胸或收腹；然后两脚分开如肩宽，脚尖指向前方；两臂自然下垂，两眼内视丹田，两腿微屈。

站立时，头要正直，下颚微向后收，全身放松，姿势力求自然。

2. 三体式——自然站立，两臂自然下垂，头要端正，两脚尖外展，成立正姿势。

右脚不动，左脚以脚跟为轴向右扭转45度，同时身体向右转成半面向右的姿势。

然后，两腿慢慢向下弯屈，成半蹲姿势，体重偏重于右腿。随即左小臂经体前向上提起，左手停于胸前，手心向下，手指向前，同时右小臂也向上提起，右手盖在左手背上，两肘微屈。

最后，身体方向不变，左脚前进一步，左膝微屈，重心落在右腿；同时左手前伸，肘部微屈，掌心向前下方，五指分开，掌心内含，高与胸齐；右手后撤落于肚脐前。三体式的右手也可放在腕下或肘下。

随意式——随意站立，以舒适为度。

姿势可依自已的爱好和身体状况而选练，在个别情况下也可改成坐式进行。

二、要领：1. 练功前都要先解大小便，安下心来，消除杂念，松解衣带，全身放松。

2. 站好姿势后，就要微微用意守着中丹田(肚脐)。三体式可以左右轮换练。

3. 每次可练30—60分钟，每天练2—3次，依个人身体情况而定。

4. 这样练过一个时期以后，如果腹部有气的感觉，即可守着丹田练简易动功。

5. 如果不愿练简易动功，也可继续练站桩功，但要加练“三心归一”。所谓“三心归一”，就是把气从两脚心和头顶心(性宫穴)同时经过脊柱引向命门，上下相合；然后松肩，两臂自然伸开，再意想气从两手心聚向中丹田；接着意想气从中丹田也向命门吸，这时两臂也自然向腹部收。这样聚几次之后，丹田如果呼吸，就随着它呼吸；不呼吸，就守着它。聚气聚几次均可，以聚满为度。

6. 意守中丹田感到有气以后，也可立即做升降气功，而不做“三心归一”等功。升降功做法如下：

(1)两眼轻闭，内视两脚心，然后守中丹田。中丹田有呼吸，就随着呼吸，不呼吸就守着它。

(2)守到腹部感到气胀，再用意把气引到两脚心，并内视两脚心。

(3)然后，把气再引到中丹田，静守片刻，感到腹部气胀，再降到脚心。如此反复进行，最多不超过36次。

(4)不守中丹田，而把气从脚心引到会阴(肛门和前阴之间)，再从会阴降到两脚心。如此反复升降也可。

(5)反复升降使人感到脚和地面接成一气之后，即可把气放到两脚心，然后从左脚心把气引向会阴，再降到右脚心；然后从右脚心把气再引回来降到左脚心。如此反复升降，最多不超过36次。

(6)最后，用意将气从两脚心经膝、胯引到会阴，这时尾闾(骶椎骨附近)往里收，会阴向上提，用意把气经过夹脊、后脑(玉枕)引到头顶(性宫)，行至两眼之间(上丹田)，定一下神，再把气降到中丹田，经过会阴再降到两脚心；再由两脚心提到头顶，再降到脚心；如此反复进行，练1—3次。然后再守中丹田片刻，就可收功。

(胡耀贞文，摘自《保健气功》人民体育出版社1964年5月版)

点打行气功

本功法是保健养生动功。它以动为主，以通为宗旨。在吐纳、导引、行气的手法配合下，以循经取穴进行施功点打，推动内气的正常运行，以调和气血通畅。

功　法

一、预备姿势：身体自然站立，两脚分开与肩同宽，两眼向前平视，双臂自然下垂，手心向里置于两大腿外侧，全身放松，凝神听气，意守丹田，呼浊吸清3口气。上体向前缓慢晃动3次，上体向前为呼气，向后为吸气。

二、起势：两臂向前平抬与肩同高、宽。手心向下，接着两手腕外旋手心相对，五指聚拢成爪形，曲肘抱于胸前，以十指尖相互碰击12次(用腕力最佳)。

三、点打手经：接上式两手腕内旋，两爪变掌手心向下，指端朝前，由左手指头经右手背，经左

臂外侧，点打至“肩井”穴，边点打左臂边向左前方伸直，当右手点打到“左肩井”穴时，头稍向右偏，左臂外旋掌心向上。

四、点打足经：接上式。重复起势动作的十指尖互相撞击，但次数不限。两手变爪同时点打“肩井”穴，从“肩井”穴向下经锁骨，从锁骨下开始改为用五指点按胸、腹两侧至腹股沟。接着沿两大腿内侧向下点打至脚内踝骨，经脚面到脚外踝骨。从脚外踝骨沿两腿外侧向上点打至两胯，从两胯骨部开始改用五指按腹胸两侧至“肩井”穴、点打“肩井”穴。

五、推摩足经：接上式：两手变剑指旋摩“肩井”3圈，两手变掌心向里沿锁骨下落至胸部，“后溪”穴对“期门”穴，掌心向上，左手贴肋绕至背后“外劳宫”穴对“右肾俞”穴，右掌背贴左腿外侧，弯腰推至外踝骨部，上提到大腿根部。再下推至外踝骨部，上提下推各3次，左右同时收回“期门”穴还原。左手推右腿方法，右手推左腿相同。

六、旋摩经穴：接上式，左手推完右腿，两手同时收回期门穴还原，两手贴肋绕至后腰，右手在上，左手在下，交叉横推“肾俞”穴3次，向下直推环跳穴3次，掌变拳用拳背旋摩“肾俞”穴3圈。两掌收回，“后溪”穴对“期门”穴旋摩3圈，两拳变掌，指尖朝下，手心朝前，掌背贴腹部两侧向下沿两腿内侧推至膝盖内侧处，手腕内旋，用手掌旋摩膝盖3圈。掌变拳，“后溪”穴对“阳陵泉”穴旋摩3圈。

两掌上提到胸前，变掌，左手在上，右手在下旋摩“三焦”3圈，两手由腹部上提到胸前，掌心贴胸，手指向下推至腹部，成预备姿势。

七、收势：呼浊吸清三口气方法同预备式，活动四肢，两臂抬起搓手心，后搓手背，待手搓热后，搓脸搓耳，两手落于两腿外侧成立正姿势收功。

（李汉明文，摘自《十二手点穴气功》湖北科学技术出版社1988年6月版）

点穴功

本功法是一种讲究运气练指功的硬功，由谭宏达传授。此功法可强肌健骨、防疾祛病、旺盛精神、延年益寿；功深者可达指至砖崩的境界，且可护身制敌。

功　法

一、砂功：备盛有砂子的木桶一只，练功者面向砂桶马步而立，双拳抱于腰侧；嘴微闭，牙紧扣，气沉丹田；右拳变掌向后、向前划弧，以意运气贯达指端，当掌至头顶时眼盯砂桶中的预定点，将四指向下猛然插入。把手抽出，身法、步法不变，反复习练。过数日后，曲起小指；再数日，收无名指，使中、食指成剑诀状练之。砂桶中伴入小石子或铁砂，最后改用小石子或铁砂续练之。反复习练一个月改练薯功。

二、薯功：薯功即以硬度如红薯的砖坯为练功器具，也可取芭蕉树杆代之，或在湿润的泥地练之，如指插田埂。身法步法及运气法如前，眼盯靶点，手指前刺反复习练之。当指刺薯砖（或芭蕉树干）如针刺瓜时，则薯功告成，改练砖功。

三、砖功：以火砖为练功器具，练法如前，练至指至砖崩，且可白手入墙抽砖，则大功告成。

四、要领：每日早、中、晚各练一次，练功时间因人而异；练功时排除杂念，善运气者功效大增；练功前后可配用活血消肿药酒，以免手指伤肿，影响练功；此功非朝夕可就，急于求成，或一曝十寒，难得真功。

（麦　克、周盛文，摘自《气功》1985年1期）

炭火功

本功法又称“纳小气法”，属有声息之气功。含初级功法和高级功法。此功法亦可配合功架、拍打一起锻炼，动静相兼，集吐纳、操身、练架、补气、操头为一体，是一种连贯性的整体自我锻炼。既可强身防病，延年益寿，又可作为武术健身。

功　法

一、初级功

（一）吐纳：1. 基本要领：体态：神宜内敛，虚悬顶劲，含胸拔背，沉肩坠肘，松开腰胯，立身中正安舒，外动内静。

呼吸：心为令，气为旗，吐纳深长缓慢匀静，不憋不急，气贯丹田。

2. 吐纳方法：练功者清晨在一间不大的室内，放一盆燃烧的炭火和一盆与炭火一样高低的清水，练功者面对炭火，配合各种动作进行吐纳，一般采取的是站式，根据病情也可采取坐式卧式。一般四斤木炭可供四十人练功，一百天为一疗程，是为筑基之功，疾病消除后可不用炭火，面对东方初升的太阳进行吐纳。

纳气：又称抽气、吸气，是以鼻腔上部相当于眉心部向内纳气，用意将气引送到小腹丹田处，使小腹慢慢向外扩张。纳气要缓长、匀静，得法后，纳气的声音如壶水沸腾一样，久而久之，真元之气自可充实。

吐气：又擤气、呼气，鼻孔微微张大，纵鼻将气从鼻腔擤出。此时小腹要缓缓内陷，尾闾内收。

吐纳有动静之分，纳气主静，吐气主动，动作静止时纳气，动时吐气。

3. 吐纳十二口气：(1)面向火盆两足开立，略宽于肩，足尖内扣，目平视，两臂分别于身左右过

头顶，由外向内划圆，至两腿侧止，掌心向前，同时吐气，吐气后向内纳第一口气。

纳气后两掌分别于身左右从下向上划半圆，过头顶时屈肘，掌心向下，双掌下压与鼻平时吐气至腹股沟时止，接纳第二口气。

(2)承接上式，纳气后，两臂向前伸直，分别于身左右从侧斜上方，向后向前划圆，当手心向上至胸前时双掌变拳，屈肘回拉至腹股沟时止，拳心向上，同时吐气。

(3)纳气后松开拳指，变掌，余同吐纳(1)。

(4)同吐纳(2)。

(5)同吐纳(3)。

(6)同吐纳(2)。

(7)同吐纳(2)，只是握拳后回拉至胸部。

(8)纳气后放拳合掌，两臂于身前向斜下方伸直时开始吐气，同时双掌左右分开至身两侧止，掌心向前。

(9)纳气后双手于身两侧由下而上划弧至头顶上两掌相合，肘略曲，同时吐气。

(10)纳气后合掌下拉至胸部成拜佛状，同时吐气。

(11)纳气后合掌上举至面部，两臂抬平，指尖向里转动，当于口相对时而止，同时吐气。

(12)纳气后指尖向里一点，两手分开向前推出，指尖向上，掌心向外，同时吐气。

(二)操身：1. 拍打身前八穴：(1)拍打胃海(即中皖穴)：眼平视，口微闭，舌舐上腭，双脚站成左丁字步，双手握拳，左手上臂贴紧左胁，小臂伸直，左拳里搬，拳心向上，以意行气于胃海，随后用右拳拍打胃海七次，同时吐气，接着再打七次。拍打轻重以能忍受为度，随后再揉按四次，并微微呼气(各穴拍打的次数均相同，故下面不另赘述)。

(2)拍打丹田气海：以左手握拳拍打丹田气海，拍打方式与拍打胃海相同，唯站成右丁字步而右拳里搬。

(3)拍打中府穴：拍打的部位有左右中府穴之分，拍打左中穴的方式同拍打胃海。拍打右中府穴的身法同拍打丹田气海。

(4)拍打十二经海(即血海)：两足分开，与肩略宽，头正直，目平视，以意行气于少腹部(即十二经之海)，双手握拳，拍打十二经海。

(5)拍打大包穴：拍打右大包穴：两足成右丁字步，右手握拳屈臂，抬至额前，拳心向外，约与额相距一寸许，此时以意行气于右大包穴，然后左手握拳拍打右大包穴。

拍打左大包穴：以右手拍打左大包穴，其身法与拍打右大包穴相反。

(6)拍打日月穴：身直立挺胸，目平视，两足开立同肩宽，五指并拢，双手拍打日月穴。然后两手交叉，再拍打胸腹部三四十次，并微微呼气。接着两手在推摩两胁肋同时吐气一次。

2. 拍打后俞穴(由辅导人拍打)：练功人站成骑马式，气沉于丹田，挺胸收腹，身略前倾，目平视，舌舐上腭。双手握拳，拳面相贴，两腕交搁与头平，并相距尺许。辅导人站在练功者背后，用右掌先拍打练功者“大椎穴”三次，同时练功人吐气三次。接着辅导人再用双掌由上而下，沿着练功人膀胱经脉拍打至尾骶部，再沿督脉向上拍打至大椎穴。往返三次后再用双手在练功人的两胁由上而下顺摩三次，接着再按京门穴三次，同时吐气三次随即再用右手从大椎穴按摩至尾闾穴(即尾骨处)，乘势在此处连击三掌。练功人同时吐气三次，最后再用右手拍打练功者的大椎穴三次，同时练功人要空咳三声。

按：根据练功人练功程度，可逐渐的加用木板、砂袋拍打。

3. 要领：拍打施以逆呼吸，先轻后重，由慢加快，循规蹈矩，导气于体。

(三)十三功架：经常练架能舒通经脉气血，动诸关节，增长气力，肌肉坚实，内平五脏六腑之疾，外通七窍之门，能适应四时气候的变化，可祛病强身，延年益寿。

1. 流行气血：两腿开立与肩宽，脚尖内扣，昂首，眼平视，身微前倾，挺胸收腹，两臂向后伸直，五指抓拢成勾手上翘，置于臀部，然后右手由后向前甩至左肩窝变掌，手心向左，随着左手再由后向前甩至右肩窝变掌，手心向右，与此同时右手又以同样形式回甩至背后，五指成勾状，置于臀部，左右往返连续各做廿一次。

2. 风摆荷叶：成骑马式站立，足尖内扣，屈膝半蹲，两臂前平举，掌心向前。接着目视两手向右转侧，同时屈肘推出，呼吸一次。然后又转向左方，做同样动作。左右各做六次，前三次呼吸。

3. 拨云见日：站成骑马式，左手于身前从下向右向上经过面前由左侧下沉，约转一周，目视左手掌心。当左手下沉时，则右手又从下向左向上经过面前，此时目视右手掌心，左右往返连续做廿一次。

4. 摇动海：两足分开与肩宽，两手侧平举，手心向下。然后两腿不动，身向右转至极，同时两手握拳，左臂上抬高至过头约一拳左右，拳心向外，右臂置于背后，离腰约一拳左右，拳心向后。左右两边交替各作三次。

5. 金鸡独立：身直立，右腿屈膝上抬，双掌再用力向前推平，然后两手抓回置于两胁处，同时右腿用力向前蹬出。接着双掌再向前推出，右腿屈膝收回，左右各作三次。

6. 金鸡单展翅：两腿尽力分开，右手屈肘，然后以左手心击右手背，右手旋腕，手心向上，拇指后向，顺臂部向外伸展，由右肋窝沿肋骨、腰外

侧、小腿外侧至足跟后止，右腿勿弯曲，左腿屈膝，上身正直随左腿平行向左移动，左手背靠颈右部，手心向外。然后在对侧再做同样相反的动作，左右各做三次。

7. 霸王举鼎：两足开立，与肩宽，屈膝下蹲，同时两掌下按，然后，身体再慢慢直立，而两手似抓一物提起，至腋窝反腕上举，身微后仰，两手再慢慢用力抓回，至腋窝再反腕下按，身体随之下蹲，如此反复连做三次。

8. 掌劈(又叫开天劈地)：站成右弓箭步，目平视，两臂垂直，右臂由前向上抬至头部右上方，臂勿弯曲，掌心向左，当右手臂往下劈砍至身后时，左手臂又上抬至头部的左上方，掌心向右。左右交替做十次。

9. 固精架：两足稍分开，足尖内扣，两手握拳，拳面相对，拳心向上，置于头顶之上，离头部一拳左右，同时屈膝半蹲，上身正直，足跟提起，气沉丹田，尾闾内收。

10. 仙人睡觉：左腿向左迈出一大步，两手握拳于两耳侧，拳心向前，然后上身右倾，右腿前屈，左腿伸直，上体左转至极，面部向上。辅导人站在练功人的身后，顺腋窝下按摩到足后跟止(先摩后拿再拍打)，重点穴位为"腰眼"、"委中"、"承山"。然后恢复原状，上身再向左倾，动作同前，仍如前法进行按摩。

11. 摇肩泄火：两足开立，两手交叉于脐下，使两肩向前摇动二十一次，再向后摇动廿一次，然后再连蹲七次。

12. 晃麒麟：站成骑马蹲膛式，目平视，两臂下垂，先由左向右平行摆动三次，掌心向下，然后两臂抬起，接着上身从右向左绕环三圈，再由右向左做同样动作。

承上式两臂放松下沉，以身晃动连作七次，然后再反掌握拳上提至腰两侧止(拳心向上)，同时口发"依"音反复三次。

13. 后提：身直立，两手下垂，两腿交替屈膝用足后跟踢臀部廿一次。

(四)补气：补气的方法同吐纳前七口气，目的是补充练架时体内所消耗的能量，以达整体治疗的目的。

(五)操头：头为诸阳之首，百脉所聚，故此在头部、面部以各种不同手法进行按摩，可调和百脉，气血充盈，健脑安神。

1. 拍打神府(即头部)：两足开立与肩宽，左手握拳，横置于后背，上身下俯，腿勿弯曲，以右手由下而上击囟门三掌，同时吐气三口。

2. 双分经线：两手四指交叉一起，拇指分按额角，依次循膀胱经，足少阳经推至"风池"穴揉按片刻，共三次。

3. 浴鼻：两鱼际摩擦生热后，上下搓鼻翼两侧多次。先用左手掌擦按左鼻孔，再用力从鼻准上推过，同时吐气，然后用右手同样做此动作各三次。

4. 浴面：双手摩擦生热后上下擦面廿一次。

5. 浴眼：两鱼际由里向外分别按摩两眼皮各三次，再用两手拇指背节揉按里眼角三次。外眼角三次。

6. 浴耳：双手摩擦生热后分别搓两耳轮各十二次。再以两手掌分别相按两耳，然后再急抬开反复做三次，接着用手从后向前扇动耳轮三次。

7. 浴项：十指交叉置于项部左右摩擦十次。用右手按于项部，指尖向右用力向左方摩擦，然后再换左手，动作与此相反，连做三次。

8. 扣齿：牙齿相互扣击三十六次。

9. 胸肋功：口发"哈"音而大喊一声，接着吐气一次。

二、高级功法

高级功法和初级功法的不同之处是，吐纳要完成廿一口气，练架是由十三个功架增加到廿一个功架，锻炼强度增加了，故习练高级功法者，必须是在练习初级功法的基础上，体质得到了进一步改善，病情有了很大的好转，才能继练这一功法。

(一)吐纳廿一口气：1. 一至十二口气见初级功法吐纳十二口气部分。吐纳十二口气后接纳第十三口气。

2. 纳气后两手指锋向外向内转动，当指背相对时吐气，同时两手左右分开成侧平举状，此时五指并拢，掌心向下。

3. 纳气后双手下落至身两侧，接着双手再慢慢上抬，掌心向上成侧平举状，同时吐气。

4. 纳气后两臂屈肘反腕至胸前吐气，同时两掌下压至腹股沟时止。

5. 纳气后双手向前平推，两臂伸直吐气，同时双手握拳(拇指伸直)，回拉至胸前(拳心向上，虎口向外)。

6. 纳气后拳面相贴，同时向内旋腕吐气，至拳眼朝向两乳间止(拳心向下，拇指指锋相贴)。

7. 纳气后双拳相贴向外旋腕，掌心向上，随后左右分开成侧平举状(拳心向下，拇指向前)，同时吐气。

8. 纳气后两足跟提起，连蹲三次，然后吐气，同时屈肘，双拳回收至腹部，此时拳心向上。

9. 纳气后双拳向前平推，两臂伸直，向内旋腕，当拳心向下时吐气，接着又向外旋腕，使拳心向上回拉至腹部。

10. 纳气后放拳，向内旋腕并向前推出成前平举状(掌心向前)，同时吐气。

(二)廿一功架：

在十三功架基础上增加了八个功架，但摇肩泄火、晃麒麟及后提是属于降气泄火法，所以这三个

功架是在其它功架练完后，才最后练的，也是必须练的，其它功架可根据情况选练，或全部都练。

1. 准备式：身体直立，两足并拢，舌舐上腭，口微闭，气沉入丹田，两手十指于胸前交叉，手心向上，然后由内向外翻转（掌心仍然向上）往上托举，然后向左右侧交替摆动共六次，下身不动，肘部要直。两手于胸前交叉，身向前俯，翻掌徐徐向下，直推至地，然后两手握足跟或抱腿，头部尽量靠近腿部，膝不可弯为度。

2. 犀牛望月：犀牛望月与仙人睡觉的姿式一样，但其上体由下向右后转至极，目视身后方，左边也做同样动作。

3. 操天架：两足开立，两手由身两侧过头顶击掌，接着两臂往后下方劈砍，同时下蹲挺胸收腹，随后两手由后下向前方猛抄，略与肩平，两手成鹰爪式，此时两腿直立挺胸叠肚目视前方，连续做三至五次。

4. 大交叉：两腿开立，屈肘握拳交搁于胸前，右腿屈膝抬起，向斜方向蹬出，而右手顺右腿方向出拳（手和腿同时动作），左拳同时外翻于肩侧，支撑腿稍屈。然后左右交替各做六次。前三次做后吐气。

5. 探爪：身直立，两足分开与肩宽，两手握拳，拳心向上置于腰侧，做伸握拳五次。接着两掌向前推出，成前平举状，做伸握拳五次。随后肩背着力，向两侧分开，成侧平举状，做伸握拳五次。然后两臂上抬过头，掌心相对，做伸握拳五次。最后屈肘，两手置于胸前与肩平，掌心向下，做伸握拳五次。

6. 推窗望月：两足分开大于两肩，足尖内扣，挺胸收腹，两臂侧平举，手心向外，指尖向前。然后两臂由两侧徐徐向前靠拢，肘直腕曲，目分视两手，成前平举时，两手十指用力外分相对。目视指缝处，心里默念数数，然后两臂徐徐返回仍成侧平举，目仍分视指缝，同时右脚收回与肩同宽。

7. 恨天无把：两臂屈肘置于腰部，手心向上。然后右掌上托成托天势，然后握拳回拉至腰部，同时吐气。左手同样做右手动作，如此返复交替各做六次，前三次吐气。

8. 小交叉：身直立，屈肘，手心向外，十指相对置于额前。接着左腿屈膝，左足平抬，足心向右，以右手背击左脚尖，身体尽量保持正直，然后换左手背击右脚尖，左右交替做五至十次。

此外，操身、补气、操头均同初级功法，不另行赘述。

（钱进文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

咽津功

本功法源于《黄帝内经》，集古人咽津法五种，形成了一套治病养生功法。此功法具有灌溉脏腑，五脏之邪火不炎；润泽肤体，四肢之气血畅通；补脑益智。老而不衰的养生效益。

功法

一、赤龙搅津法：用舌在齿内外上下搅动、鼓漱三十六次，然后分三口汩汩有声的咽下去，直达丹田。明代冷谦说，“赤龙搅水津，漱津三十六，神水满口匀，一口分三咽，龙行虎自奔。”

二、入静生津法：取坐或卧式，凝神、排除杂念，调顺呼吸，舌舐上腭，津液满口时，分作三次将津液送到下丹田。《圣济总录》云：“开口舌柱上齿，取津咽之。”《遵生八笺》云：“平明睡醒时，即起端坐，凝神息虑，舌舐上腭，闭口调息，津液自生，渐至满口，分作三次，以意送下。”

三、咽津明目法：用上两法之一，咽津十四次，再以两手指粘着唾液，相摩擦使指发热，擦目十四次，可以明目护睛。《养生导引法》云：“咽二七唾之，以热指摩目二七，令人目不瞑。

四、咽津按摩法：双手掌互相摩搓，使之发热，取口中津液，置于掌中，擦热摩面，可使座疿不生，颜色光润，皱纹推迟或减少。《内功图说》载：“用两手相摩发热，随向面上高低处揩之，皆要周到，再以口中津唾于掌中，擦热揩面多次。”

五、胎食法：闲时端坐，调顺呼吸，排除杂念，意守丹田，叩齿或搅舌，闭息内视，将津送到脐下一寸二分丹田之中。“再以心想，目视丹田之中，仿佛如有热气，轻轻如忍大便之状，将热气运至尾闾，从尾闾外至肾关、从夹脊、双关外至天柱，从玉枕外泥丸。少停，即以舌舐上腭，复从神庭降下鹊桥、重楼、降宫、脐轮、气穴、丹田”（《内功图说》）。此功法实为周天功法。

（徐　泽文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年4月版）

信息益智功静功

本功法是本着“大道至简至易”原则的养生保健功，分为静功和动功。“一分钟教会”，“五分钟就能练”，随时随地都可练，姿势不限。此功法通过调动春夏秋冬四季信息，使人随人季变化而达到气血周流经脉疏通，是专为广大知识分子而设计的，适于学生和知识界人士学炼。有治病延年益寿之功效。

功　　法

一、春回大地百脉通

(一)姿势：坐、卧、行、站均可，全身放松，作好三调(调身、调心、调息)，无丝毫约束，自己感到非常舒适，两手自然下垂(坐时轻轻放在大腿上，手心向上，向下均可，卧时放在身体两侧，自然呼吸，但要做到深、长、细、匀。(二)练法：呼吸时意想春天的自然景象：春回大地，万物复苏，春光明媚，河边垂柳青青，处处百花争艳，山间流水潺潺，自己融身于美丽的大自然中。精神焕发，浑身充满生机，周身气血通畅，吸气时感到身体无限膨胀，大到要充满所有空间，呼气时感到身体无限缩小，小到象针尖那么小。通过练习，使全身经脉内外沟通，打通全身经脉和络脉。以改善全身微循环，使新陈代谢旺盛。

按以上方法练习，调动春天的信息。很快会感到全身气血流畅逸然，真是心旷神怡，只练本节功就能达到一般的有健身健美作用。

二、夏日通天贯地阴阳合

(一)姿式：同前节。(二)练法：《素问·生气通天论》中说："夫自古通天者，生之本，本于阴阳，天地之间，六合之内，其气九州，九窍，五脏，十二节皆通乎天气。"意想真气由涌泉升起，打开自身的百会穴，使之上能通天，下能贯地，意想夏天的景象；山青水秀，气壮山河。绿色的庄稼茁壮成长，高大的树木组成无边的林海；清澈的湖水碧波荡漾，岸边垂柳倒影水中；山上青松翠柏间鲜花盛开，山下绿竹林中流水潺潺。置身于这美丽而又充满生机的大自然中，就感到全身充满了活力，生气盎然，江河奔腾，大地之气直冲云霄，天上之气通过百会直贯大地。阴升阳降，上下翻腾，意想夏天的同时，自身也随着呼吸无限地降低和升高，吸气时要高耸入云，呼气时要直贯地心，通过以上意念导引，达到体内上下沟通，与宇宙打成一片，人在气中，气在人中，混元一体，天地人合一。中脉贯通，感到身体飘飘然浮在空中。

按以上方法练习，调动夏天的信息，练透天门穴，贯通中脉，使天地人气相接。上中下三田贯通天门穴有通气感，呼吸舒畅，头脑清醒，大脑的疲劳感消除，忘记了口鼻呼吸，只感到天门处有呼吸感。

三、金秋收获引气归元聚气养身

(一)姿式：同前节。(二)练法：意想金秋时节万物成熟，五谷丰登。金黄的稻穗，把谷棵压弯了腰，各类豆棵结满了夹，五颜六色的果实挂满了枝头，到处漾溢着丰收的境象，你也怀着喜悦的心情收获自己的劳动果实。意念把气慢慢地从全身毛窍孔穴收回至丹田，引气归云，闭目静养，意守丹田，当阴部或会阴部女同志也有时为内阴唇，有微热感时，默数呼吸次数，意含不注意呼，在外气吸的同时，内气也就随之摄归至下丹田，凝气成团聚气养身，一般进行十息即可。

秋天的信息是收获季节，意念导引聚气，气从全身毛孔毫窍进人全身，归人下丹田，待聚气达到一定的程度，会感到小腹有热感，胀感或串动感，或跳动感。

四、隆冬藏精修炼，调动动物休眠的信息

(一)姿式：同前节　(二)练法：意念冬天已到，北国神州大地，千里冰封，万里雪飘，到处是皑皑白雪，高山和大地一片萧静，大自然处于寂静状态，一切冬眠的动物都进人了休眠。在温暖舒适的环境中，再将摄回到下丹田之气摄回到脐下与会阴之间的部位，进行修练，呼吸要平稳，意守适度，不要用意过重，当脐下有微热感时，即将气引至下丹田，进入胎息状态，即由动到静，由静到定，以练精化气补脑。

冬天是储藏季节，调动休眠动物的信息。进行返观内视，意视下丹田，静心守获，静心修练，把从大自然中吸人的真气进一步精练提纯，为我所用，此步功练到一定成度身心无比舒畅。

(李文生文，摘自北京气功开发青少年智力研究中心资料)

钟摆法

本功法是一种由诱发而出现的一种自发动功。具有调节身体机能促使气血疏通的养生作用。

功　　法

站立，两脚平行与肩同宽，膝关节不要弯曲。收腹提肛，含胸拔背，上肢自然置于身体两侧。双眼微闭，舌舐上腭，自然呼吸，全身放松，身如垂柳。几分钟后，意念以会阴穴(会阴穴，在前后阴的中间)为支点悬一钟摆的摆子，下端离地面几公分。然后有节奏地一摆一摆前后摆动。在意念诱导下，身体将有意无意之间随之前后摆动。不久后，出现自发动作而不是"随心所欲"了(但意念诱导的动作成分是逐渐减少的)。

说明：1. 一般人练几次后即可出现；2. 不要紧张，要胸怀坦荡。由于是诱发，故不要压抑自身的摆动和下肢的移动，但不得用强力做作；3. 出现自发动作后，初时动作较单纯，但以后会演变为强烈多变的动作，注意开始数次练的时间不要太长，要适时收功以能收发自如。

(金　法文，摘自《气功》1989年6期)

禹灵内功术

本功法的主要法旨为“禹步”,是大禹在治水期间受玄鸟的启发,模仿其身形步法,并洞悉其妙旨、形成的功法。后流传于巫术、方士、武术之间。现今道家的“转天尊”行步功、“八卦掌”转圈步行功均为“禹步”所演变。此功法又称为“先天禹步功”,因其不受后天因素限制,完全顺乎大自然的变化,人与自然相呼应,从而达到“天人合一”的境界,强健身体,祛病延年。

功　法

一、放松功

放松功亦叫洗身法,共四个阶段。第一,先做松后脑、颈部、背部三个部位。背部为督脉与膀胱经所同。督脉为三阳之纲,膀胱经的气脉,是三阳之主气,故当督脉放松后,三阳之气既相偕下行,气机则得以下降,血压也随之下降。

第二,放松前额、胸部、腹部三个部位。胸腹部为任脉与冲脉所主,任脉为三阳妊养之经,冲脉为阴血之海。故当任冲二脉放松后,血中之气不致上冲太过,阴血相应下降,积痞症状即可减除。

第三,放松两臂、上肢,旨在放松阴阳大肠经。放松后,气血即可归经。

第四,放松腿部、下肢,旨在放松足阳明胃经与足太阳膀胱经。放松后,气血亦即可归经。

意念放松哪一个部位,哪个部位就要相应地放松,并轻轻的蠕动一次。放松完毕后,再意想自己逍遥地坐在天宫之中,任由一股温泉从头顶向下淋洒,所经过的每一个汗毛孔都要冲刷一遍,直到脚底,意念要自由自在。

二、动功八节

(一)预备式。身体直立,双脚并拢,竖颈,百会上顶,下颏微收,舌舔上腭,双眼目视前方,面部似笑非笑,牙齿似咬非咬,双手自然下垂于身体两侧,十指自然弯曲,全身自然放松。要做到松而不懈,紧而不僵,双膝微屈,松腰、松胯、松小腹,含肩虚腋,身体正直。用意念把自己放到太空之中,头顶蓝天,脚踩大地,联想四面八方的事物都要以自身为中心聚齐,要体会自己有充满宇宙的感觉。呼吸要和顺自然,排除杂念入静。意守虚空片刻,双手从身体两侧徐徐抬起,高度不能超过头顶,双手在胸前膻中穴合升,双手重叠,用右手内劳宫穴对准左手外劳宫穴,向膻中穴灌气,停留约3个呼吸的时间。然后用大拇指点按膻中穴一次,向下导引至丹田,双手在丹田处结成莲花掌印。双脚分开,与肩同宽,十趾微抓地,脚心虚含。意想万物之灵气,皆由此莲花孔灌注到丹田静养。使身体内部之气与外部之大气相呼应。练此功一周左右,既可感觉到丹田发热,有明显的气流感,双手间的张力也非常强。

(二)正功:第一节:混元正体合先天。从预备式起,将结成莲花拳印的双手内翻回扣,使劳宫穴对准丹田,然后由带脉向身体两侧导引至胯下。十指放松,转掌心向前,十指尖向后翘,同时向前转,转至十指尖朝前。双膝微屈,指尖向下,双臂上抬,与肩平行。掌心向下、向上翻掌,使双手内劳宫穴相对合并,向内拉至膻中穴,呈双手合升状。肘部上抬,使双手指尖紧紧相对,由胸前分开至与肩同宽。用中指带动手掌,使掌心外突,向外展,展到与肩平行时,十指尖尽力上翘,手腕向下坐,使手掌与小臂成90°直角。转掌向下,向回抓气,翻掌向上至头顶两侧,向青龙角灌气到丹田,停留约3个呼吸。双掌外展向下,下落至腿外侧。再从腿外侧徐徐抬起,掌心向下,至与双肩平行时翻掌向上,捧气至头顶上方百会穴,双手重叠沿人体中线下落,如此环绕3次。

本节动作要领和意念活动:双手内翻时,意想气息都随着劳宫穴向丹田灌气,余下的气随着手势的导引灌入体中。掌心向后吸地气进入丹田,双臂前抬时用劳宫穴吸地气,把所吸地气用双手捧住,向后拉回,向膻中贯气。双手外分时,仿佛把手插入太阳当中向外分,要把太阳分成两半,至身体两侧时,推得无影无踪。双掌沿着天边下落至两腿旁,双掌外分吸地气至与肩平行时,转掌心向上收彩虹,气贯入百会至丹田。重复3次。

第二节:虚灵独存天地间。接第一节收式,双手回扣丹田,沿带脉向身体两侧拉开,自然垂放于腿外侧。十指自然弯曲放松,转掌心向后,十指尖向前翘,向下坐腕,指尖后转,转掌心向前,十指尖相对,呈捧沙掌状,至小腹前与带脉平行,向前捧气至头顶上方。由两劳宫穴向百会贯气,双掌根相对,呈莲花状,两小指与两拇指分别相对,停留3个呼吸,然后转掌心向下。十指尖相对,向下至胸前呈双掌合十,肘上抬、腕下坐,向两边拉开,形成一字。十指上翘,掌心向下,大臂不动,小臂回收,双肘下落,两劳宫穴相对,双掌在膻中穴合十。如此循环3次。

本节动作要领和意念活动:双手在头顶上方呈莲花状时,意想彩虹气均匀地由百会贯入丹田。

第三节:触地观天畅灵气。接第二节收式,双手回扣丹田,劳宫穴重叠沿带脉拉开至身体两侧,手腕向外向上徐徐抬起,在头顶上方交插。头后仰,双眼向上目视双手,头摆正,交叉的双手沿人体中线下落至丹田。同时腰下弯,掌心向下,双手在两脚中间左右转太极圈3次。身体直立,掌心向上,双膝微屈,腰部向后弯,腹部外挺,头向前看,身体直立,头后仰目视双手。如此循环3次。

本节动作要领及意念活动：双手在身体两侧抬起时，意想劳宫穴吸地气。在头顶上方交叉时，手腕尽量向外突出，以双手劳宫穴吸天气。头后仰时，意想天气经两旁劳宫穴灌入双目之中。下落同时仿佛摸着天边下落，弯腰，双手向下吸地气，向上拉回，双手在头顶上方翻腕，呈劳宫穴向内，沿人体中线下落。

第四节：莹盘玉珠永不息。接上节收式，身体左转，双手在身体两侧向前呈托盘状。指尖向上，掌心向外，以身体带动双肩，以肩带肘，以肘带腕，向回拉至胸前，向外划弧。左右各划3次。双手回拉时右脚后跟轻轻抬起，身体随之后仰。向外推出时身体前扑，左脚后跟轻轻抬起。身体直立，双脚回转，与肩同宽，双手揉球，次数不限。双手在丹田重叠，身体还原。

本节动作要领和意念活动：双手回拉时意想揉球，脚后跟拉起时要意想吸地气入丹田，此功有通大周天之功效。

第五节：乾坤弹腿妙无穷。接上节收式，双脚并拢，双手自然垂放于身体两侧，徐徐抬起至头顶上方。下落至胸前，掌心向下，同时身体向下弯曲，右腿向下弯曲，左腿向后伸出，呈虎尾腿状。双手在左脚前向上，变掌心向上捞地气，仿佛一手抓住一球。抓住后，身体由下向上抬起，呈二郎担山状。左脚向前弹出，转掌心向上至胸前，左脚收回，左腿弯曲，右腿抬起，向后伸出。重复3次。

第六节：混元禹步磨擦力。接上节收式，身体直立，双手如托物状。两脚分开，一前一右，呈三七式。左脚在前，右脚在后，胯部下坐，膝微屈，左右行走。次数不限，转圈大小不限，有场地可转大圈，无场地亦可原地转。

本节动作要领及意念活动：双手如托重物，身陷泥之中。向前行步时，要意想水草缠住脚腕，有欲走而不能之感，身体一定要下蹲。此功对下肢疾病有较好疗效。

第七节：返本还原归正位。

按预备式站立，双手内拉，沿带脉拉开至身体两侧，十指尖向外翘，双手徐徐向上抬起，与肩同高，前后各画圆3次。向上捧气至头顶上方合十，下落至膻中穴合十。用合十双手由左向右转圈9次，再从右向左转圈9次。转双手重叠，用大拇指点按膻中穴，向下导引至丹田，再向上导引至膻中穴。重复3次双手抚于丹田，轻揉9次，左右顺序不限。

三、混元静坐功

混元静坐功法，不讲一般静坐功法中的“三调”也不讲练丹还丹、意守丹田、大小周天做什么顺式、逆式深呼吸；等等；而是通过自然呼吸，全身放松，姿势间架的调配，逐渐达到呼吸的慢、长、细、匀，思想入静，身体舒适轻灵，体内息息相生的状态。

功法：初练时先取盘腿坐式，即自由盘式。将两腿互相交叉盘坐，亦即一般人的盘腿坐式。经过一段时间的练习，可改用单盘或双盘式作功。有功力的亦可直接呈“五心朝天”式，双手在胸前合十，双肘尖垂放于大腿内侧，呈“高僧入定”状态。在盘坐时，尽量找最舒适的点练功，不要拘于姿势的变化，双手亦可抚于丹田。握手的方法：掌心向上，手背向地，左掌可放在右掌上，右掌放在左掌上亦可。握好以后，两大拇指轻轻相对，久之则有内气流动感。姿势确立后，即可练功。练功当中，精神要无思无虑，做到“若有若无想非想，似有似无意无意”。随心所欲，静不下来就不静，爱想什么就想什么，没有杂念还要找杂念，任它往来，来而不拒，最后自然而然的什么都不想了。杂念全消，思想真正进入了入静状态，甚至能够感觉到躯体如烟之飘过，已不复存在了。此时即达到《庄子》所云“堕肢体，黜聪明，离形而去，同于大道，此谓坐忘”中的坐忘境界了。

对练功中出现的一些反应要采取“见怪不怪，其怪自败”的原则，对喜景不可追求，对怪景不可反悖，要顺其自然。

收功时把双眼轻轻张开，活动一下身体，用双手搓搓脸，全身轻轻的拍打一下即可。

注意：1．练混元静坐功的要旨在于静，静下来什么都不想即是真功。

2．练混元静坐功时间不限，方位不限，每次练半小时至一小时即可，要身体力行，能多做更好。

（武国忠文，摘自《气功新功理功法详解》1989年10月版）

复壮功

本功法为北宋张紫阳秘授，以静守会阴(虚危)窍为重点的行气修炼法。李国远《道家气功养生学》讲：“昔年刘海蟾学道于吕岩，吕岩教刘海蟾说：‘水中火起，妙在虚危’刘海蟾长坐阴跻(会阴穴之别名)，而转老返童矣。”由此可见，此功法有复壮人体延缓衰老的功效。

功　法

练法：一、平坐或平卧都可以，全身放松排除杂念，渐渐入静。轻闭双目，同时收回双目外露的神光，下照丹田，以轻微的自然腹呼吸，静静地守丹田十五分钟。待全身气血平和，再把目光下注会阴穴，这时不去管呼吸，只让双目神光下照会阴，略停片刻。

二、以轻微的腹式呼吸，从会阴把气送至尾闾，这时用吸气达尾闾后，再轻轻上吸，沿督脉经夹脊穴上达百会穴。

三、呼气，将气自百会穴沿任脉下达会阴穴。

四、吸气，把气从会阴穴吸到脐，把气分成左右两股，沿带脉分达背后命门穴，再自命门穴把气送到左右两肾后把气直吸上肩井穴。

五、呼气，把气从肩井穴送至两左右肘尖，经中指尖抵内劳宫穴。

六、吸气，把气从内劳宫穴送至胸前左右两乳下，再下降于左右两带脉，再把降于左右带脉的气向脐集合，下注于会阴穴。

七、吸气，把会阴之气，吸至绛宫穴下一寸之处。

八、呼气，把气从绛宫穴下降至会阴，把气分成左右两股，向两大腿分开，以两大腿外侧经足背、中距、抵涌泉穴。

九、吸气，把气从涌泉穴吸经腿内侧抵会阴，上达丹田。

十、呼气，把气穴之气降至会阴穴，静守片刻，呼吸任其自然，不去加以注意。片刻后，可按上述功法续练。

这是一遍复壮功的练法。每天可分早、中晚三次修练，每次可行三遍，以后逐步增加至十二遍。注意，在行气时，必须用双目神光注视送气。

收功法：微微用意把双目神光移到丹田后，不去注视丹田，也不管呼吸；十多分钟后，以意引气自左至右绕丹田三十六圈，再自右至左绕丹田二十圈，把气吸入丹田。片刻后，行擦脸、梳头、鸣天鼓，引气自头部降至足底涌泉穴即起立，意守涌泉，原地踏步一百次，练功结束。全部练功时间约一小时半，初学者可逐步行持，不需第一天即练足一小时半。

（周景行文，摘自《气功与体育》）

修持气功

本功法是一套练内气和发放外气的气功功法。其中“发放外气五步功法”，系佛家的发射型气功，十二种辅助功法、提供了发放外气的具体练法，“保健气功”则属于修炼内气的养生功法，也是修炼发放外气功法的筑基功，可相互配合修炼，此功法，不仅可强身健体，而且可以打开多处穴位发放外气，治疗疾病。

功　法

一、发放外气功五步功法

发放外气功法包括三射功、小佛功、大佛功、山鹰展翅功、虎瞪功以及十二种补助功法。

（一）三射功：正直平稳地坐在条凳上，不须挺胸亮怀。两眼平视，全身做到“松”、“静”。两腿髌骨宽度等于一只拳头加四横指，即相当两肩宽度。两大腿与小腿接近垂直，两脚板平衡平放（不要形成内八字或外八字）。两手掌抓住凳边，拳末各自在两腿风市穴位，两手臂不要弯曲。意守丹田（脐下二横指处）、百会、左右手内劳宫穴。提肛门，慢慢吸气，两手臂用力撑起上身，头与背部成一直线向前扑下（不要用两下肢托起上身），尽量将胸部压至两大腿面（此时气已吸完）。然后，用鼻呼气（作功时闭口，用鼻作胸式呼吸），撑起上身慢慢恢复到作功前的状态。意守，提肛全部放松。一上一下（算1次），时间1分到1分30秒，周而复始地练习。

练本功会出现下列情况：1. 前额热胀，面部发红，肠鸣虚恭，百会和两手劳宫穴热胀，丹田部位有时出现热、麻、胀、跳等感觉。

2. 两手腕、腹肌、腰略有胀痛，习惯后症状会自然消失。

3. 食量增加，能睡，面部红润有光泽等。

在练三射功时，不论是扑下或上起，禁止从中停气或换气。三射功要练上一个月以上，才能练小佛功、大佛功等，决不能颠倒练功法。整套功法练完，就能发放外气给患者治疗。

（二）小佛功：直立平稳地坐在条凳上，不须挺胸亮怀。两眼平视，全身做到“松”、“静”。两髌骨宽为一只拳头加四指，相当于两肩宽度。两脚板平衡平放（不要形成内八字或外八字）。上下嘴唇轻闭，上下齿轻合，舌舐上颚（即“搭桥”），将任、督二脉连通，两掌四指并拢、合掌，指尖全部向上托于胸前如和尚打坐。两拇指末端位于两腋下的连线上，与胸距为3厘米至7厘米，腕关节高于肘关节。两拇指做到自然、松软。各掌四指用内力互相推顶，然后用意将丹田之气运至命门，气到达命门后，又用意把气运回到丹田，周而复始练习，一来一往算1次，熟练者每分钟达49次。本功要练一个月。

练本功法会出现下列情况：

1. 口中津液多而甜。
2. 两眼球发红。
3. 腰肌部有酸胀感。
4. 两胳膊有劳累感。
5. 两手掌和两腕关节有麻、痛、胀、瘘感。
6. 练功一星期后，麻、胀、痛、酸感会自然消失，精神饱满充沛，胸腹舒适，食量增加，会出现甜睡和快睡。

（三）大佛功：练法与“小佛功”相同，区别在运气的方位上有所不同。大佛功用意将丹田之气运送至腹中心，再从腹中心把气运至百会穴，最后又用突发的“意”把气排出体外，用约180°角的抛弧形再发送入丹田穴。周而复始地进行练习，熟练者每分钟要求36次。本功要练一个月。

练大佛功所出现的情况与练小佛功类同。

（四）山鹰展翅功：面朝向北，双脚直立站着，

两髌骨间的距离为一只拳加四指。两脚平衡(不要形成内八字或外八字),上下嘴唇轻闭,上下齿轻合,舌舐“搭桥”。两手臂向侧伸开高抬,并与肩略成45°角,两掌五指轻握并拢勾下。左脚站住不动,右脚提起到右大腿平衡地面,右小腿与右大腿垂直,右脚尖向地面,整个右脚板与小腿约成45°角。用意将丹田之气运至右髌骨处,然后再用意把气运回到丹田,一去一回算1次,连作36次。练完后,接着再用意将丹田之气运至右涌泉穴,再用意把气从右涌泉穴运送回丹田穴,一去一回算1次,连续练49次。右腿作36次和49次。练习后,再进行左腿练习,练法与右腿相同。本功要练一个月。

练本功法后会出现下列情况:

1. 练功的肢腿均有热感,尤以涌泉穴极为明显。

2. 功毕步行全身感到舒适、轻松、愉快、流畅。

3. 如在冬季晚间入睡时,下肢特别感到温暖。

(五)虎瞪功:面部向北,双脚直立站着,两髌骨间的距离为一只拳加四指。两脚板平衡(不要形成内八字或外八字),上下嘴唇轻闭,上下齿轻合,舌舐“搭桥”。全身做到“松”、“静”、自然,接着1次做到意念十五个穴位(要同时意念,不能分别意念),即百会穴、两肩髃穴、两风门穴、两内劳宫穴、丹田穴、命门穴、两环跳穴、两足三里穴、两涌泉穴。意念十五个穴位的同时,将两手臂向胸前伸直抬起,掌心向下与地面平衡(两臂也要平衡),接着上身成垂直蹲下,两大腿与地面平衡,尽量做到两小腿与大腿垂直,蹲下时间持续在1分钟至10分钟。本功要练一个月。

练本功法后出现下列情况:

1. 头部、两肩、两腿有热、胀、痛感。

2. 凡意念的各穴位均有不同程度的热流感觉。

3. 在练功中,凡视线到达之处的物景有翻滚、歪斜的感觉出现(这是正常现象)。

4. 功毕,功者本身感到劳累、汗多、口渴等。

平时作意念的练法。三射功是修持气功中全功法的基础,练三射功会出现不同的四意(即意念百会穴、丹田穴、两内劳宫穴);有功底后,每次再多加练习一至二个穴位,循序渐进。这样,十五个穴位就会1次完全意念到了。

要求和注意事项:1. 练发放外气功法在每晚子时开始,练功不要超过1小时,其他时间禁止练功(保健气功不受时间限制)。

2. 练功时面部向北,背部向南,勿向东或西。

3. 练功毕要吃些有营养的食品和开水。

4. 练三射功长凳约宽20到30厘米,长约1米,高以自己坐时,大腿与地面平衡为宜。手表、裤带、鞋带和过紧衣服等物应除掉。

5. 思想上要排除杂念,做到自然、轻松、愉快、安静。初学者可闭目,防止外界干扰。呼吸要自然。

6. 练功时期尽量避免性生活。

(六)十二种补助功法

1. 剑指突发功。用左手或右手作剑势,加强“意”的控制,有方向地作不定时的练习(意在食指和中指)。

2. 剑指平气功。用左手或右手作剑势,以“意”领气地作不定时的练习(意在食指和中指)。

3. 劳宫突发功。以左手或右手,将手掌低下或仰上,平推,意在掌心的内劳宫,有方向地加强“意”的控制。

4. 劳宫平气功。以左手或右手,将手掌低下或仰上,平推,意在掌心的内劳宫,以“意”领“气”,可作不定时的练习。

5. 突拉功。以左手或右手的食指、拇指、中指三指并拢,加强“意”的控制,在某特定穴位上,用力慢慢往外拉扯(意在三指)。

6. 平拉功。以左手或右手的食指、拇指、中指三指并拢,以“意”领“气”地在某特定穴位上,慢慢往外拉扯(意在三指)。

7. 意扫功。用左手或右手的五指,以“突发”或“平气”的方式,“意”在五指,放五指于病灶部位或特定穴位上,以“意”推动五指,在一定时间内让五指自然在病灶部位或特定穴位上扫动。病灶自然轻松或者消失(本功法由“内静功”转化为“外动功”,不能用自己的力去进行扫动,否则失效)。

8. 意水功。用左手或右手,“意”在“剑指”或“内劳宫”,用“意”把“内气”排除投放储藏“信息”于冷水中。有下列四种方式:

(1)劳宫突发投放。

(2)劳宫平气投放。

(3)剑指突发投放。

(4)剑指平气投放。“意”在丹田,用“突发”方式把“内气”运在胸部,将处理过的冷水喝少量置于口中,口形缩小,再以“突发”方式将冷水喷洒在病灶部位或特定穴位上。适应于跌打损伤、风湿疼痛、乳腺小叶增生等症。

9. 意针功。用右手拇指、食指、中指或五指,并用约3毫米长的医药用针一支,置于手上,用“意”在针上发功:

(1)对准病灶部位或特定穴位作越距持续发功;

(2)用左手内劳宫在病灶部位或特定穴位上作越距发功,然后用左手将应进针部位的肌肉抽起,右手持针从一边肌肉穿刺,针口从另一边肌肉出来。如果针刺于毛细血管,将针拉出时,有微血出,则迅速地用中指或其他指,置于出血的针口处,揉搓片刻,血即止。适用于风湿腰腿痛等症。

10. 意火功。用“意”于拇、食、中指及点燃了

的药线(1毫米粗，最好用通窍药物浸泡过)上、对病灶部位或特定穴位上迅速触烧。

触部有如蚁咬，疗后病情减轻或消失，无任何意外发生。适应于风湿腰腿痛等症。

11. 吹气功。"意"守丹田后，迅速转"意"至胸部，所有的"内气"储在胸部，把口形缩小，对准病灶部位或特定穴位上吹。

有时可吹左手通至右手，也可吹右手通至左脚涌泉，同时还可吹头顶百会穴通至两脚板涌泉穴。临床上用于跌打损伤、偏头痛等症。

12. 意念功。用意念将体内的"内气"排除，与练"虎瞪功"法有着密切联系，有两种方式：(1)接触的意念功。(2)越距的意念功。临床上有一定的疗效。

二、保健功法

保健功法包括扶搂功、抱搂功、龙现功、拨回功。本功法能治疗颈椎综合徵、肩周炎、腕关节痛、腰扭伤、腰椎间盘脱出症、腰椎肥大、腰肌劳损、软组织炎、关节扭伤、坐骨神经痛、偏头痛、神经衰弱、神经官能症以及各种消化道疾病、心血管疾病及更年期综合症等。

(一)扶搂功(坐桩功)：这是一种内外均静的功法。练功前，先正直平稳地坐在条凳上，不要挺胸腹。两眼平视(初练时，为避免外界干扰，眼睛可以微闭)。全身做到松静。两髌骨间距为一只拳头加四横指。两大腿与小腿接近垂直，两脚板平衡着地，不要成内八字或外八字。两手置于胸前，掌心向下，十指相对但不能相碰，两腕高度与两腋连线平，大拇指距胸约四寸，两肘稍低于腕关节，两臂不要夹腋，肩、腕均要放松，舌舐上颚，轻轻提肛。做好以上准备动作后，即意守丹田(脐下二横指处)，练功三十分钟至1小时为宜。

练本功法时，食欲增强，津液增多，睡眠深沉，丹田、百会穴产生热、麻、胀、跳等感觉。

(二)抱搂功(站桩功)：这是一种内动外静的功法。练功时，面部向北，双脚直立，两髌骨间距离为一只拳头加四横指，两脚平衡站立，两手置于腹前、裤带上方约四寸许，掌心向下稍向里面侧转，虎口圆，如抱球状。两掌在两髌骨的垂线上。上下嘴唇轻闭，下巴正对左右涌泉线的中点，上下齿轻合，舌舐搭桥。做好以上预备动作后，即意守丹田，然后自丹田运气达命门，再由命门返丹田。如此反复运气，速度以每分钟30次为宜。

(三)龙现功(卧功)：这是一种内动外静的功法。练功时，仰卧于平板床、地板或草地上，头南脚北，不用枕头，两眼微闭，舌舐搭桥。两脚伸直，两髌骨间距为一只拳头加四横指，两脚板自然向外摆。两臂伸直，平放床上，握空拳，拳口向上，贴于大腿风市穴，意守丹田。自丹田运气达左涌泉，再回丹田，然后运气达右涌泉，再回丹田(女性先右后左运气)。左右各运气15次(约1分钟)后，改由丹田向劳宫运气，按先左后右次序(女性则相反)。左右各运气15次后，又改为丹田向涌泉运气。如此交换运气练功不息。

(四)拨回功(走功)：这是一种内外兼动的功法。其站立姿势与抱搂功相同，但两掌背朝上，手掌与小臂约成120°角，掌心向下，十指向前，眼睛平视，舌舐搭桥，意守丹田，然后开始迈步，两腿伸直不弯曲，先跨左步，尽量向上踢，边迈步边从丹田向左涌泉穴运气，上踢到最高位时，正好运气达涌泉；脚落地时，正好气回丹田，跨完左步，再按上法跨右步。如此跨完左三步后(右跨二步)，以左脚为轴心向左转体180°，右脚置左脚旁，两脚平衡站立。然后按上法先跨右步再跨左步，待跨完右三步左二步后，以右脚为轴心向右转体180°，左脚置右脚旁。继续以相同方法先跨左步后跨右步……不断循环交换行走，练功不息(女性则先右后左)。

练保健功虽没有什么禁忌，但也要注意：

1. 练功时必须思想入静、肢体放松。平时应做到思想开朗，不忧不愁，大怒后及情绪不稳定时不能练功。

2. 每天早晨及晚上临睡前各练功1次，练功时间每次由20分钟逐渐增加，不要超过1小时为宜。

3. 练功时应面朝北、背朝南。

4. 练功期间应适当补充营养，尽量避免性生活。

5. 按正确练功法练功，绝无偏差产生。经络敏感者，练功时可能出现大动现象，练者不必惊慌，只须放松意守，大动自会平息。

6. 放掉意守，自会收功。

说明：保健功法运气熟练后，病者可以从丹田运气至病灶部位，进行自我治疗。待身体恢复健康、增强体质后，可以进一步改练发放外气功法。所以，修持气功既可自我保健，又可为人治病。

(覃尧卿文，摘自《中国流行气功选》广东科技出版社1987年3月版)

修内丹两种入手方法

本功法是王松龄生前依道家炼内丹"种、采、炼、养"的术法编写的"炼精化炁"的气功入门功法。此功法具有防治疾病、增进健康的养生效益。

功　法

一、神住炁穴活子时到，由会阴收至丹田(炁穴)，稍加鼓炼，还虚静养，此为入手调药之法。

练庄子坐忘法或睡眠将醒时，每有阳生"活子时"到，即生理性阳炁发生，男性表现为生殖器勃起，

此时立即意守会阴，待其旺势稍衰，欲回未消之际，急用下述呼吸法：（一）每一吸气，意想气由会阴吸入至丹田（气穴），严格说，其位置应在脐后肾前距前七分距后三分稍下处。吸有意，呼无意。即吸气时用意识由下向上、由外向内抽吸，呼气时任其自然，不加意念。其意义在于借助呼吸而抽紧小腹内有关肌肉，所以《五柳仙宗》说："炉中之意切莫著于呼吸，不过借呼吸之机以为采取之具。"呼吸次数不限，一般不超过十次即可，以生殖器萎缩至正常为止。做这种呼吸法，当开始第一吸时，即将小腹适当抽紧，如忍小便状，以后无论吸气或呼气时，小腹部一直保持一定的轻度的紧张。然后转用下述呼吸法；

（二）意守丹田，呼吸皆加意念，但既非上抽亦非下贯，而是稍用力象风箱一样在小腹部鼓动，本来小腹部是随呼吸起伏的，但要意想呼吸时小腹是向左右开合伸缩，或想象呼吸时，似小腹部在揉面。这种呼吸法做一二十次，小腹部可有温热感，然后透入全身，就没有动机了，不会再遗精了。初期是这样，以后越练越旺盛，就随时来随时调，"忙里偷闲调外药，静中生动采先天。"后天补先天。这两种呼吸法都要平稳。

做完上述两种呼吸法后，即把意识放开，"还虚"静养或即入睡亦可。第一种呼吸法为采法，即将发生向外之阳精、阳炁采回来；第二种呼吸法为练法，即将采回来的阳精、阳炁练化；最后为养法。上述过程，即为修内丹入手调外药之"种、采、练、养"过程。

第二种呼吸法如一时不能掌握，可以按摩法代替，即左手在下右手在上按于小腹部，先由左向上向右向下方向按摩数十次，再从相反方向按摩相等之次数，按摩时取坐式或仰卧式均可。

对于女性，"活子时"到，收至丹田，再上升至双乳，以双手轻揉双乳36次，揉乳时，先左后右，有月经者，从外向里揉，无月经者，从里向外揉，揉完后自胸往下"外导内行"至曲骨，按摩七次后，双手按于小腹部，右手在内左手在外，左旋36次右旋36次收功。

二、无论昼夜，感到精神振奋时，立即意守肚脐；夜醒时，保持原姿式不动，立即意守肚脐；在坐中忽觉精神一振，身自耸直，息自微弱，此为先天炁将到之予兆，立将精神放松，以待其至。先天炁至，顶有凉风，将此凉风引入丹田，称婴姹相交。"先天炁，后天炁，得之者，常似醉"，这时会有轻微醉意，非常舒服，骨肉都融，混身像要瘫软了，这时对增进健康和治疗疾病都不成问题了。

（王松龄文，摘自《王松龄养气功理与法集锦》本溪老年康复研究所1989年6月编印）

保健二十三功

本功法系根据东北地方流传的"三浴功"、"保健功"改编而成，兼有太极和体操的长处，既有内功，又有运动全身肌肉的动功，故名为"保健二十三功"。此功法简单易学，适于老年人和慢性病患者，有"老年体操"之称，对高血压、冠心病、神经衰弱以及胃肠疾病、关节炎等有较明显的防治作用。

功　法

第一功　入海分水

预备姿势：自然站立，两脚与肩同宽，左臂侧平举，右臂胸前平屈，五指自然并拢，两掌心向前。

动作：两臂水平右移，做分水状。当两臂划至右侧后方，两掌翻动，掌心仍向前，然后两臂水平左移，做分水状。在做分水时，腰部也随之转动，但两足不动，足跟不应抬起，向右向左各做8～10次。

第二功　双环内套

预备姿势：自然站立，两脚与肩同宽，左臂侧平举，五指自然并拢，掌心向前。右臂平屈于胸前，掌心向里。

动作：左臂由左侧经前方向右划弧，至胸前平屈，掌心内里；同时右手经右胸侧顺肋旁下滑后伸。随后右臂侧平举，掌心向前，然后由右侧经前方向右划弧，在胸前平屈，掌心向里，左手同时经左胸侧顺肋旁下滑后伸。反复交替，左右臂各划动8～10次。

第三功　双龙搅海

预备姿势：双脚自然站立，上体稍向前倾。

动作：两臂交替做自由泳（爬泳）动作，即左臂上举，手指自然并拢，手心向下，右臂向后下划；然后右臂上举，手指自然并拢，手心向下，左臂向后划。后划时，腰部要随着自然摆动，左臂下划时上体稍左倾，右臂下划时上体稍右倾，左右臂各划十余次。

第四功　双手揉球

预备姿势：自然站立，两手提到胸前，掌心上下相对，五指微屈，如握球状。

动作：两手在胸前做揉球动作。揉球时两臂自然外展内收，手指手腕的动作要圆活，应假想两手间有一圆球，避免腕部僵直。揉动时，可先左手在上，右手在下；揉动十余次后，换右手在上，左手在下，再揉动十余次。

这一功，可在长时间执笔写字后单练，有助于消除手腕疲劳，防止发生腱鞘炎。不能站立时，坐着练亦可。

第五功 舒展身腰

预备姿势：自然站立。

动作：两臂在体前下垂，手指自然并拢，同时弯腰深呼气；当两手接近足尖时，两臂随上体起立缓缓上举，同时深吸气；当两臂举到头上身体正直时，手掌外翻(手背对手背)，两臂从两侧缓缓下落，两手沿体前下伸，重复做弯腰深呼气动作。连续8～10次。

练此功时，尤其要注意调整呼吸，掌握深、长、细、匀、缓的要领。不要在空气污浊的地方练，如有憋气的感觉，应予放松。

第六功 双掌推舟

预备姿势：自然站立，两脚分开，稍宽与肩，呈半蹲姿势，两臂自然下垂。

动作：左右掌交替向前推送。左掌推出时，左膝稍向前倾，右手自然下落；右掌推出时，右膝稍向前倾，左手自然下落。推掌时，手指自然并拢，掌心向前，指尖向上，手掌外侧要用暗劲缓缓推出，前臂推到接近平直时，前臂自然下落。左右掌各向前推送十余次。

第七功 回首抱球

预备姿势：自然站立。

动作：从左侧开始，左手在上，掌心向下，右手在下，掌心向上，成左抱球动作。然后双手从身前右移，腰部也随着缓缓右转；当转到右侧后方，右臂上提翻掌，掌心向下，左手也同时翻掌，掌心向上，成右抱球动作，然后双手从身前左移，腰部随着缓缓左转，转至左侧后方，再重复开始的动作。左右抱球推送各8～10次。

注意在抱球推动时呼气，提臂翻掌时吸气。右转时不要将左脚跟抬起，左转时不要将右脚跟抬起，否则达不到腰部活动的要求。

第八功 胃前开合

预备姿势：自然站立，两臂左右平伸，手掌向下。

动作：两臂在胸前屈臂交叉，左前臂在内，右前臂在外再经两侧上举到头上，手背相对，两臂再从两侧下落同时弯腰，两手自下向上捧起，同时上体抬起，当两手至齐肩高时，内翻双掌下压，当两手落至上腹部时，两拇指抵在胃部上缘处，其余四指按胃部下缘处，同时弯腰呼气，当呼气完成时，徐缓挺身吸气，拇指仍抵在胃部上缘处，其余四指张开，使胃舒张。连续弯腰呼气挺身吸气8～10次。

这一功，对患胃肠疾病的人有治疗作用。晨起后练此功，可以增进食欲。饭后半小时练此功，能促进消化。练功时最好采用腹式呼吸，遇膨闷胀饱时连续作几十次，能迅速缓解，收到良好效果。

第九功 摘星换斗

预备姿势：自然站立，两手下垂。

动作：抬头，两眼注视长空，左右臂交替向上方做抓东西的动作。先左臂后右臂，左右臂各做十余次。

这一功，对肩周围炎有防治作用，并可增强视力。

第十功 箭射高山

预备姿势：自然站立，两手握成剑指(即食指和中指伸直，拇指尖按在弯屈的无名指和小指尖上)。

动作：以手带动上臂向前斜上方(大约与地面成四十五度角)冲击。左右臂交替冲击，冲击后自然下落。眼望冲击方向的极远处。左右臂各冲击十余次。

这一功，除具有上一功的同样作用外，还可增强臂力。练功时意在指尖。

第十一功 袖里藏针

预备姿势：自然站立，左腿向左前方成弓步，两手握成剑指，左手在前，手心向右上方，右手食指、中指按在左腕脉窝处，左腿弓，右腿绷。

动作：左手向前下方指点。重心后移，左腿变直，右腿弯屈，左手向两胯间地面指点，左足尖抬起，重心落在右腿上，左足跟只起支撑的作用。连续前后指点十余次。然后换右腿向右前方成弓步，再做上述动作，连续前后指点十余次。

这一功，主要是增强腿部肌肉和关节的活动能力，不可将前后指点变成左右指点。

第十二功 逆水行舟

预备姿势：自然站立，左腿向前迈出，成弓步。

动作：两臂上举，手指自然并拢微屈，从上向前向下做摇橹动作，同时俯身呼气。当手摇至左膝两侧时，顺势握成空拳，沿腹壁胸前缓缓上拉，上体后仰同时吸气。连续做8—10次。然后，收回左腿，右腿向前迈出一步，做前面相同的动作，连续8～10次。

这一功活动量较大，病人练功应根据自己的体力状况，适当掌握活动量，可将摇橹的幅度减小，还可以少练几次。

第十三功 迎风摆锤

预备姿势：自然站立，右脚跨出半步(不超过

肩宽)，以轻松为适度，不跨半步亦可。

动作：两手握拳，分别前后摆动至腹前和腰背，交替敲击前腹和后腰。连续摆动敲击30～40次。敲前腹时拳心向里，敲后腰时拳心向外。

在练此功过程中，往往发生肠鸣或排气，这正说明它起到了帮助肠蠕动的作用。除肝脾病人练功要轻敲外，一般可加力敲击以增强腹肌。

第十四功　风摆荷叶

预备姿势：自然站立，左脚向左跨出一大步。两臂上举，手掌向前。

动作：两手掌自然伸开(呈荷叶状)，向左转，弯腰，两手掌从左侧经两足间向右侧缓缓摆动，同时向右转体深呼气。两臂再向上向左摆，摆动时上体随之转动，挺胸深吸气。以手带动全身做绕环运动。连续做8～10次后，做反方向的相同动作，亦连续做8～10次。

这一功是以腰为主的全身活动，它对增强腰肌和保持腰椎的活动功能有明显作用，有不少患腰痛的人，由于经常练此功配合药物治疗，效果显著。但患高血压的人要注意，当血压显著升高时最好暂不练此功，待血压稳定下来后，可先少练几次，摆动速度要慢，注意一定不要闭目摆动，如发现头晕，就应立即停下来。

第十五功　千锤百炼

预备姿势：自然站立，两手握拳放背后，用拳眼对着腰椎，左拳在上，右拳在下。

动作：两拳沿着腰椎上下捶击。连续捶30～40次。

练完“风摆荷叶”，再练“千锤百炼”，腰部感到非常舒适。常练此功，对防治腰肌劳损有一定作用。

第十六功　喜鹊登枝

预备姿势：自然站立，两手叉腰，拇指向后，其余四指向前。

动作：向前弯腰缓缓呼气，腰弯到约45°时然后徐缓挺身仰头，尽量向后弯腰，同时深吸气，连续深呼吸3～5次。随后，再向前弯腰缓缓呼气(与前相同)，然后再徐缓挺身吸气，头向左转，腰尽量向后弯时用眼睛从前肩头后看左足跟，连续3～5次；再以相同的动作，头向右转，从右肩头后看右足跟，连续3～5次。

第十七功　白鹤摇膝

预备姿势：自然站立，足尖内收，两足之间稍留一点距离，弯腰两手扶在膝盖上。

动作：从左向右成圆形运动摇转膝盖十余次。然后，反方向，从右往左成圆形运动摇动膝盖十余次。然后再做膝屈伸十余次。

这一功，对治疗慢性膝关节炎或对恢复膝部功能有一定作用。做完膝屈伸后要注意缓缓起身，避免因起身过急而出现头晕。

第十八功　金鸡独立

预备姿势：自然站立，两手叉腰，拇指向后，其余四指向前。

动作：先提起左腿，向前踢动5次，向外划5圈，向内划5圈，从里向外转动脚踝10次。然后左腿着地，提起右腿，向前踢动5次，向外划5圈，向内划5圈，转动脚踝10次。

这一功，除了锻炼下肢功能外，还有锻炼小脑平衡机能的作用。初练者，特别是高龄老年人，可能站不稳，掌握不了平衡。这时，可以一只手扶着东西(树或桌子)练习，也可以足尖着地，暂时帮助保持平衡，逐渐达到完全掌握平衡。

第十九功　英雄伏虎

预备姿势：自然站立，左腿向左前方跨出一步，成左弓步，左手在前成立掌(指尖向上)，左臂自然弯曲。

动作：左手前推，如推虎项，而后上体重心后移，右掌在右胯旁下压，如压虎座。反复做前推后压的动作十余次。然后做反方向动作，换右腿右手在前，左掌在左胯旁，同前一样，反复做前推后压的动作十余次。

第二十功　环月移星

预备姿势：自然站立，左腿向左侧跨出半步，右手叉腰，左手握拳。

动作：左臂从前经上向后下方向摇动，呈圆形运动，连续十余次。随后屈左臂经颈前在右肩上方右耳旁抓一下，抓后立即翻掌(抓时掌心向后方，抓后拳心向前)，手指张开向左膝后方甩手，同时左膝稍屈，甩8～10次。然后，变换方向，左手叉腰，右手握拳，摇动右臂十余次，再屈右臂经颈前在左肩上方左耳旁抓，后翻掌，再向右膝后方甩，8～10次。

练此功时，注意配合练眼功，让眼球随着拳的环形运动转动，长期坚持能增强视力功能，对近视、老花眼均有防治作用。

第二十一功　骑马呼吸

预备姿势：自然站立，双腿开立，蹲成大马步(两足间距离约三足宽，上体正直，半蹲)。

动作：双手手掌同时拍膝盖，然后经侧后收回，握拳抱于两腰之侧(拳心向上)，接着两拳用暗劲同时向前打出。打出时，两拳内转，拳心向下，拳眼相对，有如骑在马上，俗称骑马蹲裆式。这一姿势，要蹲半分钟左右(初练者可蹲十几秒，经常练者可

达一分钟)。蹲式过程中，要提肛拔肾，即收缩肛门括约肌，一收一放松，收放5～10次。然后徐缓起身站立，两手手指伸开，两臂上举从两侧向下划弧，弯腰深呼气；随后两手手指相对从地面捧起，深吸气；待两手捧至胸前，完成深吸动作时，翻掌下压，头用虚劲上顶，缓缓呼气，两手达到两侧自然下垂，全身放松，自然站立。待呼吸平稳后，再重复上述动作。连续做2～3次。

常练此功，能增长气力，并对内痔、脱肛、疝气、子宫脱垂等有防治作用。

第二十二功　大鹏压嗉

预备姿势：自然站立。

动作：左手按着右手手背，右手中间三指压在左锁骨下与肩关节之间的凹陷处，在左手帮助下加压按揉20～30下，然后再换左手，在右手帮助下加压按揉右锁骨下凹陷处20～30下。注意按揉的着力点，不要用手掌揉胸部。此功可使血流疏通。

第二十三功　两拳捶胸

预备姿势：自然站立，两手握拳，放在胸前。

动作：两拳从左胸到右胸轻轻捶击20～30下。练此功可以增强肺活量。但注意不可重捶，以免伤及内脏或胸骨。这一功是《保健二十三功》的最后整理动作。

(周子文、于冀平文，摘自《常用医疗保健法》人民体育出版社版)

保健动功十二式

本功法是一种以动为主的武术健身气功。此功法注重于使全身得到充分的活动，强筋壮骨，活络气血，不仅对防治颈、肩、腰、臂、腿痛等疾病有一定的疗效，有着积极的健身作用。

功　法

一、松肩摔手

预备：两脚平行开立(不可成八字形)如肩宽，两手放于胸前，手腕处相接成X形，右手在外；两眼轻闭；头身正直，舌顶上颚，排除杂念(后三点，以下各式同)。

动作：两臂、肩部放松，自然向下摔；两腿随手臂的下摔动作自然弯曲稍往下蹲。然后，恢复原式再摔手臂，如此反复进行若干次，以全身放松为度。

要求：通过本式活动达到排除杂念、放松全身之目的。两脚跟稍离地，脚跟下如按弹簧；在摔手放松时，使腿部、身体都得到放松。

二、青龙探爪

预备：马步，两脚平行、稍比肩宽；两手握拳，拳心朝天，放于腰旁；两眼平视(体虚者可始终闭目)。

动作：左手向前伸出，手臂平行，掌心向左，手如抓物，抓后握拳、拳心向上拉回至腰侧；在刚出手的同时，踮起左脚跟，腰向右转；随着手的抓回动作，脚跟着地，恢复原式。紧接着右手伸出、右脚跟踮起、腰向左转。两臂交替活动若干次。双目可跟踪活动的一手。

要求：手、脚、腰的动作要配合一致，全身都得到充分的活动。

三、兴波逐浪

预备：两腿同上式；两臂向两侧平举、掌心向上。

动作：左手腕、肘向里弯曲，手指顺时针划一圈后掌心向下、向外伸展；当手开始划圈时，左脚跟踮起，体向右倾；随着手向外伸展，脚跟着地，身体恢复正直。紧接着右手逆时针划圈，右脚跟踮起，体向左倾。两臂动作交替进行若干次。双目可跟踪活动的一手。

要求：手、脚、腰的动作要密切配合，全身如海面的波浪翻滚，得到充分活动。

四、上天入地

预备：两脚开立、稍比肩宽，膝部稍弯曲；左手上举、掌心向右，右手下垂、掌心向左，两眼平视。

动作：左臂屈腕、肘，手指顺时针划圈后向上伸展；当手开始动作的同时，踮起左脚跟，体向右倾；当手向上伸展时，脚跟着地，身体恢复正直。接着右手在下，逆时针划圈，右脚跟踮起，体向左倾；当右手指向下伸展时，脚跟着地，身体恢复正直。做若干次后，手换右上、左下进行，指仍右逆时针、左仍顺时针划圈。双目平视或跟踪活动的手。

要求：随着手、脚的活动，身体自然地向两侧倾斜并伴有上下的起伏运动。

五、三圆呼应

预备：两腿同上；两臂向前平举、高度平肩，掌心向上；两腿平视。

动作：两手手指同时向里，并由里向两侧划圈，圈面平行于地面，手掌自然地由向上转到向下；身体由头部往下波浪似的前后活动，着重于颈部的活动；做若干次后，手仍如上动作，其高度降至腰部，全身前后波动着重于腰部；做若干次后，两手动作如上，其高度降至膝部，全身前后波动着重于膝部。

要求：手在齐肩、齐腰、齐膝三个高度划圈，身体由上向下的前后波动，但各个高度侧重的部位有所不同。手、腿、身体的活动，要尽可能地柔软、自然。

六、形意三体

预备：左脚向前跨出一步，脚尖着地，两腿稍弯曲，重心偏于右腿；左手向前平举，右手在右大腿之上，两掌心都向下，双目视左手。

动作：左手由上经身前向下划圈，右手向前向上划圈，两手位置高低交替；腰部随手的活动向两侧自然扭动。做若干次后，两手各反方向转圈，一手转到上面时，手掌向前推出；再换右脚在前重复上述动作，双目看着上面的手。

要求：在手、腿活动时，肩、腰也应得到充分的活动。

七、左右螺旋

预备：脚步同上；两手掌置于腰侧，手指向前，掌心向上，双目平视。

动作：左手手指向里向外划半圈后斜向上，高于头部后划一圈，圈面平行于地面，再弧形向下回复至腰侧，活动路线呈“8”字形，掌心始终向上。腰部随手的向后向前，自然地向左向右扭转，扭转幅度要尽量大些。手回复至腰侧时，身体也恢复正直。紧接着改为右手活动，方法同前，但方向相反。双目跟踪活动的手。

要求：同上式。

八、入海擒龙

预备：两腿下蹲，左腿向左前方伸直；两臂平举，掌心向上；两眼视左手手指。

动作：左臂屈腕、肘，向里向下划圈后向外伸展；此时改曲左腿、伸直右腿；然后，目视右手指，右手划圈、伸展。两手如上交替进行。

要求：身体要随着手、腿的活动扭转和上下起伏运动。

九、托天转腰

预备：弓步，左腿在前、小腿与地面垂直，右腿膝部稍弯曲；两手垂直上举，掌心向前。

动作：两臂由左向右划圈，腰部随着手的同一方向转动，掌心始终向上，圈面尽可能与地面平行；转若干次后，换方向再转，然后，换右脚在前进行。

要求：根据个人的体质情况，腰部活动尽可能大些。

十、仰天俯地

预备：两脚开立如肩宽；两手上举，掌心向上，手指相对。

动作：上身后仰，手向后朝前划圈，圈面平行于地面；划至前方时，两手掌仍向上、手指相对；然后，弯腰，同时两手下沉，至膝下向后朝前划圈；划圈后再仰身，随着身体的仰、俯，两手在上、下交替划圈。

要求：腰的仰、俯尽可能大些。

十一、凤凰展翅

预备：两脚开立如肩宽；两臂侧平举，掌心向下；双目平视。

动作：两臂同时向后朝前划圈，圈面与地面垂直；当手向上时，提起左腿，大腿平行于地面、脚尖向下；在手向下时，左脚着地。再划圈时，提右腿，两腿交替提起，可原地踏步，也可慢慢行走。呼吸自然，也可以与动作配合，在提腿时吸气，腿放下时呼气。

要求：两手划圈时，不但手臂、肩部要得到活动，胸部也要随之得到含胸、挺胸的开合运动。全身要放松，动作要柔和、自然。

十二、青龙缩尾

预备：两脚开立如肩宽；两臂曲肘自然举起于胸前，手指向前，掌心向下；两眼轻闭。

动作：两手从上向下作ξ状活动，身体也随手由上向下作同样形状的活动。两手到下部后垂直上提，再作反向、同样形状的活动，两眼始终轻闭。

要求：排除杂念，全身放松，在由上向下的扭动中放松、入静。

（沈再文文，摘自《气功》1982年4期）

保健十三式

本功法是一套由十三个式子组成的体育气功。此功法吸取了“八段锦”，“易筋经”等传统功法的有关姿势，着重于形体导引，具有疏通经脉、健身防病的保健作用。适合青少年学生操练。

功　法

预备势——站立或坐，两足分开与肩同宽，头正直，含胸垂肩，收腹，两腿稍屈，两目平视，口轻闭，齿轻叩，舌舐上腭，自然呼吸，但须细匀，意念集中在下丹田，两手合掌置于肚脐处、手指向下方，默念呼吸二十次（一呼一吸算一次），然后两手作搓掌动作，至发生热感为度。

一、浴面——搓热的双手由体前上举，掌心平贴于脸上，两小指端按在鼻翼两侧的迎香穴处，随着沿鼻两侧向上搓动，等中指端触到发际时，两手缓缓向面部耳侧移动；同时下搓，两拇指到耳门穴处轻按，继续下搓、两手沿下颌合拢。然后两手随两臂下垂，自然置于体侧为一次。如此反复作4—8次。

二、梳发——两臂在体前上举，两手掌心向面部，十指略分开、指尖直抵发际、稍用力，使指甲触到头皮，随着由发际向头顶部→头后部移动，务使头皮有搔抓感，双手达到后头部时使两食指端重按风池穴，再由颈后两侧移到颈前方，然后双臂自然落下置于体侧。如此反复动作4—8次。

三、鸣天鼓——两臂屈肘由体侧上举，双手掌捂在耳部，手指尖向头后方，手掌置于枕首部稍下侧，食指叠于中指上，然后食指用力中指上滑下、打击风池穴部位，此时两耳可闻到隆隆样巨响。如

此反复敲打4—8次。

四、提项——先将左臂由体侧屈肘上举，将手掌置于项部，随着握住项部肌肉，握紧后用力上提、松手后臂下垂，再用右手上举。如此反复作4—8次。

五、摩胸——先将左臂在体前屈肋上举掌心向内，按于胸右上侧的室门穴处，用手指重按穴位一下、随着手掌由胸前右上方斜着向胸部左下方按摩、到左肋下部章门穴处，再用手掌重按穴位处一下，然后左臂自然落于体侧；右手动作如左侧。如此反复作4—8次。

六、搓腰——先将左臂稍屈沿体侧后方上提，掌心向内按于肾俞穴处，重按穴位一下，随着向右斜下方向搓动，直达臀部的环跳穴，重按穴位一下，将左臂自然落于体侧；然后右臂动作如左臂。如此反复作4—8次。

七、揉腹——两手虎口相对互相重叠，掌心向内，按于肚脐上，然后以顺时针方向，围绕肚脐成圆圈样揉动、揉动时应稍用力；然后再以逆时针方向作同样的揉动，各作4—8次。

八、攀足——两臂向体前平举与肩齐高，随着弯腰、两手下垂，掌心向内，等手指端主要是中指端(中冲穴)能到大足趾端(大敦穴)时，则直腰，两臂自然还原置于体侧。如此反复作4—8次。

九、韦陀献杵——两臂屈肘在体前提起、手心向上，两手指端相距约2—3寸，掌高与膻中穴齐，但手掌要不贴在胸部的皮肤上，随着手心反转向下，同时两臂自然落于体侧。如此反复作4—8次。

十、海底捞月——两臂向前平举、弯腰、两臂下垂，两手垂至足踝部，掌心向内，随着两手各在左右划一半圆形弧，两手手指相触，如捞物状，同时直腰，两臂屈肘，两手提起高与膻中穴齐，然后，两臂自然下垂于体侧。如此反复作4—8次。

十一、双手推山——两臂在体侧屈肘(90°)，先掌心向上，接着反转掌心向前，两手指端向上、再将两手向前推出、臂要伸直，躯体直立、当手向前推时两足足趾用力抓地、提肛，然后两手心转成相对姿势，再将两臂自然落于体侧。如此反复作4—8次。

十二、提地擎天——两臂在体前平举，手指伸开、掌心向下、随后弯腰，两臂在体前下垂，手指触到足趾，掌心向内，握拳，直腰，两臂如提物状，在体前屈臂、拳向上与肩齐，反转拳心向上，伸拳、掌心向上，接着两臂在体前上举，伸直，掌心向上，五指稍分开，指尖朝体后，如擎物状。面朝上，两目看两手中间。然后，两臂自然落于体侧。如此反复作4—8次。

十三、金鸡独立——两手叉腰，拇指在后，四指在前，目视前方，躯体正直，先是左腿屈曲抬起成90°，随着左臂由体侧上举，掌心向右，五指伸直朝上。然后左腿落地，左臂亦由体侧自然落下；再右腿，臂作动作要点与左侧同，反复作4—8次。

（张朝清文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

保 健 功

本功法是一套由十个式子组成的体育保健功。此功法通过形体导引、舒筋活络、健体增力，具有防病、强身的保健作用。

功　法

一、平衡气血：身体直立，两足分开比肩稍宽，两臂左右平伸，肘部自然弯曲，掌心向上，腰先向左侧渐渐弯曲，左臂也随之慢慢下降，同时，右臂慢慢上升，使两臂呈倾斜曲线，但头部不要向左垂，头部身体仍保持平直，达到适当程度后，腰及手臂渐渐恢复原位，接着，向右侧弯曲，左右两臂的动作与向左弯曲时一样，反复交替进行。功用：降低血压，镇心定神。

二、心平气和：身体直立，两足分开，比肩稍宽。呼吸时，两臂从身体两侧沿弧形路线，向前上、正中方向移动，动作要柔和、匀缓，当吸气完毕时，手掌高低与喉头平行。呼气时，两掌心向下，沿胸前正中线徐徐下降，并以意领气向下沉，同时两腿屈膝下蹲。在呼吸结束时，两手正好降到与脐平行。然后两手左右分开，随着下一次吸气徐徐上升，下肢也相随慢慢直立，这样反复进行。功用：调整呼吸，气血下沉。

三、舒筋活络：身体自然站立，两臂慢慢向前平举，待与肩平行时，两腕关节旋转，手心向内随两臂屈肘回撤，手背从身体两腋、两腰、尾骶关节方向向下按摩下降，并以意引导直达涌泉，两下肢也随之下蹲，两手呈弧形路线向上抬起，继续下一次动作。功用：舒筋活络，全身放松。

四、太极开合：身体自然站立，两臂胸前伸展，与季肋平行时，呈抱树如同站桩功姿势。呼气时，两手臂呈弧形似指挥演奏打拍子一样向外舒展。呼吸时，向内收拢恢复原位，上下肢动作要协调一致。合时，两腿屈膝下蹲，开时，渐渐上升恢复自然站立。功用：开阔心胸，调理气息。

五、巡回搓棍：两腿分开，足底踏平，身体下沉，微微蹲下，两手臂前伸，肘部中度弯屈，两掌心相对，约一尺左右，两手前后来回搓动，上体、腰部随着两手搓动，以两足站立中心点为轴，先从左向右，再从右向左，反复转动。转动时要求匀缓，转动的幅度及两手搓棍的幅度要大一些。功用：锻炼腰部，治腰部痠痛。

六、定步云手：两腿直立，两足分开比肩稍宽

一些，膝关节微微弯曲，身体先向左侧成45度转动，左手在上，右手在下，掌心相对呈抱球状，然后随着身体由左向右逐渐转动，右手交叉向前上升，左手下降，沿弧形向左运动。两脚仍踏平，立于原地不动，两下肢随身体转动，重心渐渐右移时转为左虚右实。当身体向右侧转体成45度时，右手达喉头水平前方约一尺左右，左手自然垂放在左髋部外侧，然后左右两手相对运动，右手在上，左手在下，掌心相对呈抱球状，接着由左向右转动，如此反复进行。要求云手动作左右拉得开一些，圆活自然。功用：宽胸理气、强健腰腿。

七、旋转健腰：身体直立，两脚左右分开，与肩同宽。两臂微屈前举置于小腹前，腰部以上身体随两臂向左侧身后转动，当右手达到腋中线位置时，上体随两臂恢复原位，然后再向右侧身后继续转动，这样反复进行。功用：锻炼腰部，治腰痠背痛。

八、伸臂舒胸：身体自然站立，两腿分开与肩同宽。两手慢慢前举与肩平行，屈肘内收至胸前竖掌，掌心向前，两臂慢慢推出，同时屈膝下蹲，然后，两手掌心翻转向上呈握空心拳状，屈肘回收到腰部两侧，两腿直立恢复原位，这样反复进行。功用：舒胸益气，锻炼腿力。

九、进退虎步：身体自然站立，两腿分开，与肩同宽。两手反叉腰，先提左脚，足尖下垂呈虚步，然后向前轻轻踢出，足尖向内，再向外旋转各三圈后(踝关节活动，膝关节保持稳定)，左脚踏平，重心相应转到左脚，再将右脚提起，先虚步，后蹬出，与提左脚一样，动作结束时脚着地，然后将重心移到右脚，提左脚完成同样动作，这样连续三次出步后，恢复原站立位置，再先提右脚，以同样方式退后三步，恢复原位。功用：活络下肢关节，引导气血下行。

十、交替击腹：身体直立，两腿分开，与肩同宽。两手握空拳，一前一后交替轻叩小腹和腰背部，两腿交替成扣打动作，向后微弯曲成抬起、落地动作。功用：活动肢体，全身放松。

(蒋敏达等文，摘自《气功强身法》上海教育出版社1980年4月版)

保健简式功

本功法是一套简易的保健功法，其特点为不讲意念，不讲调息，通过习练可以收到健身祛疾之效。

功　　法

预备式：两脚自然站立，两手下垂体侧，手掌向着大腿，两眼前视而稍内收。全身松静片刻，自然呼吸。动作轻松柔活，心情清静怡悦，意念跟随动作，按下列步骤去做。

一叩齿：门齿对叩和臼齿对叩各36次，叩的顺序，可以先门后臼或先臼后门，叩时意守齿部。有健齿固齿的作用。注意：牙部急性炎症、龋齿空洞者不宜叩。

二搅海：以舌环搅齿龈上下口腔粘膜，先由左向右环搅9次，后由右向左环搅9次。意守舌尖和舌下系带部。注意：上门齿尖长外突者，只搅下唇粘膜，以免上搅时磨破舌面；若快搅可致舌痛。

三咽津：搅海后口中津液增多，其津可分三小口咽下，意守津感至小腹内的丹田。若独做本法，可用上法分慢七至九次，即21至27小口。注意：口中无津，不可空吞；快吞可致气滞，咽梗胸痞。

四刮额：也叫横扫天门。两手半握拳，以食指横侧面刮额，先右手自左而右刮至右太阳穴，后左手由右而左刮至左太阳穴，左右交替缓刮各36次。注意：右手刮额的上部，左手刮额的下部。

五摩眶：两手五指伸直，以两中指分别同时环摩两眶四周各12次，路线是睛明、承泣、丝竹空、眉中、攒竹、睛明。注意：眶肿溃烂者忌摩。

六运目：摩眶后接着运目18次，双目先自左向右旋9次，后自右向左旋9次，收视松目缓旋。若急性眼炎、白内障者则不宜。注意：运目太快，眼球会发胀，不舒服。

七擦鼻：五指伸直，以中指指腹置鼻旁，上擦至睛明下，下擦至迎香，上下来回擦36次。有宣肺通窍祛风，予防感冒的作用。注意：擦完鼻后，迎香穴要揉一揉，通窍的效果更好。

八揉耳：两手掌置两耳，由下而上同旋耳轮各36次，揉后耳轮发热发红者佳。有聪耳祛邪，予防耳轮冻疮的作用。注意：揉耳时忌重压耳孔，以免损伤鼓膜；耳冻生疮，急性中耳炎忌揉。

九浴面：两手掌盖面部，旋浴共36次，先逆时针旋浴18次，后顺时针旋浴18次。

十浴头：以两掌横置额部，由额前经头顶向后颈部浴擦36次，先左手后右手连环浴之。注意：忌重浴，重浴可致脱发、黄发；急性头痛，头皮溃烂者忌浴。

浴毕，擦掌若干次，收功。

(郭冰能文，摘自中国马王堆气功学院稿本)

修持净土气功法

本功法是中国佛教十大宗派中净土宗的气功修持方法。净土气功的特点是“下手易而成功高，用力少而得效速”。修习念佛法门，是诸多佛法典籍中的重要修行功法，通过口诵佛号(如念“南无阿弥陀佛”六个字)，念念相续，无有间断地精进不懈，七天即可获得“一心不乱”的气功调心(入定)功效，

使身、息、意自然得到调节。此功法中九种念佛法，可以根据修习者需要任选一两种，持之以恒都会收到防病健身、延年益寿的效益。

功 法

一、高声念法 就是出大声诵念佛号。它的优点是，能使修习人精神振作起来，杂念容易得到平息。据佛教《业报差别经》上说："高声念佛，有十种功德：(一)能排睡障；(二)天魔惊怖；(三)声遍十方；(四)三途息苦；(五)外声不入；(六)心不散乱；(七)勇猛精进；(八)诸佛欢喜；(九)三昧(正定)现前……。"但是，身体欠佳、或元气不足之人不宜久修这一方法。

二、低声念法 就是小声诵念佛号。妄想太多，身体虚弱，气力不足，或极度疲倦的人适练此法。

三、金刚念法 就是念佛号时，只动口唇，出入绵绵，佛号声音半明半默，仿佛声在唇齿之间。此一念法，适用于心气不足，或为了不防碍他人的人修持。

四、默 念 法 就是不出声默念佛号。由于有的地方不便高声、低声和金刚念，如在沐浴、便溺时，或在污秽不净处应用此法。默念时，如觉得字多难以诵念，那可改念四字(即念：阿弥陀佛)。

五、记数念法 就是用记数的方法来诵念佛号。因为初学念时，怠性特重，为了能持之以恒，这就要我们备一串佛珠以记数来完成一天的修习。如规定早晚各念一千、二千、一万、二万等，多少由己。口念一句佛号，手过一粒佛珠，如是反复进行，以至念完为止。但要注意的是静坐时不宜用念珠记数。

六、摄心念法 净土宗第十三祖印光大师称此法为念佛入"定"的秘诀。此修法难度虽然大些，但心难归一的人，修习此法，容易"制心一处"。摄心念；据印光大师解释是，在念佛时，首先要至诚恳切，然后摄耳谛听，无论出声、默念，都必须是念从心起，声从口出，音从耳入，心口念得清清楚楚，耳朵也听得明明白白。修习此法，或早或晚，或声或默，或慢或快，或坐或住皆可根据自己的具体情况很好掌握。

七、静坐念法 坐有三种：1.双跏趺坐，谓坐时先把左胫放到右股上，然后再把右胫扳上来放在左股上；2.单跏趺坐，即将左胫押在右股上，或将右胫放在左股上；3.土盘，也称散坐，就是双脚交叉坐着。初修的人不管学那种坐法，都力求身体端正，头颈正直，两眼微开，全身放松，唯念佛号，不落他处。

八、十 念 法 亦称连声念佛法。尽一口气诵念十句佛号(一个佛号为一句)，随念随记，句句分明。初学时，若气力不够可分两气念，即从第一句至第五句，再从第六句至第十句。若尚觉费力，可分三气念，即由一至三，由四至六，再由七至十。要"念得清楚，记得清楚，听得清楚"，妄念自无着落。

九、观想念佛法 亦称观像念佛法，就是盘腿静坐，口诵佛号，心观佛的种种庄严形相和功德威神(包括三十二相八十种好)以及观想佛土的各种美妙境界的某一种相。如《佛说观无量寿佛经》中就须十六种观法，有观佛眉间白毫光的，有观佛形相的，有观想太阳的等等。比如观太阳，经中如此说道："当起想念，正坐西向，谛想日欲没之处，令心坚住，专想不移，见日欲没，状如悬鼓，既见日已，闭目开目，皆令明了，是为日想。"如观佛像，先挂一佛像于壁上，看清佛像后，微闭眼睛思维，观想此像，仿佛其像周围发金光，了了分明。边观想边念佛号。

以上九种念法，除摄心念、静坐念、观想念外，其余六种念法，都可在"行住坐卧"中进行，但若在"卧"念时，一定要右侧卧并默念。右侧卧时，应把右手掌心向上垫着头，左手掌心向下安放在左股上，佛家称此为"吉祥卧"。念佛法门，诵念佛号多少随便，但以多念为佳。日日如是，快慢适中。至于练习以上哪种方法，皆由自己实际情况决定。通过精进念佛，佛号无有间断，杂念自灭，达到一心不乱而进入定的境界。

修习净土气功，在念好佛号的同时，必须要修持好它的助道法。助道法也叫助行。用今天的语言，叫功法修养。

(正 如文，摘自《气功与科学》1990年8期)

信息方位站桩

本功法以中医阴阳、五行、经络、脏腑、穴位等学说为基础，以综合平衡信息、交换信息、经络传感信息和现代科学理论为指导。采集大自然的有益信息(天地的灵气)配合人体内由意念激化的经络传感信息(人体内气及多种感知信息)循经导引、疏通经络，攻克病灶。把有益于人体的诸因素，在大脑的主导意控下，存思、筛选、寻求出各种感知信息(冷、热、胀满、瘪瘦、轻重、浮沉、血管流量、木沉、五颜六色、不同频率的电磁波——即意念的振频及波长等)，寻找出立体(上下、前后、左右)平衡的方位，即时间信息、空间信息、生命信息的交汇。我们练气功就是要寻求这种理想的方位。

功 法

一、方位选择三法

(一)头面部选位法：一般常用两个左右对称穴位或敏感点如：通天穴、玉枕穴、鼻腭骨点、内外眼角穴、两耳尖等。用大脑存思法，细心体会身体左右、上下、前后；特别是左右侧所出现的各种感知信息：像轻重、血流量、胀满、瘪瘦、温感、浮沉、酸麻……等。找出人体立体平衡的方位。

(二)掌面选位法：一般常用左右两手掌掌心(即劳宫穴)或两中指指尖，两手掌臂自然分垂于两体侧，随着身体缓慢旋转，两手掌也随其不停地翻转，并在大脑主导下，细心体会探查比较两手掌气感大小，来寻找出人体平衡的方位。

(三)足趾选位法：一般常用左右两足跟中的脑干穴或两足掌涌泉穴。随其身体原地缓慢旋转，两足也随其不停的移动，并在大脑主导下，细心体会，比较两足气感大小，来寻找出人体平衡的方位。

二、选位时意念活动及作法

选方位时，采用站桩架式，轻闭双目，内视探查两个对称点(穴位)的变化和感觉，用大脑存思法细心体会两个对称点的气感，温热感、轻重感、阻力感、麻涨感……等一些感知信息的微小变化：一般是由气感大的一侧向气感小的一侧推动旋转，当转到某个位置很自然的不再动了，这就是要选择的理想方位，此时感觉到两侧多种有关信息(特别是两侧轻重感)基本平衡。人在处于这种暂时平衡状态时，感到头脑清醒、幽静、全身舒适，在这种状态中练功容易激发出各种感知信息向着有利的方向调整，使其脏腑、经络、穴位，处于活跃状态。在大脑意控下，能够充分调动其真气，以及与人体有关的各种有利因素或信息流。因而在选好方位练功对人体是大有好处的。

三、准备功

(一)打开印堂、玄关、膻中穴：打开印堂、玄关，就可脑清、额松、眼明、心静；打开膻中穴就会感到心胸开扩、气血畅通，在大脑清醒状态的指挥下练功效果就佳。做法：以站桩架式，双手臂自体侧由下而上缓慢提气至印堂穴，如同气球状停于额前，由外(印堂穴)向里(玄关穴)渗透。然后将头脑里的浊气，通过所渗透进去的清新之气交换出来，此时额前似如气球状，双手环抱于额前，然后将气球分为两个小球均匀缓慢沿双眉、至两耳后经双面颊顺体两侧而入至地下。双手手心向上沿体两侧上提至膻中穴翻手外开，顺体侧双手自然垂下至地。

(二)收气充盈全身：用站桩架式，松静站好，两手臂沿体两侧自然垂下，手掌心隔腿相对，翻转两手臂，掌心向上，缓缓提起，同时收气、拢气，存思(脑想)将有利于人体的信息流(气息)如天气(太空原气及可见光等)、地气(地下各种营养素、土气等)、植物气(松、柏、杨……树及花草气)、氧气、负离子、太阳气(热能及红外辐射等)、水气等，因人而异，需要什么气，就存思某种气，将有利的气息通过人体诸穴位及皮肤、毛孔接收后，循经(或渗透表皮)入脏腑，汇于丹田处，这时两手掌轻按腹丹田，以意念将接收充足的气息，再均匀充盈到全身达四肢百骸。

四、功式做法及特点
(松、静、空的三绝境)

(一)松——全身放松，手臂、足腿垂放自然适度，站桩时要头正(脑清)、足平、身直(气顺)，如若自感不松，在存思意控下，有意晃动、扭动头、颈、腰、膝至全身各部关节、韧带。并调节重点穴位，如委中穴(下肢)、肩井穴(头颈、上肢)、膻中穴(胸、背)、命门穴(腰、腹)等。通过肢体各部及重点穴位在意控下的调整，此时能感到全身松适无比。还能较快进入气功态，这可谓松字的第一绝。

(二)静——只有全身松的好，大脑才易入静，通过存思大脑入静状态如同一碗碧波清水的平静。此刻易排除各种杂念，一般人们的大脑皮层活动频繁，人世上的各种纷繁杂物，无时无刻的都在反映到人脑来，使得大脑处于波浪翻滚的混浊状态，练气功就是要改变这种状态，利用"存思"法主动性的向杂念进攻，解决杂念，就是利用大脑的快速、果断判别，用肯定或否定来一个一个的处理杂念，通过脑流量的变化，使之处于一盆碧波清水的平静状态，此时全身各部很容易进行生理状态的调整，会感到舒适，这就是"静"字的第二绝境。

(三)空——在松、静程序完成，身体各部深感舒适，随后转入存思"空"的境界。功式做法：站桩架式，利用存思、内视、反馈、收发，选择有利的信息入肌体，将大自然灵气，特别是太空元气，五颜六色的彩虹、彩带即可见光，及多种信息流，与之人体脏腑匹配。设想将这些信息流，从上至下灌注(或前后，左右灌注)，经由头顶发孔、皮肤、毛孔、穴位入至肌体的肌肉、骨骼、血管、骨髓……以及脏腑各部细小组织，若似灌洗淋浴澡的感觉，这种淋浴，不同于一般的洗澡淋浴，只洗身表皮肤，而是一种立体渗透性的灌洗，使之加强信息流的推移、交换、代谢。通过灌洗使得全身各部似乎出现一种以清代浊的高超境界(即排除一切杂念，淤物，残渣等)。此时感到身体空空无物，好似一个大烟筒，四肢尤如四个小烟筒，仿佛人体形象高大，根深地固，清静而舒适。在这种空空无物状态下练到适当时刻，转换意念，设想身躯从空无状态下，逐而变为海绵状(吸吮力与排斥力较强)身体。这种海绵状体是由千万条细小海绵管与大自然息息相通，用此法来进行信息的交换，这就是"空字"的第三绝。

五、信息方位站桩功存思功法：

（一）交换法：1.整体综合信息交换法：设想人身各部、各组织为一整体称“甲方”。大自然中有利于人体的诸因素（可见光，五颜六色，天地精华之气即各种营养素……）为另一方称“乙方”。通过存思用上述松、静、空三绝境意念法，练功到适当时刻要着重“空字”存思法，将有利于人体的诸因素灌入、渗透、吸收到人身，而又通过存思的变化，推移、排出一切不利于或有害人体的诸因素。这就是乙方与甲方进行整体综合信息交换法。

2.脏腑信息流交换法：存思交换方法同ⓐ，只不过把甲方看成一个一个的脏腑，而把乙方看成与甲方一一相对应的诸因素，即设想有利于人体各脏腑（或针对性的某个脏腑）的诸因素灌入渗透吸收进来，而推动排挤出一切不利或有害人体各脏腑的诸因素。

3.经络信息流交换法：存思交换方法同ⓐ，只不过把甲方看成一条一条的各经络，而把乙方看成与甲方一一相对应的诸因素，即设想有利人体各经络（或针对性的某个经络）的诸因素，灌入、渗透、吸收进来，而推动、排出一切不利或有害人体各经络的诸因素。

4.穴位信息流交换法：存思交换法同ⓐ，只不过把甲方看成一个一个的各穴位，而把乙方看成与甲方一一相对应的诸因素，即设想有利人体诸因素通过穴位来进行信息交换。

（二）调动真气攻病灶：存思选择大自然中有利于人体的诸因素，通过人体接收信息的窗口-穴位，通路-经络，湖海-脏腑，用内视、反馈、收发、存思信息的交换方法，把甲乙双方，即把大自然中与人身中（自有能量）有利因素，通过存思集中汇于一定的范围或一定的点上。特别是通过上述“空”字绝功法，把天、地、人融为一体。在空无状态下，有利于人体的诸因素，就会自然而然的产生，传递途径是由外到内，由远至近，由分散到集中，合起来向病灶主动进攻。

（詹树声文，摘自《东方气功》1988年四期）

信息益智功

本功法是为了适应时代智力竞争的需要而创编的一套健身益智功法。适合从事脑力劳动的知识分子以及在校学生学练。此功法分静功和动功两部分。静功又分为一步功和二步功。一步功是为了打通全身的经络，尤其是中脉；二步功则是通过气贯三田，贯通三关，从而达到意、气、形三者相结合。神旺气足，智力充沛与宇宙联通一气，调动大自然的信息和能量，为我所用，以达健身益智的目的。

功　法

一步功

一、春回大地百脉通：1.预备式：坐、卧、站均可，全身放松，做好三调（调身、调心、调息），无约束感，自己感到非常舒适，两手自然放松下重（坐时轻轻放在大腿上，手心向上、向下均可，卧时放在身体两侧，手心向下）自然呼吸，但要做到沉、细、长。

2.练法：“春三月此为发陈；万物具生，万物以荣……”。呼吸时要意想春天的自然景色，春回大地，万物复苏，春光明媚。天地间生机发动，万物都有欣欣向荣的景象，河边杨柳青青，处处百花争艳，山间流水潺潺，融身于这美丽的大自然中，精神焕发，周身充满生机，全身气息通畅。吸气时意想身体无限膨胀，大到要充满所有空间；呼气时意想身体无限缩小，小到象一枚缝衣针。通过练习，打通全身经脉和络脉，使经脉内外沟通，改善全身微循环，新陈代谢旺盛。

按以上方法练习，调动春天的信息，很快会感到全身气血流畅，透内达外，身体感到非常轻松，精神安逸坦然，冬天练时，全身有温热感，有时有微汗，手脚发热，心旷神怡。

二、夏日阴盛阳旺通天贯地：1.姿式：同前节。

2.练法：《素问·生气通天论》中说：“夫自古通天者，生之本，本于阴阳；天地之间，六合之内，其气九州、九窍、五脏，十二节皆通于天气。”意想真气由涌泉升起，打开自身的百会穴，使之上能通天，下能贯地。忆想夏天的景色：夏天是万物繁荣秀丽的季节，天气下降，地气上升，天地之气上、下交合。山青水秀，气壮山河，绿色的庄稼苗壮成长，高大的树木组成无边的林海；清澈的湖水碧波粼粼、岸边垂柳倒映水中，山上青松翠柏间鲜花盛开，山下绿竹林中流水潺潺。置身于这美丽而又充满生机的大自然中，感到全身充满了活力，生机盎然，江河奔腾，大地之气直冲云霄，天之真气经百会直贯大地，阴升阳降，上下翻腾。意想夏景的同时，自身也随着呼吸无限地降低和升高，吸气时要高耸入云，呼气时降到要入地。通过以上意念引导，达到体内上下沟通，与宇宙浑成一片，人在气中，气在人中，混元一体，天地合一，中脉贯通，感到身体飘飘然，仿佛浮在空中。

按以上方法练习，调动夏天的信息，打开天门穴，贯通中脉，使天地人气相接，上中下三关贯通，天门穴有通气感，呼吸舒畅，头脑清醒，大脑疲劳感顿消，忘记了口鼻呼吸，只感到天门穴在呼吸。中脉通顶，便能接受宇宙大千世界的信息。练通中脉是打通人体通向宇宙之径。

三、金秋收获引气归元，聚气养身：1. 姿式：同前节。

2. 练法：秋天是万物成熟的季节，应收敛神气，不让意志外驰。“秋三月此为容平，收敛神气，使秋气平。”意想金秋季节万物成熟，稻穗金黄，豆类满荚，玉米饱满，五颜六色的果实挂满枝头，一片丰收的景象。你满怀喜悦的心情收获自己的劳动果实。意想把气慢慢地从全身毛窍孔穴收回丹田，引气归元。闭目静养，意守丹田，当阴部或会阴部(女同志也有时为内外阴唇)有微热气感时，默数呼吸次数，意念注意吸，而不注意呼，在采吸外气的同时，内气也就随之摄归之下丹田，凝集成团，聚气养身，一般感到丹田有胀感。

秋天是收获季节，通过第一、第二节的练习，全身的毛窍特别是中脉已开通，为聚气创造了条件。意念导引辅气，气从全身毫毛孔窍进入全身，归入下丹田，待聚气达到一定的程度会感到小腹有热、胀感或串动感，或跳动感。

四、隆冬藏精修练调动动物休眠的信息：1. 姿式：同前。

2. 练法：“冬三月此谓闭藏……使志若伏若匿，若有私意，已有所得，去寒就温……”冬季是生机万物潜伏闭藏的季节，要避寒，保温调养气息。意念冬天已到，北国大地，千里冰封，万里雪飘，到处是皑皑白雪，高山和大地一片肃静，大自然处于寂静状态，一切冬眠的动物进入了休眠，在温暖舒适的环境中，再将藏于下丹田之炁，摄回到脐下与下丹田之间的部位，进行修炼，呼吸要平稳，意守适度，不能过重，当脐下有微热感时，即将炁引至下丹田，进入胎息状态，即由动到静，由静到定，以炼精化炁补脑，为进入二步功准备条件。

冬天是储藏季节，调动休眠动物的信息，进行返观内视，意视下丹田，静心守获，静工修炼，把从大自然中吸入的真气进一步精炼提纯，为我们所用。此步功炼到一定程度，会入静，进入胎息状态，身心无比舒畅，有的人会出现一些特异现象。

二 步 功

修炼一段时间一步功，全身经络沟通，有病的人已经恢复了健康，无病人也精满气足，为修炼二步功打下基础。进入二步功即：透三田通三关。二步功的功法是：

一、打通尾闾关：1. 姿式：同前。

2. 练法：意守片刻下丹田，待丹田气动后，以意引气由下丹田至尾闾，再由尾闾至命门，由命门返回下丹田，即：下丹田→尾闾→命门→下丹田的小循环。经过一段时间的修炼，丹田至尾闾完全练通，特别是尾闾至命门有明显气感，尾闾关已经练通。

二、打通夹背关：1. 姿式：同前。

2. 练法：由意守下丹田转为意守片刻中丹田，待中丹田产生气动后，以意引气由中丹田至夹脊关，经大椎返回中丹田，即练中丹田→夹脊→大椎→中丹田的小循环。待夹脊关至大椎有明显气感后，证明夹脊关已通，转为练上丹田。

三、打通玉枕关：1. 姿式：同前。

2. 练法：意守片刻上丹田，以意引气由上丹田至玉枕，再经百会返回上丹田，即上丹田→玉枕→百会→上丹田的小循环。待玉枕至百会有明显气感时，说明玉枕关已通。

至此，三丹已透，三关已通，内气自然通畅。①吸气由百会至会阴，呼气由会阴至百会。②吸气由百会至涌泉，呼气由涌泉返回百会循环不止。③静到一定程度进入踵息，即内呼吸沿脊柱上下运动。④意守上丹田(泥丸宫)返照下丹田，进行性命双修。进入无为的高景界，至此，全部功法修炼完毕。

益智动功

动功主要是导引，结合采气贯气，通达阴阳，疏通经络。

一、乾坤运转

起式：两脚平站，与肩等宽，两膝微曲，周身周正，两手自然下垂，双目微闭，颌微收，松静自然站立。

1. 通经开穴：接起式，双掌由内向后翻旋至指尖朝向正前方，然后腕向外旋，五指伸张，小指领先，四指跟上，脚跟抬起，随后轻放，重复9次，还原。

2. 气走阴阳：接上，双掌外翻，上提，外展，搂气抱球贯入下丹田，掌心朝里，男左手在内，右手在外，叠掌相扣(女相反)，稍停片刻，然后两掌微分开，左手沿任脉以意导气，意行掌随，上行到天突穴，再由天突穴到臂腋下极泉穴，经手内侧至手指尖，然后从手背返回，经肩井，中府，天突，回至下丹田。至此为一遍，连做3～9次。做最后一次，双手掌沿带脉分开，经环跳，还原于起式。右手侧同样做3～9次，还原。

3. 通天贯地：(1)接起式，双掌外翻，上提，外展，搂气抱球，贯入百会，稍停，然后意随手行，双掌由体前导气下行于足背面，掌心对着自己足背，意念气贯涌泉，稍停片刻，随后双掌向外后旋至足跟，由双腿后侧导气上升至腰际命门穴处，沿带脉回至下丹田处，停留片刻后，沿带脉经环跳还原。

(2)接上式，搂气抱球，贯入百会，稍停，双掌往后导气至大椎穴，沿督脉下行，经腿后侧行至脚后跟，双掌内旋，置于足背，气贯涌泉，稍停，双手沿腿正前面上升至腰际沿带脉回至下丹田，再沿带脉至身体两侧经环跳穴还原。

(3)接上式，双手搂气抱球，贯入百会，稍停，然后双手由头两侧下降至腋下沿身体外侧降至足外侧，内旋至足尖，贯气涌泉，再沿两腿里侧导气上行，升至丹田，沿带脉，经环跳还原。

以上可连做3～9次。

二、气贯三田透三关

1.起式：两腿下蹲，双手搂气抱球，结合腰椎蛹动，把气贯入下丹田，连做三次，还原。

2.双掌外翻，上提，外展，搂气抱球，结合胸椎蛹动，贯气于中丹田，连做三次，还原。

3.双掌外翻，上提，外展，搂气抱球，结合颈椎蛹动，贯气于上丹田，连做三次，还原。

4.双掌外翻，上提，外展，搂气抱球贯入百会，稍停，然后双手沿面部上身前侧降至下丹田，停留片刻，沿带脉经环跳还原。

三、三分鼎立三元桩

起式，两手向前方搂气抱球置于胸前，双腿下蹲，双目微闭，意观丹田，下颏微收，舌抵上腭。意念要求：尾椎骨往下延伸，直入大地，与双足成一三角形，成三分鼎立状态。意想双手抱一球，怀中抱一球，裆内夹一球。本节是练气练命功，要求意守下丹田，自然呼吸。根据个人情况，可选用高位、中位、低位桩，时间不限。

四、还朴归原

双手重叠置于神阙处，男右掌在上，女左掌在上，略停片刻，心静神安，掌心贴体，顺时针转，由小到大，呈螺旋状，转九圈。然后反向旋转，由大到小，转九圈，回归脐上，略停片刻，收功。

坐式：1.自由坐式。坐一适当高度的椅子或凳子，或床头上均可。两腿分开大约与肩同宽(两手心可随意分别放在大腿上，成左手贴于右手心背上(反者也可)放在腹脐前。或两腿前伸，左脚放在右腿上(反之也可)，也可以伸一腿曲一腿，总之以轻松自然舒适为宜。

2.自由盘膝式：坐床上或地上，左腿或右腿曲膝，一腿放在另一腿上，也可一腿曲一腿伸直，也可以两脚心相对。两手可随意平放在膝上或两手相抱放腹前。依自己的习惯随意盘膝坐也可以。

卧式功法：每日睡前或午休间作。

1.仰卧：

枕头高矮适度，两脚大约与肩同宽。两手放于身体两侧手心向里。向下或两手重叠放于小腹上也可以。

2.侧卧：

曲一腿，伸一腿，一手放于耳前或耳下，另一手放在环跳穴处或放上腹，下腹部均可。

3.自由式：即按平时自己睡觉的习惯，任选一个自己满意的姿势练功。

不论哪一种姿势均按本法的意念要求修炼。

(李文生文，摘自北京科技大学气功组资料)

养气健身功

本功法是道家固精养气的一种动静结合的养生功，它包括：睡功、仰卧功两部分。

功　法

一、睡功，亦名侧卧功，练时或睡前，侧卧床上，左手置于太阳穴，右手放于床上；左腿平放在下，右腿压左腿平放。另一姿式是：侧卧床上，右手置于太阳穴，手心向上，五指并拢，左手握拳垂直放于股上。右腿在下，形如弯弓，左腿平放其上，两脚距离约有尺许。

二、仰卧功，练功时两足并拢，足尖微微内屈，全身挺直，两掌自丹田徐徐推摸回至乳部。然后循原路回至丹田，习练之时，稍稍力，关键使气随意动，意带气走。

以上睡功、仰卧功，为道家固精功，久久习之可固精养气，壮力凝神。每月早晚行之，一日至多不得过三次。初练时，动作要缓，徐徐用力。一月后，方渐增而无损。初练时一次以四十呼吸为度，一月后可加至六十次。百日可至八十次，以后不可再加，恐伤。每一式，不及半年不能练成，不成不可同练他式，两式并练则伤气伤血，无益而有害。

(戴　国文，摘自《中华气功》1988年6期)

养 气 桩

本功法是武术健身气功，属清末武当邓钟山所创“润气功”的一部分，其功练成之后，贯通大、小周天，醍醐灌顶，钉山开石，周身经得起鞭打锤敲，臻上乘避锐之功而不惧刀斧之利器。是武林拔击散手的必备功。

功　法

立正式面朝南，凝神聚气。左脚向左侧开一步。双手握拳提至腰部两侧。两脚内扣，五趾扒地。双手并拳变掌，掌心朝上，缓缓前伸，眼随手走。伸直缓缓上托，与膻中穴平时翻掌下按，向身体两侧按去。双手叉腰，闭目，微收会阴，意守丹田，缓缓调息约十分钟。两眼缓缓睁开，做一次吞气法，双手用力下撑。然后双手掌形不变，沿带脉成弧形上提，提至腹前，左掌心合在右掌背上。再缓缓上提至膻中穴位，双掌抓拳下撑。双拳提至带脉交叉，左拳在上，右拳在下。做吞气法一次，同

时双拳贴带脉用力缓缓向两侧分开。

第一节 雕子

原桩式不变。左拳变掌贴肋擦掌，掌心向右前方，沿丹田向右斜下方推去。再沿原路线收回，下推呼气意随手走，上收吸气，如此反复三次，当第三次推到小腹右下方部位定气，做吞气法一次。原左掌不动，右拳贴肋下推至左掌心。右拳收回肋部单转肘。然后转肘之拳复原，如前势那样再推至左掌心后收回腰侧。左掌如前势那样收回、下擦、再握拳收回。双拳擂气同时贴丹田下推会合。再双拳同时收回作双转肘，作一次吞气法。转肘复原后如前势下推，再双拳同时收回腰侧。(说明：双转肘时体前倾张口呵气，转肘后双拳下推吃气，收回腰间时咽气。)右式同左。左、右各做三次。

第二节 保阳

原式不动，左拳上提变掌，贴带脉由左向右擦掌，推至右肋间再按原路线收回，如此反复三次。当第三次推到右肋间部位定气，做一次吞气法。再右拳擂气推至丹田收回转肘，然后右拳再擂气收回。这时左掌按原路线沿带脉收回，再沿带脉向右推至定气部位，然后握拳。左拳贴小腹划一个半圆弧形，收回至左腰间。双拳擂气至丹田。双拳再同时收回做双转肘。做吞气法一次(如第一节中双转时说明)，收回腰两侧。右式同左，左右各做三次。

第三节 排打功

(一)丹田：1.原式不变，左拳变掌贴肋。呼气丹田挺起，同时左掌下推至小腹左侧指尖冲地，定气。再左掌直臂提起握拳排打左侧丹田。排打六次，下击时喷气。排打完毕，左拳变掌按擦被击部位一次，握拳收回的同时做一吞气法。接着做右手。

2.原式不变，左拳变掌贴胃脘下推至正中丹田部位定气。左掌变拳再排打二次，下击时喷气。排打完毕，左拳变掌按摩被击部位一次，握拳收回的同时做一次吞气法。接着做右手。

(二)胸部：原式不变，身体右拧(右转，脚不动)，突出被击部位，左拳定气于右胸，然后收至左后方准备击打。击打六次后，左拳变掌贴胸向左下方划弧，同时做一次吞气法，握拳收回腰侧。右手同左，左右各做二次。

(三)肋部：原式不变。左拳上提至左肋上部。左拳变掌，掌心向上缓缓推出。左掌向左方伸出后屈掌。左掌上提头顶中央，掌心对着百会穴。身体下蹲手随之跟着下沉，做一次吞气法，掌心向上。再向左撩起成托天掌，突出被击肋部。(说明：掌下沉做吞气中的呵气，上撩时吃气、咽气)。然后右拳定气于左肋，再收回右臂握紧拳击打左肋部，由下向上打到腋下共六次。击完后，右臂收回原处，左托天掌向左后方放下手臂，同时喷气。再握双拳于腰间作一次双擂气，与吞气法同时完成。右手做法同左，左、右各做二次。

(四)按摩：1.原式不变，左拳变掌，掌心贴右胸部位下抹至小腹。右式同左。左、右各抹六次。

2.原式不变，左拳变掌向左上方伸直，右拳也变掌，掌心贴左掌沿左臂下抹，经肋、小腹收回。右式同左。左、右各抹六次。

第四节 单鞭救主

原式不变，左拳变掌如第二节中开始的擦掌，来回二次。当第三次向右推掌至中即停于腹部正中。然后左掌贴腹上抹至颈部下颏。再按原路线下抹沉掌至裆下左掌前探。直臂上提，左掌心朝前。左掌再直臂向左后方移动。左臂上屈，虎口对着左耳，掌心向前。缓缓推直左臂，左掌心仍向前。如图45、46、47那样连做三次。第三次完如图47做一次吞气法，握拳击打丹田一次。接后做法如第一节中的双擂气，双转肘接吞气法等同样做法。右手做法同左。左、右各做三次。

收功式：身体直立，两脚内扣，两手放于两侧。两臂缓缓上提，双手如捧物体。翻掌，掌心朝下，下按。按至腰部两侧双手叉腰，闭目做养生桩功。养生桩功毕，做行功，配合呼吸，慢慢悠走调息五分钟。

说明：如欲要做五、六节……功法可不做收式行功，直到功法做完再接行功。如有事不能练完须随时做收式行功。

(汤仁亮，陆　友文，摘自《气功与体育》1987年1期)

养生发放功

本功法是吸收古今十余种功法综合而创编的。养生、保健治病等功法。练功目的：近期养生健身；中期发功治病；远期应用于体育、提高运动成绩。此功法分为四部分：一、拍打功。二、诱发功。三、养气功。四、按摩功。1978年已正式纳入大学教学计划做为选修课教材。有记忆力增强、学习效果提高的效果。

功　法

一、拍打功：又名拳掌勾拍打功。以意领气。练习时间约三分钟。予备姿势，两脚开立与肩同宽。

(一)拳打：两手半握拳、随腰部的左右转动、放松的捶击丹田(小腹)和命门穴，前击用拳轮，后击用拳眼。捶击的同时，以意领气，气灌丹田，同时要轻咬牙。要求捶击的力量要适度，意念的力量要大于捶击的力量。

(二)掌拍：随腰的摆动，两掌从丹田开始，沿上体的侧前方，逐渐上移拍打两肋、前胸(妇女隔

过乳房)、肩、颈后、头后直至头顶。再从原路拍打而回。拍到体后时，以掌背自然拍击腰部，拍到前面时，拍到何处，意念领到何处。

(三)勾啄：站立两脚略向外移稍宽于肩。两手五指捏拢成勾手。随腰的转动，以两手的勾尖从大腿上部的内外侧开始，逐渐向下啄击至内外踝，再逐步上移至大腿上部，归至丹田两勾变掌。

二、诱发功：掌握各种采气、补气、发放外气的方法。练习时间约15分钟。予备姿势同拍打功。

(一)双手合十抖掌：两臂侧平举，掌心向上，在头顶上方合掌。下落至胸前，指尖向上、两肘撑平。向前抖动，摆动45°称中抖，90°称重抖，30°称轻抖，各抖八十一次。

(二)下落分掌照丹田：接上式，两肘下落贴肋。掌指朝下，两掌下移至丹田部位时两掌分开，拇指、食指相连，以劳宫穴对准丹田，使小腹内部微有暖意。约10秒钟。

(三)上举下落照全身：先抬头看上方，再使两手上抬，掌心向下，虎口相对成圆，眼看意想两虎口中间有白光相连，两掌下落上体从白光中钻出，使白光罩满全身。

(四)掌心相对上下揉球：接上式、两掌下落至小腹前时掌心相对，意想两掌中有一气球，上下揉动、逐渐加大至180°，再逐渐缩小至开始姿势。

(五)内外劳宫照臂：掌心向下，两手重叠，左掌在下，以左手的外劳宫穴照右手的内劳宫穴，只要右掌一有感觉(酸、麻、胀等)，左手立即移至右臂的内关穴，如没有感觉，心中默数到九即可。内关穴(或右手臂)有感觉再上移至少海穴，有感觉后再把左手移至右臂上方，以内劳穴照右臂的曲池穴、外关穴和右手外劳宫穴，然后再以意想用右手外劳宫穴照左手内劳宫穴，顺序和左手照右臂相同。

(六)掌心相对开合：接上式，两手下落腹前，掌心相对，两手相距与肩同宽，两掌放松轻微上下抖动，会感觉两掌之间有气充满，两手距离逐渐加至比肩略宽，再放松的用力把两掌压至比两肩宽略窄。

(七)剑指采发气：接上式，把两掌变为剑指，指尖朝前，吸气时意想从指尖吸进真气，经两臂、上体到达丹田，呼气时从原路返回从指尖排出自己体内的废气、病气。双手吸双手呼做三次，以后改为左手吸右手呼，右手吸左手呼各三次。

(八)采天气：两手上举，掌心向上，意想从劳宫穴采取高空的真气，吸气时从劳宫经两臂、上体到达丹田，再从原路返回，从劳宫穴排出自己的病气。

(九)采地气：方法与采天气相同，只是两掌在体前，掌心朝下。采天气、地气的次数，依男女、体质的不同而有所区别，一般3—9次。

(十)采人气(指大自然之气)：两掌朝前，经两侧向前张开，从两掌劳宫穴呼出病气。掌心翻向内收拢，通过丹田直接吸收真气。次数3—9次。

(十一)捧气归元：两手经体侧上举，掌心朝上，同时吸气。至头顶时屈肘，掌心向下，经体前下落至腹前，同时徐徐呼气，下落时，意念随手而落至丹田。次数为1—3次。

三、养气功：培育练功者的真气。时间30—50分钟。予备姿势站姿坐姿均可，但均应上体自然直立，坐姿勿靠椅背。两手对握，女的右手在上，男的左手在上。以右手中指抵住左手劳宫穴，左手中指抵住右手劳宫穴。

(一)武火周天：吸气时以意领气，从会阴沿督脉上升至百会穴，同时收腹提肛。呼气时意念从百会穴沿任脉下落至会阴穴。次数因人而异0—9次。

(二)文火周天：意想丹田有一白色小球，大小有如乒乓球。吸气时下落从球的前面绕过，呼气时从球的后面上升。呼吸皆用细、匀、长的腹式呼吸。次数约20次。自然过渡到下面的内丹功。

(三)内丹功：自然呼吸、意守丹田(白色球)时间约20—40分钟。

四、按摩功：是进一步舒通经络，对自身进行带气按摩。时间约10—15分钟。1.双手对搓。2.干洗脸。3.眼部按摩。4.鼻部按摩。5.耳部按摩。6.干梳头。7.揉大椎。8.揉胸腹。9.搓肾俞。10.揉膝及三里。11.捏跟腱。12.搓涌泉穴。

(孟昭祥文，摘自北京师范大学体育系内部教材)

活气功

本功法又名八段锦活气功、九子长寿功，为清朝峨嵋山弥师禅师所传。其特点是：以动求静，寓静于动中，动静相合，内练精气神，外修筋骨皮，内外兼修，软硬同练。习练日久，自可收到延缓衰老、健康长寿的效果。习练时要注意“以息调力”即以口吸鼻呼法为主，且气之出入有声。吸气时双唇微开，门齿轻叩，气自口角纳入丹田，声如“吃”音，全身轻松自如。呼气时从鼻孔而出，声似“喷”音，肢体刚劲有力。同时配合一定的步形，如含裆、骑虎裆以及展、摆、抓、举、活腰、收腹、转颈、舒胸、扩背、按、摩等圆活连贯地动作。这样上下开合，刚柔相济，左右屈伸，虚实分明，使气行血活，阴平阳秘。其动作与呼吸息息相关，同步进行，息发则动，息停则动亦止。

功法

一、五爪金龙：骑虎裆(即：两足分开，状如肩宽，脚尖内收，呈内八字，十趾抓地，如树生根，两膝微屈，貌似骑虎，头正颈竖，舌舐上腭，门齿

相印，唇目微开，沉肩坠肘，含胸拔背，轻提外肾及肛门。此为该功法的练功要点之一），轻守丹田，凝神片刻，两手指分开自然垂直于大腿上。吸气，五指自下而上至胸膺，屈肘变拳，拳心对着人体。呼气，两拳外旋离胸，向前下方展臂伸直至大腿上，拳心朝外。

二、左右穿锤：将右拳提起，拳心朝内。吸气，左拳向右上提到胸外侧，同时右拳左下行至右大腿，两拳在胸前交叉，左里右外。呼气，左肘屈行左肩旁，拳心朝右，右上肢垂直，拳心朝后，两拳同时向后拉胸。接着又在胸前交叉两拳，左右相反，其式如上，复行1次。

三、调护气血：将右手自然下垂，两手置大腿上，吸气，两手指自大腿经腹向上抓到左右肋弓处，呈拳，拳心对着身体，紧贴于肤。呼气。

四、金龙缠腰：身体向左转为含裆（含裆：状如虚步，但两膝微屈，全脚掌着地，十趾抓地，如钉似锥，余同骑虎裆。含裆，也是该功法的练功要点之一）。两拳离体向前伸出，与肩同高，两上肢平行，拳心朝下。吸气，两上肢向右、向后转，上体稍右转，步型仍是含裆不变，左拳心击叩右肋腹（由轻渐重、自上而下），右拳背同时击左腰眼。其后将两拳贴肤分别揉按移至左右肋弓处，身体稍左转复呈原式。呼气，两拳向下冲压至裆，拳心对着身体。接着两上肢抬起，同肩平齐，再将该动作重复2次。然后右转呈骑虎裆。

然后再将1～4重复1次，惟方向相反。

五、五爪金龙：左转呈骑虎裆，功法同“1”。

六、游龙托珠：两拳变掌，吸气，两手掌心朝上，状如持盘托珠，缓慢举起，屈肘，两掌自两侧头耳部绕耳穿颈，手背相对，经胸过腹冲裆。呼气。

七、卧龙转颈：头颈尽量向左侧肩部徐缓转动。吸气，然后头部渐渐右转，在转动过程中同时呼气（注意应轻缓细长，不发出“喷”音），左右各行3次。

八、五爪金龙功法同“1”。

九、气沉丹田吸气，两拳由前屈肘轻击胸部，拳心贴胸，拳面相对。以意导气，两拳紧贴身体，渐移至脐下3寸丹田时停，两拳面相对向里靠近用力脐压，上体前倾，收腹，闭气，意守丹田。

十、暗定五行　在闭气过程中，两眼睁大左右运睛旋转各3周。

十一、收功　当气闭不住时，身体左转呈含裆，右拳变掌离腹，向后上、下抓，成拳置胁，拳心朝上，并且左腿提起如金鸡独立状。左脚向前一跃，其后如步行，呼气。

十二、辅助功（砍喉功）：骑虎裆，两手向两侧伸直，掌心朝下。吸气，头向后仰，使颈部充分暴露。屈肘，以左右食指桡侧分别依序砍喉部天突穴处，（应由轻渐重，先单以食指，后递加中指、无名指、小指，成掌，次数由少到多）至18次止，呼气。

（徐　泽、牟方宪文，摘自《气功与科学》）

祛病延年二十势

本功法是武术家王子平先生生前传授的一套体育健身气功。此功法融气功与武术为一体，有增体力、防病健身、延年益寿之功效。

功　法

一、山海朝真

预备姿势：两脚分开与肩宽相等，左手覆在右手上，双手叠放小腹部，手心向内。

动作说明：每个动作重复六—三十六次，各式同。①深呼吸，先缓缓吸气。②再慢慢吐气。呼吸要自然，深长，逐渐做到腹式呼吸，中医说的“气沉丹田”，全身要放松，头宜端正，不宜下垂，眼睛自然闭上，舌尖轻舐上腭，集中思想练功，排除杂念。

二、幼鸟受食

预备姿势：两脚开立，两臂下垂在两腿侧。

动作说明：①屈肘上提，两手掌与小臂相平，提至胸前与肩平，掌心向下。②两手掌用力下按至两臂接近伸直为度。动作要慢，呼吸要均匀自然，屈肘上提时吸气。下按时呼气，不可迸气。练功疗法要求意识、动作、呼吸三者的密切结合，是导引与吐纳结合起来的以动为主，动静结合的锻炼方法。上提时肩部用力；下按时手掌用力，肩部尽量放松。

三、大鹏压嗉

预备姿势：两脚开立，左手覆在右手上，掌心向里，放在胸部。

动作说明：①两手相叠，自左向右轻按胸部及上腹部，上下左右回旋。②两手相叠，自右向左轻按胸部及上腹部，上下左右回旋。③再以脐部为中心在下腹部作同样按摩。每一呼吸两手轻轻按转回旋一周。头微抬，眼稍向上看，上身挺直。

四、左右开弓

预备姿势：两脚开立，两掌横放在眼前，掌心向外，手指稍屈，肘斜向前。

动作说明：①两掌同时向左右分开，手掌渐握成虚拳，两前臂逐渐与地面垂直，胸部尽量向外挺出。②两臂仍屈肘，两拳放开成掌，还原时含胸拔背。分开时吸气，还原时呼气；拉开时两臂平行伸开，不宜下垂，肩部及掌指稍用力，动作应慢，逐

渐向后拉，使胸挺出，肩胛骨夹紧。

五、霸王举鼎

预备姿势：两脚开立与肩宽相等，两臂屈肘，双手虚握拳，平放胸前高与肩平。

动作说明：①两拳逐渐松开，掌心向上，两臂柔和地向上直举。眼随两掌上举而向上看。②两手逐渐下降，下降时掌渐握成虚拳，手指稍用力恢复预备姿势。上举时吸气，下降时呼气。

六、摘星换斗

预备姿势：两脚开立，两臂下垂。

动作说明：①左臂屈肘向上提起，掌心向外，提过头顶，左掌横于顶上，掌心向上，上举时如向上攀物状，尽量伸展，眼随手转，足跟微提起。右臂同时屈肘，右掌掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。②左掌自头顶向侧方成弧形下垂，左臂垂直后再屈肘，掌心向后，自背后上提，手背贴于后腰部。右掌同时自背后下垂，右臂垂直后再屈肘由身前向上提起，掌心向外，提过头顶，右掌横于顶上，掌心向上。上托时吸气，下垂时呼气。

七、哪咤探海

预备姿势：两脚开立，双手叉腰。

动作说明：①头颈前伸并侧转向左前下方，眼看下方约二米处似向海底窥探一样。②还原。③头颈前伸并侧转向右前下方，眼看前下方。④还原。转动时吸气，还原时呼气。

八、犀牛望月

预备姿势：同上。

动作说明：①头颈向左后上方尽力转，眼看左后上方，似向天空看望月亮一样。②还原；③头颈转向右后上方；④还原。转动时吸气。还原时呼气。颈部慢慢转动，转动时需稍用力，转回时亦需慢慢转回。上身及腰部不要转动。转动时下颌微向内收。

九、风摆荷叶

预备姿势：两脚开立比肩稍宽，两手先摩擦手掌、手背，随后叉腰，拇指在前。

动作说明：①两手用力向下按摩，从腰到尾骶部、臀部。②腰部自左向后、右、前作回旋动作。再改为自右向后、左、前回旋，两腿始终伸直，膝部勿屈，用手托腰部，不要太用劲，回旋的圈子要逐渐增大，上体伸直，少摇动。

十、仙人推碑

预备姿势：两脚开立比肩稍宽，两臂自然下垂。

动作说明：①向左转体，右手成立掌向正前方推出，臂与肩平，左手握拳，拍至左腰际抱肘，头向后转，眼看左后方。②向右转体，左手变立掌向正前方推出，臂与肩平，手掌伸直，右掌变拳，抽回右腰际抱肘，眼看右后方。手掌推出时吸气，手掌收回时呼气。动作要缓慢。手腕稍用力，臂部不要僵硬，两腿立定不动。如患者在开始转动时觉得很痛，应该不过分勉强而采取很轻、很慢的转动，经过相当时期的锻炼，自会由很痛转为不很痛而达到不痛的目的。

十一、掌插华山

预备姿势：两脚开立，比肩稍宽，两臂下垂。

动作说明：①左手伸向前方，左掌向左掳回腰际抱时，右掌向正左方伸出(如用刀插物状)。身体向左转，成左弓步，右脚跟着地。②同①方向相反。眼看插出的手掌，手向外插出的动作稍用力伸展，使臂部筋膜得到牵伸。

十二、白马分鬃

预备姿势：两脚开立，两手交叉于腹前。

动作说明：①体向前弯，眼看两手，上体抬起两手交叉举至头顶上端，上举时如向上攀物状，尽量舒筋伸展，身体挺直。②两臂向两侧分开，恢复预备姿势。双目一次看左手，一次看右手。

十三、凤凰顺翅

预备姿势：两脚开立比肩稍宽，两手下垂。

动作说明：①上身前弯，两膝稍屈，左手向左上方撩起，头亦随向左上转，眼看左手，右手虚按左膝。②同①方向相反。头部左转或右转时吸气，转回正面时呼气。转动时不要用劲。手臂撩起时动作要慢，手按膝是虚按，不要用力。

十四、巧匠拉钻

预备姿势：两脚开立，两手抱肘。

动作说明：①两脚向左转，以脚掌辗转，并屈膝下弯，右膝抵住左小腿，左拳在腰际抱肘，右拳自右腰际随上身向左转，向正左方伸出，手臂与肩平。②同①方向相反。转动时要慢、稳、呼吸自然。老年人可在锻炼一个阶段后再加练本式。

十五、青龙腾转

预备姿势：两脚开立比肩稍宽，两手下垂。

动作说明：①左手抱肘，右手成立掌向左方推出，左脚尖向左转，上体随右掌推出向左转。②左拳变掌，向左伸出，两手先上再由右方绕环伸至前下方后，仍回左方；左手仍收回抱肘，右手仍立掌；上体随两掌向上时后仰，向右时右倾，向前时下弯，向左时左倾，左掌改抱肘时，上体回向正左方。连

续转两圈。③右掌收回腰际抱肘；左拳改立掌，向右方推出，右脚尖向右转，上体随左掌推出向右转。④同②方向相反。每呼吸一次，两手轮转一次，动作要慢，眼看两手，两脚直立，膝部勿屈。

十六、罗汉伏虎

预备姿势：两脚开立比肩稍宽，两手叉腰，两肘撑开。

动作说明：①左脚屈膝下弯，右脚伸直；②还原；③再右腿屈膝下弯，左腿伸直；④还原；身体挺直，眼看前方，两脚立定，膝部下屈时不必过份求低，应根据可能逐渐锻炼，动作不宜太快。向左右屈膝时吸气，还原时呼气。

十七、白鹤转膝

预备姿势：立正，脚跟并拢两膝微屈，身体略向前倾。两手先按摩膝部，随后按于膝上，眼注视前下方。

动作说明：两膝自左向前、右、后做回旋动作数次后再改为自右向前、左、后做回旋动作，两足站稳不动，按膝不要太用劲，头不必太低，每呼吸一次，膝部回旋一周。幅度可逐渐加大。

十八、行者下坐

预备姿势：两脚开立与肩宽相等，双手抱肘。

动作说明：①两腿下蹲，尽可能臀部下触足跟，两手放开成掌，两臂伸直平举。②两腿立起恢复预备姿势。下蹲时吸气，起立时呼气；下蹲的程度与次数应根据自己的可能，不要勉强，上身挺直，不要前俯后仰。

十九、四面摆莲

预备姿势：两脚并立，两手叉腰，拇指在后。

动作说明：①左腿提起，大腿平，小腿垂直，左脚再向前踏出，脚尖伸直，脚面蹦紧。②左脚落地，右腿提起，右脚再向前踢出。③右脚落地，左脚后踢，脚跟以触及臀部为度。④左脚落地，右脚后踢，⑤右腿落地，左脚向里横踢，似踢毽子一样。⑥左脚落地，右脚向里横踢。⑦右脚落地，左腿抬起，左脚向外横踢。亦似踢毽子一样。⑧左脚落地，右脚向外横踢。以上八式分四组进行练习，即先做①后做②。重复八次后再练③与④。然后再练⑤与⑥。最后练⑦与⑧。向前、向里、向外踢腿，均以踢平为度，踢起时吸气，落下时呼气。踢腿不必过分用力，上身挺直，眼看前方，不要低头。

二十、仙纵徘徊

预备姿势：立正，两手叉腰。

动作说明：①左脚前进一步，脚跟先落地，②右脚再进一步，重心移向右脚，左脚脚跟提起。③右脚后退一步，脚尖落地，重心移向右脚跟，左脚脚尖提起，脚跟着地。④左脚脚尖落地，右脚前进一步，左脚再前进一步，脚尖落地。⑤左脚后退一步，脚尖落地，重心移向左脚，右脚尖提起。每一呼吸上步或退一步，上身挺直，眼看前方或前下方。脚尖脚跟提起时都必须尽可能向上，使小腿肌、跟腱绷紧。

（吴成德文，摘自《中国功法百家》，广东高等教育出版社1988年10版）

洗髓金经

本功法传为达摩所授的养生功。宋代苏轼和沈括的《苏沈良方》中讲的叩齿、咽津、摩两足心、摩熨眼耳面项、按捏鼻梁、梳头等等，书中称为养生诀，就是今天的"洗髓金经"此功法的特点还在于把调整呼吸、按摩穴位、活动筋骨三者有机的结合起来，以肢体的活动导引气血之流行，具有调整阴阳、修残补缺的作用，气感快而去病易。

功　法

预备式，要求思想入静，肌肉放松，呼吸均匀，自然站立。1. 呼吸法：腹式呼吸只是用鼻吸鼻呼，吸无意而轻松自然，呼有意应提肛收腹缩肾。2. 调息：每式做完进行一次调息，稍事休息。动作与六字诀的调息相同。

一、百会运转。动作：两手重叠，内外劳宫穴相对（男子左手在下，右手压左手，女子右手在下）置于头顶，劳宫穴对准百会穴推动头皮旋转，一次呼吸转动一周。吸气时小腹隆起，呼气时提肛、收腹、缩肾，逆时针转八次，顺时针转八次，然后向下轻按三次，按时吸，抬时呼。百会运转时，下丹田随之转动，百会穴逆时针旋则丹田亦然，百会顺时针旋则丹田顺时针转。

二、循按鼻梁。动作：吸气时，两手由胸前自然上举，举至头顶后用剑食指（即食指中指）按在通天穴上，轻轻按摩至吸气尽然后两手随呼气之势由前顶下行，循鼻梁而下，经迎香穴、嘴角、锁骨至胸部，两手指尖相对应逐渐转向下，按摩至腹部耻骨上方。连做八次。

三、揉按迎香穴。动作：两手提至面部，以剑指置于迎香穴，做旋转揉搓，吸气时向外、向上揉按，呼气时向里、向下，连做八次。

四、按摩眼部。动作：两手以掌根按在下眼眶部，指根骨按在上眼眶部，吸气时向外、向上揉搓，呼气时向里、向下揉搓，连转八次。以眼部发热、发轻为宜。

若肝有实症眼有火，应再反方向旋转八次。

五、按摩瞳子髎穴、太阳穴。动作：两手中指

按在瞳子髎穴上，食指按在太阳穴上，旋转按摩，吸气时向上、向前转，呼气时向下、向后旋转揉搓八次。以头脑眼睛感到清爽为宜。

六、干擦脸。动作：吸气时两手举至额角，劳宫穴对头维穴并轻轻揉按至吸气尽，呼气时两手下行全掌抚于面部向下按摩到胃经之首穴承泣，再下行到锁骨，手指逐渐转向下拇指相对，沿乳中、天枢、归来等穴直至气冲穴。连做八次。

七、干梳头。动作：随吸气之垫两手上举以小手指按于眼内眦角之睛明穴，轻轻揉按至吸气尽，呼气时上行沿攒竹、眉冲、通天等穴，下至胆经之风池穴、肩井穴、沿气户、渊腋穴、经日月、京门至环跳穴按摩，以意领气下行至足四趾窍阴穴。连做八次。

八、揉按风池穴。动作：以两手之剑指按在风池穴上，随呼吸之势揉搓捻转，吸气时向后、向上揉，呼气时向前向下揉，连做八次。以热感达到前额阳白穴为佳，若气感不明显可增至六十四次。

九、拿玉枕。动作：用全手抓住颈项，吸气时抓紧上提，呼气时放松。应感到热气由督脉上冲直达头顶，然后到印堂穴下至任脉沉于丹田。左右手轮换各做八次。

十、击天鼓。动作：两手十指相对放在颈后，以掌将耳翼向前压伏，以两手的中指和食指敲打风府穴使耳内有如击鼓之声。连做六十四次。动作快慢以自然舒适为宜。

十一、撑耳孔。动作：两手中指按在胆经的悬颅、悬厘两穴之间，拇指按在胃经之大迎穴上，食指插入耳孔，吸气时稍用力上撑，呼气时稍用力下扒，应感到耳内有热气向外冒，连做八次。

十二、揉按听宫。动作：两手食指按在听宫穴处，并以中指叠在食指上。以感到耳内有隆隆声为宜，吸气时向后向上揉按，呼气时向前、向下揉按，连做八次。

十三、叩齿。动作：上下齿相叩击格格有声，连叩三十六次，自觉有热气通于脑，如无热感可加倍。

十四、转颈。动作：吸气时，头从右侧向前倾向左转动；呼气时，头向后向右扭转，连做八次。再按上述要领以反方向转动八次。动作快慢随呼吸之速度，切勿气断脱节，旋转之幅度任其自然而不用力。

十五、旋转指腕。动作：两臂向前平伸掌心向下，保持肩、肘、腕关节松弛，吸气时，随着小指、无名指、中指、食指、拇指逐次内屈的动作，使手腕外旋变为手心朝上；呼气时，仍按小指至拇指的顺序逐个内旋，使手腕旋转变为手心向下，并有下按之势。呼吸力求深、长、细、匀，动作柔和而有节奏，连做八次。

十六、提臂屈肘。动作：吸气时，右臂向前平伸，腕高与肩平，手心向下，呼气时手掌外旋、屈肘收臂，使右手手心向上置于章门穴处。然后左臂按上述要领如法动作，两臂依次轮流各做八次。

十七、旋转肩关。动作：向前转，两手自然前伸，腕与肩平，手心向下。随吸气之势，两肩向后带动两臂旋转使手心向上，并拉置渊腋处，随即两肩上提带动两臂旋转使手心向里置于中府、云门两穴处，呼气时两肩前扣带动两臂旋转使手背相对并向前伸。连做八次。

向后转：随吸气之势，两肩向前扣向上提带动两臂旋转使手背相对提至中府、云门两穴处，呼气时两肩向后张向下落带动两臂旋转，使手心向上顺两胁下行恢复预备式，连做八次。

十八、展臂宽胸。动作：随吸气之势两臂自然上提前伸，旋腕转臂，使手心朝上，肩、肘、腕保持自然松弛，腕提至与肩同高时吸气尽；呼气时，两手内旋手背相对，两臂向两侧展开成一字形，向后划弧提腕使手心向上，继续旋转使手指向前，两手置于章门与大包两穴之间，呼气尽。连做八次恢复预备式。

十九、神龙绞柱。动作：吸气时，躯干以腰为轴向左转动，右臂由体侧经胸前向左划弧，使右手小鱼际置于左肩上，手心向上斜向里；与此同时，左臂由体侧向身后划弧，尽力使手置于秉风、曲垣两穴之间，手心向后；呼气时，右手由胸前划弧至背后尽力置于秉风、曲垣两穴之间，手心向后，左手由背后收回划弧经胸前至右肩之上，手心向上斜向里。注意随式成之势身体微下蹲，而两臂划弧之时身体起立，头部随躯干、两臂动作而转动，右手到左肩时头摆向左侧，左手到右肩时头摆向右侧，两眼视身后同一目标。连做八次。活动要求自然，两臂动作柔软，全身肌肉放松，上下左右宛如神龙盘柱一般。

二十、旋转腰胯。动作：两手叉腰，拇指在前，中指按在肾俞穴上，吸气时，腰胯作反时针转动由右向前向左；呼气时，向后向右转动，一个呼吸转一周，连做八次。然后依上述要领做顺时针转动，亦连做八次。

二十一、旋转膝部。动作：两脚并拢两膝微屈，膝盖不能超过足尖，两手抚在膝盖上，食指、无名指分别按在犊鼻、膝眼穴上，劳宫穴对着鹤顶穴。吸气时，先由右向前向左转动，呼气时，由左向后两腿伸直再向右转动，连转八次。再按上述要领做反方向转动亦八次。动作之快慢随呼吸而定，自然用力，气沉丹田。

二十二、旋转足腕。动作：两手自然叉腰，拇指向后，四指朝前，然后，将一脚抬起离地一尺许，以脚腕为轴做旋转运动，吸气时，脚尖向上跷向外翻转；呼气时，脚尖向下扣向里转，连做四至八次。然后按相反方向旋转四至八次，一个呼吸转动一

周。两脚轮流进行。

（马礼堂文，摘自《养气功健身法》新体育出版社1985年版）

洗髓功

本功法是源于武术内家拳的深层功法。此功法通过形体和意念导引，进行气血运行，以动静相兼，意气相随，柔和圆活，为特点。具有使"三花"、"五气"得以调整，可达炼精化炁的目的。久练此功，可以调节气血，强身健体。

功　法

面向南方，自然站立，两脚平行与肩同宽，两膝微屈，脚趾轻轻抓地；小腹内收，腰身正身，虚灵顶劲；含胸拔背，沉双肘虚双腋，两臂环抱脐前，五指微屈，掌心向下；唇轻闭，目微含，舌舐上腭，全身自然放松；上虚下实，重心落于两脚之间，犹如金钟扣地一般。

意念手按水中之浮球，左右交替按之，球跑意追，直至两手把球按住(此时双掌充满气感，温热舒适)。

转移意念，忘掉掌中浮球，放松肩、胯、膝、足、微微下蹲，两肱如同架在双杠一般，感觉气血下行直到涌泉。

随后继续意念掌按水中浮球，身体微微上起，当掌心有热感后再次意念双肱架杠。如此反复九次即可收功。

收功：全身放松，意念掌中浮球逐渐泄气、消失，手臂徐徐放下垂于大腿两侧。

（王乃庠文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年版）

神龟服气

本功法是一种仿生的调息功法。由周稔丰先生祖传。此功法简单易学，具体而形象，具有改善肺脏功能，培育元气，防治疾病，延年益寿的功效。

功　法

神龟服气有站、坐两种练法，根据不同的年龄、体质、病情和病种，呼吸方法分别采用文火或武火；声音导引有五音、六气等等。

(一)站式：(1)马步站式，两脚分开，相距约自己的三脚长。两掌重叠或分别按抚在小腹处，亦可分按于两腹股沟处，全身放松，保持气功态。自然缓缓地呼吸3～5次。犹如龟鳖在海中憨息。在最后一次呼气将完时，上体缓缓前俯，头部低于两膝，将肺中的余气呼尽。

(2)头象小勺舀水似地引颈前伸，同时缓缓地自然吸气，上体也随之徐徐抬起，恢复马步桩姿势时，恰好气也吸满。

(3)将嘴唇鼓起(如猪嘴状)，使鼻孔变窄，缓缓深长呼气。如此反复俯身九次，循序渐进，逐渐增至三十六次。

(二)坐法：做法与站式相同，仅练习时坐于凳或床沿上。经过长期的观察对比，我们感觉坐式比站式的疗效更好，更适合于中老年人练习。老年人最初学练时上身前屈速度不宜太快，角度也不宜太大。渐渐适应后，再逐渐加深前倾角度。前俯和起身的速度因每个人气息的长短而有所区别。气息短者，速度相应快些，气息长者速度相应慢些。一般练习半年以后，绝大多数练功者，可以在练功中自然地达到每分钟呼吸两次，与龟呼吸同步的程度。

（周　明文，摘自《气功与科学》1988年1期）

卧禅法

本功法是一种以卧为主的养生功法，即五龙盘体法。传自北宋陈抟，至今亦为不少炼养家运用。

功　法

古人认为，人之真元，常在夜间走失。假如睡眠不谨，则精自下漏，气从上泄，元神无依无托，亦弃躯而出。三宝各自驰散，生命怎能久存？既使是炼功修行之士，初阶炼心未纯，昏多觉少，才一合眼，元神离腔，睡魔入舍，以至魂梦纷飞，无所不至。不惟神出气移，恐有漏炉迸鼎之患。故曰："修道易，炼魔难。""色魔、食魔易于制伏，独有睡魔难炼。"是以佛家有长坐不卧之法，而道家有五龙盘体之术。

诀曰：头朝东方，侧身而卧，左右均可。曲其一臂，以手心垫面，使耳窍留空，直其腰背。一手直摩脐腹。一只脚伸，一只脚缩。如龙之盘，如犬之曲。泰然自得。未睡心，先睡目，致虚极，守静笃，神气自然归根，呼吸自然含育，不调息而息自调，不伏气而气自伏。

传世的陈抟《左侧卧睡功诗》曰："调和真气正朝元，心息相依念不偏，三物常居于戊己，龙虎蟠结大丹圆。"《右侧卧睡功诗》曰："肺气常居于坎位，肝气却向到离宫，运气呼来中位合，五气朝元入太空。"其后，道教中演化发展，形成几十种睡功。著名的有麻衣真人和调真姤法、毛玄汉降伏龙虎法、瞿上辅炼魂魄法、胡东邻运化阴阳法、杜胜真阴阳复姤法、康南岩守炉鼎法、王龙图静守火候法、张怡堂炼成灵宝法、张玄玄牢拴猿马法、谭月然廓然灵通法、彭懒翁收放丹枢法、喻一阳出离生死法、虚端

天师睡功法、陈自得大睡法、尹清和小休丹睡法、小搭桥卧功、大搭桥卧功、张三丰蛰龙吟睡法、降牛奔月睡法、病龙眠睡法、寒猿眠睡法、龟鹤眠睡法等。

以上所述种种睡法，虽各有特色，然皆可固精养气，守神全真。《性命圭旨》评述说："此乃卧禅的旨，与那导引之法不同。工夫到时，自然寝寐神相抱，觉悟候存亡，亦能远离颠倒梦想。即漆园公所谓'古之真人，其觉也无忧，其寝也无梦'是也。然虽睡熟，常要惺惺；乃至醒来，慢慢展转。此时心地湛然，良知自在，如佛境界，正白乐天所云：'前后际断处，一念未生时。'此际若放大静一场，效验真有不可形容者。"

（李远国文，摘自《中华气功》1988年3月）

砖　功

本功法是根据《兜囊铁裆功》等流行功法编创的一种健体养生功，以举砖练功而得名，此功法通过砖的重量，增加内气和体力。砖功是意守的下丹田居于人体的中心，是真气升降开合的枢纽，是男性藏精、女性养胎之处。故，下丹田被称为"性命之祖"、"十二经脉之根"。锻炼下丹田，能使人强身壮体，防病祛病，延年益寿。

功　法

第一套

（一）举功：双腿分开自然站立。双掌托砖向前平伸，两臂屈肘内旋，托砖于肩上，掌指朝后，再高举过头停，托砖入静，心里默数一至一百为一次。头五天，每天练五次。十天后，每天练十次。半月后，每天练十五次。一个月后，每天练三十次。也可以根据自己体质强弱加减练功次数，要循序渐进。练到一定程度，便会感觉全身轻松，身上出汗，全身有劲。

（二）小旋转功：练三个月举功之后，便可练第二阶段的小旋转功了。练法为：两腿前后站立，左右手平举各握砖一块，在胸前上下旋转运动。默数一至一百数为止。前五十个数可左手握砖在前，右手握砖在后旋转；后五十个数换一下手，反过来再上下旋转。练到一定程度，内气增加，胸前有热感，这时要意守下丹田。

（三）大旋转功：小旋转功练三个月后，便可进入第三阶段练大旋转功。练法为：两腿前后站立，左右手各握一块砖，从头顶上开始大旋转，腿部也随之运动，全身各部位关节也跟着运动。默数一至一百，停下，两手平行托砖，静立一至二分钟，意守下丹田。旋转速度和次数要依各人体质强弱而定。体质好的可旋转得快些和默数长些，体质弱的则反之。如身体不好，或女同志在经期，可停练。一般练到出汗后会感到全身轻松。但冬天练出汗后应提防感冒。夏季练功后，应多喝些糖、盐水。每次约练二三十分钟，每天早晚各一次。

您如果练此功，持之以恒，不到一年，保证会获得奇妙的效果，健身祛病，使青壮年更加朝气蓬勃，使老年人延年益寿。

第二套

此套砖功较第一套功法，更适合于中、老年人的心理和生理的特点，练法简单易记，并使意、气、体三者结合起来，以意领气，以气推力，做到呼吸与动作紧密配合，意守丹田，使内气增强。练功者可根据自己的体质强弱，决定做多少次数。身体健康者可快些，次数多些；身体弱者和练功治病的，次数可以少些慢些。总之，都达到了强身壮体、延年益寿的目的。

第一节：伸展开屏。首先选好练功环境（以优静有树木花草的僻静地方为好），入静之后就可以练功。冬季做好防寒，夏季准备好糖盐水。

身体直立，两腿迈开与肩同宽，左右手各握重五斤红砖一块。握砖方法是大拇指在上，其余四指在下，砖压在合谷、劳宫穴位上，先由两侧开始，经胸前慢慢提砖向头顶伸展开屏，然后再慢慢还原，目视前方，心中默数1—100数，一上一下为一次功，意守气沉丹田。伸展开屏吸气，还原时向外呼气。

第二节：开胸换气：两腿迈开与肩同宽，手各握砖一块，（握法与一节同）先将砖垂于两侧，然后向前平伸，缓缓向两侧开胸换气，心中默数1—100个数，一开一回为一次功，意守气沉丹田，根据自己的体力量力而行，但不低于三十次功。

第三节：前后运砖。两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块（握法与一节同），先向前伸到与肩高平行，停一至二分钟之后，再向后摇摆砖。摆动的次数为三十次，体力强的可以次数多些快些，体力弱的练功治病的次数可以少些慢些。向前伸要吸气，向后摆动时要吐气。意守气沉丹田穴。

第四节：运砖活腰。身体直立站好，先深吸一口新鲜空气后，两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块（握法与一节同），左右手先垂于两侧，然后起动砖慢慢左右摆动，目视砖的移动，头部也随着转动，左手砖到右边，右手砖到左边，转动时以肩为转轴，腰部要转动，心中默数1—100个数，意守气沉丹田。

第五节：金砖过顶。两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块（握法与一节同），两手砖向头顶上举起，一上一下为一次功。向上要吸气，向下要吐气，要求做六十次。然后平行于两侧1至2分钟，气沉丹田。体强者可增加次数快些；体弱和练功治病者次

数可以减半和慢些，但以不超过自己体力为原则，练到身上出微汗为止。

第六节：全身运气。两腿迈开与肩同宽，左右手各握砖一块(握法与一节同)，先将左右手砖运到两侧平行，然后再弯腰蹲下将挨地面为一次功，连续做六十次。每一次向上运砖时吸气，下蹲时吐气，意守气沉丹田。全身运气功，使十二条经脉和奇经八脉全畅通，达到最高运气量。此节功身体弱的，练功治病的只可做八至十次即可。

第七节：收功。两腿迈开与肩同宽，两手各握砖一块(握法同一节)，先将砖垂于两侧，身体直立，目视前方，手握砖上下运动，两腿也跟着运动(如原地跑步姿势)，连续做二百次。注意全身肌肉放松，呼吸自然，待情绪安静下来之后再收功。

第三套

此套砖功是由动到静，由简到繁功由低级到高级。呼吸由自然呼吸到胎息。第一、二套功练成打下功底之后，才能练第三套。

一、怀抱式：入静之后，全身放松自然站立，目视前方，气静神怡，人体与天体合一，做到周身舒展，两脚平行站齐与肩平宽，两脚分开的距离为一尺半。两手握砖，两臂弯屈，怀抱胸前，距两拳头远，然后静默十至二十分钟，或更长一些时间，呼吸为胎息。意念静听由远至近的微妙声音，又由近至远听不到微妙声音，感到耳边有声响，由百会穴将气引到丹田穴。

二、平行式：两手各握砖一块，砖放在手心上，砖压在劳宫穴上，然后两手平行于两侧。呼吸为胎息，意念如坐在船上自如不动，静默一分至二分钟即默数1—120个数。如时间长些，那要根据个人的身体强弱和练功时间长短而定。

三、马步式：(男左女右)两手各握砖一块，左脚向左斜方向迈出一大步，成马步式，左手托砖在前，右脚后伸，右手握砖在后(呼吸胎息)。静站五至十分钟，或更长的时间，默念自己如千年之松柏苍劲，两足稳如生根于大地，任狂风暴雨摇撼，然自己稳如泰山。此节功做到形、意、气相结合。

四、高举式：两手将砖高举过头，停(呼吸胎息)。然后默数1—100数，意想身轻如鸿毛。做完此节功，倍感全身有力。

五、下蹲式：两腿弯屈下蹲，脚尖支地，脚跟相对。半蹲后，两手握砖平行于两侧(呼吸胎息)。静默一至二分钟后意想目视汪洋大海，显示出波涛壮阔之势，有自己稳坐钓鱼台之感。

六、肩抗式：两手握砖伸起之后，缓缓将砖放在肩膀上。托着砖默想千斤重物在身，而又轻如鸿毛一般(呼吸胎息)。两脚立地如泰山，心默数1—100个数。

七、伸展式：将两手砖向前伸展与肩平行，略停一会后，再将砖向后用力伸展(呼吸胎息)。用力伸展100次，砖向前伸时，脚跟抬起，然后将两砖放在丹田处，心平气和、安静下来之后立即收功。

此套功可分节单独练，也可以连续做完。

(宋国臣文，摘自《少林与太极》1989年6期)

神龙调三花功

本功法是《仙祖慧元功》中的一套动功，此功招势简单，易学易会，得气快，可防病疗疾，内养脏腑，外强筋骨，使早衰者得康，肥胖者减肥，养精以利气神，求意能长功力，从圆定运动中得法，在升降开合中求妙。

本功法有十九节动作，可用歌诀加以概括。歌曰："养生"仙祖慧元功"，妙法生化圆与空。观金吐纳调阴阳，升降开合味无穷。龙形虎步壮筋骨，神形游身指劳宫。托丹益肾左右推，探海扶中制恶龙。望月观星增心智，推转乾坤亦拉弓。纳尽天地日月气，采得丹药不老翁。一生勤练能得道，意乎乐乎混元中。

功　法

(一)预备式：身体直立，两手自然下垂于体侧，两脚平行分开与肩同宽，双膝微屈，直颈收颔，含胸拔背，松肩松腰松胯，舌抵上腭，似笑非笑，双目平视前方天地边，微闭、开一线之光，意守丹田静立一至三分钟。

要求：全身要松而不懈，紧而不僵，重心在脚心。

(二)观想少商：双手在身体两侧作蛇形蚕蛹，两臂以肩带肘、带腕，在蛹动中从身体两侧缓缓抬起，抬到与肩同高时，双掌内旋，边旋边上升到头顶上方，两手劳宫相对，再慢慢下沉向前伸，到体前与肩平，双掌略呈外八字，大拇指翘立，静止不动，两眼观想少商穴(大拇指甲下缘外侧)一至三分钟。

要求：双手抬起时吸气，下降时呼气。有高血压的人两手可低于膻中穴，低血压的人可稍高些。身子略前倾，重心在脚掌。观想少商穴时，意想大拇指逐渐变粗，白指甲相粘，发白光。(手臂麻木疼痛及呼吸道疾病患者，可单独多作此节)

(三)升降开合：1. 三升降：双膝微下蹲，双臂由体前下沉于体前外侧，口呼"嘶"字诀。双膝微起，同时，立两掌心相向，再由体前外侧向体前各划一正圆，至高与肩齐时，掌心相距约20公分，口呼"商"字诀。双膝再做下蹲，两掌从体前划弧下降至体前外侧。重复做三次；2. 三开合：鼻吸气，两臂从体侧、向体前(掌心相对)缓缓上升与肩平(成抱球状)，两掌边外旋，边小指引领，左右分开

成一字状，掌心对地面。鼻呼气，左右两掌边内旋边作相合运动，于体前成抱球状。重复做三次。

要求：作升降时动作要连贯，呼吸要作到深、长、细、缓。上升意念劳宫，下降意念丹田。作开合时，用心体会手指、双手劳宫的气感。此节为内气外收动作，全身要放松，有意识地打开全身各窍孔，以吸天地日月精气，来补充自已内气。

(四)龙形虎步：鼻吸气，双手蛹动，边外旋、边小指领引左右平行分开成一字形，上体慢慢向左转90°，左臂随转体屈肘靠在左胸(掌心朝下)，同时右臂直伸从右向左横摆在左前方(掌心朝下)，左脚在前，双膝屈蹲，成龙形低桩势。鼻吸气，提右脚前迈，同时左手掌心朝下，向前蛹动推出，右掌心朝下蛹动屈肘在右胸，落右脚双膝屈蹲，唯左右动作互换)。重复共走三步。

要求：吸气、转体、屈肘、蛹动、伸臂要同时进行；呼气、迈步、蛹动伸臂、屈肘、落脚，要一气完成。呼吸要深、长、细、缓，步轻形稳，迈步如虎猫，身动似龙形。意念在手掌。此节对老人下元虚损，阴虚阳盛的高血压者或风湿关节痛者有特殊疗效。

(五)骑马拉弓(左势)：鼻吸气。进左脚，同时左手下沉，右手缓缓向下，与左手成马步抱球状。双手向右、上、前运动在左肩上方，口吐"嘿"字诀，双手变剑指，左臂直下与肩平，右臂回拉屈肘在右胸。

要求：划弧要圆，拉弓时左臂尽量前伸，右臂回拉与前臂伸要一致。意念剑指。

(六)神形游身：鼻吸气，上体左转90°，同时右臂前伸，左臂屈肘迎合(合时呼气)，右腿绷直，成左弓步抱球。鼻吸气，起左脚后退，同时双掌指尖相向分开，鼻呼气、左脚落地，双手前合成右弓步抱球。重复共退三步。

要求：退步时胸要内含，双手分开时要抬肘，指尖相对缓缓分开，胸和手臂要有空圆感，意念在双手劳宫和手指。

(七)震动托丹：鼻吸气，右脚后退一步，上体右转90°回到正面，同时双臂左右分开一字状。口吐"嗨"字诀，左脚并向右脚，同时提两足跟震地，双掌、臂下沉十指交叉托在丹田处。

要求：吐"嗨"字诀时双脚震地和手十指交叉同时进行，意念双掌劳宫和丹田。

(八)左右推山：右推：鼻吸气，双掌心朝上抬到膻中穴。上体右转90°，同时双掌边外翻、边上升至手背对嘴。口吐"嗨"字诀，双掌似被口中气浪缓缓推向体前。

左推：鼻吸气，上体左转180°，双臂屈肘向左，双手背对嘴，(参照前面动作右左互换)口吐"嗨"字诀，双掌似被气浪缓缓推向体前。(唯右左动作互换。)

要求：左右双推时要同时作到，拔背、直臂、缩脐、挺膝、提肛，收臀。意念：右推时意念左肾俞、左推时意念右肾俞。

(九)左右探海：左探：鼻吸气，双手松开，右手下沉握拳落腰，同时上体向右回转于正前方，左手掌心朝上，指尖向右，左臂微屈上举于左耳。鼻呼气，右转体、弯腰。左臂向体右下沉，左掌指从右脚跟外侧向左脚跟外侧方向划一圆弧。鼻吸气，挺腰直立，左掌变拳停于腰间。

右探：鼻吸气，右臂微屈肘，上举于右耳，掌心朝上，掌指向左。(唯动作左右互换)鼻呼气，左转体，弯腰，右臂向体左下沉，右掌从左脚跟外侧方向划一圆弧(唯左右动作互换)。鼻吸气，挺腰直立，右掌变拳停于腰间。

要求：要配合呼吸，托天时吸气，探海时呼气，意念在双手劳宫，要体会肺、胃、肝、肾在探的过程中气机反应。

(十)扶中展翅：扶中：鼻呼气，左脚分开与肩同宽，双膝微屈，同时双拳顺势变为双手叉腰，四指朝前、虎口与志室相挨，拇指扣于肾俞穴，肘尖朝体侧。鼻吸气，气沉丹田，两手拇指微松开，同时内视肾俞穴为两口平静的井水，口呼"嘿"字诀，将气移贯于肾俞穴，同时两手拇指微扣力，内视如击井水，水花四溅，调息三、五次，以练肾脏。

展翅：左脚左移一步，同时双手松开下沉合于丹田处，指尖朝下，此势为呼气，鼻吸气，两掌尖朝上，边转两肘、臂，边上升到印堂穴。(两手合十，拇指根处靠印堂)，口吐"嘘"字音。同时上体后仰，两手臂左右分开，展翅观天。

要求：扶中吐纳时，要体会吸气从志室、章门缓缓进入体内，呼气将病气从膀胱、肝部挤压排出，注意手指挤压用力要轻。

(十一)蛇形三通臂：鼻吸气，上体慢慢立起，同时两手臂转动到手心朝下，双掌左右外伸成一字形。通臂：自然呼吸，左肩关节耸缩，右肩关节舒伸做蛇形蚕蛹数次后，换肩，变为右缩左伸，做蛇行蚕蛹数次后，仍恢复双臂一字形。重复左右各通臂三次。

要求：通臂时只用暗劲，不动身形，切忌通臂时左摇右晃。意念放在通臂上。

(十二)天目三开合：鼻呼气，双手向前内合，同时两臂屈肘成山字形，合于头正前方天目处。鼻吸气，两掌屈肘缓慢分开于头部两侧。重复做三次开合。

要求：做上开合时要以意领气，动作要柔和缓慢，用心体会天目在开合时的妙味。注意，高血压患者不宜作此动作。

(十三)望月观星：望月：鼻吸气，上体右转，右手、臂下沉握空拳，拳眼对志室穴，左手顺势扶住后脖子，体向后仰，双目凝视上空，口吐"嘘"字

诀。同时右拳捏拳，微力靠在志室。鼻吸气，同时右拳微松拳孔，减少靠志室之力，重复作三次吐纳。

观星：鼻吸气，双手按原位不变，以望月式直体回转到正前方，松开双手，上体继续左转，右手拳变掌，从下向上，扶住头后脖，左手掌变空心拳，拳孔靠在志室穴，按望月式三吐纳方法进行三次吐纳。动作可参照，唯左右动作互换。

要求：转体要慢，脚板可随转体移动。双手扶后脖和握空拳，一松一紧动作要适度，要配合呼吸。

（十四）推转乾坤：鼻吸气，双手按观星式原位不动，上体回转正前方后，松开双手，同时右脚向左脚靠拢，右手从上向下划弧在左膝盖旁，左手合抱于右手上(掌心相向)，成右方抱球。鼻呼气，右脚向右进一步，左手推转右手成为马步抱球，再向右上推球到右肩上方成右弓步推球式。鼻吸气、双手抱球向前、向左向下转球到马步抱球式重复往返推球三次(接第三次右弓步最后一个推式)。鼻吸气，双手从右肩上方回转到左肩上方成左弓步抱球。(路线：从右上向下向上向左划弧)上动不停，双手从左肩上方向前向右向下向左划一圆弧，(上转呼气，下转吸气)，当第二圈转到右肩上方时，接马步拉弓式。

要求：推球时左手指尖朝上，右手指尖朝下，转球时双手抱球，指尖斜上向体前。身法：推为弓步转，拉为马步变弓步。意念双手劳宫。

（十五）骑马拉弓(右式)：口吐“嘿”字诀，双手变剑指，右臂直下与肩平，左臂回拉屈肘在右胸。

要求：吐“嘿”字诀、拉弓时，左臂、指前伸，右臂回拉要一致，意念剑指。

（十六）捧气贯顶：鼻吸气，左脚回收，两脚与肩同宽，两手下沉体侧，按照预备式要求，松静站立1—3分钟。

鼻吸气，两手、臂从体侧缓缓抬起成一字形，双掌心朝下，然后两掌边外旋边上升到头顶上，微屈两肘，双手心对头顶成捧气贯顶。鼻呼气，双手从头顶缓缓下行至头部左右外侧，松肩、沉肘，双手、臂下降于身体两侧成预备式。重复上下共作三次捧气贯顶。

要求：双臂上抬成一字状后，双掌外旋上升及捧气到顶时，双手臂意念捧天体大球，贯顶时要有意松开一下百会穴，松肩、沉肘，两手臂下行时动作要一致，做到缓慢、流畅。

（十七）丹田三开合：接第三次“捧气贯顶”，双手下沉到丹田时，两掌相合捧球在丹田处，掌指朝下。鼻吸气，双掌心内旋，同时小指引领左右分开，掌心向内，约呈外八字掌。鼻呼气，两掌外旋，同时两手臂相合捧球在丹田处。重复做三次开合。

要求：作双掌开的动作时，抬肘、掌内旋要一致。相合时，沉肘、掌内旋动作要连贯。意念体会双掌劳宫及丹田在开合时的气感妙味。

（十八）慧元悟性桩：接上述合式，两掌心内旋对丹田，同时松肩、沉肘、松腕，双臂微向前开，形成空圆，屈膝45°，微闭双眼，似笑非笑，舌抵上腭，凝神敛息，精神内守，静站15—30分钟。

要求：全身放松，意守丹田。

（十九）震脑还神：松双手下沉体两侧，自然呼吸片刻，两掌上抬相搓，先慢后快，搓至两手发热，双掌贴双眼数秒后，双掌上推到头顶，沿头后脖抹擦下行到颈部；又由颈部抚面上推，重复往返抚面梳头数次后，左手掌心压住百会，右手掌拍击左手掌外劳宫三下；以震脑还神，双手慢慢放下，左手压护在丹田，右手劳宫对准左手外劳宫压盖，养神片刻。收功。

（冉德喜文，摘自《气功天地》1990年2期）

神龙三摩地密功

本功法是一套养生保健功。

此功法调身以龙形动为主，文火练之有如春风细雨，武火练之有如龙飞凤舞；调息以自然呼吸法为主，文火练之细细绵绵，武火练之吞云吐雾。行风作雨；调心用神龙和珠子意念赶走繁杂的思绪，想象自己是个大神龙，即将在浩瀚的宇宙中戏珠探爪，震宇晃海，体现出精神强大，逍遥自得，有气吞山河之势，震撼天地之力。不但适合老慢病和疑难病(包括癌症)患者学练，而且在军事、体育、文艺、教育界等也有操练研究的价值。

动　功

第一套：预备式。双脚分开与肩等宽，膝关节不曲不僵，松而不懈；双目平视微闭，心澄目洁；含胸拔背，松肩坠肘；提肛收腹；肩要松，腋要空，全身放松。

想象自己是个大神龙，脚插大地，头顶兰天、即将在宇宙中遨游。

全身慢慢地呈龙形动。前后、左右累累地摇动起来；要体查人在气中，气在人中的感受。

第二套：神龙出世。双手呈龙爪形，从体侧缓慢提起，掌心向下引地阴，到与肩平时翻掌向上，吸天阳；双手向头顶拢气，并合十于头顶尔后，双手分开——拢气——合十；……；返复三次。合十的双手缓慢地从上往下拉，至膻中穴处，前后推拉向胸口灌气三次，调动胸腺，合十的双手翻掌向下指尖从地心方向提插三次，意念达到地心，双腿内侧有麻、胀感。

双手合十于胸前。

本功法调动胸腺功能，增加机体的免疫能力；本功法引地阴养血，吸天阳补气。上为阳，下为阴，上为火，下为水，心属火，肾属水，阴阳交合，水

火相济。火候恰当，自感气布全身，主宰升降，浑然一体。

第三套：神龙松体智慧修炼桩。接上式，身体呈龙形动。默念：我精神强大，消遥自得，身心似睡亦如醉，自由自在真快活；天地宇宙任我游，漂漂自然似有无；全身细胞都膨松开来，膨松到无边无际，与宇宙同呼吸共命运。(可以重复几遍)

随着导引语的深化，气感不断增加，合十的双手逐渐分开，呈抱大球状，以达到全身细胞都膨松到无边无际的空无虚境。

此功法开智生慧，是《神龙三摩地密功》的主功，上乘功，核心是精神强大，逍遥自得，它贯穿着全部功法的始末。信念确立，意念统一，逍遥于智慧园之妙境。神龙是我，我是神龙，宇宙是我，我是宇宙。使人体场能与宇宙场能发生共振。全身的细胞都膨松开来，膨松于宇宙的无边无际，与宇宙同呼吸共命运。集宇宙浩然之气于自身，扶正去邪，气吞山河，震撼天地，无往而不胜，无坚而不摧，沟通信息，古今遍及，收发信息，摇撼遥控。将口诀当"咒语"般的默念千遍万遍深加修炼，灵理、灵法、灵波、灵能，功德受益。

第四套：神龙戏珠。接上式，开始做神龙戏珠动作。将手脚喻为龙爪，可以手心相对，意捧宝珠拽拉或揉摸，也可掌心对到脚背意戏宝珠，或意念脚踩宝珠漂漂自若，可以手抛宝珠，收取自如。意想宝珠可大可小、可上可下、可前可后、及里布外，随着宝珠轻轻滚动，可以在不同方位做出千姿百态的戏珠动作，表现出柔中含刚，刚中含柔。绵绵密密，若存若无。不断地用慧目观看宝珠的颜色，是黄的？是白的？是兰的？还是红的？用灵耳细听宝珠在宇宙中发出什么样的悦耳声音？花香鸟语，声味并存。文火练之，有如春风细雨，武火练之，有如龙飞凤舞。

本套功法锻炼下丘脑、脑垂体和松果体为主，也是调动内分泌系统的主功，可谓核心功法的上乘功，也是培训气功师发放外气即信息，调治疾病的主功；本功内视外观，耳目并用，是培养和诱发特异功能较佳功法。宝珠于内外，全靠慧目观。集气成珠，集珠成宝。天有三宝日月星，地有三宝水火风，人有三宝精气神。珠集三者之大成，珠为宝，宝为珠，龙珠同生，可上九天揽月，可下五洋龙宫，似有似无，忽隐忽现，窈窈冥冥，悟净悟空，似入"仙境"，可谓是妙趣横生。千古大灵之道皆存浩瀚宇宙之中。逐渐地过渡到"神龙晃海"。

第五套：神龙晃海。身体以龙形左右横动为主，双手呈展臂抱珠状身体左右缓慢地晃动，动作舒展大方。

意念将宇宙喻大海，将其晃动起来。晃动时无节奏，不计次数，功毕双手合十于胸前。

本套功是"神龙松体智慧修炼桩"和"神龙戏珠"的深化和作用。炼到火候时，晃宇如戏珠，制动力非凡可比。是培训气功师不可缺的主功。是康身健体，逐渐改变常态和体位的过渡功。

第六套：神龙游海。接上式，合十的双手推向前方，双臂夹头推到不能再推的程度，(整个脊柱呈后弓状)漂浮——下沉——漂浮，双手分开向两侧呈划水状，缓缓划向体后，意念从体后无限远处抓气，双手从腋窝下慢慢掏出，爪形，并合十于胸前。全身缓慢地呈龙形动。

本套功的意念一条神龙自由自在地在宇宙的气海中遨游，进一步体查人气合一，气人合一，宇宙是我，我是宇宙的感受，逐渐地过渡到"神龙捞月"，双手合十胸前。

第七套：神龙捞月。合十的双手逐渐分开，与肩平时掌心向上双臂向头部靠拢，与肩等宽时，掌心翻向前，轻轻的摇撼身躯几次，然后上臂连通头部向地心方向弯曲，双手掌心和头顶心从地心。掌心尽量着地，再翻掌向上，呈抱珠捞月状，做出捞月动作，反复几次后，呈抱珠捞月状轻轻晃动立起，双手合十与胸前。

本套功进一步大幅度改变体位，头心从地心引地阴。乾坤颠倒，水火交合，阳中有阴，阴中有阳。逐渐过渡到"神龙轮臂探爪"

第八套：神龙轮臂探爪。接上式，式一：身体呈龙形动，合十的双手逐渐分开呈龙爪形，右手拉向右前上方，掌心向前上方，左手拉向左后下方，掌心向下，双手轻轻探动，右手掌心向上吸天阳，左手掌心向下引地阴。

式二：左手拉向左前上方，右手拉向右后下方，龙爪形的双手轻轻探动，左掌心向上吸天阳，右掌心向下引地阴。

式三：左手臂向下后方大回环，右手臂向前上方大回环，腰部不停纽动，恢复式一状。式四、五、六同式一、二、三，但方向相反。此为一个循环，返复几次不限。

本套功集中表现出龙的特点和神态，戏珠探爪吞云吐雾给人以美的享受，也是自身的享受，更是龙的性格的集中体现。钢柔兼备，力量无穷，神威浩荡，活龙活现。表达出练功人精气神所在。另有"龙爪功夫"亦是疗疾不可缺的手段。

逐渐过渡到"神龙拜观音"双手合十胸前。

第九套：神龙拜观音。接上式。身体呈龙形摆动，向前上方摩拜，身体逐渐下蹲，同时意念不断缩小，直到蹲下，双肘抱膝，拇指对正鼻尖，提肛、收腹。

意念：小小小，紧紧紧，眠眠眠，无无无直到眠感。

本套功法是《神龙三摩地密功》整个套路的高潮之核心。从形体上由大到小，由松到紧，紧到咬牙切齿。小紧是大松的对立，最后都到空空无无。此

功在学练的过程中，对中老年人或病人是个痛苦磨炼的过程。龙威再大，还要求助于观世音菩萨，他是真善美的化身，也是宇宙的浩气，也是自身的灵感，坚持练就金刚之身，脱去“凡胎”，换上龙骨，体现出中华民族的理想、情操、气质、意志、力量和尊严。锤炼吧！奉献！奉献吧！锤炼！

第十套：神龙休眠。接上式。双膝双手头顶心着地脚心从上然后逐渐呈俯卧式，手脚分别同时前后伸展，展开后，掌心向下，然后双手合十，脚心向上，全身放松。

意念：在很深的地心处休眠醒悟，进行脱胎换骨，形体又一次改变，心境更加虔诚，进一步排除身体的病气和浊气，达到有病能治病，无病可健身的目的，使练功人的灵魂又一次得到锤炼。复苏后双手双脚缓慢拉回，恢复到“神龙拜观音”的蹲式，全身呈龙形缓慢摆动，再恢复到立式“神龙拜观音”的形态。（双手仍合十在胸前），逐渐过渡到“神龙抖鳞震宇”

第十一套：神龙抖鳞震宇。在由蹲起逐渐恢复站立姿态的过程中，意念通过休眠醒悟，脱胎换骨，丢掉一切旧东西，修炼成一生气勃勃的东方神龙，当又重新站在祖国大地上的时候，一切都感到新鲜，浑身充满了力量，舒展龙体，拦擞龙鳞，显示自己的实力，充满着无比的喜悦。想怎么地，就怎么地。想哭的就痛快地哭，想笑的，就放声地大笑，想喊的，就大声地喊，想唱的，就尽情地唱。不会再因生病的折磨，失掉理想；不会再因风狂雨骤阻挡神龙扶摇直上。龙威！神威！国威！中华民族的优秀品德永远发扬，她会象宝珠一样永放光芒！

第十二套：收功。意念宝珠越来越小，小到可以从肚脐飕的一下灌到小肚子里，双手捧放到小腹前：看一看宝珠是什么颜色，听一听宝珠发出什么声音，想一想宝珠有什么样的功能，练功人会感到小肚子微微发热，一直透到后腰上。

收功要缓慢、彻底、心静如水，园满成功，收功是至关重要的功。也是练功成效的集中表现，必须做到宝珠归仓，孕育壮大，养精蓄气。

第十三套：神龙嘶声。本套可不同前几套连在一起做。预备式：双脚分开与肩等宽，略呈外八字，双目平视前方，心澄目洁，提肛收腹。

式一：接预备式。双臂上举稍外展，双手握空拳，拳位过头。

双腿下蹲，呈马步站桩，双手如拽重物随之下落，同时喊“哈（HA）”音，短而有力，立起提肛收腹，身体恢复开始状态。连做三次。

式二：接预备式。双臂上举稍外展，双手握空拳，拳位略高于肩。

双腿下蹲，呈马步站桩，双手如拽重物随之下落，同时喊“嘿（HEI）”音，短而有力，立起，身体恢复式二开始状态，连续做三次。

式三：接预备式。双手握空拳，拳心向上贴在体侧。

双腿下蹲，双拳在体前方靠拢下冲：意念将地击出深洞，同时喊“哼”音，立起，身体恢复式三开始状态。连续做三次。

静　　功

第十四套：神龙浮云。仰卧在床上，双手中指尖轻轻搭在膻中穴上，内劳宫穴轻轻叩在乳头上，双脚并拢，双腿微曲。

意念：自己躺在彩云上，脚心有一股气流顺着后背上到头，再从头顺着前面下到脚，重复循环，次数不限。

第十五套：神龙观想。端坐，双手捧放在小腹前，意念小肚子内有一颗宝珠，向宇宙无边无际膨胀，一直到空空虚境，再逐渐缩小，缩到无限小，小到无无虚境，身体也随着膨胀和缩小。

随着膨胀缩小的意念，双手可慢慢分开或慢慢合拢。

收功：珠子越来越小，双手捧放在小腹前，看一看珠子是什么颜色，听一听珠子发出什么声音，微微发热，一直透到后腰。

收功要缓慢、耐心，待全身恢复到常态后可将手拿开。本功可立、坐、卧。

做整理活动。搓手、洗面、洗耳、叩齿、固肾。

说明：上述的动功、静功（“收功一套除外）每一套均可单独练，练完后都要收功，时间不限。

（王素玲文，摘自《气功与体育》）

神技性命功

本功法是道家养生、技击的道劲功。流行于八百里洞庭湖畔，其特点刚柔相济，动静结合，既能意气相随，又可运劲发功。此功法亦简亦深，简则势子易学易练，深则内涵意境高深。既可调动先天真元之气，发运神机，又可通过导引吐纳，存蓄天地日月精华，以练精化气，练气化神，练神还虚，达到强身益智的目的。

功　　法

一、五气朝元：练功者站桩、调息、双手作抱丹姿势采五方，五行之精气以养五脏，化归本元之气而筑仙道之基。此式系全部功法的预备动作。

二、日月合璧：日月相合，如玉之美、月之圆也，采浩月当空纯阴之气，纳旭日初升纯阳之气，一阴一阳谓之道，顺乎阴阳则仙道圆也。亥子时采阴气，可资生阳气，寅卯时纳阳气，可助长阴气。直立面南背北，双手虚叉双胯，然后变左手向上，

抱球于丹田，吸气，右手分开至右前方，从右劳宫呼气出。尔后右手向上抱球引气于丹田，左手分开至左前方，从左劳宫呼气出，左右交替各做2次。

三、精神外焕：双手5指张开，从两胯下徐徐上抬至两耳，同时吸气至丹田，闭气意守片刻，再抖动周身，双手徐徐从两侧用力按下至胯，意念两涌泉呼气出，功时可觉太和之气渐渐充溢，蔼然灿烂，如彩云呈祥，令人神气和畅，忘却饥渴。练功日久，则元气充沛，精神焕发，使凡体如金刚玉貌。

四、丹液内充：意想红色之气从齿缝贯入玉池(即口腔)，与玉液(指唾液)交参而成赤汁，随左右穿掌而冲击丹田，并内视丹田之美妙意境，内听丹田有如器鸣，丹液滋润。

五、卯酉行气：卯应东方，酉应西方。背北面南，左转身双手由面部搂气至丹田，吸气，意想真气自上而下运行，甘露(口中津液)下降，以助内药产生，然后呼气出，再右转身，式子同上，左右交替，各做3次。

六、真火炼形：少火生气为正气，正气化真火，真火乃命门之火，用以温熙形神。经曰："形载神，神附于形，有形则有神，故需炼形。"炼功者右手劳宫对于百会，左手劳宫对于命门，随吸气右手掌徐徐沿任脉下行至丹田，双手劳宫相对，意守丹田片刻后，从神厥(肚脐)呼气出，如此左右交替，各做3遍。

七、玄关开窍：脑户之百会，首面之天目(即印堂)，手掌之劳宫，腰背之命门以及脚心之涌泉，为人身内外气息交流之孔窍，此五者，气机畅达，则五脏六腑，四肢百骸充实无滞。练功者双手立掌，拇指内扣，在胸腹面部随呼吸意念轮转运动，吸气意在丹田，呼气意在五窍。

八、赤蛇透关：引气运行大周天，从丹田达内关后经外关而出，全身蠕动如游蛇，双手前伸，掌心向上，随身子蠕动由内向外划弧，共做20次。

九、伏虎降龙：下肢马步，双手掌心向下，由腹前划向右侧，此刻气贯丹田，运行周天，神凝劳宫，变掌心向前方立起，右手立于右耳门，左手立于肘关节处，左右交替各做10次。

十、气门封固：双手中指相接作捧腹状对于距神厥(肚脐)10厘米处，意守神厥、命门，使元气封固，进行胎息约5分钟，然后缓缓睁目收功。

(严章荣文,摘自《气功》1989年9期)

神鹰轻功

本功法是一套仿生武功。此功法共二十四个动作，(前十二个为予备动作)，可以疏通经络，调神养气。

功 法

予备势：身体站立，外八字，静站一分钟。

一、神鹰出巢：身体站立，闭目，两手食指按住左右鼻孔，用嘴深吸气，气满后，先左鼻孔喷气，左指上下拉按推动，然后再深吸气，气满后，右鼻孔喷气，右指上下拉按推动；再深吸气，气满后，左右鼻喷气，一左一右上下拉按推动，如此反复做一分钟。

二、神鹰啄食：身体站立，闭目，左手在下右手在上按住百会穴，顺时针按摩共一分钟。

三、神鹰探海：闭目，左手在上，右手在下，按肚脐顺时针转动一分钟。女子则右手在上，左手在下，逆时针转动一分钟。

四、神鹰抱球：闭目，自然呼吸，两手十指分开呈铲状，从耻骨向里向上揉动一分钟。

五、神鹰摆尾：闭目，自然呼吸，右手大拇指顶住肚脐，左手按在右手上，然后揉腰顺时针转动一分钟，女子反之。

六、神鹰孵化：闭目，自然呼吸，左右手指向下，大拇指相对，露出肚脐，由内向下向两侧揉动一分钟。

七、雌雄鹰戏：闭目，自然呼吸，两手握拳，食指第一关节突顶住肾俞穴，由里向外转动一分钟，女子反之。

八、神鹰吸水：闭目，自然呼吸，右手按左肩井穴，左臂由上向前向下向后转动半分钟，然后，左手按右肩井穴，右臂由上向前向下向后转动半分钟，女子先右后左。

九、神鹰猎兔：闭目，自然呼吸，右手抓左手腕由前向下向后转动半分钟，然后左手抓右手腕由前向下向后转动半分钟，女子先右后左。

十、神鹰探爪：自然呼吸，提起左腿，左手抓脚腕，右手抓脚前掌，由上向前向下向后转动半分钟，然后，提起右腿，右手抓脚腕，左手抓脚前掌，由上向前向下向后转动半分钟，女子反之。

十一、神鹰跳涧：三脚宽马步蹲立，脚尖外展一字线，自然呼吸，两眼睁开，两手按膝盖，从左向右转圈跳动二分钟，女子反之。

十二、神鹰集会：身体自然站立，两手交叉按于膻中穴，顺时针转动九圈，然后按中脘穴，顺时针转九圈，再向下大拇指顶住肚脐，顺时针转九圈，最后由膻中往下推共二分钟，女子反之。

十三、鹰立苍松：　外气引入丹田周转。身体自然站立，全身放松，舌顶上腭，闭目、吸气用鼻呼气用嘴吸气脚十趾微翘，呼气脚放松踏地，右手手心朝上，外掌缘靠贴肚脐，左手立掌置右手手心上，中指平膻中穴；吸气时，意想气从命门进入以肚脐为中心，向上向前向下向后转三圈，然后吸气意想肚脐，呼气会阴，吸气会阴，呼气命门；吸气

命门，呼气大椎；吸气大椎，呼气百会；吸气百会，呼气印堂，吸气印堂呼气膻中；吸气膻中，呼气肚脐。如此反复做四分钟。

十四、神鹰伸筋：　提气上升。自然站立，两手自然下垂，贴腿中缝，全身放松，舌顶上腭，闭目，吸气时两手两脚尖上翘，呼气沉下复原。吸气意想命门，肚脐内收，呼气复原；吸气时意想气从命门进入，绕肚脐转一圈。呼气想气直冲百会穴，如此做五分钟。

十五、神鹰晾翅：　引气上提。自然站立，全身放松。舌顶上腭，闭目。吸气时两脚十趾微微上翘，呼气时十趾触地还原。吸气时意想从涌泉穴进入，从腿外侧上升经胳肢窝从臂内侧上升至劳宫穴，吸气时两手从体侧慢慢上举至头顶，两手背相对，呼气时两手慢慢从体侧放下，想气从劳宫下降至涌泉，如此反复做5分钟。

十六、神鹰摆翅：　引气钻洞。身体姿势同上，吸气时想气从涌泉穴进入，沿腿后部上升至大椎，此时两手手心朝前，从体两侧慢慢上升至肩平，这时想气从肩井两臂走外侧至外劳宫；呼气时想气从内劳宫进入，沿臂内侧至两乳膻中，下降至会阴，经两腿内侧至涌泉。如此反复做5分钟。

十七、神鹰起翔：　一气充天。全身放松，舌顶上腭，右腿弯屈，右手抓握右脚，右脚跟贴靠会阴穴，左腿站立，膝盖挺直，不可弯屈，吸气时想气从涌泉进入，直冲百会穴，然后闭气，左转原地跳3圈，呼气想气从百会直降涌泉，如此做二分钟，再变换右腿站立，左腿弯屈左手抓握左脚，脚跟顶住会阴，吸气和呼气同上，如此做二分钟，女子反之。

十八、神鹰望月：　百会气转。身体自然站立，两手自然下垂，掌心朝前，用鼻呼吸，吸气时想气从肚脐进入，上升至膻中，此时两臂从体侧两边上举与肩平，想气从膻中经乳经两臂内侧至内劳宫，此时两臂继续上举至头顶，两手心劳宫对准百会穴，然后想气围绕百会穴，顺时针平转2分钟，女子反之。最后两手从原路下降至体侧。

十九、神鹰扑击：　气充丹田。身体自然站立，舌顶上腭，全身放松吸气想气从左涌泉进入上升至肚脐，然后两手手心朝上相对贴于肚脐，右腿提起向后蹬，两手朝前翻掌推出。此时，想气在丹田处循环转圈3分钟，然后再换右腿，如此3分钟。最后脚落地，手收回，女子反之。

注意：在吸气时，站立之脚脚跟和五趾离地，前脚掌着重。呼气时，脚跟和脚趾落地，左右一样。

二十、神鹰斜飞：　左右通关。身体自然站立，舌顶上腭，全身放松，左手抓握左脚前掌，练功时，想气从右腿脚涌泉穴进入，沿内侧至会阴，然后左腿蹬直，气从会阴至左腿脚涌泉；呼气时气从左涌泉沿原路返回右涌泉穴。如此做5分钟。再换右腿，方法一样做5分钟，女子反之。

二十一、神鹰钻天：　上下贯气。身体自然站立，两手心贴于腿两侧舌顶上腭，吸气时想气从两脚涌泉上升经会阴直达百会，然后闭气，此时脚跟触地，前脚掌翘起，原地左转跳三下，然后自然呼吸，再吸气，气贯百会，再向右跳三下，如此做四分钟，女子反之。

二十二、神鹰超翔：　气通周天。先置一个八挂桩，如飞桩图。身体自然站立，调气想气从左涌泉进入，上升至百会，从百会下降至右涌泉，然后上桩气从涌泉进入升至肚脐，两臂从左右侧平举，似神鹰飞翔，此时左脚踏1桩，气从肚脐上升至百会，右脚提起脚心朝上，眼看涌泉，然后气从百会下降至右涌泉；吸气想气从右涌泉进入至肚脐，右脚踏2桩，气从肚脐上升至百会，左脚提起脚心朝上，眼看涌泉，然后气从百会下降至左涌泉，两臂随着吸气呼气，一上一下浮沉，如此反复做三十分钟。

二十三、神鹰抖舞：　气沉地库。自然站立，自然呼吸，闭目，两手指尖相对，置于腹前，意念活动：想下雨从头顶开始淋到地上，全身抖动不停，时间为5分钟。

二十四、神鹰归巢：　丹田气转。身体自然站立，舌顶上腭，闭目，两臂向身后背去，两手指外侧相贴，大拇指顶住命门，想气从命门进入向上向下向前向后转立圆，呼气向上向前，吸气向下向后；吸气用鼻呼气用嘴，如此反复做5分钟。

收功：两臂自然下垂，自由活动即可。

（孔　剑、张耀龙文　摘自山西灵石天竺寺中国神林武术馆内部资料）

结跏趺坐气功

本功法是一种佛家传统的坐式功法。此功法在思想意境上首先的着眼处是“离欲”(即抛却自身的各种欲望)，着重于内心烦恼杂念的调伏，使内心不系念于外境，不追逐于尘欲，不执着于人我，不计较于得失，达到内心高度的净化，可以防病健身、延年益寿。

功　法

练功的方法，首要是调摄身、息、心三事。调身，有正脚，跏是脚心，趺是脚背，将两只脚背搭于左右大腿上，两脚心朝天，谓之全跏趺坐；将左或右之一足，加于右或左之一股上，谓之半跏趺坐；安手，以左手掌置于右手掌之上，或相反。两拇指尖轻轻顶住，谓之贴印。又一说左手四指表示“天”，右手四指表示“地”，两拇指尖顶着表示“人”，此种手式为天、地、人一体之相。如十指相合，则谓之“法机一如”，表示练功者的意志。正身，身体平稳

正直，舒适安和，克服紧张之感；正头颈，令鼻与脐相对，不偏不倚，不低不昂；正口眼，闭口闭目，舌舐上腭，不可用力。调息，不强调沿用佛家天台宗的“数、随、止、观、还、净”六妙法门，而要求做到呼吸轻微，似有似无，绵绵不断，若存若亡，不可有风声，不可有喘塞，不可有粗气。这三种息相，任存其一，即息不调，调息要宽放身体，呼吸随顺，息相绵绵，畅通无阻，则杂念不生，其心易定。调心，调伏乱思，令不生起，或系念鼻端，或系念脐中，使心不散乱，不昏沉，不掉举，系心一境，澄清杂念。练功循序渐进，一般通过三个阶段，可由初级进入比较高级的程度。

一、受气有本性，不为外物迁

结半跏趺坐，正脚贴印，澄清思虑，行净水洗身法（旧名观音洒净法）。设想空中一股清净温水，居高淋下，从头顶至足心，自上而下，洗涤全身，配合呼气（吸气时可不经意），想全身所有疾病、烦恼、痛苦、污秽……均被净水从头到脚冲涤干净，如是重行三次。冲洗后有轻松、舒适、愉快、温暖四种感觉，接着系念于脐下二寸左右之气海、石门两穴间的区域（又云丹田），配合呼吸，呼气时意想气从丹田中心向腹腔前面缓缓扩冲，同时腹壁略外张，吸气时意想气从腹腔前面向背后收缩，同时腹壁略内收，如是柔、缓、细、匀地一呼一吸，一张一缩，意念与呼吸保持一致，这样一呼一吸谓之一“息”；使呼吸全任自然，无丝毫滞塞勉强之意，逐步地把呼吸调得深、长、静、实，即息之意想路径宜深，吸气时须略注力于收腹，凝神丹田，呼气时缓缓放松小腹，自觉气向腹周扩散，略有膨胀感；息之时间宜长，呼吸时宜内视丹田，缓纳细吐，持腹暖不寒，气润不燥，不拘不忽；息之姿式宜静，闭口敛鼻，缓静细匀，对镜呵气不留湿痕，羽毛近鼻不见微动；息之运力宜实，气聚丹田有充沛浩然之感，自觉上体虚灵，下体沉实，微微绵绵，有息如无。所谓“虚其心，实其腹”。守窍调息如达深、长、静、实，则心肾相交，阴阳自然调合，先天元气蒸发，古人谓之“胎息”。至此每一息相，自觉氤氲腾降，虽停闭口鼻，元气仍自然出入，且入无积聚，出无分散，体相松舒，豁然清静，全身有酥软美快之感。此后，元气逐步上升于大胸泥丸宫内，恍觉一股清灵之气直冲祖窍，耳目倏觉大放光明，回不同于平时。“胎息”发动之后，元气与呼吸相合相化，一呼元气入丹田，一吸元气入脑海，一呼一吸形成了任、督循环，古称“小周天”。此谓之恢复先天元气之环境，功候纯熟之后，元气直达四肢百骸，周身关窍，一身上下，气机流畅，骨节疏通，无微不至，无孔不入，凡有疾病不适之处，均经元气之疏通修补，而逐步恢复健康。如此气运周身，循行不息，古谓“大周天”。为继练以下各种功法打下坚实基础。故这一步是“结跏趺坐功”中的第一步，是基础功夫，十分重要。

二、系念专且一，清明气如神

姿式仍为半跏趺坐，但上面的腿应尽量往左边或右边移动，过“悬中穴”（踝骨上三寸），搭于大腿之上，为结全跏趺坐打基础。其余姿式同前述，趺坐后，行放松清静功。

白云盖顶法：设想高空一缕皎洁雪白的云彩，落头顶沿四周而下，将五官七窍全身笼罩封闭，逐步从上下左右向体内渗透，缩聚至脐下丹田处，凝成小气团，系念意守一会后，气团由丹田渐渐向四周扩散，充满全身四肢百骸，略停片刻，想此身洁白通明，晶莹透彻，丝毫无瑕，然后凝神敛气，纳于脐下丹田，蕴蓄谨密，一丝不漏，保持心静不散，气结不漫，精固不泄，内想不出，外想不入的内抑制状态，使神息相依，意气合一，息相深、长、静、实，四门收敛，凝注丹田，于是元气充融，有通任而贯督的循环感觉，持此境界，可达这一功法的要求，由此接练下列两种功法：

（一）毛孔开合法：凝神意守，纳气归根于脐下丹田，吸气时意想元气从身体各部向丹田聚集凝结（丹田部位自然向内收合），接着自然地作片刻闭气，随后进行呼气，同时意想元气自脐下丹田向全身各部扩散充盈（以不向头部扩散为好，使头部保持虚灵），呼气后仍自然地稍闭气，久之，随着一呼一吸，似有阵阵暖气，均匀地向全身扩散，温柔松软，极为舒适。在此基础上，进一步心息调融，细听心音（心脏搏动的声音），一呼一吸与心音节律配合（或一呼一吸时各配合心音二至三次均可），呼气时意想元气透过全身冲起毛孔，吸气时意想全身毛孔纳自然清气透体归于丹田，全身毛孔随着心音的搏动，一张一合，一出一纳（这时呼吸只是轻微的意念活动），心息寂然宁静，气血鼓荡能闻，旧说谓之“久视长生法”。停练时可作气息归元法收功，即以丹田为中心从左到右、从小到大划三十六圈，又从大到小、从右到左划二十四圈，领气归于丹田。

（二）气透骨髓法：宁神固气于脐下丹田，将内气引至尾骨，沿脊柱提气至头顶百会穴，略停片刻，内视全身解剖骨骼，以意领气（配合呼气）从头顶由上至下沿骨髓中心缓慢地下行到达两足尖。然后以意领气从足尖端缓慢地沿原路线返回头顶，如此上下往返，使呼吸逐步加深加长，久练后气息深透骨髓，打通全身关窍，上下内外畅通无阻，可以消除隐患，大有益于健康。停功时，用平圆立柱收功法，即从头顶以意领气至脐下丹田中心，沿腰围部位，以丹田为中心点划圈为轴，上顶喉头，下达会阴，成一圆柱体，由左向右转五十次，反向也转五十次，转时似一圆柱在中宫转动，转完后意将此柱上下两端同时向中间挤压，化为一点，潜入脐下丹田，固守三息，即行停功。

这两种功法，能增长元气，使元气由淡到浓，

由浅人深，达到气敛人骨的效果，为下一步内呼吸的高级功法打下基础。

三、逍遥于人外，蝉蜕出尘埃

姿式：结全跏趺坐式，两足掌朝天，悬顶钩腮，塞兑垂帘，凝神内观，双掌贴印，抱于脐下丹田之前，结成五心(头、两手心、两足心)朝天全跏趺坐式。

(一)环抱明珠法：行放松清净诱导法后，凝神敛气于脐下丹田，使气息交融，呼吸极其微细。设想自身周围环抱一大蔚蓝色的大圆球，自身悬坐圆球的中心，蓝光四周环抱。此时百脉充和，一片光明，除有心音搏动及极其轻微呼吸外，别无他物，进人高度宁静境界。此时意想呼气时圆球上端的清气沿顶门直透中宫而达下端，吸气时圆球左右两边的清气向中宫挤合，一透一合，上下左右，通透无阻，轻灵飘逸，神虚体静，刹时眼前一片白光，与自身合而为一，片刻一个金光灿烂的火球，在眼前上下闪耀浮动，古人谓之"觉明"，这种现象，一般出现不长，有时忽隐忽现，有时出现较长，取决于练功境界的深度，但不应有意追求。如停练即以平圆式收功法(如前述)收功即可。

(二)宝瓶住气法：姿式及松静诱导法同上述。练功时设想一轮皎洁的明月，高悬于头顶之上，照耀着自身清凉明净，顷刻化为五色光彩，凝成晶莹的甘露，从顶门灌入，直透自身中宫而达会阴，再分两股通到左右足心涌泉穴，想甘露所到之处，将一切疾病、痛苦、烦恼、忧郁彻底干净地从全身毛孔中排洗出去，全身干净、明彻、纯洁，一尘不染。此时，复想此甘露上从头顶下降，下从足尖回升，同时归至脐下丹田会合停住，将气吸入后，封住上下二口，使内气不外泄，外气不内透，停闭口鼻呼吸，能停久更好，至不能再忍耐时，只以鼻微微以意呼气，不可出净。此时设想脊柱中有一导管，将余气慢慢地渗人管中，渐渐消失，不得外散。此功法要求较高，全凭丹田内呼吸，极为绵细，久之能达神清气静，虚灵无身，经久不息的高度境界。

停闭呼吸的锻炼法，必须循序渐进，初练时间不宜过长，练后如出现头昏感，应及时以"贯气法"纠正，久勤而行之，则气功之道，日渐领略殊深。

几点说明：

(一)结跏趺坐功(俗名双盘)，动作虽简，但要达到"五心朝天"的要求，必须由简到难，先把单跏趺式(俗名单盘，但腿的搭法要求上边的腿与下边的腿相搭处要过踝骨)坐好，循序渐进，不可一蹴而就。如遇练功后足麻，两膝酸痛，可自行于痛处施以按摩、叩打、点穴等手法。

(二)以上功法既可依次而练，也有择其中一二种功法坚持练习。

(三)一般练功一、二月或更长时期，会出现口水增多，嗳气，腹鸣放屁，冷、热、麻、痒、轻、沉、胀、疼等现象，均属练功正常反应，不必恐惧，应随其自然。

(四)此功法亦可与行、站、卧姿式结合进行，意念、调息的方法可运用到这些姿式中去。同时，还可于收功后接练辅助功如太极拳或其他拳术。

(刘佩凡文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

秦氏站桩

本功法是已故北京市中医医院气功科主任秦重三先生所传，秦氏综合他曾师从的五位僧、道、儒派气功师的养生保健功法。此功法以站桩为主，故被称为"秦氏站桩"。结合他自己的多年实践，并参考有关书籍整理而成。由于此功法简便易学，收效卓著(据北京中医医学院1962年统计，有效率达93%)，没有不良的副作用。

功　法

第一节　站　桩

一、三圆式站桩：本功法的基本姿式

(一)姿势：头正项直，眼帘下垂(上眼睑自然下垂)漏一线微光，垂视鼻端，(睁眼意易散乱，闭目则易昏沉)口微闭，舌舐上腭，下颌微收，含胸拔背，直腰松胯，两膝微屈，两足分开，间隔与肩同宽，两足尖微向里收，站成似圆形，(此为一圆)使足三阳经引气向下。

两臂向前提起，沉肩坠肘，两肘内屈约90度，如抱树状。(此为二圆)两腕向外微顶，手指分开，自然弯曲，如握球状，形似虎爪，(此为三圆)手心向胸侧，距胸部约一尺许。此二圆意在使手三阳经气血交于足阳经进而使手足十二经气血流通。

(二)呼吸：先采用胸式呼吸，呼吸要自然，缓慢均匀，切不可用力。吸气时如品味，(象闻香味)要匀要细，呼气时如抽丝，要绵要长。吸气时"为合为蓄"气入丹田，呼气时"为开为发"气达指尖足心。自胸式呼吸渐成胸腹式呼吸到腹式呼吸，均为功渐深而自成，不可有意变化。

(三)意守：学练时要分四个阶段，即开始先意守姿势，自我由头至足检查姿势数遍，待姿势基本正确后，再由头至足检查是否已放松，然后意守呼吸(内容如上已述)，最后意守丹田，即脐下一寸三分(气海穴)或脐部(神阙穴)妇女可以意守中宫，即两乳之间(膻中穴)。

(四)收功法：练功到一定时间，想收功时，两臂缓慢向下落，两手指自然伸展，掌心向下，按于两腿外侧，两腿自然站直，同时用意引气向下入丹田，两眼缓慢睁开，然后双手搓热、擦面、揉眼、

活动双膝后即可走动或接练其他功法。

(五)练功法：每晨或每晨、晚及其他时间于空气新鲜处练功，自3～5分钟开始，随功日深而自然延长，一般可达半小时或更长，此时不但收效明显，而且功中异常舒适，颇有享受感。

二、三合式站桩：本功是提高功法。

此式站法为两足一前一后站立，两足相距约二尺，成似八字又非八字的形式，前腿斜直，后腿微屈，体重三分在前七分在后，左腿在前时，左臂与肘部弯屈成一百三十五度，前臂上举，向外扭转，拇指与食指成半圆形，食指上举，高与眼平，双眼注视其指，其余三指弯屈，右臂放于右肋旁，肘部弯屈约九十度，手指自然弯屈，右足在前时，两臂亦轮换，身法等其他要求与三圆式站桩相同。

三、伏虎式站桩：本功是最高功法，需要在前两式站功较好的基础上试练。

此式站法为两足分开，相距约五尺余，两大腿近似平形，两足成丁字形，意向下蹲，双手顺腿，前手置于前膝上方，手臂自然伸展，后臂弯屈，手近胯旁，手指均成虎爪形，前手似按虎头，后手似按虎座，眼向前侧方注视，其他身法等均与三圆式站桩相同，练习此式吸气时"好似打虎，气力充沛，"呼气时"身跨骏马，万里奔腾，"使人精气神充沛异常，步履轻灵稳健，心旷神怡，其乐无穷。

第二节 辅助功

一、揉腹运动：方法是三圆式站桩功之身法站好后，两手掌分别按放在两肋下部，相当于针灸穴位的期门穴、章门穴的外上方处，作旋转揉动，并边揉边向下移动，直至小腹两侧，可反复几次，然后两手重叠放在上腹部，从上至左至下至右再往上，旋转揉动，最后双手重叠放于丹田处，旋转揉动数遍乃至数十遍。

此法可在站功后进行，以增加站功效果，也可以单独练习，有治腹胀，消化不良，溃疡病，胃炎，胃下垂，慢性腹泻及习惯性便秘等疾患的作用。

二、击腹运动：方法是身体直立，两足分开，两手半握空拳，交替地轻扣腹部及腰荐部位，同时腿脚随着扣打的两臂而交替向后作弯屈抬起，扣力以舒适为度，全身放松，力求自然。

此法在站功后进行，目的使全身肌肉得以松弛，做后头脑清爽，精神愉快，加强站功效果，也可以单独练习，有消散瘀滞的作用，每次扣击约三十余遍即可。

三、平血运动：方法是身体直立，两足分开比肩略宽，两臂左右平伸，沉肩坠肘，两手自然，掌心向前稍向上。动作开始时呼气，左臂向身体左侧缓慢下降，腰身亦向左侧弯屈，同时右臂随之缓慢上举，两臂遂成倾斜直线，头微左转，眼视左手。吸气时还原，再呼气再向另一侧运动，意守掌心，如此反复十余次至三十余次。

此法在站功后进行或单独练习，均有平血定心作用，血压不稳定、心慌胸闷者宜多做此运动。

四、摸鱼运动：方法是两足分开，比肩略宽，下蹲成骑马式，两肘微屈，两臂置于腹前方，掌心向下，置于丹田前，两眼向下垂视，意守掌心。动作开始时，身体随着两手向左(或右)作摸鱼状移动，同时呼气，吸气时还原，如此反复十余次即可。

此法有很好的定静作用，故可作为站桩功前的预备动作，也可在站功后练习或单独练习，可收到平肝和胃、补血安神等作用。

五、摇摆运动：方法是首先站好预备式，其要求与摸鱼运动的预备式一样，动作开始时，两手缓慢向左(或右)摇摆提起，上手高与眼平，下手稍低，眼看上手，同时身体稍转向上手侧，体重落于左腿，右足跟提起离地，足尖不可离地，此动作配合吸气。手放下时呼气，如此反复十余次或更多。

此法易使全身关节放松，增强手臂腰腿各部肌肉韧性，在站功后练习更易使心身舒畅。

六、健腰运动：方法是两脚分开与肩同宽，身体直立，两手按于小腹前，呼气时上身和头部随两手向身后一侧转动，直到两眼看见足跟为止，呼气止。吸气时复原，如此可反复八、九次。

此法有明显的强腰固肾作用，又可调血安神，此法气势雄厚，功力甚深，若在站桩功后练习，效果更佳。

七、打水运动：方法是两足前后分开约三尺许，左足在前(两足可轮换练习)，左腿自然伸直，后腿弯屈，上身直立，体重在后脚，两手如握水车把状，沉肩坠肘，双手置胸前。动作开始时呼气，体重前移，上身微前顷，两手做圆形向前向下。吸气时两手仍做圆形复原。如此反复八、九遍即可。

此法为轻灵稳健的全身性运动，有舒经活络之功，并且使人行走轻快，不易跌倒或扭伤足踝。

八、搬举运动：方法是两足分开，比肩略宽，两手放于腹前成抱重物状，呼气时，身体缓慢下蹲，两手似捧重物随之往下放，至放于地面，吸气时还原。

此动作另一做法为两手上举如举重状，随呼气下蹲两掌落于肩上方，吸气时还原。

还有一种做法为直立捧重物状站好，先转体，然后呼气下蹲，吸气站起以后，再转体下蹲，左右交替，难度较大，此为较深之功法，需再上两种练法之基础上练习。

此法主要增强手臂腰腿之力量，使丹田及手足气力充沛，并可避免下蹲起立时头晕现象发生。

九、颤抖运动：方法是先左足抬起，足尖触地，左手亦同时高举过头。然后把身体重心放在右腿上，将全身随着手足颤抖约三、四十次，再换足练习。

此法在站桩及其他动功后均可进行，作后易感全身轻松灵活，并有舒筋醒脑、解结化梗之效。

十、拔泥运动：方法是两手向头前上举，如扶梯状，两足前后分开成弓步，动作开始时，后足跟外转，随吸气慢慢将后足擦地成直线前移，与前足合并，移足时似从泥中拔出脚来。然后再向前侧方伸腿，如履薄冰，此时配合呼气，如此反复，随功深程度和兴趣而定多寡。

此法可强心、安神、调息、活血，如高血压、高血脂、冠心病、哮喘症、肺结核等病症患者，多练此法均有健身祛病作用。

（李鸿义文，摘自北京气功研究会1990年12月内部资料编印）

莲花玄功

本功法是峨嵋剑仙派太玄宗内修大法，全称"古莲花太玄功"，以佛门莲花部系列无上密部大法为根本，并结合道家内功与五行之术。在修练的各个环节上，都严密地配合着专用信息码（即六字诀或真言），因之上功迅捷，效应奇特，在激发人体真阳、训练特异功能方面，尤其具有特殊功效。此功法共分四层，第一层为嘛呢筑基功，有坐功、卧功和站桩功，主要通过六字真言的简易观修法与道家内丹筑基功的结合修习，用以激发人体命门真阳，再辅以练气强身，祛除疾病之动功精华，可使其迅速增长功力。第二层为先天真阳功，通过采纳宇宙真阳与玄光清静功的修习，不断强化人体真阳，真阳旺盛，自能流通中脉，运转周天，还精补脑，再通过修习采纳宇宙真阴功于上丹田内涵育成珠，即可获得天眼通。第三层以修光为主，并修练空玄大法与多种特异功能，以为度世之用。第四层修圆满智慧，最后证光明虹身而为究竟，本书收入第一、二层功法。

功　法

第一层功法：嘛呢筑基功

本功法以六字真言简易观修法结合道家内养筑基功，可使真阳迅速发生。

（一）六字真言音读与练习：六字真言：嗡嘛呢叭咪吽 ཧྲཱིཿ（舍以）。　音读：嗡（去声），嘛、呢（阳平），叭（上声、近于八与百的中间音），咪（阳平，发近于迷与梅的中间音），吽（音轰，去声），舍（去声）以（上声）。每日不拘行住坐卧，于宁静之时，默念真言一两千遍，于一周内持诵纯熟。

（二）六字真言妙义：本真言含义深广，具有种种功用，为密宗最根本之大法。嗡字主脱离杂念，智慧圆融；嘛呢二字主净光无染，增长功德；叭咪二字主清净无为，光明圆满；吽字主雷声，施无畏，摧伏诸邪，成就浩然之气，ཧྲཱིཿ（舍以）藏文，总持嗡等六字，有舍去一切执着，促使入定之效。总之，经常持诵六字真言，可以促使练功者达到最优的气功状态。

（三）调息练习：先用鼻深细匀长吸气一息（要轻松自然，较自然呼吸稍深一些，千万不能憋气），然后停息少顷，再默诵六字真言六、七遍至十余遍以代替呼气。如此反复练习，以感觉胸腹气机毫无阻滞为度。

（四）内视、默诵与调息结合：如前法先吸气一息，即住息少顷、凝神内观、意存丹田，炁穴间有乒乓球大小之白色光团，然后默诵真言若干遍以代替呼气。如此不拘行住坐卧，于安静时反复练习，待熟悉后便可修习坐功。

（五）坐功：于每晚亥子之交（晚十一时左右），面南跏趺而坐（单双盘均可），手结定印置小腹处，闭目凝神，头微下俯，先深细匀长吸气一息，即住息内视丹田炁穴间白色光团（此时内视时间要较前稍长一些），然后默诵嗡嘛呢叭咪吽——舍以一遍，念时要不疾不徐、节奏自然，最后舍以咒音要从炁穴送入丹田，复由丹田环转炁穴一周至两三周。如此反复行持108息，即停止真言，两手变成左压右复脐下（以两大指轻轻相触于脐孔处为度），但以自然呼吸、凝神内视丹田炁穴间白色光团，绵绵密密温养，时间愈久愈妙。

如此修习，凡有一定气功基础之人，即能立觉丹田气感增强，稍久，丹田炁穴间便有热气开始回旋，白色光团渐渐凝聚为一弹子大或豆粒大之明点，外围一白色光圈，明点上立一白色ཧྲཱིཿ字。此后继续勤修不辍，丹田热气渐旺，头顶时时跳动，具有清凉舒适之感，这是真阳初步激发，并循中脉上行入脑之兆，盖真阳愈旺，则顶上愈动愈凉。修证至此，在住息持咒时可将舍以之音由炁穴下降三寸，热气便向会阴尾闾处团聚翻动，持续行之，丹田振颤，顶动加剧，全身毛孔都有出气感，真阳逐渐入循督脉上行，从脊柱一路热至玉枕，待一入脑，立感清凉无比，此乃吾人真阳之妙谛也。这时且莫急于用意引领由任脉下降，待督脉通畅无阻，上丹田真阳渐旺，便觉性宫明点出现（其色或黄或红或白，因人而异），满目明星闪灼，眉间跳动，额上、山根、鼻梁有麻紧感，水沟、承浆亦不时跳动，此刻便可舌舐上腭接通鹊桥，使真阳由任脉下降丹田，此时持咒调息，不必行满108息，但觉气行过任督，便宜凝神温养下田，静观真阳生辉，其周天运行，一任自然，不必加意引导。

（六）练功注意：1. 必须经常保持身体与练功环境之清洁，每晚做功前至少要将腋下，阴处，两足擦洗干净，以示恭敬。

2. 疾风、雷雨、闪电之时不可练功。

3. 不要旁听途说，急于将真言之字放出体外去

接宇宙高能场信息。盖人体真阳未生，持诵功力未深，接纳宇宙高能场信息徒劳无益，殊无效应。

4. 在第二层采纳宇宙真阳功未修习圆满以前，严禁发放外气。

5. 筑基阶段，切忌急于意念导引周天。盖丹田真阳犹坝中蓄水，水满则自可流溢沟渠，诚如丹经谓“气旺则任督自通”，功在自然也。

6. 要严格节制房事，已漏之基，练精化气最要在此。房事后的当夜及次日，更不宜练功。

第二层功法：先天真阳功

本层功法包括采纳宇宙真阳功和玄光清静功两部分。宇宙真阳，即宇宙高能场之强大能量，此能量孕育于太虚之中，鸿蒙未判之际，无形无象，是形成宇宙万有之原始，故称先天真阳。人体真阳受之于父母，藏于命门，育于丹田，在两肾之间，虚间一穴(肚脐与腰脊水平联线的后十分之三处)，亦无象无形，道家丹经命曰炁穴，是练丹成道之根。人身命门真阳发生，就能够与宇宙真阳同气相求，如磁铁之相吸，采纳体内，直接增益命门真阳，同时勤习玄光清静功，养炁修光，用以祛病强身，增定开慧(包括开发特异功能)，乃为迅速通向高深功法之津梁。

(一)采纳宇宙真阳功：此功是玄光清静功的辅助功法，用以采纳宇宙真阳融于己身，较之采纳日精功由后天逐渐返还先天者，事半而功倍，具体行法如下：

先在练功场地划一直径两米左右之圆圈，再在圆圈边上划六个距离相等之小圆，站于大圆中央。

1. 面向宇宙真阳中心，澄心静虑，自然站立，两脚与肩齐宽，两膝微屈，松腰松胯，两臂自然下垂(两手五指微屈)，松肩虚腋，两目微闭，由性宫意观宇宙真阳中心，现一五彩光环，大如车轮，约观五分钟；

2. 合掌胸前，默念六字真言六遍，凝神内观下丹田明点内立一ཧཱུྃ(吽)字，光分五彩，照亮腹中，了了分明。少停，意送ཧཱུྃ字上升胸中照亮彼处，再少停，意送ཧཱུྃ字上升泥丸照亮上丹田，再少停，意送ཧཱུྃ字由性宫飞出，归于宇宙真阳中心之五彩光环内；

3. 分掌(掌心向下)，两臂侧平伸开，转腕掌心朝上，结印(两中指尖内扣劳宫，余指自然散伸)举臂(以两手与耳同高为度)，两肘微屈，意观宇宙真阳中心之五彩光环与ཧཱུྃ字放光色静立三分钟以上；

4. 意从五彩光环内拉出两道彩虹落入掌心，并将其由劳宫穴吸入膻中，化为五彩光团，如此行三次。

5. 意将ཧཱུྃ字收回(由顶门进入泥丸)下降胸中，同时收臂至胸前，复掌徐徐下降(同时亦屈膝缓缓下蹲至中桩高度)，意送胸中光团与真言降势下归丹田，少停，两手继续下按至膝，散印复掌于膝盖上，食无二指扣住两膝眼穴，中指尖扣住鹤咀穴，意观两膝上各有一团阳火燃起，即扭动两膝向左缓缓旋转十二次，复向右缓缓旋转十二次，旋转时两足掌与足跟随重心之移动交替着力；

6. 旋转膝部，缓缓直身收手上升至胸前遂分臂至两肩前，竖肘立掌，接前印式，尽力向后拉肩下，然后缓缓侧平举臂同3式，静立一会，即开始踏步转六字真言法轮。

六字真言法轮：如上式站定，静观六字真言同放白光，成一白色光轮，然后念舍以萨一遍，即先开左脚跨入①位置，观ཨོཾ字白光了了分明，叉步站定，念六字真言一遍，转身面朝嘛字，收右足亦进位置①然后将左足跨进②位置，成叉步，并观②前之མ字白光了了分明，然后屈前(左)膝，伸直后(右)腿成弓步，复屈后膝伸前腿成箭步，如此一前一后共拉弓箭步六次，再将后腿收至位置②，前脚跨人位置③成叉步，观ཎི字色光分明，复如前法拉弓箭步六次，接着从③至④，④至⑤，⑤至⑥，⑥至①如法各观照真言及拉弓箭步各六次整，将右足从⑥收回至①，转身面向⑥，先跨出右足站定，复从①至⑥，⑥至⑤，⑤至④，④至③，③至②，②至①如法观照真言并拉弓箭步各六次，拉完将后足收至①，复由①退至中央，静立少倾，两臂移至平前，继而屈肘收臂，散印变莲花掌复胸两侧前，挺胸向后拉肩一次，即转腕复掌下移着后腰上，静立片时。

7. 默念舍以萨一遍，意观有金色(或五彩)光轮复于顶上，次念六字真言一遍，观有白色光轮环绕足外，乃闭目仰头吸气一息，然后缓缓俯首呼气下沉丹田，遂缓缓向左→后→右→前转颈一周(转时要尽量将项颈倾倒，复如前仰头吸气，俯首呼气下沉丹田，再转颈右旋一周，如此共行六遍，改俯首吸气，仰头呼气下沉丹田，由后→左→前→右复转颈一周，复如前俯吸仰呼右旋转颈一周，如此共行六遍，乃直颈静立；

8. 两手从肾俞穴缘带脉移至脐上方，结印(掌心向内，两手大指尖相触，其余指头相叉，右中指藏左掌下)，默默倒念六字真言一遍，即散印合掌胸前静立一会，功毕。

练习本功法不论早晚皆宜，但须择一清静避风、空气新鲜的场地，进而确定宇宙真阳中心的方位(方法见后文)，然后行功。宇宙真阳与人身命门真阳同气相求，只有命门真阳发生者，才能将宇宙真阳融于己身。本功初行极热，宜隔日一次，稍久，外热渐减，当天行此功后，晚上但须安睡一夜，次日醒来，便觉丹田内热力骤增，且热而舒服。具此效应后，只须三日行功一次，以后随着丹田热力的增长情况与自己的适应能力，可以逐渐递减为七日一次，十日一次，半月一次，一月一次。

此功补益命门真阳，真如瓶中添中，眼见增多，实为本门通往高深功法最捷之阶梯，其效力之宏大，

诚不可思议。

（二）玄光清静功：此功分站、坐、卧式之不同，旨在将采纳体内的宇宙真阳与人体真阳圆融合一，并使之由炁化光，而达祛病、强身、益智之效。

1. 站式

（1）面向南方，澄心静虑，自然站立，两目微闭，松肩虚腋，两臂自然下垂身侧，松胯，两膝微屈结印（两大、小指相伸开）余指交叉如抱拳，默念六字真言一遍，意观足下现一大白莲花，瞬间化为一白色光轮。复默念六字真言一遍，凝神内视脐内腹腔正中现一明净无染之月轮，月轮中央立一白色ཧྲཱིཿ（舍以萨）字，真言六字（ཨོཾ་མ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ）依次环周而立，并各放其色光，联成一彩虹光轮，将腹内照亮。此时再默念真言一遍，其吽字真音落于光轮中央，如石投水，光华涌起，周围光圈层层散开；其涌起之光华冉冉上升直透出顶门，化为一红色光轮；其散开之光圈环腰外透，复化为一黄色光轮。此时静观顶上、腰际、足下之红、黄、白三色光轮分别照三处，约十多分钟；

（2）默念六字真言一遍，意观顶上红色光轮顺时针旋转而下，足下白色光轮逆时针旋转而上，融入腰际黄色光轮（此时遍身可见光气环绕，体内通明，呈现诸美妙境界，断勿着意走神），复念六字真言一遍，最后吽字真音一落，三色光轮聚然分开，红色光轮逆时针向上旋转复升顶上，白色光轮顺时针向下旋转落于足下。如此共行持六遍，光轮分合六次。

（3）当第六次光轮各回原来位置后，凝神静立一会，默念六字真言一遍，意观三色光轮迅疾旋缩，中间黄色光轮已收回脐内原处，头上之红光由顶门下降归于丹田，然后两足趾抓地一下，将足下之白光亦收回丹田。至此三光圆融，体内通明，乃散印分手缓缓下降复小腹处，无欲无念，无相无我，但静立良久收功。

本功暖身修光，效应甚速，以每三天行功一次为宜，上功后在体内外可常见五彩之光。

2. 坐式：（1）跏趺而坐、单双皆可，两手拇指自然伸开，余四指微拢，掌心朝上，左手在上置脐前，右手在下置关元处，全身放松，凝神净虑，自然呼吸，闭目内视丹田炁穴间之明点，默念六字真言若干遍，渐觉真阳生光，照亮腹中（此时停止念诵，舌舐上腭，继续内观），俄而气机发动，真阳经会阴、尾闾由督脉上行人脑，复由任脉下行而达会阴，如斯任督相连如环无端，待行过十二周天，遂微用意念引领真阳由会阴缘体腔左侧正中线上行，由右侧正中线下行而达会阴（此为卯酉周天），左右相通如环无端，亦行十二周天（如一时卒难气相通，用意唸数周亦可），将真阳由会阴纳回丹田，观少倾，复念六字真言一遍，随吽字真音，丹田真阳别出一股经脐孔向左绕行带脉十二周，复念六字真言一遍，真阳随吽字咒音进入脐孔归于丹田、腹中一遍光明。

（2）继观真阳之光运行小周天数遍，任督二脉前后上下连成一闭合光环；复观卯酉周天数遍，其左右上下也连成一闭合光环，二光环在百会，会阴两穴处相交叉，然后由百会穴观其光缘中脉下行达于会阴，如中轴然；再观真阳之光由脐孔而出绕行带脉一周，亦成光环。如此静观三环一轴之光，了了分明，光色或白或黄或成五彩，因人而异。

（3）静观三环一轴之光徐徐融合，渐至体内通明，性宫之光如帘幕拉开，现诸美妙境相（奇峰、大泽、云海、楼阁、寺观成仙佛圣容、美女等），或现诸怖畏形态（护法、神怪、骷髅亡魂、异兽等），凡此种种无论美恶，皆是幻像，断勿着意，任其生灭、渐至虚极静笃、四境空寂，但觉一片光明；或现天星满布，或银辉如洒，或彩虹缭绕，不知身在何处，亦不知身为何物矣。出定后收功。

本功从有为之观修渐臻无为之静定，是玄光清静功的主修课，以每晚一坐，每坐一小时半以上为宜，勤习可使体内空明，光华外透，在顶、背及身四周可常出现五彩光环。

3. 卧式：修习本功式以睡木板床为佳，姿势可分仰卧与侧卧。

（1）仰卧式：闭目仰卧，两手大指尖轻轻相触呈∧状廓肚脐处，余四指左上右下轻复气海、关元处，两腿自然伸开，两脚与肩同宽（或不足肩宽，但以舒松自然为宜），宁神静虑，自然呼吸，先返观内照丹田、炁穴间之明点，默念六字真言若干遍，渐觉真阳生光，腹内发亮，即停止默诵真言，然后自下而上递观丹田、膻中、性宫并皆发亮、而至体内通明，遂改用较深呼吸，将心力提定，于一呼之间，意将体内之光由丹田（或膻中）散出体外，一吸之间，将体外之光复收回原处。如此绵绵密密渐渐似呼非呼，似吸非吸，神息交融，返归自然，或光明盈体，或光涌电掣，或妙境层出，或四大俱无，若由此而自然入睡，不必收功（睡中仍在继续行功）。

（2）侧卧式：闭目侧身而卧，左右皆宜（以右侧为佳），曲其一臂，以手垫面，伸开大指，使耳留拇、食二指空中，腰背自然而直，下腿弯曲，上腿稍直复下腿上，另一臂在上边身侧以手复大腿外侧，或屈肘复肚脐下为宜，行功与仰卧式相同。

〔附一〕导引功

1. 吽字慧性功：（1）自然站式，面向宇宙真阳中心，先观足下有一明净无染之月轮，次观宇宙真阳之光融于我身；

（2）两手于小腹前成抱势，观丹田，炁穴间真阳生光，与宇宙真阳之光融合，全身通明；

（3）两手缓缓上升至胸前，再侧平举臂手高过肩，竖腕，观体内真阳分三途向外闪光而出；

Ⅰ)从丹田沿两下肢由足心而出，深人地下无极之处；

Ⅱ)从胸中经两臂由掌心而出，射向两边虚空；

Ⅲ)从上丹田(泥丸宫)由性宫而出，归于宇宙真阳中心。

静少倾，复平掌将外出之光从原处收回，归于下丹田；

(4)缓缓落臂下蹲成中柱势，弯腰两手从两小腿间搅起足下白光，两足趾抓地一下，然后缓缓起身升手臂至胸前，复侧平举臂竖掌；

默念六字真言一遍，随最后吽字音，性宫、掌心、足心白光外透一次，共行六遍，即平腕将外出之光收回下丹田(其中性宫之光如石投水，迅疾下落)，复竖掌如法重复行持(以重复六次为最低限度)；

(5)收功：最后一次行持完毕，将上丹田之光复由性宫射出，归于宇宙真阳中心，然后回臂胸侧，挟腕吸气一息，意从真阳中心吸进两股白光纳于胸中，然后再松肩呼气一息，意将胸中之光由全身毛孔散出，共如法重复六次，两手下降至小腹成抱球势，静一会，收功。

本功开光增慧，导引内气外发之力甚巨，熟练以后，以一周行功一次为宜。

2.指通彩虹圈：(1)面朝宇宙真阳中心，澄心静虑，自然站立，先当胸合掌默念六字真言六遍，然后内观胸中立一真言吽字，放出五彩光明，复观此真言吽字冉冉上升颅内，其光照亮性宫；

(2)散掌平臂，两手变剑指(或大指与无名指，小指不叩住也可)缓缓下蹲至中柱高，面对宇宙真阳中心默念六字真言一遍，随最后吽字音一出，意送吽字从性宫飞出，归于宇宙真阳中心，化为五彩光环，大逾车轮；

(3)先用左手剑指，随吸气意从宇宙真阳中心之彩虹光环上吸来一道五彩光柱束，经左臂内侧而达上胸部，然后随呼气经右臂内侧由指尖射出，复归于宇宙真阳中心之彩虹光环上。如此重复二十四遍至三十六遍；

(4)收功：如上用左右剑指各采光完毕，复合掌胸前，默默倒念六字真言一遍，念完意将宇宙真阳中心之五彩光环吸人性宫，化为五彩光团照亮上丹田，停少倾，下降膻中，照彻胸中一片光明，再停留少倾，分掌徐徐下按至小腹成抱势，同时意送膻中之光下降丹田，静一会，两足趾抓地一下，收功。

此功于天气晴朗之日(不分昼夜)辄可修习，上功以后，可将自身与宇宙高能场形成一循环光子流，不但增长功力，而且用之发功治病，丝毫不动本身真元。

〔附二〕宇宙真阳中心的方位选择

本功法所称之宇宙真阳中心，是指我们所居住的星球所在的银河系内最强大的宇宙高能场——银河系的核心。

银河系是一个拥有两千亿颗恒星之众的庞大星系，直径达十万光年，但是绝大部分质量都集中在核心部位，在银核四周的广大天域内，仅仅分布着六百多万颗恒星，太阳即位于距银心半径的外三分之一(3.3万光年)处。现代天文学研究指出，银河系内如此众多的天体，最初是由银心部分喷射出的无比巨大的物质和能量逐渐演化而来的，太阳已是银河系内第二代或第三代的成员。时至今日，银心喷射源尚以每年相当于一个太阳的质量不断向外抛出物质，而银河系内所有的天体在银心的巨大引力下以不同(其中太阳以每秒钟二百英里)的速度绕银心旋转。由此而知，银河系核心应当是本星系内最强大的宇宙高能场，凡练功有素之人，只要把手指向银心位置，须臾便会有触电似的热麻感由指尖向臂内输入。银心位于人马星座附近，在这一星座内有我们非常熟悉的南斗六星。因此只要我们面向南斗六星，即是面对宇宙真阳中心。至于有关理论问题，笔者已有专题探讨。

第二层功法基本圆满。

几点说明：(1)本门功法之第三、四层，乃为极高深之境界，非一般城乡环境所能修习，所以暂传授一、二层功法。如能循序渐进，勤苦修习，在祛病强身，增长功力，开发特异功能等方面，即能获益。

(2)本门六字真言与藏密六字真言读音基本相同，但在书写和修法上却有诸多不同，如藏密六字嗡、嘛、呢、叭、叭、吽，舍以，本门则为嗡、嘛、呢、咴、叭、吽、舍以萨；在修法上，藏密重在观想和念诵、本门则重与练气的紧密配合，而且在信息码的修习上层次较多，如真言六字为本，每字都围绕着一个密码字轮，每一字轮又有总持密码，修法以次渐进，乃为藏传所未闻。

(3)练功注意事项，除采气与可以发功治病外，其余与第一层功法相同。

(刘兆麟文，摘自《中华气功》1990年2—3期)

崂山气功术

本功法是道家丹经秘诀，为崂山道人玄中子所传。气功之法术，以练气健身、习气养生为本，是一种因循人体的十四经脉而习练呼吸之内养和外动功法。

此功法分为外动功、内养功。外动功，宜于清晨站立，习气练功。内养功，宜于夜晚卧式，习气练功。习练这两种功法，首先，基于养生；其次，用于治病；再则，利于防身；最终，求于益寿。

功　法

一、外动功：起势：站立位，双腿分开，同肩宽，脚尖向正前方，挺胸收腹。

(一)劳宫式：一式：两臂下垂双手掌心向前，意守内劳宫穴，五指分开，微屈。徐徐吸气，手臂缓慢平抬至鬓部，翻掌，手心向下，缓缓呼气，缓慢用力，沉肩直臂，自然收功。

二式：双手掌心向下，意守内劳宫穴，五指分开，微屈。徐徐吸气，手臂缓慢抬平至肩部，仰掌，手心向上，缓缓呼气，缓慢、用力，举至臂直，仰面，掌心向下，慢慢沉肩直臂，自然收功。

三式：双手掌心向下，意守内劳宫穴，五指分开，微屈。徐徐吸气，手臂缓慢抬至平乳部，双手掌心转向外侧，缓慢、用力向两侧推至臂平直，手心向下，自然收功。

四式：双臂垂直，意守内劳宫穴，掌心向股外侧。徐徐吸气，屈指用力握拳，缓缓呼气，缓慢伸直五指，自然收功。

五式：掌心向上，握拳置章门穴部蹲立位。缓慢、用力，伸指，平伸臂出掌；用力握拳，缓慢、用力，收拳至章门穴部。左、右手臂交替，慢慢站起，自然收功。

说明：劳宫穴，为手厥阴心包络经之荥(火)穴。意守劳宫，呼吸气息，随意念而吐纳，可调节心包络之经脉，以疏通肺、心气血，输布精微，强化心神。

(二)大杼、鬲关式：掌心向股外侧，五指分开，微屈。徐徐吸气，手臂外展45度。双手掌交替弹击大杼、鬲关穴，自然收功。缓缓呼气。

说明：大杼穴，为骨之会穴，督脉之别络，手足太阳、少阳之会。意守大杼，呼吸气息，随意念而吐纳，配以鬲关穴，可调节阳脉之脉络，以贯通诸阳，能强健骨脊，气化津液，以强肾络。

(三)绝骨、风市式：双手掌心向前，五指分开，微屈。徐徐吸气，手臂缓慢抬至胸乳部握拳，双手臂外展，屏息，急下蹲，拳腕拍击绝骨穴、血海穴；阳陵泉穴、殷门穴、风市穴诸穴缓缓呼气，直腰挺胸，自然收功。

说明：绝骨穴，为髓之会穴，足三阳之大络。阳陵泉穴，为筋之会穴，足少阳胆经之合(土)穴。足三里穴，为足阳明胃经之合(土)穴。意守绝骨、阳陵泉、足三里穴，呼吸气息，随意念而吐纳，配以殷门穴、风市穴，可调节筋髓，以益躯体，能强健腰膝，以利肢节。

(四)丹田、命门式：双手掌心向股外侧，五指分开，微屈。徐徐吸气，手臂缓慢外展45度，屏息，双手掌交替拍击丹田、命门穴各三次，缓缓呼气，自然收功。

说明：膻中穴，为气之会穴及足太阴、少阴、手太阳、少阳、任脉之会。意守膻中，呼吸气息，随意念而吐纳，可调节精气之集聚、运行能强化气机统摄血行之功能。

丹田穴，道家视为藏先天真一精气之处。医家认为，任脉之阴交、气海、石门、关元等四穴之经气聚处。命门穴，为督脉脉气之原，阳气之根，精气之海。

意守命门、丹田穴，呼吸气息，随意念而吐纳，可调节任、督二脉、以壮元精，益气力，协调阴阳，养生益寿。

脏腑经脉之气，聚结于人体背部俞穴，脏腑机能之强弱，体表功能之盛衰，可调节俞穴，以疏导。脾主肌肉，肾主髓骨，意守脾、肾俞，呼吸气息，随意念而吐纳，能协调脾、肾经脉，强化气血流注。

(五)脾俞、肾俞式：双手掌心向外，五指分开，微屈。徐徐吸气，手臂缓慢外展45度。屏息，双掌背交替弹击脾俞穴肾俞穴各三次，缓缓呼气，自然收功。

(六)膻中式：双手握拳，拳眼对向股外侧，意守膻中穴，徐徐吸气，缓慢平抬臂至胸乳部，屈肘收拳，急速伸臂出拳，缓慢呼气，急速下蹲，臂用力伸直下垂；徐徐吸气，屈臂提拳至乳部，双臂拳急速向两侧用力伸平，缓缓呼气，轻轻慢慢起立，自然收功。

(七)三焦式：掌心向股外侧，五指并拢，徐徐吸气，手臂抬至眉心处，食、中、无名、小指，并拢由印堂穴(经外奇穴)，上推神庭、上星、百会穴，下推风池、肩井穴，平推云门、中府、膻中、中脘、关元穴(从云门穴处，缓缓呼气至关元穴处，双手掌重叠按揉)，自然收功。

说明：神庭穴，为督脉、足太阳、足阳明之会。上星穴，为督脉脉气之发处。百会穴，为督脉、手、足三阳之会。风池穴，为手、足少阳、阳维脉之会。肩井穴，为手、足少阳、足阳明、阳维脉之会。膻中穴，为气之会穴。中脘穴，为六腑之会，胃之募，手太阳、少阳，足阳明、任脉之会。关元穴，为小肠之募，足三阴、任脉之会。

意守神庭、百会、膻中、中脘、关元等穴，呼吸气息，随意念而吐纳，可通达经络，开阖宫窍，增强气化，疏调三焦，以壮脏腑，以通气血，以活经脉，有强神，健身，益寿之功效。

二、内养功

(一)三焦功法：中华医学基础理论认为：三焦，乃转输水谷出纳之通道，为疏导元气流注之枢纽。上焦位于膈上，聚经脉之气于膻中穴(两乳头连线中点处)。中焦位于脐上，聚经脉之气于中脘穴(脐上4寸处)。下焦位于脐下，聚经脉之气于阴交穴(脐下1寸)。

呼吸吐纳三焦之脉气，练内养之功法，乃聚阖

精气之会穴膻中；运化六腑之会穴中脘；出纳三焦之募穴、任脉、少阴、冲脉之会穴阴交。习练三焦功，可使元气充沛，气化正常，日久，可通调全身脉络之传导，强化人体生理之机能。

习练方法：取仰卧位，双腿平伸，双手掌心向上，闭目。意守膻中穴，徐徐吸气，气满，意念随缓缓呼气，守意于中脘穴、阴交穴，而止。

（二）三化功法：炼精化气（名曰小成筑基），炼气化神（名曰中成养胎），炼神还虚（名曰上成乳哺）。乃道家内养功法，为道家性命双修之气功初、中、上三关秘诀。

①炼精化气功法：炼精化气，乃强化元精，化生元气的功夫。中华医学经典著作《灵枢·经脉篇》："人始生，先成精"。这说明，精乃育养生命的起源物质。《素问·经脉别论》："饮入于胃，游溢精气"，"食气入胃，淫精于脉"。这说明，水谷精微乃是营养脏腑，维持生命的基本物质，炼精化气，功在习呼吸，调气息，使水谷精气，贯通于经脉，使经气行归于肺，肺气输布精气以濡养脏腑、脉髓、筋骨、肌肤。

习练方法：盘膝平坐，挺胸收腹，双手握抱，拇指尖点内劳宫穴，手置于气海穴部位，闭目，舌舔上腭，意守督脉三关（上关玉枕——脑后着枕部位，乃传导脑神之府。中关夹脊——两肘尖端连续中点，乃上升阳气之路。下关尾闾——尾椎骨部位，乃通达肾气之窍。），徐徐吸气，缓缓呼气，任其自然。

②炼气化神功法：炼气化神，乃强化元气，化生元神的功夫。中华医学经典著作《素问·生气通天论》："气和而生，津液相成，神乃自生"，"阳气者，水谷之精也，故先养于五藏之神"。这说明，炼气调息，使气息相合而和脏腑，脏气强盛，心得所养，神气必然充足。气与水谷精微化生血液，以营养生命，因气藉水谷精微而养，故炼气调息，使精气相合，神藉精气而生，习气炼功，使神气相依，气壮则神足，生机自然强健。

习练方法：盘膝平坐，挺胸收腹，双手握抱，拇指尖点内劳宫穴，手置于关元穴部位，闭目，舌舔上腭，徐徐吸气，意守头顶三阳（百会穴部位），缓缓呼气，意守足底地冲（涌泉穴部位），任其自然，以神合气，以气育神，神气混一，相抱不离，元气则生，元神则旺

③炼神还虚功法：炼神还虚，乃强化元神，化生阳神，升华性体的功夫。中华医学经典著作《黄帝内经》："神者，水谷之精气也"，"神者，正气也"；"两精相搏谓之神"，"得神者昌，失神者亡"。神乃精气所生，精气足壮，精自焕发，故，神气充沛，身体自然强壮。

血液循脉道运行，受心气、心力所使，故，血脉输注通达，阳神则必昌明，性命则必旺盛，故，炼神还虚，乃养性益体之功，有协调阳神之效。

习练方法：盘膝平坐，挺胸收腹，双手重叠，左手掌心置于中极穴部位，闭目，舌舐上腭，徐徐吸气，意守七窍（双耳、双目、双鼻孔与口），缓缓呼气，舌尖抵于上、下齿相对之缝中，意守二窍（前阴、后阴），身体若虚，神静如岳。习气，贯通九窍，练功，存养阳神。"血气已和，荣卫已通，五脏已成，神气舍心，魂魄毕具，乃成为人"（灵枢·天年）。

（朱鹤亭文，摘自《养生长寿术》中国体育出版社1986年版）

昆仑气功

本功法是一套古老的医疗保健气功。此功法具有发外气，进行自我调理和发气医治他人疾病的功能。还能调动身体潜能、增智生慧、强筋壮骨、身心俱健，祛病延年，部分练功者还能出现不同的特异功能。

功　法

一、动　功

动功有十节，每节都要做到意、气、力、形合一，混元一体，即始于意、发于气、动于力、现于形，也就是形随力现、力由气动、气由意发，动功的目的是通经活络、强健筋骨，蓄气增力。

十节动功的预备式：两脚平行分开与肩同宽，双手自然下垂于体侧，含胸拔背，松腰松胯、两眼平视前方，宁心静气。

第一节　金刚推磨

预备式：两脚分开，自然站立，双手下垂，全身放松。

起式：两掌缓缓提起：至胸侧腋前时将掌心翻向前方，手指自然弯曲，指尖与肩平。

左式：右脚尖向外移约30度，重心移至右脚。左脚向前跨出一步（步幅不宜过大），成左弓步，重心移至左脚，随之左掌向前缓缓推出，身体自然向右倾斜，头保持正直，掌指平直与前臂成90度，推至不能再推时以掌带动小臂微微上滑，略停顿，然后将掌收回，至胸侧腋前，同时重心回至右脚，左脚尖向外移约30度。

右式：同左式，换成右脚右手。

要求：左右交替向前行进，各做十二次（以下各节同）。

收式：当右脚完成后，左脚向前跟一步与右脚平行，两掌沿胸前下按舒臂置于体侧，恢复预备式。

第二节 平空抓气

预备式：(同第一节)

起式：两手缓缓提起，逐渐握成空拳(即拇指弯向掌心，其余四指指尖与拇指相接)，拳心向下放在体侧腰部。

左式：右脚尖向外移约30度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然向右倾斜，头保持正直，随之左拳向上奋力提起，五指张开成爪形，并呈弧线向前抓出至与肩平时，略停顿，缓缓回收，同时逐渐收成空拳，在将至起式位置时，左脚尖向外移约30度。

右式：同左式，换成右脚右手。

要求与收式同第一节。

第三节 二龙戏珠

预备式：(同第一节)

起式：两手缓缓提起，逐渐握成半空拳(即无名指和小指弯曲向掌心，拇指指尖按在无名指第一节内侧，食指和中指指尖与拇指尖相接，拳心向下放在体侧腰部。

左式：右脚尖向外移约30度，同时身体自然向右倾斜，左脚向前跨出一步成弓步，头保持正直，随之左手向前上方抛出，同时食指中指张开微曲，伸至稍高于双眼，略停顿，然后缓缓拉回，同时逐渐成半空拳，当将拉至起式位置时，左脚尖向外移约30度。

右式：同左式，换成右脚右手。

收式：将脚收回原地。

第四节 二龙蛟剪

预备式：(同第一节)

起式：两手缓缓提起，逐渐形成剑指，食指和中指向前，掌心向内，停在体侧腰部。

左式：右脚尖向外移约30度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然向右倾斜，头保持正直，随之左剑指向前奋力平直穿出，略停顿，然后缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约30度。

右式：同左式，换成右脚右手。

要求与收式同第一节。

第五节 金刚穿刺

预备式：(同第一节)

起式：两手缓缓提起，五指并拢，掌指平直向前，掌心向内，放在两胁侧稍前处。

左式：右脚尖向外移约20度，左脚向前跨出一步成左弓步，随之左掌向前方穿出，略停顿，然后缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约30度。

右式：同左式，换成右脚右手。

收式同第一节。

第六节 合掌穿刺

预备式：(同第一节)

起式：两手缓缓提起，合掌于胸前，指尖向前上方，与胸约成30度。

左式：右脚尖向外移约30度，左脚向前跨出一步成左弓步，随之两掌向前上方穿出，穿至与鼻平处，略停顿，然后缓缓收回，将至起式时，左脚尖向外移约30度。

收式：同第一节。

第七节 金刚捣杵

预备式：(同第一节)

起式：两手缓缓提起，逐渐握成拳，拳眼向上，拳心相对，放在胸侧腋前。

左式：右脚尖向外移约30度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然向右倾斜，头保持正直，随之左拳拳眼转向内拳心转向下，向前捣出，略停顿，然后缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约30度。

右式：同左式，换成右拳右脚。

要求与收式同第一节。

第八节 昆仑五雷

预备式：(同第一节)

起式：两手微提，五指并拢，掌心向内置于两胯侧。

左式：右脚尖向外移约30度，左脚向前跨出一步成左弓步，身体自然向右倾斜，头保持正直，随之左掌向右、向上、向前下方奋力劈至左膝下，略停顿，将掌缓缓收回，将至起式位置时，左脚尖向外移约30度。

右式：同左式，换成右掌右脚。

收式：同第一节。

第九节 秋风扫叶

预备式：(同第一节)

起式：两手转掌心向后，随之移向体前，手臂沿身体右侧向上提60度，同时重心移向右脚。

左式：双手向身体左侧迅速挥出，同时提起左脚向身体右侧扫踢，双手停止不动，左脚收回落在右脚前成跨步开立式。

右式：同左式，换成另一侧。

收式：将脚直接落原地。

注意挥臂拉腿时用意念将病气、废气由手脚排出。

第十节 仙鹤起舞

预备式：(同第一节)

起式：左脚向右脚靠拢，左脚跟提起，脚尖着

地，两掌向内置于跨侧。

左式：以肩带动两臂沿体侧向上扬起约135度，掌心向下，同时左大腿抬起与小腿成90度膝以下自然垂直，同时鼻吸气，并用意念使周身经穴脉络和毛孔也随之吸气，将天地之气注满全身。随后伸展两臂缓缓下落至体侧，左脚也随之下落于右脚前，重心逐渐前移，初落时微向前伸，臀稍向后坐，当左脚尖着地时，又逐渐恢复原状；下落的同时以鼻呼气，用意念使周身经穴脉络和毛孔也随之呼气，将病气废气排出体外。

右式：同左式，换成右腿。

收式：将脚直接落原地，恢复预备式。

动功要领：动功中的一至八节是自然呼吸，每节都要把全身的意、气、力集中在掌、指、拳上(系有千钧之力)，然后再向前跨步，随之以手带腕、以腕带肘、以肘带肩进行推、抓、钩、穿、捣、劈等动作，同时重心要移向前脚，向下坐腰，待掌、指、拳上有气感后，再以肩带肘、以肘带腕、以腕带手缓缓收回。同时重心逐渐移向后脚，松腰松胯，用意念将天地之气经手沿臂贯注全身，特别是小腹前后，脚趾上下都要有气感(凉麻或热胀等)。只有做到上述要求，才算掌握了本功要领，才能迅速收到成效。动功达到动中寓静，动静相兼，即已能收气、发气，初步具备入静能力，为静功打下了基础。

根据各人时间安排，每节功不一定局限在十二次，可以多也可以少，只要认真练，持之以恒，必有显著效果。年老体弱者初练此功时，各节动作可以幅度小一些、轻一些，随着体质的增强，逐步标准化。当受场地和气候限制时，亦可在室内练习，方法是：做完左式后，将脚收回原地，右式亦同。其中九、十两节将脚直接落回原地再进行下一式。

二、静　功

静功不意守身体任何部位，不以意领气，不导引周天，不借助其他入静方法。

静功有坐式、站式和卧式。

(一)坐式：坐式分为散盘、单盘和双盘。

1.散盘是两腿相交。

2.单盘是两腿一上一下，在上的脚心翻起朝天，在下的脚跟抵住会阴。

3.双盘是先将左脚向内盘在右腿上面，使脚跟接近右大腿跟，再将右脚搬到左小腿上面，足跟接近左大腿跟(换腿亦可)，并使两脚心均朝天。

坐时头向前微低20度，脊柱自然垂直，两掌轻轻合于胸前，两劳宫穴相对，待全身放松后目光由远及近，缓缓垂帘、舌触上腭、自然呼吸；收功时，将周围精灵之气用意念收入体内，藏于脏腑之后缓缓睁眼、搓手、搓脸、闭窍。

(二)站式：自然站立，头正颈直两脚分开与肩等宽，两脚尖稍内扣，成里八字，两掌合于胸前，其他要求与坐式同。

(三)卧式：卧式分仰卧和侧卧。

1.仰卧：仰卧在床上，两腿伸直、两脚分开与肩等宽，两臂自然置于体侧，两手半握拳，拳心半向内。

2.侧卧：向右侧卧在床上，头部安然躺在枕头上，右臂在胸前自然弯曲，右手半握拳置于枕上。左臂自然舒展，掌心向下，置于髋关节处。两腿自然重叠弯曲，下面一条腿微曲，上面一条腿弯曲比下面腿大10度。收功式变成仰式。左侧卧亦可。卧功的其他要求同坐式。

功理和效应：静功的基本手式是合掌，对这种手式不能理解为求神拜佛。从医学观点分析，手三阳经和手三阴经皆通掌指，左劳宫穴为阳，右劳宫穴为阴。因此合掌对平秘阴阳通经活络，调合心肺之气，平衡脏腑，加快血液循环和新陈代谢有着显著作用。坚持按此功法练功，能够发出很强的外气，并能诱发人体潜能。静功不意守身体任何部位，不以意领气，不导引周天。此功认为，周身处处可得气，既能调动体内之气，又能利用体外之气，达到天地人混元一体。不意守，是为了增强自控能力；不领气，能使全身气机均衡，微络活跃，得气量大，益于强化与自然界的交媾能力；不导引周天，但当内气通彻全身时，大周天自通。严格坚持照此法练功，能够最大限度开发人体潜能。

静功初期，由于血液循环加快，两掌心有明显热感，两手生粘液，当内气上手后，两掌有吸力，进而由于气机活跃，两掌会产生斥力，徐徐分开，摆出各种手式或姿势。随着入静加深，会产生超然感觉，感到四肢忽长忽短，身躯忽大忽小、肢体忽隐忽现，进而发展到超然境界，忘息、忘身、呈现化境，眼前出现五光十色和各种景物、景象。由于此功得气快、气量大，气感强，产生的热、凉、麻、胀等感触明显，并出现身体紧缩，有重压感及局部肌肉跳动、骨节发出各种声响、触电感、病灶处有阵痛等触觉，这些都是正常反映。另外练功初期有人会出现暂时的胸闷、头晕、盗汗现象，一般数日后即消失。

此功发展很快，初静时即显功，随着入静的深化，人体潜能会相继出现，功力不断加强。

禁忌：癔病、精神病、严重神经官能症患者及体内有金属部件者，禁练此功，内脏手术病人半年内不能练此功。

(昆仑功法研究组文，摘自《东方气功》1988年3期)

峨嵋健身益智明目功

本功法是养生益智功法，集《峨嵋健美气功》、《通天贯地功》、《养生功》等诸家气功之精华，创

编。此功法是一套动静相兼，将天、地、人融为一体。整套功法围绕通经络，健脏腑，调五行，特别以健肾为主，抓住了益智明目之根本。式子简单易掌握，通过习练，有祛病健身、激发人体潜能、开发青少年智力及治疗近视眼的功效。

功 法

第一节：虚极守静、夷、希、微

1. 姿势：两脚分开，平行站立，跟肩等宽，足趾扣地，膝盖微曲，圆裆松胯，提肛收脐，收腹松腰，含胸拔背，沉肩虚腋，双臂下垂，下颌微收，舌抵上腭，口眼微闭，面带微笑，全身自上而下放松，排除杂念，意守丹田，自然呼吸。

2. 要领：(1)松：从下往上逐步放松，再从上而下一次放松全身，还可以沿四线(前、后、两侧、内脏)放松，这是修炼气功的首要环节。

(2)笑：是指发自内心的笑，最好是似笑非笑。并非是冷笑、奸笑、苦笑、狂笑、虚声假笑、皮笑肉不笑等，这些笑(据统计有二十多种)都是不利于身心健康的笑。

(3)静：修炼保持安静，平时遇事冷静。

(4)德：高尚的道德，是修炼者成功的关键之一。

(5)夷、希、微：是入静的条件和反映，“夷”是看不见；“希”指听不到；“微”是摸不着。目不视养神，耳不听益精，口不开保气。故“静”能益人之“三室”(神、气、精)。

第二节 通调经络、行气血

一、通五输穴采地气

1. 姿势：(1)开气门：翘拇指(趾)先外旋再内旋各三周。意想打开肺经、脾经的井、荥、原穴。

(2)采地气：两手十指前翘，掌与地平，呼吸三次，吸气时意想，将地之清气，从涌泉、劳宫同时吸入体内汇于下丹田；呼气时意将体内浊气从涌泉、劳宫排出体外、入地(越深越好)。

(3)通五输：(接上式)以掌根为轴，掌指外旋，同时提跟按腕，旋至极点后折腕，转回原位时脚跟触地，反复提跟按腕，九次。意想通肘膝以下诸穴(即五输穴)。

2. 要领：(1)旋指(趾)、提跟、按腕要有力。

(2)旋腕、折腕时注意劳宫向后。

(3)足跟触地时要有力。

二、通臂运膝聚宗气

1. 姿势：(1)吸清排浊养真气：两手缓缓侧平举，五指微分开，掌心朝下，深呼吸三次。意念：吸气时想，将天地之间清新空气从手指进入，沿三阳经送入胸中(中丹田)，呼气时想将胸中浊气沿三阴经，从十井穴排出体外远处。运膝，顺逆各三次。

变立掌，劳宫向外，深呼吸三次，想清浊之气从劳宫出入。

(2)通臂运膝开三关：(接上式)手放平，运膝，先顺后逆，各三次。

通臂九次，肩推肘，肘推腕，腕推掌，掌推指，似波浪，后浪推前浪。

(3)气贯百会通中脉：(接上式)翻掌(掌心朝上)采宇宙天阳之清气，从百合贯入，外导内行，意在留清排浊，从涌泉和足井穴排出，令其入地深处。边导气边弯腰，使劳宫对准涌泉，意想换气(将浊气通过涌泉、劳宫排入地下，随即将地阴之清气吸入与体内之阳气汇合)。接着双手转向脚后跟，沿体后侧缓缓上行至劳宫对准肾俞，意想向肾俞贯气，并揉九次，尔后双手沿带脉向前到体侧自然下垂。

(4)运腰健肾合阴阳：两臂缓缓前平举，翻掌(手心朝上)，当手高过头顶时，两手一边上托一边转臂旋腕，十指相对，双臂成圆，手心朝天，头置圆内，行三呼吸，吸气时意想将阴气从涌泉吸入、阳气从劳宫进入，在下丹田相会，呼气时将体内浊气从涌泉、劳宫排出。运腰顺逆各三次。翻掌采天阳之气，贯入百会，外导内行，手沿背部向下引导至极点两手从腋下经过，指尖触及极泉穴(意念上下接通)。阳气沿中脉下行，意想留下清阳之气，将浊气从涌泉导入地下，两手下行经外踝转到脚背，劳宫对涌泉换气，后两手沿体前上升到劳宫对天枢(意念将元气聚于下丹田)两手沿带脉后行，至体侧自然下垂。

2. 要领：(1)动作要缓慢、轻柔、圆活、连绵不断。

(2)意念：留清排浊、阴阳结合，益元气。

第三节 阴阳平衡宇宙通

1. 姿势：(1)双手腹前似抱球，由下而上缓缓抬起到胸前，手心相对水平拉气三次(可六、九次)。(两手近不相触，远不过体宽)。

(2)保持抱球姿势，逐渐翻掌，呈左手在下，右手在上。竖直拉气3—9次。(两手上不过百会，下不过会阴)。

(3)在体前运转画∞形，先左后右。向左画圆时，左手在上，右手在下跟行。仍抱球，到左侧极点时，左手与上丹田平，手心朝下，右手与中丹田平，手心朝上，返回，运至胸前时，相对翻掌，为右手领先，左手随右手行。左右两侧动作交替进行，各九次。

(4)两手竖直抱球停在胸前，改变为水平，最后两手重叠(男左手在下，右手在上，女相反)合于丹田。

2. 要领：(1)画圆时手指微曲。

(2)上行时手臂要尽力前伸，前腿弓后腿绷。

(3)精力集中，眼和意随手转动。

第四节 五行生克调五脏

1. 姿势：(接上式)由膀胱开始顺时针方向旋转三圈，再按五行相生规律到肝→心→脾→分两路至

肺(左顺右逆)→肾(左顺右逆)→合于膀胱，将浊气推出，(每到一处均旋转三圈。)两手再合于丹田，逆时针方向旋转三圈，再按五行相克规律至心→肺→肝→脾→肾→膀胱，将浊气排出，所到之处旋转方向与相生时旋转方向相反，将浊气推出。

2.要领：(1)运五行过程，保持松静自然。

(2)旋转过程要缓慢平稳。

(3)意念：五脏调和。

(4)呼吸：手向上吸气，向下旋转时呼气。

第五节　松静站立，道法生

1.姿势：(1)马步站桩：头正、眼平、面微笑、含胸、颈松、肩下沉；虚腋、腕平、手自然；松腰、坐胯、小腹收；脚尖内扣，趾放松，曲膝，膝盖不过脚尖。

(2)双臂揽月：头身正直、眼平视；全身放松，小腹收；双小臂平，脚平行。意念将月抱怀中。

2.要领：(1)初练站桩，不要太低，否则可能引起腰背酸疼，注意要松、柔、软。

(2)双臂揽月要注意劳宫与曲池相对。

第六节　法轮常转，脾胃醒

1.姿势：(接上式)两手合于丹田(男左手在下，右手在上，女相反)。

先顺时针方向转九圈。每圈逐渐增大，第九圈停在中丹田。向上转时吸气，向下转时呼气。在中丹田换手(左、右手上、下交替)反转九圈，圈逐渐减小，最后停于丹田。

2.要领：旋转时缓慢进行，最大圈时上不过中丹田，下不过会阴。

第七节　知止而定，智慧生

1.姿势：(1)两手缓缓抬至胸前，合掌轻轻相搓，意在劳宫。

(2)运面、理发、搓颈、震耳、叩齿、鸣天鼓，意守丹田。

(3)两眼缓缓睁开。

2.要领：收功时要平稳，不可急躁。

(高志祥文，摘自峨嵋养生气功研究中心内部资料)

峨嵋十二桩新编鹤翔桩

本功法是强身保健功，由巨赞法师依老式“峨嵋鹤翔桩”改编，侧重于医疗健身作用。此功法，既是内练功夫，强身祛病，又是武功对敌，攻守兼备。习练此功法要以“鹤性不争，喻诸风德”，守静“治心”，方寸不乱，求其身心兼修之效益。

功　法

口诀：首起天字变含机，虚中变实实中虚。双脚内劲阴阳脉，恬然壮气仅自知。两手挥圆神存指，脉动袖底莫参差。右腿随升丹田气，脉开上下及四肢。挥圆缓缓达平肩，气升膻中忌动移。凹胸吸腹耳根劲，束腰铁腿勿犹豫。左脚虚前开阴脉，尖锤卷舒尽筋力。右腿伸直似铁桩，涌泉穴闭抓地皮。耳根劲通百会穴，左趾踵运阴阳脉。两掌齐练鹰虎爪，纳气须吐始停歇。施变弓箭合两掌，双手虚抱怀中月。续上右脚迎含机，反复动止鹤翔诀。

动作及要领

一、预备式：松静站立，两脚开立与肩宽，脚尖略向内扣，微屈膝。直颈收颔，含胸拔背，腰胯同松。两手自然下垂于体侧。双目闭合或张一线之光。精神内守，凝神敛息。

右肩催肘，肘催手，沿右腿向下松沉，再以肩带肘、带腕作上下微动提沉，臂、手做蛇行蚕蛹(即臂如蛇行，手若蚕蛹动)十余次，还原成预备式。左边同右边一样再做一遍。往返各做三遍。自然呼吸，气沉丹田。

二、鹤立展翅左式：以中指带动双掌之余指作蚕蛹动，两臂如蛇行从体侧上起，成双臂一字状；同时提左足，使大腿与腹部成水平线，左脚尖力求绷直朝下，膝腘部成九十度角，小腿悬垂于膝下。

两眼向前平视，自然呼吸，气沉丹田。

三、亮翅三运爪左式：1.上式稳后，鼻呼气沉丹田；同时右腿屈膝，重心下降，左膝稍屈向前，左脚尖向上勾起，随右腿下蹲而下落，左脚跟距地面约十公分处止；同时双掌不断蛹动，掌心相对向胸前合力，与肩同宽时止，成抱球状。

鼻呼、下蹲、勾脚、合力同时进行。

2.上式不停，鼻吸，气至玉堂穴。右腿缓慢直立，右脚五趾抓紧地面；同时左脚跟向斜下方缓慢蹬力，直膝后由勾脚变绷脚，脚掌距地面约10公分；同时双掌蛹动，带动双臂横开成一字状。

3.上式不停，鼻呼气下沉丹田；右腿下蹲，左脚尖向上勾力，左膝微屈，脚跟距地面约十公分；同时双掌蛹动带动双臂向胸前合力成1的姿式。

4.重复2的动作。

5.重复3的动作。

6.重复2的动作。

四、鹤行式：1.上式不停，鼻吸气，左足落地，重心渐向左腿过渡，成左弓步；同时左掌蛹动直臂划向体前；同时右掌蛹动屈肘合于胸前。

2.上式不停，鼻呼气，提右足向前方迈进，全脚掌落地成右虚步；同时向右扭腰，左掌蛹动平行划合于胸前，右掌蛹动直肘，指尖斜指地面，右臂与身体成四十五度角。

动作要上下一致，至定式时上身与双腿成四十五度角。

五、白鹤啄食式：1.接上式，鼻吸气，气沉丹田，左腿跨前一步，右腿蹬直成左弓步；同时扭腰向左，带动左掌蛹动伸肘外划，身体向前，两臂平

展成一字状，双臂向左膝前下落合掌，指尖向下成抱球状。

2.上式不停，口吐“嘿”字音，将气沉入丹田。同时沉肩坠肘，直颈，拔背屈腰，开督脉。

口吐“嘿”字诀时，用意识体会双腰眼处有微微外鼓的感觉。

六、鹤卧左式：接上式，鼻吸气沉丹田。上身下卧不动，屈肘，手心朝上，双掌向胸前收拢，至双掌指尖平行相对，指尖似换非换时停止不动。

右腿屈膝，右脚尖勾起向臀部后抬，右脚跟尽量接触臀部，此谓吻臀；右膝距左膝腘内侧约十公分。

七、鹤翔左式：接上式，鼻吸气沉丹田。上身下卧不动，双掌向下再向身体两边平展，成双臂一字状，此时双掌心朝下。

同时，右脚尖勾脚向体后缓缓蹬力，至右脚跟与上体平时，停止不动。

要求双掌展开与脚、腿的动作同时完成，定式后双膝皆微屈，如俯身展翼之丁字状。此时，深呼气恰尽，要沉肩、拔背、屈腰。

八、白鹤观望式：1.鼻吸气沉入丹田。右腿落下，右脚尖点地；同时上身直立，左腿向下微屈后再挺直，右腿继续屈膝勾脚上提，尽力以膝触胸；同时双掌随之下落至右膝上约十公分处，随右膝触胸的同时，将双掌上抬，食指置于两太阳穴外，掌心朝前，指尖朝上。定式后要耸肩、缩项、含胸、拱背、屈腰，好似上体团在一起之状。眼向前视。

2.上式不停，松腰，口呼“哈”字音，气沉丹田，身向后仰约成四十五度；同时右腿勾脚前蹬，渐变绷脚尖；同时双掌沉肩向前推按，至双肘伸直，双掌虎口约与胸平行时成式。

3.双掌同时做排山掌、鹰爪、虎爪，描太极和反描太极的动作。

排山掌(亦叫须弥掌)；双掌各五指并拢，缓缓仰翘，指尖朝上；

鹰爪：双掌五指缓缓分开，然后再并拢，作三次，恢复排山掌；

虎爪：拇指屈第一指关节，余四指屈第一二指关节，成虎爪状，然后五指伸直成排山掌，作三次，仍成排山掌。

描太极：双掌小指先屈，无名指、中指、食指依次屈握成空心拳(四指肚与手心不要贴上，如握一个鸡蛋之状)，同时双手随握掌动作边握边往里翻，至拇指直立朝上，双拇指作磕头状三次。

反描太极：接描太极最后动作，双手拇指下压，双掌慢慢下翻，小指、无名指、中指、食指依次缓缓伸直，变为手心向下，五指向前。

动作要领：做排山掌时，掌心向外挺，手指向内收。立掌的时候，气机走的是阴面，从腋下胀起，一直到掌心，关窍在腕子上的“天河界”(即腕关节)，钥匙在手背上“蛤蟆穴”(在手下臂，经外奇穴)。天河界离蛤蟆穴大约四寸。气机发动，蛤蟆穴象铁箍一样把天河界箍住，酸胀特甚。

做鹰的分指时，先动大指和小指，向两旁分开，次动食指与无名指，中指不动。合的方法与分的方法相反。使用“鹰爪劲”能使气脉自然运行到指尖，指尖胀而微麻，即是气已运到。

做虎爪时，气机变到阳面(手背和肘臂的上面)，一抓一伸叫做“虎爪劲”，使掌骨的骨头和每个手指的三节骨头都一起动，气机从手背到肘臂肩。

描太极与反描太极：五指内应五脏、六腑，其中只有肾脏不在手上。肾属水，水性下沉，所以肾脏的气机在足。五个指头上有五穴，即一井、二荥、三俞、四经、五合。全身气脉分阴六时和阳六时，从寅时肺经起，丑时肝经止，轮转流注发生循环作用。因此屈指运动五指，描画五个小圈，能做到调济阴阳气脉的作用，又能分经使之平衡。

九、白鹤转身式：直身，右脚顺式外展落地，随之左脚提起，在右脚前内扣落地，同时转身180度。双臂、掌指皆蛇行蚕蛹，向体侧分抬，右腿提起，小腿垂于膝下，成鹤立展翅右式。

十、亮翅三运爪右式：与三相同，唯左右互换。

十一、鹤行式：与四相同，唯左右互换。

十二、白鹤啄食式：与五相同，唯左右互换。

十三、鹤卧右式：与六相同，唯左右互换。

十四、鹤翔右式：与七相同，唯左右互换。

十五、白鹤观望式：与八相同，唯左右互换。

十六、收式：直身，双掌自然下落于体侧，左足自然下落于地，双膝稍直立，成预备式。

说明：十五式做完后，还可以不停地反复做。一定要右式收式，可达气机平衡。

(张　星、付伟忠文，摘自《武林》1984年8期)

峨嵋天罡指穴法

本功法是内功导引按跅术的一种，由周潜川先生所传。此术原系南宋末年四川峨嵋山白云禅师创立，为练功、丹药、导引、按跅等整套独特的养生功法。此功法，按手法来分类，有三十六种手式；按治疗作用来说，又分大导引术和小导引术两种。大导引术共有八种手式，计有：一、天龙行雨劲，其中又包括：①驾鹤登空劲；②丁甲七煞劲。二、三尸除虫劲；三、伏虎劲；四、顺风耳劲；五、排山掌劲；六、大背锁劲；七、拨山劲；八、力士举鼎劲。它的主要用途是专门救治练功偏差。由于这是一种特殊功法，施术者本身必须有深厚的功力，精通内景经络的辨证法则，才能掌握运用。因此，本书仅收其用处较广、易于掌握的小导引术二十八式。

功　法

第一式　鹤嘴劲歌诀及解说

歌诀一　鹤嘴吞蛇又啄鱼，啄松颈活翅分离。用时翅嘴相因果，反复圈儿八法宜。

【解说】这首歌诀总说鹤嘴劲的基本手法和它的运用变化。按：鹤嘴劲由峨嵋十二庄天字庄中的“屈指描太极”一式演变而来，它的基本手式是以拇指和食指的腹面相并拢组成鹤嘴，同时将中指、无名指和小指伸张，组成鹤翅。在鹤嘴劲中，又分啄与颈二部，前端拇、食两指是啄，后端手腕是颈。整个运用起来，在人身上取穴进行导引时，就好象白鹤啄食的形态，所以形容为“吞蛇”或“啄鱼”。二者的用法也有区别，吞蛇用劲大而散开，啄鱼用劲小而集中，上下横竖的方向也有不同。

鹤嘴劲的关窍，重点在鹤翅上，而不在鹤嘴。当鹤翅张开，也就是中指、无名指、小指伸展的时候，鹤嘴上的指劲发出就大；而鹤翅收敛，也就是中指、无名指、小指弯曲松弛的时候，鹤嘴上的指劲就会变小或消失。因此，鹤嘴和鹤翅是互为因果，互相协调的，这一手式在导引术点穴法中使用范围比较广泛，必须熟练和灵活地运用。鹤嘴劲在操作的时候，手法有八种变化，具体的分述如下：

①含法：鹤嘴的拇指与食指腹面相向并拢臼含，所发出的手劲多用于固定不移的穴位，和用在吞法的开始，即先含后吞的联合运用。

②吞法：鹤嘴的拇、食二指腹面相向并拢，去拿病人的经穴和筋骨肉时，两指强度弯曲形成一个圆圈，名叫吞法，又叫做“凤眼”变“龙睛”。按：凤眼是拇、食二指向前并拢形成的菱形手势；龙睛是拇、食两指弯曲回来后形成的圆圈形状。此法多用在需要向外开泻的穴位上，其作用是一种泻法。

③吐法：是吞法的一种继续，并与其相反。当拇、食两指弯成圆圈后再突然伸直，将“拿”“拉”的经穴或筋肉放松，也就是由“龙睛”还原为“凤眼”。这两种手法一拿拉，一纵弛，能达到疏通气脉的郁滞和泻其有余的目的。

以上三种手法，在手指上是用的“腹劲”，一般的说是比较柔和的。所谓“腹”是指头指纹的那一面。

④揉法：是以鹤嘴的食指外侧“角劲”，在所取的穴位上反复划圈。此法与“鸭嘴劲”不同之处，是在于鹤嘴只能用外侧角劲而不能用内侧角劲，鸭嘴劲则相反。

揉法一般多用在气虚血滞，作疼发胀的穴位上，其作用是一种补法。以揉到疼者不疼，不疼者知疼为度。

⑤拔法：是将鹤嘴闭拢，拇指呈笔直的形状，用其外侧角劲向术者自身的胸前呈45度的斜方向划，反复地划，即拔法。

此法多用于肌肉肥厚和麻木不仁的部位，它的主要作用是比较重的刺激，是补中有泻的手法。

⑥弹法：是在鹤嘴弯曲形成“龙睛”并将鹤翅舒张的同时，以食指的“甲劲”突然向外一弹，正确击弹在所要取的穴位上。此时食指应绷紧在拇指的腹面，鹤翅张得笔直，弹出去才会发出“脆劲”来。这种用法又分阴掌和阳掌两种，阴掌所发的脆劲较阳掌为轻，因为阴掌的劲只发于指尖，阳掌则劲发自臂腕，故力较重。所谓“甲劲”，是说用指尖爪甲那一面的劲，“阳掌”是掌心朝天，“阴掌”是掌心向地。

此法多用在三阳经肌肉较薄的地方，如鱼腰、印堂、天目、中正、司空、神庭、日角、月角、眉冲、攒竹、率谷、玉枕等穴。它的主要作用是用来退火，凡三阳经风热重时，配合其他手法(在用完其它手法之后用之)，能疏导开散经穴的有余之气。在武功上的用处，是三阳经被敌方点中穴位后，用此手法可以解救。

⑦震透法：又名雷震法，是将鹤嘴紧闭成为“凤眼”的形状，鹤翅张开，食指呈笔直，以其“顶劲”点在所取穴位上，同时运气到指尖，自然瑟瑟震动，使力透入深部。这是一种重手法，发的是内力“通臂劲”，操作要领是臂、腕、指皆要呈一直线，将全臂力量都集中在食指尖端，这样所发的劲大，而且会自然的震撼透入深处。所谓顶劲，是说用指尖端顶的劲。所谓通臂劲，是说整个臂、肘、腕、指尖结合起来的劲，同时伸右臂则缩左臂，伸左则缩右臂，以意运气到伸开的臂上去。

此法主要用于多气多血的穴位上，和震开骨缝窍穴。

⑧反鹤嘴推法：是将鹤嘴闭拢，拇指尖端顶住食指末节的腹面，同时鹤翅张开，以食指的甲劲点压所取穴道。这种手法虽然用得轻，但所发的劲却最威猛而且尖锐，多用在多气多血而皮薄肉浅的穴位上。而且点穴准确，力量也能够集中在一点，反应也特别明显，其操作要领是必须用食指的甲劲，力要用在爪甲背上。此法主要作用是施行推法，是使气聚者散，如施行震透法则使气散者聚，都以疼者不疼，不知疼者知疼为度。所谓推法，是把甲劲上下推动而不超过一分的短距离，所谓震透法是用顶劲点在一处。

歌诀二　凤眼龙睛变化随，阴阳背腹掌相推。诸阳上取求头面，下点三阴又四池。

解说：　这首歌诀是继续讲鹤嘴劲的手法及导引穴部位。鹤嘴劲除上述的“凤眼”、“龙睛”及八种手法变化，用阴掌、阳掌的弹法可解三阳经的穴位闭锁之外，还经常用于头面、腹、背、四肢的按跻导引。在头面部可取三阳经的穴道，循经取穴，单用或配合其它手法用以治头痛、头晕、头胀闷，眉

棱骨疼，眼胀等症。又可治疗练气偏差，例如出现摇头现象时，配合通天劲取所闻穴，或出现昏沉情况时，以本法单取颊车穴即解。在下肢导引点穴点，用鹤嘴劲取三阴交、绝骨、阳陵泉、内外上下四池、太冲、阴跻包、阳跻包、丘墟、解溪等穴，主治三阳与三阴经的各种痹症，包括风、寒、湿所致的行痹、痛痹、著痹、血痹诸症，合取绝骨、三阴交，能潜阳于阴，治疗阴虚火旺的高血压病或月经停闭症。

歌诀三　奇穴三阳邃里求，天城地廓任遨游。风池攒竹颊车走，带脉张弛一瞬收。

解说：　这是继续讲鹤嘴劲导引按跻点穴的部位和主治的病症。在头部用鹤嘴劲取天城地廓二次，配通天劲取所闻穴，能治头晕、耳鸣等症。取风池、攒竹等穴，以治三阳头痛。取合谷、颊车，能治牙疼。肩部上肢取奇穴三阳邃，能疏导三阳气脉。配取曲池、肩髃、尺泽诸穴，主治手阳明、手太阳经的肩背痛，手臂不能上举握摄等症。

背部取穴，拉正八字筋，主治足太阳经症，如头项强痛，恶寒等，亦治腹痛，胃痛，胸闷，痞胀及厥阴症的睾丸内缩腹痛，惟须同时配取带脉及腹部倒八字筋。其效捷如影随。

歌诀四　章门日月晦明中，八字昆仑鹤唳空。谱籍梅花三弄曲，蛙鸣腹鼓叶商宫。

解说：　这首歌诀除继续讲鹤嘴劲在腹部的取穴、主治，并说明它的操作次数。在腹部诸症，取章门及日月、昆仑、八字筋等穴，疏通足少阳胆经，足厥阴肝经的气机，主治腹痛、腹胀、肠鸣。在取日月穴时，应双手同取，先下右手后下左手，直达深部留指。又当随患者呼吸相应进指，留指3—5息后，冉行上提。又当先提左手后提右手，仍随呼吸提出，统用重按轻提法。

鹤嘴劲的手法，在每一经穴上导引按跻的次数，以反复3—5次为度，一般的实症宜用轻手法，虚症则当用重手法，但亦不可过重，以病人能忍受而又自觉舒服为度。

第二式　风钗劲歌诀及解说

歌诀一　摇头最妙风钗头，玉枕风池十二楼。擢发萧萧飘落叶，徘徊风步遣依愁。

解说：　这首歌诀是总说风钗劲的基本手法，所取部位及其反应。

风钗劲是由峨嵋十二庄天字庄中的“屈指描太极”和“须弥掌”两种手势演化而来的。它的基本手势是以拇指和中指末节的腹面相对，直接取病人的经穴，同时食指、无名指和小指向后伸展，有如凤鸟飞翔的姿势。其发劲要点是五个指头伸展后扬，尤以小指为主体，发嘘字音符，用它取头项太阳经和阳明经的穴道。是一种最轻的手法。操作时以拇指及中指的尖端使用顶劲，或腹劲，放在病人的后脑部发际，循太阳经所行的道路在发尖上逆行而上，直至头顶部青龙角止。然后再回来，反复操作3—5次。在前面单取睫毛是用中指的腹劲，轻取睫毛的末梢，往复3—5次。同时向眼睑及龙宫、月窟穴用撮口法吹气，发“嘘”字音符。用腹劲拿、提、拉法，配合“一杯酒”取下颏的承浆穴。在面部取井灶、哦呀，项下的十二重楼、人迎、廉泉。

风钗劲的操作要领，是要把真气运到拇指和中指尖端。两指振动的幅度越小，反应就越大，而小指翘得越高，两指就振动得越快。在发尖轻轻掠过，使用的是耙、粘手法，中指振动得要快，但走得要慢。此时能引起全身有一种好象是秋风萧萧，落叶飘飘，微发寒凉的反应。是特别舒服的。独取睫毛时，则有微痒而舒适的感觉。这种手法的作用，主要是达到驱风散热的目的，主治头风，头痛，头晕，清涕，鼻塞，喉中如有瘜肉等三阳风热诸症，取睫毛时能治迎风流泪，夜盲，眼眬，眼皮跳等症。

歌诀二　风钗斜插美人头，颏中红抹更风流。瑟瑟秋寒惊媚骨，哦呀哂笑病容收。

解说：　这首歌诀继续讲风钗劲面部的运用方法。取颏中穴时，用先拿后提拉的手法，使皮肤出现一线绯红色为度，其主要作用是疏导三阳与督脉的气机，使它出入濡荣于目中，配合其他手法，统治三阳诸种风热症候。

面部可用风钗劲取哦呀穴，其手法是先拿后拉，主治嘴脸歪斜，牙宣，牙疼，口噤等症。养生之术，用这个方法，久久行之，可以固齿和驻颜。

歌诀三　曲池尺泽大椎中，玉枕神仙梦里逢。十二重楼天突上，承浆酒醉玉杯空。

解说：　这是继续说风钗劲在颈项及上肢等部的运用和取穴。以此手法取玉枕时，能治睡中梦多，其手法也是先拿后拉提。

背部用风钗劲取大椎时，所用手法是先耙后拔，术者如站在病人背后时，可用拇指取穴，而站在其前面时，则用中指取穴。不论怎样取穴，都以将大椎穴上的二根细筋拔的滚转为度。这种手法的作用是疏导督脉与阳经的气脉，主治项强，头重，失枕诸症。

颈部用风钗劲取天突、廉泉、十二重楼等穴，手法是先拿后提，主要作用也是驱风，主治喉部风痰，声音暴哑，喉中如有瘜肉，咽疼等症。

在面部用其他手法导引完毕后，可以将风钗劲变成“一杯酒”，也就是将拇指与食指弯曲相接形成一个圆圈（其它指亦弯回），轻轻叩击颏部和承浆穴上一次，这种手法名为“一杯酒”。操作时内劲要轻而脆，力要发自手腕上，否则就不轻脆。其主要作用是调节任督气脉，并可治牙关紧闭。

上肢用风钗劲取曲池、尺泽等穴，手法是先拿后提拉，其作用能疏导肺与大肠经气脉，主治手臂麻木、胀疼、抖颤等症。

在大导引术中，开天地窍时，用凤钗劲的顶劲或甲劲，配合雷震法取天窍，即脑户，配合剑诀劲取地窍，即会阴，主治因练功偏差，致令气脉不循周天河车轨道运转的流弊。

第三式 鹰嘴劲歌诀及解说

歌诀一 鹰扬平翅嘴啾啾，气合梁间口里收。食指当头头节上，弯弯晓月挂吴钩。

解说： 这首歌诀总说鹰嘴劲的基本手法。鹰嘴劲由峨嵋十二庄天字庄中的"反描太极指"手式演化出来，它的手式是在鹤嘴劲的基础上，将中指屈曲，指尖压在食指头节的背面，这样就好象鹰鼻子似的，可以加强鹰嘴的内劲。其操作要领，要把真气运在中指上，中指第一节与第二节由屈曲变直时，劲就会自然发出并传到鹰嘴上去，而食指有劲又灵活，是较重的手法之一。

歌诀二 压线轻轻食指头，三阴交处痛拈抽。阳明合谷连三里，尽喜鹰歌咏好逑。

解说： 这首歌诀是说鹰嘴劲的取穴部位和主治。在头部用鹰嘴劲可取三阳经诸穴，但以少阳经为主，如率谷、寿环骨(即耳后周围的凸骨)等部，能疏导少阳气脉，主治少阳经头痛；取下肢的阳陵泉、环跳等穴，以治各种痹症。

下肢取穴，取三阴交配绝骨穴，用的是重手法。将拇指点在三阴交穴，用拿拉法，反复几次，主治下肢麻痹不仁及高血压症，导引时使不痛者知痛，痛者不痛为度，故曰"痛拈抽"。用鹰嘴劲取足三里穴，能降胃气，但应同时配合上取合谷穴(先取合谷，后取三里)，以治阳明经胃气不降所引起的腹胀，腹痛，呕逆，嘈杂诸症。除导引足三里本穴外，在其上下2—3寸的范围内包括上下巨墟等穴，都可以同时按跻，其手法是将拇指贴在小腿的阴面，以食指腹面点三里穴，拇指不动，食指进行拿拉拈抽法，循阳明经道下行至下巨墟为止，反复操作3—5次，以患者足跗有酸麻感为度。孕妇胎动不安时，可用鹰嘴劲先取三阴交后取合谷，胞衣不下或胎死腹中时，则先取合谷后取三阴交，都用的是重手法。

歌诀三 鹤嘴三阴变化通，重轻有别体相同。凌云半止三阳路，下攫痹顽腠里逢。

解说： 这首歌诀是说鹰嘴劲与鹤嘴劲的手式大体相同，但手法上轻重有别。此外还说在人身取穴时，应根据三阴与三阳经走向，辨证顺取或逆取，不能违反这一规律。同时男女性别气脉不同，术者与受术者所立和所取部位亦有不同，因为按照气化论的观点，人身以阳气为主，有了阳气气脉才能循环周流全身，阳主动，故从阳之性应与其相逆；阴主静，随阳气而运行，故从阴之性应与其相顺。因此，凡患肢麻痹等症，导引三阳经穴时，应和其经络走向相逆，即由下向上按跻，而导引三阴经穴时，则应与其经络走向相顺，即由上向下进行按跻。手足经皆同，不能违反，否则不仅达不到治疗目的，且会发生偏差。

其次，根据气脉相应学说，在导引时，术者与受术者男女性别不同，以其所站立方位与所取部位也各有区别。术者为男性，受术者为女性时，应先从受术者右侧去取穴，双方皆为女性时则可从左侧取穴。这一点在大导引术中更应注意，否则不仅不能解开聚结的气脉，反而会越聚越重。临床实践证明，这是经验之谈，而不是玄说。

此外，用鹰嘴劲可疏通腠理，治中风麻痹，可取阿是穴。在腿上取三阴经时，如遇肌肉肥厚的人，用鹤嘴劲取不到深部时，当换用鹰嘴劲的阳掌去取，用重手法，以将大腿内廉的三根大筋拉滚为度。

第四式 蛇头劲歌诀及解说

歌诀一 蛇头食指缩如龟，直跋山根挹翠微。月窟龙宫求大药，擒来玉兔杵朱衣。

解说： 这首歌诀是讲蛇头劲的基本手法，取穴部位和功用的。蛇头劲由峨嵋十二庄天字庄中"屈指描太极"和"剑诀"两种手势演化出来。它的基本手式是将拇指和中指伸直，并以其腹面相对正面又接触，去进行取穴导引，同时食指、无名指、小指要屈曲圈紧。其操作要领在食指，食指扣屈的愈紧，则发劲愈大，而食中两指的劲且是灵活的。

蛇头劲所取的穴位，在颜面部有频中穴，又名祖窍、山根。操作方法是用两掌进行轮替按跻，先以右掌拇指及中指插入患者频中的两侧，此时中指在左侧要不断蠕动，用先拿后提拉法，把穴位部的细筋拉滚转，再将频中部位的皮肉拉起来，随手放松，又再提拉，操作5—10次，使其出现一线绯红色为度。蛇头劲和凤钗劲的操作方法基本相同，发劲稍重一些。然后再换左手，以相同的方法进行右侧按跻。它的主要作用是疏导督脉与三阳经的气机，配合其它手法，主治风寒，风热、头痛、鼻塞，眉棱骨疼等症。此外，在面部还可以取井灶，操作方法是用拇指及中指沿病人鼻的两侧向下，不断进行拿法，直至两侧的鼻软骨处，最终到迎香穴，主治同上。

蛇头劲的另一功用是用在救治练功偏差的导引术中。有些初练功夫的人，练功时，思想不能集中，想入非非，因而发生兴阳(阴茎勃起)的现象，有的人还自发地按摩自己的阴部。这时可用两种方法纠正，第一种方法是让患者自己把气吸到丹田，思想意识集中守住"祖窍"，当感到龙宫、月窟二穴处有胀和发热的动触时，即当放松。这种方法又名"藏金乌"，"擒玉兔"，它的主要作用是潜阳于阴；第二种方法是大夫施行导引术，即用蛇头劲点穴导引，先让患者吸气，术者趁此时机用蛇头劲的手式，点在龙宫、月窟二穴，并向山根部蠕动，以先拿后拉的手法，将真气集中到指尖，患者当会觉得指尖有

热感。如此反复操作3—5次即可救治。

在下肢，可用蛇头劲取三阴总会(见前述)，其手法也是先拿后提拉，指下要动得快，走得慢，限用轻手法。主要作用是疏导三阴经。主治脚转筋，足后跟疼，足麻等症。

歌诀二 离经脉候切蛇头，鬼哭天河反复求。气至脉来同出井，若逢真鬼叫人愁。

解说： 这首歌诀是说蛇头劲在切诊上的用法和原则。按：祖国医学在四诊中的切脉上，最早有分经候脉的方法，不是象现今流行的独取寸口脉，而是要候二十部脉。其中候心包经气脉的时候，是用蛇头劲的手法去切诊的，切诊的部位主要是鬼哭穴、天河穴、外劳宫穴、蟹眼穴四处，由此候其气至与脉至的迟速，出井与不出井的通塞。据不同情况，以诊断心的气血或虚或实，从而辨证论治。

第五式 鸭嘴劲歌诀及解说

歌诀一 鸭嘴来源太极描，冲天神杵锁水槽。坎离八变圈儿妙，水暖春江卜早潮。

解说： 这首歌诀是总说鸭嘴劲的基本手法，所取经穴和主要功用的。鸭嘴劲由天字庄中“冲天杵”手式演化而来，它的基本手式是将食指、中指、无名指和小指向掌心屈曲握拢，拇指扣在食指的第二节内侧一面，并且略向前伸出，导引时只用拇指去进行点穴按跻。这一手式在导引术中用的较多，上至头项、背、腹，下至腿足部，都有用它的地方。

鸭嘴劲的操作要领有二：第一，发出内劲的关窍在中指、无名指和小指三个指头上，此三指向掌心攒握的愈紧则内劲发得愈大。第二，操作之时，手指、腕、前臂应呈一条直线，尤其是手腕不能过度的翘起下屈，又要把手腕放松，可回环转动，但五个手指则应固定不移。如此操作，也才能把内劲运到拇指尖上，按跻导引应放鸭嘴尖在穴位上，否则劲在胳臂，不到指尖。

鸭嘴劲在拇指上的运用是点穴导引的基础，这种方法有八种劲的变化，由此又演化出八种手法来，现分述如下：

①腹劲：是用拇指的腹面(即有指纹那一面)进行导引按跻。这种劲使用起来力量比较柔和，主要用于背部俞穴。运用这种劲，又分揉法和按法两种，以疏导开散气脉凝滞的经络，治疗相应脏腑的病变。

②顶劲：是用拇指的顶端导引按跻。这种劲较腹劲为重，多用于准确取穴之后，固定不移的部位。例如取背部的膏肓穴和脊椎的痛点按跻时，即以本劲为基础，使用震透法和钻法进行按跻，而直达穴位的深部甚至经络的里支，以达疏导气脉，调整平衡的目的。

③甲劲：是用拇指的爪甲取穴按跻。这种劲最尖锐而集中，力能透骨钻筋，多用在浅薄或者深邃的穴道、抑或浮筋露骨的部位。气脉凝滞较重的病候，非此不可。

④外侧角劲：是用拇指尖端的外侧面以取穴按跻。这种劲用起来须做到轻、脆、快，以此为基础，运用拔法，向术者胸前方向拔来，配合内侧角劲剔出去，来去往复。多用在膀胱经络在背部的脏腑诸俞穴上，能开散气脉，使巨阳之气，不致太过，壅滞不行。

⑤内侧角劲：是与外侧角劲相对的手法，用拇指尖端内侧面取穴按跻。以此为基础，用剔法向外侧方向斜剔出去，与外侧角劲联合运用，拔来剔去，往复几次。此法取穴及作用与外侧角劲皆相同。

⑥正太极劲：是以拇指的腹劲或顶劲，在所取穴位上，指下作圆周蠕动，而又须配合反太极劲作反正划圆，用揉法进行导引按跻。其功能疏导气脉，多用在膀胱经脏腑诸俞穴和八髎等穴位。

⑦反太极劲：反正太极劲是相对的，都用拇指的顶劲或腹劲，使用揉法，在指下作圆周蠕动，反正互用。取穴部位皆同正太极劲，二者是联合运用的，见上述条文。

⑧蠕动劲：将拇指三个小关节不断地进行蠕动。多配合顶、甲、腹三种劲，在震透、钻、提三种手法时使用，而又用得轻灵小巧，取穴风府、哑门、大椎多用之。

兹将以上八种指劲解示如下：

以上八种指劲具体操作起来又有八种手法变化，“劲”与“法”是互相协调与配合应用的，有时一种劲可用几种法，有时一种法又可用不同的几种劲，兹将八种手法分述如下：

①按法：以拇指的腹劲在穴位上进行按压。例如：在背部脊椎上和太阳经诸俞穴，取准穴位之后，找出痛点向深部进行按压，以痛者按至不痛为度。在颈部可用本法取天突穴，以治痰涎涌塞，操作方法是将拇指由天突穴处以纵的方向，经胸骨柄后向下插入，再进行按压。

②揉法：是用拇指的腹劲配合正太极劲及反太极劲，在穴位上反复回环进行揉摩。多用于膀胱经的诸俞穴，及八髎穴等部位。

③震透法：又名雷震法，是以拇指的顶劲，在穴位上不断震动，使内劲直透深部。此法在取膏肓、百会、涌泉、脾心、脏腑俞穴的痛点时多用之。

④钻法：是以拇指的顶劲，在穴位上向深部回环旋转，好象用钢钻钻木似的。这时手掌不断地由阴掌变阳掌，再由阳掌变阴掌，如此反复的操作，以三五次为度。此法多用在震透法(也有单用的时候)之后，宜取膏肓、涌泉、百会等穴。但在取膏肓、涌泉时钻得要急而快，取百会时则钻得要慢，用钻法后续用提法。

⑤提法：与钻法相对，二者多联合运用，即用

钻法钻进去以后，再以螺旋方式向后倒退回来。但钻的时候要重，提的时候则宜轻，也就是“重钻轻提”的意思。作用是调达太阳经气机，使水火既济，阳升阴降。

⑥挑法：是用拇指顶劲向上挑动。多用于颈、项部的取穴，如风府、哑门、玉枕、天突、大椎等穴，主要作用是疏导风窍，主治后脑胀疼，脑鸣，失枕，项强，风痰、老痰壅塞喉间等症。

⑦披法：是用拇指的外侧角劲，向内下方斜行披来。多用在膀胱本经诸俞穴上。

⑧剔法：与披法相对，二者多联合应用，是以拇指内侧角劲，向外上方斜行剔去，其取穴部位同披法。

另有一种熨熨法，是借术者的真气所发热力，去熨熨经穴。具体方法是术者将真气运行集中到拇指尖端或掌心中，再应用指或掌去熨熨所取的穴位，患者觉得温热为度。为了减少真气的消耗，可另外用纸捻一根，蘸菜油少许燃着，再把自己的拇指腹面向火烤热，同时须把真气运到指尖，去熨熨所取的穴位，反复3—5次，最多不能超过7次。如果烫起了水泡，不可破水，让其自行吸收。这种方法用在虚寒特甚的病人，例如腹部胀满属虚寒者，在用其它导引术后，可配合用此法取气海、关元等穴，以达到温补真元的目的。

歌诀二　寒水迢迢火不温，太阳太过水神惊。大杼八髎循经下，嘎嘎江头谱太平。

解说：　这首歌诀是说鸭嘴劲所取的主要经穴（膀胱经）和主治太阳寒水有余与不足。鸭嘴劲重点运用是在足太阳膀胱经上，即用此手法为主进行导引按跻，能调达太阳经的阳气。因太阳为“寒水”之经，膀胱为“州都之官”，主全身津液气化，寒水太过则太阳之气不能化气蒸腾，通达于脏腑，温养于表里，阴盛阳衰则水邪泛滥，发生一系列的病变，如癃闭，蓄血，腹部胀满，头项强痛，恶寒，风水等症。此时除配合其他疗法外，在导引术中当用鸭嘴劲取背部膀胱本经各俞穴，由大杼直至八髎，逐穴进行揉、按，或震透、披、剔等法。尤其是自第三椎两旁肺俞以下至二十一椎的俞穴更为重要，可找出最痛的俞穴，多加按跻导引，使初觉剧痛者最后不觉痛，方为合度。这样可以调达太阳经的气机，使阳升阴降，水火相济，泻有余而补不足，能够恢复正常的升腾气化，津液输布全身，症状自可减消。

歌诀三　阳升百会涌泉通，鸭嘴凌空子午逢，眩晕头痛风水逆，轻提重钻坎离融。

解说：　鸭嘴劲除重点用于足太阳膀胱经背部诸俞穴之外，在施行以上手法之后，还须辨证患者的阴阳虚实情况，分别进行补泻。如属阳虚者则上取百会穴，以导引三阳气脉，使清阳之气上升于巅顶；如属阴虚火旺，有血压高，头痛，眩晕诸症者，则当下取涌泉穴，以潜阳于阴，导引相火归元，火居于水，使阴阳平衡，水火既济。以上二者皆用重钻轻提的手法。

歌诀四　鸭嘴江干辨暖寒，魂门魄户谨关闭，擒拿平指轻提纵，再配摩云掌下安。

解说：　最后一首歌诀是说鸭嘴劲在武功上的运用，以及导引取穴完了之后，与其它手法的配合。在武功上，用鸭嘴劲取人是重手法，背上点穴取魂门、魄户，前胸点璧钱、期门，因这些问题不属本章研究范围，所以从略。其次是在以鸭嘴劲取膀胱经背部诸俞穴后，同时可配合平指劲拉背后腠理间两条八字筋，以拉的滚转，“绷”、“绷”作响为好，操作3—5次为度。再用袖底劲配合“剁法”，沿膀胱经循行经路，由上向下，象剁菜似的操作3—5次，或用太极摩云劲、落雁劲亦可，以调和太阳经气脉。

第六式　日月扣劲歌诀及解说

歌诀一　威明日月晦明中，两指庚辛扣似弓。艮土求鱼宣十穴，拳尖蟹眼响叮咚。

解说：　这首歌诀，是总说日月扣劲的基本手式和在手上取穴部位，以及操作方法的。峨嵋十二庄的小字庄和鹤字庄里都有日月扣劲手式，也是由“屈指描太极”一式演变出来的。它的手式是拇指伸直，食指第二、三节屈曲，并将其末端扣在拇指的顶部，其它三指均屈向掌心，这样组成基本手式。当食指第三节伸直时（此时第一、二指关节仍屈曲）就形成了“日扣”，而当弯曲时就形成“月扣”，故名为“日月扣”。此式日扣是发劲，月扣是消劲。

日月扣劲发劲的关窍主要在食指二、三节之间，只要把这两节伸直并与第一节成相应的角，指尖扣紧大拇指，就是日扣。则劲集中而能运用到食指和拇指的尖端。其最集中的劲则在食指第一、二节的外侧角下面（即九十度角的外面）。变“日扣”时劲大而紧，变“月扣”时则劲小而松。操作时上臂，前臂，腕和手指要呈一条直线，取穴导引时主要运动腕关节，如此劲才能运用到指尖上。“日月扣劲”的气脉是发自肺与大肠二经，肺属辛金，大肠属庚金，所以说“两指庚辛扣似弓”。操作时要把这二经的气脉发动，运到拇指，食指二指尖端，并紧紧扣住，犹如弓弦一样。

日月扣劲在操作的时候，手法有五种变化，兹分述如下：

①摇法：是以拇、食二指所组成的日月扣手式去取穴，扣住患者手指尖的十宣穴，进行左右或上下回环的轻微摇动，以达加强气脉周流的目的。此法主要用于手臂手指，足下十趾次之。用其它劲法取了三阴、三阳经以后，再以自己的右手日月扣，捏住患者的右手食、中二指。同时术者以左手的袖底劲（见后）托住患者的砍头穴，然后将该侧上肢进行轻微回环摇动，反复数次，最后再以同样方法导

引另一侧的上肢。另外，在取蟹眼穴时亦可用此法。

②扣法：是用日月扣去捏紧某一部位或穴位后，用拇、食二指的尖端捻拨所取穴位上的细筋或关节，使其“骨碌”作响，反复操作2—3次。其用处有二：用于导引治疗，所取穴位有拳尖、十宣、独阴等穴；用于切诊胃病，取艮宫穴，把拇指先扣住合谷穴，用食指尖去切艮宫穴。正常人在切此处的时候，感觉灵敏而很痛，如有胃病则痛感较迟钝而轻微，以一扣而即感痛者为正常，扣3—5次始有感觉者为有病，但有轻重的分别。假设是麻痹不知疼痛，那就是患有胃脘痈疽的重病了(相当于胃癌病)。

③绷法：是用日月扣手式逐个扣住患者的十指尖、绷紧后配合拉法，随即放松，要使指关节“咔”“咔”作响，它的作用是导引指关节上的气脉能出井穴。

④拉法：用日月扣劲拉住病人的手指尖，使向平直伸展，此法多与绷法联合运用。

⑤敲法：是用食指第一、二指关节的外侧面敲击所取部位，发的是脆劲，多用在武功上，又名“凤眼锤”。因不属本书研究范围，所以从略。

歌诀二　独阴足下取阳明，本节阴间扣骨铃。十指常疼推不痛，麻痹却令痛连心。

解说：　这首歌诀说用日月扣取独阴穴的操作方法和主治作用。独阴穴为经外奇穴，在足第二趾本节下横纹中。导引时用日月扣劲的拇指，将患者第二趾本节锐骨之端扣住，向侧方推拨，以知痛者使其不觉痛，不痛者反而知痛为度。再配合其他部位导引可使气机下行，主治阳明气逆，及哕逆、呕吐、胀满、疼痛等症。

歌诀三　十指尖尖扣紧摇，云吞雾吐响声潮。反拿剑诀肩通臂，一字平肩痛胀消。

解说：　最后一首歌诀是继续说日月扣劲导引上肢的巧劲和主治。日月扣劲主要用于四肢手足部位的导引按跻，总的作用是疏通各个较小关节之间的气脉，主治四肢痹顽，痛胀诸症。在取手十宣时，用绷法和摇法，要把指关节拉的“咔”“咔”作响，重要的关键是拉的要松要活要脆，先拉松后急放，也就是“云吞雾吐”的手法，一张一弛，才能达到疏通关节的目的。

“反拿剑诀”是说在导引完毕时，用日月扣劲扣住病人的食、中两指，也就是病人的“剑诀”，此时病人除食、中指外，其它指均屈向掌心。因为不是术者的剑诀，所以叫做反拿。把肩臂腕拉长松开，成一字形，再用反复回转的摇法，主治肩臂痛胀，不能弯弓，不能梳头，详细操作方法，见前面“摇法”所述。

第七式　冲天杵劲歌诀及解说

歌诀一　冲天杵劲属金宫，点取风池玉枕同。舌下极泉天突穴，轻轻蠕动老痰通。

解说：　这首歌诀是讲冲天杵劲所取的重要经穴、主治和手法的。“冲天杵”属于天字庄中的一个架式，由“屈指描太极”一式演化而来。它的手式是将拇指伸直向上，食指、中指、无名指、小指向手掌的基底及鱼际部分弯回，用拇指末端取穴而导引按跻，形状如同朝天的杵棒一样，所以名为“冲天杵劲”。因为本手式主要用拇指操作，发的是手太阴肺金气脉，所以说“冲天杵劲属金宫”。

冲天杵劲的关窍，是在拇指本节(即第一掌骨)与第二节相连处(即掌指关节)，其次是第二与第三节的指关节。这两个关节运动时，前者要形成向后弯曲的角度，而后者则形成向前弯曲的角度，这样形成两个方向相反的角度，有如乙形。掌指关节愈向下按，所发出的劲就愈大，利用指关节灵活屈伸，以钩弹法取穴，但在一般手法中，则多用伸直的架式。

在具体操作上，拇指本节和拇指尖端的手法，其运用变化又各有不同，分述如下：

①拇指本节的手法有五种变化，主要用于按跻导引和武功中。

擒法和拿法：是操作的第一步，用拇指本节和其余四指的腹面接触后，去拿住对方的肢体或经穴，然后再配合其它手法进行按跻。擒拿法又分双掌与单掌，阴掌与阳掌四种，以双掌操作时，则单掌为擒，双掌为拿，而单掌操作时，则阳手为拿，阴手为擒。

挤法：多用于骨折、伤筋、脱臼的按跻导引。操作方法是先用擒拿手法，握住受伤肢体，然后将其余四指固定不动，再将拇指向上翘，本节向前一挤，以达到使折断处复位的目的。要轻巧灵活，患者才不会觉痛而接逗复原。

耙法：是用擒拿手法拿住对方的肢体后，依靠拇指本节腹面的力量，紧贴患部，向下向后运动。此时两手的手式是托天截天掌，此法主要配合擒拿、挤法联合运用。

推法：多在四肢骨节(指、趾、掌、肘关节)、肌肉痛症和痹症的按跻时用之。操作方法是先用擒拿法握住患肢，再以拇指本节掌面鱼际部分的内劲，持续向前推送。达到疏导关节气脉的作用。

②拇指指尖的手法有八种变化，在按跻术和武功击技中都可使用。这八种手法是擒、拿、钩、弹、挑、摇、披、剔，都是柔中有刚，寓刚于柔的手法。主要用拇指指尖关节的蠕动来发劲。现分述如下：

擒拿法：和上面拇指本节所说操作方法基本相同，不过这是要配合手指尖端去擒拿患部。

钩弹法：是以拇指尖端的顶劲和腹劲，按在所取经穴上，向后钩向前弹，与鸭嘴劲的手法有些相似。此法多用于驱风散寒，疏通经络之气下行，所

取穴位自风府以下大椎以上，风池、玉枕皆可用之。

挑法：此法主治和取穴部位都和钩弹法近似，但作用不同。用于祛除老痰，则取天突穴。取舌下穴则可闭气，兼治失音、嘶哑、喉中痰鸣等症。操作方法是将拇指尖端顶在经穴上，用蛹动劲向上挑动，先用顶劲，后用甲劲，要用得轻灵小巧，切忌大刀阔斧的运用挑法。如法运用，才能使经络气脉向上升提和开散，而达到治疗目的。

摇法：是用拇指的腹劲紧贴在患部，只用本节作左右横行摆动，反复往来，又名“赤凤摇头”法。这种手法和凤钗劲相似，是一种轻手法，取极泉穴，可治心热。取云门穴，能开提肺气，可治咳嗽哮喘。还可取风池，风府、玉枕等穴，以驱风散寒。

拔剔法：在武功上多用之，用的是拇指内侧角劲和外侧角劲。阴手向内下方，用拇指内侧角劲斜划时是拔法；阳手向外上方，用拇指外侧角劲斜划时是剔法。

歌诀二　冲天杵劲气冲天，独授闺门惩大奸，死穴师传无解救，休将神杵太轻看。

解说：　这一首歌诀是专说冲天杵劲在武功上的用法，它属于“以静制动”的一种上乘功夫。用时等到机会，趁势点穴，所取穴位是人身上的“死穴”，一般无法解救，因不属本书研究范围，故从略叙述。

第八式　一指禅劲歌诀及解说

歌诀一　食指单伸一指禅，摇头摆尾又钩弹。龙宫月窟霓裳曲，掌上飘飘舞两番。

解说：　这首歌诀总说一指禅劲的手式、劲法和在眼部所取的经穴。一指禅劲是从天字庄中“屈指描太极”和“剑诀”两个架式互相变化中，演变出来的。它的手式是把中、无名、小指一齐屈拢，将拇指扣压在其余三指的背面，再将食指单独伸展，但要关节松柔，切忌强硬，这样就形成了“一指禅”。

一指禅劲的关窍是在合谷穴上，合谷穴是发劲的枢纽，这里绷得愈紧，拇指扣压其余三指愈牢固，这样劲就发得愈大。在操作时食指各关节要用蛹动劲去进行导引按跻，劲要用得脆，手法要用得小巧轻灵。

一指禅劲的手法有些和鸭嘴劲相似，但鸭嘴劲较粗，一指禅劲则较细，所取的穴位也较鸭嘴劲为小，故鸭嘴劲所能取的穴，用一指禅劲也可以取，而一指禅劲能取的穴，用鸭嘴劲则不能取。一指禅劲在具体操作中，用三种手法，即钩法、弹法和挑法，在指尖上多用顶劲和甲劲，现分述如下：

钩弹法：用食指尖端的顶劲和腹劲，把所取经穴上的细筋拨动，向内屈时是钩，向外开时是弹，要把细筋钩弹滚转，咕噜作响为度。这种动作是用蛹动劲操作的，故很小巧，几乎看不见。多用在细小的穴位上，如眼部的龙宫、月窟、肝弦、攒竹、丝竹空、鱼腰及面部的井灶，颈部的缺盆、砍头、琵琶等穴。

挑法：以食指尖端的顶劲和腹劲向上方挑拨，所取穴位与钩弹法相同。

在使用以上手法时，手掌分为阴面和阳面两种，此二种手掌方向可随所取部位不同而灵活运用。

歌诀二　一指禅功定巽风，青龙震踔眼皮中。鱼腰月窟闲来往，攒竹行吟丝竹空。

解说：　这首歌诀，是说一指禅劲所取主要的经穴和主治作用的。一指禅劲主要用在眼部的导引按跻。因肝通窍于目，在五行属木，在卦属巽，木性直而招风，巽卦主诸风气，故肝病每日肝风动，所以口诀说“一指禅功定巽风”。用一指禅劲配合其它手法，循经取眼部诸穴，如鱼腰、龙宫、攒竹、丝竹空、肝弦等处，可治头风，眩晕，头痛，目痛，目涩，迎风流泪，眼皮跳，眉棱骨痛等症。

歌诀三　阴阳出入缺盆中，指拨琵琶四尺弓。项胀胸痛兼噎气，膏肓配合立时松。

解说：　这首歌诀，是继续说一指禅劲所取经穴及主治作用的。在颈部用一指禅劲取缺盆、砍头、琵琶等穴，操作方法如下述：

①缺盆穴的取法：缺盆穴在胸骨柄上两侧锁骨头的陷凹中，用一指禅劲呈垂直或稍倾斜的方向插入，左右拨动数下为度。配合背部俞穴导引，能治胸胁痛，胸胀，噎气等症。

②砍头穴、琵琶穴的取法：砍头穴在耳后完骨(乳突)前下方，大筋(胸锁乳突肌)后面和颈部横纹的交叉点。由此向下，即为琵琶穴，但又分四、尺、弓三个穴位，每穴相距约五分。操作时，先取弓穴，令患者向对侧转头露出大筋，再行取穴，以一指禅插入锁骨上窝，摸到有根细筋，轻轻拨动数下，胸侧腋前及肩臂部有酸麻胀的反应，直达指尖。再向上顺次用食指点取尺穴、弓穴及砍头穴，也有相同的反应，但以尺穴与砍头穴较明显。以上诸穴主治胸憋，哮喘，大便难，手太阴、手阳明经痹症，降肺经、胃经、大肠经之气，使之下行(配合取背部膏肓穴)。

用一指禅劲取背部俞穴，可以代替鸭嘴劲，主要是用于触觉比较敏感的人，因为用一指禅劲的手法发劲比较轻松，而且多用腹劲及外侧角劲，发出的劲更轻松一些。

歌诀四　一指拈花笑不休，黄蜂入洞二龙愁。期门乳下翻阳取，七日红潮化鹤游。

解说：　最后一首歌诀专讲一指禅劲在武功上的用处。它可以变化几种手式去取对方的穴位，如“黄蜂入洞”“二龙戏珠”等，又用翻手取期门穴的方法，可使人吐血致命，都是比较厉害的手法，就“武德”而讲是禁止滥用的。

第九式 金钩劲歌诀及解说

歌诀一 小娘腕上挂金钩，顺水钩鱼顺水舟。少海波翻龙斗虎，虾游滋味在心头。

解说： 这首歌诀是统说金钩劲的手式和用法的。金钩劲从天字庄“屈指描太极”的一个架式中演变出来。它的手式是将小指弯曲如上弦的月牙，象钩之形，食指、中指、无名指弯回向掌心，拇指扣在这三个指头的背面，只用小指进行取穴钩弹，好象手上挂着一个金钩似的，所以名叫“金钩劲”。

这一手式的关窍是将拇指紧扣在食、中二指的背面，这样就能发劲，它的劲用起来比较小巧，同时真气运行到指尖上，导引按跻的效果才大。其具体操作手法，因用途不同而有以下几种变化：

对一般导引按跻治病，金钩劲分阴掌和阳掌两个用法。手呈阳掌时(即掌心朝天，又名仰月钩)，用的手法多是钩法和弹法，即以小指的顶劲，向内收是钩，向外绷是弹。在手呈阴掌时(即掌心向地，又名偃月钩)，用的多是按法和摇法。用小指的顶劲和腹劲，向下是按，向左右横开摆动是摇，此法主要用在眼部导引。

此外，还有消法、耸法和提法，这三种手法多联合运用在上肢的导引术中。先以其它手法导引后，再用此手法。方法是术者左手用“托天掌”的架式，托住患者的肘部，以无名指、小指捏住小海穴和少海穴，再以右手“倒提肘”的架式，用金钩劲握住患者的拇指第二节，向上轻轻一提，是为“提法”，再往远端一拉，是为“耸法”；同时又轻轻一松，把患者的腕和大指关节逗拢，是为“消法”。这样一耸一消，使指关节“咔”“咔”作响，就好象虾游水中的滋味。

在武功方面，用金钩劲有擒法，拿法，裹法，翻法，闸法，提法，消法，耸法等不同手法变化。这些都归纳在擒拿法里面，总名曰“龙虎斗”。

歌诀二 柳梢偃月挂金钩，月下披弹反复求。见得金花开放处，昏花老眼不须愁。

解说： 第二首歌诀专讲金钩劲在眼部的导引取穴方法及主治作用。凡眼目发胀，眉棱骨痛，眼花，迎风流泪，远视、近视，视物有双影，倒影，夜盲诸症，除配合其它手法和疗法外，可用金钩劲取肝弦。操作时手呈阳掌的顶劲(仰月钩)，轻轻钩住上眼眶里中央的细筋，用披弹法使其骨碌作响为度。再翻手呈阴掌(偃月钩)取眼球，先以小指腹劲用按法按住眼球，然后再左右摇动指尖数次，使病人眼睛有涌冒金花的感觉为度。再以金钩劲取龙宫、月窟，也用钩弹手法，仍要将穴位上的细筋钩弹作响。

歌诀三 导引阳金出井金，小钩大指倒提轻。迎随拿托双消息，离合阴阳掌上平。

解说： 最后一首歌诀说金钩劲在手腕部和大指关节导引时的运用。它的详细操作方法，已在前面消、耸、提法中介绍过了，但这种手法必须用得灵活，提得轻巧，它的主要作用是导引肺经气脉，使之出井，调济均衡，以治手臂麻木、痛胀等症。

另外，金钩劲还有一种用法，是导引井灶窍穴，以治伤风，鼻塞，善嚏，其方法是先用阴掌的偃月钩，把小指插入鼻孔，随即旋转一周，变为阳掌的仰月钩，突然向外一拉即可。

第十式 五丁开山劲歌诀及解说

歌诀一 力士黄巾号五丁，中开脑户又神庭。无名食指太阳走，大小兼收并胆经。

歌诀二 五丁五指屈如弓，侧取阳经督取中。前后当头棱线起，交叉蛹动莫匆匆。

解说： 这两首歌诀，都是讲求五丁开山劲的架式、手法和主治的。五丁开山劲是龙字庄与鹤字庄中的一个正式架子。在变化上，还可与落雁劲，鹰爪劲，虎爪劲，龙探爪劲等手式互相变化。

五丁开山劲的基本架式是五指张开，本节与拳尖成一直线，各指的第一、二关节则弯曲如弓。发劲的关窍是在拳尖穴，而力量则集中运用到指尖，操作时手指本节和第三节应固定不动，而第一、二关节则作蛹动内收。在指尖上用的劲又有轻重之分，轻者使用腹劲，重者则用顶劲。在操作时手法有如下变化：即先用“耙法”，将双掌五指尖端分别紧贴在前后头部的穴位上，并用一种向后牵引的力量。随即运用“抓法”，以五指第一、二关节，将头部穴位，用蛹动劲一抓。随即用“消法”，把手指尖放松。接着又用耙法、抓法再变消法，两掌相对向前交叉蛹动，至到头顶为止。这是一种重手法，主要用于头部的按跻，兹将其所取经穴和操作次序分述如下：

使患者正坐，术者立其侧方，用双掌操作。先将额前面的掌搭在患者额部，五指分取五穴，即每指各取一经的穴位，拇指与小指双取“丝竹空”，以取少阳经；食指与无名指双取“眉冲”，以取太阳经；中指独取神庭，以单取督脉。在脑后面的掌是以中指取“脑户”，单取督脉；食指、无名指双取“玉枕”，以取太阳经；拇指与小指双取“完骨”，以取少阳经。这样分经取得穴位之后，前后两掌将劲运到指尖，以相对的方向，随即用蛹动劲，按耙—→抓—→消—→再耙—→抓—→消的次序向各自前方蛹动，要以动得快，走得慢为原则。最后两掌会合于头的顶部，进行交叉，改用按法，按住头顶，换成太极摩云劲的手法，回旋轻按头顶。此时劲要发自手腕，转动一周即为一度，轻症者按1—2度即止，重症者当按3—5度。这时患者有轻松舒适的感觉。

五丁开山劲在头部导引按跻的适应症如下：

①一般治疗：偏正头痛、头晕、头胀、头顶重如石压，后脑钟响等症。

②纠正练功偏差：凡练功中摇头，气在头顶盘旋不下，如压着石头一样沉重者。

歌诀三 辟天开地帅五丁，钉头七箭鬼神惊。排山劈拍探龙爪，剑诀阴阳破鼻睛。

解说： 最后一首歌诀专讲五丁开山劲在武功上的运用。这种手法在武功上属于重手法之一，用开天辟地的"盖掌"，钉头七箭的指法，取人头部穴位；又可变化为剑诀，龙探爪，排山掌等架式，直取七窍。这些都是厉害的手法，用必伤人，不可滥用。

第十一式 虎爪劲歌诀及解说

歌诀一 迎面山头白虎吼，双双爪下爪尖抖。用时劲隙在肘端，千斤坠著中央走。

解说： 第一首歌诀是着重讲虎爪劲的架式，手法和关窍的。虎爪劲是天字庄中的一个正式架子，在小字庄中也有。它的架式是五指伸直，各指的末梢两节呈强度屈曲，用指尖取穴导引，好象虎爪的形状，所以名为"虎爪劲"。

虎爪劲的关窍是在肘尖，而不在指尖上，发动的方法是先将五指摆好虎爪架子以后，两掌及前臂伸出，屈肘，掌心相对，竖直朝天。此时肘尖自然下垂，发出下坠的力量，名为"千斤坠"，是发动的枢纽。在"千斤坠"的架子中，手背、腕、前臂与手指第一节要形成一条直线，这样才能把劲达到蟹眼(在手指第一、二关节间的两侧)。由肘尖至蟹眼是静劲，也就是劲从内发，架子要固定不动。而手指第二、三节的指关节是动劲，也就是要进行蛹动，尤其是指尖要动得灵活小巧。在具体操作时，虎爪劲手法有如下变化：

用手指的腹劲时先用耙法，随即用钩法和抓法，即先用手指的腹部耙贴在经穴上，随即向下抓向后钩。如此钩抓，要动得快，走得慢，不断反复操作，由臂臑向肘钩抓去，此法多用在四肢的三阳经穴上，比用顶劲要柔和一些。

用手指的顶劲时先用钩法，再用弹法和裹法，裹法只限在武功中用之，在一般导引术中并不使用。钩弹法多用在头上导引按跻，此时手指不必贴紧头皮而要放松，用"千斤坠"的内劲进行按跻，手指一钩一弹，先从两侧少阳经起，不断钩弹向头顶交会，以疏通三阳经和厥阴肝经的气脉。

虎爪劲不论运用在头部或四肢，都以"动快走慢"为原则，这种操作又名叫"齿寒法"，犹如极冷时叩齿寒战一样。

歌诀二 顶上太阳抓左右，青龙五处分前后。两爪交逢督脉中，摩云小调低低奏。

解说： 第二首歌诀专讲虎爪劲用在头部的按跻导引，所取的经穴和操作方法。虎爪劲在头上按跻主要取的是三阳经穴，其操作方法如下：

使患者正坐，术者立于其前面或后面。摆好虎爪劲架式以后，用两掌操作，以"千斤坠"的内劲，手指尖松松地贴在头皮上，进行钩弹法。其次序是先从少阳经起，所取穴位主要有悬颅、悬厘、率谷、完谷等处，再走向太阳经，取五处、头维、青龙角等穴；最后两掌会于督脉的百会、上星、囟门等穴。此时十指伸开相互交叉，改用太极摩云劲的手法，在头顶上用回环按摩法，呈划太极圈的走向，以3—5次为度。

虎爪劲在头部按跻的作用是主治三阳风热头痛，厥阴风动头痛，肝阳上亢引起的眩晕，督脉阳虚的头重，左右偏头痛，脑热，脑鸣等症(脑鸣须配合通天劲取所闻穴)。

歌诀三 爪攫震三兼七兑，腨肠下取上臑臂，瑟瑟梭巡似齿寒，还阳引人窠中醉。

解说： 第三首歌诀专讲虎爪劲在四肢导引按跻的操作方法和所取经穴。兹分述如下：

①上肢：用虎爪劲专取手三阳经(不取阴经)，由肩髃循臑会、臂臑、虾蟆穴至天河一条线上，皆可用此手法(但天河以下则不能用)。重点是取手阳明大肠经。主治手臂痛痹，著痹，行痹，肩不能平伸上举，不能弯曲梳头等症。

操作时用一掌将患肢托住，同时另一掌以虎爪劲手法，单掌取上肢的阳面，由肩髃起到天河止，动快走慢，以齿寒法进行按跻。此时发劲关窍是在掌心与艮宫穴，将此二处贴着患肢，再以指尖的腹劲蛹动，由近及远，反复2—3次为度。

②下肢：用虎爪劲，取的也是阳经。先取足阳明经，在大腿部分是由髋骨至膝盖以上一段，以单手取之(亦可用平指劲)。膝关节以下则取足三里至上下巨墟一段，也是单手取之，操作方法同上肢。

再取足太阳经，由委中、腨肠至承山一段。操作方法是用双掌取穴，即用虎爪劲手法，两掌相对，将艮宫与掌心贴着患肢，再以指尖腹劲导引按跻。左手钩抓时，右手要松开，右手钩抓时则左手松开，如此交替进行，由上而下，动快走慢，至承山穴与腨肠的中央时，要用虎爪中指的顶劲扣住穴位，停指数秒钟至一分钟，用震透法使力向内透入。此法用于湿气重的人，其反应是既酸又胀(酸多胀少)，但扣得要轻，否则把血脉点死，会形成黑印子，经久不消。

下肢导引的适应症是下肢麻木不仁，痛痹、行痹、痿症(此症取阳明为主)，胃气呃逆，胃痛，腹胀，膀胱气化不出，小便淋漓，肾虚小便频数，背痛，腰胀，腰痛，小腿转筋，足冷，湿热下注足部发烧。

阳虚怕冷和足冷的患者，除用虎爪劲外，要配合日月扣劲取足十宣穴和十井穴。

下肢麻木不仁，各种痹症，应配合日月扣劲或鹤嘴劲取独阴穴，导引火候，以痛者使其不痛，不痛者使其知痛为度。

虎爪劲总的作用是疏导三阳经和厥阴经气脉，

降阳明胃气，通达足太阳膀胱经的气化，清升浊降，调节阴阳平衡。

歌诀四　虎爪擒拿威力猛，千斤闸着解消耸。运气开声吐白虹，教他臂折倒栽踵。

解说：　最后一首歌诀讲虎爪劲在武功上的运用。它在武功上是属于擒拿法的一种，其中千斤闸、顶劲、裹法，是最厉害的手法，擒拿住对方的手足以后不易解脱，并可变其它手法点穴取人。千斤闸虽然手法威猛，用消耸的方法，可以解脱。

在大导引术中，有些练功出偏差的人，手足动触特甚之时，可先用虎爪劲去制伏他，再分经进行导引。

第十二式　龙探爪劲歌诀及解说

歌诀一　龙探爪法出龙庄，体变五丁用互彰。胁肋胸疼双乳取，阳明气逆降趺阳。

歌诀二　膈肠虎爪合龙探，总取承山腿肚间。又取三阴洼土穴，气虚血滞运周天。

解说：　这两首歌诀是总说龙探爪劲的出处，手法变化，所取经穴和主治的。

龙探爪来源是天字庄中的“屈指描太极”，而正式架子则在龙鹤庄中。它与五丁开山劲互起变化，又可变成鹰爪、虎爪、落雁劲、剑诀、一指禅劲、金钩劲等各种手式。它的基本架式是五指张开，把本节与第一节交接处（即掌上拳尖穴）屈曲，第一、二、三节都伸展笔直，而五个指头须排列成圆形，好象飞龙在天伸爪取物的形状，故名为“龙探爪劲”。

龙探爪劲的关窍在掌心，发劲的方法是自拳尖以下至指尖的三节指头，都要呈笔直形状，操作时五指各节不能弯屈，而要靠拳尖和手指本节（即掌骨）动作。五指适当地排列成圆圈（向内收或向外开时都如此），导引时在体表部引起震荡的感觉，如投石水中，水波荡漾四面散开，才能达到疏导调和气脉的作用。在手法上的运用，先是指尖的腹劲，用耙法，再用抓法将五指轻轻抓着体表，微带提法，随即向内收，则用的是拿法，再向外开，用的是顶劲和弹法，如此一收一开，反复操作多次。操作起来要动指快，用指轻，指尖仅轻轻接触到病人的皮之内，肉之外，才合标准，这种运用是属于轻手法的一种。

龙探爪劲综合运用起来的手法有：耙法、抓法、提法、拿法、弹法，也就是先用手指耙贴着体表，再去抓起，同时微带向上牵引力量，将皮肉轻轻地拿而提，此时随即用弹法，把指尖分向四周弹开去。总的原则是内收用拿法，外开用弹法。

龙探爪劲所取的经穴，只限于真气聚会的穴道，如膻中、两乳、上丹田、下丹田、气海、神阙、膈肠、土洼等部位。

适应症：膻中之气聚多而散少，阳明气逆，因而发生胸胁膨胀痞满、呃逆、嘈杂、反酸、少腹冷，腹胀肠鸣（本法只能消胀不能止痛），七种疝气，小便闭，妇人之胞中冷，乳汁不通等症。

练功的人，如气不归元，可指导患者自用龙探爪劲导引气海，丹田、神阙等穴，使五气归元。

歌诀三　制敌犹龙变化奇，推波踏浪顺风旗。前胸少腹翻拳肘，背点魂门魄也离。

解说：　这首歌诀讲龙探爪劲在武功上的运用，是专门用来制伏对方虎尾腿的一种手法。用于点穴时可取敌人的七窍、魂门等部；用于拳肘的变化时，则专攻腹部与胸部，都是用的重手法。

第十三式　丁头劲歌诀及解说

歌诀一　丁头诀要直中圆，转动肩髃取两肩。内外劳宫兼养老，青灵举臂二阴探。

解说：　这首歌诀是专说丁头劲的架式、手法和在上肢所取的经穴。

丁头劲是由“须弥掌”中指领先演变出来的。它的架式是拇指本节与第二节伸直，第三节屈曲成九十度，固定不动。中指共两个屈曲，其一是中指本节与第一节（掌指关节）微屈，其二是第一节与第二节屈曲成九十度，第二节与第三节则呈笔直姿势，指尖扣在拇指第三节的尖端，这样构成一个有直有圆，即前直后圆的图形。因前面笔直如钉，所以名为“丁头劲”。

这一架式发劲的关窍，主要在中指与拇指尖端形成的直线上，也就是这一部分愈伸得直劲就愈大。而发劲之后，还可再用催劲法，其方法是把食指、无名指、小指向后翘，而又同时伸直，则发劲更强而有力。操作时主要用的是顶劲，其次是甲劲。在手法上有扣法、弹法和震透法等变化，也就是以拇指和中指尖端扣住经穴后，再以震透法使力量达到深部，最后以弹绷并用的手法，在穴位上前后微微蠕动，使病人有麻辣痛感为度。这种劲用得最为小巧，它所取上肢的穴位，有内外劳宫、养老、青灵、肩髃、鸳鸯穴、爪甲下等部位，在下肢有鸳鸯、三毛、爪甲下、绝骨、三阴交等穴。兹分述其取法如下：

①肩髃穴取法及主治：取穴时使病人正坐，自然垂肩，先用中指摸到肩峰的尖端，然后使臂举平，有凹陷处是穴。导引时先用丁头劲的顶劲和震透法，随即钩法弹法并用，拨动穴位的细筋，使其滚转，以3—5次令指尖有麻感为度。此穴主治肩臂疼痛，不能高举，不能弯弓射箭，艰于举臂梳头等症。

②青灵穴取法及主治：此穴在上臂内侧，肘上三寸。导引时用中指的顶劲与甲劲，以钩弹法取穴。其反应好象触电一样，由上臂内廉直达中指尖端。此穴主治肩臂三阴之经的疼痛。又运用于临床切诊，候心经气脉的盛衰，例如：一扣即有反应的，是为正常，二扣或三扣始出现反应者，是心气衰而又滞之象。

③鸳鸯穴取法及主治：此穴在手足拇指爪甲根上正中处，以中指的甲劲扣之。用弹法轻轻向前后绷弹，以使病人有麻辣痛感为度。主治手足麻木，拘挛，疏平肝气，开提肺气，各种痹症，耳鸣等症。

④内外劳宫取法及主治：外劳宫在手背上，中食二指歧骨间，青络人字纹下，有脉动处是穴。内劳宫在掌心内，横纹之上，无名指与小指屈握交缝处是穴；一说在中指无名指屈握交缝处，掌心中。用顶劲和震透法，以疼胀难忍为度。主治心悸怔忡，多梦见火焰，失眠，手心潮热，心烦不宁，鸡爪风，手指麻木，手抖战不能握摄什物等症。

⑤养老穴取法及主治：此穴在手髁骨上锐骨顶端的凹陷中(转手向内的凹中是神门，此与针灸学取穴不同)。用中指的甲劲和弹法，绷弹3—5次为度，主治手指拘挛，麻木不仁，小便频数等症。

歌诀二 龙雷火逆下肢求，大趾三毛甲角搜。眩晕诸风疏土木，下轻上重用钉头。

解说： 第二首歌诀着重讲丁头劲在下肢所取的经穴和主治的病症。其所取穴位主要有：三阴交、绝骨、三毛等，兹分述如下：

①三阴交、绝骨二穴取法及主治：三阴交在内踝骨尖直上三寸，绝骨又名悬钟，在外踝尖直上三寸，有浮骨棱如笋尖尽头处是穴。用单手丁头指的顶劲取穴，先用扣法后用震透法，以使痛者不痛，不痛者知痛为度。主治上盛下虚，阴虚火旺(如高血压病)，能潜阳于阴。同时应配合鸭嘴劲取涌泉穴，以引火归元，使火居于水，水火既济，则阴阳平衡。

②三毛穴取法及主治：此穴在足大拇趾背面长毛处，横纹中，同时配取足鸳鸯穴可以发木中之火，主治肝阳不足，气血不能上升巅顶，头顶如压，血亏，眩晕等症。取穴方法与鸳鸯穴同。

丁头劲在四肢导引按跻的作用，除上述之外，主要用以治四肢末梢指关节所患风、寒、湿各种痹症，导引火候，以使痛者不痛，不痛者知痛为度。另外在大导引术中，运用伏虎劲架式时，要并用丁头劲取天城穴。

在武功方面，用丁头劲可取四肢的痛穴，如外劳宫、艮宫、绝骨等穴，都用擒拿法而同时点穴。

歌诀三 切诊气脉去来间，且把钉头叩指尖。气不还时红豆似，阴虚白晕细心看。

解说： 最后一首歌诀讲分经候脉，用钉头劲在切诊上的方法。用丁头指取患者的爪甲，是诊断气血盛衰的方法之一。其操作方法是先用钉头劲扣住病人的手指尖端，大指在下，中指扣在爪甲中央，再用中指的甲劲，扣患者指甲上，默念一二三后，迅即放开。正常人先见到白色随即变红晕散开，是气血自还的吉象。如见白色变为米大的红晕，经久始散者，是气虚血滞的病征，一般患肝病的人，多有这种现象。又如扣之不见红晕，而仅呈现白晕者，是阴虚血亏的现象。其吉凶的预测和可治与不治的诊断，就看红白相虚的程度如何了。又如扣之见乌黑褐紫者为血分中毒的重症，甲下先已呈现乌黑色，扣之而色不褪开者，主死不治而危在倾刻了。

“虚”与“亏”的含义，分别很大，关系阴阳体性的观点，病理学上是不可轻易下这个字的。否则会被方家批驳的啊！此虽小事，关系却大，希细体会之。

第十四式 鹰爪劲歌诀及解说

歌诀一 鹰爪弛张左右分，阴阳背腹统乾坤。清升浊降任冲督，一揽三家进火温。

解说： 这首歌诀是总说鹰嘴劲的架式、手法、所取经穴和主治作用的。

鹰爪劲是天字庄中的一个正式架子，其架式是把手掌竖直，与腕臂成直角，再把五指伸直并拢，然后向两侧尽量分张开去，如同鹰爪伸张的姿势，所以名为“鹰爪劲”。

鹰爪劲的关窍，在五指向两侧张开的八卦穴，穴开则自动发劲，向中心并拢时，则劲自消了。操作时要把真气运行到掌心上，使之发热，再用此真气热力去熨熱所取经穴。其手指开合与单双掌运用，可随病情轻重而定，一般的只用单掌五指并拢去熨熱穴位就够了，较重的病症才并用双掌五指大张开的手法。其具体操作是先用按法，后用提法，即先将鹰爪按在经穴上，同时微带一点力，进行熨熱。此时五指要用蛹动劲催真气加热，使病人有热感为度，然后将掌蓦然提起，以能看到病人皮肤上有一红色手印，始为合度。这种操作总的要领是“缓按急提”。

鹰爪劲所取的部位主要是腰、背、腹部，所取经穴是任脉、督脉、冲脉、足太阳经的背部诸俞穴，主治一切阳虚火衰，下元虚寒，如腰背疼痛，酸困，俯仰不随，遗精，早泄，胃痛、腹痛，胀满，泄泻等症，用此手法能起温补真阳的作用，疗效显著。

歌诀二 拦腰下爪攫双关，夹脊椎兮十四间。两掌横开齐带脉，真阳火祛肾阴寒。

解说： 这首歌诀，着重讲鹰爪劲在腰背部取穴和手法以及主治。凡背部督脉、膀胱经俞穴，上起肺俞，下至肾俞这一范围内都可以用此手法，祛除风寒阴湿，以达温补目的，但重点是取辘轳关，又名夹脊双关，包括十四椎两旁肾俞穴上2—3寸旁至志室穴的范围，主治肾阳不足，腰背酸痛，俯仰不随，遗精早泄，不孕，精冷等症。

其次是取带脉、章门、维道，季肋(十二肋骨)等穴，主治腰痛，俯仰不随等症，操作方法同上。

歌诀三 鸠尾中焦取食宫，实虚痞满水分通。肝横二土因乘克，积聚症瘕切掌中。

解说： 最后一首歌诀是讲鹰爪劲在腹部所取经穴、主治及在切诊上的运用，兹分述如下：

用于治疗，上取食宫（在鸠尾穴下，中脘穴左侧旁开五分），主治胃部虚实诸症，消化不良，胃痛，胀满，吞酸，嘈杂等症。取水分穴主治泄泻，大小便不利。下取三阴坤腹（即下腹部）、神阙、丹田、气海等穴，主治真阳不足，腹痛，腹满，遗精，泄泻等症。

用于切诊，临床诊断症瘕积聚、肝脾肿大等症，其方法是用单掌在患部先行按法，同时运行真气发热后，再轻按缓提。在手掌向上提开时，如有症瘕积聚，病人即会感到有一股潜在的力量，吸引着患处，也就是症瘕积聚的部位，积有多大，被真气吸引的范围也相应的有多大。此法亦适用于肠痈（急、慢性阑尾炎）的诊断。

在诊断症瘕积聚的时候，还要找出其头、尾、眼，切诊感到最大而较硬之处是头，小而较软之处为尾。头部吸得最紧而又最硬之处是眼，眼上可配用针灸术，进行补泻治疗。

第十五式　龙衔珠劲歌诀及解说

歌诀一　龙珠口里骊龙衔，主取阴阳肘腕间。动似联珠前又却，轻将桡尺骨棱拈。

解说：　这首歌诀，主要是讲龙衔珠劲的架式、手法以及所取经穴的。

龙衔珠劲是由天字庄“屈指描太极”变化出来，它和平指劲是相互变化的，二者用法有刚柔的分别，平指劲比较柔，而龙衔珠劲则比较刚。另外，还可变化其它架式，当手呈阴面时（即掌心向地）是龙衔珠劲，再翻成阳面（掌心向天）时又可变金钩劲的架式和冲天杵劲架式。

龙衔珠劲的架式是将拇指伸直，与腕肘相平，食指、中指与无名指的本节（即掌指关节）屈曲，指头则全伸直，拇指与食指的腹面相对张开，掌心向下，小指向手掌心弯回，如同龙的口中衔珠一样，所以名为“龙衔珠劲”。

这个架式的关窍在于小指，小指圈得愈紧，则发劲愈大。操作要领是先拿后提，前行后退，进二退一。在手指上用的是腹劲，要把所取部位的大筋或骨棱，拿提滚转，使患者有酸胀舒适感觉为度。它所取的部位和经穴，主要是手足三阴经的腠理、大筋、及上肢桡骨尺骨的骨棱，它所取的范围较大，不专取某一穴位。总的作用是调和气脉，不论有余不足皆主之。主治各种痹症，不过要在用其它手法分经取穴之后，再用此手法取三阴经。亦可配合虎爪劲取三阳经。

具体操作是以龙衔珠劲“拿”住所取部位后，向上一“提”，随即放开，再向下一插，不断地拿、提、插，并向前进两下，又后退一下，如此由肢体的近端直至远处，反复2—3次为度。但在取手足三阴经时，指尖要插进深处，大小筋要提滚转。在取桡骨，尺骨棱时拿提要活，而不可插得过深了。

歌诀二　跻三阳邃处口衔筋，滚转拿提慎重轻。平指交偕刚劲变，三阴脉络取须清。

解说：　这首歌诀专讲龙衔珠劲取三阳邃和三阴经的手法。

三阳邃为经外奇穴，在两肩上面，从肩尖计算，靠近颈部三分之一处，摸见皮下有一大筋是穴。用龙衔珠劲先拿后提的手法，把大筋拿提滚转，由近及远，操作3—5次为度，主治三阳气郁，肩臂疼痛，不能高举。

另外，在取手足三阴经时要沿本经通行的方向，分三条筋取，分别提拿滚转，由近及远，反复操作，并可与平指劲或鹤嘴劲刚柔互用。

在足上还可以取三阴总会，穴在脚后踵跟骨上三寸以内的地方。主治腿软，足心烧，足后跟疼（妇科最常见），足太阳经气脉不下踵，脚小肚胀麻，足胫不随等症。

第十六式　平指劲歌诀及解说

歌诀一　四指平联踞位高，单将大指下边跷。双双掌下云吞吐，好似呼卢掷六么。

解说：　这首歌诀是讲平指劲的架式和手法的。

平指劲由天字庄中的“屈指描太极”演变而来，它的变化和龙衔珠劲相同，不过这一架式主要用的是柔劲，既能取阳经，又可取阴经，所以在导引按跻术中，它的用处就较龙衔珠劲广泛得多。

平指劲的架式是把拇指伸直，与腕肘成直线，食指、中指、无名指和小指的本节（即掌指关节）屈曲，而各指的一、二、三节则伸直，并联在上，拇指在下，它的腹面和食指腹面相对。取穴导引时，双方一开一合地运用拿提法。

这个架式的关窍在虎口上，操作之时，大拇指要伸直，只在本节张弛，其余四指伸直并拢，其张弛点则在拳尖穴，这样才会发出柔劲。这也是和龙衔珠劲的不同之处，龙衔珠劲的拇指尖是可以屈曲的，所以其劲就比较刚。

操作时用的是五指腹劲，一般都用双掌进行导引。用拿、提手法，则先拿后提，要把大筋拿提滚转，以有酸胀和舒适感觉为度。操作拿提手法时要动得快，走得慢，好象掷骰子一样，循经络通行路线导引下达，反复3—5次为度。

歌诀二　太阳邃穴指平伸，大指大杼两处丁。先后拿提筋滚转，阳明腿部却须轻。

解说：　这首歌诀是讲平指劲所取经穴和操作方法的。平指劲主要用于四肢的导引按跻，不论阴经或阳经，都可以用此手法，但以导引阳明经为重点，因阳明是多气多血的经首，其肌肉最厚，腠理绵密，所以要用柔劲按跻才能直达骨肉深处，从而收到导引疗效。此外，用平指劲可取太阳邃（即三阳邃），用双掌操作，术者立于病人身后，将两掌大

拇指抵在两侧的大杼穴上，再联合其余四指按跻，用先拿后提法，把大筋拿提滚转，以反复3—5次为度。用处广泛。主治四肢风、寒、湿痹，肌肉、筋骨、关节疼痛，四肢不遂，气虚发麻，血淤发木等症。使用这种手术，要先用其它专门手法取穴导引后，最后再配合本法以调整患部气脉。

除取上述经穴外，还可取小腿上的猪耳胞穴。此穴在小腿内侧皮下与腨肠分界处，摸到一个菱形的肌肉，状似猪耳朵，即是“猪耳胞”穴。此穴在导引术中用处较大，主治太阳经病，腿足转筋，大小便不利，足软无力，上重下轻等症。操作方法是用平指劲的阳掌，先用拿法后用挤法，将猪耳胞拿住后，微微用腹劲往外一挤，拿挤连锁使用，使胞由指上滑溜溜地滚转出去，犹如挤牛奶一般。此穴反应较大，拿挤时既酸，又胀，而且怪痛，但按跻导引之后则有舒适感。因其反应大，所以要用腹劲，挤得要既慢且轻，切不可用重手法，否则会使人受伤蹇跛，在七日一来复期中，不能复原。

第十七式　覆雨翻云劲歌诀及解说

歌诀一　腹部虚疼又实疼，掌中覆雨更翻云。推来肚里辘辘响，配合摩云气脉平。

解说：　这首歌诀，是讲覆雨翻云劲的架式、手法和所取部位的。

覆雨翻云劲是由天字庄中“捧沙掌”演变出来的，而“捧沙掌”又是由“须弥掌”蜕化出来，所以这二式基本上都以“须弥掌”为胚胎。

覆雨翻云劲的架式是两掌先呈阴掌(掌心向地)，五指伸直，轻联并拢，肘关节屈曲，双掌犬牙相错，上下平列，放在患者胸前鸠尾穴下至中脘穴之间。操作时，不断以两掌的小指、无名指和中指轻轻在腹部进行推法翻法，双掌由阴变阳，再由阳变阴，翻上覆下，辘轳运转，交替进行，直取任脉。自鸠尾穴下推到丹田、气海，先由广面缓推渐缩成一线，变为急推，犹如风卷云飞、震雷骤雨一般，所以名为“覆雨翻云劲”。

这个架式发劲的关窍在手腕，操作时要靠手腕翻转内收，掌下才会有内劲。这种内劲名叫“裹劲”，也就是将掌指腹面接触病人的腹部之后，往下一翻时有一种把肚皮卷裹着而向下拉的感觉，运用起来要脆而急，先慢后快，慢似云行，快如骤雨。最初是两手掌接触腹部，由上而下，阴掌翻为阳掌，再由下而上，阳掌复作阴掌，交互划圆。以后就呈辘轳似的连环反复，只用中指、无名指、小指三个指头的尖端接触所取经穴。这时所用的手法是推法，从上推下，由广面积缩到一线时就只用中指尖的腹劲了。此劲主要用于腹部中线，上从鸠尾下至丹田、气海一段。

另一种方法，是用在腹部两侧的“八字形推法”。用两掌操作，从上脘穴中线开始，循两侧肋骨边缘，斜下至季肋尖的章门穴，呈八字形斜行向外推。此时手掌不是划圆，而是用龙摆尾的架式，双掌呈阴面，不翻阴掌，只动指关节，手指粑粘在病人腹部，斜行向外一推一送，先慢后快，最后用的是脆劲，蓦然向外一送，这样可由阳明经循天枢，日月等穴，向少阳经疏散。

以上两种方法，在按跻时，病人腹部应隔一层衣服，否则会令皮肤受伤，切须注意，同时还可配合太极摩云劲。

歌诀二手足阳明气滞寒，胃肠漉漉水潺潺。先阴掌下翻阳掌，尾下中州一扫间。

解说：　这一首歌诀，是讲覆雨翻云劲的主治和经穴的。这个手法，主要是用于腹部按跻，主治手足阳明经与三阴经气脉不和的虚实腹痛，胃痛，水停心下，饮食无味，易饥善食，反酸嘈杂，肠鸣气胀等症，尤其是阳虚阴寒，痞满腹胀的症候。导引时以出现肠鸣，水声咕噜作响而又下行为度。

第十八式　通天劲歌诀及解说

歌诀一　琴师旷瞽指通天，蛹动悠悠拂管弦。八品清音先合奏，黄钟后响所闻间。

解说：　这一首歌诀，讲通天劲操作手法的小巧运用，并形容在耳部取穴之时所引起的反应滋味。

通天劲由天字庄中的“须弥掌”演变而来。它的架式是中指伸直，食指、无名指、小指屈向掌心，拇指弯屈扣覆在此三指的背部。用两掌操作，两个中指尖相对，取两耳的所闻穴，要引起耳内有如奏细乐清音的反应，所以形容为管弦的“八品清音”。

通天劲发劲的关窍在大拇指、食指、无名指与小指，此四指扣得愈紧，则发劲的后催力愈长，愈是绵绵不断，柔似游丝，刚如瑟弦。刚柔相济的运用，则全靠中指的蛹动劲，作小巧的颤动，操作手法要点如下：

前臂自肘以下，手腕、掌骨与中指关节要形成一条直线。

取所闻穴时，病人正坐，术者立于其前面或后面，两掌摆好通天劲架式，先是掌心向下(阴掌)，以中指尖插入耳窍内(即外耳道)，以取“海底”的所闻穴，用内外侧角劲。随即双掌向外慢慢一翻，再由外向内翻回，翻得要缓慢、轻柔，然后再进行第三种手法蛹动劲。

单用中指进行蛹动，此时用的是腹劲与甲劲，动作要细微、轻巧，使病人耳内“郎”“当”“叮”“咚”作响，犹如八种细乐杂奏的音调。然后左右两中指，再突然向外一提一拨，病人又感到“轰”的一声，好似雷鸣，即旧说的黄钟音。

在取所闻穴时，有时会遇到一种现象，即当中指插入耳心后，有的病人耳心有一种潜在的吸力，把自己的中指向内吸拉着，这种现象多见于肾虚、

肾有湿热、阴虚火旺这三种病人。遇到这一现象时，即把中指拔出，再配合平指劲拨耳法，将耳壳天城穴(耳尖)与地廓穴(耳垂尖)上下拿捏在一块，一松一拿，反复数次。此时拇指与食指要顶住耳门，用的是脆劲，拿捏以耳内有风雷之声为度。再改用剑诀，以中指顶住耳窍，拇指食指拿住耳壳，前后摆动数次，也使耳内"叮""咚"作响为度。

歌诀二　路阻河车运不通，通天劲取所闻中。昏沉八触浑如醉，城郭修完趁顺风。

解说：　这首歌诀，是讲通天劲在一般治疗和练功导引上的功用。

通天劲所取的主要穴位是所闻穴，其主治病症为耳鸣，耳心痒、耳暴聋，阴虚火旺，或练功时气运在头上下不来而致头晕，脑胀，左右摇头，前后点头，阳虚的人练功时昏沉瞌睡等症。操作手法见上述取所闻、天城、地廓等穴，及剑诀拨耳法。

歌诀三　脉诊督脉候人迎，配合山根指下寻。再候红潮生死诀，趺阳日月太冲伦。

解说：　这首歌诀，是讲通天劲在切诊法上候脉的应用。在二十部脉分经切诊法中，候督脉时，要用通天劲在頞中(即山根——鼻根部)候气与脉。又用以候太冲脉，诊断妇科月经病、崩中带下诸症。又用以判断亡血病人的生死预后。又用以切诊趺阳脉，诊断阳明胃经气脉升降所生病候。

所闻穴在耳心深处"海底"，为九大奇穴之一，非针灸之所能及，只有用通天劲可能取到它。

第十九式　量天尺劲歌诀及解说

歌诀一　夹脊双关取大筋，天梯半路量中程。椎兮十四旁三寸，豹扑相将破黑云。

解说：　这首歌诀，是统说量天尺劲的架式和手法以及所取经穴的。量天尺劲由天字庄中"屈指描太极"和"须弥掌"两个架式演变而来。它的架式是拇指和中指各自向前后伸张，食指屈曲介于中间，正好将拇、中二指隔开，无名指和小指也屈向掌心，好象用指度量长短似的。又按：背部为阳而象天，所以名为"量天尺"。

这个架式发劲的关窍在食指，食指屈曲时劲自发出，用中指和拇指末节的腹劲，食指第二节的背面接触所取穴位，进行导引按跻。

操作时用拇指和中指的腹劲，钩弹手法，以动得快，用得轻为操作的要领。也就是将食指第二节屈曲后，用指背取十四脊椎命门穴，再用拇指和中指尖取旁开的辘轳关，亦即用这两指的末节，不断地来回钩弹，反复多次。

量天尺劲所取的主要经穴是命门(十四椎下)和辘轳关(包括肾俞、志室上下三寸的部位)。应先用豹扑劲，再用此劲，以病人从腰部直至臀部有酸胀的感觉为度。主治腰酸背困，不能前俯后仰，胸膈痞满等症。

其次是用此手法取膻中与乳根穴。将食指背部取膻中，拇指和中指分取两乳根穴，也用钩弹法。主治膻中胀疼，童子痨，闭经，乳汁不下，胃气不降呃逆，嘈杂等症。

歌诀二　量天玉尺难操纵，食指枷椎骑脊缝。大中两指运指尖，虎口衔来蛹劲动。

解说：　这一首歌诀，继续阐明量天尺劲的操作手法。凡取背部辘轳关，食指要枷在十四至十五椎的骑缝中间，而松紧张弛要协调，不可一味的呆板死顶，然后以拇指中指尖蛹动。一般症候，仅用钩弹法，是属于轻手法的一种。对腰椎麻痹的患者、要配用豹扑劲，是属于重手法的配合。

练功之时，如真气在辘轳关迟滞不上，是真气不足之象；又如觉得很热，则是有余之症了。此时用量天尺劲取辘轳关，能收调正平衡之功。

第二十式　剑诀开气劲歌诀及解说

歌诀一　双开剑诀出云门，中府循经接缺盆。绕角来回行蛹动，胸前一气化三清。

解说：　这首歌诀，是讲剑诀开气劲(简称剑诀)在胸部按跻导引所取的经穴及手法。

剑诀开气劲是天字庄中的一个正式架子，它的架式是把食指和中指伸直而又并拢，无名指和小指屈向掌心，拇指扣在无名指和小指的爪甲背上，而以食指中指取穴导引，形如宝剑，所以名为"剑诀"。

剑诀的关窍有二，食、中两指要并拢，与腕、臂成一直线；无名指与小指内屈之后，还要反向外绷，同时拇指扣在其爪甲背上，又要向内扣紧，把这三个指头共同构成一个太极圈形状，则劲自然发出。

剑诀的操作手法，其变化有八种：①翻法，这是最主要的一种手法，把掌、指由阴掌(手心朝地)翻阳掌(手心朝天)，或由阳掌翻阴掌。这种手法用的是钻劲，力量比较大，其主要作用是破气，多用于武功方面，如用于导引术，则是取里支的，一般按跻导引不可使用。②削法，手呈阴掌时，用外侧角劲向外横开导引，这时先用手指的腹劲蛹动，再用外侧角劲。此法多用于胸部连续取几个穴位时，顺着经络通行，能使气脉开散。③领法，与削法相对，即用内侧角劲由外向内时是领，多与削法联合应用。④点法，是用顶劲点在穴位上，再变其它手法。⑤刺法，是用剑诀手式向深部插人，如同剑刺的形态。多用在武功上或肌肉较深部。⑥钩法，用剑诀指尖的腹劲和顶劲向内钩挂，其作用是将气脉向外导引，是轻手法的运用。⑦弹法，与钩法相对，二者多联合运用，即把指尖的甲劲、顶劲向外弹击，使气脉向外散开，这样一擒一纵，能使郁遏积聚的气脉疏散条达。这二种手法多用在多气少血的经穴上，如云门、期门、神门、章门、神阙、日月穴等处。⑧抹法，是用食、中指的腹劲，由上向下导引，

好象抹擦东西一样。其作用是调节气脉运行的迟缓疾速，来多去少，来少去多，使阴阳气脉平衡，交会合度。

综合起来，剑诀在按跻导引术中，手指上共用了五个部位的劲——即蛹动劲、腹劲、顶劲、内侧角劲和外侧角劲。

手上八法与指上的五种劲配合起来运用时，又分别为三种不同的用法：①只限于本节动，而手腕不动，用于穴位较浅和范围较小的按跻，其劲较小。②手腕动而本节与肘部不动，用于穴位较深与范围较大的按跻，其劲较大。③肘关节动而手腕与手指本节不动，用于穴位最深和范围广泛的按跻，属于重手法。

剑诀用在胸部导引时，所取的经穴为缺盆、云门、中府。主治哮喘，咳嗽，胸膈痞满，乳痈，乳汁缺少，便秘，喉间有痰不利(当配冲天杵取天突)。操作方法及导引的次序如下：

剑诀诵动，先从缺盆穴开始，用阴掌剑诀向左右横开，以削法到云门，再以抹法下行到中府，然后用领法由中府向内斜上，回到缺盆。这样就形成了一个三角形的径路，重复操作3—5次为度。

歌诀二　推窗候望月明来，舞剑哦呀唱几回。左右飞车奔地阁，庄严呙嘴美桃腮。

解说：　这首歌诀，是讲剑诀用在颜面部，取哦呀、颊车、地阁三穴的手法和功用。用双剑诀进行导引时，先握好剑诀，面对患者，两手相对由胸前向外推开，犹如推窗望月的姿式，然后用剑诀尖取哦呀穴，再由哦呀循颊车以至地阁穴。先点后揉，点法用震透劲，揉法用顶劲，要反复划几个太极圈，圈圈连圈圈，一直划到颊车、地阁。操作时只用手指本节操作，因此三穴的反应较大，限用轻手法，不可用重手法。

主治：阳明经出汗(只限于颜面，自颈以下无汗)，嘴脸歪斜(先取不歪的一面，此是病变所在，后再取歪的一面)，牙痛，善欠，练功时昏沉打盹。

注：地阁穴在颊车穴直后，楞骨尖下凹处有根细筋是穴。

歌诀三　单双宝剑别雌雄，半寸青锋刺脐中。旨候黄庭吞吐意，天嘘地吸应穷通。

解说：　这首歌诀，是讲剑诀在切诊上的用处。在分经切诊二十部脉法中，候神阙脉时要用剑诀法，将中指插入脐内，以食指接触穴处的皮肤为度。脏腑的气脉，正常者仅有一股潜在的内吸力量，而无脉动，若脉显顶指如蛇吐信，是脾脏有病。

歌诀四　太阿一旦授凶人，慧剑追收决死生。任尔真元刚似铁，还教气破胆魂惊。

解说：　这首歌诀讲究剑诀在武功上的使用，它是一种最厉害的杀手，变化多端，能攻能守。练气的人被剑诀点中要穴，真气立破，甚者吐血或危及生命，应特别谨慎使用。

歌诀五　剑下无情却有情，噫嘻绝穴解随迎。阳翻九死阴亡血，管领门墙水样清。

解说：　这首歌诀，专讲武功中的一手绝招。假定被人点中要穴，可取噫嘻穴解救危亡。

歌诀六　剑诀双双左右开，离经食指两骈排。无名小指圈无极，挫腕翻阳杀气来。

解说：　这首歌诀，仍是讲剑诀发劲的关窍。用时食指中指伸直并拢，无名指小指与拇指要圈成太极圈，其力量最大的运用是在翻阴阳剑，自肘腕部发出的劲尤其厉害，所以说“挫腕翻阳杀气来”。这种劲用得最小巧，在腹部按跻，取经穴的里支时，不可乱用翻法，否则伤人脏腑。

剑诀除上述应用之外，多用在腹部导引术中，其所取穴位及主治分述如下：

①绛宫穴，在中脘穴微上，鸠尾穴之下一寸五分，向左侧旁开五分是穴。其具体操作，是用剑诀点法，随患者呼气点入深部。此时患者自觉有股热流向下行走，有此反应者为正常或病轻，无者为胃呆气滞而病重。然后以顶劲与震透劲并用，随吸而退，即吸气则退指(指一般人顺呼吸而言)，3—5次为度。

主治：胃虚、实诸症皆可用，主要用于胃痛，胃胀，反酸等虚症。

②水分穴，在脐上一寸，为大小肠分经传导之处。点穴法同上，病人有一直通到膀胱或腰眼的一种酸胀反应，取穴后则有舒适感。

主治：凡湿热腹痛，小便黄赤，尿频数，尿淋漓，腹痛，痞满，大便干燥，下血等症皆可用。

③丹田、气海，所取方法基本同上，但思想要集中，把真气运行到中指尖，按跻导引才有效。导引此二穴主要用以温补真阳，当病人感到舒适时，就是真气使病人的肾脏得到了温补，有时甚至可以直达涌泉穴。

④日月双穴，在脐稍斜上左右两侧3—4寸，有凹陷处，左为日穴，右为月穴，取时用双掌剑诀点穴，先下自己右掌取病人日穴，后下左掌取月穴。停几个字后再先出左掌，后出右掌。皆随患者吸气腹鼓时退出。

⑤中极穴，导引以上诸穴结束后，再取此穴以调和阴阳。手法同上，反应舒适为度。

在腹部取穴时的注意事项：

①所点诸穴，多为经络的里支，不可用剑诀翻阴阳掌法，否则伤人。

②行补法时，讲究要停几个字。即将手指尖点穴，停在深部固定后，此时不随患者的呼吸出入，而是数病人呼吸次数，一呼一吸为一个字，最多的可停五个字，然后手指轻轻蛹动随吸气腹鼓退出来。此法适于阳虚者。

③行补法时，要将真气运到指尖上。

第二十一式 离经劲歌诀及解说

歌诀一 中指离经用指尖，珠联左右化通天。单将脉诀诊三部，任督心阳候吉安。

解说： 这首歌诀，是讲究离经劲在切诊上的用途。

离经劲即通天劲的单掌，故其架式与通天劲的单掌相同，不过离经劲的主要用途是切诊脉象。在候诊二十部脉法中，用它去切诊的脉有任脉、督脉、趺阳脉、太冲脉、龙曜脉、守灵脉六部。

歌诀二 导引少阳也用斯，根根胁肋取浮支。缝中骨上轻拨按，离合阴阳一晌时。

解说： 离经劲的另一个用处，是用于导引少阳径。主要用于两侧胁肋少阳经的经络路上，而不单取某一穴位。

操作方法及要领：病人正坐(或仰卧)，术者立其前面，用双掌导引，以中指腹劲贴在季肋部(即第十一肋间)，运用腹劲，由下向上，用提法和拨法，同时还要用按法，即手指要按住肋骨(不可过紧，也不可过松)，以把肋骨的筋按提滚转，此时只微微拨动中指，使指尖提的幅度约呈45度。这样通过每一根肋骨和骨缝，直取到与乳相平的部位(相当于第五肋骨)。再由上向下用抹法，操作要领及方法仍同提法，最后返回原位，如此反复操作3—5次为度。

主治：调和少阳经气脉，凡少阳经胁痛，口苦，寒热往来，风疟等症皆可。疟疾配合鸭嘴劲取脊柱最富疼感的那一点，以不痛为度，有神效。

离经劲亦用在头面部的导引，取睫毛及后脑部的发尖，与凤钗劲互用，能驱风邪。

取睫毛的手法，与取少阳经相似，但此用单掌操作，将中指尖腹劲粘住毛尖，左右横行，轻轻拔动，以有痒感为度。主治迎风流泪、风火眼。

取脑后发尖，所取经穴与凤钗劲同，亦用单手操作。主治：驱散太阳风邪，与凤钗劲同。

第二十二式 落雁劲歌诀及解说

歌诀一 腹部坤阴左右按，平沙人字如落雁。推脾左取托阳明，右拨肝弦兢战战。

解说： 这一首歌诀，是讲究落雁劲的架式和手法。

落雁劲是天字庄“须弥掌”演变出来的一个架式。操作时掌呈阴掌，五指伸直，独把拇指与其它四指分开，以掌、指腹面托按患部，肘、腕关节屈曲，如雁落平沙的姿势，所以名为“落雁劲”。

发劲关窍在八块掌骨上，操作时要不断的进行蛹动，真气要运在掌心，意识也集中在掌心，使掌心发热，按跻才会有效。因此法是用于经络里支的，所以用处比较大。

手法：用耙法、粘法、提法，但总的要领是手掌四面要严密粘住，掌心悬空，蛹动掌骨，待热力发出集中后，蓦然向上急提。此系用于治疗上而言。若用于诊断症瘕积聚时，则法当缓提。因为落雁劲用于治疗上完全是起温补真阳的作用，是把自己所发真气的热力去温补病人，所以必须急提，将已运行到掌上的真气提断，其热力才能为病人所纳受，如果慢提则反被自己吸收(因向上提回，意识自然回收，真气也回收之故)，不能达到治疗目的。

切诊症瘕积聚的操作方法：用落雁劲切诊腹部症瘕积聚，如肝积、脾积等，可以诊断出积聚的有无，大小，头尾等情况，从而拟定治疗方案。兹举例分述如下：

①切诊脾积法——病人仰卧，术者立其右侧，用自己右掌落雁劲操作，将真气运到掌心，拇指纵贴在鸠尾穴下(剑突下)，其它四指并拢伸直，横贴在左侧季肋下，并不断蛹动，同时慢慢向上提。随即嘱咐病人感觉掌心有一股潜在的吸力时，说出有多大范围，以印证积聚之所在。同时，术者自己触知其软硬程度，分清头尾。硬处是头，软处是尾，最硬处是眼。治疗时要从头、眼处下手。

此法对于肝、脾肿大的患者，触诊其肿势大小与硬度，是可靠的。

②切诊肝积法——病人仰卧，术者立于其左侧，以左掌操作，其方法与诊脾积法相同。

如积过大时，配合鹰爪劲切诊。

歌诀二 乾宫夹脊双关走，气运掌心狮子吼。循行逆上少阳经，漫熬真阳如熨斗。

解说： 第二首歌诀，是讲究落雁劲在治疗上的应用、所取部位以及操作手法的。此法主要用于腹部鸠尾穴以下，丹田、气海等穴，腰背部辘轳关至肺俞穴，皆可用此手法。其主要功用为温补真阳，凡一切虚寒症候，如腹痛，腹胀，腰酸背困，下元火虚，遗精，阳痿等症，皆主之。唯有阴虚火旺者，禁忌使用。

操作方法见上述。将真气运行到掌心后，贴在所取穴位上，以掌中真气进行熬熨，停3—5息，即行起掌，再反复操作2—3次为度。

歌诀三 落雁须弥变队来，鹰抓虎爪两相偕。单双破敌三三变，管教胸肠穴洞开。

解说： 最后一首歌诀，讲究在武功上的应用。落雁劲能变化为擒拿诸法，以及排山掌、剁掌等进攻手法，在破法上用以单破双或双破单，都是厉害的杀手。

第二十三式 捧沙劲歌诀及解说

歌诀一 丹田阿是捧飞沙，虎口小娘用莫差。脆劲耙粘提拨急，蛙鸣腹痛效堪夸。

解说： 这首歌诀，是讲捧沙劲的架式、手法、所取部位及功用的。

捧沙劲是天字庄中的一个正式架子，其架式是把五指伸出并拢，微向掌心弯屈，如同用双手去捧

沙，所以名为"捧沙劲"。捧沙劲的关窍在两掌的虎口上，虎口由半阴半阳掌翻为阳掌时则劲发出，但所用的劲是袖底劲(详见后述)，而非食指领先的掌背掸劲。千万莫用错了。

操作手法：耙、粘、提、拨四法联合运用，而以翻法统领诸法。现在以单掌腹部按跻为例，说明它的用法。先令病人仰卧，术者立于左侧，用右手阳掌，平正地接触鸠尾以下。先耙粘法、翻法并用，手变半阴半阳掌，迅速提起并带拨劲，将手掌离开肚皮，再用耙粘手法，如此沿腹中线下行，循任脉经路至少腹部，不断地一耙，一粘，一翻，一提，一拨，反复操作3—5回为度。

这种劲要用得急、轻、脆，既不是重手法，也不是取某一个经穴，而是范围较广，以使腹内咕噜作响为度。同时要配合覆雨翻云劲、太极摩云劲用之。

所取经穴：完全用于腹部，以任脉为主，自鸠尾穴以下，包括上、中、下脘，水分、丹田、气海等穴。

主治：不拘虚症、实症的腹痛，腹胀，嗳气，吞酸等症，皆主之。唯对实症法当更轻。

歌诀二　捧沙变化法无边，掌底如刀又似铲。解破单双翻内外，教他折骨断筋弦。

解说：　这首歌诀，是专门讲究在武功上的应用。

在武功上，捧沙劲的用处较大，用单掌、双掌变三十六手擒拿法、切地掌、剁掌、反面掸掌、正面掸掌、虎爪、鸡心肘、托天掌、插掌、连环掌等架式，用以自卫守备，或进行攻击，皆统摄于单双互破的大法中。

第二十四式　太极摩云劲歌诀及解说

歌诀一　太极摩云太极形，神存两掌纽相循。分推下按开宜重，内合回提却应轻。

解说：　这首歌诀，统说太极摩云劲的架式和手法。它是由天字庄中左右挥圆的架式演变而来的。其架式是双掌伸直，五指并拢，呈阴掌，肘关节屈曲，两掌向胸前交错。操作时两掌掌心覆按在所取部位，不断地各向左右分开而外推，又相向的内合回提，如此反复划成太极图形，先缓后快，慢时如青天云行，快时似风卷云涌，所以名为"太极摩云劲"。

太极摩云劲的发劲关窍在肘尖上，为轻重相兼的手法，在划太极图时，最初要慢，以后愈来愈快，直至形成两掌如一圆圈，互相纽抱不可分离的形态，以10—50个圆圈为度。

操作要领：两掌左右分开向外推时，用手指各节的拖法，要稍重一些，微带向外拖拉的力量。向内合时，用坐掌的提法(即手腕至掌心的劲)，手法应当稍轻，微带向上提举的力量。

歌诀二　摩头督脉导三阳，前后神庭百会当。左右横开齐角顶，泥丸一统并膀胱。

解说：　这首歌诀，是讲太极摩云劲在头部按跻的手法和所取经穴的。凡头痛、头晕等症，在用其它专门手法导引点穴之处，须用太极摩云劲按跻，以调和阴阳气脉。

操作方法：病人正坐，术者立其前面或背后。按跻部位在头顶上，前起神庭、泥丸(即囟门)，后至百会，左右齐青龙角，包括督脉与三阳经脉循行的经穴在内。用这手法按跻，以划10—20个圆圈为度。

歌诀三　三阴气脉郁坤阴，覆雨翻云降复升。再照摩头圈太极，顿教二竖病离身。

歌诀四　摩云先缓转相催，滟潋祥光璇玉圭。驾鹤嘴开吞八字，蛙鸣腹痛化尘飞。

解说：　第三、四两首歌诀，专讲太极摩云劲在腹部的导引，主治腹疼，肠鸣，腹胀，便秘等症，其详细操作手法已见前述，但须注意下述各点：

①因其有快速手法和拖拉的内劲，在腹部按跻时，最好隔一层薄的衣服，以防擦伤病人皮肤。

②两手交错划圆时，要防止把自己的手指戳伤。

③太极图形划到最快的时候，要象玉圭在旋转一般，但不要忘了外开时手法宜重按，内合时手法宜轻提的原则。

④要配合覆雨翻云劲，和鹤嘴劲提倒八字筋。

第二十五式　少阳祖气劲歌诀及解说

歌诀一　少阳气脉祖三阳，平指循经两侧行。胁肋头身腰腿足，顿教木直怒龙降。

解说：　这首歌诀，是讲少阳祖气劲的架式、手法、所取经穴和作用的。

少阳祖气劲是天字庄的第二个架式，它主要用于头部两侧，两侧胁部及腹部两侧。少阳经的按跻导引，功能是调节三阳经气与疏肝解郁，主治头、胁、腰腿的疼痛，胀满，眩晕。因少阳经具有阴阳两面性，可以从阳，亦可从阴，少阳气脉失调则三阳不调，三阳不调则影响三阴亦不调。又少阳为三阳祖气，故欲调平阴阳，皆离不开取少阳经，因此这个手法的用处是比较大的。

其架式是两掌掌心相向，呈半阴半阳掌，拇指伸直翘起，其它四指平列并拢，肘关节屈曲呈90度，自肘以下，腕、掌、手指皆成一条平行直线。少阳祖气劲发劲关窍有二，一是大拇指翘起，其余手指并拢；二是自肘以下各关节至指尖要成笔直。

此劲有两种用法，第一种是两掌同时并用，多用在头、腰、胁部；第二种是单掌，多用在腿部。

歌诀二　阴阳各半掌相推，食指平齐率谷偎。向上云行毛鬓上，青龙角处变龙飞。

解说：　第二首歌诀，讲少阳祖气劲用在头部

按跻的方法和所取经穴。此劲用于头上有几种变法，兹将操作次序和手法，分述如下：

病人正坐，术者立其背后或前面，用双掌操作，把少阳祖气劲的食指，放在与率谷穴平齐的位置，然后循两鬓(颞颥部)少阳经所布经络，五指和掌心轻触皮肤而上行，要慢慢上提，如白云在天，悠悠飘动。到头顶骨棱线上青龙角处的时候，再变错骨分经的手法，将两手变成阴掌；掌心向下，虎口向头顶，双掌向内会合，一收，一挤。此时两掌拇指指尖相交，其它四指尖也相交，但拇指与食指间自然形成一个菱形的空隙，把头皮挤拢其中。然后十指交叉，用耙法耙着头皮，手腕运动，用交叉的双掌在头顶皮上旋转，划太极图形，反复1—2次为度。

主治：配合五丁开山劲、太极摩云劲、鹤嘴劲、鸭嘴劲、凤钗劲等架式，可统治风寒，风热，虚证、实证的头痛，头晕，头顶如石重压等症。

歌诀三　天上飞龙起在田，升腾出井此登先，少阳穴布形之字，三折调归月样圆。

解说：　第三首歌诀是继续讲少阳祖气劲的作用。因少阳胆经与厥阴肝经皆属木性，肖象飞龙，动而上升，如胆经气脉郁遏不调，则不能升腾出井，犹如龙不能升腾和行云布雨一样。人体头部、两胁、腹部及四肢因此而生病，除用专门手法导引外，用本劲配取少阳经，以调和阴阳气脉，则肝胆木气条达，相火不致为病了。兹将按跻手法详述如下：

头部——除上述外，必须先了解少阳经络在头部通行的“之”字形路线，有三个转折处，取穴时应包括其全部。

颈部——治疗落枕症，即睡眠时头部落在枕下，而致颈项蹩扭不适。用“摘瓜”的手法，即把少阳祖气劲的双掌托住头的两侧，左右对称微带上提，随即把两掌轻轻摇撼颈部，相应的用劲，一推一挪，运用腕子的功劲，蓦然搬一下，听到有“咔喳”一声为度，不可再搬。惟注意搬的方向要与病侧相顺，不要错向健侧那一面搬去。

胁肋部——双掌操作，手指腹面接触肋骨，用先耙后揉法，由下而上，再由上而下，对每一根肋骨都进行耙揉。

主治：胁肋疼痛，少阳相火太盛的耳鸣，寒热往来，痫疾(要配合鸭嘴劲取脊柱痛点进行按跻，使出微汗而又不痛为度)，胸痛，膻中痛等症。

腹部——先用专门手法取经络的里支后，再用这手法，以调和气脉。其方法是将两掌掌心贴在少阳本经(即身体侧面的一条线上)及带脉部位(章门穴下)，用内合劲，先耙，后向内合拍，再向外拉，这样将腹部一张一弛，好象拉手风琴的姿势，反复10—20次为度。

四肢——各种痹症，用过专门手法后，再以少阳祖气劲的搓法，双掌轻轻将肢体一搓，从上到下，搓遍一次，可以调和阴阳气脉。

歌诀四　威明气脉透龟蛇，蛹动行功意兴赊。食指凌云先直上，收心弗教去依家。

解说：　第四首歌诀着重讲用少阳祖气劲练胆经气脉的方法。因胆脏又名龙曜，号威明，受气于坎，得癸水之精而生，盛木之精汁，其象如蛇龟相交。练好胆经气脉则三阳开泰，所以在天字庄中第一个架式就是专练胆经气脉。以少阳祖气劲的架式，意识集中在五指蛹动，这样就可练好胆经气脉，而使三阳开泰，水火相济，以达到健身祛病的目的。此法在练动功上是重要的架子，也是功夫的下手之处。

歌诀五　单双变化守中攻，豹变擒拿展翅鹏。望月回头蝉脱壳，百零八穴化犹龙。

解说：　最后一首歌诀，是讲究少阳祖气劲在武功上的运用。这个架式在武功中变化很大，可攻可守，可变回头望月、金蝉脱壳、大鹏展翅等架式，取一百零八个穴位，犹如天龙见首不见尾，变化无穷，故曰“化犹龙”。

第二十六式　豹扑劲歌诀及解说

歌诀一　天庭豹扑揽三阳，大指眉心取印堂。左右分经棱骨上，鱼腰丝竹太阳当。

解说：　第一首歌诀，是讲豹扑劲的架式、主取经穴和在头部按跻时的循行路线。

豹扑劲是由天字庄中“错骨分经”一式变化出来的，它的架式是两臂向前抬起，掌与肩同高，肘关节弯屈，约呈90度角，五指伸出，拇指分翘，两掌的拇指尖相对相平，其余四指并拢外伸，掌心向下微带15度倾斜，如同斑豹向前扑拿食物的姿势，所以名为“豹扑劲”。

豹扑劲主取头部的三阳经穴，“天庭”是指额部，“揽三阳”是总取三阳经的意思。在腰部主取肾俞及辘轳关。

发劲关窍在虎口上，虎口张开时则劲发，主要用它调达三阳气脉。手法是轻重并用，阳明经用轻手法，少阳经较重，太阳经最重。

用于腰部则介于轻重手法之间，相当于头部取少阳经的力量。

头部按跻经络次序：先由阳明经疏导至少阳经，再由少阳经绕道太阳经，返回到少阳本经，最后由少阳经回到阳明经。

头部按跻操作方法：病人正坐，术者立于前面，以豹扑劲，四指并拢食指在上与率谷穴平齐，两掌拇指尖相对接触，把腹面贴在印堂穴上，轻轻揉按5—10次。再左右分开，循眉棱骨，经鱼腰，止于太阳穴，用轻推法，逐渐变为顶劲，用震透法，略停指二、三字，即改换腹劲，印堂——太阳来回各3—5次。再由太阳穴顺势挑起拇指尖移取丝竹空，变为甲劲，用上、下拔法轻轻蛹动，以3—5次为度。再由丝竹空回移太阳穴，先用顶劲震透，后用腹劲，

仍反复划圆3—5次后，随即用腹劲或内侧角劲前推到少阳经的率谷、后脑的玉枕穴为止。

歌诀二　大指分经豹变中，三阳次第指尖通。方圆甲腹刚柔劲，莫把阴阳反逆从。

歌诀三　首起阳明接太阳，威明率谷枕头旁，前推后挤还来往，绕道膀胱走别乡。

解说：　这是继续上文讲头部按跻循行路线及手法的。由太阳穴按跻后，用两拇指腹劲或内侧角劲，向率谷穴前进，用推法挤法，手法逐渐加重，要把率谷穴上的筋挤得滚转。此时，其它四指轻抱后脑，缓缓向后脑推进到玉枕穴为止，即把两拇指交叉，其余四指悬空，仍用拇指内侧角劲，在玉枕骨(即枕骨结节)下，反复叉抹3—5次为度。然后经由原路返回，仍用内侧角劲或甲劲，回到太阳穴，再如前划圆后，转指向上，改取太阳经，循经发际，眉冲，五处，使用腹劲、推法等重手法，推向两侧青龙角。停指3—5字，改用顶劲，震透法(其余四指腾空向上伸张)，随用腹劲向前行，到风池、玉枕，把两拇指交叉，用来回抹法，再经率谷回太阳穴、丝竹空、鱼腰、印堂。手法与前相同。按照这一顺序，在头部按跻2—3次为度。

歌诀四　白虎堂中豹扑旗，扬威鼓舞蔽云霓。青龙角上攀双角，驾御雷车整队齐。

解说：　最后一首歌诀是讲，豹扑劲在青龙角时，将双掌拇指倒立起来，以顶劲震透法震透数下，此时虎口张开，发动肺经的气劲，肺属金，象白虎，因此借喻“青龙角立白虎旗”，也就是说把双掌拇指倒立时，其余四指向上空伸直，好象旗帜一样。其主要作用是疏导厥阴肝经的气脉。

豹扑劲主治头部有余或各种头痛、头胀，无论三阳头痛及厥阴头痛，皆可循经导引，但须辨证是属那一经头痛，则按跻的重点就该放在那一经。

头痛剧烈者，可配合五丁开山劲，少阳祖气劲，鸭嘴劲，太极摩云劲等法，但最初必须先用豹扑劲。例如：厥阴头痛(其痛在头顶上)，先用豹扑劲，再配鸭嘴劲取百会；太阳头痛(其痛在后脑部)，除用豹扑劲外，配凤钗劲取风池、风府等穴；阳明头痛(其痛在前额部)，重点取攒竹，鱼腰；少阳头痛(其痛在两侧鬓间)，配反鹤嘴劲取率谷；三阳经皆痛，则配五丁开山劲。

此外，豹扑劲亦用于腰部按跻，所取穴位是肾俞及辘轳关(肾俞上下三寸以内的部位)。手法用两掌操作，病人俯卧，用豹扑劲两食指贴在与季肋平齐的部位，两拇指则平伸向脊椎，在脊椎中线相交，如此即会取准十四椎。然后两拇指外开各一寸半，即是肾俞穴，用腹劲，按法，向深部按压，此时病人有酸胀反应，再用腹劲揉法，划反正太极圈3—5次。

再从肾俞向脊椎进一寸五分，两拇指用腹劲及顶劲的挤法，向脊椎中穴对挤，仍有酸胀反应，以后再用揉法反复划太极圈3—5次。揉法用拇指腹劲，其余四指抬起，勿贴患者皮肤，避免发生痒触。

用以上手法，反复操作3—5次。再配鹤嘴劲吞吐法，循脊椎骨中线，逐节向上按跻，有痛点之处，按至不疼为度。再配量天尺劲取肾俞，辘轳关。

以上导引专治腰痛，俯仰不遂。如脊椎脱臼，或椎间盘脱出，用以上手法后再配合力士举鼎劲，并配合药酒(伤药)按跻。风、寒、湿腰背痛者，可配袖底劲，鸭嘴劲，落雁劲，并以平指劲提法，取背部八字筋，拉带脉，以及反鹤嘴劲或鸭嘴劲取八髎穴。

附：摩腰丹与透骨草药酒方剂：

主治：腰痛，关节炎，关节变形等症。

药品：透骨草6克(以四川草药铁线透骨草为上品)丹皮18克　秦艽6克　刘寄奴6克　归尾6克　伸筋草6克　乳香6克　没药6克　防风6克　荆芥6克　白酒2斤

制法及用法：将上药泡入白酒中，三天后，即可使用。临用时重汤炖热，以指蘸之，如法按跻。

第二十七式　袖底劲歌诀及解说

歌诀一　袖底阴阳剁掌求，借来覆雨两悠悠。膀胱气化随经下，五脏诸俞胀困休。

解说：　这首歌诀，统说袖底劲的架式、手法、取穴、功用和配合其它架式按跻的方法。袖底劲是天字庄中的一个正式架子，又名叫“剁掌”。其架式是两肘关节屈曲，约呈90度，微弯向胸前，五指并拢伸直，拇指在上，小指在下，两掌心相对，呈半阴半阳掌，手腕翘立。主要用手掌外侧，靠近袖口的部分，故名“袖底劲”。

导引关窍在经渠穴，此穴一关闭，劲就发出，一张开劲就消失。但运用时是把劲集中到小指本节和手掌边缘至手腕部分。

操作要领：掌的腕力要运用灵活，依靠经渠穴一开一闭，不断在患部按跻，要动得快，走得慢，无论在导引术或武功中用的都是脆劲，也就是说手掌内缘一接触患部后就要借反弹的力量，迅速提起来。先用剁法，后用弹法，二者联合运用。

操作方法与所取部分及配合架式：总的是用在多气多血，肌肉较厚的部位，而不用在肌肉薄及近骨棱的地方。背上取膀胱经五脏诸俞；大腿取阳明经、少阳经、气街、环跳至膝盖一段(包括伏兔、环跳、髀枢等穴)；小腿取腨肠至承山部分。操作时多双掌并用，如须配合覆雨翻云劲或落雁劲，则以一掌操作袖底劲在前行，同时另一掌用覆雨翻云，或落雁劲跟在后面。此法可持续在较大的部位上进行按跻。

适应症：凡三阳经气郁，在阳经上发生胀痛、麻木、沉重感等症皆可用之。

歌诀二　阴阳袖底忌伤肝，腿胀阳经去似拈。

伏兔承山环跳穴，联珠剁掌走晶晶。

解说：　第二首歌诀，重点是说袖底劲禁忌的经穴，其次是讲下肢导引的手法。此劲禁用于三阴经，尤其是厥阴肝经的导引，其原因是三阴经的气要内敛，而这种手法是疏散阳气的。在武功中运用这种掌法能震伤肝脏，大出血而致人于死。

其次是少阳经，除环跳、髀枢之外，其它部位尤其是两胁肋部亦禁用，因为少阳经是少气少血之经，胁肋部最怕震伤。

下肢疾患，腿痛，腿胀，除用专门手法外，可以本法取阳经，操作时要动快走慢，所以形容为"联珠剁掌"。

歌诀三　重劲何如袖底劲，前心击中后心通。原来力上非常力，脆劲轻收意动中。

解说：　第三首歌诀，是说袖底劲在武功上的运用，它是重手法之一，打中前心伤后心，击中后心伤前心。精习功夫的人，不能妄用这种杀手。

第二十八式　托天截地劲歌诀及解说

歌诀一　截地托天反正拿，冲阳腘里仰中斜。三弯曲经连消耸，腿痛蠲除祛木麻。

解说：　这一首歌诀，是讲托天截地劲的架势、手法及其功用的。

托天截地劲来源于峨眉十二庄中的云字庄，它的架式是两掌操作，阴阳并用，反正相对，也就是分托天掌与截地掌两部分。操作时一掌伸出在前面呈阳掌（掌心朝天），是为托天掌；另一掌在后面呈阴掌（掌心向地），是为截地掌。托天掌主要是从下面托住患肢；截地掌是从上面拿住患肢，这样配合起来，上托下截，所以名为托天截地劲。

关窍：托天掌要用在掌心与虎口之间；截地掌劲则完全用在虎口上。两者发劲都在肘与手腕。

操作方法：患者仰卧，术者立其下方（即腿足部），身段微向侧斜，面对患者，以托天掌向前拿委中穴（如用右掌必右腿上前半步，左腿在后，相反则左前右后），截地掌向后按在趺阳穴上。操作时将患者小腿提起，膝关节呈90度屈曲，随即将膝关节向股部屈曲，此时股关节亦呈屈曲，用消法、耸法，一屈一伸，反复3—5次，再骤然向下一拉，同时双手腾空，将患肢突然放开，操作即告完毕。

歌诀二　蹩扭伤筋气弗舒，股髋脱臼逗如初。腾空劲最难操纵，莫把刚柔执守株。

解说：　这一首歌诀，着重讲究托天截地劲的取穴及主治功用。这个手式主要用在下肢按跻，凡腿痛，麻木，股关节脱臼等症，用专门手法导引后，再用此法，能调平阴阳，升降气脉，最后再配合少阳相气劲的搓法，效果更好。

歌诀三　对敌擒拿托截工，边门顺步借东风。妨他子午鸳鸯脚，反侧前推一瞬中。

解说：　最后一首歌诀，是讲究武功方面的运用，既能用作擒拿，又可破对方的子午鸳鸯腿，用处较大，因其不属按跻研究范围，故从略介绍。

（周巢父、周怀姜文，摘自《峨嵋天罡指穴法》）

峨嵋健美气功

本功法是一套培殖元气、健美形体、激发潜能、祛病健身、延年益寿的完整功法。源于巨赞法师所传《新峨嵋十二桩》的"嗨字功"，是将佛、道、医、儒诸家气功的"吐纳""按跻""导引"融于一体的气功功法。此功法既具有古典气功之精髓，又体现了八十年代健美学的特色。

功　法

第一节　筑基开窍

（一）平立调息：两脚分开，平行站立，与肩等宽；拇趾扣地，屈膝松胯；提肛收脐，直背含胸；沉肩虚腋，两手自然下垂；舌抵上腭，唇微闭；提耳根劲，收下颌；双目平视，周身放松。排除杂念，守神静站片刻。而后两手缓慢提至腹前，中指相接，点于丹田（脐下1.3寸处）。掌心轻贴小腹两侧，虎口相对，脐居其中。开始调息，鼻吸口呼，气沉丹田。吸时小腹徐徐鼓起，贴腹两手随之往前，意在丹田与命门两处拉开；呼时嘴微张，舌尖稍离上腭，轻吐"嗨"字音，同时中指点压丹田，小腹随之徐徐内收，意在丹田与命门两处相聚。如此，一呼一吸，小腹一鼓一瘪，中指一起一按，反复调息9次。

（二）柱地震脑：（接上式）自然呼吸。两手贴腹，以鱼际为轴手指下旋，拇指对脐中，其余四指指尖扣小腹下沿。用鼻缓慢吸气，意念沿脊椎上移至玉枕穴，脚跟随着徐徐提起。当身躯提到最高点时，脚跟快速下落柱地，震动后脑；同时轻呼"嗨"音，意念移至丹田。脚跟站稳后，腰部放松，用鼻缓慢吸气入丹田，小腹徐徐鼓起，然后两手捧托小腹抖颤3下；配合抖颤，轻呼"嗨"音3次。如此，上提下柱、捧腹抖颤，反复3遍（即三柱地九捧腹）。尔后自然呼吸，手腕放松，两手掌指贴小腹下滑，自然垂于胯侧。

（三）曲肘吞津：（接上式）拇趾扣地，体正颈直，双目平视，自然呼吸，意在劳宫，肩带两臂从体前缓慢扬起，掌心相对、与肩同宽，高与肩平。尔后转腕，掌心向下，双臂以肩为轴向左右平展，成一字形。然后再以肘为轴，两手向内平旋180度；同时，手指自然展开，意念由劳宫移至小指尖端，再从小指尖端依次转移到无名指、中指、食指、拇指尖端。当意念至拇指时，手指相对曲于胸前。尔后，变剑指（食指上跷压中指），意在中冲穴，气机相接。转腕，掌心向里，中指尖重叠（男左下右上，女相反）

置于人中穴。以微力点按一下人中，随后叩肾齿(左右六颗老牙)3下，再将口中津液咽人丹田。如此点人中、叩肾齿、吞咽津液人丹田，反复3遍。(即三点九叩三吞津)尔后，翻掌掌心向下，往下导引，外导内行、导人丹田，两手自然下垂。

(四)张臂松腰：(接上式)肩放松、肘微曲，以腕带动双臂缓慢向左右两侧扬起，掌心朝前，意在劳宫穴。当两手高与肩平时，掌心向上若捧两盘清水，缓慢上托；两手高过头顶时，旋腕，十指相对，松肩肘，略扩胸，双臂成圆形，头在圆中。接着，鼻吸鼻呼调息。吸气时拇趾扣地，尾闾轻提，意在两手劳宫和双脚涌泉的收缩内聚；吸气时拇趾舒展，腰隙放松，意在两手劳宫和双脚涌泉的松弛外张。如此一吸一呼，反复3遍。尔后自然呼吸，肘臂外张，掌上推，胸椎上拔；屈膝落胯，疏松腰隙。用尾骨先从右往左运转，划圆3圈，再从左往右运转，划圆三圈；随着运尾闾，用意导气围绕丹田左右各运转3圈。

(五)捧气下贯：(接上式)两手肘臂略向内旋，掌心斜相对，以肩为轴，向体前下落，意在两手之间，手臂下落与膻中平时，臂前伸，肘微曲，掌心朝上，同时上身前俯弯腰，眼看两手之间，形似献哈达。接着弯腰下落，双膝由曲变直，肘臂弧形外张，待弯腰至极度时手指斜对，在脚前环抱合拢，意在拢气抱球，势如海底捞月。尔后捧气缓慢上托，同时以膝为轴臀部下沉，当大腿与小腿成90度时，上身正直，再用腰带动臀部上升，双膝随之缓慢直起。当捧气两手捧向头顶后，张臂扩胸，两手掌心向下，气贯百会。双手再经面部、胸部、腹部向下导气，导引过丹田后自然垂于胯侧，意则继续导气分经两腿，贯人涌泉。

第二节 行气通径

(一)提肩搂膝：(接上式)左脚提起与右脚相并站立，夹膝、收胯、松腰。双肩向后向上向前向下转动。由后往上时用鼻吸气，同时缩肩、收肾。由前往下时呼“嗨”，同时沉胯、松腰，意在双肩，用肩前后划圆3次。尔后，自然呼吸，先提左肩前升后降。双膝随着前屈，臀部下蹲，腰略向左转，左手朝左脚跟下垂，眼看左手，意在劳宫。膝与脚尖垂直时，左手搂膝向右侧运转；腰随着右转，到右胯外侧。左手翻掌，沿右体侧上托至腋下，身体随着缓慢直起，掌心朝内，用左肘带动从右乳中至左乳中往反按摩3次(向左时吸气，向右时呼气)，意在劳宫，目视前方。而后，左手从膻中沿任脉下导到丹田，自然垂于左胯外侧。再提右肩，前升后降，屈膝下蹲，搂膝转胯，翻掌上托，按摩乳中往返3次之后，右手至膻中导气至丹田，自然垂于右胯外侧。

(二)呼“嗨”收腹：(接上式)两手掌心向下，围绕臀部往后旋转，意在采地阴之气；同时，肩夹骨相合，开合夹脊关。接着两手翻掌向上，拢气向前方托起，高过头顶，往后向大椎穴贯气；同时腰椎、胸椎、颈椎往后弯屈，头随之微上仰，但脚跟要站稳。向大椎贯气之后，用肘带手臂过双肩，气贯肩井(以手平肩，当中指屈起点着处)、缺盆(锁骨后凹陷处，与肩井相对)、气户(锁骨中点往下与缺盆相对处)诸穴位后，两手横掌掌心向里，在天突穴前(约十五公分)十指交叉，意在劳宫。口微张，舌稍离上腭，短促吞“嗨”音，随即合唇，舌抵上腭，用鼻吸气沉入丹田，小腹鼓起。尔后，闭息(不呼不吸)，并转腕，掌心向前。手臂缓慢前推，同时口微张，舌稍离上腭，深长地呼“嗨”音。边呼“嗨”边前推，意在劳宫。前推时脚跟站稳，身躯正直，小腹内收。两手前推，至臂直掌横不能再推时，闭息，稍停片刻，意想丹田与命门相接。随即合唇，舌抵上腭，用鼻徐徐吸气，边吸气边屈肘回收两手，意想外劳宫被吸气之力吸回，恢复呼“嗨”前的姿势时，闭息稍停片刻。如此一推一收、一呼一吸、小腹一瘪一鼓，反复3次。

(三)运气升顶：(接上式)两手屈肘悬于承浆前。口微张，舌稍离上腭，短促吞“嗨”音。随即合唇，舌抵上腭，用鼻吸气沉入丹田；在吸气同时转腕翻掌，掌心向上。尔后闭息，两手从面前缓慢往上托举，高过头顶。当两手在头顶举到至高点时，臂直掌平，手背对百会，脚跟提起，双目平视，小腹内收，保持肋骨悬吊，提耳根劲；意在劳宫博采太空天阳之气。稍停片刻后，脚跟下落，自然呼吸，肩、肘放松，两手下降接近头顶，双臂成圆形。

(四)降气人踵：(接上式)自然呼吸，两手在头顶转腕翻掌，掌心朝下，然后缓慢经面部沿体前下导，意在劳宫贯气，导气顺身躯下降。当两手下导至膻中穴高度时，逐渐弯腰，上身向前俯落，口微张，舌稍离上腭，深长地呼“嗨”音。当呼“嗨”弯腰，两手落到脚前时，合唇，舌抵上腭，自然呼吸。弯腰下落时，直腿夹膝，缩脐收腹。两手柔力下推到脚前时，直臂平掌，百会朝前，眼看手背；意在导气沿两腿下行到脚下，至涌泉穴通地阴之气。

(五)拳对章门：(接上式)自然呼吸，交叉的两手在脚前撤开，臂直掌平，掌心朝下，用手腕带动绕脚划弧，至左右脚踝骨外侧；意在采地阴之气。尔后，两手在踝骨外侧同时以小指、无名指、中指、食指、拇指逐次翻转，变掌心向上，手指朝前。拇指掐商阳穴，手指内屈，握虚拳。随后徐徐直腰，舒展腰椎。两手握拳沿两腿外侧缓慢提起，形似往上提携重物；意在导引气机走足三阴经上行。当上身恢复正直，拳到腰间，小拳眼轻贴章门穴(肝经与带脉交会处)时，屈肘外跷虚腋，提耳根劲 拔背脊。用意导气入脏腑，微微蠕动尾骨，疏松双胯，伸展腰椎。双目平视，宁神静气，略站片刻。

（六）（左）吐纳三推：（接上式）自然呼吸。左手虚拳变掌，掌心向上，沿带脉前移到丹田，指尖朝右。然后沿任脉缓慢上托，上托至膻中穴，转腕，掌心向里（手不贴体）。而后口微张，舌稍离上腭，短促吞“嗨”音，随即合唇，舌抵上腭，用鼻吸气下沉丹田；同时掌顺胸前上提，高与天突平。闭息，并转腕，掌心向前。接着掌臂柔力前推，同时口微张，深长地呼“嗨”音，意在劳宫突出。手臂前推时，脚跟站稳，拇趾扣地，身躯正直，小腹内收，当推至臂直掌横时，稍停片刻，意想丹田与命门相接。尔后合唇，用鼻徐徐吸气，边吸气边屈肘回收掌臂，意在外劳宫。恢复呼“嗨”前的姿势，气沉丹田，闭息稍停片刻。如此一推一收，一呼一吸，小腹一瘪一鼓反复3次。

（七）（左）上举下探：（接上式）左手曲肘悬于天突前，口微张，短促吞“嗨”音，随即合唇，用鼻吸气沉入丹田。吸气时，转腕翻掌，掌心向上。尔后闭息（不呼不吸），左手缓慢往上托举，高过头顶，臂直掌平，脚跟提起，小腹内收，双目平视，意在用劳宫博采天阳之气。稍停片刻后，脚跟落地，自然呼吸，肩、肘放松，手略下落，手臂成弧形。然后向右转腰、转颈，手臂随之旋转，掌心朝右，沿右肩外侧划弧下落。到膻中高度时，上身随之从右侧弯腰俯落，同时口微张，深长地呼“嗨”音。这样边呼“嗨”边下落，意念在导气下降至右脚跟。在左手下探至右脚踝骨外侧时，掌心朝下，指尖向后，眼看手指，自然呼吸。

（八）（左）采气归元：（接上式）自然呼吸，左手平掌，用腕带动手臂，由右往外前划弧划至前方，手指斜朝下，指尖前探。尔后，再用腕带动手臂，向左外侧往后划弧，至左踝骨外侧，掌心向下，手指朝前，意在用劳宫采地阴之气。同时上身随着手臂，从右侧缓慢往左侧旋转，至左侧再自然回转向前，百会朝前，眼看脚前。尔后，左手用小指带动旋腕翻掌，掌心向上，拇指掐商阳穴，手指内屈握虚拳。随后徐徐直腰，舒展腰椎；左手虚拳沿左腿外侧缓慢上提，意在导气沿足三阴经上行。当上身恢复正直，拳到腰间，小拳眼轻贴章门穴时，屈肘外跷虚腋，提耳根劲，拔背脊，用意导气入脏腑，微微蛹动尾骨，疏松双胯，伸展腰椎。双目平视、宁神静站片刻。

（九）（右）吐纳三推：（接上式）自然呼吸　右手虚拳变掌，掌心向上，沿带脉前移到丹田，指尖朝左。然后沿任脉缓慢上托，上托至膻中穴，转腕，掌心向里（手不贴体）。而后口微张，舌稍离上腭，短促吞“嗨”音，随即合唇，舌抵上腭，用鼻吸气下沉丹田，同时掌顺胸前上提，高与天突穴平时，闭息，并转腕，掌心向前。接着掌臂柔力前推，同时口微张，深长地呼“嗨”音，意在劳宫突出。手臂前推时，脚跟站稳，拇趾扣地，身躯正直，小腹内收，当推至臂直掌横时，稍停片刻，意想丹田与命门相接。尔后合唇，用鼻徐徐吸气，边吸气边屈肘回收掌臂，意在外劳宫。恢复呼“嗨”前的姿势，气沉丹田，闭息稍停片刻。如此一推一收，一呼一吸，小腹一瘪一鼓，反复3次。

（十）（右）上举下探：（接上式）右手曲肘悬于天突前，口微张，短促吞“嗨”音，随即合唇，用鼻吸气沉入丹田。吸气时，转腕翻掌，掌心向上。尔后闭息，右手慢慢往上托举，高过头顶，臂直掌平，脚跟提起，小腹内收，双目平视，意在用劳宫博采天阳之气。稍停片刻后，脚跟落地，自然呼吸，肩、肘放松，手略下落，手臂成弧形。然后向左转腰、转颈，手臂随之旋转，掌心朝左，沿左肩外侧划弧下落。到膻中高度时，上身随之从左侧弯腰俯落，同时口微张，深长地呼“嗨”音。这样边呼“嗨”边下落，意在导气下降至左脚跟。在右手下降至左脚踝骨外侧时，掌心朝下，指尖向后，眼看手背，自然呼吸。

（十一）（右）采气归元：（接上式）自然呼吸，右手平掌，用腕带动手臂，由左往外往前划弧至前方，手指斜朝下，指尖前探。尔后再用腕带动手臂，向右外侧往后划弧，至右踝骨外侧，掌心向下，手指朝前，意在用劳宫采地阴之气。同时上身随着手臂，从左侧缓慢往右旋转，至右侧再自然回转向前，百会朝前，眼看脚前。尔后，右手用小指带动旋腕翻掌，掌心向上，拇指掐商阳穴，手指内屈握虚拳，随后徐徐直腰椎，舒展腰椎；右手虚掌沿右腿外侧缓慢上提，意在导气沿足三阴经上行。当上身恢复正直，拳到腰间，小拳眼轻贴章门穴时，屈肘外跷虚腋，提耳根劲，拔背脊，用意导气入脏腑，微微蛹动尾骨，疏松双胯，伸展腰椎。双目平视，宁神静站片刻。

峨嵋健美气功第二节的第7式至第12式，要反复操练3遍。从第7式至第12式，一左一右反复3次后，再接着操练第三节。

第三节　聚气养身

（一）存神两手：（接上式）自然呼吸。左脚轻轻抬起向外跨出，与肩同宽，双膝微屈，平行站立。虚拳变掌，指尖沿小腹下滑，手垂胯侧，意在劳宫。然后用肩带动两手，向左右两侧缓慢扬起，掌心向下，同时自然吸气，沉入丹田。当缩肩提肾，两手高与肩平时，沉肩、松腰，全身放松。肘微屈，手臂略呈弧形。随后转腕翻掌，掌心向上，眼看两手。以肘为轴，两手同时往上沿弧形向胸前下落，指尖相对，悬于胸前，掌心朝下，手与肘平，手指舒展，似连非连。在两手从两侧拢气合于胸前的过程中，舌抵下牙龈，缓慢吐“嘘”字音。吐音时，拇趾抓地，提肛缩肾，小腹微收。当两手指相对悬于胸前时，舌抵上腭，自然呼吸，似笑非笑，自然垂睑，以意

观相，存神于两手，松静站立2至3分钟。然后，两手拇指点在气户穴，掌下落，中指相接点在膻中穴。两掌轻贴于胸，进行中丹田调息：鼻吸口呼，先吸后呼，舌抵下牙龈，缓慢吐“嘘”字音；同时拇指、中指微力点按气户和膻中。随后，舌抵上腭，用鼻徐徐吸气，吸入丹田；同时拇指、中指逐渐放松。这样一嘘一吸点按膻中和气户，反复3次。

（二）运掌揉腹：（接上式）自然呼吸。两手掌指从胸前缓慢下捋，拇指到天枢穴，中指到丹田。尔后两手劳宫上下重叠（男左下右上，女右下左上），置于丹田。然后，挥圆运掌，以重叠在上面的手的拇指所指方向，运掌按摩揉腹，由小到大18圈（上到膻中，下至曲骨）。揉到膻中穴时，两手上下换掌。再以重叠在上面的手的拇指所指方向，由大到小按摩揉腹18圈。最后回到丹田。运掌混元揉腹时，配合自然呼吸，一吸一呼揉一圈：运掌向前半周时吸气，运掌往后半周时呼气。同时，意念随运掌外导内行，最后导引混元气归入丹田。

（三）浴面收功：（接上式）两手离小腹，于胸前合十搓掌，有热感后，点穴按摩。耳部按摩：掌贴两耳，从耳垂沿耳轮，经耳尖，至耳屏，按摩3圈。尔后，掌贴脸颊，由上而下浴面至下颔。再沉肩垂肘，两手合十，意守劳宫。眼部按摩：拇指点地仓，食指中指点迎香。点按3下后，往上搓鼻柱到眼角。先用中指点按睛明3下，沿上眼眶往外往下往里按摩3圈。再点按瞳子髎3下，沿上眼眶往里往下往外按摩3圈。尔后再浴面，合十。按摩太阳穴：从地仓、迎香起，搓鼻柱到眉间，中指点印堂，食指点攒竹。点按一下后，中指捋眉向外至丝竹空、食指按摩前额经阳白至太阳穴，点按丝竹空、太阳穴一下，往返按摩3遍。随后中指移到太阳穴，食指拇指至听宫、听会，同时点按3下。尔后再浴面，合十。按摩发根：从地仓、迎香起，搓鼻柱至发际，用手指向上梳头，按摩发根。中指到百会，拇指到率骨，同时点按3下后，再向后按摩发根，中指至风池，拇指至翳风。点按3下后，掌贴脖根，沿两腮按摩至下颔，合十。按摩天柱：从地仓、迎香起，搓鼻柱，按摩发根，中指、食指至风府、天柱，拇指至风池。沿脖筋向大椎掐捏3遍，再立掌敲击天柱3遍。随后敲击拍打双肩。最后中指紧扣肩井，沉双肘，牵动两掌沿肩向前按摩缺盆、气户、乳中，经期门、章门向小腹汇合，导气入丹田。津液分3口咽入丹田。双手绕胯自然下垂，平舌，启眼睑，收功。

（刘治邦文，摘自《名家气功选》，世界知识出版社1987年11月版）

峨嵋大力鹰爪童子功

本功法是属峨嵋三大功法的第一步功，是一种专门练习吞力的武术功法。此功法具有摧骨开窍、强筋易骨之功效，两臂展开时，由于内力的摧动，两臂会从根关节起依次向指梢关节咯咯作响，久习可获却病延年，强身健体之效果。宜青少年习练。

功　法

一、预备式：两腿开步自然站立于肩同宽，两臂自然下垂，舌抵上腭，全身放松，自然呼吸，静息数分钟，在全身入松静状态后，即可进行下一步功法练习。

二、开式：1. 接上式，两臂由两侧平伸举起，掌心向下，掌指微微下垂，同时开始徐徐以鼻吸气入中丹田。

2. 上动不停，两臂内旋使掌心相向上举至头顶前上方。

3. 上动不停，两掌变掌心向上，掌指相对，掌背向下经身前之正中线下落至小腹部，掌心仍向上。

4. 上动不停，两臂如上举至头顶上方、变掌心向下，掌指相对，经身前正中线下按至小腹部，掌心仍向下。

5. 两臂再作一次上下循环后，两掌掌心向上落至小腹部。

此时，全身放松，以鼻微微出气一口。此开式功法做完后，即可进入下面正式功法练习。

要点：1. 做两臂上下回环落按之动作时，不宜过快，亦不宜过缓，快慢相宜即可。

2. 在吸气入中丹田时，要运用吸提并聚之呼吸方法：即在以鼻吸气入中丹田时，小腹亦要同时内吸上提，使上气下意吸提并聚于中丹田，只有这种呼吸方法，才能将劲力聚达于双臂，练好大力鹰爪功。

三、马步推抓：右式：1. 左脚左开半步成马步，两臂向两侧身后展开上举，掌心向下，掌指微垂，同时开始徐徐吸气入中丹田。上动不停，两臂继续上举至头顶上方变掌心相向。上动不停，两掌掌心向下，掌指相对，经面前正中线下按至胸前变拳。拳心向下，两拳拳面相对。

2. 目右视，右拳变掌，五指散开，掌心向右慢慢平伸推出。

3. 上动不停，右掌内旋变掌心向上，五指勾拢变抓慢慢用力抓回至胸前握拳。再变拳心向下，两拳拳面相对。

左式：同右式，唯方向相反。

要点：作两臂向侧后展开动作时，骨关节应由

肩关节根部依次向腕部梢关节咯咯作响，此谓摧骨开窍，久习即可得之。抓回时则亦然，唯顺序相反而已。

关门式：1. 双拳变掌下按至裆前，掌心向下。

2. 上动不停，两臂向两侧展开上举，掌心向下，掌指微垂。

3. 上动不停，两臂继续上举至头顶上方，变掌心相向，并下落至两耳后，拇指在耳根部，两掌掌心向前。

4. 上动微停后，两掌向前平伸抖动推出。

5. 上动不停，两掌内旋变掌心向上变爪用力抓回。至胸前握拳。并变拳心向下，两拳拳面相对。

此时，全身放松，微微以鼻出气一口。

四、弓步推抓：左式：

1. 目右视，右拳变掌掌心向外向右平伸推出。同时以鼻徐徐吸气入中丹田。

2. 上动不停，右掌掌心向下，如捞物状经右下，身前下方，向身左成摊掌摊出，掌心向上，为左弓步。

3. 右掌五指勾拢变爪用力抓回，至胸前握拳。再变拳心向下，两拳拳面相对。

右式：同左式，唯方向相反。

关门式：

同前式。

此时，全身放松，微微以鼻出气一口。

五、单手托天：右式：

1. 接上动关门式，右拳变掌，掌指向上，掌心向里上插，插至头顶上方时掌心外翻向上成托天式，马步之双膝亦随之伸起。同时以鼻徐徐吸气入中丹田。

2. 接上式，直臂、俯身、右掌落下至前方如捞物状，掌心向下。

3. 上动不停，五指勾拢变爪如霸王根地无环状用力抓握提起至胸前，握拳。再变拳心向下，两拳拳面相对。

左式：同右式，唯方向相反。

关门式：同前式。

此时，全身放松，微微以鼻出气一口。

六、双手托天式：同单手托天式，唯双手齐托、齐抓、齐提。关门式亦同前述。

七、苍鹰回首：左式：1. 承前关门式，目右视，右拳变掌掌心向外向右平伸推出同时以鼻徐徐吸气入中丹田。

2. 上动不停，右掌心向下，经右下方，身前下方至左腿踝关节后成仰掌微停，并回首由身后目视右脚根。

3. 接上式，右手抖然变爪抓回至胸前握拳。再变拳心向下，两拳拳面相对。

右式：同左式，唯方向相反。

关门式：同前式。

此时，全身放松，微微以鼻出气一口。

八、苍鹰搏兔：左式：1. 承上关门式，身体左转成左弓步、两拳变掌掌心向外向两侧平伸撑开。同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田。

2. 接上式，双掌掌心向下，向里如捕兔状合抓于左弓步小腿前，再用力抓回至胸前。

3. 上动不停，双爪变掌掌心向前缓缓推出。

4. 上动不停，双掌内旋掌心向上变爪慢慢抓回至胸前握拳。再变拳心向下，两拳拳面相对。

右式：同左式，唯方向相反。

关门式：同前式。

此时，全身放松，微微以鼻出气一口。

九、缠丝式：1. 承前关门式，双拳变掌上插外翻成双手托天状。同时开始以鼻徐徐吸气入中丹田。

2. 接上式，两臂从两侧下落至身前下方如捞物状，且右臂交于左臂上，右掌掌心向下，左掌掌心向上。

3. 上动不停，右掌翘腋向右旋转，左掌亦随之向右旋转，成小舞花状。

4. 至左腕压在右腕上时，左掌握拳拳心向下，右掌握拳拳心向上，右拳上提，左拳下撕，以练抓撕之力。再变两拳拳心向下，两拳拳面相对。

关门式：

同前式。

此时，全身放松，微微以鼻出气一口。

十、收功式：以预备式站立方法静息数分钟。

要点：1. 因此功法在每节左右式的练功过程中是只吸一口气的，而且一吸到底，只是在关门时才呼气一口，所以吸气时一定要深长均细，不要一下子将气吸满，有时只有吸的意思也可以，注意不要憋气，以免影响练功效果。

2. 为加强回抓的吞擒之力，练功时可三吸并用，即气往内吸时，意亦内吸、力亦内吸，这样功力更大。

3. 对于初习者，如果不能在一口气中将整节动作完成，可每半式呼吸一次。

4. 虽然这是练吞力的，但吸气外推时能发外推之力也更好，如果不能，不要勉强，还是应以吞吸之力为主。

5. 本功功法上功快，功力大，可以使全身骨节得到锻炼，较适合于青壮年练习，因此称童子功。年老体弱者也可练此功，不过要只用其意，少用其力，不要憋气，能达到疏通关节，增强身体健康的目的就行了。

（卢绍敬文，摘自《养生长寿术》中国体育出版社1986年版）

峨嵋字门太子气功

本功法延衍于峨嵋派气功。该派分支繁多，有僧、岳、杜、赵、洪、化、字、会八门。门字功法主要有“隔山劲”、“嗨字功”、清字诀、太子功。“太子功”为清末人称金弹子的和尚所传，川北韩氏兄弟改进，成现在的功架操作。此功法融武术与气功于一体，以特定的吐音调节脏腑、平秘阴阳、滋养气血、健体养生。

功 法

本功法架子作为“字马”姿势。呼吸用口，且发声吐字，吐字为哼、哈、根、嘿四字。吐字要求意注相关部位，此为峨嵋派功法一大特点，也是称之为字门的缘由之一。

定势站法：左右脚尖分别朝向左右侧，与肩同宽，两脚连线为一直线，下蹲成马步，此马步与一般马步有别，故称为“一字马”。双手反手叉于腰侧，四指朝后，拇指朝前。

第一动：左手仍按定势，右手从后向前立体划圆，共八圈。接着右手叉腰，左手立体划圆，亦为八圈，呼吸自然。

第二动：双手叉腰如定势，呼吸全为口呼口吸。吸气时，双唇紧撮，成圆形，舌抵上腭，发“儿”字音，同时吸气入，口聚气以下各动相同，故略。呼气时，头略上仰，发“哼”字音，意注头部，同时用鼻往外喷气，以上动作同时进行，不可先后进行。

第三动：吸气同前，呼气时张口，发“哈”字音，声应由喉发出，意注喉部，注意事项同第二动。发声应有力。

第四动：吸气同前，呼气时闭口，发“根”字音，同时用鼻往外喷气，意注心窝处。注意事项同第二动。声由胸腔发出。

第五动：吸气同前。呼气时开口，发“嘿”字音，声应由丹田(小腹)发出，意注小腹，注意事项同第二动。发声应用力鼓荡腹部。

以上五动练完为一次，可再接练第二次。本功法根据实践以专练一字为好，每字练习半月左右，再练第二字。每次练功完毕，散步片刻，或练习太极拳等活动以利放松，同时进行全身按摩。在晚上加练静功，每次半小时。静功姿势盘坐(根据习惯可单、双盘或自由盘)，双手合十，置于胸部，意注小腹。

(权中先文，摘自《气功与科学》1989年5期)

峨嵋气功七星横链

本功法是荟峨嵋派七套功法的武术气功功法。此功法融调身、调息、调息于一体，内外兼修，强筋壮骨，壮阳补肾，具有御敌防身和扶正祛邪的健身功效。

功 法

第一节：星横链的采气法

七星横链是采用人体先天鼻吸和后天口吸相结合的浑天补气法。

(一)先天鼻吸(又名腹式胎呼吸)为人体之本：即以小腹(丹田)呼吸，呼气时小腹内收，吸气时小腹(丹田)放开鼓起。

(二)后天口吸(又名吐纳功)即用口吞吐气。口吸时嘴微微张开，手放下，用嘴轻轻呵气(吐气)，身体随之微微前俯。气呵尽后，把嘴并小用嘴吸气，吸气时两臂左右分开自然膨起直至头顶上端(百会穴)部位，两手相合，气吸足后似喝茶一样把气(以及嘴里的唾液)一起咽下去。然后再舌抵口腔上腭，同时两手由头顶部辅助意念由胸前下沉至小腹部(丹田)，随着气沉丹田小腹鼓起，此为后天补气。

要领：用气时一定要吐尽吸足。后天补气一定要口吸咽气。

第二节：预 备 式

(一)预备式：两脚平行分开(不可内、外八字)与肩齐宽，身体直立，自然放松，舌抵口腔上腭，肚门提起，含胸拔背，眼睛微闭。开始意念丹田，作先天胎式鼻吸，一呼一吸为一次，作十二次。此为本功预备式人静养神。

要求：思想集中，无杂念，松静自然。

(二)预备功：浑天一气。由预备式思想稳定头脑平静后，开始后天补气三次，气沉下腹意守丹田，两手握空心拳，自然放在小腹上，不可用力。再配合先天胎式鼻吸二十四次(此鼻吸要求细、慢、匀、长、呼尽，吸足)，此为预备功。

此式功理：以先天胎气(即人体元气或者真气)溶接后天补气(有益人体之气)浑同一体形成正气，对人体有祛邪扶正、升阳健脾作用，通称大补功。对体弱者功效显著，可以治疗胃病、气管炎等病。

功法要领：要提肛、顶舌、松体。

第三节

(一)气海求真(又名钢肚功)

由预备式后，口吸补气一次，意在丹田，小腹用力挺起，两手紧握成拳用力紧压在小腹上，然后

从小腹上部向下部压去，到小腹下部后，两拳由小腹下部左右分开。再沿左、右向小腹两侧上方用力按擦至小腹上部，再两拳会拢向小腹下部压去。这样用意、力在小腹上做两拳相对按擦圆按摩六次。然后再作两拳相分按擦方向相反的圆按摩六次。

按擦后，小腹放松，两拳松开变掌，两手相合，男右手(女左)手心(劳宫穴)自然贴在丹田上。再意念丹田内发动正气，以丹田(气海穴)为圆心作螺旋形(男顺时针，女逆时针)转动。从小圈到大圈，共十二圈。至小腹下端处，开始作回归运转，由大圈转回小圈至丹田(气海穴)共十二圈。

口吸补气一次，意在丹田小腹用力挺起，随之左右两手握拳交替力击小腹(下力要有数、力所能及)，每击一下交替手必须在小腹上按摩一下，再握拳接着击打。这样交替击打十二下。击腹结束后，小腹尽量放松，两手掌心贴在小腹左右两侧分别作两侧放松圆按摩三次，以示第一式结束。

此功功理为引动先、后天之正气，壮阳补肾，清肠胃，增长人体之正气。此为练气之本，对身弱、体亏、肠胃病患者及肠粘连疗效甚佳。此功成就后实为钢肚功，可腹压千斤，铁尺击打及枪尖挑人等过硬功夫。

功法要领：紧松分明，紧如板石、松似锦里藏珠。

(二)旱地插针(又名七星桩功或千钧坠底功)

接上式，口吸补气一次，气沉丹田。再用意把丹田之气沉坠至两脚脚心(涌泉穴，又为下丹田)，这时意守下丹田。上身放松，两腿微曲，两脚扒地，身体微微后仰，配合先天鼻吸二十四次。鼻吸时身体后仰，意念气至两脚。鼻呼气时，身体前倾，两脚往地下插，意脚入地，一次比一次地加深。然后把两脚脚心的意念气往上提动，由两脚根两腿后部到两股部腰部背部至两肩部。同时两脚后根由于意念气上提也跟着向上抬起，同时配合鼻吸气。这时意念气在两肩，全身意欲飘起，下部失重无根(此为旱地拔葱)，当两肩意念气提足后，意念气迅速下坠(如自由落体运动)沉至脚心，这时鼻配合呼气(此为千斤坠底)。这样反覆将意念之气提起坠落共十二次。

而后身体自然直立，意念人体重心开始左右转移。即人体重心左移，意念也随之移往左脚心，右脚自然提起，这时配合鼻吸气。左脚立地，身体缓缓向右转动至最大极限，再慢慢复原回转，这时配合鼻呼气。然后再交换右脚，重心转至右脚，意念也随之移往右脚脚心。左脚自然提起，同时配合鼻吸气。右脚立地，身体缓缓向左移动至最大极限。再慢慢复原回转，同时配合鼻呼气。如此左右重心、意念、转移、转动各十二次。

身体还原直立，两脚开始左、右交叉蹬踢。踢时足根蹬地，鼻呼气为主，两脚各踢十二次。然后两腿放松、微曲，两手按两膝关节向内转动六次，向外转动六次，后身体直立，自然放松。

此功功理：舒通经络，清内热，降心火，对高血压、关节炎疗效为佳。此功作到立地生根，以人体之正气意合地气以育身，刚劲有力，发力足断石碑。

功法要领：入地生根，起如升华，落入千斤坠底。

(三)玉带围腰(又名横链功)

接上式，口吸补气一次，意念气沉丹田。两手撑住腰部左右肾俞穴，身体前腑，意念丹田之气顶向身后腰部命门穴。接着开始左右拉腰，即意念左腰肾俞穴用力挺起，然后把身体向右旋转用力拉拔左腰部三下，再意念右腰部肾俞穴用力挺起，把身体向左旋转用力拉拔右腰部三下。如此左右交替各三次，而后两手用力在左右腰部上下搓擦24次。再两手空心握拳，拳眼自然放在腰部命门两侧。腰部放松后，两拳并拢，意念随两拳由腰部上端向腰部下部运动。再由上下端左右分开从腰部两侧向上运转至腰部上端，再两拳并拢，由腰部上端向腰部下部运动。如此运转6圈，然后再作相反方向的运转6圈。

然后两拳捏紧在腰部上下拍击(力所能及)，而后左拳由腰部命门穴向左沿腰带(带脉)部位顺序拍击到肚脐前，再交换右拳由肚脐前顺腰带部位向右拍击至腰后部命门穴为一圈。如此拍击3圈，每圈要求拍击24下，然后交换方向从右到左拍击3圈。

腰部放松，两手撑腰，意念之气从腰部命门穴围腰带部位向左运转6圈。再向右运转6圈，再身体直立，自然放松。

此功功理：人体正气深入肾经输通带脉，有补肾壮腰强脾作用。对腰病、肾脏病有较好的医疗效果。

此功要领：气行带脉，松紧相济。

(四)蛤蟆壮气功(又名铁衫功)

接上式，口吸补气一次，气沉丹田，两手握拳，紧按住丹田。再两拳用意把两拳向小腹下部压去，至小腹下端左右分开。再小腹左右两侧向上胸胁部上提，直至两腋下。这时配合鼻吸气。然后再从两腋下向下经两胁至小腹下端压去。这时配合鼻呼吸，然后两拳并拢从小腹下端向上提气，经胃部、前胸部到头下颈部。这时配合鼻吸气，再由颈部向下按摩经前胸部、胃部到小腹部。这时配合呼气，然后两拳再向小腹下端部压去。这样两胁、前胸反复按摩三次。

再口吸补气一次，两手相合，左手在下，手心劳宫穴(男左、女右)自然按在丹田气海穴上，随之意念之气随左手由丹田向上经前胸上提到左臂至左手心，左臂伸直，左手心托天。

右手配合鼻吸气把意念由丹田向左胁上提，转至颈下左胸前。再经右胸向右胁下端降下转至丹

田，下降过程配合鼻呼气，以此右手沿左右胁周围意念运转3圈。再右手握掌自上向下拍击左胁部至丹田共十二下。

右拳变掌，掌心劳宫穴自然贴在丹田气海穴上。这时左掌心由托天式，按原先上去的方向降回丹田伏在右掌上。再配合鼻吸气右掌把意念由丹田向上经前胸上提到右臂至手心，右臂伸直，右掌心托天。

左手配合鼻吸气，把意念由丹田向右胁上提，提至颈下右胸前，再经左胸向左胁下端降下至丹田。下降过程中配合鼻呼气，以此左手沿右左胁部周围意念运转三圈。再左手掌自上向下拍击右胁部至丹田，共十二下。

左拳变掌，掌心劳宫穴自然贴在丹田气海穴上。这时右掌由托天式，按原先上去的方向降至丹田，伏在左掌上。

然后身体前俯，两手自然下垂，以鼻呼气，气呼尽为度。再以鼻深吸气，随着鼻吸气上身全部由下而上膨胀起来。到身体微微后仰，两手随着上身膨起，自然上起左右分开在头部两侧成蛤蟆状，此为蛤蟆壮气，如此三次以示此式结束。

此功功理：人体正气疏补胸膛，北通任脉，功能宽心、利肝、润肺，对心、肺、肝部所有的慢性病均有较好的疗效。此功练就后，人体胸腔内脏，对练功者来讲有如身着铁衣，故有名铁布衫功。

功法要领：此功要求练通人体任脉、松紧间使，松能祛病，紧则上功。

（五）魁星望斗（又名铜头铁背功）

接上式，口吸补气一次，意沉丹田，然后把丹田之气下沉至裆下会阴穴。再由会阴穴向身后尾闾运去，经尾闾、腰椎、胸椎、颈椎，把意念之气上提送到头顶百会穴，再由百会穴到两眼眉心穴（又称上丹田）。意守眉心作先天鼻呼吸，吸气时眉心鼓起发胀，呼气时眉心感到下落。一呼一吸为一次，作二十四次。

然后意归头顶百会穴。这时意念头（百会穴）上顶，人体有顶天立地之感。再头部微微向上顶转，意如钻天，左右各6圈。

再用意念拉拔颈项，前、后、左、右为一次，拉三次。再摆头旋转颈项，左右各12转，口吸补气一次。

把丹田之气下沉裆下会阴穴，由会阴向身后经尾闾左右分开向两背部上提至两肩。这时人体上身俯90°，两手臂下垂在胸前。接着再从尾闾意念上提拉拔左背，向左背上提经左肩部、臂部至左掌心，拉到最大极限，再强拉三下。意念回归尾闾，左背放松。再从尾闾意念上提拉拔右背，向右背部上提经右肩部，臂部至右掌心，拉到最大极限后，再强拉三下，意念回归尾闾。这样左、右交替拉拔背部各三次。

口吸补气一次，把丹田之气下沉裆下会阴。再从会阴向身后尾闾运去，经尾闾腰椎、胸椎、颈椎，脑后上提到头顶百会穴。以头顶百会顶墙，身体斜倾，两手自然下垂胸前。然后随着鼻气扩胸两手自然向上膨起，膨至胸前。随着鼻呼气两手慢慢下落，待气快呼尽时，随手快速向下撑去，这样一吸一呼为一次共作二十四次。

口吸补气一次，意顶百会穴。然后左右两手交替拍击头顶百会24下。再口吸补气一次，把头顶意念之气降沉至脐下丹田，以示此式结束。

此式功理：气通督脉强肺、醒脑，眉心炼丹大补神经。对神经衰弱，脑血管硬化，及人体筋骨所引起的病态，疗效尤佳。此式合三、四两式为小周天功夫，此功练成后可头开砖石、油锤贯顶、身如铁板金钟，故名金钟罩、铁布衫功。

功法要领：气入椎间，意节节松开。

（六）通臂移山（又名推山掌）

接上式，口吸补气一次，气沉丹田，身体微微前俯，两手自然下垂。然后把丹田之气沉裆下会阴穴，再由会阴向身后尾闾运去，经尾闾左右分开沿两背到两肩、两臂至两手心劳宫穴，意守劳宫（手心）作先天自然鼻呼吸。一呼一吸为一次，作二十四次。然后掌心压下，手指上提，身体由微微前俯拉起直立。这时意念掌心左右意力下压，合24次。

再把丹田之气经会阴穴、尾闾左右分开，沿两背上提至两肩头，尽量用力提足。这时配合先天鼻吸气。然后随即快速向两手心劳宫穴猛力用意压去。这时配合鼻呼气。反复这样提压运气十二次，两手翻掌，掌心向上，两掌随两肩向上平托与肩齐平。再行翻掌，掌心向下，意至手指向下力扒至两腿旁。如此两手上托下扒各六次。

再两手臂由平肩位置合掌内收至胸前，再左右分开，掌心向外意力左右撑出，如此再三次。再两手手心相对，两臂伸直，两手心随两臂向内挤合至两手，似合非合，后两手随即向外蓬开至抱圆最大范围，这样一合一蓬为一次作三次，再收回成预备式。

此功功理：意通双臂，通经络，舒筋解困可治疗肩周炎、网球肘、关节疼痛等。此式合前5式贯通周身经络为大周天功，功成后双掌可断碑碎石，故名推山掌。

功法要领：要通指梢，内气外放。

（七）万全归宗（又名大力功又为玄功）

接上式，口吸补气一次，随之气沉丹田下行至裆下会阴，然后再经身后尾闾左右分开，沿两背上行经两肩、两臂至两手心劳宫穴。

随着先天鼻吸，两臂鼓气自然膨起，至与肩齐平，手心向下，两臂伸直再左右舒张，意念气至手指梢部。

两手扣指紧握成拳，再意力紧收两拳默念二十

四下，一下比一下收之更紧。而后转拳，拳眼向上，两臂相对平合至胸前，两臂伸直，两手以拳向内扣腕，意力紧扣两腕，默念二十四下，一下比一下扣之更紧。再两臂转动，肘内向上，以两小臂上弯紧夹两大臂。意念两臂紧夹，默念二十四下，一下比一下夹之更紧。然后两肘向上移动，以两大臂夹身(夹腋)，意力紧夹臂身，默念二十四下，一下比一下夹之更甚。

再身体前倾意力扣两脚腕，一下紧似一下，默数二十四下。再两腿下蹲，以大腿紧压小腿，意力一下紧似一下，默数二十四下。再以身压大腿，意力一下紧一下，默数二十四下。

全身缓缓松开，口吸补气一次，待全身放松后，浴头面二十四次。再口吸补气一下，全身意气，力尽归丹田，全功结束，故称为收功。

此式丹理：意到，气到，力到，功到，万全归宗，回归丹田，集气强身，功到火候，力克群魔。

(许有生文，摘自《气功与科学》1986年3期)

峨嵋甩手功

本功法是祖传峨嵋内桩软手的三大基本功之一，源于《少林达摩易筋经》。是一种养生气功。此功法有扶正祛邪、防治疾病的养生效益。

功　法

一、预备式：两脚分立同肩宽，足尖向前，全身放松自然，意念从头、颈、肩、胸(背)、腹、大腿、小腿到脚跟逐步放松；两手下垂，掌心内含，中指贴于裤边缝；嘴微闭，舌轻抵上腭，双目垂帘，内视玄关；鼻吸鼻呼，自然吐纳，气沉丹田，静养3～5分钟，待口中津满，分三次缓缓咽下。

呼吸时要求轻、缓、匀、长，鼓腹收腹应自然、轻柔，切勿故意用力。以下各式呼吸要求相同。

二、前后甩手：预备式后，双手缓缓抬起于胸前同肩宽，掌心朝下，由前向后摇甩，摇甩至极限再由后向前摇甩。向前甩手时吸气，向后甩手时呼气，反复多次。要求心无杂念，意守丹田，达到入静状态。初学者可默数甩手次数，以帮助入静。甩动次数，一般由开始的二、三百次逐步增加到二、三千次，年老体弱者，可量力而行。

甩手时，要求掌心朝下，五指松开，指节放松，以劳宫穴为气穴交换外气。前甩手时意想劳宫穴吸清气入体内，后甩手时意想劳宫穴放出体内浊气(此步骤初学者可不做)。

前后甩手的要求：“上宜虚，下宜实；头宜悬，舌宜顶；胸宜含，背宜挺。臂宜摇，肘宜沉；腕宜重，手宜划；腹宜实，胯宜松；肛宜提，趾宜抓。”

三、螺旋甩手：前式回到预备式，静息2分钟后，右手甩手：右腿外展屈膝，左脚略提起，踝关节内移，头、颈、肩、腰、胯俱向左转。右手由右胯旁向左上方画弧，掌心向外向上，五指松开，类似于太极拳“白鹤亮翅”状。同时，左手握拳由左胯旁向腰后画弧，拳心向后向上。如此甩手十二次，复原后，行左手甩手，动作与右手甩手相同，方向相反。

四、收式：上式结束后，双手回置胯旁，双目轻闭，自然吐纳。3分钟后将口中津液分三次咽下，然后，右手置于丹田，掌心向内，左手置于右手上，双手先顺时针方向，由内向外旋转，逐步扩大到腹部，然后逆时针旋转，各二十四次。意念气归丹田。最后微睁双目，缓行数步，收功。

本功法运动量小，动静相兼，不易出偏差，非常适合体弱多病及中老年的锻炼。每天可练1～2次，最好在凌晨或深夜，选择空气新鲜、环境安静之处。练功量不强求，一般以练后感到舒适为佳。该功法可整体练，亦可选其中一两式练习。经实践证明，该功法对多种疾病，如高血压、肝病、肾病、心脏病、神经衰弱、风湿性关节炎等等，有比较显著的疗效。

(刘　勇文，摘自《气功》1987年6期)

峨嵋十二庄

本功法是著名强身保健的养生功法，传为南宋末年，峨嵋山金顶临济寺高僧白云禅师所创。由永严法师、周潜川先生承传。周潜川著《峨嵋十二庄释密》有较全面的论述。

功　法

一、天字庄

架子有起势→平肩裆式→一字裆式→松掌下腰骑马裆式→童子拜佛式→复原。

(一)平肩裆式：口诀：“气平正立平肩裆。两掌前起半阴阳。后臂平肩等胸阔。前肘微屈对鼻梁。大指翘立齐眉际。四指轻联并雁行。再将左右任分腿。平肩扩大一字裆”。

解释：上八句，是讲天字庄的起势。双脚平行，同肩宽，略内扣，双腿自然直立。口唇轻轻闭上，舌轻微地抵上腭。双目平视前方，身要正，气要平。然后双臂前举，同时手指朝前蛹动，双手掌心相对，下臂同胸宽，至上臂与肩平，竖起大拇指齐眉高。这就是第一式平肩裆。接着，把大拇指朝内降下，把阴阳掌变成阴掌(即掌心向下)，四指象大雁飞行排成一字向两侧分开，同时左腿向左跨出一小步，把平肩裆变成一字裆。一字裆的架子象一个“大”

字。

两掌向左右分开时，两臂不要着力，要划成圆，亦即双掌向左右划成一个弧形。挥圆时，意念要在小指。五指作蛹动蛇行。两臂与腕、肘和肩配合如蛹动蛇行。

“小娘”是指小指。把小指微微下按，并带动无名指、中指、食指和大拇指依次下按，然后又随小指依次上升，循环往复地运动，称为五指描太极，又叫蛹动；腕、肘和臂的前伸后缩，好像蛇行，统称蛹动蛇行。在练峨嵋十二庄中，凡是指、掌和臂的运动，都应作蛹动蛇行。这是将气运到手指尖的方法，但要求圆与空，圆空要松软柔和，不用着力。用手指点穴，也要用蛹动蛇行动作。若患有患肩臂酸痛疾病，亦可单练此功法。

（二）一字裆式：口诀：“神存五指起小娘。左右开平成一字。曳开肩胛通臂长。纳气华盖与膻中。当下会阴紧收藏，缓开填布满玉堂。动指当中壮不久。随指吐气亦无妨。再将掌指朝天立。掌心向外背内跄。平指分合鹰爪劲。继又虎爪屈卷张。还原平复通臂劲。续翻两肘半阴阳。同时屈指描太极。小指居先次第行。大指指天分筋骨。四指轻倚似梯墙”。

解释：上十八句，讲在第二式一字裆里的操作。在“四指轻联并雁行”和“神存五指起小娘”时，开始缓慢平稳地吸气，两臂向左右两侧分开到一半的时候，把小指、无名指和大拇指扣成“阴剑诀”，仍旧继续挥圆，向外发劲。同时吸气到“华盖穴”与“膻中穴”的部位，即前胸的膻中穴，和膻中上面的华盖穴。并且要把前阴与后阴之间的会阴穴向上一提，以闭阴跻库，使之不漏气。在吸气时上唇“龈交穴”要略微用力，而把下唇的承浆穴放松。配合这一紧一松，把脖子稍微后缩。不仅如此，吸气时还要默念“嘶”字音。这声音是吸气时的声音，念得只能自己听见。以上的吸气，闭阴跻库，脖子后缩，念“嘶”字音，都是同时做，一起完成。这叫做“含肩缩项”。这是通臂劲的一种。这种呼吸法，是逆呼吸法，即吸气时收腹，呼气时鼓腹。

呼吸配合架子的外开，在“四指轻联并雁行”和“神存五指起小娘”时开始吸气，至“平肩扩大一字裆”时止。由于两臂向左右两侧分开，胸部随之开阔，肺脏扩张，吸进的空气也随之增多，所以气就“布满玉堂”了（玉堂穴在膻中穴上一寸二分）。但吸气要缓慢，勿慌，切勿故意硬吸和故意吸足，应缓缓地随着双臂的外开，使气自然布满。若在手指运动中，觉得不能再吸，也可以呼气，呼气后再吸，可以随便，不会妨碍练功的。

练习平肩裆和一字裆时，为了掌握好呼吸吐纳法，我们应了解一下人身经络论里的任、脊二脉及其所属八个穴位。脊脉在人体背后正中，自尾闾沿脊椎骨直上至头顶百会穴，再向下经额沿鼻梁下至上唇人中穴；任脉在人体前胸腹正中，自下唇承浆直下经两乳之间的膻中穴，过肚脐直下，经前阴至会阴与脊脉相通。龈交、华盖、玉堂三穴前面已谈了。任脊二脉正好围着人身体前后正中线一周，是练气脉周天运行的通道（脊脉即指督脉，以下同此）。

练完“含肩缩项”后，双肩连双臂左右开平成“一”字状，双臂成平举状。然后左右挪动，但不是一伸一缩，而是象一根棒子似地，先朝左，后朝右作蛹动蛇行，往复3—5次。这是通臂劲的第二种形式。初练习时，两臂酸胀肿痛，一月左右便可消失。

通臂劲完了，便将中指领先，带着其它四指和手掌向天，掌心向外竖起。手指仍须蛹动，掌心外挺，使手腕酸胀。接着将大拇指与小指向外侧分开，食指和无名指随之向两侧分开，中指不动。此时，指尖胀而微麻，即是鹰爪劲。

练习鹰爪劲3—5下，便将手指的前两节一抓一松，抓时仍是中指领先，抓3—5下。这个动作称之为虎爪劲。

练鹰爪劲时意念在五指尖上。而练虎爪劲时，意念在掌心——内劳宫穴。

由鹰爪劲复原成通臂劲。又练3—5次通臂劲，即把两掌放下变成半阴半阳掌。在这变的过程中，应注意手腕和肘随手掌翻转而转变。手掌变为半阴半阳后即练五指描太极，要以小指领先。跟着大指以45度的角度向天竖起，其它四指轻轻向大指靠拢，似墙梯一样，大拇指不由自主地笔直，一点也不能拳拢来，其余四指则可以拳屈，这是气机运行到指尖的缘故。大拇指描顺转太极圈3—5下，继以小指领先，率其它四指作反描太极复原。

五指反描太极之后，开始练腿上的动作，称为脚上八法。练脚上八法之前，双手变成阴掌。

脚上八法：1.丁字步——左脚向上提起，向右脚内廉轻轻一靠，脚尖点地，脚背绷直，成为虚腿；以小腿肚上承山穴发胀，脚背发酸为度。承山穴在小腿的下端尽头处。

2.搜裆腿——将左脚提起，缓缓地向前方踢出去，脚背绷直。脚尖笔直，与胫骨成一条线，才向前踢出，以伸直为度。此时膝眼与伏兔穴自然绷得很紧。

3.翘剪式——将脚踢出伸直后，随之把左脚掌和脚趾朝上翘。关窍在委中穴、承山穴两处，以觉酸为度。此二穴均在太阳膀胱经的下段。

4.海底针——在翘剪式运动合度之后，随即用脚后跟微微地朝前一蹬。关窍在后踵上。

5.凤点头——海底针练完了，就原来脚掌上翘的姿势，将脚大趾向下一点，同时脚背绷直，其关窍在脚大趾的大敦穴（肝脉），隐白穴（脾脉）。

6.内转太极圈——将脚掌向内面一转。与向外转的方向相反。作用是使阴阳经络的气脉往复平

衡。其关窍在脚里面上、下二池。(内外上、下二池，主二跷脉和二维脉)。

7.外转太极圈——将脚掌向外一转。与内转的方式相反，作用与内转相同。关窍在脚外面上、下二池。

8.内扣脚——在画圈之后，随即将脚朝里面一扣。这时上腿的关窍在环跳，足下的关窍在阴跷跟上。(即足内侧枣核骨下)。

以上是“再将左右任分腿”口诀中的“分”字诀在足胫、足掌、足趾和足踵上的八法。

我们在练功实践中，将足上八法排在天字庄的第二式，一字档的五指描太极后操作，而原口诀是在平肩档式里的。

(三)松掌下腰骑马档式。口诀：“松掌随腰如落日。神寄掌心袖底旁。下手下腰下手掌。同时俱动忌参商。腿下骑马档为止。腰松脊竖若塔桩。两掌圆落对犊鼻。若捧河沙供佛王。落脉平胸止曲池。齐腰袖底半阴阳。臂臑缺盆须开曳。脚合涌泉与少商。同时缓吐任脉气。换合丹田脊脉降。肾齿六枚如咬物。兑端紧合应承浆。龈交扣紧吐嘿字。阳关命门尽开张。关元气海壮真气。吸嘶填中加字刚。”

解释：上20句，讲的是第3式的动作。练完脚上八法，顺左脚内扣之势，将左腿收回，落在左侧，比一字档宽半步。两脚不平行，两脚的外口稍大于内口。接着，扣双手大拇指的第一节向掌心成方形(即手太阴经脉的少商穴)，变成“袖底劲”。先从两掌放松，逐渐松开肩、臂、肘和腰部。同时腿脚与此相应反而紧起来了。

扣少商穴是闭住肺经之井穴，以控制肺气下降的速度，为平稳缓慢的“下腿下腰下手掌”作准备。袖底劲者，就是把臂、胳、肘都放松，指掌也相应的放松。只把腕子顺着半阴半阳的经道，翘立起来成45度的斜度，则掌指也相应的蹲成45度。除大拇指扣向掌心外，其余四指都是松的，只有腕子的外廉和小指本节的后面，才发生气机流注的感觉。这种操作和运气叫做袖底劲。单就这个掌的架子而言则名叫“坐掌”。“下掌下腰下腿”，合称为“下式”。

下式前的准备就绪，意念集中在掌心与袖底之间，与十个指头的蛹动要合成一体。掌、腿、腰三者先后放松，随两手同时下落，三者不可参前落后，应同时起止。掌臂不能垂直落下，要圆落，即弧形落下。两手落到与胸相平时，肘关节由伸而变半屈，则曲池穴即会现出来，腰以上的气脉就全松了。这时两掌依然是半阴阳。降至腰部，袖底劲继续蛹动。两肩要松开下沉，使胆经的气脉领先下降，上肢与腰以上的气脉都随之降下至两腿。终点在犊鼻穴(即膝盖处)。两腿弯曲变成骑马档式。骑马档的姿式似人骑在马上一样，脊背要求竖直，与两大腿成直角。

“下式”时要落脉。“落脉”是与“松掌随腰如落日”和“下腿下腰下手掌”同时开始的。始终是平稳而缓慢地呼气。并默念“嘿”字音，念得只能自己听见。呼气时要鼓腹，缓缓地呼出后天之气。脊脉因此随任脉“抱阳而下”，以降换升，以脊换任，以先天换后天，以清换浊。这些都统摄于“逆修”法门。

两掌下降时，脚趾微微抓地，使两脚心的涌泉穴自然合拢，配合念“嘿”字诀降气(涌泉穴在脚心横纹中)。而降到一半时(即下式的二分之一高度)，脚趾要抓住地皮，以控制气脉的下降，降至足三阴经的“井穴”。

在呼气的同时，要把口中左右两边的臼齿象咬东西似地咬着，但只能象咬而又非真咬，并把下唇放松，上唇紧贴大牙正中的牙缝(龈交穴在门牙正中牙缝上的牙龈上)。这样，命门(在14脊椎下，即第二腰椎)，阳关穴(在16脊椎下，即第四腰椎)就开了。丹田、气海和关元穴(在脐下三寸)的真气就充足。假如不充足，就得在呼气将尽时用“嘶”字诀，短促地猛吸一小口气，丹田之气就充足了。

(四)童子拜佛式。口诀：“再就童子拜佛起。缓缓上升复原庄。此时升开丹田气。嘶纳任脉聚玉堂。下穴会阴紧收合。上提肩颙开承浆。并提脊脉耳根劲。纳气一如开两手。变作抑阴而升阳。凡是动止是天字。全身不可着力量。一任自然顺气脉。细味小字妙绝方”。

解释：上面十三句，是讲如何从骑马档升复原来的平肩档架子。呼气完毕，“下式”也就结束了，变成了骑马档式。在此架式里先做了个动作。

1.捧沙掌——两手掌心向天的阳掌，好似捧着河沙，向自己的怀里来。

2.推云手——把阳掌翻成阴掌，向两侧如弧形推开。

3.半阴半阳掌——使两掌在中央合拢，又翻成阳掌。

整个动作是左右手掌划两个小圆圈。两只手变化时，要注意腕关节的变化，操作二遍，随即两手掌变成捧沙掌，即童子拜佛庄的架子，升式复原为平肩档。

在骑马档架子做完3个动作，就以“童子拜佛庄”架子缓缓站起来，并收回左脚，恢复平肩档式。配合念“嘶”字诀吸气，用逆呼吸法，把丹田中的气，吸到任脉的玉堂穴，同时紧收会阴穴，把气上提，使会阴不漏气。两肩上抬，下唇要放松，下颌微收拢，后颈与后脑稍用力，即以提耳根颈上抬，上抬到平肩档时为止，才把下巴放松。这时，从百会穴(头顶)、大椎穴(在第一胸椎下)和长强穴(尾椎穴)之间会有气息上升的感觉，身子轻快地升起来而不吃力。因为捧沙掌系阳掌，练冲任二脉，升的是阴中纯阳真气，使三阴中的真阳负阴而上，以达到炼津化精，降于华池的目的(口为华池)。这与两掌左右挥圆的架子，用阴掌练少阳脉，以升三阳中的初

阳，使三阳经的气脉先后旺盛，而达到炼津化气清升于上的目的不同。

对天字庄的大小架子，要在实践中细心领会其妙用，顺其自然，力求灵活，不可着力，使“神到气到”，真气能贯于拳路，从内鼓荡，神形气合一。

二、地字庄

口诀：“地字庄与此相反，不同起手左右张，升平一字合中脉，下降童子拜佛庄，升降开合同一理，阴阳反正细推详”。

解释：地字庄、天字庄的架子动作和内景运气的升降开合都一样，唯操作的顺序不同，只是起手与下落的架子相反而已。

地字庄起手是用阴掌，中指领先，从左右两侧起势，上举两手，开少阳脉，开成平肩一字档之后，所有的通臂、鹰爪、虎爪、五指描太极等动作，都与天字庄相同，一直到双手下落之前。两手下落前是阴掌，从左右的一字平肩式向中央内合，变成半阴半阳的内合掌，然后再从中央下降，用袖底劲降到骑马档为止。

由于地字庄的操作顺序不同，与天字庄相反，而且气脉的运转也相反，所以说天地庄是反正相对的。二者配合起来，以求炼气脉的相对平衡。

天地庄在医学上的意义：天地庄是峨嵋十二庄中的首庄，也是十二庄的基础，其余各庄都从此演绎变化而来。

从天地庄的操作过程中，我们可以了解到天地庄是专练手足的。手足的三阴经和三阳经(即十二正经)，在中医学经络理论中是关键。将十二正经的气脉锻炼好了，体内的五脏六腑的气脉也就相应地平衡了，就会处于“阴平阳秘”的生理状态。通过练功，任脊二脉、二维脉、二跻脉、冲脉、带脉也可得到锻炼作用，使这些奇经八脉对十二正经起调济作用，从而实现任养三阴、脊督三阳、水火既济、以脊换任、以降换升、以先天换后天等气化作用，增强体质，祛病延年。

三、之字庄

架子有起势—→平肩档式—→含机庄式—→左弓右箭式—→右弓左箭式—→复原。

(一)平肩档式。口诀：“天字起庄，倚缘地字”。

解释：此讲之字庄的起势。先按天字庄的平肩档式做起，做到通臂劲完了(详见天字庄，亦可照地字庄的起势做)。

(二)含机庄式。口诀：“继变含机，化成本式。”

解释：此讲在操作左右通臂劲3—5次后，便将左右两掌内合到膻中穴处，变成袖底劲。左掌在下，右掌的袖底架在左掌腕子上，正对左掌的虎口；两肘微曲，两掌正对胸前横膈的中间。同时默念“啥”字音，即平舌抵齿，发音轻微短急，气内吸，舌外抵，使气内敛中宫，这种架子叫含机手。此时右脚微蹲，脚踏实地，腰脊笔直，全身重心集中在右脚上；左脚提起，轻放在正前方，与右脚约相距一尺远，腿膝微曲，以左脚尖点地，左脚后踵则虚悬着，整个左腿是放松的，两脚即成左虚右实的含机步。含机手与含机步合称含机庄。

(三)左弓右箭式。口诀：“左腿屈前，右腿后直，弓箭档诀，地盘之义。左阳右阴，脉路紧记。伸腰嘶纳，下壮腰气。左手拿云，绕眉钩地。右掌翻圆，阳偎腰际。是庄中路，主乎天地。阴阳泾渭，三尖相对。昂头竖项，龙首凤翼。左肘齐肩，右肘枷背。左劲袖底，指掌钩地。右掌阴脉，动在中位。手脚屈曲，三角连续。义取三才，机发中路。唯气与脉，专宏合降。开升两道，神存意傍。

解释：这32句讲含机庄的变化。就在含机庄式，把左腿上前半步，屈曲如弓，右腿伸直似箭，这样两腿就成左弓右箭式了，此时两脚都变成了实劲。前腿弓，后腿伸直下腰时，应缓慢默念“嘿”字音，使真气下降，以壮丹田。如气弱壮不紧者，可用加字诀(详见天字庄)。

口诀中的“左阳右阴”，是说“逆修”。左边反过来炼阳，右边反过来炼阴，使气脉左出右入，右出左入，发生交感的生理作用，即水火既济，龙虎出入相交，与人身固有的左阴右阳本位相反，所以叫做“逆修”。

由含机庄的含机步变左弓右箭式的时候，左右掌向外削下，它们的轨迹恰好成一个连环圈。左掌顺势从下向上提，虎口在上，手背朝外，向左眉尖拿去，当拿到眉尖时，以“描太极圈”的方法，小指领先，掌变成向外，五个指头依次序从左眉头绕到左眉尖，指头顺势向下象鸡头似的倒垂着，钩向地。左肘相应地曲屈，与掌腕成“乙”字形，这个架子叫擒手。上述操作正是“左手拿云，绕眉钩地”之意。与此同时，右掌贴着胸腹右侧朝背面翻一个大圆圈，然后顺势把右掌一翻，由阴掌变阳掌，以小指领先，仍用五指“描太极圈”的方法，向后面擒拿过去，成为拿手，手背贴在右腰眼上，掌心朝天，并把身段顺着左弓步朝左偏侧着向前倾，右侧身段顺着右手向后偏侧着。左肘支向前方，偏头正视前面，这样上三路的鼻尖，中三路的肘尖，和下三路的膝尖就在一条直线上，成为“三尖相对”了。然后把头微微抬起，缩一缩脖子，像提耳根劲那样，使气脉上巅顶。昂头缩项的架子叫做“龙首”，是练顶劲的。在练龙首时，以右掌背贴腰眼为支点，把右肘尖向背后推张，右肘像板枷一样枷在背上，随着架子和呼吸一张一收的运动，这叫“凤翼”。左肘同时向左仰推，引领侧偏的身子朝左斜，左手腕子借小指下钩之势，把气机扣在腕子里面。龙首放松时，则把右肘尖反向正面收合；左肘相应放松，左腕的擒手微向前推而下引，使身段从侧偏而缓缓的恢复成正面

位置。两掌的五个指头还要与此配合作蛹动蛇行，像鸟的翎毛震动一样。总之，正面时是松，侧面时是紧，如此反复练习3—5次。

从上面身体前后的肘、腿和腰的协调运动，我们可以看出“腰眼”是上中下三路气脉运行的关键，所以腰“动在中位”，“主乎天地”和“义取三才”，正如俗话所说“腰者，一身之要也”。

之字庄里有升开的架子时不发音，只能以意行气，即“神存意傍”，因为升开是本庄的辅助练法，主要是合降。

(四)右弓左箭式。口诀：“自左起势，变为右上。手足动止，亦如左样。式就原庄，就势转向，变右前弓，依旧动荡。”

解释：这8句讲左弓右箭式变化成右弓左箭式。练到头和身体转入正面松的架子时，右脚上前，成含机步，但左脚变成实步，右脚却是虚步了。右掌在下，左掌在右掌的腕子上，成为含机手。再变换架子，右腿上前半步，着地变成实步，并前屈如弓，左脚伸直似箭，就成为右弓左箭式了。右掌变拿手，游身荡臂，绕眉钩地，翻转在前，倒向右边。左掌下落变擒手，翻转在背后，左掌背贴在左腰眼上，练法与左弓右箭一样。

左右练了，变含机庄，平肩档式复原。

1.之字庄在武功上的用途。口诀：“是庄克敌，重在自卫。断肘折肱，是其最厉。小诀相配，谈笑克敌。大诀相需，奇偶益得。之诀解此，内外勿缺。细探阴阳，表里合一。肾俞命门，是其主脉。肺俞大椎，位祇居客。是庄短处，防针脚背。再防迎面，又防犊鼻”。

解释：这20句讲之字庄在武功上的运用及短处。用途包括“擒拿背锁，推靠封闭”8法。单手谓之擒，双手谓之拿。背是把人背起来。锁是把人的手锁住，如锁锁住一样。封是封住对手的路子，使他的拳术发不出来。闭是紧闭自己的门户，不让人打进来。这8法均以守为主，以静制动为原则。如配上内功点穴法和小字庄的进攻架子，“断肘折肱，谈笑克敌，是其最厉”。之字庄的短处，是头前倾，脚前弓，容易被人迎面攻击和朝下针脚。

2.之字庄在医学上的意义。(一)之字庄主要练人身中三路(胸、腹和腰)的气脉，又以腰眼(肾俞和命门)为主。肾俞、命门系带脉之重要穴位。之字庄实际是练带脉。

带脉在奇经中主升降，正经上行下行依带管束。其本身无穴，借它经的穴位所行，环绕腰脐如带，实为肾脏的作用，两肾有孙络互相连接，在内发生作强作用；向内收缩，则精气固藏，故腰部紧如带束，即此作用的关系。出来就是带脉，前出章门穴，后与肾俞相通，结辘轳关，故带脉连接了章门和肾俞二穴。又左向右行，右向左行，同人神阙穴，入静后肚子内抽，乃肾气内敛的作用，借带脉来实现的。

(二)之字庄先练左，后练右，先发动阴中之阳，才能使血分与气分的速度相配合。阴主静，发动阴中之阳比较慢些，这点与天字庄里练左脚上8法先通左臂之理相同。

四、心字庄

架子有起势、平肩档式—→连环太极圈式—→左含机档式—→曲腿下腰式—→地盘腿式—→含肩缩项式—→翘脚舒筋式—→右含机档式—→复原。

(一)起势、平肩档式。口诀：“是庄起式，仍沿天字。游身荡臂，正平肩档。”

解释：这4句说先练习天字庄，以活动全身筋骨、肌肉，放松关节，调平气脉，作为练心字庄的准备，随后再做平肩档式。

(二)连环太极圈式。口诀：“两掌挥圆，先阴后阳。肘指太极，连环纠行，身前向后。照顾腰际。中三路里，制敌第一。两掌翻阳，握拳朝天，紧偎腰眼，腿随下弯。腿式含机，左脚虚前。”

解释：这14句说当两手以半阴半阳掌前举，与肩平，大拇指齐眉高时，把两掌变为阴掌，向左右挥开，从上而下，从大圆逐渐划成小圆，先以阴掌划大圆，后以阳掌划小圆，是从胸前螺旋似的往下划，朝下落，划向腰眼部。圆圈先大后小，一环连一环，所以叫做连环太极圈。连环太极圈划到腰眼相平的位置时，便把下臂微屈，变阳掌正对前方，两手握成拳，拳心朝天。肘和上臂的内帘贴在左右两胁肋，然后把下臂和拳向左右分开推出去，以大指带头，把手三阴的气脉全部发动，同时两肘在背后从左右向脊柱靠拢，以不能再靠为止，把拳心朝天贴在腰眼，作含肩缩项，使气下沉腰眼。心念这时要集中在腰眼，并随意闭目，借此把心念集中，即旧说“内照法”。这样，就会感觉腰眼(辘轳关)在一起一伏地轻轻震动，贴在腰眼上的拳头要与它配合运动，不能产生私心杂念。如有杂念，则用“呸”字诀，微微张唇，轻微地发出“呸”字。反复地念此口诀，杂念必会停止，由多减少，由少而无，到归一清静的境界。

接着，将平肩档的左脚往前提一步，脚尖轻轻点地，不着力，与右脚实步相配合，成为左含机档式。

(三)曲腿下腰式。口诀：“右脚劲曲，脊骨竖端。长强阳关，命门都松，含肩缩项，龈交张弓。右腿下平，缓缓及地。臀与脚根，吻接咫尺。”

解释：上10句讲曲腿下腰的操作。先将腰和右大腿缓缓下屈，气劲集中在膝关节和胫关节屈曲部分；左腿则相应虚着而前伸。曲腿时，张口默念“嘿”字诀，龈交穴张开，呼气下降。先降大腿与小腿平，同时也把真气下降，停在丹田里。架子略停顿一下，重把气调平，归元壮紧后，再继续下降架

子缓缓及地，臀与足后跟就接触了。

在曲腿下腰时，要含肩缩项，两个肩胛骨朝背夹紧，脊柱就端直了，为降气于丹田创造条件，使长强、阳关和命门穴自然放松，有利真气归元。

(四)地盘腿式。口诀:“左腿同时，平直伸前。翘脚舒筋，参差忌焉。正立升气，膻中玉堂。下腰屈腿，丹田下降。屈腿止地，丹气立开。开极四肢，切忌迟乖。右脚柱地，气劲中脉，收合涌泉，鹰爪松柏。”

解释：这12句，讲心字庄的地盘功夫。当臂与足跟接触后，以脚趾抓住地皮，收合涌泉穴，如鹰爪抓住松柏一样。此时，丹田里的真气开放出来，右腿下屈象柱子插立在地下，再把心念集中在右腿上，右腿的气机相应要放松，左脚的气机同时发动，向前平伸出去，与脊柱约成直角，这就是地盘腿式。左脚前伸时，应含肩缩项，把左脚后踵朝地面一顿，贴在地面，念“嘘”字音，发得急而短促，撮口抵舌，发的唇舌音，以使“丹气立开”，真气外达四肢。这个操作叫含肩缩项式。再用脚尖和胫部作翘剪式和凤点头。此动作是“翘脚舒筋”式，为的是炼阴阳脉。双手握拳，紧贴腰眼一捏，这种操作叫“催功”。此时，手脚动作与运气要配合好，因为是急劲，“切忌迟乖”，否则就不能催劲达四肢末梢了。

(五)右含机裆式。口诀:“然后升脉，气升膻中。右腿陡回，缓升直松。同提耳根，助脉气升。嘶嘶纳入，驾雾生云。伸复含机，就势上右。续变含机，化左在后。两手挥圆，同前动止。曲腿下腰，仍蹈前矩。”

解释：这16句讲地盘腿式为何变成右含机裆式。翘脚舒筋完了，腰向前微拱，头朝前窜，右腿上升，功夫浅者以左脚帮力，或用左脚着地，再将右腿和身体上升，即复原“右实左虚”的含机裆式。升的时候，用提耳根劲帮助气机上升，并默念“嘶”字音，缓缓地平稳吸气到膻中。头划圆，如云字庄划成“S”形上升，这样操作，加上躬腰活腿，上升时就会产生一种如云雾上升一样的轻快感觉。

复原左脚含机裆式后，左脚着实落地，右脚趁势上前半步，变为左实右虚的右脚含机裆式。此时，左脚在后，右脚在前。右脚上步时，两掌仍需划连环太极圈，随后握拳贴腰眼，曲腿下落，地篮直腿，含肩缩项和翘脚舒筋等，均和右脚一样。左右交换练习3—5次。

1.心字庄与峨嵋十二庄的关系。口诀:“十二庄中，庄内藏诀，诀以显庄，体用合一。唯是心字，诸诀之首。用其庄式，诀在地母。万法由心，变化斯主。彻悟妙谛，跻乎仙伍。”

解释：这12句，讲心字庄是峨眉十二庄中最难的一庄。庄就是架子；诀是运气的口诀。诀和架子，一是体，一是用，不可分开。此庄难在不容易集中心念。心念是架子，呼吸和运气的主宰。如心念不集中，就不能运气到上中下三路(头顶和肘尖为上路。髀枢与腰窍为中路。足后跟与脚大趾为下路)。二难在此庄的基础——地盘(地支)，架子低，不好做，脚上的功夫一定要有根基才能练好。如能克服这二难，才能练好心字庄，祛病延年方可实现。

练心字庄的步骤。口诀:“心字庄式，表里如此，细审劲脉，求诸动止。若习是庄，更参玄旨，悟证心法，不生不死。幽明合诀，玄中悟玄，外用降魔，地支祖源”。

解释：这12句讲心字庄的练法分下列三个阶段。1.上述练法是初步功夫，是地盘的基础。2.练成全部地盘功夫。3.与幽明庄合用，由动归静。在初步功夫时，仍有升降开合。在第二步功夫，凌虚滚转，还要运气。第三步功夫，则用神行气，意到气行，不用升降开合了。我们将初步功夫练好就行了，可以寿而又康了。

2.我们练心字庄的体会。我们虽多年练心字庄，但对此仍感困难，练不好，主要是内功差，运气与架子配合不好。但为了练好架子，我们可以练一些辅助功，现介绍如下。

(一)双目平视前方，两手握拳贴腰眼，双脚立正。然后，缓慢地吸气，脚跟离地上提，只用脚趾着地，身体随气升而上升。经过一段时间练习，脚上有劲了，就只用脚的大趾和二趾着地支持全身。升到不能升了，开始缓慢地呼气外出，气沉丹田，下腰下腿，膝关节朝前，小腿劲屈，足后跟同时离地，只留下脚趾着地了。此时，臀与脚后跟接触了，丹田之气大开，架子最低。经过片刻，开始缓吸气，腰腿随之平稳上升，并念“嘶”字音，升气于膻中。在架子升降、呼吸吐纳时，心念随之上下。如此反复练习，脚上逐渐有根了。

(二)由左脚含机步开始，双掌划连环太极圈，握拳贴腰眼，含肩缩项，竖脊松三穴，气沉丹田，劲屈右腿，下腰降气，膝部前倾，脚后跟上升，只用脚趾着地支撑全身。同时，左脚平直前伸，翘脚舒筋，默念“嘘”字音，发劲达四肢，再以左脚帮力，升复原式。右脚上前半步，变成右脚含机裆式，右面练法同左面一样。

以上两种辅助功练起来较容易。练熟了，再照口诀办法练，就得心应手了。

3.心字庄在医学上的意义。心字庄主要是炼心和地盘功夫。《内经》灵兰秘典篇云:“凡此十二官者。不得相失也。故主明则下安。以此养生则寿。殁世不殆”。我们将心脏和神经中枢锻炼好了，心就能协调五脏六腑，四肢百骸，筋骨皮毛肉，而成为一个有机整体，气机能升降开合，气化正常进行，维持人的生理状态，使“正气存内，邪不可干”。

五、鹤翔庄

架子有起势、平肩裆式—→仙鹤直立式—→弹

腿排山掌式—→虎尾腿式—→左右亮翅式—→复原。

(一)平肩裆式。口诀:“起首天字变含机，虚中化实实中虚。左右内劲在阴脉，恬然壮气仅自如。”

解释：这4句讲鹤翔庄的起势先由天字庄的平肩裆式变一字裆式，再由一字裆式变成左面含机庄式。这些架子的变化、呼吸吐纳和运气，可参见天字庄和之字庄的解释。

(二)仙鹤直立式。口诀:“两手挥圆神存指，脉动袖底莫参差。右腿随伸升丹气，脉开上下极四肢。挥圆缓缓达平肩，气升膻中忌动移。凹胸吸腹耳根劲，束腰铁腿勿犹豫。”

解释：这8句讲从第一式的最后架子含机庄，将含机手落平，两手心朝下成阴掌，顺势微微向下按，变成“金蛟剪”。朝下按时，口中默念“啥”字音，将丹田气壮紧。同时，把神意寄存在手指上。要做到架子与吐纳相结合，又要架子放松，心平气和。接着，右腿直立，左腿离地，两手的手指蠕动，向左右挥圆开平，成一字。默念“嘶”字音，将丹田之气从下升到两乳中间的膻中穴，并且像忍大便状将会阴收闭，使真气不致下落和移动。做这仙鹤直立式的架子，一定要提耳根劲(详见天字庄解释)，腰直立。右脚的五趾要抓紧地皮，紧闭涌泉穴，配合吐纳，才能做到凹胸吸腹，自己也觉得腰自然向肚子里束拢，如像带子束着一样，右腿才能坚强有力。以上动作要让腰、腿、手和吐纳协调完成，不可参差不齐。

(三)弹腿排山掌式。口诀:“左脚虚前开阴脉，尖踵蹉舒尽筋力。右腿伸直似铁桩，涌泉穴闭抓地皮。耳根劲通百会穴，左趾踵运阴阳脉。翘趾右腿随微曲，缩踵微仰胸上视。两掌齐练鹰虎爪，纳气须吐始停歇。”

解释：这10句讲仙鹤直立以后的架子变化。左腿上提，悬空三寸许，然后用足尖作“凤点头”(详见天字庄)，足后踵做“翘剪式”。“凤点头”是练足三阳的气脉，“翘剪式”是练足三阴的气脉。前者称“蹉”，后者叫“舒”，共蹉、舒各3次。

完成舒蹉动作后，将左腿蹉缩抬高与腹相平，脚尖朝下，再把腿向前“弹”出去。弹的意思就是用劲要快，如弹出膛，一触即发。右腿则随着弹腿，向下微曲，使上半身相应的朝后微仰30度，右足五趾要抓住地皮，闭合涌泉穴，否则右腿就不容易站稳，并且以提耳根劲，使脊脉上的气升到百会穴。这时双眼朝上看，如果朝下，人就会两边摇摆，站立不稳。

左脚高抬平心弹出去的同时，手心朝下，从左右向胸前内合，离胸3寸许，两掌心相对，平行约2寸，掌直立，五指尖朝上，向前略翻掌，使掌心朝外向前推出去成“排山掌”。弹腿和排山掌是同时做，同时完成的，这个架子叫“弹腿排山掌式”。

接着两手十指弯屈变“鹰爪劲”，“虎爪劲”。从虎爪劲当中又变化出“五丁开山”和“龙探爪”(均见天字庄和拿云庄)。左腿结合手“五丁开山”动作做“内外太极圈”(见天字庄)。

左腿弹出时，要念嘿字诀降气。

(四)虎尾腿式。口诀:“旋变弓箭合两掌，缓缓回环用中脉。俯胸随掌下腰劲，开足弓箭三尖侧。左阳右阴呼丹气，双手紧抱怀中月。续上右脚还含机，反复动作鹤翔诀。”

解释：这8句讲五丁开山和内外太极圈的手足动作完了，把弹出去的左足跟先着地，约离右腿2尺，再下足尖成为弓箭步。双手由上式的“五丁开山”，把双掌放松，伸平，掌心相向成为合印手。接着身子朝下弯下去，脊背放松，要平直，头昂起，后面箭腿翘起，足心朝天，这个架子叫“虎尾腿”。这样，头、身体、右腿连在一起成“U”字形。如果觉得左腿立不稳，就将左脚的五趾抓紧地皮，庄就稳当了。

“虎尾腿”是锻炼任脊二脉的。任脊一通，脉就直接由囟门下归丹田，这叫中脉(详见大字庄解释，这与天字庄走少阳脉的那个中脉含义不同)。

(五)左右亮翅式。口诀：第四式的口诀中的后六句。

解释：变成虎尾腿后，两掌仍是合印手。先把身体和头部转到右面而成侧身。眼睛注视左手肘尖，同时让左肩尖，左膝尖和左足尖略相对，默念嘿字诀，以降气，使小腹鼓起来。右面侧身练完，再侧身练左面，侧身的方法，右三尖相对，念嘿字诀，与右面一样。左右的这种动作，叫做“左右亮翅式”。

左右亮翅后，双手如抱月在怀，头昂起，右腿翘起成“虎尾腿”。此时意念守在两手上，做到抱元守一。

随后，身体上升，腰直立，右腿(原翘起在后的虎尾腿)收回向身前伸出，并成“盘腿”。右腿弯曲，脚心朝左，成“扁足”。随着身体挺直，扁足变成“鸡心腿”(即足心向下，脚尖朝前)向前踢出去，脚尖轻轻着地，足后跟离地悬着；左足立地，身体的重心放在左脚上，这种架子叫做“右面含机步”，与起势不同，只不过右足在前，左足在后而已。双手由合印手的架子，用两掌的虎口劲向上一提，然后用双掌的袖底劲左右交叉，左掌的袖底放在右掌的虎口上，并顺势朝下一剉，成为含机手。这样，右面含机庄就形成了。

右面含机庄下面的练法和左面一样，重练一遍，左右练完，鹤翔庄就算练完一遍了。不练时，以含机庄收势。

鹤翔庄在医学上的意义。鹤翔庄主要是练足三阴脉的开合，从肝脾肾立论，三者又以练肝肾为主。

六、游龙庄

架子有起势、平肩裆→俯身平脊式→翻转仰天式→左脚钉地式→复原。

(一)平肩档式。口诀:“首起天字，续变鹤翔。左脚前虚，右后立桩。升开气脉，布满玉堂。吸腹凹胸，寒肩缩项。”

解释:这8句讲游龙庄的起势。脚站平肩，身直立，眼睛平视，心气平和。双手蛹动从身前缓缓上升，如天字庄的起势到平肩裆。不同的是:从足到头，整个身体要螺旋般地划圆。圆先从左向右划，如游龙出水，升腾青天。旋转时全身要放松，要有弧度，不要像木头一样死板地立在那里。旋转的要点在踝、膝、腰、颈等关节。全身活动的轨迹是无数的圆圈从下向上垒积而成。但双脚要站稳，不能有丝毫移动。

两手从平肩裆变成一字裆式，再由一字裆式变化成鹤翔庄的“仙鹤直立式”(详见鹤翔庄)。

(二)俯身平脊式。口诀:“左上半步，缓缓俯身。屈腰合掌，脉合气吞。俯身平脊，劲提耳根。双手环抱，右腿平伸。左脚柱地，合劲涌泉。右脚阴脉，扣掌舒弯。形似丁字，气壮丹田。”

解释:这12句讲俯身平脊式，从仙鹤直立式做起，双手左右挥圆成一字平肩时，左脚尖翘起，后跟绷直先着地，与右脚相距半步。再把足跟放松，足尖随后落下去，全脚着地。两手从左右向胸前合拢，左手在上，右手在下，成“合印手”，放在胸前。身体缓缓下俯，左脚伸直，五趾抓紧地皮。右腿向后平直伸出，同时默念“嘿”字诀，将气下降丹田。

腰慢慢下俯，双手合掌抱印在胸前，用头提耳根劲，使背脊骨平直，与向后伸出的右腿和后跟成一条直线。然后把两手从“合印手”朝左右分开变成一字，整个架子成丁字。左腿象柱子一样插入地下。右脚在后，脚掌朝内里扣，足弯舒张反复运动，这都是练阴脉。而丁字样的架子，是炼阴中之阳，发动先天丁火，溶炼后天的丙火，充沛全身，以收炼津化精，炼精化气的作用。左腿如果觉站立不稳，就将五趾抓紧，扣住涌泉穴，这样就站稳了。还要同时默念“嘿”字诀，以降其气，把丹田气壮紧。

(三)翻转仰天式。口诀:“抱肘曳肩，头足挥圆。手随身侧，顺右转翻。两掌太极，腿变二换。左脚前虚，平伸尽力。手开身仰，各极其力。脉用阴阳，丹田蓄气。两手分开，支持仰势。耳根提劲，脚尖笔直。松头扎腰，后踵绷直。”

解释:这18句讲俯身平脊后的架子。将两手从外向内划圈，同时，五指蛹动划太极圈，向胸前靠拢，最后左手抱右肘，右手抱左肘。两肩放松，配合身体从身的右侧翻转过来，变成脸朝天的仰式，这个架子叫“翻转仰天式”。翻转时要全身协调，使头、足、身和手相配合，同时翻转，才能完成这个动作。

翻转成仰面后，将右腿向后一伸，再向前一踢，最后先向左、后向右伸腿，然后着地。这个动作称之为“二换腿”。“二换腿”后，即把右腿柱地，换成左脚上前凌虚悬着。

左脚上前凌虚悬着，接着将左脚尽量向前伸平，做“凤点头”的动作(详见天字庄)。神意要守在五个足趾上。此时股、膝关节却要放松。抱肘的双手也立刻松开，从胸前向左右两侧约开45度，同时两掌做“龙探爪”、“五丁开山掌”动作。要交互运动，以支持仰势，保持身体的平衡。要意守手指尖和足趾尖，使架子与神意结合起来。这样，气脉就能和架子融合在一起，功夫深了，还能体会气脉周流的滋味，对20部脉络(十二正经加奇经八脉)的流注交会、行阴行阳的路线和迟速，都会有深刻的体会。

“五丁开山掌”、“龙探爪”各交替做五次(具体方法见拿云庄)。身仰练以上动作时，要默念“嘿”字诀，把先天真气沉降在丹田里。

提耳根劲时要把头放松，一松头就把腰扎紧，一松腰就要提耳根劲，用来练气脉。这称之“松头扎腰”。操作这个动作时，凌空的左脚，其后踵绷直与脚尖要笔直，而且要一伸一缩，做到反正互用。

(四)左脚钉地式。口诀:“阴阳互用，启闭两施。俯仰反正，用诀在斯。顺势起落，左弓右箭。左脚钉地，身俯需慢。双手收合，动齐俯身。丹田纳气，右腿后伸。还原如旧，气脉若前。反复动止，龙庄毕焉。”

解释:这16句讲龙游庄的最后一个架子。前两句是谈气机和架子是练阴阳气脉的总义，我们放在龙鹤二庄合诀里解释，这里就不谈了。

练完“龙探爪”动作，身体就从仰式朝下俯，左脚前伸，顺势下落变成弓步，随后直立，左腿像铁桩一样站立起来。右腿虚起，向后伸直。两手成“抱月式”。按照右腿顺序如法练习。如果要停止不练了，可以就弓箭裆的架子把右脚上前半步，变成含机庄，再由含机庄还原成平肩立正的架子。这样，龙游庄就算练完一次了。

1. 龙游庄在医学上的意义:龙游庄主要是练任脊二脉的升降，以俯仰为主。使脊脉在背上能都脊三阳，负而上头，然后抱阳顺任脉在胸腹而下。归藏于丹田，起任养三阴的作用。这样，阴平阳秘，疾病就不容易发生。阴阳不调引起的病变，持之以恒地练功也会渐渐好起来。

龙鹤庄合诀:游龙、鹤翔两庄合诀，阐明了两庄的异同和特点，对于练好龙鹤二庄起一个纲领作用。为了学好龙鹤二庄，现将二庄合诀录在下面。

口诀:“鹤性不争，喻诸风德，犹龙见首，言拟莫测”。是庄为用，持戒礼客，法寓化解，攻守两得。屈伸消耸，吞吐闪侧，探捞牵挂，靠撞推拍。含机虚步，专用阴脉。上步弓箭，阳劲在膝。手足见长，

头肩尤烈。对敌多人，龙鹤合一。任督丹气，俯仰乱越。腿宏八法，指探百穴。藉彼摩肩，以敌制敌。万马军中，游刃不惑。是庄妙用，大小由意，远开近合，诸魔蹶蹩。阿修罗中，慈悲咸备，佛门弟子，律戒诛绝。”

解释：这36句讲龙鹤二庄的总义。下面主要谈谈前2句，掌握龙鹤二庄的要点，便于学习龙鹤二庄。其它口诀是讲在武功方面的应用，这里就略而不谈了。

龙鹤二庄是有分别的。鹤翔庄是以静制动，游龙庄是动中有静，因此取喻鹤性不争和犹龙见首来形容其作用。

“鹤性不争”，是言其静，不仅架子要静，气机也要静。所以练功者首先要心气平和，来不得半点急躁的心情，要做到恬然自如。这样，全身就能放松，便于练功。“喻诸风德”，就是用静来治心，有心猿意马不外驰，思想不开小差而高度集中。练鹤翔庄时将神意寄存在手指头上，目的就是要做到心神专一，给入静打好基础。

游龙庄的特点就是动。起势全身就划圆，使足、踝、腰、颈、头的关节和肌肉都要动，充分显示龙在空中游走的特点。

鹤翔庄是练二条腿朝前踢为主；龙字庄是练俯仰为主。前者是练足三阴气脉的开合，后者是练任脊二脉的升降，这是不同之点。

鹤翔庄和游龙庄共同之处是腿的架子多一些，但游龙庄单腿直立的动作比鹤翔庄难度大。所以应当先练鹤翔庄，后练游龙庄，这样便于初学者入门。

七、旋风庄

架子有起势、平肩档式──→右擒拿手式──→下腰扎劲式──→游身荡臂式。

（一）平肩档式。口诀：“首起天字，右向含机”。

解释：这两句讲旋风庄的起势是天字庄的平肩档式变为左脚为虚在前，右脚为实在后的正面含机档式，再变成左脚为实在后，右脚为虚在前，从正面含机档变为正右方的含机档式，身体随同旋转向着右方。

（二）右擒拿手式。口诀：“右掌挥圆，托天钩地。左掌阳用，接右肱曲。右腿前虚，转时弹踢，掌腿同动，一天一地。”

解释：这8句讲右擒拿手式，从正右面含机庄，把右掌变托天掌，再向右后方挥圆钩地，挥圆是向外挥；钩地是向内钩，先由后向前，再由下向上捞起，同时变擒拿手。左掌相应的从含机手变成阳掌，顺势右移，将右肘托起，和右肱相接。接着把右腿提起成搜档腿，左腿直立，右掌从擒拿手变为开天辟地掌，向大腿一拍，随即将右脚踢出去，接连再弹踢2次，右掌再拍大腿二次，右掌同时变“箭手”。“箭手”是五指并拢成阴掌，腕肘平伸。这个架子掌腿要同时动作，在身体转向右方时，开始拍腿脚踢。“一天一地”指手和脚。同时左掌变剑诀，顺势曲肘向左后方贴着胁肋。

（三）下腰扎劲式。口诀：“下腰扎劲，丹田蓄气。上路挥拳，中肘肩髀。背绑锁靠，下针脚背。起腿搜档，迎面倒地，潜化地支，翻滚跌蹩，一针一踢，田中叫力。”

解释：这12句讲如何下腰扎劲和如何运用于武功。在右脚朝前踢出，箭手前插后，架子要矮下去，并默念“嘿”字音，降气于丹田，把腰劲扎住。同时右脚朝地一踩，踩着地面后再一磨转，就象钻子一样朝下钻，名叫“地针”，还要念“嘿”字音，使丹田蓄气。

右箭手变成阳掌，向里一收，掌握拳，拳心朝天，贴在乳下。随后，右手往上，右肘朝下变成千斤金闸朝下一压。

“背绑锁靠”是武功上的4法，前面已解释了。上述口诀在武功上的运用：假如遇到对手，先下腰、丹田蓄气，扎住腰劲，伺机而进行上路假挥拳打，实际在下路起搜档腿配合内力弹踢。如对方倒地，潜化地支，翻滚跌蹩，再酌情用地针。针着后，念“嘿”字诀，发丹田之气，运于脚后踵，使对方动弹不了，然后再进行“靠锁绑背”4法。

（四）游身荡臂式。口诀：“左手翻阳，游身荡臂。开气舒脉，意神守内。如是动止，再翻后臂，左手挥圆，同右相对。左起搜档，式法右翼，向左含机，法与右一。反复循环，忌腰直立。地盘矮庄，专注巽位。十二庄中，唯是迅速，快字为用，养在平日，故曰旋风，顾名知义。”

解释：这22句，讲操作地针之后，就势转变方向，先把右掌变托天掌，向右前方挥圆钩地，接着将左掌变托天掌，向左后方挥圆钩地，身体顺势朝左后面旋转过去。当左掌由下向上捞起时，以五指描太极法变成擒拿手。右掌捞起时变成阳掌，顺势左移，将左肘托起和左肱相接。这种左右互换叫做游身荡臂式。

从右变左时，气机要放松，不用升降开合的方法，只以意内守，以静应付动。左面的“腿前虚，转时弹踢，掌腿同动，下腰扎劲，丹田蓄气、下针脚背”等均同于右手。

无论练左或右，应注意两点：①腰不能伸直而强硬；②要持之以恒，勤学苦练，以使动作敏捷、迅速，如旋风一样。

1. 风云庄合解：口诀：“拿云旋风庄，顾名即知义。背锁源刁揉，擒拿化封闭。粑粘联钩搭，套托随绷挤。进步用弓箭，含机诱伺敌。虎口掌托天，袖底钩截地。两掌运三昧、五指藏太极。粑刁手腕断，绷挤骨肋碎。大开拿阴肘，掉身背挤敌。粑粘寻掌腕，揉套审彼力。勿当冲马劲，横锁刁牛蹩。封闭借来法，点穴最上智。借以子之矛，还攻子之

弊。我常自在静，雷发丹田气。大开诱来攻，利我居主位。是庄秘要诀，云进与风退。”

解释：这30句，讲风云二庄在武功上的特点和运用。风云庄，一象云行，一象风动。两庄的操作，一是缓，一是急。拿云庄是以进攻取人，旋风庄是防守取人。共同之处，都是用大开大合的架子，以练气之开合，均建立在气脉的功夫上。因此，气功的火候不到家，则武功也就无从说起了。

关于背、锁、刁、揉、擒、拿、封闭、粑、粘、钩、搭、套、托、绷、挤16法的运用，与练十二庄的强身保健关系不大，就不提了。但应知道此16法与点穴法和以意行气结合起来，在武功中是很厉害的。

2.旋风庄在医学上的意义：旋风庄是练手脚三阴三阳的气脉，以及肝脉的右出左入，肺脉的左出右入，对肝、肺和脾三脏的气脉不平衡者适宜。

八、拿云庄

架子有起势、平肩裆式—→左弓箭拿云式—→右弓箭拿云式—→还原、左向含机。

(一)起势、地字庄平肩裆式。口诀：“首起地字两臂开，左上含机抱月怀。左右挥圆收合印，圆翻阴阳慎误乖。掌肘平向莫倾倚，左上右下傍乳偎。三尖相对平前视，丹田壮气弗迟延”。

解释：这8句讲拿云庄的起势和地字庄一样，开始是平肩裆。当两手左右上举与肩平时，就把左脚上前半步，身体斜向左前方45度。左脚轻轻点地，虚步在右脚前面，右脚着实落地，微屈，身体朝下稍挫，重心放在右腿上，这叫含机步。同时，双手由两侧向前内合，这种手法叫怀中抱月。再将双掌向上一翘，右掌的袖底正好架在左掌虎口上，这样成为含机手。含机手与含机步合称含机庄。

在两掌上翘时，要默念“啥”字，音把气合人中宫(啥字音的念法见之字庄)。

含机手的左掌翻阳，掌心朝天，是用袖底劲变的；右掌化阴，掌心向地，是用虎口劲变的。两手腕交叉着，这种架子和气劲是相反而又统一的，叫做阴阳剪。

阴阳剪的两掌分开，斜向左前方和右后方，均以蛹动蛇行的方法，相互协调的左右挥圆。左右挥圆要相应，两掌平开要开够，其方向与天地庄的一字裆、平肩裆不同，这个架子左掌偏向左前上方，右掌偏向右后下方，各约45度。

平字与倾倚是相对的，要不倾不倚，架子才能平，气脉也相应而平，才无太过与不及的偏盛毛病。开平之后，左手用阳掌托天，右手用阴掌朝后截地，合称托天截地掌。托天截地掌练了，操作2—3次通臂劲。再将双手内合变成合印手。

合印手的架子是：左掌在下，右掌在上，掌心相对，若离若合的傍着右乳下面。这样，少阳胆脉和厥阴肝脉才能随其自然规律右出左入，所以手掌要左下右上。傍着右乳的道理：第一，这样少阳胆经气脉才能得其平，不致偏阴或偏阳。第二，是少阳胆经气脉和肝经气脉在乳下第二肋间，有一个相交的关窍叫“期门”，傍着右乳时，这个门户刚好开放，开得不大不小，使小周天气脉的运行能循于肺脏，开于寅时，终于肝脏，行尽于丑时。如期开合，而定升降，周而复始，循环流注，这样，全身气脉运转合度，则能祛病延年了。

在双手开合之间，要把身体随手偏右，集中眼神照着右手背中心的“外劳宫穴”。其作用：①外劳宫穴是心包络与心经交会和别走阳经的要穴。照视外劳宫穴是一种守窍的法子。这样有收敛心神、集中思想的效果。②在第二步功夫，加练头功时，照着外劳宫穴，头转动才能自然地偏斜和旋转。

合印手练完了，右肘向右后方推，身体同时向右后倒转，这个架子叫三尖相对(鼻、左肘尖和左膝尖在一条直线上)。此时，双目平视前方，使少阳气脉得阴阳之半，并默念“嘿”字诀，使气沉丹田。

(二)左弓箭拿云式。口诀：“含机续变弓箭裆，左掌穿阳右腋开。右掌顺势回阴手，指描太极傍腰崖。推掌需降丹田气，收掌任脉升莫延。”

解释：这6句讲三尖相对后的练法。将含机步的左脚向前移半步，落实着地，前屈如弓，后脚伸直似箭，合为弓箭裆。接着把合印手的右肘在后推，左肘在前领引，左掌在下，右掌在上，一起一伏的朝左推，身段和腰相应地向左旋转，这种操作叫行云式，它与左弓箭裆合称左弓箭行云式。

左肘行云前推与左肩平时，要昂头仰视，约昂45度，这个架子叫回头望月。然后用两掌反行云式，右肘向右领引，左肘反推，身体和腰相应朝右旋转，右肘行云与右肩相平时，再做回头望月的动作，用行云式推向左面，还原三尖相对式。随后，把合印手的右肘稍向外开，在下的左手阳掌从右腋下穿出来，用虎口劲，五指蛹动朝前缓缓地开出去，以肘臂开直为度，这个架子叫拿云手。

右腋同时缓缓地张开，互相呼应，还要念嘘字音开气。两眼注视左掌心的“内劳宫穴”，思想集中。右手相应地曲肘，以阴掌顺势向后推，用五指描太极法不断回环，最后以阴掌傍在右乳下与腰眼之间。

嘘字诀的操作：撮口裹舌，向外呼气，把气锻炼得细如游丝，发唇口音，“嘘！嘘”地吐气，配合左掌外开，一口气连续地发出九个嘘字音韵的节奏。这时，围束腰间的“带脉”逐渐开张，真气充沛全身，心旷神怡。

左掌前开出去变成“托天掌”，将托天掌的手腕朝外一转变推掌，推掌顺势向外一推，然后五指一抓，成“五丁开山”掌。五指一内收变成龙探爪，掌上三法就练完了。

推掌时，要用急劲，念“嘿”字诀。五丁开山掌抓一下，就念一声“嘿”，一般念3下，使气降丹田。右掌向右后方开直，配合左掌，用龙探爪借一抓的巧劲，双掌向胸前内收合拢，变成合印手。右脚箭步也借力一收变成右面含机步，再变三尖相对，右弓箭行云式。收掌时要念“嘶”字诀，用嘶字的急劲，直接用任脉把气急升起来。初练者，只练架子、不配合呼吸。

(三)右弓箭拿云式。口诀：“右脚含机止弓箭，右掌顺穿左腋骸。左掌撩眉顺阴收，右掌翻阳例外开。”

解释：这4句说右弓箭拿云式的练法。先将右脚含机庄的右脚落实着地，前屈成弓步，左脚伸直似箭，二者合称右弓左箭裆。前弓后箭，以右脚开足为度，不可太大和太小，随其自然，练左脚也一样。

从上式两掌内合成合印手的架子，右掌成了阳掌，左掌成了阴掌。然后依次练习右面的三尖相对)、行云式、回头望月、右弓箭拿云，念“嘘”字诀开气，托天掌，掌上三法等，均同于左弓箭拿云式。而不同的是左掌的操作，当右掌向前开出去时，左掌用虎口劲朝上划，再以袖底劲向下划，这样划三个连环圈，第三个圆圈完了变成开天辟地掌。这样，左手的阳掌就变成开天辟地掌的阴掌了。

第三个圆圈划得大一些，与眉相平，名叫“撩眉”。左掌撩眉之后，变为推掌、五丁开山掌、龙探爪，最后顺着龙探爪一抓之势向里一收，同时左脚朝前一蹬，借劲上步成丁字腿，后变成左脚含机裆。

收腿时，念“嘶”字诀，升气。右掌拿云朝外开时，配合“嘘”字诀开气，与左手开法一样的。

1.形气合一：口诀：“掌指挥圆共五个，大小回环仔细裁。左右含机互弓箭，两掌循环照旧来。往复详审阴阳劲，擒拿封闭此中赅。如此开合气与之，阴阳劲脉仔细猜”。

解释：这8句讲在拿云庄里两手练拿云动作时大小关节划了许多大小圆圈。这些圆圈是连环的，体内的气脉也会与之相应地运行。架子的左右变换，两掌和两腿的配合，一反一正，一往一复，阴阳经络的来去，升降开合、武功中的擒拿封闭，均要掌握气脉在阴阳经络中的运行规律，练功才能进步。

2.拿云庄在医学上的意义：拿云庄与天字庄均属十二庄中重要庄子，仅次于天字庄。以开合口诀为主，辅以升降口诀练功，使气脉右出左人，左出右人，专练肝胆二经气脉，间接地练了脾经气脉，因为嘘字诀可以条达肝气，肝不郁遏，就不克脾土了。而且“脾闻乐则磨”，磨则脾气旺而运化于四时，所以练肝即练脾。

九、大字庄

架子有起势、平肩档—→一字档—→日月扣劲—→两掌挂青钱—→平肩档—→闭目观天日。

口诀：“式如天字样，平肩开双手，开手即开脉，膻中升气走。布气始膻中，左右分臂肘，中脉极指尖，通臂任流走。两掌挂青钱，钱马叮当吼。平胸肘移前，开合左右手，两掌下降时，平肩档收口。同时呼嘿字，丹田气壮鼓。闭目观天日，微仰项和首”。

解释：这18句讲大字庄的架子和练法。起势与天字庄一样，两手前起中脉，大指齐眉后左右挥圆，在两腿平肩档变一字档的架子时升气，再以意运气至玉堂穴，又把从玉堂穴气散布到两臂肘，一直到指尖。

这里讲真气归元后，不必用呼吸吐纳口诀运气于外，而是以意运气，将气由里支的中脉运到臂肘和指尖，任其自然地在两臂往来。

中脉是属经脉的里支，下起丹田，贯膈，挟喉咙，上百会穴，直上直下，气脉在中脉上下流注。

运气于指尖，以大拇指和食指1—2节内扣成方形，即日月扣劲(合则为日，开则为月)。以日月扣反正左右划圆。在第二步功夫时，先准备线一根，其长度约等于人的高度的2倍。绳的两端系着铜钱。开始各系3枚，两手以日月扣劲的手式，用大拇指和食指，把绳子拈着，即两掌挂青钱。初练的人，将两端下垂1尺2寸。再日月扣劲左右划圆，绳子和钱就随着左右转动，发出铁马的声响。

练熟以后，逐渐一枚枚加铜钱。每加一枚，同时放长下垂的绳子3寸。两端各加到12枚为止。青铜钱顺转反转，是气机平衡归元的表现。功夫深了，不必再运动日月扣，完全以静为用，以意行气，青铜钱仍然能随气而正反转动。

两掌挂青钱完了，把两手从左右内合，自正前方落掌还原，两腿由一字档收拢为平肩档。两掌内合下降之时，缓缓降气，默念嘿字诀，纳气归元。然后头顶微仰，微闭双目，全身放松，集中心念于“天目穴”。这个架子叫“闭目观天日”。

“天目穴”在两眉头的中央直上1寸处。

口诀：“天大本一字，一奇又一偶。一阴配一阳，天动大则守。大诀全用静，不变应万有。往复如是行，天字斯别剖。”

解释：这8句讲天字庄和大字庄基本上是一个架子，但天字庄是练真气运行于外，大字庄是练精神静守于内，一主动，一主静，一阳一阴。动和静，阴和阳是相互依存，相互制约的。这是练三阴气脉和三阳气脉平衡的基础。

大字庄是“由动归静”的桥梁，看起来简单，实际复杂。动功经过纯熟的锻炼，才能练好此功。由于经过了动功的架子、呼吸和运气的配合练习，使

人身的阴阳气脉相对平衡，奇正经脉调理好了，就可以不经过河车大周天搬运法而直接人静，气脉归元，这样就不容易练出偏差。

口诀："外用降魔敌，小诀同攻守。一反复一正，降龙又伏虎"。

解释：这4句讲经过练大字庄人静，使真气归藏于丹田。如遇到敌人，可配合小字庄进攻的方法，大小合一，攻守兼施，以克敌人。

大字庄在医学上的意义：1. 练大字庄可使三阴三阳的气脉相对平衡，由动归静，精神内守，祛病延年的目的就可实现了。

2. 真气归元后，练功者可以意运气，将真气运到四肢和手指。根据中医的辨证法则分析病情，分经取穴，进行内功导引按跻术，调理气脉，使其平衡，其疗效是很高的。

3. 阴虚的病人适合练大字庄，因为大字庄练的是精神静守，讲究气脉内敛。

十、小字庄

架子有准备动作──→起势、左掌前起式──→指天变中脉式──→叉腰骑马裆式──→复原。

(一)准备动作。口诀："起势仍天字，脚站平肩裆。平心又静气，两眼视前方。"

解释：这4句讲练小字庄前的准备动作一定先要做到以下二点：

1. 足站平肩裆，两足尖略相对，朝内微扣，使足的后踵与足尖成平行线；

2. 平心又静气。内部气机要做到心平气和其方法是眼睛要向前平视。古人曰："机在目"。人的眼睛和内部气机是息息相关的。眼上视，气机就会上升；眼下视，气机就会下降。因此，只有平视的方法才可以使身体内的气机做到平和。在这个基础上，才能说练静气的功夫。练静气的法诀，就是将口中的肾齿(大牙)上下轻轻扣住如咬物状。这样，不仅能固肾气，而且能使由丹田升到膻中之气自然下降，再归藏到丹田，此时小腹会微微地鼓起来。初练时，只觉小腹有盛物感，百日后就觉得有股暖流由膻中(两乳中间)下降到丹田。由于功夫深浅不同，其热流的粗细也不同，热感也不同。

(二)起势、左掌前起式。口诀："左掌单起前，阴掌止平肩。"

解释：这2句讲小字庄的起势。其总原则要做到：左掌单起前，阴掌止平肩。开始一定要先起左手，手心朝下，五指蛹动蛇行缓缓地从身前向上升，一直升到与自己的肩一样高。右手垂直不动，自然地靠着自己的右侧。随着手势的上升，要默念"嘶"字诀，平肩时就不念了，任其自然。"嘶"字音要念的平稳缓慢。意守中指和无名指。以上是第二式的架子和吐纳。

按内景功法的理论，左属血分，为阴，右属气分，为阳。前者主静，为内守，后者主动，为外开。从时空论而言，如果先操作右手则阳气领先，必然右面的气脉走得更快，而左手的阴中之阳气走得较慢，就不能相随而行，二者越离越远，阴阳逐渐分离开了。所以必须先起左手，以达到阴阳气脉相平衡。这观点在练功和医学上是很重要的。

为什么要意守中指和无名指呢?因为中指应心包，无名指应胰脏(这是气功家的说法，医家谓手少阳三焦)。作用有二：一是敛心神，二是调少阳经气脉的平衡，以使三阴三阳气脉相对平衡。但都是为了集中思想，"神与庄合"。

左手臂升到肩平时就停念"嘶"字诀，应当听其自然，因为单手阴掌起势是练少阳脉。少阳脉属半阴半阳之经，可偏阴偏阳，从阴则阴盛，从阳则阳盛。以上是讲起势功法原理。

(三)指天变中脉式。口诀："指天变中脉，挥圆落腰间。五指描太极，动止似虎鹰。叉腰四指前，大拇穴命门。气脉升与降，随掌上下一。吐纳参天字，亦唯呼与吸。"

解释：这10句讲小字庄的第三式"指天变中脉"。阴掌前举平肩之后，中指先慢慢竖起，其余四指也随后同时竖起。这时左手由手心朝下的阴掌变成手心朝外的半阴半阳掌。这就是须弥掌。

初练功者可以这样练 如果练熟了还可以练第二种方法，即阴掌平举时变成剑诀(食指、中指并列如剑，大指和无名指、小指相扣的架子)。再放开剑诀，还原成阴掌，再竖中指和其它四指成须弥掌。这称"朝天一柱香"。练此式时手掌向外挺，以手腕胀为度。接着再练5个动作，按顺序阐述如下。

1. 描太极：练完须弥掌后，小指向手心内划圆弧，除大拇指挺立外，其余3指也相随小指划圆弧。

2. 鹰爪劲：以小指朝外划圆弧，其余4指也随小指划圆弧，五指略分开，前端二指节微弯屈似老鹰爪。其劲在指节弯曲处，练功时有酸胀感。共练5次。

3. 虎爪劲：从鹰劲变来，五指并拢，弯曲前2节指关节如老虎掌。

4. 通臂劲：由虎爪劲变来，与天字庄不同，单臂向前一伸一缩，要平直，指、掌和臂要放松，做蛹动蛇行。肩不能前后动，其目的是练肩关节的伸展。共练通臂劲5次。

5. 日月扣劲：由通臂劲变来，食指前2指关节屈如九字，大拇指扣食指端。因为可圆，可长，似日月，故名日月扣劲。其余3指如握物状。大指主肺，食指主大肠，日月扣劲能使肺经和大肠经连起来，这是表里练法。

以上5个动作都是在"指天变中脉"这一架子中操作的，是用单臂进行的。先练左手，后练右手。

左手练完"指天变中脉"的5个动作后，捏着日月扣劲，从外向里划一个圆圈，顺势落在腰间，即

最后一根肋骨的尖端上，中医称之的“章门穴”上，放在腹部软窝凹处也可。

章门穴是足厥阴肝经与带脉（环腰一周）交会的佩章之门，是相火化木的关键。肝脏气脉不郁，相火（胆火）就起不来。

练日月扣落腰间的动作时，心要静，意念要想到“章门穴”，就觉得“章门穴”凹窝处有气动，并且随着吐纳而一起一伏。接着两眼微闭，内视“章门穴”，自觉大开，里面像个大洞，心里有股神清气爽的感觉。

左手挥圆落腰间后，再将右手起势，右手的练法也和左手一样。完成了右手的操作，以右手的“日月扣”挥圆落腰间，为下一式作准备。

（四）叉腰骑马档式。口诀：“两掌齐叉腰，再开档咫尺。续化骑马档，弯弓射明月。先左次右行，掉头复挥臂。返还叉腰式，缓缓向上升。重复平肩档，小庄诀斯真。”

解释：这10句讲第四式叉腰骑马档。叉腰的意思是两手握日月扣，紧贴在章门穴的软窝处，左右日月扣靠在腰两侧，大指和食指交接处贴在章门穴。完成以上动作后，左脚上提，轻轻地把脚尖放在右脚傍边，成丁字步，然后将左脚向前踢出，并且完成脚上8法（见天字庄），接着将脚内扣，顺势轻轻放在比原位置远1尺处，但要和左脚相平，成一字档（见天字庄），以便下腰做骑马档。如果仍是平肩档，身体就蹲不下去。

双腿变成一字档后，就下腰，下腿成骑马档。加上双手叉腰的动作，就叫叉腰骑马档式。此时，腰要直立，不能俯前仰后。蹲下后，大腿要平，臀部要平，要坐得稳，如骑马状。两手的“日月扣”同时从腰间松开，阴掌划圆变成阳掌（手心朝天）向身前骑马档中央斜插下去。双手从外向里翻手腕，共2个圈，称之为推云掌（详见天字庄）。最后两掌内侧紧靠，手心向上成捧沙掌。

一字档变骑马档时，要同时下腰，下腿和下手掌。内部的吐纳也随着架子的下降，嘴里应当轻轻念“嘿”字诀。念时要快和短，因为小字庄是练“急劲”的（指后一段架子），这是和天字庄不同之处。

双手成捧沙掌后，向上升到胸前，然后以五指描太极法变剑诀。右手从胸向外划弧成箭手，左手也从胸向外划弧成弓手。弓手剑诀向左伸，箭手剑诀向右往后拉，如弯弓射明月之势。此时吐纳口诀应当念“嘘”字诀，拉1次“弓”，念一次“嘘”，共拉3次，所以也必须念3次“嘘”。功夫练久了，架子熟悉了，就不用念“嘘”字诀，只要意守弓手剑诀端，就会觉得弓手很长，并且有热流流向指端。

弯弓射明月是在骑马档上进行的。根据阴阳理论阴主静、阳主动的观点和时空论，应先练左面，后练右面，掉头复挥臂正是描述从左到右的架子变化的。原先左弯弓射明月时，两眼望着左手的剑诀，现在随着掉头挥臂向右方，就要把眼神放在右边的剑诀上。掉头的关键在大椎穴上（即颈椎第一椎的上面，有一股很细的筋，用指一弹动就会响）。

所谓挥臂，就是将左手的弓手变成箭手，右手的箭手变成弓手，左面的弯弓射明月的架子换成右面。并且和左面一样，拉3次“弓”，念“嘘”字诀3次。“嘘”字诀念得短急，快，发的是急劲。

两手在右边练完弯弓射明月的动作，就放开剑诀，变成阳掌（手心向上）。左手放在腰的左侧，右手放在腰的右侧，此时仍然是骑马档。然后两掌同时由腰的两侧向骑马档插去，约与地面成45度的角，并且念“嘿”字诀，使膻中之气下降到丹田，自己立刻感觉到小腹微突出。接着把插掌变成推云掌和捧沙掌（见天字庄）。推云掌和捧沙掌各练3次，练推云掌时，也念“嘿”字诀3次。

推云掌3次后，气下降，然后再练气上升。双手练完第3次捧沙掌时，就像天字庄的捧沙掌一样，手心向上，并且相靠着，平稳而缓缓地向上升。同时上下齿微叩，默念“嘶”字诀，下巴朝胸内陷，以助气的上升。腰缓缓升起，左腿收回成平肩档。上升时双手如捧沙状，眼睛注视双掌心，以敛心神。

“嘶”字诀一定要念得慢，以觉得气到膻中穴为度。如果气升得太高，脸色可能发红，克服的方法就是念“哈”字诀，让气机稍微下降就可以消失。呼吸只要做到“恰到膻中，不过缺盆”，就不会出现以上现象。

双手缓缓上升（捧沙掌）到本人齐眉时，双掌掌心相对，距离同肩宽，同时朝内翻，变成半阴半阳掌。口里不默念“嘶”字诀了。两手比天字庄略快些落下，复原成平肩档。眼睛平视前方，气机也相应归入丹田了。

小字庄的要点：这里专门谈谈小字庄的要点和总义，包括内部气机的运行和架子的相互关系在内。这对练小字庄很有参考价值。先父曾写在小字庄的口诀里，我们在不失原意的基础上加以补充阐明如下。

（一）口诀：“小字与大字，诀里俱藏庄。”

解释：小字庄共13个架子，其中有大架子和小架子之分。大架子主要指大的手臂和腿的动作而言，如“左掌单起前”、“指天变中脉”、“叉腰骑马档”等，小架子如“描太极”、“蛇行蛹动”、“鹰爪劲”等小动作，基本上是属于小关节活动。

练小字庄必须从小架子着手，如蛹动一定要使每个指关节一节节地动起来，一起一伏，好像蚕子爬行一样。又如描太极，一定先动小指，随后是无名指、中指、食指，不能像抓东西，一握了事。因为小动作做得好，才能使肌肉、筋骨活动得开，便于气脉运行。

小动作做好了，大动作才能合乎要求。例如立须弥掌时，先立中指，其余的指方能而立。如果不

注意先立中指的小动作，须弥掌立起来就显得很吃力。可见只有将小动作做好，才能使大架子显得灵活、自然。

在气脉上，也有大小的区别。如立须弥掌时，整个手的阴面气脉(即从小指下侧到手臂下侧的气脉)是大，而鹰爪劲气脉在五个指尖是小。但气脉的大和小是互相联系的。五指应五脏，是气功家的观点。例如练鹰爪或者虎爪劲时，脏腑的气脉在经络的穴道上都象触电一样发生各种动触。有时肌肉要不由自主地跳，骨骼关节也会发生声响。

从动作和气脉的大小，我们可以得出以下结论：小字庄的架子和气脉的大小是互为因果的，是互相起连锁反应的。所以，我们练小字庄，应当从小字着手，才能立竿见影。

所谓"诀里藏庄"，就是说练各庄时，必须了解：诀是指吐纳和运气的口诀，而庄则是外面的架子。练动功就要做到表里如一，呼吸吐纳、运气和外像的架子配合好，做到气脉跟架子协调一致。

(二)口诀："反正相辅用，参修莫相忘"。

解释：这2句讲大、小两庄的区别。我们知道了大、小两庄的不同，才能掌握小字庄的要点。

小字庄和大字庄的架子与诀法都是相反的，但又是相辅的。小字庄主要是练急劲(指后一段)，使气脉外开。如练插手的动作要快，嘴里念"嘿"字诀时也要干脆。而大字庄是以静为主，练气脉内敛。小字庄以练吐纳法为主，大字庄则练内视法为主。

练小字庄勿犯二种禁忌：第一、要忘执法，就是不要有意识地去做动作，不要生硬地练功，架子要随其自然；第二、不要忘掉内外合一，就是练功时一定要使气脉与架子、吐纳结合起来。

(三)口诀："天地十二式，苦练重小字。"

解释：这2句讲十二庄都离不开小的诀法。每个架子的一举一动，都要注意小的部位和小的动作，又要有吃苦的决心和持久的恒心。

(四)口诀："凡此用上诀，万端出小处。"

解释：这2句讲练小字庄时，除注意大小互用外，还要深刻体会小字口诀，这样就能对内景功夫和全身二十部脉道的循环运转流注交会等作用洞若观火，并能进一步去掌握它。因此，练功要从小处去体会。这是练小字庄的进一步功夫了。

(五)口诀："地盘脚进退，上三手动止。中三俯仰侧，尤须悟彻此。"

解释：这4句讲练小字庄要注意全身动作的协调。上三路指头、项、肩和左右手。中三路指背、腹、腰一俯一仰和左右转侧。地盘包括腰腿全面而言。下三路是腿、膝、足。练小字庄一定要使上、中、下三路协调，这样小字庄才能练好。

(六)口诀："小庄动静参，气脉表里间。"

解释：这2句讲练小字庄一定要从动静两方面去体会它。小字庄的前半段是以静为用，是炼津化精的方法，即把后天的津液变化成先天之精。而后半段下腰之后的动作快，如插掌，念"嘿"字诀等，要做到急降，急开，是炼精化气的方法。

小字庄里的气脉表里作用，关键在气机的一开一合。气机升、降时念"嘿"和"嘶"，这和天字庄相同，但在弯弓射明月时念"嘘"、"啥"，为的是使气机发生表里开合的作用。

在架子上也是互为表里的，立须弥掌、鹰爪劲时，气机在手臂下方运行，而蜷指变为虎爪劲时，就走阳面等等。我们必须知道练每一个架式时，它的力在哪里，是由里出表，还是由表入里，这样才能练好架子。

练小字庄时，一定要注意呼吸吐纳。如念"嘶"字诀升气时不要太过。升气太过，可用"哈"字诀调伏它，这称为"回风法"。又如气降到丹田壮得不紧时，用"加字法"，急念"嘶"字诀，倒吸一口气壮紧它。念"嘶"字时，上下门牙微叩，舌抵齿，猛吸一口气。以上两法为小字庄呼吸不得力时的补救方法。

(七)口诀："外用以降魔，敌伤不觉焉。"

解释：这两句说两个小字庄的用法。内练抱元守一，是专指摒除杂念，旧说叫做降服心魔，就是练功时把神意集中在架子的小动作上，可治心念散乱，敛心神不致外驰。外用于对敌，专讲用小的方法制人，研究单双攻破，长短制化，三才统运。用小字诀来统摄浑身的解数、可练动静两账、变化多端的方法。因此，敌人受了伤，还觉察不到。至于第三步功夫以上的问题，所谓降伏心魔"色心兼治"的方法，初学的人很难体会，只有留待进一步研究。

小字庄在医学上的意义：小字庄的前半段是讲体内的炼津化精，而后半段(插掌骑马裆以后)，是讲炼精化气，同时也锻炼了上中下三路的架子，从而促进三焦的气化，使上焦如雾、中焦如沤、下焦如渎的生理状态得到恢复。上焦的心肺、中焦的脾胃和下焦的肝肾可以相应地得到锻炼。所以小字庄的炼气的重要地位，与云字庄同等。

十一、幽、明二庄

口诀："幽字庄和诀，功专在修脉。人唯脉与气，双修弗可缺。不修亦在动，随运天地中。修使若燃灯，常和住春风。外用此降魔，地躺招最绝。地支与罗汉，都从此化绎。早晚及睡眠，利时勤参修。个中真妙谛，上师亲传授。"

解释：这16句讲幽、明二庄都是练人身的气和脉，但主要是练脉。这两个庄子基本上是练好动功，转入练静功的。

练静功上坐后，先用"神与气合"口诀，调息练气，升降开合，不断地呼吸着。当把"神与气合"的方法掌握熟了，就会感觉在下丹田里产生一团"热气"，古人叫做"先天真气"，与口鼻呼吸的"后天空

气”有分别。“真气”的象征是一个“热感”。这团热气团因呼吸的深、长、升、降作用，就会愈聚愈多，聚到一定程度，即会随着一定的道路流行。这种热气流取名叫做“脉”，脉所流行的路线名叫“脉道”。综合全身的脉道，即手足十二正经和奇经八脉的“经络”。

我们练幽、明二庄，就是同时练先天之气，后天之气，即旧说“气脉双修”。但幽、明二庄主要是练先天之气——脉，而且幽、明二庄仍有差别。

幽字庄，是由动功到静功、气脉并用的练功方法，架子是心字庄的后半段。心字庄化成地支以后，就是幽字庄的本式。架子是躺在地下操作的。练动功归静后，把气机收藏在丹田里。当每作一动作，就以意将气机立即运到所动的地方，伸足到足，伸手到手。不用了，以意念把气机藏于丹田，气机立即归元内敛。就是“神到气到”之意。

气与脉，一阴一阳，相互依存，其功能和作用，是很幽微而又具体的。在运用方面，将三阴三阳脉和中脉综合运用(中脉见大字庄的解释)。这种功法，功夫浅者不能运用。

幽字庄练到由动归静后，已经“舍气从脉”，到了“神与脉合”阶段，所以不用吐纳方法，不用呼吸口诀了。

练气功的人与不练功的人比较，气脉运行有下列差别。不练功者的气脉运转，叫做顺道，顺天地气机的升降而升降，旧说“天地否”卦。因为天为阳，在上，阳气上升，地为阴，在下，阴气下降，于是阴阳分离而不变，人身即现病变和老死。练气功者的气脉运转，叫逆道，与天地的气机相反运行，因为他用练功的方法，倒转天地，使地在上，天在下，则阳气下降，阴气上升，于是阴阳二气上下相交，阳气得阴气的调剂，不致孤阳独亢，三阳得以开泰。阴气得阳气的温养，不致孤阴内寒，三阴得以化育，旧称“天地泰”卦。这样使阴阳气脉相互依存，平衡运转，则能够起到祛病延年的作用。

口诀：“明字庄属坐功，法重降心魔。证得三昧旨，即身见弥陀。此系无上法，需依止上师。动静两无碍，心性证斯师。

解释：这8句讲明字庄的含义和内容。明字庄属坐功，但也是在练好动功、气脉平衡后上坐的。由于每个人的身体不一样，阴阳气脉因而有差别，不能用一种固定的方法机械地运用，必须根据每人的实际情况采用适当的方法练功，才能适合需要，而得到益处。

明字庄的含义，就是讲究明照——内外“观法”，以在练静功中体会气脉运行的实际情况。张眼观外象，内视观内景。练习外观和内视都要用明照的方法。着眼在阴阳经络，要“唯精唯一，归一清静”，意即要把念头高度集中。

在静功中，不讲吐纳，把思想高度集中在气脉的运行上，这是明照的外观法。而在静功中，不讲呼吸吐纳，只练“神与脉合”口诀，意念集中在渺渺冥冥的现象，这是内视法。无论明照的外观法或内视法，均就时间和空间而立论的。因为静是在前念刚去、后念未生的这一瞬间产生的，这时阴阳气脉才相对平衡。我们练动功和静功，制伏杂念，就是扩大和拉长这个空间和时间的清静境界。

十二庄主张动静功夫并重，还要活泼自在，顺其自然，朝夕苦练，使气脉由动归静，保持气脉的平衡状态，如住在春风之中，得春生之气，令人神清气爽，于是祛病延年就可实现了。

整个明字庄，包括全部内景功夫的各种诀法，可参见《气功药饵疗法与救治偏差手术》一书(山西人民出版社出版)。

幽、明二庄在医学上的意义：(一)周潜川医师在25年前即已指出：“中医的经络论是古人以内视功法发现的”，“气功的基础是气化论和经络论”。气、气化论和经络论，都是中医学的理论核心，由此可知幽明庄的意义是很大的。

(二)人体是“形”、“气”、“神”的统一有机整体，精神对人体有着巨大的作用。幽明庄的内视法是运用“内在性”的锻炼方法，即主动控制意识，达到掌握自身的内在行动，调动和增强人体各部分的机能，激发和启发人体的固有潜力，从而使人体心身机能得到加强，达到祛病延年的目的。

(周巢文、周怀姜文，摘自《峨嵋十二庄》内部教材)

峨嵋筑基功

本功法是道家全真派峨嵋内功的基础功法。它取佛、道两家之长，以性命双修为本，用动静相兼之法，采天地阴阳之气，补体内先天之真元。其特点简便易行，安全稳妥，对多种慢性疾病有较好的疗效，可达到强身祛病的目的。

功　法

预备式：面南背北，两脚分开与肩同宽，使全身中正安舒。膝微屈，收臀，吊裆，提肛，含胸，拔背，松肩，坠肘，虚腋，松腕，松指，尾闾中正，虚灵顶劲，两眼平视，随之轻闭，口齿微合，似笑非笑，舌舐上腭，两手掌指微屈，放松，指尖朝下，掌心朝内，垂于体侧。

提要：身正、体松、神静、气平。

第一步　培鼎式

第1式：击关元。接预备式，左脚向左开一肩宽，两膝略弯曲呈马步，以腰为轴，上体向左转90°使面向东，以腰带动两臂甩动，使右掌内劳宫

穴拍打关元穴（脐下3寸），左掌外劳宫穴拍打命门穴（背部与脐中相对穴位）。然后向右转使面向西，以左掌内劳宫穴拍打关元穴，右掌外劳宫穴拍打命门，如此左右各转打18次。提要：松肩坠肘，以腰带动两臂、两臂带动两掌拍打。

第2式：击膻中。上式不停，仍以腰为轴，带动两臂左右拍打，向左转身，右掌劳宫穴拍打膻中穴（两乳头联线中点），左掌外劳宫穴拍打夹脊穴（两肩胛尖联线之背部中点），再向右转，左掌内劳宫穴拍打膻中穴，右掌外劳宫穴拍打夹脊穴。如此左右拍打18次。提要：全身放松，拍打穴位时要保持肘尖朝下。

第3式：击大椎。上式不停，右手掌从头右侧以内劳宫穴拍打大椎穴（两肩上缘连线中间的棘突），同时掌指拍打大杼穴（大椎右斜下2寸处），左手外劳宫穴拍打各俞穴（夹脊旁开0.5寸之上下为肝、胆、脾之俞穴，命门旁开0.5寸之上下为胃、三焦，肾之俞穴，可因人而选取已之有病脏腑之穴拍打。向右转时，左掌内劳宫穴从左头侧拍打大椎穴和大杼穴，右手外劳宫穴击打各俞穴，左右反复拍打18次。然后不停，按第2式拍打膻中、夹脊穴左右各18次，仍不停，按第1式拍打关元、命门左右各18次，满108次定数后恢复预备式。提要：关键是放松肩、肘。

以上三式，每式做36次，以拍打为主。

第二步　调气功

第1式：鹤飞式。接预备式，左脚略提起脚尖朝下贴右小腿落下，使脚大指尖点地，右腿略弯曲呈左丁字步。左腿顺式向体前缓缓踢出，右腿伸直，同时两臂左右轻轻抬起。肘尖朝下，掌指放松下垂，内劳宫穴内吸，与头同高。左脚尖点地，右腿略弯屈，同时两掌坐腕，指尖朝上，掌心朝外，松肩坠肘，两臂徐徐下落离腿30cm左右使掌心朝下。然后返回动作，如此反复做18次后变右丁字步与上式相反，反复动做18次后恢复预备式。提要：松肩坠肘，形似仙鹤缓缓飞行。可随起落姿势而吸气呼气，起而吸，落而呼。

第2式：雁飞式。接预备式，左脚略提起，脚尖朝下，贴右下腿下落，使脚大趾尖点地，右腿略弯曲，呈左丁字步。左脚向体前缓缓踢出，右腿略弯曲下蹲，同时以腰带右臂向身前提起，左臂向身后提起两臂均肘尖略下垂，掌心朝下，指尖放松下垂，略高于头，并回头看左手。左脚尖点地，同时以腰带左右两臂下落，坐腕使指尖朝上，下至两胯，头转回正前方。左脚尖提起，同时以腰带左臂向身前提起，右臂向身后提起，两臂均使肘尖略下垂，掌心朝下，指尖下垂，略高于头，并回头看右手。而后还原，如此反复循环18次；提右脚在身前起落做18次，满36次后恢复预备式。提要：同第1式。

第3式：鹏飞式。接预备式，起式同前。左脚向前缓缓踢出，同时两臂前起，略弯曲，肘尖朝下，掌指均放松，指尖朝下，与头同高。左脚下落，脚尖点地，右腿略下蹲，同时两掌坐腕，指尖朝上，随时下沿落至腿两侧，使掌心朝下，指尖朝前。左脚缓缓抬起，右脚略直，同时两臂向两侧缓缓抬起，略弯曲，肘尖，手尖，掌心均放松朝下。左脚尖点地，两掌坐腕，指尖朝上，掌心朝外，随肘下沿落至两腿侧。然后返回，按顺序反复做18次，换右脚在前，其余动作均同，也连续反复做18次，到36次定数后恢复预备式。提要：同第1式。

以上三式，每式做36次，动作以模仿三种鸟飞之式为主。

第三步　筑基功

第1式：采气法，接预备式，两臂同时向前缓缓抬起，臂略弯曲，肘尖朝下，掌指放松，指尖下垂，随臂向上两腿慢慢伸直，同时深吸气，意想指尖和内劳宫穴向里吸地气，似将地球要抓起来一样，当手抬起与鼻同高时，两腿略向下弯曲，两掌随松肩坠肘而下落，同时呼气，仍意想指尖和劳宫穴向里吸地气，似追赶地气向里吸一样。当两臂还原呈预备式时，两腿开始慢慢挺直以至逐步使脚跟跷起，两臂随之向左右缓缓抬起，略弯曲，肘尖下垂，掌指放松，指尖下垂，同时深吸气，意想指尖和内劳宫穴吸地气似将地球抓起来一样。当两手掌高过头顶时，双腿脚跟开始缓缓下落至腿微弯曲，两臂随之松肩坠肘而缓缓下落，同时呼气，仍意想指尖和劳宫穴向里吸地气。当恢复到预备式后，其他动作均重复，惟掌心一直朝上，意想吸宇宙之气而已。当做到式两掌靠近两腿时，指尖向体内旋转，然后掌心朝前，大指尖朝上，其余指尖朝外，使两臂呈环抱形，两臂徐徐环抱合拢，同时深吸气，当两掌贴上肚脐左右时，使脐中穴内陷，有贴向命门穴之感，似将所有环抱之气全部吸进脐中穴，然后收复预备式，上述动作可反复做3、6、9次或更多次。提要：全身放松，意念集中，呼吸与动作紧密配合。

第2式：通天法。接预备式，两掌于胸前缓缓抬起，指尖与鼻同高时合十，然后十指离开，以掌为轴，使右掌尖向左转，左掌尖向右转，左掌在上，右掌在下，两掌掌心朝上重叠胸前，两掌背下沉，使之左右分开，不停，逐渐使掌心朝下，继而随臂继续上举，变得掌心朝外，举到头顶后两掌内旋，使内劳宫穴之气罩在百会上，稍停，两手掌心朝下，指尖相对不接，从两太阳穴下推至脐中穴贴于左右，脐中穴随吸气猛向命门穴贴近，意想气从命门穴出，沿督脉上行，过夹脊，至枕（脑后下侧突出部），上百会穴，从任脉下行。过玄关（两眉中间）、膻中到脐中，不停，两掌下推继续导气下行，分岔于两腿内侧（手够不着时用意下引），下行至涌泉穴（踡足时

前脚掌之凹陷处)。从腿之外侧上行，至命门穴，从两手指尖引气经带脉气归脐中后，两掌仍合十胸前。此式可做3、6、9次或更多次，最后两掌引气归脐中后仍呈预备式。提要：通过外导内行，以意相助的方法，调动体内真元之气冲关过窍，打通周天。

第3式：养丹苗。接预备式，两肩微向后掰，随之两臂前起，与膻中穴同高时两指尖相交(左掌在下)，指尖朝前掌心朝下，上行与眉同高时，两掌左右分开，呈抱球式，两掌继续下行，左掌在上右掌在下相叠，轻轻上举，使劳宫穴对准祖窍间隔20cm，默数七八个数后，以肘下沉带动两掌缓缓下行，随之两掌以劳宫穴为轴，使指尖由上向左右转动，转至指尖朝左右斜下方时，恰使劳宫穴对准脐中穴，然后使脐中穴猛向后吸，意念使脐中与命门相贴，再缓缓放松，两掌自然分开，恢复预备式站桩，眼神轻闭罩着脐中，意念想着脐中，两耳倾听脐中。

收功时以左掌内劳宫穴对准脐中穴，右掌抚在左掌背上，然后轻轻向左转动(女向右)，越转越大，以36圈为定数。之后向右转圈(女向左)，越转越小，转24圈时仍使内劳宫穴对准脐中穴，意念气归丹田，3遍后收功。提要：站桩基本要求是保持身正、体松、神静、气平；似守非守，勿忘勿助，听其自然为好。

以上三式，前两式做3、6、9次或更多次均可。最后一式只做1次便进入站桩姿势，动作要求缓慢，亦配以意念和呼吸活动。

(张德孝等文，摘自《中华气功》1988年2期)

铁布衫

本功法是少林武功，游方武僧所传。顾名思义，练功后人体外表如穿铁甲，能坚固正气，抵御外邪入侵，及抵挡暴力之袭击。此功法结构严谨，动作简朴、健美，以动中求静，静中寓动，刚柔相济，一气呵成。

功　法

一、起势，打禅式：双手上抬，左手心朝下平放于肚脐处，右手立掌，指对鼻尖，微蹲马步，宁神静志，自然呼吸，意守丹田，四息(一呼一吸为一息)。

二、枯树盘根，气贯丹田：双手按掌至右脚背，改用齿缝吸气；双手翻掌，手心向上，沿右下肢提到丹田，同时意念气聚丹田；收提前后阴，闭气；用意念引气运行一大周天。然后呼气翻掌，手心向下，沿左下肢按至左脚背。如此左右交替作四次。

三、海底捞月：接上式，从右脚背开始，双手搂抱，口齿缝吸气，随手势引气提到乳房，两肘后张，微扩胸，闭气；收提前后阴，引气运行一大周天。然后在同侧双手下按至右脚背，呼气。左右交替共作四次。

四、罗汉举鼎：马步，挺胸，双手托举于头顶上，呼吸同前，收提前后阴，引气运行一大周天，意守百会(高血压患者守涌泉)。

五、金刚怒目：接上式，双手托举略下降，齐平于两侧太阳穴，咬牙硬顶，鼓腮，收提前后阴，引气运行一大周天。

六、怀中抱月：双手攥拳下降各顶两腰侧，意念气搂抱于两乳，收提前后阴，闭气，引气运行一大周天，再双拳撞击两肾区，然后全身放松，呼气。

七、仙鹤逢翅：双手背相逢，举于头顶上，引气运行一大周天，再意守劳宫，双手随前胸正中线下降、分开，拍打两大腿。

八、天地相会：俯腰左转，右手按掌于左脚背，左手拗向背后，屈腕作钩手，引气运行一大周天，再起身平推双掌于前方，意守劳宫。如此左右交替共作四次。

九、霸王开弓：左转身虚步站立，双手呈拉弓势，引气运行一大周天。右拳变柳叶拳劈击，意守劳宫。如此左右交替共作四次。

十、大圣蹬炉：正立，双手攥拳，引气运行一大周天，然后再引至一侧足部猛又蹬出，再收回。如此左右交替共作八次。

十一、合掌收功：双手合十，精心运气至丹田，再引气运行一大周天，然后双手合十于胸前，恢复自然呼吸。

十二、遍身拍打：先每次用掌面拍打，随着功力加深，逐步改用拳、短木棍或炼戒尺拍打。初期自己拍打，以后可请人拍打。拍打的力量以能适应为度，逐渐增加。有各种慢性疾病者可免去拍打。

练功要领及要求：起势用自然呼吸，其他各势呼吸均用齿缝吸气，轻叩齿，舌搭鹊桥，舌津咽气，气沉丹田，同时收提前后阴窍，引气运行一大周天(十二经脉均行到)，再由丹田发气，从鼻腔呼气。总之吸气时全身肌肉紧张用力，呼气时全身放松。练功时间宜在早晨寅卯时，晚上亥子时，晴暖天在室外练，阴冷天在室内练。

(严章荣文，摘自《气功》1986年2期)

铁焊碑

本功法是一种健身术。由郑子芳承传，此功法对多种慢性病，包括：胃及十二指肠溃疡、胃下垂、慢性胃炎、消化不良、顽固性便秘、高血压、神经官能症、非活动性肺结核、支气管哮喘、矽肺、慢性肝炎等，获得满意的治疗效果。

功　法

姿式：选择空气新鲜、安静无噪音的地方，背向阳光，全身放松，正面站立，头要端正、勿左右歪斜，两眼轻闭、微露一线、凝视前下方，口自然闭合，舌抵上颚。意守丹田，排除一切杂念，用意不用力，精神专注于丹田，耳如不闻。初练时用深呼吸法(老年及体质较弱者亦可长期应用)，吸气时胸部不动，小腹凸起，以意领气，引导气沉至丹田，呼气时小腹凹陷，胸部仍然不动，将气缓缓呼出，如有必要，可在呼吸周期之末或中间，稍加停顿，停闭时间长短，以不感憋气为原则。锻炼一段时期后，改用逆呼吸法。逆呼吸法是练本功的主要呼吸法。吸气时胸部不动，腹部收缩凹陷，呼气时胸仍不动，少腹凸起，如此周而复始(因与常人呼吸相反，故称为逆呼吸)。在外部形态方面，可分下列五种姿式：

一、二字桩反叉手式：两脚分开比肩稍宽，脚尖向前，两脚呈二字形。两手拇指与拇指、小指与小指相顶，中间三指交叉，然后将手反转，手背向上，手心向下，两臂撑开，向前下方伸直。躯干前倾，臀部后突，两腿伸直，自然有力。

二、二字桩上提下沉式：两脚分开，比肩稍宽，脚尖向前，呈二字形。躯干前倾，臀部后突，两腿伸直，自然有力。右臂弯曲，手掌向外，擎于头的前上方，距头约十厘米，左臂伸直下垂，腕关节背曲120°，掌心向下，手指指向对侧。左右臂互相交替亦可。

三、弓箭式：先立正站立后，右腿向前跨出半步，弯如弓，膝与脚尖垂直，左腿伸直后蹬如箭，身稍前倾，略收小腹。右手无名指与小指弯曲，拇、食、中三指直伸，肘关节弯曲，前臂横放于胸的前下方，但不要紧贴胸壁，相距胸壁五寸许，手指与左季肋部齐，左手末两指弯曲，余三指直伸，然后臂向后下方伸直，与躯干呈45°。以上姿式可左右互换。

四、合掌提腿式：先立正站立，然后右腿提起，大腿与躯干呈90°，小腿后曲与大腿呈60°，左腿直立。两臂弯曲与乳平，两手合掌，拇指指向颏下，身微前倾，臀部稍向后突出，略收小腹。

五、骑马式：两腿左右分开适当距离，两膝关节屈曲，足跟提起，身体下蹲，略收小腹，两手左右平伸，手向背曲，掌心向外。

辅助活动：铁焊碑主要是内脏器官锻炼，辅助活动则是四肢筋骨、关节锻炼，同时消除锻炼时长久站立所引起的腰腿酸痛等不适，是不可缺少的外部活动。具体活动方法如下：

一、活动颈部：正面站立，两手卡腰，头左→前→右→后作旋转活动四圈，再右→前→左→后作旋转活动四圈。

二、活动肩关节：1.自由站立，两臂向两侧平伸，腕关节背曲，手掌向外，手指向上，肩部一提一松活动八次。

2.自由站立，两臂向两侧平伸，手掌向上，肩部一提一松活动八次。

3.正面站立，两臂向前平伸，腕关节背曲，掌心向前，呈向前推物状，交替活动肩关节八次。

4.正面站立，两臂向前平伸，掌心向上，左右臂交互前伸后退，各活动肩关节八次。

5.自由站立，两手卡腰，两肩关节呈“8”字形，旋转活动八次。

三、活动腰部：两脚分开比肩稍宽，两手卡腰，腰部作左→前→右→后旋转活动八圈，再作右→前→左→后旋转活动八圈。

四、活动膝关节：正面站立，两膝弯曲，两手掌覆于膝盖上，两膝关节由左到右和由右到左，各作旋转活动八次。

五、活动腕肘关节：两臂向内稍弯曲，呈怀抱太极状，两腕关节由外向内和由内向外，各作旋转活动八次。同时，相随带动肘关节活动。

六、活动踝关节：正面站立，两手卡腰，左腿提起，大腿要平，脚先由内而外，再由外而内，各作旋转活动八次。然后左右两腿调动，再作旋转活动八次。

(浙江中医杂志编辑部文，摘自《中国气功》)

铁腹功

本功法是流传四川民间的武术硬功之一，又称钢肚功，为李光家传功法。博采众长，溶北派之练气，南派之排打于一炉，独树一帜。功效颇为显著，有“百日筑基”、“百日功成”之说。它既可作为初学硬功者的入门功法，也可供硬功爱好者参考借鉴。此功法简单实用，共有三个步骤，第一个步骤为：培气养丹田，第二个步骤为：闭气贯丹田，第三个步骤为：运气锤丹田。锻炼时必须循序渐进，先打好基础，才能在此基础上深造，切忌盲目乱练，不然欲速则不达也。现介绍“培气养丹田”一种。

功　法

培气养丹田：功法属静功，但与一般之静功迥异，其主培后天之气，较为注重呼吸，为铁腹功之基础。其功诀为：静坐培气调为先，顺逆呼吸交替练，练到气息绵绵时，守气住气皆自然。就是说静坐培气以调气为入手法，练习腹式顺逆呼吸，在有功底后，再练守气，住气就如顺水推舟极为自然了。

一、调气：具体练法：取盘坐姿势，可先从散盘入手，适应后再练单盘，甚至双盘。散盘：先将右足压于左大腿下，再将左足压于右大腿下，使两

小腿交叉，上身自然正直，全身尽量放松。双目垂帘，亦可闭合。单盘：将右足压于左大腿下，再将左足搬于右大腿上，其它方法均与散盘相同。双盘：将右足搬于左大腿上，再将左足搬于右大腿上，其它要求亦同散盘。此式练功效果最佳，因其姿势稳固，易得气，但难度很大。结印：无论单、双、散盘结印法均一样，先将左手置腹前，右手压于左手上，两拇指相触。

1.腹式顺呼吸法：任选其中一种姿势摆好，放松全身，舌舐上腭，集中意识，使呼吸自然、柔缓。先微用力呼出（鼻呼），一口长气使腹部自然凹进，然后在腹部自然凸起时，吸气，使气至小腹丹田。以后就任其自然，摒除杂念，只在呼气时注意小腹凹进，吸气时注意小腹凸起，如此循环往复，早晚练习，每次十分钟左右为宜，此法锻炼九日之后，改练腹式逆呼吸法。

2.腹式逆呼吸法：姿势等要求同前，先微用力吸（鼻吸）一口长气，使腹部自然凹进，然后在腹部自然凸起时呼气，使气达小腹丹田，以后凝神静坐，顺其自然，在吸气时注意小腹凹进，呼气时注意小腹凸起，亦早晚练习，每次增至十五分钟左右，此法练习九天后，再改练守气。

二、守气：在腹式顺、逆呼吸锻炼纯熟后，即将意识贯注于出入之气上，亦即守气。此法分为腹式顺呼吸守气法和腹式逆呼吸守气法。

1.腹式顺呼吸守气法：姿势方法同腹式顺呼吸法，只是呼气时，意识随气由腹部经胸、喉、鼻等至体外；吸气时，意识随气则由体外至小腹丹田，而不再注意腹部的凹凸。

2.腹式逆呼吸守气法：姿势方法亦同腹式逆呼吸法，只是呼气时，意识随气由胸部膻中至小腹丹田；吸气时，意识随气由腹部丹田至胸部膻中。守气法练习十八天，亦早晚练习，头九天腹式顺，逆呼吸守气法各练十分钟左右，后九天腹式顺，逆呼吸守气法则改为各练十五分钟左右。

三、住气：在通过守气锻炼基础扎实后，则应进行住气的练习，补人体之气血，使之充实于胸腹。此法亦分为腹式顺呼吸住气法和腹式逆呼吸住气法两种。

1.腹式顺呼吸住气法：姿势等方法同腹式顺呼吸法，只是吸气、呼气后要进行闭气锻炼，即呼气时，意识随气上升至胸部膻中时，停住呼吸，意想上升之气，由膻中散发，充满整个胸部；吸气时，意识随气下降至腹部丹田，闭住呼吸，想下降之气，由丹田散发，溢于整个腹部，如法练习，约一个星期左右即可体会到内气的热感和充盈感。此法锻炼九天后，改练腹式逆呼吸住气法。

2.腹式逆呼吸住气法：姿势等方法同腹式逆呼吸法。吸气时，意识随内气由丹田上升到胸部与吸入的天地之精气融合在一起，闭住呼吸，想气散发充盈于整个胸部；呼气时，意识随内气由膻中降至丹田，想气由丹田散发，充于整个腹部。此法亦练九天，早晚练习，以卯时、子时等生气之时为佳，功时半小时为准。

四、收功：不论调气、守气、住气练习完毕之后，均须练此收功法。保持原练功姿势，双掌相叠，置贴于小腹丹田，吸气收缩全身毛孔，将气收于小腹丹田，呼气松全身，任其自然，连作九次，扣齿三十六次，将口内津液分数口咽下，直送至小腹丹田。

五、辅助功：培气养丹田功法看似简单，实际练之就不难体会其中之艰辛。如要保持静坐的正确姿势和放松头颈部就十分困难。现介绍辅助功法二个，以备用。

1.静坐正身法：现代人们随物质生活条件的好转，讲究享受，在不知不觉中就养成了不良的习惯。如坐沙发、椅子等使人养成后仰的习惯，又如长时间埋头工作、学习等使人养成前俯的习惯。俗话说："习惯成自然"。故很少有人能做到"坐如钟"的要求了。在练功时往往稍不注意，身体就前俯或后仰了，影响练功效果。而练功时，如用力去保持身体正直，就会使腰、腹部甚至肩背部紧张僵硬，造成呼吸短促，紧张，意识难于集中，违背静功"松静"的原则，勉强练之，难免出现偏差。而静坐正身法就能行之有效的使身体各部位处于放松状态。方法是：在静坐前注意放松，将重心落于小腹，使脊柱自然正直。意想头顶似有一根线将头悬吊起来，在呼吸时，身子可随之起落，而头部要保持相对稳定。如在静坐过程中，觉得身体倾斜时，可将身体向反方向运动一下。如后仰，则向前俯一下；前俯，就向后仰一下；然后用意放松紧张部位，意想体侧各有一条直线，垂直于地面，并与百会——会阴这条垂线平行。体侧两条直线不可意想得太长，以腋窝以下为准，否则，会有气向上行的感觉。运用此法，便于凝神意守丹田，有助于腹式呼吸，能较长时间的保持身体正直。

2.头颈放松法："空门无暗总常开，何事愁眉不展来，转颈回头表悔改，往生极乐乐乎哉。"这首诗就是介绍头颈放松法—转颈回头的。具体练法是：静坐，闭目，百会上顶，颈部用意放松不着力，存任凭意识指挥之意，然后以百会——会阴这一垂线为轴，向左右摇摆，以摆到左右极限为度。先慢后渐加快，一分钟即可。初习时，可能会发生头晕现象，只需在停下时，将意识集中于放松了的祖窍（即眉心）片刻，即能止住。做此法后，再练别的功法，会收到事半功倍的效果，因练此法时，注意力转移，用意渐渐适度，精神自然放松，使紧张部位（颈、眉等）放松。再者就是百会本是上丹田，转颈又属运气头部的导引法，意识集中于百会，加之转颈，致使清气上升，浊气下降，调顺了气机之故。

六、练习要领及注意事项:

1. 调气法共练十八天，早晚练习不可间断，早晨练时宜在室外，晚上练时宜在室内。练时要注意不可用力鼓腹缩腹，只能任其自然凹进凸起。

2. 守气法亦练十八天，重点在腹式逆呼吸守气法上，练时要精神集中，排除杂念。

3. 住气法练十八天后，才可练二步功法。必须注意不能用力憋气，而将口鼻闭住，不呼不吸，闭气的时间是吸气或呼气的二分之一，吸气和呼气的时间则须一致。

4. 此步为内功，切不可蛮练，以顺其自然为准。练后身体发冷．发热．肠鸣等属正常效应，不必顾虑。且应认真领会功法的意图。不断检查校正自己的练法。

（代 奇文，摘自《按摩与导引》）

俯冲式功法

本功法是一种医疗气功，由老中医李求真先生家传。此功法简单易学，只有一个式子“俯冲式”，并以此而得名。其特点在于通过调身．调息激发气血轻微搏动，并以意领气冲击病灶，从而达到自我控制，自我修复的医疗效果。

功　　法

起式：自然站立，头微前倾，双膝微屈，二目微合，舌尖轻抵上腭，全身放松，自觉在云中状；作自然，轻松之深呼吸数次(无定数以自觉身心已安稳为度)。

俯冲：接上式，缓缓收腹．屈膝(135°)，上身前俯，双臂向后外侧斜伸上抬，至上身与地面基本平行(根据自我感觉：长胀可取稍高势，无明显感觉可取稍低势，以头面部有随心跳之轻微搏动感为度)，头稍抬起。

调息，以意领气：两者同时进行。接上式，由于不适应此种体位的呼吸，故应再度调整呼吸，使之自然流畅且深；心中想如临大海观潮，自觉气血涌动，与心跳一致，头面部之搏动感随呼吸而明显。然后，将此气血之搏动感有目的地引向一定的部位。例如感冒，就可将搏动感引导至鼻咽部位。如是，待五至七息，即可转收式。

收式：呼吸渐浅，意念收回，缓缓起身，恢复起式之体位，稍适歇息。

收式后即觉神清气爽．精力充沛，症状减轻。特别是感冒初起，则头痛．鼻塞．流涕．咽痒诸症悉减。

随着功夫的不断加深，对本功的运用也就可愈加主动了，到了一定程度时，不必总取固定的“俯冲式”，在任何体位时，“搏动感”均可呼之即来，并可随心所欲地将此“搏动感”引向身体的任何一个部位。

注意要点：头部不要过份下垂；细心体察舒适而来去分明的“搏动感”，切忌头部胀痛；控制作功时间，每次不宜过长。

总之，本功通过人们很容易体察到的血液的搏动，抓住了人们还不容易体察到的气的行踪；通过对此种搏动感的有目的的控制，达到了对气的有目的地控制，也就是通过以意领血，实现了以意领气，从而达到利用气的多种功能健身祛病之目的。

（李子文文，摘自《中华气功》1986年4期）

健 步 功

本功法原为《按摩三宝》中的“擦足”的一段，以健步为主的保健功。故称为“健步功”。此功法可使腿部、腰部肌肉得以锻炼，并消除疲劳、血脉流畅、筋骨舒松、确有健步之效。

功　　法

一、练功时间：每天睡前(包括午睡)及起床后进行，工间或课间休息时亦可。

二、功前准备：在床上进行(或凳上亦可)，取枕头或被褥(或书报)作垫腰之用，脱去鞋袜。

三、具体操作：1.准备——先将两手擦热，继而作浴面、揉眼、搓耳、擦颈、擦腰、擦膝、擦足三里和擦足心等保健功的辅助动作。

2.行功——以枕(或被褥、书报)垫于腰部，取半仰卧位，两手五指分别抓住两膝盖处，两足心相向，两足底来回摩擦，擦至感到疲劳为度，不拘次数，循序渐进。

3.收功——两手重复一次准备时的按摩动作，然后两足伸直，两手攀足，尽量使五指抓住五趾作松趾动作(两膝不要弯曲)，使五趾关节“嘞嘞”作响，然后按十二经脉三阴三阳走向(即从胸→手→头→足→腹)循经自我按摩一次，两手掌重叠绕脐摩腹数次，将枕(或被褥、书报)移至床头(或凳头)，取仰卧位，然后两脚掌、面互相抵触摩擦如浴脚状。

功毕，可稍事静卧养神片刻或入睡。

（李佩弦文，摘自《神奇的气功与特异功能》
吉林人民出版社1988年8月版）

健 身 功

本功法是一种简单易行的保健功，是“意拳”的基本功。能够治疗多种慢性病。并能强身健体，益寿延年，久练此功可以出现异常功能态和超常功能态。

功 法

一、姿势(胸前环抱式)：双手举至胸前，掌心向内环抱成椭圆形，两手之间相距三拳，手与胸部相距两拳，如抱一气球。

二、意念：敛神聚意，微微的意念双手麻、热、胀感，并诱导气血通过腕、肘、臂、肩……向全身发展，然后意守全身麻、热、胀感。

三、效感：该功法不需场地，不搞上式和收式，想练就练，想停则停，简单易行。该功法通过自然的麻、热、胀的意念诱导，收敛心神，并促使神经传导、血管扩张、气血畅通和营养物质氧化功能逐渐加强。"健身功"松静舒展和形神内敛的身姿，有利于人体内能量的补充和储存，使耗能量减少，元气充盈，所以具有扶正祛邪、强身祛病和益寿延年的功效。

(王安平文，摘自《中国气功》1987年4期)

健 脑 功

本功法是一种保健功。采天阳、饮地阴之气，与自然界进行气体交换。以健壮大脑，达到益智的目的。此功法简单易学，男女老幼均可习练。

功 法

一、预备式：自然站立，两脚分开与肩同宽，两手自然下垂，脸朝东或南均可，如果晨阳初出则宜面向太阳。两眼平视前方，然后视线从远及近慢慢回收，成为两眼垂帘，双唇微闭，上下齿轻叩，舌舔上腭。呼吸自然深长。

意念百会上接青天(即想着好似天空有一股纯净的真气与头顶连接在一起)，全身放松，可分段进行。依序放松头顶、后脑、脸部、颈部、肩部、手臂、胸背、腹腰、小腹、小腿、双脚共3次。

二、汇集真气：吸气时两手慢慢从两侧向上侧平举，掌心向上。继续向上抬成弧形，至头顶上方成圆形，两手中指尖相接，掌心向下；双手犹如抱个大气球、天地之气，大自然之气尽收在内，将这股真气向下压入大脑；当两手压至离头部一至二厘米时，呼气时绕至额前，从胸前向下导气至下丹田(即小腹内)。如此反复进行18次。

此功主要修炼天目穴、百会穴与自然之气接通。

三、调气养性：性即大脑。完成第二节动作后，掌心翻转，使掌心向着小腹，两手相叠，左手在内，右手在外，虎口相交，自然呼吸。想着掌心正对着小腹内的一团暖气球，就会感觉小腹温暖绵绵。意守片刻。然后意想腹内暖气气球分成两股暖流，从两大腿向下流动，直至涌泉穴(脚板前凹陷处)。再意想也有两股气从地心上涌泉穴。四股气交合。这时两脚拇指抓地，提肛、吸气，暖流从涌泉穴沿双脚上行，交合于尾闾穴再沿督脉(背脊骨正中)上行过后枕直到头顶百会行天目穴入大脑，呼气自然，不去想它。如此反复进行18次。

意守祖窍穴(鼻梁与前额交合凹陷处)缓慢呼吸12次，此处会有麻、胀、热或跳动的感觉。然后两手按第二节汇集真气的动作，将祖窍处之气引导入下丹田。6次。

收功：两手掌相互摩擦至热，两手从下向上向后摩擦脸部、头部至后脑(可呼大气)至舒服为度。功毕。

(梁尚任文，摘自《中华气功》1989年6期)

健美采气功

本功法是一种养生功法。由王松龄先生创编，着重于意念导引以达到全身采纳宇宙间之真气疏通经络；调整内分泌，祛疾健身健美形体和延年益寿。此功法可综合习练或选练，简单易学收效快。

功 法

一、丹田聚气：正立，两脚跟并拢，脚尖外分(呈外八字形)，双手掌重叠，内外劳宫穴相对，男左手在内，女右手在内，复于小腹部，全身放松。两眼微闭。舌抵上腭。意守丹田。此式练3—5分钟。

丹田：初学气功者可意守脐下约三横指处(此指区域，非如针灸穴位之小点)。女性亦可意守肚脐。已练过气功，或练本功数日后，可改守脐与命门之间，距前七分距后三分之稍下处，或从脐下约二寸(同身寸)处向内至距后三分处。

意识路线：守肚脐或脐下时，意识由体前下降；守距后三分处(此处旧名玉环穴，炁穴，今名内丹穴)时，意识亦可由体内直接返照。

二、推窗望月：接上式，双掌由小腹部松开放下，翻掌，掌心向上，双臂由体侧划弧抬起与肩平，双掌逐渐内合，变立掌，指尖向上，掌心相对，继变掌心向前，随呼气向前推出(同时掌心前顶)，此时应全神贯注，意想气从两手内劳宫穴呼出；随吸气掌稍回收(臂不屈)，意想气从劳宫穴吸入。如此一呼一推，一吸一收为一次，练36次。然后随吸气双掌收回，平胸(距体约10公分)变双掌心向下，指尖相对但不接触，外导内行，随呼气下按，仍放于小腹部，行丹田聚气3～5分钟。

此式作用在于打开内劳宫穴，开穴后采气时则只用吸入(采)，不用呼出，采进之气收于丹田。熟练后可不管呼吸，单用意念即可。

三、双手扶轮：接上式，双目微闭，双手松开

放下，由左右两侧向上划弧(不过头)，平举，掌心向上，然后双掌向中央合拢变立掌，掌心相对，继变按掌，指尖相对，徐徐下按，至带脉处分开于身体前面两侧，指尖向前，以双手内劳宫穴感测地下之感应点，测到后(初学时可能测不到)，随吸气采地气，收人丹田，做36息。呼气时不加意念。接行丹田聚气。

找感应点时，可以腰为轴，向左右微微摆动双掌，也可变换一下位置(如向前或向后，向左或向右走几步)。采到地气时应有清凉之感觉。

四、掌托日月：接上式，双掌松开放下，翻掌，掌心向上，由身体两侧向上划弧，平举，至与肩平时停住(双臂稍弯)，随吸气意想太空中清阳之气由劳宫穴吸人，收入丹田，行36息。呼气时无意念。然后双掌向中央合拢，变按掌，随呼气徐徐下按，外导内行，至小腹部叠掌，行丹田聚气3～5分钟。

此法目的在采天气，采到天气时应有温热感。

五、双掌擎天：接上式，双掌松开放下，从身体两侧分开向上划弧，高举至头顶上方，掌心由划弧时的向上变为相对，然后十指交叉，翻掌心向上，尽力上推，但头颈部仍保持平正，上推时脚跟随之踮起，意识则在于脚尖。手掌上托，脚尖下点，起落九次。然后翻掌变为掌心向下，十指分开，由顶上经前额下按至小腹，外导内行，双手叠放于小腹，行丹田聚气3～5分钟。

六、气充胁肋：接上式，双掌松开放下，然后从两侧向上划孤，至头顶上方十指交叉，翻掌心向上，屈肘(双掌勿上托)，以肋部带动双臂，左右旋转各九次(先左后右)，动作宜慢宜柔宜圆。腋下谓之胁，其骨谓之肋。

七、固肾开督：接上式，双掌松开，掌心向下，变按掌，随松腰躬身下按，按至脚背上方时变指尖向前，于两脚上方下按九次，然后左、右各按九次。躬身下按时头部要低垂，稍勾腮，不能抬头，随呼气时按，不要随吸气时按。

作用。抻开督脉，充实下元，有利气通三关。

八、太极归一：接上式，不能先抬头，双掌随起身直腰由身体两侧分开划弧(仍为掌心向上)上举，至头顶上方时双掌向中央合拢(合十)，继变为掌心向下，指尖相对，稍停，徐徐下按(外导内行)，丹田聚气。

九、拗步生阳：接上式，双掌由重叠变抱球(在小腹前)男左手在下，女右手在下，向左(女向右)前方开步，变左弓步，左手随开步同时向左前方伸出，与肩平，掌心向上，右手随右腿同时向后伸出，掌心向后，开步后稍下势，眼观左掌，意在左掌，同时身体尽量向左扭转至正左方，夹裆。然后随身体向正前方回转，左掌亦向平锁骨处收回，随收随变掌心向下，同时右脚上步向左脚靠拢，脚尖点地，后再向右前方开出，右掌由右腿处收回至右膝前，变为掌心向上，与左掌上下相对成抱球状，余同左式。左右各做九或十八次。收式时，后腿上步，两足并拢，两掌收回，行丹田聚气。

作用，补肾生阳，调整内分泌，常练此势全身发热，面色红润，生机旺盛。

十、气通天目：接上式，双掌松开，双手叉腰，大指向后，余四指向前，食指按于章门穴处。双目微闭。随呼气意想气由天目呼出，约至一尺半处，吸气时意想气由天目吸入。初练此式时，只是借呼吸出入以鼓动天目穴，出至何方，入至何处不管它。熟练后，可想象其出随呼气至面前约一尺半处，入随吸气至丹田。但不可意守天目。练36息，接行丹田聚气。

练此法目的在于使气通天目，使天目穴成为采取外气的一个通道，目的不在于练透视。此式亦可单独练，可取站式或坐式练。

十一、通天彻地：接丹田聚气，每一吸气，意想全身真气如众流归海，向丹田汇聚。如无真实感觉，则可继续这样做下去(一般1～5吸为宜)，然后随呼气，意想丹田真气向全身弥漫充沛。可做1～5呼。如此一吸一呼，一收一放为一次，每次中有1～5息，可连做9～18次。

全身真气能随一次吸、呼聚散时，可进一步向体外发展。向体外发展时，首先设想自身处于宇宙太空之中，随吸气，宇宙太空真气从全身进入丹田；随呼气，丹田真气向宇宙扩充。特别在向宇宙扩充时要注意神与气合，即好象领着孩子出游，要紧紧照顾，不是把气抛出去了。当向体外放收已得心应手时，即可放弃呼吸法，单纯用意念指挥就可以了。

这个功法亦可以做为静功单独练习，可采用站式、坐式或卧式单独练，其目的在于达到通过全身采取宇宙间真气。此法作用尚多，到时自知。另，在外放时可逐渐由近至远，波浪式推进。

十二、收功：丹田聚气3～5分钟，接行左、右七颠(左四右三)，即以双臂向左右悠动，同时脚跟随之一起一落，先左后右共七次。然后搓手搓脸即可。

另，这套功法可连续练，也可分单项练，丹田聚气及推窗望月两式可集中练，练到内劳宫穴打开再接练以下各式。又如拗步生阳也可以单独练，单练时可不必拘拗步次数，而连续练上30～40分钟。

另，第五式“双掌擎天”亦可不行丹田聚气，在做起落九次后，接双掌掌心向上之势，接行第六式“气充胁肋”不过双掌不再向上撑推。

(王松龄文，摘自《王松龄养生气功理与法集锦》，本溪老年人康复研究所1989年6月出版)

健康长寿功法

本功法是由十个式子组成的一套养生功法。此功法以传统医学和现代医学理论为基础，通过意念和形体导引，促成气机的升降开阖，具有调节气血、平秘阴阳、防病自疗、保健养生、益寿延年的作用。

功　法

一、调和阴阳：静松正站，两手轻缓举起，相接环抱于膻中，左手上，右手下，手心向内，两膝随屈，身正下蹲成虚坐桩，怀抱推出圆形，左脚心原地转向右180度右脚跟上平。两手分开随转用意，两手心翻转手心向外右手在上，手心向外。两膝随屈，身正下蹲成虚坐桩，怀抱推出圆形，右脚心原地转向左180度左脚跟上平。向左右各转三次，以合三阳三阴。向右转90度身正两手交叉，转下式。

二、球转内滚：接上式，两手阴阳相合，左上右下手心相对虚抱似球，两手抱球转动，两脚配合，虚实轮换。左脚抬起后退一步球滚一圈，右脚收回与左脚齐，带动全身内外滚动。连旋六圈，左脚退六步，右脚收六步。转变反方向滚动旋六圈，退六步，收六步。左脚斜上步，转身90度右脚跟齐，两手合于胸前，转下式。

三、圆循导脑：接上式，身与头向右倾，右脚沉稳，意达两手，左手平手心向里绕面圆循导脑。头、身、左、右不要转向他方，随手圆循而动。身头向左，左手由上循身与左腿，下降送到脚。跨步身头左倾，左脚沉稳，右手下降，由右从脚提升，导引，绕面导脑，跨步轮换，左右跨十二步停，转身90度两手平合转下式。

四、左右舒展：接上式，两个平分步转身180度，身正，左脚叉出右前抱球式，右手在上手心向对，两腿交叉屈膝下蹲。两肩松开，胸肌放松，张胸扩臂，双臂舒展抽丝成一字形。轮换右脚同上法，左右各舒展三次，左脚跟齐转下式。

五、广阔胸怀：接上式，身正体松，左脚伸出两肩松开，广阔胸怀，胸肌放松扩张，两手平举展开与肩平，手心向下。屈指含蓄，下沉降气，身随屈膝自然升降，右脚伸出，同时两肩内收翻掌合于胸前膻中，再左脚升出同上法，左脚六开右脚六合。左脚上步齐，转下式。

六、健步稳行：接上式身正体松，左脚提前伸平于地(大象步)，大足趾着地用意抓地下沉，身体重心在左，脚掌、脚跟踏实有入地感，手指用意下指，身躯沉稳，骶尾下垂。左脚站稳，换步。重心移向右，右和左同。左右各进两步共四步，站稳转身180度，正站转下式。

七、旋头健脑：接上式身正松，头由左向右，颈椎肌肉放松划圆旋转，全身协调，四肢配合，两脚虚实分清向前迈步。两膀随肩上下转动，两手起于小指挨次轮到大拇指，随手向上提时手指屈伸轻握拳。向下时手指放开意向下插，头旋转一圈两手配合一上一下，两脚向前一步，连续头左右各旋四圈，同上左脚上齐转下式。

八、脑循引通：接上式，身正体松，左脚伸出，两手十指由颈椎两旁向上蠕动导引，靠近头部，经百会、天庭，头向前低，两大拇指用意沿两颊向下，手指近面部到颈。配合左脚出一步右脚上一步。变换方向两手十指由前颈部向上蠕动，经面部头后仰，到极点，手指沿头到百会向后到颈椎再向前同上法。连续四次四步，共向前导引四次向后导引四次，转下式。

九、轻转畅收：接上式，左脚伸出，两手圆抱，重心后移，下沉似坐，转身向右90度左脚站稳右脚收回与肩齐，两臂张开，向下沉降，髋关节有节凑松缩，一开一合身起升降，全身协调连做三开三合配合升降理气，身正体松，转下式。

十、健康之乐：接上式，全身经络手三阴经、手三阳经、足三阴经、足三阳经正经十二条疏通透深，气血运行。手与两肩圆转划圈，两腿髋部关节圆转划圈，手足协调。两肩向前圆转，两腿髋关节一致向前圆转六圈，再向后圆转六圈，两手理气三次，结束。

（刘遐久文，摘自《中华气功》1987年1期）

健　美　桩

本功法古称“太古气功”或“太湖气功”，流行于江南太湖水乡，是一套体育健身功法。具有防病健身的养生功效。

功　法

一、预备功——大脑入静，思想集中，不松不懈，百会朝天，沉肩坠肘，虚腋，含胸，收腹，松胯，提肛，稍屈膝，两脚站立呈八字形与肩同宽，眼半闭，舌舐上颚，口微闭，自然呼吸。一般做1—5分钟为宜，起功、收功都用此势。

二、船头望月——站立，叉腰，先向右上方扭头望月，并用鼻呼吸，吸足气再将头转经下方，缓缓将气呼完，再转向左上方高处望月，同时吸气，吸足气后再将头下转呼气，如此反复10—15次。

三、拦腰截击——站立，一手背放于背后对准肾俞穴，另手手心对好另一侧肾俞穴上下按摩，30—50个来回，再换手进行，如此交替进行2—4次。

四、顺水推舟——两脚开立比肩稍宽，左手背按在腰间，右手向侧上方推掌，上肢伸平，掌心向

前，同时头向左扭转，眼看左前方，吸气。还原时呼气，再换左手进行，如此左右反复10—20次。

五、前后推浪——弓步，右腿在前左臂向前推，掌心向前，同时右臂向后推，掌心向后，吸气；两臂交换时呼气。如此进行10—15次，然后再换另侧照做。

六、独臂将军——两腿开立比肩宽，一手背按于腰间，另臂侧平举，以肩关节为轴划圆圈，直径以12厘米为好，每旋一圈，呼吸一次；顺时针、逆时针各10圈，再换另臂照做，如此左右交替各进行4—6次。

七、波浪滚滚——两腿开立比肩宽，两臂侧平举同时吸气，再体前屈，同时两臂降至两膝部，两手小指触到腘窝穴为度，同时呼气。呼完，再将胸挺起，两臂侧平举，眼看天空吸气。如此反复10—20次。

八、上下翻水——两脚开立比肩宽，两臂屈肘轻握拳举起与耳壳平，然后前后上下划圈"翻水"，直径为15厘米，每翻水一圈，呼吸一次，向上为吸，向下为呼，共进行15—25次。

九、湖底探险——骑马蹲裆式站位，左手握拳于耳旁，屈肘与肩平，同时左腿屈膝，右腿伸直，右臂轻握拳伸于右腿上，吸气。吸足气后，再换成另侧进行时呼气。如此左右交替进行10—15次。一般每分钟不多于10次。

十、湖心摇荡——两脚开立比肩宽，两臂侧平举，掌心向下，然后两臂交互上下摇荡，荡至最高处时吸气，换势时呼气，如此摇荡15—25次。

十一、力提千钧——两腿开立比肩宽，轻握拳，右肘提起约与耳平，拳心向后，同时用力提肘吸两口气，以有声为宜；下降时，呼气，降至两侧平衡时再换左臂，动作相同。在提肘时，同时挺腹、收腹，再下降呼气。如此反复进行15—25次。

十二、破浪前进——两手掌向上各托手腰间；左腿向前迈大半步，两手向前推，挺胸、吸气。接着前腿弯、后腿直，身向后仰，两手抽回，变轻握拳，右后腿弯，前腿伸直，同时呼气。如此前推后仰10—20次，再换另腿照做。

十三、虎背熊腰——两腿开立比肩宽，两手轻握拳，一拳摸背，一拳摸腰，同时挺胸吸气。换手时呼气。如此左右手交替摸腰背15—20次，一般每分钟不多于10次(要点是摸到第一胸椎)。

十四、屈腿活膝——立位，两脚开立如肩宽屈膝下蹲，两手心各放于两膝上。然后，缓缓地顺时针旋膝(膝关节旋转)，每圈一息，再逆时针旋膝如上，各旋15次。

十五、左右排浪——两膝开立比肩宽，两手举于胸前，右手竖掌先向右侧"排浪"，左掌随着推向胸右侧，同时吸气。换手时呼气。如此反复15—25次(要点是眼看排出之手指)。

十六、蝶飞燕舞——两腿开立比肩宽，两臂下垂，虚腋，向后，向上，向前，抡至最高处时吸气，同时跳起(或只脚跟提起)，落下时呼气。如此抡臂10—15圈。

十七、上体侧屈——两腿开立比肩宽，左手背撑腰间，右手伸掌向上举至头上方，同时上体向左侧屈，振动2次，同时吸两口气。然后放下还原，同时呼气，再换手进行，动作同上。如此左右交替进行10—15次。

十八、龙腾虎跃——两脚开立比肩宽，两臂侧平举，然后两手轮流摸对侧膝部。一般，每摸一次，呼吸一次，可进行10—15次。

十九、海底捞珠——立位，两手背按在腰上，先右脚提起，距地10厘米许，由外向里转，绕一直径5厘米左右的圆圈，放下。每圈一息，转6—8圈，再换另一足照做。如此反复进行4—6次。

二十、运转乾坤——两脚开立比肩宽，左手背按于腰间，屈膝，右手从中丹田(肚脐)处开始顺时针方向运转，上至下颌，下至膝上。呈圆形运转。每转一周，呼吸一次。一般，转10—15圈，换另侧进行。如此左右交替进行4—6次。

二一、背后互助——立位，挺胸，收腹两手背按于后腰椎部，握紧，自然呼吸，尽量向左右拉引。一般，拉引15—20次，换手握紧照做。如此左右交替拉引4—6次。

二二、排浪踢水——立位，两手向右侧前后排水，同时扭转腰腹踢右腿，吸气。还原时呼气，再换侧进行，动作相同，如此两侧交互排浪和踢水10—15次。

二三、引龙出水——两脚开立比肩宽，一臂以肩关节为轴一上一下抡甩，另臂下垂不动，每抡至头上方时吸气，落下时呼气，借抡臂惯性一侧抡10—15次，然后换另一臂抡甩，如此交替抡甩4—6次。

二四、刚柔相济——两脚开立比肩宽，两手背按于腰部，以臀部为主旋腰，扭摆，提气，收肛，先顺时针旋10—15圈，再逆时针旋10—15圈。每旋一圈呼吸一次，左右交替进行2—4次。

二五、后仰吸气——两脚开立肩宽，双手自然下垂，轻握拳举至高处，向后振动两下，同时缓缓吸两口气。还原时呼气。如此反复进行10—20次。

二六、霸王亮相——两脚开立同肩宽，两臂微屈肘，轻握拳。右臂先由前上举至与眼同高，同时提左腿，再将拳心向前一亮，同时吸气，还原时呼气，再换侧进行，动作同上。如此反复进行15—25次。

二七、长空鹤翔——两脚开立比肩宽，两臂侧平举，肘微屈，上体靠膝关节屈伸而上下起伏，两臂如翅膀扇动，每扇动一次进行一次呼吸。如此扇动10—20次。

二八、推波助澜——两脚开立比肩宽，两手缩在乳房旁，掌心向前呈圆形旋转，全身随之微动。每旋一圈，呼吸一次，向外展为吸，内收为呼，始终掌心向前，如此推波10—20次。

二九、腰腾天空——两腿开立比肩宽，两手轻握拳，左手背按于腰间，右手上举，吸气，落下时呼气，再换左手上举吸气。如此反复10—20次。一般每分钟10次左右为宜。

三十、湖中捞月——两脚开立比肩宽，右手叉腰，半蹲，左手伸至膝，手呈匙状向外捞月转一大圈，同时立起，吸气。然后，再蹲下呼气，反复10—15次，再换另侧照做，共交替进行4—6次。

三十一、内静外动——两脚开立同肩宽，右手半握拳伸向天空，向后振动两下，同时吸两口气，以有声为宜；然后放下，同时呼气，再放右手照做。如此反复10—15次，每分钟不超过10次为好。

（李志如等文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版）

健脑强身功

本功法是根据中医经络学、气化论创编的一套养生保健气功。此功法融调身、调心、调息于一体，动静相兼，性命双修，具有疏通经脉，调节气血，健壮身体、防治疾病，提高智力的作用，简单易练，适合青少年进行保健修炼。

功　法

第一节：调息宁神。预备式——并步站立，身体放松，百会虚顶，目视前方，提肛吊档，呼吸自然，两手自然下垂。

1. 吸气两臂缓慢侧平举，同时左脚侧出一步。

2. 呼气两手反掌（掌心向上）经身前平举至体侧屈肘，同时右脚向左脚并拢下蹲，目视手心。共作两个八拍。

要求：松静自然、呼吸徐缓，动作柔和协调。

第二节：益气养肺。

预备式同第一节。1. 吸气两臂沿胸前内旋，手背相对，合谷穴贴胸，外旋经斜前方下摆至两腿外侧（掌心向前）。意念：循手太阴肺经出中府、云门。

2. 呼气两臂外旋弧形上摆至头上（指尖相对、掌心对准百会）。

3. 两臂经腹前交叉下摆至体侧（掌心向前）。少商、商阳相接。意念：意守少商、商阳穴。

4. 两臂弧形外摆经体侧至胸前平屈（手与肩平）沿胸下导至丹田。意念：意守丹田。共做两个八拍。

要点：动作连绵不断，沿经络循行路线意想各穴位。

第三节：舒心平血。预备式同第一节。

1.（吸气）臂外旋至体前平举（手心向上）小指上挠。目视小指，两腿直立，五趾抓地起踵。意念：守手少阴心经，沿臂内侧至少冲各穴位。

2. 呼气臂内旋屈肘（两中指扪劳宫穴，两手经头上屈肘勾手至肩平反腕两手合谷穴沿胸气户穴下导至体侧同时下蹲。意念：守手太阳小肠经由少泽至听宫各穴位。

3. 吸气两臂外旋经体侧平举（掌心向上，小指上挠）。目视左手劳宫穴，同时五趾抓地起踵。意念：（小指上挠）意守劳宫穴。

4. 呼气两臂内旋中指抠劳宫穴，两臂缓落至体侧，同时下蹲。意念：守中指抠劳宫穴。共做两个八拍，唯在活动时目视右手。

要求：小指上挠时翻腕中指抠劳宫穴稍用力。两手向前、向侧，平举时要以百会上顶代动肩颈脊柱。整个身躯尽量上提，屈膝下蹲时，两膝要靠拢，臂部收敛，使心肌表里协调，通达气息，宁心安神。

第四节：调理三焦。预备式同第一节。

1. 吸气左足向左前方迈出，重心在右足，同时左臂侧伸手尖略高出头部，右臂侧屈与头部齐平，手指两臂向斜前方推出。意念：守手厥阳心包经由天池沿臂内侧至中冲各穴位。

2. 呼气右臂环形后移右腿后坐向右后转，同时转腰胯，重心在右腿上。右臂顺势向前环形推出、重心移在左脚上。意念：由关冲沿臂外侧至丝竹空各穴位意守上焦。

3. 动作同1，但意守上焦。

4. 动作同2，但意守下焦。

共做两个八拍，但五、六、七、八式方向相反，最后第八动时收臂、收腿还原直立。

要求：转腰胯，以腰为轴，同时用腰带动头及四肢，肩、脊柱、肘腕、膝、踝等关节的前后移动，双臂与身体同时用力。

第五节：活腰补肾。预备式同第一节。

1. 左脚向左侧开立，腿伸直，右腿略弯，同时两臂内旋，自然伸直，两掌轻握拳，拇指和食指在桡侧末端相捏互压，目视左拳。接着右脚向左脚左后方插步，两腿略弯，同时两臂外旋，两拳变掌，从两侧向上、向里划弧，屈臂肘尖下垂，掌心朝前，掌指朝上，目视前方。意念：守足太阳膀胱经由睛明穴至脚。

2. 两腿下蹲成歇步，同时两掌向下（掌根轻贴身）按出，掌指向前，两臂自然伸直，目视两掌。意念：守足少阴涌泉至俞府各穴位。

3. 两腿徐徐伸起，两掌轻握拳，少商和商阳穴相捏互压向前向上提拉至肩前，掌心向下，上体平直，目平视前方。意念：守少商和商阳二穴。

4. 同2，唯身体左转30度。

5. 同3，唯身体左转45度。

6. 同3，唯身体左转60度。

7. 吸气身体起立，右脚向右侧分开，右腿伸直，左腿略弯同时两拳变掌（少商和商阳相分），两臂内旋向两侧弧形摆起拳略高于肩，臂自然伸直，目视右拳。

8. 呼气左脚向右脚并拢，同时两掌变拳，从两侧向上经面前、胸前下按置于体侧。

要求：(1)臂的旋转幅度要大些，动作要连贯，协调一致；(2)上体正直成歇步时，前脚尖外展，后脚跟提起，臂部坐在小腿上。

第六节：和胃健脾。预备式同第一节。

1. 吸气右掌劳宫穴按百会穴（指尖向前按发际）头向右转手掌向左转摩头顶一周（头颈右转，腕肘左转），同时左臂屈肘，手背按于背部（尽量向上提）。意念：守百会、大椎穴。

2. 呼气，右手沿面部经气户、伏兔、足三里至励兑，左手沿背部俞穴下按经腿外侧下按至足背部。意念：守由承浆、头维、乳根、足三里至励兑穴等穴位。

3. 左、右手由隐白穴向上按摩经三阴交、周荣至大包。意念：守由隐白经三阴交至周荣穴、大包穴。

4. 用右手掌根由大包、周荣、缺盆斜下插兜式经脏腑按摩至右胯，目视前方。意念：意守丹田穴位。

5. 用左手掌根由大包、周荣、缺盆斜下插兜式按摩至左胯，目视前方。意念：同4。

6. 动作同4。

7. 动作同5。

8. 还原直立。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

要求：(1)按摩头部手掌在头部作交叉方向按压转动；(2)做插兜式按摩，掌根要协调配合，力量要适匀。

第七节：疏肝利胆。预备式同第一节。

1. 吸气，左脚向左侧出一步，同时左手成爪形贯气缺盆穴，右臂经斜上方摆至左足尖，上体前倾同时握住前二脚趾。意念：守足少阳胆经由瞳子髎穴经风池环跳至足窍阴穴。

2. 右手拇指在上，其余四指在下捏住拇趾和足第二趾同时向左外方搬动一次（搬动时右肘用力）。意念：守足厥阴肝经由大敦穴经章门至期门穴。

3. 同2，意守大敦、瞳子髎的简易大周天运行。

4. 同2。

5、6、7、8均同上，唯方向相反。共做两个八拍。

要求：搬动足时，肘关节外撑并带动腰胯同时扭动，眼看手。

第八节：理发拂髯。预备式同第一节。

1. 吸气，左足侧开立，同时两手掌由承浆、迎香、印堂、百会至脑后玉枕按摩。两掌经颈部移至面前半尺合掌（拜佛式）目视指尖。意念：守头部手经过的穴位。

2. 呼气，两掌立掌分向左右由胸前臂掌直立（掌心向外）侧平举，目视左掌。

3. 吸气，两掌内旋掌心向上托掌，两臂在肩上平屈，两手拇指相对，掌指向上，掌心按于颈部向上按摩，经玉枕、百会、发际至面部，由承浆向下拂髯至丹田。意念：守头面部各穴向下导气调理周身气机，意念调息理气，气归丹田。

4. 呼气分手两臂外旋弧形摆动，经体侧上举至两臂侧屈，经两肩下导落于体侧。

要求：身体放松，肢体协调，呼吸配合，气沉丹田。

（苏宝昌文，摘自《气功教学》
人民体育出版社1988年2月版）

健身桩功

本功法是流传我国河北一带的气功功法，源于武术基本功。此功法的特点是简单易行，呼吸自然，以静为主，动静相兼。具有防病治病的健身功效。

功　　法

一、姿式：分为站、坐等两种。

(1) 站式：

①混元桩：两足平行与肩同宽、两膝微曲、膝盖与足尖呈垂直线，含胸收腹直腰。两臂抬起，置于胸前呈一椭圆形，两手手指相距约30公分。颈部放松，两眼轻闭或露一线之光，平视前方，口轻合，以鼻自然呼吸。

②前推式：头颈胸腹及下肢同混元桩，两手心向前，手指向上，有向前推进势。

③伏按式：两手掌心向下如按物状，其它同混元桩。

④手托式：掌心向上如托物状，其它同混元桩。

⑤扶助式：此式用于站立有困难者，两手扶按桌面或其它物。

⑥休息式：两手背置于左右腰部，手心朝后上，其它同混元桩。

(2) 坐式：

①环抱坐式：坐于高低适宜的凳椅上，两腿伸直，足尖跷起，两臂及其它要求同混元桩。

②自然坐式：两手心向上，置于两侧大腿上，两足平行，距离同肩宽。膝关节呈90度角，两脚掌着地。头颈躯干同环抱坐式。

③手托坐式：两手心向上，置于大腿跟部，其

它部位同环抱坐式。

二、意念：练功时的意念活动是该功法的中心内容。具体要求是存想和假借两个方面，从手部开始体会热、胀、麻（只有其中一种或二种即可以）的感觉，谓“立意”。将此感觉进一步体会、加强就称“意守”。再在意守的基础上，将热、胀、麻引导到前臂、上臂、肩、背、胸、腹、大小腿、足，此过程谓“用意”。立意、守意和用意统称为“存想”。三者关系密切，相互为用。出现热、胀、麻的反映，是练功第一阶段，但全身感觉尚不均衡，一般规律是上半身比较明显，下半身则差一些，此时要用意加强下半身，使全身感觉达到均衡，在此阶段也可立意于两足，热、胀、麻由两足向上延伸，上下结合，也易呈现全身感觉的均衡。进而就能体会到全身轻松舒适，杂念减少，安逸欣快，此为第二阶段练成。桩功的高阶段，也称混元阶段。此阶段只要练功者稍一动意，周身即有暖流运行，真气充沛之感。功夫深者，也可将真气发射至体外。所谓“假借”，即是意念借助外部景物，达到精神放松，心旷神怡之境地。从而与存想结合起来，效果更好。假借的内容如自感身居星空夜静，空气清新的草原或幽谷之中，或自身处于细雨绵绵飘落头顶，徐徐而下直至足跟。也可想象自身在微波荡漾，温度宜人的水中。也可想象自身独立于一望无际的海边，并有微风吹拂等等。假借是在实践的基础上描绘构成，这样易获成功。假借景物要固定选择一种，以便条件反射的形成。存想和假借要结合使用，一般开始练功可先练假借，并以此安定心神，将自身置于舒适欣快的境地，接着就行存想。也可先行存想，待热胀麻感出现后，再适当配合假借，以免意念过于集中存想。假借和存想密切联系起来，要经过一定时间的锻炼，但每次练功都应以假借为主，存想为辅。

三、注意事项：本法以站式为主，用于治病或体弱者，可用坐式为过渡。每日练功1～2次，每次30～60分钟；体弱者可从每次五分钟开始，逐步增加时间；练功中出现头晕、虚汗立即停止练功。

（赵宝峰文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版）

健身益寿梅花桩

本功法是融《梅花桩》与《内在八段功》于体所形成的一套内外结合、动静相兼的养生气功。源出清初洛阳白马寺了静禅师，由王雪轩承传一尘长老的“梅花桩”所创。有动、静两种功法。此功法具有使元气充盈、血脉畅通、神智清明、健体防病、延年益寿的效益。本书收入动功功法一种。

功　法

第一节：准备活动。一、全身须要端正直立、心气平和，两眼平视、舌舔上颚、两脚趾如虎爪抓地，两膝微曲、巩固全身，做到上虚下实、稳如泰山。

二、锻炼前先搓手掌劳宫穴，使之发热，随后以洗手姿势，将两手腕、掌心、手背、十指各穴位均搓摩一遍。

三、锻炼开始要做准备活动一次，两手十指交叉，手心向下，状如按地，用力下按，上体保持直立，力尽为止。再使两臂向上，向前徐行上升过顶，两手手指仍交叉手心向上，状如托天，用力上举至力尽为止，而后上半身向左右侧伸展各一次。这一种准备活动最为重要，所以每次锻炼前须做一遍。不但可使全身气血、筋肉、内脏骨骼等得到伸展活动机会，并能避免周身四肢百骸有不调和的现象。

四、每段每节锻炼之后，必须搓擦手掌一次，以使血液加速运转获得功效。

第二节：头部锻炼。头为人身主宰，控制、协调全身各部的活动。头部主要穴位共有五十余处，是百脉所通，诸经所会。我们必须每日加以养护锻炼，锻炼过程分为如下六节：

一、大脑运动：先用两手拇指用力点住耳后翳风穴，其余四指并拢，按压两耳听会穴，然后两手向后上方移动用力抿耳，然后两拇指转向后上按点风池穴，带动其余四指及手掌压住全耳向斜后上方推动，用力捋梳发根，徐徐向上推按直达百会穴（泥丸宫），随后两手四指用力点按百压下降。凡有高血压者，坚持锻炼，可获奇效。

二、浴面运动：大脑运动后，舌舔上颚，随即用两拇指按住两颊颊车穴，其他八指按住双颊有如莲花形，两手用力向上用两手中指根部搓擦太阳穴，通过全脸直达头顶颤会穴，点按后，向下行动按点上星穴、神庭穴、徐徐而下。两拇指分按太阳穴，其它八指通过脑门四穴（曲差、临泣、本神、头维），向下使全脸得到运动后，随用两小指按住印堂穴、沿鼻梁两侧经过鼻头两端点按迎香穴，向下按挤人中穴，绕过两嘴角，点按地仓穴，最后回到承浆穴，成一弧形运动。结合深呼吸上下往返按摩20次。这种运动能使面部气血畅通，保持肌肉丰满。拇指按太阳穴，可以通经活络，治疗头痛，头昏，并使人感到特别舒适。两小指的运动，主要可使鼻腔血液疏通、防止感冒，治疗鼻窦炎，减轻空气的刺激，避免呼吸道的感染和发生伤风咳嗽。最后按点人中、地仓、承浆等穴，防止中风、不语、鼻歪、口斜、半身不遂、癫痫休克等症，凡是中年以上脂肪过多，平素不大注意身体运动的男女老弱必须持之以恒，坚持运动锻炼，必能使脂肪消退，肌骨强健，万万不可等闲视之。

三、眼部运动：面部活动完了，两手由上星、神庭徐徐用力下移，随后用食、中两指，用力按住两眼眼角睛明、瞳子髎两穴，两拇指按住面部的颧髎穴，两肘抱拢，两眼球左右旋转，眼前即发生萤火飞舞，跳动生花。做深呼吸20次，随将两拇指松开，用食、中两指把眼皮绷紧，左右食指向上点按眉上阳白穴，用力下推至瞳子髎，此时有大量泪液分泌，随后以眼内泪囊的内分泌液揉洗眼球20次。再用两手鱼际由眼角推至眼球中心，再用两拇指背将眼皮绷平，拇指第一节点按眉中的攒竹、鱼腰、丝竹空等三穴，拇指根部按搓眼下的四白、承泣、球后等三穴。接着做耳部运动，两眼紧闭随同耳部运动完了同时睁开，即可感到精神爽快、万物清新。眼的机能，是人身上最重要的感觉器官，每日坚持锻炼可使眼部气血畅通，保持目力不衰，防止近视、远视，角膜炎，凡有白内障的同志，每日锻炼能使虚火外泻，减轻病症。

四、耳部运动：眼部运动完后，两拇指点住耳前听会穴，两食指用力按住耳屏，隔绝音响、两肘抱拢、紧闭两眼，结合做20次深呼吸，然后用食指上下揉搓耳屏各10次。再放开拇指，两肘上抬与肩平，用食指使力按住耳屏，松放三次，最后两眼一起睁开。立即感到两耳聪明，听觉敏锐。两耳神经复杂、直通大脑，通过隔绝声响，使两耳鼓膜得到休息，同时结合深呼吸按摩两耳上关、下关、听会等穴。每日锻炼，则保持耳部聪敏，预防耳疾，加强听觉，可治疗耳膜炎等症。

五、啄齿运动：必须心静神凝、两手叉腰，口轻闭，然后上下牙齿轻叩36次，齿为骨之余，与筋骨有直接联系，并与内脏胃、脾、肾有密切关联，每日锻炼可坚强牙齿，有利于消化器官之功能，并治疗牙痛、牙病及预防牙齿早期脱落，并能益寿延年。

六、后脑运动：先将两手劳宫穴用力搓热，然后左掌在上按住后脑的风池、风府、玉枕三穴，右掌在下按住天柱、哑门等穴，用力拉紧后脑皮肤及脖筋，同时配合深呼吸，用力左右搓揉20次，搓揉幅度以指尖至耳为度，再用两拇指及全掌由玉枕穴向下按摩到项部天柱穴。做后顿时感到大脑轻松，全头舒适，可使血压下降，并预防血压增高，并可清醒头脑，增强记忆力，治疗偏头痛，效果更为明显。

第三节：颈项锻炼。一、捏摩颈项：后脑运动与此项运动紧密相接，即后脑按摩后，以两手上推至百会穴，用力挤压下移，由玉枕穴向下移动至天柱穴时，两手停住不动，随用两拇指向上一翻，捏住颈项大筋，两肘并拢，结合做20次深呼吸，随后将两手自然松开，顺摩大筋至颌下三次。

二、左右看肩运动：身体立正，神凝气和、两手下垂勿动，头徐徐向左侧转动，两目注视看到左肩头，然后再向右侧转动看到右肩头，缓缓扭动颈项各筋，使人迎、天鼎各穴得到运动。配合深呼吸，左右各做10次。注意扭头动作宜慢，身体保持正直。

三、俯地观天运动：向下低头，下颌触及天突穴，使左右大筋及后背“大椎”穴均得到运动。然后用力仰头观天，前颈绷直，使天突穴得到运动。配合深呼吸，向前、向后各做10次。头部俯仰运动时，注意身体不可随之发生移动。

四、左右旋转运动：身体正直，两手下垂，颈项由左向右徐徐旋转10次，再由右向左旋转10次，每次旋转必须配合深呼吸，要求用力，旋转幅度尽量大，以感觉微痠痛为度。从而使任督两脉血管、气管、食道、经络、筋肉均得到一次锻炼。颈项运动，如能坚持锻炼，可以治疗咽喉疼痛、气管发炎、扁桃腺发炎、淋巴结肿痛、瘰疬鼠疮等症。但初学的同志对颈项运动或感觉左右筋脉微痛不适，左右旋转时颈项微有声响，这是正常现象，与气功锻炼并无抵触，锻炼后即可感觉舒适。颈项乃是躯体与头部联系的重要部位，空气通过气管吸入肺脏、食物通过食管进入胃中，其他气血经络也均由颈项到达头部。

我们练习气功，颈项实属重要，所以我们练习内功，必须重视颈项运动。颈项运动采取鹿颈的形态、因为鹿颈梗直强硬，担任头角活动的重任。

坚持颈项锻炼，佐以静功，能够改善大脑皮层的功能，调节内脏反射和肢体的其它功能，实有预防气管炎、食道癌、扁桃腺炎、高血压等症之功效，对于伤风感冒、偏头痛，喉咙痛，口疮等急性病的治疗效果更为显著。

第四节：臂部锻炼。一、两臂运动：要神凝气和，头部端正，含胸拔背，全身放松，两臂下垂于身体两侧。臂部锻炼取《猿臂》的形态，两臂徐徐向上移动至与肩齐，掌心相对，用力向前将两臂伸长约5公分。再慢慢向上移动，两臂举至头顶时，向上伸长约5公分。后再将两臂向左、右分开，手心向下，平伸两臂，向下徐徐归至身体两侧。勿停，仍以上述姿势配合深呼吸继续运动，共做20次。到末次时，两臂暂停，与肩部平齐，用力向后抻动三次，随后放归身体两侧。

二、展胸舒背运动：两臂交叉于小腹前，手心向外上举过头，两手左右分开向下作快速运动，用力至与肩平，而后回至小腹，重复作上述动作10次。然后两手在头上翻掌成手心向内，两臂成抱肩状用力向下运动，至小腹再分开左右上举过头，重复作10次，目的在于舒背。如孔雀开屏姿势。

三、狼顾运动：全身放松、两臂下垂，双手随同头部，由左向右后方移动，以眼看到脚跟为止，再由右向左后移动，仍以眼看到脚跟为止，结合深呼吸，左右各采取“狼顾”的姿式运动10次。

以上臂部锻炼，能使肩部的重要穴位肩中俞、肩外俞、曲垣、臑俞、肩贞等穴位及胸部各穴、后背各俞穴均得到运动。可调理气息，使心胸舒适，专治肩部神经麻痹、肩部痉挛痛麻、肩关节炎、上肢痠痛、呼吸困难，并可预防肩臂难举、半身不遂和心脏衰弱等症。

第五节：胸背部锻炼。一、拍肩击背运动：务要全身松弛，神凝体正。锻炼开始，先用右手张开，拍打左肩缺盆穴，左手背击打后背膏肓穴，如此左右替换、连续拍肩击背各10次。第一次拍击时要用力呵气出声。

二、捶胸击胯运动：两手下垂，平心静气，两手空拳，先用右拳用力捶击左胸中府穴，左拳捶击左胯环跳穴，连续左右用力捶胸打胯各10次，第一次捶击时呵气出声，以吐出腹中浊气。如有心脏病可免做此项运动。

以上拍肩击背运动，是为了刺激肩部各穴及颈下肌肉，故必须用力，使其得到一定震动，才能使气血贯通，可平肝火，降血压，并能提高消化器官的功能。可以治疗支气管炎及哮喘等病症。击背运动更能防止两臂麻木痠痛、气塞血阻及臂背间的毛细血管局部僵化。

捶胸打胯，能加速血液循环，加强气血调整，令其运行畅通，肺活量增强，可以治疗高血压。动脉硬化、心脏病、心律过速，心绞痛及心悸、胸闷、失眠、食欲减退，精神不振及关节酸痛等症，更能预防心绞痛的发作，有效的调整神经和循环系统的紊乱，使肺部负担减轻。

第六节：腹部锻炼。一、点中脘：先呼气收腹，后用两拇指慢慢点到肚脐上约二指地方，用力下点，感觉跳动即是中脘穴（脐上四寸），随着呼吸起伏点住勿动，其余八指，按着小腹，以辅助两拇指点住中脘穴，做深呼吸20次，然后两手同时突然撤离中脘，再用两拇指将胃中浊气由幽门推入小肠，此时即能感到咕咕作响之声。

二、揉神阙：用两拇指点住肚脐，其余八指按住小腹勿动，随用两拇指徐徐按揉肚脐，先左后右，各活动10次，两拇指骤然松开，再用两拇指向下推动10次。

三、推小腹：用双手掌按住小腹左右两侧，两拇指在上，其余八指在下，做一环形，配合深呼吸，先由右向左顺时针方向揉摩腹腔中整个消化器官10次，然后由左向右同样揉摩10次，随后用双掌将腹腔中浊气推入大肠，使清气上升，浊气下降。

以上腹部锻炼，促使消化器官直接受到刺激和按摩，加强膈肌升降幅度。

加强肺活量的气体交换。

直接刺激消化系统内各内分泌腺分泌大量液汁，从而帮助消化。

可以加强大小肠蠕动功能，防止便秘，并能帮助吸收更多的营养物质。

腹部锻炼，对于胃病、肠炎、腹痛、腹胀、慢性肝炎、胃下垂、十二指肠球部溃疡或胃溃疡、嗳气、泛酸等多种常见病均有良好的疗效。

第七节：腰部锻炼。此功模仿“熊腰”姿势。作时全身正立，神凝气和，舌舔上颚，意守丹田，两拇指点住后胯风柱穴（即棘上），两手食指中指点住前胯的五枢穴，徐徐由左向右顺时针方向作圆周转动，带动腰眼、腰椎、棘间韧带运动。必须点住五枢，风柱两穴不动，用力随同腰部徐徐由左向右旋转腰部活动，配合深呼吸进行10次，再由右向左继续腰部旋转活动10次，两手松开，随做腿部锻炼。

无论是体力劳动或脑力劳动，均应重视腰部锻炼。从事体力劳动者，在搬重挑担时，均要腰部有力，方能胜任，如腰部软弱无力，勉强劳动，容易引起腰部韧带撕裂或造成腰肌扭伤。

腰部锻炼，我们采取了《熊腰》的形态，因熊的腰部柔软有力，按照熊腰的活动，徐徐摇摆向下运动，绝不会发生偏差不适。

脑力劳动者，由于腰部缺少活动和锻炼，天长日久，气血在腰部凝滞不通，即易造成腰痛或腰肌劳损等症（40岁以上的脑力劳动者更应注意），如要预防腰痛的发生或治疗腰肌劳损苦痛，可加强腰肌的锻炼。

第八节：腿部锻炼。腰部运动后，不要间断，随即弯腰，用两拇指按点大腿正面髀关穴，其他八指捏按大腿侧面风市穴进行按摩。而后两腿微曲，用中指用力点住腿腘处委中穴，拇指掐住浮郄穴，随即松开双手，按住膝部鹤顶穴，食中两指用力点住膝眼，犊鼻两穴，徐徐由左向右旋转运动，臀部下坐，锻炼10次，同时配合深呼吸，然后再由右向左亦旋转运动10次。而后再用手掌推动鹤顶穴，向外旋转运动10次，再向内旋转运动10次，运动完毕用手掌用力推送鹤顶穴，慢慢直腰复原。

第九节：足部锻炼。一、踵部运动：端正身体，神凝气和，周身松弛，两臂平伸与肩齐，然后两臂后甩，此时自然抬起足跟，而后两臂前甩，足跟猝然着地，足跟落地时必须由丹田将气呵出成声，配合深呼吸20次。

此项运动，象形“鹤飞”姿态。使全身由顶至踵均得到一次剧烈冲击震动。

头部充血可使之下沉。使足部有力，善步健走，并可医治足痛麻痹，胸腹痛胀，足背红肿，遗精便秘，调经补血，小肚转筋等症。

二、足尖运动：身正神凝，全身松弛，徐徐将踵部翘起，随后两足十趾立起跳动10次，再快速跳动若干次。务使10趾穴位得到一次运动锻炼，促使足部强健有力，并可预防全身麻痹，腰痛腿肿，小腿浮肿、腿肚转筋，月经不调及便秘等症。

第十节：甩腿锻炼。双手左右叉腰或一手扶树

或墙，先向前甩动右腿，使脚面上弯翘起后腿大筋，然后再向后甩动，随即将脚面绷紧，使腿伸直，运动时要展胸舒背，上身保持正直。配合深呼吸20次。

腿部乃全身支柱，穴位甚多，担负全身的行动重担。气功可以用气经过腿部使全身气血通畅，并能舒筋活络，增强肌肉活动能力、慢慢锻炼、意守涌泉，可以打通任督两脉，使全身气血贯通，肠胃调和，排泄通畅，可预防半身不遂瘫痪下萎。并可使膝间韧带坚强，肌肉有力，伸缩自如，行动敏捷，并使小腿的重要穴位阳陵泉、阴陵泉、足三里、三阴交、上巨虚、下巨虚及其它穴位得到锻炼，可以治疗关节炎、膝部麻痛，小腿抽筋，下肢无力等症。

第十一节：收气归原。气功运动后必须收气归原，使全身气血精神恢复正常。先挺身直立，取《金鸡独立》姿式。或背靠树墙，用左手按住左腿膝部鹤顶穴，右手按住左足解溪、冲阳各穴，使大腿弯曲、上提三次，力尽乃止。而后稍稍放松弯曲的左腿，并且使全身松弛，保持独立姿势，作深呼吸20次。后徐徐将腿轻轻落地，再用右手按住右腿膝部鹤顶穴，左手按右足解溪、冲阳各穴，重复上述运动。

附：引气入灶

第一节：意守病灶浅说。引气入灶之前，按照患者病种及程度，经医院诊视检查，确诊或确定病灶后、再行引气。如病灶在中枢神经就将气引到头部的主要穴位百会。根据当时病情及程度，决定采用坐式或卧式。精神要集中，全身要松弛，调整呼吸要匀、缓、细、深，不粗不暴。随后用意识引气到体内局部病灶去。

意守病灶，就是气功术语的“守窍”，也就是调理气息，使思想集中的最有效的方法。

站桩功法乃引气入灶的重要基础。所以在引气疗疾以前必先练习站桩功法，数月后打下相当基础，使呼吸做到出入悠、细、深、长，使自然呼吸深入到腹部呼吸时，才能练习引气入灶。一般练习二三月后即可初见功效，对高血压，神经衰弱、失眠、气管炎、心脏病、动脉硬化以及妇女经血不调等慢性病患，均有一定作用。

第二节：姿式。引气入灶，分为坐式、卧式两种。坐式有平坐、盘坐。卧式有仰卧、侧卧或俯卧。在姿式选择上要根据自己的病情和病灶灵活采用。

一、坐式。1.端坐：平坐凳上，身正背直，两腿分开，与肩同宽，两脚着地，足底踏平。肘关节弯曲成90度，令手掌向下，置于腿上，全身松弛，调整呼吸，排除杂念，然后引气入灶，按照所载疗法，开始自我治疗。治疗时间约三十分钟。深呼吸50次左右。

2.盘坐：两腿盘坐床上，凝神正视，手掌放在腿上，精神集中，排除杂念，以意引气，按照病灶所在，进行治疗。每次治疗约三十分钟，如点穴时，则每次以呼吸20次为度，按照图中穴位功法轮流点按或推拿揉摩。

二、卧式。1.仰卧：身体仰卧床上，下肢平伸，上肢放在身旁两侧，头部垫枕稍高，务使心神舒适，全身松弛，呼吸顺畅为宜。卧具用板床，木榻，沙发，竹铺均可。

2.侧卧：一般均向右侧，头部稍向胸收、右手臂弯曲置于枕上。心平气和，排除杂念，先做深呼吸20次，使气息调和，然后，引气入灶进行治疗。

3.俯卧：俯卧式需他人配合，适于应用踩功。练法如下：俯卧在硬板床上，用枕垫于胸前或头下，双臂抱扶枕上，用小枕垫在两脚面下，四肢松弛，心静神凝，呼吸调匀。开始行气入于脊背部各俞穴及自大椎穴起至尾闾长强穴再下至脚心涌泉穴上，先做深呼吸20次，静待施功者进行治疗。后背各部病灶，最适用气功踩法。

（王雪轩文，摘自《健身益寿梅花桩》人民卫生出版社1983年3月版）

健身导气法

本功法是《峨嵋养生气功·健美功》的附加功法，集峨嵋健美之精髓于其中，动静相兼、气感强、疗效显，适用于气血失调、内分泌紊乱，以及体质虚弱者修炼。

功　法

预备式：两脚平行站立，略窄于肩；拇趾扣地，圆裆松胯；松腰收脐，直背含胸；沉肩虚腋，双手自然下垂；舌抵上腭，嘴微闭合；提耳根劲，下颌回收；两眼平视、宁神定气，自然呼吸，松静站立。

动作1：两手向腹前缓慢扬起，宽与肩同，掌心对小腹。当双手抬高至小腹有压迫感时，保留不动，神不外驰。意在劳宫穴与丹田部位的气机相通。

动作2（接上式）：转腕，掌心朝外，沿水平线向两侧、向体后缓慢划弧，意在用劳宫采四方之气。两手划弧，至掌心相对后，转腕，掌对肾俞贯气。尔后，翻掌朝上，双手往上托起，沿背至腋下，指尖触渊腋穴后，向前。手带双臂前伸，与肩同宽，高与肩平，掌心朝上，意在接天阳之气，并向左右展开，成一字形。

动作3（接上式）：转腕成掌心向下，以肩推肘、肘推腕、腕推掌、掌推指，逐次松紧转换，形似蛇行蚕蠕；意随桩动，从肩而肘而腕而掌而指，沿双臂至指端。如此蛇行蚕蛹，反复9次，自然呼吸。

动作4（接上式）：五指并拢，随后用鼻深长吸气，

指尖往左右平伸，尽力抻拔肩、肘、腕，有将胸腔从中线分为两半之势。吸气毕，手臂抻至极限时，闭息，略停片刻，意在指触无限远处。闭息不可忍时，随后徐徐呼气，肩、肘、腕、指逐渐放松。如此一抻一松，反复3次。

动作5(接上式)：掌指上跷，五指微张，意在劳宫。深长吸气，往外推掌。尽力推至极限，闭息片刻。意在掌向无限远处，闭息不可忍时，随着徐徐呼气，劳宫内收，肩、肘、腕逐渐放松。如此一推一收，反复3次。

动作6(接上式)：松腕落掌，劳宫对地面，两臂顺势向胯侧下落，肘臂下落至与躯体约成20度时，指尖朝外。随后缓慢吸气，手掌下压。尽力压至极限时，闭息片刻，意在劳宫与地气相接。闭息不可忍时，随后徐徐呼气，劳宫回收，肩、肘、腕亦逐渐松弛。如此一压一收，反复3次。

动作7(接上式)：手指下垂，变莲花掌(并指，手心内收，形似莲花瓣)，意在劳宫拢气。以腕带双臂，缓慢向体前扬起，高与肩平，掌心斜向下，意在两手间似按着气球。接着徐徐屈膝，身体随着垂直下蹲，意若下按两手之间的气球。身体下蹲至最低点时，意在尾骨入地；同时两手自然下落，垂于体侧。尔后，意念转移到提耳根劲，身体随之缓慢垂直上升。如此，双手带气扬起，下蹲按气，尾骨入地，提耳根劲身体上升，反复3次。

收功式(接上式)：两手合于丹田，舌放平，口液分3次咽入丹田，意守丹田片刻。以意向丹田收集真气。尔后两手擦搓，浴颜面，双脚自然收回。收功。

(刘治邦文，摘自《气功新功理功法详解》
社会科学文献出版社1989年9月版)

郭林新气功特种功法

本功法是郭林新气功的重要组成功法，有保健、治病、强身的独特作用，在配合各种新气功行功进行操练时，能产生意想不到的效果，它已经在防治癌症及慢性疑难症方面取得了可喜的成就。

功　　法

一、松揉小棍功

本功法主要是为了使大脑放松、全身放松的功法。可以舒筋活血，疏通经络，消除气滞血瘀；同时可以配合慢步行功、头部按摩等功法，使大脑和肢体松静得更好，疗效更高；此外，还可以防止和纠正各种偏差。

小棍以花椒木制的为最好，因花椒木有舒筋活血之效。如无花椒木，其他硬一些的木棍也可以。小棍的长度，以25厘米左右为宜，小棍要直，弯曲了不易转动。棍两端粗细以直径3厘米左右为宜，棍顶端要做成半圆形。

预备功：先做松静站立，男子右手握小棍中央，大拇指与中指指尖相接或轻轻按在中指的指尖上。然后，左手劳宫穴轻放在中丹田上，握棍右手放在左手外劳宫穴上(女子用左手握棍，右手在下，癌病灶在下焦者，两手放背后，外劳宫穴对肾俞穴。手放好后做三个气呼吸，中丹田三开合。然后两手掌心抵着小棍的两端，使之横在中丹田前方，并且开始靠两手腕都揉动的方法，使小棍在原位置不断旋转。向外转(顺经)为补，向里转(逆经)为泻。小棍转动的速度宜稍快，不宜太慢，并注意保持不停地转动。两手旋动时不要用力挺伸，保持腕、肘、肩各部轻松灵活，以免发僵。揉棍片刻(约1分钟左右)开始第一节动作。

第一节：中丹田前原位揉棍式

接上式，一边揉棍不停，一边按病情决定出脚。以男子出左脚为例：将重心移至右脚，提起左脚，用脚尖在右脚内侧中间旁开10厘米处点地，然后左脚向前迈出一步，脚跟先着地(肝、胆、眼病患者脚尖先着地)；身体重心前移，前脚全掌着地，后脚跟提起，前实后虚，揉棍片刻。然后身体再慢慢恢复原位，后脚跟着地，前脚跟提起，成前虚后实状，揉棍片刻，慢慢恢复原状。如此一前一后为一次，连续做四次。

左脚在前的四次动作做完后，将后脚(即右脚)向前收一步，两脚平站，从双手揉棍改为右手持棍，然后做一个中丹田开合。接着换右脚向前迈出一步，按出左脚揉棍的方法，也连续做四次。四次毕，收左脚向前一步，两脚平站，右手持棍，做中丹田三开合。

第二节：下蹲揉棍式

接上式，双手抵小棍两端在中丹田前不停揉棍，左脚向前迈一步，身体重心移到两腿中间，然后松腰，身体慢慢下蹲，前脚实后脚虚。下蹲的程度以左大腿平为度，膝不过脚尖。(蹲不下去时不要勉强，能蹲多少就蹲多少，逐渐蹲得使大腿平为适宜)蹲平后，小棍在下丹田前揉转片刻。然后用腰带动腿慢慢升起。身体起来以后，慢慢向后移重心，前脚跟离地，松前腿，实后腿，身体不要向左或右方斜倾，要保持向正前方。揉毕，身体恢复原位。如此重复四次。然后，右脚向前收一步，双脚平站，右手持棍，做一个中丹田开合。再换脚，改为出右脚，右脚向前迈一步，按左脚在前的方法连续做四次。然后，后脚向前一步，两脚平站，右手持棍，做中丹田三开合。

第三节：左、右两侧揉棍式

接上式，双手在中丹田前不停地揉棍，左脚向前迈一步，重心移至左脚，右脚变虚，提右脚跟，以脚尖为轴，把右脚跟转放在左脚跟后边，两脚约成90°。然后把身体重心移至右脚，提左脚跟，向右转，腰转头90°。左脚也随着右转，揉棍片刻。然后，身体转回原位，左脚跟也转回落地，右脚跟随之离地，转向正面，脚跟落地，实后脚，虚前脚，还原。如此重复做四次。然后，收后脚(右脚)两脚平站，右手持棍做一个中丹田开合。再换右脚迈出一步，按出左脚的做法(方向相反)重复做四次。然后收后脚(左脚)两脚平站，身体还原，右手持棍，做中丹田三开合。

第四节：头部、百会、哑门揉棍式

接上式，双手在中丹田前不停地揉棍，左脚向前迈出一步，两脚踏平，两脚略成前弓步，双手在中丹田前边揉棍边徐徐上升，在上升的同时把身体重心移向后脚，升至膻中穴前时前脚尖点地，松前腿。揉棍至百会穴时，前脚放平，重心仍在后脚，体稍后仰但百会朝天。双手继续揉棍至头后哑门穴。在往哑门穴下降时，只是手往下降，身体不要继续后仰，前后脚踏平，但前腿虚，后腿实。然后双手揉棍再由哑门回到百会处；过百会后，重心前移，降至膻中时前脚变实，降至中丹田前，两腿又变成前弓步，两脚平均用力。高血压病人在由哑门向前向下揉棍时，棍的旋转方向应与上升时相反(如上升时棍向外转，下降时则棍向内转)。如此共做四次。然后，收后脚成平站，右手持棍在中丹田前做一个开合。再换右脚在前，如上法做四次。四次做完，收后脚平站，右手持棍做中丹田三开合。

高指标患者做此功式，揉棍上升不过百会，特别高者，不过膻中。

收功：接上式，右手持棍，出左脚向前迈一步形成弓步。握棍的右手从中丹田沿任脉徐徐向上，升至膻中穴时，后腿变虚，后脚跟稍微离地。至百会穴位处，后脚渐渐放平，但弓步不变。再从百会穴处，徐徐向右、向右后、向下、向前绕，划成一个圆圈。在持棍右手划圈的同时，左手相应地也做划圈动作，做法与持棍右手同，但上、下交错进行，身体随之左右转动。当持棍右手升到百会穴时，不持棍的左手到中丹田；持棍的右手转至中丹田时，不持棍的左手升到百会穴。任何一只手升至膻中时就提起后脚跟，任何一只手升至百会则后脚踏平。任何一只手升至膻中时，身体就往回转。这样左手、右手各划一圈为一次，共做四次，上右脚平站，做一个中丹田开合。然后换为左手持棍，右脚向前迈出一步成弓步，按左脚在前的方法(但方向相反)同样做四次。收左脚平站，做中丹田三开合。然后回气：右手持棍，用棍的左端轻轻点左手劳宫穴，点四次。点穴时左手放在中丹田前不动，点完后做一个中丹田开合。然后换左手持棍，用棍的右端轻轻点右手劳宫穴四次。点穴后，右手持棍，做中丹田三开合和三个气呼吸，双手放下，松静站立一会儿，再慢慢睁开眼睛。

操练此功，揉棍要快些，其他肢体动作要慢些，头部始终保持百会朝天。全套做完以45—60分钟为宜。做完后，最好休息30分钟再进行其他活动。

此功在室内室外都可以做，最佳的时间是午睡起床以后就做。

二、吐音功

本功法根据声由气发，气功状态下的发声密切联系着“内气”的运行，两者互有影响的原理，参照中医五脏与五行、五声、五方的相应的理论，经过长期探索和临床反复实践验证，创设的一套新功法。吐音功法的应用，在攻克癌症、红斑狼疮及心脏病等多种顽疾重病中发挥了意想不到的作用。

运用人体的发声器官，在与意念、呼吸、势子等其他导引配合下，病人按规律反复吐发特定的声音，以达到治疗疾病、延年益寿的目的，这种方法叫做吐音功法，又叫吐音导引法。

吐音功法要求吐发的声音，在不同的病人以及同一病人的不同时期可能有很多变化，但其最基本的发音可以归纳为以下几种：

(一)“哈”音：哈音又分高、低二音。高音哈有“泻”的作用，主要用于癌症、炎症等实症；低音哈有“补”的作用，用于与高音哈调节补泻。哈音是“新气功疗法”攻治癌症的主要吐音。一般都先练吐一个单音“哈”，并以高音为主，待熟练后，在此基础上，再进行调整。多数是高低，或高中低音组合起来，好象配成一副药一样来应用。哈字的吐音如下表：

高音	中音	低音
哈〔hā〕	蛤〔há〕	哈〔hǎ〕
从发声到结束始终都要保持hā音		哈的低音吐到末尾时带有ȧ的声音

例如，肺癌病人经常采用的是吐高音的“哈”。肺的生理参数是九，在抢救中病人至少吐九个高音“哈”，分成三组，每组三个音；有时是三个高连音，如“哈—哈—哈—”为一组，共吐三次。泻到一定程度时(譬如两周以后)就应进行调整，把连吐三个高音“哈”改为吐两高一低的“哈”音。兼有慢性病的癌症病人，其吐音变化法后面还要详细介绍。

(二)五脏音：五脏各有其相应的生理参数，如脾是五，肾是六，心是七，肝是八，肺是九。与五脏相应的有五个方向，如脾是中，肾是北，心是南，

哈音的组成规律如下表。

两个高音(单音二联)	肿瘤大，但未发现转移者
三个高音(一长两短)	抢救或术后防止转移，先给单音哈；适应后，改吐三个高音
两高两低	术后一两年未发现转移，为防止扩散或转移
一高一低	身体虚弱者，出虚汗、各项指标低或正在做化疗时(化疗本身是泻)
一高两低	白血病患者，不能单吐高音，只能吐低音或一高两低
二高一低	肺癌又感冒发烧、咳嗽的患者
肾癌吐哈音	可以吐中音哈，但不要超过12声，同时用呼吸中的补法来调整
胃癌先吐哈音	先吐五个哈音或五的倍数，以后再改吐"东"音

五脏音参数表：

	高　音	低　音	主治脏器	本音	吐音数
心音	征〔zhèng〕	整〔zhěng〕	心	徵	7或7的倍数
肺音	商〔shāng〕	晌〔shǎng〕	肺	商	9或9的倍数
肝音	桌〔zhuo〕	桌(上声)〔zhuó〕	肝	角	8或8的倍数
	郭〔guō〕	果〔guǒ〕			
脾音	宫〔gōng〕	巩〔gǒng〕	脾	宫	5或5的倍数
肾音	愚〔yú〕	雨〔yǔ〕	肾	羽	6或6的倍数
胃音	东〔dōng〕	懂〔dǒng〕	胃		依脾脏数字，用5或5的倍数

(三)特殊音

西〔xī〕如要补，而不能用"羽"音时，可以用西
豁〔huō〕只有长短而无高低
屙〔ē〕欧〔ōu〕
沙〔shā〕只有长短而无高低

肝是东，肺是西。与五脏相应的有五声，如脾是"宫"，肾是"羽"，心是"徵"(zhǐ 纸)，肝是"角"，肺是"商"。把五脏与五声、五方及五脏的生理参数结合起来，这是郭林老师探索治疗五脏疾患吐音的主导思想。在具体实践过程中(包括她自身的长期练功和十多年来指导别人用吐音治病)，修改了某些难于吐发的音，并增设了胃音，即实际发展成六个脏腑音。

根据中医的全局观点，五脏(外加心包经实为六脏)通连六腑(六腑包括：胆、胃、大肠、小肠、膀胱、三焦)。吐五脏音可以对相应的腑病起调整作用。

五脏音不仅可以用来治疗该脏经络有关疾病，而且在用哈音治疗癌症时亦可结合运用。

五脏音各有高、低音。一般慢性病人通常总是高、低音搭配成组来吐。吐五脏音的组数，应根据该脏腑的生理参数或加倍数。

以上基本吐音在实际练功中除了有高低之分外，还有快与慢、强与弱、连与断、收与放的区分变化。这些变化要根据病情来决定。练吐音功法的人一定要勤学苦练，既要做到发音准确，又要吐得轻重合宜、节奏分明，还要使声音流畅、柔和，才能加强治疗效果。

三、脚棍功

本功法是一种独特的治病保健功，它的特殊作用，就在于它可以加强肾脏的功能。因为脚心(即涌泉穴)通足少阴肾经，同时脚还通足太阴脾经和足厥阴肝经，可以影响全身其他经络。达到调整全身经络脉道，对多种脏腑疾病均有治疗作用。

第一节　预备功

(一)松静平坐：先将准备好的圆木棍一根(长约45厘米，略宽于肩；直径约6厘米)平放在地上。并准备好一个与自己小腿同高的凳子，凳上铺一棉垫。开始时平稳地坐在凳子上，脚底平放在木棍上，两脚之间的距离大约10厘米；使脚的前半部(即涌泉穴所在处)与棍接触。大腿放平，与小腿保持90°垂直角，上身保持正直，要含胸、拔背，垂肩、坠肘、虚腋，注意松腰、松胯，两手平放在大腿根部，双手指尖略向里侧。坐好后，两眼先平视，然后轻轻闭上，舌舐上腭，全身放松后，排除头脑中的杂念。

(二)中丹田三个气呼吸

(三)中丹田三开合

第二节　意念导引

脚棍功一般都是在能够松静下来以后才学练的。如果不能松静，不懂得意念导引的功法，即使学了脚棍，也只是学个势子，甚至不但不能松静，反而促使兴奋，造成思想紧张，疗效不会很好。要想达到理想的疗效，就必须掌握意念导引的功法。

(一)　默念数字，入静咽津：做完预备功后，开始默念数字，从一数至六十，这样意念就集中了。如果仍未入静，可以接着再从一数至三十，一般便可安静下来。只要安静下来，口中便产生津液，不

要吐掉，而要分三小口咽下，咽时要体会津液从咽喉咽下，沿着喉管、上脘、中脘、下脘，直至中丹田。

（二） 悟晓经脉，气循经行：所谓循经导气法，就是在安静后，蹬棍前，先想想自己是哪一脏腑的病，内气应走哪一条经脉。所以，练习脚棍必须熟悉经脉循行的路线，如足少阴肾经的循行路线有二，其一是：①起于足小趾之下，斜走脚心；②通过涌泉；③出内踝前大骨下陷中；④绕内踝骨一周上行至三阴交；⑤至筑宾，沿腿部内侧后缘上行；⑥经会阴至长强；⑦由长强经过脊柱，入于肾脏；⑧其直行的脉从肾上行至肝；⑨通过膈膜入肺脏；⑩沿喉咙至舌根。其二是①从肾脏出来联络膀胱；②至关元；③再下行至中极；④从中极向外倒转至横骨，然后向上直至胸部的俞府。平时要把经脉路线记熟，练时只要意念循行所及，“气”便接通。经脉循行的路线是严格的，不允许乱领乱行。只要事先熟悉经脉路线，势子一做，棍子在脚底涌泉穴处或脚心处一滚，产生的内气便自然而然地循经而行，用不着什么“以意领气”。如果生硬地用意念去领气，内气不足，功夫不到，强加以外力，反而容易出偏。

（三） 点穴按摩，接通阴阳大脉：人身有十四条经脉，与足相连的有足三条阴经和足三条阳经。三条阴经通阴经之海，气血在阴经之海运行与任脉相通；三条阳经通阳经之海，气血在阳经之海运行，与督脉相通。所以，要使阴经与阳经相通，关键在于接通任、督二脉，任、督二脉一接通，全身的阴、阳经脉也就都接通了。督脉起于会阴通达尾闾，上达于颠顶，从百会下来至于人中，然后与任脉相接。但督脉从颠顶下来时很困难，如果没有按摩和意念导引的帮助是很难下来的，因此也就很难与任脉接通。要接通任、督二脉就得借助于穴位按摩和意念导引。

1. 点按印堂：男子用左手（女子则用右手）中指的中冲穴点在印堂穴上，右手（女子则为左手）劳宫穴放在中丹田处，这样意念便集中在印堂穴处。由于脑的中枢神经通印堂，所以点按此穴，便可以很好地安静下来，同时，由于此穴通督脉，所以点按此穴便可以使“气”沿督脉从颠顶下到人中，从而与任脉接通（此时舌尖仍应保持轻舐上腭），继续沿任脉而下，直达气海。这时所产生的津液，仍按前法进行咽津。

2. 点按鼻上诸穴：接通任督二脉，除上述点按印堂穴之外，还可以用点按鼻上诸穴的方法进行。鼻上有通达五脏的穴位，两眉之间的穴位通肺，两眼角之间的穴位通心，心穴下一指处通肝，再下一指通脾，再下一指通肾，最后鼻尖处通会阴。男子只要用左手（女子用右手）中指中冲穴点按上述各穴，均可起到引督脉气下行与任脉相接的作用。至于点那个穴，则可根据病情的需要而定，心脏病患者可点两眼角之间鼻梁上的穴位，肾病患者则点鼻尖上一指处的穴位，余类推。待点穴按摩做完，任督二脉接通后，双手再放回到两大腿根处，与预备功的姿势同，然后再开始滚动脚棍。

（四） 点按章门，直通五脏：男子用左手（女子用右手）中指点章门穴，右手（女子用左手）内劳宫穴按在中丹田处的方法导引内气直通五脏。脚棍调动内气从脚下循阴经上来，借助手指点按章门穴，可直达内脏。

一般说来，治中下焦的病多用此法，治上焦的病多用点按鼻部穴位法，这样路线近，取效快。

第三节 脚棍功的操练法

练脚棍要分阶段进行。

第一阶段：这是为初练者而设的。第一阶段，先滚涌泉穴，根据病人的体质强弱及病情来确定滚动的数目字，开始时一般先滚120次（一去一回为一次），等适应后再增至240次。增加次数后，要请辅导老师抓紧查功，注意是否适应，是否火力过大。若适应，数字最高可以增至600次。若是滚动600次，中间要加做肾俞按摩，即滚动300次后，将放在两个大腿上的双手移至背后，双手的内劳宫穴分别放在两侧的肾俞穴位上，上下按摩（上虚下实），待肾俞穴搓热后双手从上向下、再向外、再向上转圈，作环形按摩。转12圈或24圈后，做三按三呼吸（先呼后吸，呼时手下按，吸时手抬起）。如果用双手内劳宫穴按摩感到不方便，也可以改用两手的食指与中指并拢所形成的剑指按摩肾俞穴位。按摩时双手转动的方向一定要弄准，上述的方向应是顺着转的。因肾俞穴属足太阳膀胱经，此经的循环路线是起于头部的目内角，上过额部，交会于颠顶；然后下行，过大椎后，即循脊柱两侧下行至足。所以肾俞按摩一定要循膀胱经的路线转圈，此为补法。肾只能补，不能泻。如果方向转反了，成了泻法，将会出现腰痛或其他偏差。

待肾俞穴按摩进行完毕，做中丹田三开合，再滚动脚棍，做第二个300次。这样，前后共做600次，然后进行收功。收功后，静坐片刻，再进行其他活动。

第二阶段：第二阶段的动作与第一阶段基本相同，只是滚动的部位不同。第一阶段只在涌泉部位滚动，第二阶段则是从涌泉穴位滚到脚心，即滚到脚的中部。这种滚法与第一阶段的滚法相比，其功力要强得多，因为第一阶段主要是通一条足少阴肾经。第二阶段的滚法则能通三条阴经。

能不能从一开始就练第二阶段的滚法呢？这是不行的。练功必须循序渐进，一开始就练第二阶段的滚法，人体是承受不了的。这种操之过急的练法对五脏不利，不但不能治病，反而会加病。

第三阶段：与第一、二阶段基本相同，只是滚动的部位更大，从涌泉穴起经过脚心，一直滚到脚跟。但也不要滚到脚跟的尽头，因为脚跟最后靠内侧有一个失眠点，如滚到此处，容易造成失眠。

第四节 脚棍功的辨证施治

(一)适应症和禁忌症

适应症：患有肺结核、肝炎、心脏病、肾炎、两脚浮肿、贫血等虚症的慢性病患者，可以练脚棍，以加强肾的功能，提高疗效。癌症患者特别是下焦有病灶的患者如发现有腿肿、脚肿的现象，在操练治癌功法的基础上加练脚棍功，可以提高疗效。

禁忌症：一切实症病人，如高血压患者则不宜练脚棍。即使是肾虚型的高血压患者，也不宜练此功。只有当高血压症完全好了以后，为了延年益寿，才可以操练脚棍功，但滚动的数字不能多，一般只能滚动120次，最多180次。鼻咽癌、脑癌(下焦无转移灶)、红细胞增多症患者，也不宜练此功。

即使是适应症的病人，必须是练功有一定基础，已能掌握松静自然的原则时，才可以练脚棍。

(二)练功时间安排

练脚棍的时间一般不要安排在早晨，最好是安排在下午或晚上。

(郭林原著，郭林新气功研究会编，摘自《郭林新气功(修订本)》稿本)

饿虎伸腰功

本功法是医疗气功。对呼吸系统、心血管系统、消化系统的多种疾患有显著医疗效果；作为武功训练项目，可以使人掌握浑元发劲的规律，明显增强爆发力。

功 法

预备势：两脚开立比肩略宽，脚尖朝前，平行站立。要领：竖项悬顶，双目平视，下颏内收，面容轻松自然；松肩含胸，两手臂垂于体侧，五指稍分，掌心涵空；缩臀提肛，两腿微屈，两膝有相抱之意；脚掌与五趾贴地，足心涵空，以意脚掌沉入地下，如大树生根。

按上述要领的顺序，以意验察身体各部是否符合规范，反复验察三遍，使浊气排出体外，清气随意念贯注全身。此预备势若单独修炼即为静立养生功。

①双风贯耳势：两臂由身体两侧向上向两侧弧线抬举，掌心逐渐变为向下；同时，意念由腰胯下沉，经双膝至脚掌，匀缓吸气，当两掌升到与肩一般高时，小臂内旋，稍弯两臂，向前反掌环抱，拇指在下，其余四指向前，掌背相对，如双风贯耳。动作不停，匀缓吸气不停，掌背内合，虎口相对，高与眼平，两臂圆撑。

②虎踞峰巅：接上势动作不停，开始匀缓呼气。屈回双臂，双掌收于双耳侧变为虎爪，五指卷曲，如握圆球。沉肩坠肘，畅胸合背，气沉丹田。

③猛虎探爪：接上势动作不停，开始匀缓吸气。双虎爪向前探抓，虎口向上，掌心向前，小臂内拧，肘心朝天(肘尖向下)，含胸拔背，坐腕垂肘，收腹挺腰，溜臀裹裆，目视双掌。

④饿虎扑食：按上势动作不停。深吸气，双虎爪先向下，再向内(掌心对着小腹)、继而向上(掌心向上)弧线翻卷。屈臂圆撑，屏息蓄力，呼气少许。

⑤力推泰山：按上势动作不停。小臂迅猛内旋，掌心翻转向前，沉肩垂肘，双掌坐腕前推，高与肩平，气贯掌根及指梢；与此同时，迅速屈膝下蹲成马步，吐气发“嘿”声，腰脊后撑，溜臀提肛。

动作说明：此动作，在练武功者，须刚脆激烈，直快重猛；在养生祛疾者，须用意不用力，柔活舒缓。无论刚柔松紧，均勿过分。师云：“偏刚者易折，偏柔者易废”。劲力能直快重猛者为之刚，非僵也；肢体善拧缠叠曲者为之柔，非松也；柔中寓刚，刚中寓柔，须刚时能刚，须柔时能柔，劲力顺达，转换灵活，相辅相成，是为刚柔相济。

⑥虎戏山林：按上势，将未吐出之余气匀缓呼出。虎爪变掌向前平插，气由掌根贯注指端，小臂外旋，呈圆弧线向外翻转两掌，使拇指侧由内向外，掌心由向前、向下翻转为向上；双臂屈回并下沉，肘部逐渐外撑，掌指转为相对，开始向两体侧降落；同时，身躯匀缓上升直立，开始匀缓吸气。下接第①势双风贯耳。

动作说明：六式动作要连续完成，两吸两呼为一遍。每次练功应反复做9至36遍。肢体起伏吞吐，动作连绵不断，呼吸匀缓自然，运劲圆活饱满。

收式：由⑥势接做①势，变为的姿势后，两掌心由向前翻转为向下，然后匀缓下沉手臂，匀缓呼气，直至双手落于小腹前；内气亦随手臂的下沉，由头顶百会向下沉聚于腹部丹田穴。两手向两侧继续沉降，还原为预备势。丹田呼吸九遍后收功。

(赵铁良文，摘自《武术健身》1985年3期)

站 桩

本功法是一种行之有效的强身、保健养生功。

功 法

练功姿势：站桩功的基本姿势分为卧姿、坐姿、站姿和行姿四种。其中因站姿应用最广，效果最大，故统称站桩。

一、卧姿：卧姿是躺在床上练功，这种方法适

合于体力衰弱或经常失眠的人。

卧姿分为四式，练习时先保持第一式的姿势，并且默记呼吸次数，待两肩感到酸麻难忍时即可将双手放下，然后依次改练下面各式。练习后，可以侧卧或依个人平日所习惯的人睡姿势自行入睡。冬季室内寒冷时，可只练第三、四两式，这样两手不必拿出被窝，以免受凉。有的人往往最初需要默记六、七百次呼吸才能逐渐入睡，经过一个时期的练习之后，默数三、四百次就可以入睡了。日子再长一些则更能减少。但是，因默数呼吸而影响练功的人，则不必勉强这样去做，应任其自然为好。默数呼吸的方法在坐姿、站姿当中都可配合使用。待练功到了一定的阶段之后，由于大脑皮层内抑制作用的增强，这一方法便可自然放弃。

第一式：举肘弯腿。身体仰卧床上，两脚左右分开，约同肩宽，两膝弯曲，脚掌着床。两肘举起，离开床面约5～10厘米，保持悬空。双肘弯曲，手心向下，呈抱物状，或手心向上，呈推托状。

第二式：落肘弯腿。双腿姿势同第一式。两肘着床，两手仍保持悬空，手心向下，十指分开。

第三式：直腿摸腹。两腿伸直，平放床上，两脚左右分开，约同肩宽。两肘离开两肋着床；或微微离开床面，保持悬空，待感到疲劳时再着床。两手轻轻放在腹部，十指分开，不要用力；或微微抬起，保持悬空，待感到疲劳时，再着腹。

第四式：落手仰卧。双腿姿势同第三式。两手放在床上，两肘微微弯曲，离开两肋，手心向内或向下。手与肘交替离开床面保持悬空，待感到疲劳时再着床。最后利用此式自然入睡。

二、坐姿：练功时，身体要坐直，两肩放松，不要憋气。同时两膝腘窝部，要能靠到椅边。否则抬腿练功的负担量过大，容易疲劳。练功完毕后，应在原位静坐休息2、3分钟，待酸麻反应消失后再做其他活动。

第一式：弯腿叉腰。两腿弯曲，两脚与座位约成40～50°角，前脚掌着地，脚跟抬起。两手背轻轻叉腰，十指分开。

第二式：直腿端坐。两脚平行，约同肩宽，全脚掌着地，大腿与小腿成直角。两肘离开两肋，两手放在大腿根部，手心向上或向下。

第三式：端坐提抱。两腿姿势与第二式同。两手抬起与脐平，手心向上呈托物状。两腕相距约同肩宽，两肘离开两肋，十指分开微微弯曲。

第四式：举踵提抱。两手、两腿姿势与第三式同。两脚跟抬起前脚掌着地。

第五式：伸足撑拔。两膝腘窝部靠到椅边。两腿抬起，左右分开，两脚距离略宽于两肩。脚跟距地面的高度，可量力而定。两手抬至胸上部，手心向内成抱物状。

第六式：勾足推托。两腿姿势与第五式同。两脚跟相对，两腿向外方拧转，脚尖向后勾曲，以加强两腿的运动量。两手抬至眉下部，手心向外呈推托状。

三、站姿：站姿是站桩最基本的锻炼方式。站姿分为养生桩与技击桩两种方法。

站姿共有24式，分为辅助功、基本功和四肢功三类。

(1)辅助功姿势：辅助功比基本功的运动量小，因此，身体较弱者开始可以选练这类姿势，待体力有了增强之后再改练基本功。

第一式：弯腿摸腹。两脚左右分开，约同肩宽，两膝微微弯曲。两手轻轻抚摸腹部，一上一下或一左一右。两肘离开两肋，默记呼吸次数，一呼一吸算作一次。

第二式：垂肘抬手。下肢姿势同第一式。两肘自然下垂，两手抬至腹部两侧，约同脐平，手心向上，手指伸开，呈托物状。

第三式：叉腰靠背。背部靠在墙上或大树上(也可将臀部、腿部靠在桌边或床头)，两腿直立，脚跟并拢，呈立正姿势，脚跟也可微微离开地面。两手叉腰，手心向外，两肘左右撑开。

第四式：弯腿扶墙。面对墙壁，两脚离墙约30厘米。两腿姿势与第一式同，脚掌着地，脚跟微微离开地面，待小腿疲劳时可落地。两手左右分开，略宽于肩，约同眉高。手指分开轻轻扶在墙上或扶在大树上。

第五式：弯腰扶按。两脚左右分开，略宽于肩。脚掌脚跟均着地，或脚跟微微离开地面。身向前伏，腿向后靠，抬头前视。两手扶住椅背(桌子、床头、栏杆等均可)。肩腹放松，使腹壁自然下垂。

第六式：左右伸腰。两手两腿可采用任何姿势，将全身的重心偏向一侧，偏移的限度以头部不超过脚面外侧为限，即不要超出重心支撑面。此式是减轻身体半侧运动量的方法，也是体验身体两侧内部变化的方法，在练养生桩的任何姿势时，都可以配合使用。

第七式：左右通臂。两脚呈稍息姿势，后腿直立，前脚跟微微抬起，身体重心主要放在后腿上。左腿在前时，左手高举，肘部微弯，手心向上；右手下垂，手心向下，头部后仰，身向后靠。

第八式：左右抬腿。一腿抬起放在与髋同高的椅背、桌子或栏杆上，脚尖向后方勾曲，身体稍前倾。

两手抬至胸上部，双肘弯曲，如抱物状，手心向内，手指撑开，不要用力。

(2)基本功姿势：基本功有8种姿势。其中前5式为养生桩的基本姿势，后3式为技击桩的基本姿势。这8种姿势是站桩中最常用的基本形态，其顺序是按运动量的大小依次排列的。第一式的运动量最小，可以作为预备式和每次练功后的恢复式。

技击桩除列举的三个基本姿势之外，还可以参照四肢功灵活地改变双手位置，以调整手腕部及手指末梢的运动量。

第一式：手背叉腰。两脚左右分开，约同肩宽。初学者两脚摆成外八字型，习久后改为二字型。两腿直立，手背叉腰，手心向后，十指分开，两肩放松，不要用力。

第二式：松肩提抱(简称提抱式)。两脚左右分开，约同肩宽。两膝弯曲，并逐渐下蹲，以不产生过度疼痛为限。两肘抬起，离开两肋，两手位于脐上部，离身不要超过一尺，手心向上。不要低头、弯腰、挺腹，两眼平视前上方，使外耳道、肩关节、髋关节、踝关节的垂直连线与地平面的角度成90°为原则。养生桩的各种姿势都以此为基本条件。

第三式：直胸撑拔(简称撑拔式)。两脚姿势与第二式同。两手略与肩平，手心向内，十指分开，呈抱物状。

第四式：拧裹推托(简称推托式)。两脚姿势与第二式同。两手抬在肩上眉下部，手心向外，十指分开，呈推托状。

第五式：前后分水(简称分水式)。两脚姿势与第二式同。两手左右平伸，放在身体两侧，约与脐平，手心向下或向前方。两肘微微弯曲。

第六式：丁八桩(又称小步桩)。两脚呈稍息姿势，前脚向外方移出10～20厘米，呈半丁半八字状。身体微斜，两腿微微弯曲，身向后坐，前脚跟离地。膝盖前顶。全身重量保持前四后六之比。两手抬起，约同肩平，曲肘环抱，手心向内，十指分开，松肩撑肘，目视前方。

第七式：伏虎桩(又称大步桩)。两脚前后大叉步分开，前脚掌抓地，脚跟微抬，膝盖前顶，臀向内挟而提肛，身向后靠而下坐，腿部力向上拔。两手前后分开，抬在肩上眉下部，手心向外，如推托状。

第八式：降龙桩(又称反步桩)。两脚前后大叉步分开，前脚掌向外方扭转，脚跟向里，膝弯曲。后腿伸直，脚跟不要离开地面。上身前伏，重量多放在前腿，形成前六后四之比，逐渐增加为前七后三之比。身向后扭，头向后转，目视后脚跟。左腿在前时，右手高举，手心向上，左手下垂，手心向下。双肘弯曲，呈推托状。

(3)四肢功姿势：四肢功姿势加入了假想的意念活动，如头向上顶，手向怀抱，双肘外撑，腿向上拔，脚向下蹬，足趾抓地，足跟微起，臀向内挟，膝盖外顶，身向后靠，指顶掌撑，手腕外拧等等。这些意念活动使手腕、手指及双腿的运动量增大。一般要在基本功姿势有了一定程度的锻炼之后才能应用这些姿势与意念活动。练功时必须注意，只允许四肢的末梢部分用意用力，绝不许肩部、背部、胸部用力，以免发生憋气。这些姿势不适于初练者。

第一式：撑指拧按。两脚左右分开，与肩同宽，两膝弯曲，臀向内挟，身向后靠，膝盖外顶，小腿力向上拔，两手摆在腹部两侧，约与脐平，距离约同肩宽，手心向下，十指撑开，虎口撑圆，拧腕按掌，顶头蹬脚，松肩撑肘。

第二式：撑指提挟。基本姿势同第一式。只是手心相对，手指向下，掌撑指伸，如提如挟。

第三式：撑指外拧。基本姿势同第一式。只是手心向外，手背相对，十指撑开，拧腕撑指。

第四式：握拳勾腕。基本姿势同第一式。只是两手握拳，手心向上，勾腕撑肘。

第五式：握拳外拧。基本姿势同第一式。只是两手握拳，向外拧转，手背相对，拧腕勾拳。

第六式：握拳撑抱。基本姿势同第一式。只是两手握拳，约同肩平，曲肘环抱，手心向内，勾腕撑肘。

第七式：握拳摸肩。基本姿势同第一式。只是两手握拳，曲肘摸肩，腕向下勾，肘向外撑。

第八式：独立守神。单腿独立，膝微弯曲，前腿抬起，足尖后勾，胸窝微收，头顶脚蹬。两手高举，腕拧指撑，松肩横肘，挟臀收腹。

四、行姿：行走练法是心意拳锻炼步法的基本功夫，也可以作为站桩的高级形式。下面介绍行姿的四种基本练法。

(1)桩位试步法：本法是行姿中最基本的锻炼方法，其他各种步法都是在它的基础上提高的。初学时如果站不稳，可用一手扶墙或扶大树、桌子、椅子、床头等处，以便协助保持身体的平衡。另外的一只手向外伸开，约与脐平，保持平衡。

预备式：立正姿势，双膝微微弯曲，身体重心偏向一侧，支撑重心的一只脚称为负重脚；另外一只脚抬离地面约2～3厘米，不可过高，并且与地面保持平行，这只悬空的脚称为虚位脚。虚位脚的脚掌、脚跟及膝关节的内侧面，必须与负重脚的相应部位并拢。两手左右分开，约同脐平，保持平衡，体弱者一手扶墙一手伸开。

第一动：虚位脚离开地面2～3厘米，脚掌与地面保持平行，向前外方徐徐移送一小步，使脚掌先于脚跟着地，或脚掌脚跟同时着地。必须特别注意，落脚时禁止脚跟首先着地；而且，这时全身的重心必须仍旧保持在后腿上，形成站姿基本功第六式“丁八桩”的脚位。两脚距离约25～35厘米，不可过远。如果向前伸出过远，回收时上半身就要向后仰，否则抬不起腿来。

第二动：要求上半身不活动，轻轻地将虚位脚按伸出的路线收至原位，与负重脚相互并拢。收回时注意，虚位脚不许着地，全身重心仍保持在负重脚上。

第三动：虚位脚离地2～3厘米，与地面平行，

向后方移送一小步，脚掌脚跟同时轻轻着地。这时，全身的重心必须仍旧在负重脚上，两脚相距25～35厘米。

第四动：与第二动要求相同，即上半身保持不动，轻轻抬起虚位脚(抬脚时注意，脚掌与脚跟必须同时离开地面，禁止先抬脚跟，后抬脚掌)，按原路线收回并与负重脚的相应部位并拢。然后，再按第一动要求向前伸脚试步，循环进行，至疲劳为止。

(2)桩位移步法：本法采用站式基本功第三式“直胸撑拔”姿势。

预备式：两脚左右分开，摆成二字型，约同肩宽。两膝下蹲保持弯曲，全身的重量由两腿平均负担。两手抬至胸上部，手心向内，十指分开呈抱物状。

第一动：上半身保持稳定，将右脚向前移出5～10厘米。抬脚时脚掌脚跟同时离地，落脚时脚掌脚跟同时落地。移脚时双膝始终保持一定的弯曲，不许忽高忽低。抬脚时，上半身不许向一侧偏移，而将身体重心移到一条腿上。当然，在上半身保持稳定不动、由两条腿来负担全身重量的情况下，要想抬起一条腿向前移步是比较困难的。而且，即使抬起腿来，向前移出的脚步也不可能过大。由于这一动作比较费力，所以每次只要求向前移动5～10厘米。

初练时，由于腿部肌肉耐劳力不足，很难保持上半身的稳定，但经过一段时间练习，是可以做好的。

第二动：按第一动的要求向前移送左脚，使两脚保持平行。然后，再重复第一动。如此交替地向前移动，直至腿部感到疲劳为止。

(3)低位走步法：本法是按照桩位试步法的原则，将全身的重心向前移动而进步或向后移动而退步的练习。它的一切要求与桩位试步法相同。

预备式：立正姿势，双膝微微弯曲，两手左右分开，约与脐平，手心向下保持平衡。右脚轻轻抬起与左脚的相应部位并拢，离开地面约2～3厘米。这时全身重量落在左腿上。

第一动：伸脚。虚位脚的脚掌脚跟与地面保持平行，缓慢平稳地向前外方移出20～30厘米。这时，全身重心仍在后腿。

第二动：抬脚试重心。上半身保持稳定，试将已伸出的虚位脚轻轻抬起一下，检查并体会重心的位置是否移动了。如果上半身不动，能够抬起虚位脚，就说明重心仍在后腿。如果上半身不动就不能抬脚，说明重心已经前移，则应注意及时纠正。

第三动：移重心。将全身的重心由后腿逐渐移向前腿。移动时，注意身体不要有波浪式的起伏，要始终保持平稳。

第四动：抬后脚试重心。当全身重心移到前腿后，稳定不动，再以同第二动一样的要求试验一下能否抬起后脚。抬脚时，脚掌脚跟必须同时离地约2～3厘米，与地面保持平行。

第五动：收脚靠拢。后脚按“～”字型路线慢慢向前移动，与负重的前脚相互并拢，但不要着地，停留一下之后再按第一动的要求，慢慢地向前外方移送。如此反复地向前或向后移步，直到疲劳为止。

(4)高位走步法：本法的路线与要求，同低位走步法基本相同。只是在虚位脚向前伸出时，要把腿抬高，并且向前方蹬一下，落地后再转移重心。高位走步法的运动量较大，最好是具备低位走步法的基础之后再练习。

预备式：与低位走步法的预备式相同。

第一动：伸脚。虚位脚与地面平行，向前伸出半步。

第二动：抬腿。抬大腿，使膝关节与髋关节平行，大腿与小腿约成90°角。负重腿要保持稳定不动，不要随抬腿动作而发生高低起伏变化，要始终保持一定程度的弯曲。

第三动：转脚。大腿部保持平位不动，脚尖向上勾曲，并向外方扭转。

第四动：蹬脚。抬脚向前方伸出，同时用力向前方蹬一下，蹬脚时微微弯腰。

第五动：落脚。将脚轻轻落在前外方。路线与低位走步法相同。

第六动：移重心。将后腿重心逐渐移至前腿。注意两腿要始终保持一定程度的弯曲。然后抬起后脚，离开地面2～3厘米，与地面保持平行向前移动，与负重脚相互并拢。再按第一动要求重复前面的动作，直到疲劳时为止。

(于永年文，摘自《站桩》知识出版社1982年2月版)

站功十三势

本功法是《中国道家秘传长寿术》的部分术法，由华山道士秘传。此功法旨在改善肾脏功能，增元气、顺天水，培元固本。具有医治疾病、健美形体，增强性激素分泌，延缓衰老的回春效益。

功　法

一势：回春功(服气养肾悠功)

此功有回春之力，故曰：“回春功”，又功在服气养肾，所以又称：“服气养肾悠功”，男称：“悠肾囊功”，女称：“顺阴功”。

(一)预备式：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视，排除杂念，思想入静。

(二)起势：深呼吸，先吸后呼，吸气时脚后跟提起，胸部展开。初学者用鼻吸气，习惯后，可口鼻同时吸，使小腹鼓起，多吸新鲜空气；呼气时，小腹微收，两膝顺势屈曲，脚跟落地，使肺胃浊气从嘴排出，连续呼吸八次。

(三)全身抖动：深呼吸后，约停一分钟。全身放松，保持正直，双臂仍垂于体侧，两膝稍屈，然后使整个身子做上下弹性颤动。此时，男子双肾囊在两腿根部空档中前后微微摆动，女子玉门微开。手指略弯，伸直可觉胀感。照此抖动一分钟，约一百六十四次。

〔注意〕抖动时，双乳、全身肌肉、牙关和体内脏腑器官皆须有震动感觉，方为正确。

(四)左右转肩。抖动后，两脚同肩宽，平行站立，身体重心放在前脚掌上，双膝微屈，全身放松。嘴自然微微张开，两臂下垂。然后交替转动两肩肩头。肩头的转动方向是：先左肩提起，由前向上、向后、向下划一圆周。与此同时，右肩由后往下、向前、向上划一圆周。左右两肩交替协调运转，共十六次。转肩时要用身体带动肩，用肩带动臂，使上体不停地扭动挤压五脏六腑进气排浊。

〔注意〕练功者在转肩过程中，不必主动呼吸，要依靠上体的扭动挤压带动呼吸。练习一个阶段后，在安静的环境练功时，会听到肺部呼吸的呼呼声。由于做功时肠胃的蠕动，还会打嗝出虚恭；初练者作转肩动作时，以自感柔和适度为宜，不可用力过大过猛，但转肩划圆定要圆满，待动作熟练，身体适应后，可逐步将圆尽力划大为佳。

〔作用〕回春功的作用在于吐故纳新，归顺内脏，畅通气血，祛邪扶正，增元气，顺天水。学练此功，对治疗肩背疼，胃满腹胀，妇女痛经以至增强体质，提高性机能，减肥健美，均有功效。可反复练习。故初学者，应首先练好此功，每日两次，每次三～五分钟。

二势：上元功(古称麻姑上寿功)

此功有增强元气的作用，故曰："上元功"。

(一)预备式：全身直立，双腿分开、两脚距离与肩同宽，两臂置于体侧，双手自然下垂，全身肌肉放松，目光平视。

(二)起势：左手慢慢提起，手心向上，五指略分，沿胸前正中线由下而上运行，运至胸前时右手开始跟行，左手继续向左前方运展，目光随左手转移，左手到顶点(但臂不伸直)后翻掌，成海底捞月势下行；与左手上行的同时，左脚尖沿地运经右脚内侧，虚步划弧，向左侧伸出落地屈膝，前后两脚相距约六十公分，躯干随之向左转动，身体重心移至左腿，右腿随身左转，右脚跟微提，成左腿弓步，右腿半弓，双腿根部内侧相应紧扣，以上为左侧动作。接着做右侧动作：躯干从左转向右，右手顺势向右前方运展，左手从下向上跟行，右手运展至顶点后翻掌，成海底捞月势下行；与此同时，两脚方向从左转向右，成右腿弓步，左腿半弓，双腿根部内侧紧扣，至此完成右侧动作。左右两侧动作相同，方向相反，交替进行，各做八次，共十六次。

〔注意〕全身肌肉放松，切勿僵硬，两手动作交替要连贯自然，不要中途停顿。此功关键在于两大腿根部在转体时向内靠。此势动作按其幅度及体势下蹲的程度区分大、中、小三种运动量进行。中老年人或初学者一般可练小、中势，青年人可练强度高的大势(但必须由小中势开始)。女性月经期、孕期忌练。

〔作用〕起势后两臂自然弯曲，能够畅通双臂动脉，活顺气血，增进骨节肌肉弹性，防治脉管炎。因功法动作直接牵动并刺激内关、外关、手三里、曲池、肩髃、环跳和天宗等众多穴位，对防治半身不遂、老年性髋胯关节炎和肩轴炎，以及肾亏引起的腰背痛，均有较好疗效。男性悠挤肾囊，促使睾丸健壮，增强其机能，以防疝气、精索曲张和睾坠；女性悠挤阴户，可防治阴户松弛，加强蠕动，提高排浊能力。

三势：八卦形功(古称：月、日、地回功)

此功特点：双手在体侧划弧，其轨迹形似"八卦"Ⓢ，故曰"八卦形功"。

(一)预备势：全身直立，双腿分开，两脚距离与肩同宽。两臂置于体侧，双手自然下垂。全身肌肉放松，目光平视。排除杂念，思想入静。

(二)起势：双手自下而上抬起，成抱球势，与肩等平，双膝稍屈。左手继续向上运行至头顶上方，右手向右下方运行，右臂成弧形弯于身后成半月形。身体向左转四十五度角，上身正直，左腿弓步，右腿半弓。接着，右手在右体侧划"八卦"。划法如下：右手从体侧右下方，向前向上运行，到顶端翻掌向后，划一整圆为太阳，复归原位。然后右手沿着所划圆的垂直直径，从下而上划一S形。至此，右手便完成了划"八卦"Ⓢ的动作。当右手划完了S形运至顶端时，翻掌经下向前划圆为地球，右脚顺势向前迈出一步，右腿前弓，左腿半弓。当右手划圆至头顶上方时，左手向左下方运行。跟着，在左体侧划"八卦"，划法与右手相同，但方向相反。当左手完成划"八卦"动作，运行至头顶上方时，右手从头顶上方向右下方运行，右脚顺势后退一步，左腿全弓，右腿半弓，开始做第二次划"八卦"动作。两手交替进行，不得停顿，左右各做功八次，共十六次，时约一分钟。

〔注意〕此功沿地进行，左右换功时，身体重心要后移。手划S形要力求准确。凡遇翻掌动作时，皆挺胸、抽臂、缩肩，两手动作的同时，身体要相应柔动，互相配合，使全身肌肉都在转动。

〔作用〕此势动作广泛涉及全身各部位的穴位。双手不停地运行转动，使肩井、肩髃和颈部充分运动，直接刺激人迎、天突、缺盆、风池、风府、大椎诸穴，对防治神经衰弱、头晕头疼、中风与脑血栓等病症效果较好；而双手划S形动作，对于双肋、神封、乳根等穴位触动较大、可防治肋膜炎、心肌炎、乳腺炎、甚至可预防乳房癌瘤的发生；抽臂翻掌动作，强烈牵动后脑枕骨，可使大脑清醒，开窍增智，补脑功效甚佳。

四势：鹏翔功（平环功）

此势动作如大鹏神鸟翱翔长空，故曰："鹏翔功"，又因此功两手在体前转动划圆，其轨迹形似连环∞，所以又曰："平环功"。

（一）预备势：两脚分开，与肩同宽，肃穆静立，挺胸收腹，双膝稍屈。

（二）起势：双手形同抱球，由下而上抬起。抬至胸口处翻掌，左手手心向上，右手手心向下，相距三拳（约三十公分）。躯干向左转，由左至右来回作∞形转动。两手心相对，顺势在体前运转划∞形，即两个连环的圆。在左侧划圆时，左手领先在上，右手在下同时跟行。运至胸前时，相对翻掌，改为右手领先在上，左手在下同时跟行。左右两侧动作交替进行，连续划圆各八次，共十六次。

〔注意〕双手划圆时，手指应微曲，上行时手臂要尽力前伸，后腿相应挺直。精力集中，目光随手转动，转体时，主动收缩小腹，动作协调柔顺连贯。做功次数可视各人体质情况，酌情增减，但起码做到规定次数。

〔作用〕上体部位伸曲转动，牵动手掌的商阳、少商、少泽、合谷穴位和肩部的肩髃、风池穴位，可防治因肥胖导致的脑溢血、脑动脉硬化、中风、神经性头痛及心血管疾病；由于功力集中于腹部的气海穴和髋胯两侧，故可减少皮下脂肪厚度，消耗脂肪沉积，对男女减肥，尤其是女子产后保持型体美，独具效力；又因身体左右旋转做环形运动时，从两侧较强刺激了腰骨处的肾俞穴和命门穴位，所以还可防治肾虚以及腰椎骨和坐骨神经痛。

五势：龟缩功（又称万寿功、复环功）

此势做功时，重点动作是缩肩伸颈，形如龟状，故曰："龟缩功"或"万寿功"；又因此功两手移动的轨迹是多个圆，其状如环环相套，所以又名"复环功"。

（一）预备势：两腿分立，与肩同宽，挺胸收腹，双腿微曲，两手自然下垂。

（二）起势：两臂向前抬平，两肘微曲，左手向下划半圆至小腹处，手心向上，两手成抱球势。身体重心移至右腿，躯干前倾，微向左转。左脚向左方迈出半步成弓步，右脚后蹬伸直，脚不离地，与此同时，左手向前方伸出，屈腕，手指成水平，右手向右下方按下，拇指触在胯部，成奔马式。左手向外翻掌，抽臂后拉，左肩头相应由上向后、向下转动，然后左手屈臂于左胸前，接着右肩带动右手，从右下方向前划半圆，屈臂置于右胸前，上体后仰、收腹、弓腰、缩颈，形如龟缩。向后转肩落肩，双手往下、向前、向上划大圆至胸前，向后转肩落肩，双手再向上、向前、向后划大圆。双手运至腹前时，向后转肩落肩，双手重复做的划圆转肩动作一次。当双手回至腹前做转肩落肩动作后，躯干向右转，两手成抱球势，身体重心移至左腿，右腿虚步，并向前迈出半步，成奔马势，开始做右侧动作。右侧动作同左侧，但方向相反。左右侧动作交替进行，共做八遍。全势的结束动作是身体向左转，自然收功。

〔注意〕两手划圆时，头颈部舒展随手运行，动作不可太快，一定要注意肩、颈、腰的配合；划圆后收臂时，颈、胸、腰、腹成S形，方为功力到家。

〔作用〕松弛腿、臂、腰、腹等部位肌肉群，削减皮下肥厚的脂肪，可防治肥胖引起的老年性半身不遂和糖尿病；双肩双肘相对运转，可扩展胸围，对防治肺病、气管发炎和促进体型健美，均起妙效；上部头颈伸缩，可调节大脑、中枢神经，有益于防治脑血管疾病。

六势：龙游功（又称龙凤呈祥功、三环功）

练此功时，躯体扭动形如蛟龙游水，摆尾戏波，故称："龙游功"。又因做功时两手在体前、体侧和上下左右移动的轨迹是三个连续的圆，其状如环，所以又名"三环功"。

（一）预备势：双腿内侧紧贴，两脚并拢，踝骨相靠，两手五指并拢，置于体侧。收下颏，面含微笑，意念青春。

（二）起势：上臂夹紧，屈肘合掌于胸前。合掌的双臂向左侧倒，右掌在上，左掌在下，右肘抬起，头、上体向左侧倾，臀右摆，合掌的双手向左上方伸出，经头顶朝右侧划圆至颈前，变成左手在上，右手在下，手指向前；与双手划圆的同时，臀部由右向左摆动，再由左摆回至正中位置，并微屈膝、屈髋，使身体重心有所下降。这时双手已划完第一个半圆。接着，双手向左侧下方划半圆至胸前正中位置，右手在上，左手在下，十指向前；与此同时，臀部向右侧摆，再从右摆回至正中位置，继续屈膝、屈髋，使身体重心较前又有所下降，完成第二个向下划的半圆。接着，两手继续向右侧下方划半圆至腹前正中位置，左手在上，右手在下，手指向前；同时，臀部又向左侧摆，再从左回摆至正中位置，身体重心再下降至半蹲的位置，完成向下划的第三个半圆。以上完成了由上而下划圆的动作，下面开

始做由下而上的动作。

动作接前，两手合掌向左侧上方划半圆至胸前，继续保持左手在上的姿势；同时臀部向右摆，再从右回摆至正中位置，身体重心有所升高，完成向上划的第一个半圆。两手继续向右侧上划半圆至颈前，右手在上，左手在下，手指向前；同时臀部向左侧摆，再从左回摆至正中位置，身体重心继续升高成直立，完成向上划的第二个半圆，回复起势动作。至此，全部完成做功一遍动作，双手合掌从上至下共划了三个连接的圆，臀部左右来回摆动六次。照此连续做功四遍。此功最后收势动作是：合掌双手划完三个圆回到左胸前后，继续向左上方划半圆，运至头顶正上方，然后垂直下落至胸前，双手自然放下。

〔注意〕双手划圆要准确，勿走捷径；腿、髋随手划圆上下屈伸，臀部移动掌握重心的高低，初练者腰部摆动要小，防止扭伤，久练后，腰部力量加强，手臂划圆可以加大，臀部摆动也可以酌量加大；做功时身体重心前移，置于脚掌上。

〔作用〕此功主要活动了躯干部位，使督脉得到调顺，并可防治脊椎的骨质增生；老年人练此功，可保持腰直不弯；妇女练此功尤为理想，可避免腰腹肥大，骨盆肌松弛，使腰肌柔韧灵活，体型健美。

七势：蟾游功（又称小环功）

古时金蟾为仙兽。此功动作模仿蟾蜍游泳的姿势，故曰："蟾游功"，又因此功动作主要是双手在身体的前方来回划较小的圆，其轨迹如同两个小环，所以又名："小环功"。

（一）预备势：双腿内侧贴紧，双脚并拢，踝相靠，两手五指并拢，置于体侧。收下颏，面含微笑。

（二）起势：双臂沿身体两侧弯曲提起，两手五指并拢，紧贴双乳两侧，屈膝、收腹、缩颈，身体成下蹲姿势，双脚后踵微提，重心落在双脚涌泉穴位置。接着，两手前伸，分别向胸前左右两侧从里向外各划一整圆，复归原位，如同蛙游动作；在两手动作的同时，配合直腿、挺胸、挺腹、伸颈、提踵。双手由前向后划圆八次。之后，双手在胸前由后向前划圆八次；在双手由后向前划圆的同时，亦配合直腿、挺胸、挺腹、伸颈、提踵等动作。两手前后共划圆十六次。

〔作用〕此功不仅可以柔肢、细腰、减肥，而且其伸颈、缩颈的龟探动作，对防治头脑晕厥、颈部僵硬、手颤摇头和神经衰弱、失眠健忘等皆有其独到的功效。伸缩颈的动作还牵动刺激了甲状腺，对甲状腺病有一定的防治作用。久病初愈不宜做其它活动者，辅练此功，甚是理想。

八势：天环功（又称上阳功）

此势动作是，双手在头顶上方划大圆，用向上的手心吸天阳，故曰："天环功"。练功者若是衰老残疾之身，练天环功不适应，可练地环功。

（一）预备势：两腿分开，与肩同宽；两臂自然下垂，五指微屈。

（二）起势：两臂从前面抬起，掌心向下，抬至头顶运至脑后时自然翻掌，双手手心（劳宫穴）向上，十指向后，上体向后自然略弯。然后在头顶上方，从后向左、向前、向右、向后划圆，共划四次。然后反方向再划四次。

〔注意〕划大圆腰向后弯时，要根据自己的身体状况，选择后弯的程度，以适应为度，但以尽量后弯为佳。腰部和上体后弯时，重心在前，要用腰部带动手臂划圆，双腿勿直挺，要稍屈以便于转动；两眼随手转移，头随着双臂运行。初练者动作宜小宜缓。

〔作用〕此功意在调节肺、胸、心、肾等功能和调理上、中、下三焦（即胸、肚、小腹及以内的脏腑器官。道家称之为"三焦"），可防治鸡胸、驼背、女性乳房塌陷和眩晕等症。

九势：地环功 （又称地阴功）

此势动作是，双手在胸前划大圆，用向下的手心吸地阴，故曰："地环功"。年高虚弱者练此功，尤为适宜。

（一）预备势：两腿分开，与肩同宽，双手置于胸前，手心向下，手背与双乳平行。

（二）起势：身体偏左，双手伸向左前方，左腿同时向左前方迈出半步，双手尽量前伸，带动身体成弓步，然后双手从左至右在胸前划水平圆，腿则相应由前弓步变为后侧弓步，身体亦相应由偏左偏前而改为向右向后倾。循此连续划圆八次。再收左腿换右腿，双手照前反方向划圆八次，共做十六次。

〔注意〕：双手划过胸前时，腰部要相应转动，划圆要竭尽全力，务求圆满。

〔作用〕：地环功实为天环功的补功，作用与天环功相同。

十势：人环功（猫虎功）

此势动作特点是双手在东、南、中、西、北等五个方位，交替转动划圆，两脚的移动轨迹如四个人字，故曰："人环功"。做此功时，要求动作敏捷无声，如猫似虎，所以又称"猫虎功"。

（一）预备势：两脚分开，与肩同宽；双膝自然微屈，手臂下垂，全身放松，眼视前方，脸含微笑，意念青春，态度安详。

（二）起势：双手手心（劳宫穴）相对，自然向前举起，至头顶（神庭穴）位置，两手合谷相对，向左右分开，手心向上；紧接着，身体重心移向右腿，左脚向左侧迈出半步，右脚跟微抬向左转四十五度，顺势转体，面向左方。两手从上方向左右两侧下落

划圆；与此同时，弯腰屈体，当双手十指(十宣穴)向下运行至左膝盖上方(阳关穴)时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至右腿，当合掌运行至胸口处(膻中穴)时，转动肩轴一圈，顺势合拢十指向上，两肘弯曲成三角形，像礼拜姿势。然后开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在左腿上，至此完成了在左方(即东面方位)的动作。接着，身体重心移至右腿，顺势向右转体九十度角，收左脚向左前方迈出一步，其移动的轨迹如"⌝"，像个"人"字。接着，两手从上方向左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰屈体，身体顺势前倾，重心落在左腿上，当双手运行至左膝盖上方位置(阳关穴)时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至右腿，当合掌运行至胸口处(膻中穴)时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，像礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在左腿上，如猫扑姿势，至此完成了在前方(即南面方位)划圆的动作。接着，身体重心移至右腿，收左脚向身体左方移一步，其移动轨迹如"⌜"，像个人字，左右两脚站在起势时的位置上。两手从上方分开，向左右两侧下落划圆，与此同时，弯腰屈体，当两手运行至两膝内侧(血海穴)之间时，合掌上行，身体相应向上引伸，当合掌运行至胸口处(膻中穴)时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，像礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧，如猫扑姿势，至此完成了在中间位置划圆的动作。接着，左脚跟微提，向左方转动四十五度角，身体重心落在左腿上，顺势向右转体九十度角，收右脚向右前方迈出半步，其移动轨迹如"⌝"像个"人"字，左脚跟再向左转动四十五度角，双手从上方向左右两侧下落划圆；与此同时，弯腰屈体，当两手运行至右膝盖上方(阳关穴)时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至左腿，当合掌运行至胸口处(膻中穴)时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，像礼拜姿势，然后开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在右腿上，至此完成了在右方(即西面方位)划圆动作。接着，左脚跟微提，向左方转动四十五度角，身体重心移至左腿，收右脚向身体的右方迈出一步，随之转体九十度角，其移动轨迹如"⌡"，像个"人"字，左脚跟相应再向左转动四十五度角，双手从上方分开，向左右两侧下落划圆，与此同时，弯腰屈体，顺势前倾，身体重心落在右腿上，当双手十指(十宣穴)向下运行至右膝盖上方(阳关穴)时，合掌上行，身体相应向上引伸，重心移至左腿，当合掌上行至胸口处(膻中穴)时，转动肩轴一圈，合拢十指顺势向上，两肘弯曲成三角形，像礼拜姿势，开掌向前上方划弧，身体顺势前倾，重心落在右腿上，如猫扑势，至此完成了在后方(即北面方位)划圆动作。接着，左脚跟微提向右转四十五度角，收右脚向左迈出一步，其移动轨迹如"↲"，身体顺势向左转九十度角，左脚跟继续向右转四十五度角，右脚跟也向右转四十五度角，身体相应再向左转九十度角，双手从左右两侧落下，自然收势。

〔注意〕起势双手向上举起时，要精神集中，上齿微露，脸含笑意，目光炯炯有神，如猫似虎；双脚前后左右在中间交换位置时，方位要准确，步伐要稳健、连贯、敏捷无声、身轻如猫；转体屈伸做划圆动作时，要配合腰腹的协调柔动方为准确。修练此功最好在空气新鲜和安静的环境进行，如在皎洁的月光下行功，则功力更伟；此功可多练几次，不过每次做功不要超过二十分钟。男女练功方法一样，但妇女孕期勿练。

〔作用〕人环功是以阴阳五行学说结合人体精气神而编成的一套培元固本、轻身延年的功法。实践经验证明，常练此功，可以体健神足，步履轻柔如猫，记忆力增强，老年人重度芳华，有回春之力。此功的转体、换步、抽身后坐动作直接刺激了植物神经、交感神经、副交感神经，调节改善了神经系统的功能；两手的升降开合和屈身弯腰的动作，刺激了前身的任脉、后身的督脉和腰部的带脉，以及手三阳、手三阴、足三阳、足三阴诸脉的众多穴位，可以使气血运行畅通，防治颈椎、胸椎、脊椎、腰椎的骨质增生，对肾虚出汗、肾炎、四肢麻木、肺病、胸闷胀饱、肋膜炎、肝炎、肠鸣以及乳腺诸症都有较好的疗效；做转体动作时的夹裆，挤压牵动了生殖器官(男子肾囊、睾丸、精索，女子阴道、卵巢、子宫)，刺激了性腺，可调节改善性激素的分泌，对治疗男女各种性缺陷，以及防治男女青年手淫恶习均有奇效；由于神经和内分泌系统的功能得到调节和改善，对预防癌瘤的发生，也有相当积极的作用。

十一势：八仙庆寿功(礼拜修仙功)

此功通过吸天阳养气，吸地阴养血，还真元养精，起强身益寿的作用。又因在行功时，双脚站立成"八"字，两手虎口相合形似"八卦"，抱拳礼拜时，上肢屈曲又像"八"字，动作姿势优美，如同蟠桃盛会，仙人降临人间，庆寿祝福，故称"八仙庆寿功"。

(一)预备势：全身直立，双脚站成"八"字形，两臂置于体侧，双手自然下垂，手指略弯，脸含微笑，目光有神，犹如身临仙境。

(二)起势：左右两手向小腹运行，左手抱右手，两虎口交合成"八卦"形，成抱拳势。抱拳沿胸前正中线(任脉)由下而上运行，至眼眉(印堂穴)处，双臂抬起，抱拳相应从眉际向内划弧下落至咽喉处(天突穴)，手心向下，然后继续运行，过肚脐时，手变平搭掌，行至裆部水平位置时，平搭掌再变成抱拳势，同时弯腰四十五度，成礼拜姿势。接着，抱拳手沿胸前正中线由下而上(经中枢、关元、气

海、神阙、下脘、中脘、上脘、膻中等穴位)运行，至鼻下方(人中穴)位置，抱拳沿上行路线徐徐下落，回至裆部位置，屈身弯腰，成第二次礼拜姿势。接着再抱拳沿胸前正中线上行，运至胸前心口处(膻中穴)向外翻掌，手心(劳宫穴)向上，平掌相叠，下落至肚脐下方，再提臂、转肩、翻掌，继续下落至裆部位置，屈身弯腰成第三次礼拜姿势，至此完成了向正面做第三次礼拜姿势动作。

然后，抱拳沿胸前正中线上行，至心口处开拳翻掌，手心(劳宫穴)向上，左手向左前方弧形伸出、右手往右下方弧形伸出，使两手掌心向上吸天阳；与此同时，左脚向左前方迈出一步，屈膝，收腹，挺胸，身体重心移至左腿，目光朝左手运行，右腿屈膝虚步，右脚拇指点地，成左腿弓步，右腿半弓姿势。接着，抽身向后，右脚跟着地，右腿屈膝成弓步，左腿虚步半弓，左脚拇指点地，身体重心移至右腿；与此同时，左手依原伸出路线回收至胸前，右手从右下斜角往上划弧，经头顶上方回至胸前，与左手相合成抱拳势，然后向左后方转体扭身，脸向后瞧，举拳至左腮侧停住，与此同时，左腿屈膝成弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿，成礼拜姿势，至此完成了向左后方做礼拜姿势动作。

接着，右脚虚步划弧向右前方迈出一步，屈膝成弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿；与此同时，转体回拳至胸口处，开拳阴掌(按：道家称手心朝下为阴掌、手心朝上为阳掌)，右手向右前上方弧形伸出，左手向左下方弧形伸出，使双手掌心向下吸地阴。然后，右手沿伸出路线回收至胸前，左手从左下角往上划弧，经头顶上方回至胸前，与右手合成抱拳势，向右后方转体扭身，脸向后瞧，举拳至右腮侧停住；与此同时，右腿屈膝成弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿，成礼拜姿势，至此完成了向右后方礼拜姿势动作。

接着，左脚从后向左前方虚步划弧迈出一步，左腿成屈膝弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿；与此同时，转体回拳至胸口处，开拳阳掌，左手向左前上方弧形伸出，右手向右下方弧形伸出，使双手吸天阳。然后，左手沿伸出路线回收至胸前，右手从右下角往上划弧，经头顶上方回至胸前，与左手相合成抱拳势，向左方举拳至左腮侧停住。与此同时，左腿屈膝成弓步，右腿半弓，身体重心移至左腿，成礼拜姿势，至此完成了向左前方礼拜姿势动作。

接着，右脚从后向右前方虚步划弧迈出一步，右腿成屈膝弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿；与此同时，回拳至胸口处，开拳阴掌，右手向右前上方弧形伸出，左手向左下方弧形伸出，使双手吸地阴。然后，右手沿伸出路线回收至胸前，左手从左下角往上划弧，经头顶上方回至胸前，与右手合成抱拳势，向右方举拳至右腮侧停住；与此同时，右腿屈膝成弓步，左腿半弓，身体重心移至右腿，成礼拜姿势，至此完成了向右前方礼拜姿势动作。

末了，回拳至胸前，同时收右脚与左脚跟合并成“八”字，直腿。收势动作是两手向两侧划弧落下。

〔注意〕八仙礼拜的抱拳姿势必须按照道家礼节法则，左手(善)压右手(恶)，双手合抱时，两手虎口并合形似“八卦”；两手伸展吸天阳时，手心向上，吸地阴时，手心向下，两手肌肉放松，手心有发热感；起势和四方礼拜动作要准确连贯。

〔作用〕此功礼拜姿势的抱拳升降、转体扭身和屈膝后坐动作，直接牵动了颈部和胸、背、肩、腹、臂、腿等部位的肌肉组织，有利于消减储积于这些部位及肠系中的多余脂肪，防治由于肥胖和生育而引起的臀肌和骨盆肌松弛；做功时，上身动作刺激了肩、臂、手、肘、腕、胸等处的诸多穴位，可防治中老年及更年期出现的肩轴炎、心脏病、半身不遂、高血压、乳腺炎、肋膜炎、胸肋痛和颈椎痛等疾病；做弯腰礼拜和扭颈动作，刺激了前身和后身的任脉和督脉，有利于全身气血的畅通，并可防治腰痛、背酸、脖子僵硬等疾病；行功时，做四面八方的转体动作，男子轻微挤压了双肾(睾丸与肾上腺)，女子挤压了阴道、卵巢、子宫，并刺激了大椎、气海、关元、中枢、神阙诸穴，可防治神经衰弱、失眠、健忘、女子月经不调、子宫颈炎、阴道干涩松弛、男子梦遗、阳萎、早泄、滑精、中老年前列腺肥大、青年手淫诸症。

十二势：凤凰展翅功(又称大顺功)

此功姿势，如凤凰展翅高飞，回眸俯视，故曰：“凤凰展翅功”，又因此功的作用能缓冲身体在做功时所产生的冲动，所以又称：“大顺功”。

(一)预备势：两腿分开，与肩同宽，两臂自然下垂，五指微屈，全身放松。

(二)起势：两臂向前抬起成抱球势，右臂在上，左臂在下。两手背相对，左手向左上方伸展，伸尽后，手心由向上转为向下，右手向右下方伸展，伸尽后，手心由向下改为向上；与此同时，左脚向左横开半步，转体成弓步，身体重心移至左腿，回首俯视，成凤凰展翅势。然后左右手回收，两手背相对，右手向右上方伸展，伸尽后，手心由向上改为向下，左手向左下方伸展，伸尽后，手心由向下改为向上；与此同时，转体成弓步，身体重心移至右腿，回首俯视，成另一方向的凤凰展翅势。左右各做功四次，共八次。

〔注意〕呼吸要匀畅、规律、自然、细深；动作缓慢自如，转体换手应柔和连贯；双腿根部在转体时要挤裆；身体和两臂在舒展时，可有轻微颤动。

〔作用〕凤凰展翅功实为收功，主要在于缓冲做前功时身体产生之冲动，使动作引向尾声，逐渐转

入常态。因而此功有调神理气，恢复平静的作用，对初学者尤为必要。

十三势：还童颜功（润肤功）

此势主要做功于头部，特别是颜面部位。久练此功可以使皮肤滋润、细嫩、富有光泽、减少皱纹、不长暗疮和老人斑，故曰："还童颜功"，又称"润肤功"。此功共分十四节：

第一节：三星高照

（一）预备势：含笑静立，展胸收腹，肌肉放松，双腿并拢，手臂置于体侧，呼吸缓慢、均匀，目光平视前方，神态自然。

（二）起势：双手手心向下，由前向上徐徐升起，举过头顶（神庭穴），手心（劳宫穴）向上，两手虎口（合谷穴）相对，使上肢三节（腕、肘、肩轴）、下肢三节（胯、膝、踝）自然拉开，脚跟微抬，形成六顺；在两手上举的同时，展胸收腹，尽量多吸新鲜空气（即道家所谓宇宙天空活气，此动作道家称为"服气"）。吸气时注意绵、细、无声，吸尽后翻掌，两手按原路线慢慢落下，复归原位；与此同时，将体内浊气（道家称之为死气）排出，照此连做三次（道家称第一次举手为福星，第二次举手为禄星，第三次举手为寿星，前后三次称为三星高照）。

〔作用〕按道家说法，此功吸气时，手心（劳宫穴）向下是吸地阴，起养血、活血、调血作用；手心向上是吸天阳，起养气的作用。长练此功可以补气养血，气血运行畅通，阴阳二气均分，活血化瘀，体健神足。

第二节：磨鹰爪

（一）预备势：站立姿势与第一节同。

（二）起势：动作接前，当两手从头顶上方翻掌下落至膝盖位置时，合掌置于双膝内侧（血海、曲泉穴）之间，曲身屈膝下蹲，夹紧双掌，然后，左右两脚跟（大钟穴）上提下落，带动双掌摩擦生热，照此连续摩擦八次。注意合掌摩擦时，手指移动的位置以四缝穴至掌心距离为宜，手心（劳宫穴）不要离开手掌。

〔注意〕做摩擦双掌动作时，要适当用力，使其生热。弯腰、收腹、挺脖要自然。前列腺肥大和女子性缺陷患者，以及脚后跟痛、脚抽筋的人可适当多练。但孕妇勿练。

〔作用〕这是还童颜功中关键的一节，也是区别于其它门派润肤功的独特的地方。此功摩擦双手的动作刺激了劳宫、鱼际、合谷、十宣等穴位，并直接牵动了背部脊柱神经（督脉诸穴）。故练功后不但可使十指关节灵活、富有弹性，两手气血畅通，而且对头痛、牙痛、手掌多汗、癔病、肢端和手掌麻木、心绞痛等均有疗效；上起下落的提踵动作直接刺激了下肢两腿，膝盖关节、踝部和胯部关节的足三阳、足三阴六脉中的大敦、仆参、解溪、承山、委中、昆仑、环跳等穴位，可防治下肢行动不便、蹲起困难、便秘、腿痛、踝骨麻木、脚后跟痛、脚抽筋、腿脚发冷等症；在起落摩擦的同时，刺激了会阴、长强穴位，牵动了肛门和性腺器官，可以调节改善性激素的分泌。而颜面在性激素的作用下，加上以下各节动作，便可使皮肤细胞活跃，起良好的保健作用。所以若要还童颜，必须磨鹰爪。

第三节：抚三凤

（一）预备势：动作接前，双腿合拢，直体站立，合掌上提（手心必须夹紧）至鼻上方，分开捂住双眼。

（二）起势：用经过摩擦发热的手心，轻轻捂按眼睛八次。道家称此动作为"捂丹凤"。接着，手心离开双眼，但双手仍在原位不动，眼睛张开，眼睛由左向右旋转八次，又由右向左旋转八次。道家称此动作为"转丹凤"。最后，双眼向上、向下各展合八次。注意：双眼做展合动作时，手的位置不变。道家称此动作为"展凤眼"。捂、转、展三个动作总称："抚三凤"。

〔作用〕由于用摩擦发热的双手捂按眼睛的睛明、攒竹、承泣、球后诸穴位，加上眼睛的转、展运动，对眼睛有良好的保健作用。长练此功可以防治见风流泪、夜盲症、视神经炎、视网膜炎、视神经萎缩、白内障、眼眶神经痛、近视、眼跳、青光眼等眼疾。

第四节：替天庭

（一）预备势：动作接前，自然站立。

（二）起势：用两手的食指、中指、无名指从双眉中间位置（印堂穴）向上按摩，左右分开，顺摩天庭（阳白、神庭、太阳诸穴）八次。道家称此动作为"替天庭"。

〔作用〕按、顺摩动作可防止中老年出现过多的抬头皱纹，或者使其由深变浅。由于动作刺激了天庭诸穴，可防治鼻病、眼眶发紧酸麻、头痛、晕眩、失眠、高血压、三叉神经痛、眼震颤、面神经痛等疾病。

第五节：顺凤尾

（一）预备势：自然站立，两手置于双眼眼角处。

（二）起势：用双手大拇指下部的软肌（鱼际穴），从眼角向两侧脑后（太阳穴）方向顺摩八次。道家称之为"顺凤尾"。

〔作用〕此功顺摩动作可以减少鱼尾皱纹的出现，又因动作过程中，牵动了眉中、眉梢、承泣等穴位以及脸部侧面诸神经，刺激了太阳穴，因而可

防治面部神经麻痹和跳颤、三叉神经痛、偏头痛、口眼歪斜、神经性头痛、散光、复视等症。

第六节：顺双颊

(一)预备势：自然站立、两手在胸前合掌摩擦生热。

(二)起势：用摩擦发热的双手捂住面部两颊，手心(劳宫穴)从颧骨位置由上往下捂摩八次。若能用唾液擦面，效果更佳。

〔作用〕用热手捂摩双颊，加上唾液(含有自身的激素)的作用，能促进血流畅通，细胞活跃。长练此功，可使皮肤细嫩、滋润、富有光泽、减少皱纹斑点。

第七节：按地仓

(一)预备势：自然站立，左上肢屈臂抬起，左手心捂住嘴，拇指尖(少商穴)点按在左鼻软骨下的凹陷处，左鼻孔不吸气，其余四指轻捂右面颊；右手翻掌托住下颚，右肘置于右乳近处。

(二)起势：两手配合由左至右转动八次，左手拇指顺势点按左鼻软骨下的凹陷处八次，用右鼻孔吸气；与此同时，舌头在嘴内随手势转动八次。接着，交换左右手位置，照此法点按转动八次。

〔作用〕此功动作直接刺激了地仓、人中、颊车、下关、双廉泉、大迎、人迎诸穴位。长练此功可以防治中风、口眼歪斜、面部神经麻痹、嘴唇颤动、语言不清、流口涎、口疮、伤风鼻塞等症。

第八节：吐信功

(一)预备势：自然站立，用两手捂住嘴鼻，食指点按在鼻梁两侧凹陷处，拇指托住两腮，其余三指相合于嘴鼻前方，使嘴前留出一活动空间。

(二)起势：张口向外吐舌八次，自由转舌八次，扣齿八次。

〔作用〕此功直接牵动刺激了腮部和面部神经及太阳、下关、天突诸穴位以及唾液腺组织。久练此功可以防治口乾舌燥、喉炎、口疮、舌癌、口腔酸麻和牙痛等症。

第九节：吮玉液

(一)预备势：自然站立，双手位置与吐信功相同。

(二)起势：左右上下运转双唇各八次，然后紧闭双唇吮吸，使津液满口，分三次咽下。

〔作用〕此功要在做完按地仓、吐信功后才能进行。闭唇吮吸动作刺激了口内的唾液腺，能使唾液分泌增加。而唾液对身体，尤其是对消化食物有重要意义。据专家研究认为：唾液能消除食物中的致癌毒素。所以历代道家都十分重视增促唾液分泌的功法，命名为“元和”，称之为修仙得道的法术之一。唐代大诗人杜甫就有“咽漱元和津”的诗句。

第十节：击龙颜

(一)预备势：自然站立，双手在胸前摩擦，使手生热。

(二)起势：用摩擦生热的双手手指肚(十宣穴)击打面部皮肤(包括天庭、两颊、双颚、腮、嘴、下颌等部位)，约一分钟。

〔作用〕由于击打面部，震动了五官神经和皮下组织，使细胞兴奋活跃，血流畅通，可以防治面部神经酸痛、麻痹和颤动，还有助于颜面皮肤的健美。同时对十指也有保健作用，可防治麻木、酸痛、手颤、血流不通、手指发冷诸疾。

第十一节：顺凤耳

(一)预备势：站立姿势与上节同。

(二)起势：用双手心前后擦摩两耳八次。注意两手往后顺擦耳朵时用力稍强，往前反摩时用力要轻。接着，用中指将左右耳扇向前按住，食指搭放在中指上，向下滑击耳鼓三次，道家称之为“击天鼓”。

〔作用〕擦摩双耳牵动刺激了面部的上关、下关穴位，耳部的听宫、听会、耳门等穴位，因而可防治耳聋、耳鸣、耳炎诸症；击天鼓可增强听力，开窍通神，心明眼亮。

第十二节：擦龙顶

(一)预备势：自然站立。

(二)起势：用双手十指的指甲背部，从额前发际处(神庭穴)开始往后推梳八次。

〔作用〕通过两手十指的推梳，刺激了头顶的百会、通天，四神聪诸穴，可防治头晕，目眩、鼻炎、脑贫血、癫痫、呕吐等症。

第十三节：育天池

(一)预备势：站法如前，左手放置脖后。

(二)起势：左手在脖后天池(道家术语，包括风池、风府、哑门、天柱诸穴)由右向左摩擦捂捏八次。再换右手，由左向右摩擦捂捏八次。

〔作用〕两手在诸穴上摩擦捂捏，可防治精神分裂症、后头痛、摇头症、视物不清、面部肌肉抽动、中风等症。

第十四节：大顺功

(一)预备势：自然站立，两手置于胸前。

(二)起势：两手在胸前抚摩擦热。然后，擦手心、手背、指缝、手腕、双臂，状如洗浴。

〔作用〕此功是站功中的最后功法。双手的抚摩直接刺激了手三阳、手三阴六脉中的诸穴位，故此功能防治手发热、手发冷、手出汗、手颤抖、手抽

筋、手腕酸痛等症。

（边治中文，摘自《中国道家秘传养生长寿术》中国建设出版社1987年版）

站桩功

本功法延衍于王芳斋先生的《意拳养生站桩功》，并对其进行了发展，在原站式、坐式、卧式的基础，又补充了行走式。此功法具有健体增力，防病治病的养生效益。

功　法

基本姿势：有站式，坐式，卧式，行走式四种。

（一）休息式：此式适用于治疗胃下垂、肺气肿、上肢关节病等症。年老体弱者或初练功者的两臂累了，也可改用此式，以便边休息，边练功。

1. 预备：上身挺直，头正直，两眼微闭，嘴轻闭或微张，不要咬牙，不要舌顶上颚，舌要自然。

2. 姿式：两脚分开，略呈八字形，平放于地，两脚与肩同宽，两腿微曲，膝盖不超过脚尖，臀部似坐高凳。两手五指分开，手指尖间距离约一扁指，两手背轻轻放在腰窝髋骨上。

3. 放松：摆好姿式后，全身放松，初学者如果松得不够好，可以用意念从下眼皮往下领，经胸、腹、髋部、两腿直至脚趾，使之逐渐放松。如果还有局部没松好，可以单独把局部再活动活动，使其放松。但注意要松而不懈。随着全身放松，精神也要放松和入静。

4. 时间：初学者能站几分钟就站几分钟，逐步增加时间，切不可勉强从事。练得有了耐力之后，每次可练30～60分钟。练的时间长，体内会产生异常的舒服感。每日最好练二、三次，病重者多练几次更好。练功最好是早晨和晚上，日间可根据自己的具体情况安排。如果练的次数多，其中可练一、二次坐式或卧式，以免劳累过度。

（二）抱球式：此式是治疗所有病的基本姿式。练此式时，假想两手抱着一个大气球，两臂环内似有向外撑之感，所以此式也叫撑抱式。

1. 预备姿式与休息式同。

2. 姿式：两臂慢慢抬起，两臂环抱呈半圆形。两手与身体的距离不得超过一市尺，高不过乳房，低不过肚脐，双手间距离约八、九寸，两手指相对，两手五指分开，手指尖间距离约一扁指，手指微曲不要用力。

3. 放松：摆好姿式后即使全身放松。放松的要领和方法与休息式同。

4. 时间和次数：与休息式同。

（三）托球式：此式也是个辅助式（辅助抱球式）。初学者如果两臂劳累，可以把双手轻轻朝上翻转，两臂微向前伸，改成托球式，以缓解疲劳，可治腕关节疾病。假如，因患手变形弯曲、手腕无力、手掌不能立起或类风湿性病等不能练抱球式时，可用此式。

1. 准备姿式与抱球式基本相同。不同的是此式站好后两臂要轻轻抬起，微向前伸，手与身体的距离一市尺多，两手心朝上，五指分开，手指尖间距离约一扁指，不要用力，好象托着个气球。

2. 练功的时间、次数以及放松、入静等要领，均与休息式相同。

（四）扶按式：此式也是个辅助式（辅助抱球式）。初学者练抱球式时两臂劳累了，可以把双手前伸，手掌轻轻翻转朝下，双手好象浮在水面上，手下有浮托之感，以缓解疲劳，所以此式也叫浮水式。此式治疗手掌既不能立抱又不能手心朝上托之病。

1. 预备姿式与抱球式同。

2. 两臂轻轻抬起前伸，手与身体的距离约一市尺，两手心朝下，五指分开，手指尖间距离约一扁指，双手如扶在桌子或椅背上或水面上（不可用力），有漂浮感，以此减轻疲劳，诱导入静。

3. 练功的时间、次数以及放松、入静等要领，都与休息式同。

抱球式、托球式、扶按式这三个姿式可以互相转换练功，但不可调换过勤，以免影响入静。

（五）提抱式：此式也是抱球式的辅助式。此式也叫“浮托式”，适用于胳膊无力不能高抬等症。初学者练抱球式时，如果肩臂劳累了，可以把双手往下移至肚脐下边，手心朝上，两手手指相对，手与身的距离约5—6寸，两臂不可挟靠身体。练功的时间、次数以及放松、入静等要领，都与抱球式同。

（六）直坐抱球式：此式是各站式的辅助式，患什么病也可以练此式。妇女在月经期、白带过多、临产期都适于练坐式。

1. 坐在凳子边上，上身保持正直，头正，眼和嘴微闭，口腔放松（上下牙不挨住为宜），不要舌顶上颚，舌要自然。两臂的姿式与站式同。

2. 两小腿直立，两脚分开，平放于地，两脚间距离与肩同宽。

3. 摆好姿式后，练功的要领与站式同。

4. 练功的时间可略长些，每日可练3次；如果身体特弱，可以酌减。如果两臂累了，两手可以落下扶在大腿上，改为直坐抚腿式，也可手心朝上（手背勿挨在大腿上）改为直坐托物式。

（七）直坐抚腿式：此式是直坐抱球式的辅助式。此式适用于既不能站立、胳膊又不能抬举的瘫痪病人和其它胳膊不能抬举的病人。

1. 直坐抚腿式的方法和要求，与直坐抱球式基本相同，只两肘外撑，两手心朝下抚在大腿上。

2. 练功的时间、次数以及放松、入静等要领，

都与直坐抱球式同。

(八)直坐托物式：此式的适应症，与直坐抚腿式相同。

1. 此式的方法和要求，基本上与直坐抱球式同，唯两臂两手不同：两肘外撑，两手心朝上，有如托物，两手距离约六、七寸，两手高于大腿约一、二寸。

2. 练功的时间、次数以及放松、入静等要领，都与直坐抱球式相同。

(九)靠坐推托手式：此式适于治脚疼、腿疼、脚跟疼等症。

1. 此式的方法、要求、预备式以及放松和入静要领等，与直坐式同。练时可坐在有靠背、扶手的椅子或沙发里，上身靠在椅背或沙发背上，头可靠在椅子或沙发背上。

2. 两手举起，手心朝前，手掌略后仰，五指分开，肘微外翘，两手相距比肩稍宽，两手距肩约一市尺余，略高于肩；两脚斜伸(两腿不要伸直，膝部微弯，以舒适为原则)。两脚间距离约一市尺七、八寸。两脚前掌翘起，脚跟着地。

3. 此式是一种休息式，练的时间可长些。如果两臂、两手有疲劳感，可以慢慢将两手落下放在扶手上，改成扶手式。

(十)靠坐扶手式：此式的适应症，与靠坐推托式同。

1. 此式的方法、要求、预备式等与靠坐推托手式基本相同，唯两手不同：两手扶在椅子扶手上。

2. 练功的时间、次数以及放松、入静等要领，都与靠坐举手式同。

(十一)仰卧捧球式：此式适于治失眠症。半夜睡不着觉时，可练此式，练到凝神定住时，即可入睡。

1. 仰卧捧球式的方法、要求、预备式、两臂、两腿的姿式和放松入静等要领，与站立式基本相同，只面朝上，平躺在床上，枕头不可太高或太低。

2. 此式如果练累了，可将两手慢慢往下推，推至肚脐稍下方，改成仰卧推水式，此外也可将两肘着床休息。

(十二)仰卧推水式：此式是仰卧捧球式的辅助式，适应症与仰卧捧球式同。

此式的方法，要求、预备式、放松和入静等要领，与仰卧捧球式基本相同，唯两手略往下移，位于肚脐两旁稍下方(手心朝下肢方向)，两手间距离约1市尺。

上述仰卧二式先练哪个式子都可。如果腿部有残疾，可以把腿平伸着练，也能收到疗效。

(十三)侧卧一式：此式又分为左右侧二式，其方法、要求、预备式，与仰卧式基本相同。如右侧卧时，右手心朝上，手指微曲，五指分开，手中有如托握气球(不可握拳)，轻放在脸前枕头上，以不挨住面部为度。左肘弯曲，左手五指微分轻放在左髋骨上。右腿微曲，左腿屈曲轻放在右腿膝侧稍上一点。左脚放在右腿后边。左侧卧时，姿式的要领与右侧同。

1. 摆好姿式后，即排除杂念入静。练功时间不拘。

2. 侧卧式也可把下边那只腿轻轻直伸，上边的腿仍屈曲轻放在下边腿上。

(十四)侧卧二式：此式的姿式与侧卧一式基本相同，只是着床的那只胳膊直伸，手心朝上，五指微分，手指微曲，平放在床上。这个姿式对于胳膊疼者较为适宜。

卧式是为体弱、瘫痪、四肢有病不能站立或神经衰弱失眠症等人所设，一般人躺卧练功容易入睡，能站立者还是以站着练功为好(练站式收效快)，辅之以坐式和卧式。

(十五)行走式：1. 行走一式：两眼不用力视物，心静神凝，口腔放松，两手背贴在腰窝处，两肩向后舒展，腿微屈，全身既要松而不懈，又要呈懒洋洋的后依状。

迈步时，似欲动又欲止，欲止又欲动。前行时，脚掌离地面2—3厘米，力求平起平落，有如蹚泥，久练脚下有温暖感，适于在夏天练。

2. 行走二式：基本上同上式，只两手插入上衣袋内，拇指露在外面，肩向后舒展。

迈右腿时，头自然地向左后方轻仰。迈左腿时，头向右后方轻仰，使全身呈一斜线式的舒展，适于在冬天或饭后练。

高血压病、心脏病患者不可练此式。

3. 行走三式：头要自然，与平时行走时一样。两眼不用力视物，心静神凝，口腔放松，屈肘，两手如提篮状(即手指弯屈不紧握)，五指自然张开，松肩，虚腋，腿微屈，全身放松前行。

(秘静克文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版)

站桩法

本功法是武术的基本功。所谓"未习拳，先练桩"。桩是"万形之基"。各门派站桩的姿势不同，象少林的马步桩、弓步桩、虚步桩、形意的三体桩、太极的浑元桩等等。此功法也是一种简便易行、效果显著的强壮功。站桩就是通过静止的站立使人象深扎在地下的桩那样稳固。它以静求动，养气练气，使气清而平和，气血在周身活而畅达。对疾病防治效果尤为显著。它被人喜爱，在国内广为流传，成为一种较为理想的整体健身术。

功　　法

浑元桩适合各年龄层次的人练习。其做法是：两脚左右开步站立，与肩同宽，脚尖朝前平行。双膝微屈，头顶要平，下颏内收，颈项竖直，腰脊正直，含胸拔背，既不挺也不弯，自然放松。整个上体与地面保持垂直。双手五指自然张开，指微屈，两臂抬起与肩平，肘略比肩低，好象在胸前抱球。手心相对，距离近一尺。两手与胸距离为一尺左右，两臂略成圆形，肘弯和腕部要呈弧形，全身放松，特别是各关节。

摆正姿势以后，用意念从头到脚检查一遍是否中、平、正。然后静站，排除一切杂念，不意守身上某一部位。呼吸按自己的呼吸习惯进行，眼可稍闭，留一线看眼前，视而不见，也可视眼前一物，但意不在视，所以仍是视而不见。

开始练可站几分钟，随功夫的长进，直到可站40分钟为止。开始时大小腿、腰部皆有酸、胀、痛的感觉，甚至出现肌肉的颤动，这都是正常的反应，逐渐就会消失，代之以极为舒适的感觉，身上腿上会出现温热和气感。

练功时要注意虽则要求全身极度放松，但要做到松而不懈，在放松前提下，要保持全身的和谐完整。练站桩要循序渐进，不要过度疲劳，也不要一暴十寒，要有恒心，特别是开始的几周，酸、痛等不适感较为突出，熬过这段时间就苦尽甘来了。据我自己体会，过好开头关极为重要，开始要有决心和信心，要相信这种功法，每天可多做几次，每次的时间短些，过一段时间很快就适应了。有些高难度的静站桩，就是这样练出来的。另外自己不易控制意念，不要着急，可采取过渡性措施，以动求静，可想外界令人心情舒畅的事物，如你看过大海，可想大海那磅礴的气势，也可想百花盛开等等。注意这种意想不要经常更换。久而久之，就能静下来了。

在练功过程中，可以体察和领略在不同练功阶段的不同感受，这是很有兴趣的事，只要能坚持下来，其健身和防治常见的慢性病，效果极其显著。

收功时睁开眼、并步，两手自然慢慢垂下，可以慢慢走动一下，不宜立即做激烈活动。

（李振玺文，摘自《健身术》，延边大学出版社1989年版）

康复气功动功八式

本功法是一种健身功。由气功师杨彩球生前创编。此功法为自然呼吸，在调身中注重意念导引，动作松紧转换，旨在通督，上通肩肘腕，下通胯膝踝，导引疏通经络，因此对颈椎病、脑血管病、眼疾及肩肘腕等疼痛均有较好疗效。

功　　法

第一式：前俯后仰督脉通

预备姿势：两足并立，全身正直，两眼平视前方，双手自然下垂，松静站立，此势与立正姿势基本相同。

一、两手叉腰，拇指在后按在腰部“志室”穴上，其余四指按在胯上。

二、下腭向前伸，向下点，再向回收，颈项后突上拔。

三、头后仰，下腭上翘。

四、颈项放松，下腭由上向前、向下划圆弧至恢复原姿势。

按此动作重复9次。

动作要领：此节动作不要做成简单的头的前俯后仰，而是要以项后“大椎穴”（第七颈椎下）为固定点，以头带动项的伸屈动作，使下腭划圆弧，同时两肩自然形成开合动作，使胸背“含”、“吐”，整个脊柱关节呈前后蠕动的蛇形运动。做好此节动作，能起到畅通督脉作用。

第二式：率骨摆动颈椎松

接第一式，两脚并立，双手叉腰拇指在后，头向右侧转动90度，抬头睁眼向前看一次（近视远看，远视近看）。再转向左侧90度（以中线为标准），再抬头睁眼两次（同右侧），头放平，向下转到正中，再转到右侧，方法同上。左右共12次。

动作要领：此节动作不只是简单的头左右转动，要全身放松，在头的转动带动下，会使脊椎及下肢呈左右蠕动的蛇形运动。做好此节动作，对颈脊椎病、脑血管病、眼病有疗效。

第三式：脚跟立地震玉枕

接第二式，两脚并立，双手叉腰，拇指在后，全身由上而下放松，两脚跟缓缓提起，提得越高越好（高血压、脑血管硬化、心脏病、肝肿瘤等患者要轻些），然后用力立地。立地时要全身放松，尤其头部放松，使头部玉枕穴有震动感。

此动作连做9次。此节动作，能畅通阴阳跷脉，同时震动头部，对扩开哑门穴、玉枕穴能起到促进作用，可以导引清阳上升，直冲百会。

第四式：阴阳调整引气行

接第三式，左脚向外开，两脚距离同肩宽，双手自然下垂，两手从两侧向腹前聚拢，空握拳头，手心向上，放到脐旁开4寸大横穴。身体向右转，左手伸出向右侧，手心向上，五指伸直放松，向前划圆到中前方，手心转向下，再划圆到左侧后方，

收回手，从腋下掏出，翻手，手心向上伸直，翻手，手心向下，导引到左侧中丹田，空握拳头，收回放到大横穴，身体向正前方。这是第一次。接着，身体向左转，右手伸出向左侧，手心向上，五指伸直放松，向前划圆到中前方，手心转向下，再划圆到右侧后中丹田，空握拳头，收回放到大横穴，身向正前方。这是第二次。如此左右各做6次，共12次。

此节动作，以两臂转动，左右肩、肘、腕活动充实两肋进而达两臂，可使肋、臂气畅，能治肩、肘、腕病痛。

第五式：松腰转胯松尾闾

接第四式，两脚平行，略宽于肩，双手叉腰，拇指在后，全身放松，适度下沉，似坐非坐，躯干要正直。

以尾闾骨为动点划圆，从右向左划9个圈，从左向右划9个圈。

具体做法：

一、骨盆重心移至左胯(偏后)，臀部向左突。

二、臀部向后划半圆至右胯，骨盆重心也随之移至右胯。

三、骨盆重心移至右胯(偏前)，小腹向右拱。

四、小腹部从右胯开始向前划半圆至左胯，骨盆重心随之转动。

尾闾骨前后动作时，要借臀部与会阴部肌肉的收缩、放松来完成。

此节动作，运动尾闾，封闭会阴，使尾闾阳气沿督脉上升，起到练精化气作用。

第六式：左右转膝三节通

接五式，两脚平站与肩同宽，双手自然下垂，然后在腹前缓慢扬起，手心朝下，起至肩平，再下蹲，两手也随之下落。边下落边放松，下蹲至大腿与小腿成70°左右，两手心扣在膝盖上，从右向左转6圈，再从左向右转6圈。具体做法：膝盖从右方向前突出，同时脚跟提起，向左方旋转，再向后旋转，最后旋转到右方为一圈。这样重复旋转6圈。这个旋转力，以臀部推动膝盖为动点，旋转划圈。再以相反方向，从左向右以同样做法旋转6圈。然后两手在膝前放下，手心相对、向上似捧球状，与膝盖平，臀部下沉使大腿与小腿成90°。上身正直，而后上升慢慢起立，同时两手捧气随身上升。身直立后，两手继续上升至与肩平，手心向里扣，左右手扣在左右气户穴，但手不要贴身，慢慢向下导引，意念也随着向下直至中丹田，最后两手自然下垂。

第七式：捧气灌顶连三次

接六式，第一次灌气，两手在腹前捧气似球，向上升至头顶，手心向下，意想劳宫穴发气，灌入百会穴。灌气时间为三个自然呼吸，而后两手中指相接，在头部前方正中向下导引，至膻中穴时用口呼气，边呼边屈膝下沉。屈膝弯度：膝盖不要超过脚尖，当两手导引至中丹田时，吸气一次，身体起立恢复平站。两手在身前向下导引时，意念从百会进入，自身体正中(任脉)向下想，直至下丹田。

第二次灌气：动作与第一次同，只是在下降导引时两手分开距离2～3寸，意念从百会穴进人，自头两侧向下想到中丹田。

第三次灌气：与第二次相同，只是意念从百会穴进入身后，沿督脉往下想，直到尾闾。

第八式：开合拢气丹田中

接七式，两手在中丹田，手心向下，向左右平伸，略宽于肩，向前划弧，划弧时掌心相对，提气往里收，将气提至中丹田，手离小腹约一寸左右，意守中丹田2分钟。

最后两手自然下垂，至此，动功八式全部做完。

(杨彩球文，摘自《气功新功理功法图解》社会科学文献出版社1989年9月版)

益智功

本功法是一种保健功。以开发大脑潜能，增强记忆力为目的。此功法适于青少年操练，有增智保健功效。

功　法

此功可采用站式、凳坐式、自然盘坐式。忌用卧式。一般用坐式为佳。

一、平湖秋月：取自然盘坐式；初练时可用一个高约1至2寸的坐垫或书来垫坐；两脚交叉置于前面，两手掌相互交叠，左手在上，右手在下(女则相反)，置于腹前，腰身正直，头微微下收；两眼慢慢闭合；呼吸自然；深长细匀，舌舐上腭，两唇轻闭，上下齿轻叩。

意想在前面有一个美丽的湖泊，湖面平静如镜，水中倒映着明月，周围是许多荷花在翠绿色的荷叶中，有的含苞，有的正在开放。一呼一吸为一次，共数6次。

二、心田泛光：意想湖心明月处的水面长出一朵待放的莲花，随呼吸慢慢开放并将这一景色移入小腹内。凝视莲花。随着莲花的开放同时放出光和热。热气温暖整个腹部，光线照亮整个身体的内外。意守这种感觉，共数36次。

三、踩云追月：将莲花所发出的热，汇集并引导至会阴穴(在肛门与生殖器官交合处)，然后吸气提肛，意想有股暖流从会阴穴到尾闾督脉(背脊正中)上行，过后枕上百会穴到天目穴(发际线后两寸处)，进入大脑。作6次。

意守天目穴并通过天目穴看到天空彩霞满天，全身沐浴在霞光之中，脚下即是白云朵朵。飘飘若仙、舒服无比。数36次。

四、回首展望：意守祖窍穴（鼻梁与前额交合凹陷处），久之则有跳动、发热的感觉。数18次。

这时可能出现各种景色幻觉：或人、或物不管出现什么，不必惊慌，这是一种正常的气功现象。

将意识慢慢的回收，有意识地开始分析解决大脑中反映出的问题，在许许多多的问题中从最简单、最容易的问题入手，逐个一一地给予肯定或否定的答案，越快越好。作出答案后就不再想它。

在学习上，先是按当天所学的课程逐科进行，回忆上课时的情景或所学知识的主要内容，要意想自己是在云端之中，轻松地联想与学习有关的内容：文字、定理、公式或单词等。就英语为例，先是回忆单词（包括音、形、义）固定搭配，再是句型结构、语法现象等。

回忆的材料，出现得越清楚越好，当遇到难回忆的材料或较难解决的问题时，先努力去思考，如果还未能解决的就先放下，不必死死缠住它，待复习后下次练功再进行。

这一节练功时间一般为20分钟左右，对中学生来说一般不要超出30分钟，所以要以最快速度找到答案。

五、返照还丹：意想一股瀑布从九天云外飘流直下，直入大脑，暖融融地流入下丹田，成为平静的湖水，呈现一派湖光秋色之夜景，自己坐在荷叶上，观赏秋月之倒影，微闻荷花之清香。

收功：两手互相擦热后，从下而上至后脑擦脸、头部，擦时可呼大气，次数无定，舒服为度。功毕。

（梁尚任文，摘自《中华气功》1989年5期）

益智功法

本功法是益智开慧功。由开发思维能力、开发智能、气功记忆三方面的功法组成。此功法简而易学，适合不同年龄组的少年儿童及成年人习练。有益智、健身和益寿之作用。

功　法

一、开发思维能力功法：主要是能训练人的特殊思维能力，出现超人的判断能力和快速的处理问题等超人智能。自然盘坐，找到自己最舒适的体位，两眼平视，舌抵上腭，两手放在膝上，掌心向下，思想集中，然后开始做功，不是意守，而是把意识放在处理问题上。

首先处理杂念，使杂念逐渐消失，以后就出现一些幻觉，但每出现一个人物或景物时，一定把它认清楚，看清楚。用这种方法逐渐达到入静。此时，可以开始"内视"自己的内脏，肺白色，心红色，肝青色，脾黄色，肾黑色，当入静以后，还可以有意识地去训练思维，但不能胡思乱想，就是做功时把日常生活中所难于解决而又必须解决的重要问题，明确提出来，光是老想着这个问题，认真地想，想解决问题的办法，这样经过一段时间的思考，难题多会得到解决。

练功时间：每日早，晚，各一次，每次30—60分钟。

二、开发智能功法：

1. 姿式不限，以打坐为佳，自由盘膝，两眼微闭，舌抵上腭，全身放松。道家术入定入静练法：出息微微，入息绵绵，勿令间断，则神气归根，渐入而渐柔，渐和而渐定，定之久，则呼吸俱无，而药物（丹）当自结矣。即入定入静而生智。

练功时间：每早，晚各一次，每次30—60分钟。

2. 站，坐、卧均可，不拘形式，不限姿势，自然舒适为度。两眼微闭，舌抵上腭，用意念引导及眼内视引导和耳听引导（三为一体），从头至脚，由上而下依次身体各肌肉，关节放松，再由下而上依次放松3—5分钟（即意念每到一部位，用意念想像放松，用眼内视放松，用耳听该部位放松），此时自然呼吸。然后两手指展开，手心放在丹田（脐部）左右两侧，用自然腹式呼吸，吸气时，腹部逐渐向外凸起，同时，两手指向上跷起，两手掌心不要离开腹部（即不动）呼气时，腹部向内凹陷，同时，两手指落下贴腹部，返复进行100次。

3. 站立式：两脚分开与肩等宽，身体重心两脚尖；双臂下垂指微曲，双目微闭看鼻尖；舌抵上腭，含胸拔背头平正，呼吸自然，放松两胯与双肩，也可平卧式或静坐式。用意念从头顺序到足，从外到脏腑，放松三遍，然后意想丹田部位有一个桃红色，有镇定作用，使人肌肉松弛，达到入静入定从而对大脑进行调整。

练功时间：每日早，晚各一次，每次30—60分钟。

4. 姿式不限，两眼微闭，排除杂念，全身放松。当呼气，气沉丹田时，稍停，然后配合舌及腹式呼吸动作，内眼视，用追加吸气法，使腹部内气鼓荡，并使其作波浪式运动，然后提撮肛门，使内气沿督脉上行，再作舌抵上腭，双眼略紧闭，双目上视，等待"内气"到达"玉枕"关时，再追加一次吸气，旋即以意领气，使"内气"对准大脑额叶作波浪式灌注反复36次。因额叶这个部位，不仅是中枢神经系统主管意识的部位，而且科学研究现已证明额叶可通过下丘脑——垂体系统神经联系，对人的身体内部实行控制，实行调节，可以改善身体内部生理活动过程，从而达到强身益智作用。此功对增加记忆力，改善智力开发大脑潜力，起到积极明显作用。

三、气功记忆功法：1. 取自由式。强记5个单词(以此为一组)。然后双目轻闭，舌抵上腭，意守丹田，行腹式呼吸，约2分钟。接再默背一遍这组单词：吸气，意想这组单词化作满口津液。有如玉脂琼浆：微微数遍，以意引下重楼——膻中——鸠尾——中脘——神阙，止于气海。当不能再吸气时，于是呼气，意想脑中一切混淆的单词亦全被呼出。每组单词的记忆需周而复始，经过五息(一呼一吸为一息)。五息后再记忆下一组单词。

练功时间：早晚各一次。

2. 姿势不限，要求自然舒适，双眼微闭，全身放松，自然腹式呼吸，要求呼吸，细，长，深，匀、稳。排除杂念，意守丹田，片刻，然后开始记忆。

(一)如果要记忆的材料是初次背诵的材料，可微开双目，看一句，背一句。即在吸气到丹田时，用意念随吸气默念第一句，再随呼气默念第二句；呼气完毕稍停顿后又随吸气至丹田，默念第三句，呼气默念第四句，以此类推。如果记忆的材料较长，可先分段分节记忆。

要领是：每次吸气和呼气要平稳，有节奏，呼吸和意念默读的速度要配合协调，趋于同步。

(二)如果记忆的材料已有印象，为了熟背或加深记忆，双眼微闭，吸气默念第一句，句子随吸气到丹田；呼气默念第二句；呼气完后停顿一下，默想回忆下两句；回想起来了，即按照上述方法吸气——默念第三句，呼气——默念第四句，以此类推。

(三)一呼一吸默念一句话，即随吸气时默念一句到丹田；呼气时再重复默念这一句，呼气后停顿时，可默想一句。

有的句子长，可默念快些，句子短默念慢些。要使默念和腹式呼吸配合同步，均匀。保证呼吸匀，细，平，稳，使长短参差的句子随呼吸而获得一定的节律。

上述方法默想：呼吸必须同步进行，在记忆中默想出来的句子，其形象是清晰地出现在脑海里或眼面前的，印象较深刻。在巩固记忆效果重复记忆时，能很快找到薄弱环节——就是默念不起来的地方，此时可微开双目看一下，再配合呼吸多重复默念几次，加深印象。

气功记忆法的优点是：记忆的东西快，而且印象深刻，不容易忘记，还表现用脑不容易疲劳，进行长达几个小时，头脑仍保持清楚而不昏胀，记忆的材料需要的时间缩短。

另外，气功记忆本身就是练功，因此同样起到健身，益寿的作用。因此值得推广开来。

（王　寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版）

益寿五法

此功法以中医脏象学说为基础，同时吸收了道家关于“周天”“吐纳”和“导引之术”、佛家关于“明心见性”、“儒家关于“养吾浩然之气”、医家关于“返观隧道”、拳家关于“形、意、气统一”以及现代功法关于动静相兼”的理论和方法，立足于“松、静、慢、准”的气功态，主张进行“整体调节、因人施法、滴水穿石”的修炼。可为基础功法，也可为终生功法。

功　　法

预 备 式

动作：两腿左右缓慢分开，足间距肩同宽。两足呈微外八字形，轻轻地平放在地上，重心前三后七。躯体中正安舒，全身放松。舌舐上腭、垂帘、钩腮。两臂置于身体两侧，中指在额状均分面上，手心朝内，离身体13—20厘米，手指微分开，指端对准足底外侧。

两臂略呈圆弧形，垂肩、虚腋、坠肘、松腕。似睡非睡，面带笑容，嘴微张、含胸、收腹。似坐非坐，拔背，似靠非靠，悬顶。

两臂内侧自上向下逐渐放松至指端，又从指端向上逐渐放松两臂外侧，经肩部、颈后部、脑后部至头顶部；尔后，自前额部向下逐渐放松，经面部、颈部、胸部、腹部至会阴处，再由会阴处继续向下逐渐放松，经两腿内侧至足底；接着自足底向上逐渐放松经两腿外侧、股部至长强处，再由长强处向上逐渐放松经腰部、背部、颈部、脑后部至头顶部。最后，经前额部向下逐渐放松到神阙处。

要点：1. 两足轻轻地平放在地上。2. 两臂在额状均分面处。3. 似睡非睡、面带笑容。4. 钩腮适中，含胸适度。5. 悬顶时间不超过10秒钟。6. 放松要前身下，后身上，最后回到神阙处。

一、热洗脸法

(一)动作：两臂保持圆弧形，并用上臂带动前臂在额状均分面上徐徐外展，使劳宫穴至神阙高度。同时，自足底向上逐渐放松两腿外侧，经股部至长强处，再由长强处向上逐渐放松至命门部位。

肘关节位置不变，以其为轴，向前旋转前臂，使手心相对及整个中指在神阙水平面上，两手掌向里呈10°左右夹角。尔后，向正中面运行两臂，使手在腹前部合掌，其掌根在神阙处。同时，自命门处沿带脉逐渐放松环绕至神阙处。

指端微朝下，稍用力进行前后搓手，见热即可。尔后，自神阙处向后放松到腰部，沿指端方向伸直两臂，在逐渐收腹并使上身微向前倾，同时手沿正

中面向前上方画一个大圆弧形，使掌根至印堂高度，上身归正，将掌根平行至印堂处。同时，自命门处向上逐渐放松，经背部、颈部、头顶部至印堂部位。

翻掌，手心接触面部及两小指相并，接着进行上下干洗脸，见热后，掌根回至印堂部位。

手离开面部3～7厘米，两肘部逐渐向外开，将手指端逐渐相对，使其似接似不接。两手自前额部逐渐向下缓行，并随手放松面部、颈部、胸部和腹部。

手下行至曲骨处时，指端开始逐渐向下，使指端对准足趾端。同时，自会阴处向下逐渐放松，经两腿内侧至足底。最后，两臂略呈圆弧形回至预备式位置。

(二)要点：1. 外展两臂，使劳宫穴至神阙高度。2. 在神阙处搓手时，指端微向下。3. 手沿正中面向前上方画一个大圆弧形时，要逐渐收腹并使上身微向前倾。4. 手离开面部向下时，手到哪里，松到哪里。

二、平举下蹲法

(一)动作：两腿松慢并拢(两大腿根部相碰即可)，足间距为13～20厘米。以前臂带动上臂，在额状均分面上徐徐外展至肩水平面，两臂平直，手指微下垂。同时，自足底向上逐渐放松两腿外侧，经股部至长强处，再由长强处向上逐渐放松，经腰部、背部至大椎处。尔后，自大椎处放松，经肩部至天突部位，再由天突部位向下逐渐放松经胸部、腹部至会阴处。

脊椎正直地进行缓慢坐蹲，同时逐渐开膝，并使膝部内夹角逐渐达至150°左右。同时，自长强处向上逐渐放松，经腰部、背部至大椎处，再由大椎处放松，经肩部至天突部位。

脊椎正直地缓慢起立复原，并逐渐扣膝回位，自然呼气。同时，自天突处向下逐渐放松经胸部、腹部至会阴处。

连续坐10次坐蹲、起立后，自长强处向上逐渐放松，经腰部、背部至大椎处。最后，两臂在额状均分面上缓慢下落，回至原来位置。同时，自大椎处向下逐渐放松，经背部、腰部至长强处，再由长强处向下逐渐放松，经股部处、两腿外侧至足底。两腿松慢分开，使足间距与肩同宽。

(二)要点：1. 平举两臂时既不僵又不懈。2. 脊椎正直地进行缓慢坐蹲、起立。3. 坐蹲时，自长强处放松至大椎处。起立时，自天突处放松至会阴处。4. 起立时自然呼气。

三、活臂转腰法

(一)动作：手心向内，先向左缓慢转腰22.5°角的同时，左臂向后圆弧形运行，使劳宫处由左大腿部外侧经左股部至尾骨处，再沿正中面上行至命门处，并使整个中指逐渐在神阙水平面上。同时，自左足底向上逐渐放松，经左腿外侧、左股部至长强处，再由长强处向上逐渐放松到命门部位。

在左臂运行之时，右臂向前圆弧形运行，使劳宫处经右大腿部前面至曲骨处，再沿正中面上行至神阙处，并使整个中指逐渐在神阙水平面上。同时，自右足底向上逐渐放松，经右腿内侧至会阴处，再由会阴处向上逐渐放松至神阙部位。

当左、右手的劳宫穴分别在命门、神阙处时，继续向左缓慢转腰22.5°角及左、右手的劳宫穴沿带脉环行，并使其分别至背部带脉的右侧，前身带脉的左侧。同时，自命门处向右沿带脉逐渐放松，经背部右侧而环行至神阙处和自神阙处向左沿带脉逐渐放松，经前身左侧而环行至命门处。尔后，向右转腰45°角，使躯体归正。此时，将左、右手劳宫穴沿带脉分别回至命门、神阙处。同时，自神阙处逐渐放松，沿带脉向右经前身右侧而环行至命门部位和自命门处逐渐放松，沿带脉向左经背部左侧而环行到神阙部位。

不转腰，左、右臂同时下行，分别使左手劳宫穴沿正中面回至尾骨处和右手劳宫穴沿正中面回至曲骨处。尔后，左手劳宫穴自尾骨处缓慢下行，经左股部至左大腿部外侧，并距其13～20厘米；和右手劳宫穴自曲骨处缓慢下行，经右大腿前面至右大腿外侧，并距其13～20厘米。同时，自命门处向下放松至长强处，经左股部、左腿外侧到左足底和自神阙处向下放松至会阴处，经右腿内侧到右足底。

手心向内，然后向右缓慢转腰22.5°的同时，右臂向后圆弧形运行，使劳宫处由右大腿部外侧经右股部至尾骨处，再沿正面上行至命门处，并使整个中指逐渐在神阙水平面上。同时，自右足底向上上逐渐放松，经右腿外侧、右股部至长强处，再由长强处向上逐渐放松到命门部位。

在右臂运行之时，左臂向前圆弧形运行，使劳宫处经左大腿部前面到曲骨处，再沿正中面上行到神阙处，并使整个中指逐渐在神阙水平面上。同时，自左足底向上逐渐放松，经左腿内侧至会阴处，再由会阴处向上逐渐放松到神阙部位。

当右、左手的劳宫穴分别在命门、神阙处时，继续向右缓慢转腰22.5°角及右、左手的劳宫穴沿带脉环行，并使其分别至背部带脉的左侧．身前带脉的右侧。同时，自命门处向左沿带脉逐渐放松经背部左侧而环行至神阙处和自神阙处向右沿带脉逐渐放松，经身前右侧而环行至命门处。尔后，向左转腰45。角，使躯体归正。此时，将右、左手劳宫穴沿带脉分别回至命门、神阙处。同时，自神阙处逐渐放松，沿带脉向左经前身左侧而环行至命门部位和自命门处逐渐放松，沿带脉向右经背部右侧而环行至神阙部位。

不转腰、左、右臂同时下行，分别使右手劳宫穴沿正中面回至尾骨处和左手劳宫穴沿正中面回至曲骨处。尔后，右手劳宫穴自尾骨处缓慢下行，经右股部至右大腿部外侧，并距其13～20厘米和左手劳宫穴自曲骨处缓慢下行，经左大腿前面至左大腿外侧，并距其13～20厘米。同时，自命门处向下放松至长强处：经右股部、右腿外侧到右足底和自神阙处向下放松至会阴处，经左腿内侧到左足底。

按上述要领，向左右各做10次。

(二)要点：1. 活臂转腰时，两劳宫穴要相对。2. 手在腹部运行时，劳宫处沿正中面及带脉运行，劳宫穴不得明显高于神阙水平面。3. 最大转腰幅度为45。角。

四、左右移动法

(一)动作：两臂保持圆弧形，并用上臂在额状均分面上徐徐外展，使劳宫穴至神阙高度。同时，自足底向上逐渐放松两腿外侧，经股部至长强处。再由长强处向上逐渐放松至命门部位。

肘关节位置不变，以其为轴，向前旋转前臂，使手心相对及整个中指在神阙水平面上，两手掌向里呈10°左右夹角。尔后，向正中面运行两臂，使手心逐渐向内及劳宫穴至带脉的左右侧时，手心完全朝内指端相对。同时，自命门处沿带脉逐渐放松至神阙部位，再由神阙处向下逐渐放松，经会阴处、双腿内侧至足底。

先向左垂直(百会与会阴为一垂直线)平行移动躯体部分，呈左实右虚状态并且足跟不离地。同时，自右足底向上逐渐放松，经右腿外侧、右股部、左股部、沿脊椎左侧至头顶左侧。躯体归正。尔后，自头顶部向下逐渐放松，经前额部、面部、颈部、胸部至腹部会阴处，再由会阴处向下逐渐放松，经两腿内侧至足底。

接着向右垂直平行移动躯体部分，呈右实左虚状态，足跟不离地。同时自左足底向上逐渐放松，经左腿外侧、左股部、右股部、沿脊椎右侧至头顶右侧。躯体归正。尔后，自头顶部向下逐渐放松，经前额部、面部、颈部、胸部至腹部会阴处，再由会阴处向下逐渐放松，经两腿内侧至足底。

按上述要领，向左右各做15次后，自足底向上逐渐放松，经两腿外侧、股部至命门处，再由命门处沿带脉向两侧放松至带脉的左右侧。然后，开始向正中面运行两臂，使手指端至神阙处，双手再由神阙处下行至曲骨处。同时，自带脉左右侧逐渐放松至神阙处，再由神阙处向下放松至会阴处。

手下行至曲骨时，指端开始逐渐向下，使指端对准足趾端。同时，自会阴处向下逐渐放松，经两腿内侧至足底。

(二)要点：1. 两手劳宫穴在带脉的左右侧。2. 左右移动时，要缓慢并且保持脊椎的垂直。

五、神阙运气法

(一)动作：以前臂带动上臂，沿足趾端所指引的方向朝上徐徐伸展两臂，使劳宫穴至头顶高度，腕部在额状均分面处，肘关节内夹角为110°左右，手心向正前方，手部呈爪形。同时，逐渐收腹并使上身微向前倾和自足底向上逐渐放松，经两腿外侧至股部，再由长强处向上逐渐放松，经腰部、背部、颈部至头顶。

上身归正，肘部位置不变，以肘关节为轴，向内旋转前臂，使手心相对，劳宫、百会穴在一条直线上，并使两臂呈圆弧形。然后，向顶上运行两臂，使中指端至两耳上方。同时，自百会处放松至头顶两侧。在停10秒钟左右后，两手指端逐渐相对下行至肩部，肘关节随之逐渐向前。同时，自头顶两侧放松至肩部。

手心朝躯体，指端相对，并使中指端沿矢状气户面下行至带脉处。接着，劳宫穴沿带脉处向正中面运行，使中指端至神阙部位，紧接着双手在此处呈抱小球状30秒钟左右，再变手指向里屈呈一夹角，使两手指距离身体约为0.5寸左右时，开始下行至曲骨处，将两手分开，运行两臂，使指端逐渐对准足趾端。同时，自肩井处向下逐渐放松，经矢状气户面至带脉处，再沿带脉放松至神阙部位停30秒钟左右。最后，由神阙处向下逐渐放松，经会阴处及两腿内侧至足底。

按上述要领，做10次后静站10分钟以上。其意念在神阙处，似有似无。

(二)要点：1. 两臂沿足趾端所指引的方向朝上伸展两臂，使劳宫穴至头顶高度，腕部在额状均分面处，手心向前方，手部呈爪形。2. 两臂沿足趾端所指引的方向朝上伸展两臂的同时，要逐渐收腹并使上身逐渐向前前倾。3. 两臂在头部两侧时，要呈圆弧形，使劳宫穴与百会穴呈一直线。4. 手向头顶运行，使中指端到两耳上方。5. 手下行时，中指端沿矢状气户面至带脉处，再沿带脉到神阙处，双手呈抱小球状。6. 静站时的意念在神阙处，要似有似无。

收功式

收腹、攥拳、搓手、浴面。

(绿春海文，摘自《武术健身》1990年第6期)

酒仙气功

本功法是一套保健摄生气功。取"醉翁之意不在酒，在乎山水之间"的超然意境而得名，此功法集众功法之精要，以"无名功"、"随欲功"、"安神功"等系列功法组成，动静相兼，理法互融，性命

双修。具有形若醉仙，简单易练的特点。这里收编其中的两种功法，有养气通经，防治疾病、醒脑增智，益寿延年之效应。

功　　法

一、随欲功

随欲功隶属今日医疗气功之范畴，是从诸多练法中优选综合而得。其特点是：功法简单，随时可行，自然舒泰，立见功效。适于年老体弱及坚持上班的慢性病患者习练。其功法要领有五：

一曰动静随欲。欲源于内在要求，发于自我感觉。欲动则动，欲静则静，因势利导，完成意欲与本能的统一。故行立坐卧，体态不拘，愚状仙姿，变化万千，因时、因地、因人而异，完全顺应自然。

二曰松为本。松为本，意谓松静舒泰为练功时的基本要求。此处静指精神内守而言。

三曰丹田常在。丹田指脐。练功过程中，意念要经常系于丹田处，视若珍宝，对其莫失莫忘，不离不弃。丹田恋。

松静胜似灵丹妙药，丹田贵如宝中之宝。

四曰寿南山。寿南山指寿比南山，喻延年益寿，在精神上起良性诱导作用。练功时要持幸福乐观情绪，面含笑意。

五曰得意忘形。得意是一种内景感受。为了得意，定要忘形。鸟语不在意，乐寓内景中。这样才能达到相对松静之目的。

上述五个要领，有机合成随欲功入门的一副楹联：动静随欲松为本；丹田常在寿南山。横额：得意忘形。凡十八字，此祛病良方，延年要道也。除练功外，在生活中，要辅以其它养生法及综合疗法，科学配合，切实执行，才能达到预期效果，寿同金石。

随欲功入门虽易，但认识难，持久尤难，故这种快慰并不是每个人都能得到的。有人指导下，练功累计一百个小时，当有所体察。只有勤学久练的人，才能获得裨益，终身受用，乐趣无穷。

二、无名功

当今盛世，健身气功名派林立。本功取无名，主倡随欲自然，松静为本，不重形象，得意忘形，为入门引路。“无名功”由五有名功合成。

一曰醉步放松功。举杯邀日月，飘洒一酒仙，超脱界外，诗般意境；摇首捉脑，东歪西倒，时而引进，时而后退，步似失控，因势利导，绝无造作，为所欲为；无法无天，但不失态，独尊放松，以心身舒坦为度。

二曰拂尘排气功。拂尘者掸土也，旨在除却尘埃，清净衣着。可藉双手前胸后背、四肢百骸，从头至足务求一尘莫染；只觉洁温剔透，快慰无比，然此仅小得。醉翁之意不在酒，拂尘排病气也。此功全凭心意，日久天长，福寿自获矣。

三曰圆步吸养功。圆步意谓走曲线，“8”字涉步形最佳；眼观六路而不见，耳听八方而不闻；步中配风息，鼻吸鼻呼，短促有声，入多出少；双手或托天，或朝地，或卡腰，或按摩，　或由自摆动，随欲变换，务求舒适自然。功效当属上乘。

四曰随欲按摩功。欲寡神爽，然若为松静，则宜随之；举凡行立坐卧，下意动作，或采宇宙精英，或排体内病浊，皆听之任之，不为错也；意念集注，按摩脏腑，尤受俾益。恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来，岂能忘怀。

五曰静站归元功。闭目养神，抛却尘俗，静松空则通，乃摄生要道。本功取站式，肢体徐动，随欲适度，松静自然为本；意念之作用，微妙莫测，待入浑沌超觉境界，万象皆空，物我俱忘，金丹妙药，尽我受用。妙哉!

（李　永文，摘自北京气功研究会功法委员会资料）

逍遥步行功

本功法是在少林寺德禅法师所传“僧人养生术”的基础上，结合古人“散步以养其神”、“步主筋、步则筋舒而四肢健”的机理编创的一套养生气功。此功法，具有舒利关节，流畅气血、增进消化，调养神气，延年益寿的效益。

功　　法

一、功理：(一)逍遥步行走时要求身心放松，情绪稳定，步伐柔和，全身微动，协调一致，呼吸均匀细长，显得逍遥自在，轻松愉快，心旷神怡，恬然大方。逍遥步可边走边观看周围景象，欣赏大自然的秀丽风光，可以相互谈天，交流思想感情，传递新闻，也可以听音乐等，以此排除杂念，无忧无虑，缓解紧张情绪，松弛肌肉，收到入静效果。这是对大脑皮层很好的良性刺激，可以使脑细胞兴奋和抑制得到调整，提高有序化，从而发挥大脑对身体的主宰作用，恢复正常生理功能，促使心身高度平衡。凡是由于大脑神经紊乱引起的疾病，都能得到治疗，同时，还可以陶冶性情，改变性格，提高生活乐趣，有利于身体健康。

(二)逍遥步行走，由于手足摆动，相互导引，把手三阳、手三阴和足三阳、足三阴等十二经络都调动起来了，必然影响奇经八脉，从而促进经气在体内运行，疏通经络，调和气血，平秘阴阳，加快体内外信息交流，促进物质交换，使身体适应于宇宙的变化和发展规律，祛病健身，延年益寿。

逍遥步行走时，落脚的要求是脚尖跷起，脚后

跟的内侧先着地，抬脚时，大拇趾点地。这就加强了心、肝、脾、肺、肾的锻炼。

把逍遥步作主功练时，要意守丹田，练会阴——命门——丹田的循环运转，从而练精化气，练气促精，达到精满、气足、神旺的目的。

（三）逍遥步行走是一种全身性的运动。它不仅使腰、胸、颈、四肢的肌肉、骨骼、韧带以及血管都得到微微活动，受到锻炼，而且耗氧量增加，改善心脏功能，调节血液循环，外周血管扩张，使血管平滑肌放松，因而有增强心力、降低血压、防止冠心病的效果。同时还可以滑利关节，使颈椎、肩臂和腰腿疼痛得到缓解。

（四）逍遥步行功用腹式呼吸方法，使膈肌和腹肌活动幅度增大，对肠胃起到按摩作用，因此可以改善消化系统的功能，增加食欲，促进运化，使肠胃道疾病得到很好的治疗，还可以防治便秘。此外，也是减肥的一种方法。据测量，每消耗4000千卡热量，可使人体内脂肪减少一斤。而逍遥步行走一小时，要消耗能量200千卡。如果每天走一小时，在不增加饮食的情况下，一个月可以减重1.5斤。同时，饭前饭后行走还能有效地防治糖尿病。据有人测定，糖尿病患者步行一天，血糖量可降低60%。

（五）逍遥步行功采用自然呼吸方法，逐步过渡到呼吸细慢深长，进而到胎息、皮肤呼吸、使呼吸器官得锻炼，肺通气量大大增加，改善了肺部的呼吸功能。据国外科学家研究测量，即使是缓慢的行走，肺工作量也要比安静时增加一倍。因此，逍遥步行功不但能治疗呼吸系统的疾病，而且能大大改善机体的供氧情况，有利于身体健康。

二、功法：逍遥步行功不同于一般的散步。

（一）步行方法：1.步行时要求心身放松，情绪稳定，呼吸均匀，步伐柔和，全身微动。

2.行走时，要松肩，以肩动带动颈、胸、腰、胯和臂的动，肩动带动颈椎动，使头随颈椎动的方向自然摆动。两臂高度放松，在肩动的带动下，两肘顺势前后摆动。手指微曲，手腕微微转动，使两手内劳宫穴始终保持相对状态。胸椎和腰胯在肩动的带动下，也都微微活动。

3.行走时两脚左右相隔十公分，膝微曲，迈步如猫步。抬腿时，足跟先提起，大拇趾轻点地；落脚时，足跟内侧先着地，足尖跷起，循此前进。

（二）呼吸与意念：逍遥步在正规时间操练时才强调呼吸和意念的配合，逍遥步的呼吸和意念是遵循“意气相随，意到气到，随意观想”的原则。

呼吸采用顺腹式呼吸，要求呼吸深慢细长，纯属自然。呼吸不受步子限制，一个呼吸少则走几步，多则可走二十多步。总之，在不憋气的基础上呼吸越长，效果越好。

逍遥步行走的开始阶段，呼气有意，吸气无意。呼气时想下丹田，默念一个“松”字，随意观想，意念随呼吸的气流送入下丹田，稍留片刻。吸气时要把意念丢掉，呼气时再从头想起，吸气时丢掉，循此反复。

逍遥步行走到深入阶段，呼气和吸气均等，随意观想。吸气时，意念从会阴经命门稍留片刻，吸气时再从下丹田回到会阴，稍留片刻。吸气时，再由会阴经命门到下丹田。呼气时，再由下丹田到会阴。以此循环，往返不止。

逍遥步行走最后阶段，做二十四个逆腹式深呼吸，吸气时，意念把宇宙大自然之气从皮肤吸入体内；呼气时，意念将体内之气由皮肤呼到天边去。二十四个深呼吸后，忘念忘息走4—5分钟，然后再收功。

（三）收功：（1）停步，右脚上前一步，两脚与肩同宽，松静站立。两手从下丹田下放到体侧，手心向下，两臂成一字形慢慢提起与肩同高，翻手，手心向上，慢慢上划合拢于印堂穴。又翻手，手心向下，手指相对慢慢划下，连做三次。搓手，摩脸，收功。

三、注意几个问题：（一）跷足、手臂摆动和行走的速度，既要保持练功的最佳状态，又不给别人留下练功的印象。这个问题不解决，利用走路练功就成为一句空话。足跷得不要过高，手臂要在肩动的带动下前后自然摆动。行走速度快了，失去逍遥步的意义，慢了别人见了不雅观，一般以一小时走三公里左右为宜(每分钟走50米)。

（二）松肩是走好逍遥步的关键，肩一放松，立即就有气感增强和身体轻浮的感觉。所谓松肩，就是肩往前动时要轻微提一下(轻微得使他人看不出来)，提得过高，就成为抬肩，而抬肩的效果则相反。

（三）收功动作很重要，要做好。吃完饭走逍遥步半小时后转为正规时间练功，转换时，加三个开合动作，起承前继后的作用。如在走逍遥步中间，气感不大，加三个开合动作，即可增强气感，也会起到与上相同的作用。

（四）练功时间，每人可根据具体情况进行安排，什么时间练都可以，一般以早晚练习为宜。老年人一般都肾虚，酉时是肾经的经气最旺盛的时期，在这个时辰练功，壮肾效果最好。可是酉时正是晚饭前后，有人提出饭后百步走不符合人体的生理卫生，笔者认为不在于饭后走不走，关键是如何走法。中国人习惯饭后要洗碗、洗澡、洗衣服等，这些家务劳动并不影响身体健康，而走逍遥步也只相当于饭后家务劳动的强度，怎么会影响身体健康呢？我们这里好多人饭后走逍遥步，个个健康，没有不适的感觉。

（五）练逍遥步行功(配合呼吸和意念)，一般的经过三天，行走六小时就有得气感，手心有麻、胀、热、凉的感觉。

（卢安仁文，摘自《气功与科学》1988年12期）

海灯法师静坐法

本功法是海灯法师多年练功的功法之一，由于静坐法的方法简单、易学易行，故深受广大群众的欢迎。

功　法

口诀：子午功，卯酉中，端身正如不倒翁；两胁松，玉堂空，呼吸无声气则通；上垂帘，下守脐，吾身当在不动中；静生动，动求静，静中自有不老功。

一、"子午功，卯酉中，端身正如不倒翁"。是讲练静坐法的时间和"调身"的方法。静坐最好在每天的子午卯酉（半夜十一时至一时，中午十一时至一时，早晨五时至七时，黄昏五时至七时）。当然，这只是最佳时间，除此之外，其他时间也可以练。"调身"就是调正身体的姿势，首先要解宽衣带，使身体各部位无牵无挂，便于放松。静坐法一般都采取盘坐，盘坐有双盘坐（左脚置右腿上，使左脚尖与右膝齐，再将右脚置左腿上，使右脚尖与左膝齐）；单盘坐（左脚置右腿上，使左脚尖与右膝齐，右脚放在左腿下就可以）；自然盘坐（把两脚盘在两小腿下面）；如果上面三种都有困难的话，也可以平坐在凳子上，二只脚平放在地上，腿与脚要保持垂直，这种方法叫端坐式。座下最好要垫一层软褥，盘坐时臀部下要垫高一些。

坐好后，将左手背放在右手掌上面（女性相反），轻轻贴在小腹脐前。如采取端坐式时，也可以将两手放在两大腿上面，掌心向上向下都可以，但要自然的放平。次当正身，先挺动其胸腹，使肢节微微动摇七、八次，振作精神，身不弯曲，肩不高耸，头不低垂，也不昂扬，不偏于左，不斜于右，鼻与脐相对，不偏不斜，平而正住。次当口吐浊气（吐气之法：开口放气不可着急，绵绵不断，深匀细长，恣气而出，想身中百脉不通处放息随气而出，闭口纳清气，如法三次）。待浊气放完后闭口，上下牙齿相接，舌向上柱。此时，自身已如奠定之盘石，如不倒之翁，得保身首四肢无动摇之感（此处的无动摇之感非指练功中出现的自发动感）。总之，调身之法就是要使身体安放舒适。这就是静坐法的第一步功夫——调身。

二、"两胁松，玉堂空，呼吸无声气则通"。主要讲静坐的调息。一呼一吸为一息，调息是静坐法很重要的功夫。要想将息调好，首先应具备两个条件，那就是"两胁松，玉堂空"。两胁指靠两臂内侧的胸侧部，玉堂穴在任脉上，这里可以是整个胸前部位，松和空都包含自然的意思。这六个字的意思是讲要想调息好，首先需要使整个身体放松自然后再调息。

静坐法的调息方法都采取自然呼吸，呼吸气息的出入应极轻极细，连自己的耳朵也听不到。息有四种：一风，二喘，三气，四息。其中风、气、喘都不是呼吸调柔的相状，只有在呼吸时做到不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，才是正确的相状，我们把这相状叫做息相。这就是静坐法的第二步功夫——调息。

三、"上垂帘，下守脐，吾身当在不动中"。练功中碰到的最大难题是调伏杂念，特别是初练功的人一旦坐下来，很难入静，念头一个紧跟一个，所谓"意马心猿"，很难调伏，所以一定要有方法使心平静下来。静坐法采取"上垂帘，下守脐"的方法，可逐渐地将杂念一一克服。"上垂帘"就是象帘子落下一样将两眼自然地闭合，做到断光而已；"下守脐"就是将全副精力集中在脐腹部位。这里的脐不光是指肚脐，而是可以想着肚脐包括周围的范围，即脐腹部。这样心平气和地久久想着脐腹部位，静坐法也将这方法叫做"专注一境"。意守时不可太紧，要"若存若亡"地意守着，如果杂念又起就再放下，这样反复练习，熟能生功，杂念自然会改少，逐渐达到无念的境界。

至此，静坐者在静中完成了调身、调息、调心的三部功夫，已处在静的状态中，这也就是"吾身当在不动中"的道理。

四、"静生动，动求静，静中自有不老功"。静坐法中的静和动是相对而言的。静坐者一经入静，从外表看已是静如山岳，殊不知为调身必须将身体各部位的姿势摆正，使之安放舒适、自然。为调息必须将呼吸由粗改进到深、匀、细、长，使之做到不结不粗，绵绵不断。为调心而不断调伏杂念，使之做到摄心静处，专注一境，目的是为了求得一个静字。再从外观看，待静坐者身心调适，妄念止息时，渐渐觉得身心泯然空寂，此时便会觉得身有痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等感觉。此时快乐清净，不可言喻。另外，有些人还会发生肢体自发运动。通过这种动象往往能确定疾病所在，如摇颈抬肩者可能患颈椎病或肩痛病，手拍打或抚摩前胸的可能患心肺病，手摩腹部的可能患肠胃病，而四肢皆动的通常为风湿类病患者。这些在静极后产生的动，虽然不会每个人都会全有，但要求对这些感应要不生欢喜心，也不生恐惧心，任其自发到来，即使不来，也不追求。这样久久地在静中坐着，自能达到有病治病，无病强身的效果，这就是"静中自有不老功"的道理。

静坐法的收功方法是先将意念从专注一境中放散，接着可作几次深呼吸，并想百脉随意流通。然后微微动摇其身体，先动两肩膊，再动两手及头颈，次动两足，并揉膝数次，勿使僵硬，接着以手摩擦全身。最后，将两手摩擦至发热，如洗脸一般将两

眼轻揉，然后睁开双目，静坐即可告结束。

（蔡林生文，摘自《气功与科学》1989年9期）

黄鹤龟蛇功

本功法是继承了东汉·华佗《五禽戏》的仿生健身功法，模仿黄鹤、金龟、白蛇的运动形态，有动有静，形神兼修。此功法共有黄鹤功、金龟功、白蛇吐信功、站功、坐功、卧功六个部分，节次分明。具有防病健身、开智延寿的养生效益。

功　法

一、黄鹤功

（一）起势：面向东方，松静安舒站立。默念"恬澹虚无"四音。

（二）楚天极目：1.右点步：右拇趾点地，意在大敦穴上。同时，左手护肾俞穴，右手向脐中导引。

2.右鹤步：右膝提起，向东高视远眺，右脚缓慢地向右前方放下，脚跟先落，逐步踏实。

3.轻飞：黄鹤便心旷神怡地展翅轻飞三次。飞时，右腿上下伸曲。开翅时吸气，合翅时呼气。

4.左点步：同右势，仅手、脚变换。

5.左鹤步：同右势，仅手、脚变换。

6.轻飞：动作相同。

（三）一桥飞架：1.右退步，右手云动：右点步，右脚向左后退步，左手护肾俞穴，右手导引至腹前。重心移至右脚，翘左脚尖，向右后转身180°。同时，右手向右云动，左坐身势转腰，眼看劳宫穴。

2.左点步，左手云动：右手护肾俞穴，左脚鹤步弧形下落。同时，左手从右向左云动，左弓步转腰，眼看劳宫穴。

3.右点步，右手云动：左手护肾俞穴，右脚鹤步弧形下落。同时，右手从左向右云动，右弓步转腰，眼看劳宫穴。然后，两脚平站，向西鸟瞰。

4.轻飞：黄鹤又高兴地展翅轻飞(三次)。开翅时吸气，两足跟顺飞势上提(每次开翅前，两手下垂，用大拇指点按一下食指，意在其中)；合翅时呼气，双膝自然弯曲松动。

（四）退回中宫：左脚后退一步，脚尖先落，意在隐白穴上，右手向胃区拢气；右脚随后退一步，左手向脾区拢气。左脚再退一步，成两手自然下垂于体侧，平站。

（五）南维高拱：1.拱手：重心左移，右脚内扣，左脚外撇，体向左转90°，面向南方，成坐身势(右腿微屈在后，左腿伸直在前)。两手由两侧徐徐提起，向前上方拱手，小指稍用力，意在其中。然后伸直右腿，成高虚步，向南天凝神。

2.下压左腿：两手向身前放下，两臂由两侧提起，如展翅一样。屈右膝，伸左腿，抬头，正胸，抻颈，俯身下压三次。

3.迈鹤步：两臂再由两侧展翅提起，抬右腿，迈鹤步落下，随即两翅自然合拢。

4.下压右腿：两臂由两侧展翅提起，屈左膝，伸右腿，抬头，正胸，抻颈，俯身下压三次起身。

（六）北斗平临：1.左托天：右脚向左扣动120°，并以左脚跟为轴，向左后转身180°，面向北方。重心向左脚移动，同时提左臂，右手护肾俞穴，至左手托天，成坐身势，再成高虚步，向北平视。

2.循经导引：随即转动左手，由面部循经导引，沿左腿外侧向下，经脚面再由左腿内侧向上，提至肚脐，然后循带脉到身后护肾俞穴。

3.右托天：同左势，仅手、脚变换。

4.循经导引：动作相同，仅手、脚变换。

（七）收势：右脚后退一步，右转身90°，面向东方。在转身的同时，两眼稍视右劳宫穴，至全身舒展，两手经双托后，徐徐从两侧放下。接着两手成十字，于胸前分开，手指相对，掌心朝下，导气至丹田。此时，要求松腰松胯、提肛缩肾。然后，松静安舒站立片刻。再搓手擦脸，结束黄鹤功练习。

二、金龟功

（一）起势：松静安舒站立。

（二）金龟舒静：以头示龟首，头正，竖项、微微上抻，两眼平视日、月、星所生之光(除未星月的黑夜和雨、雾之日外，其它的时间都可练)，含胸、提肘、松腕、舒指、松腰、松胯、屈膝下沉，表现出金龟吸日精月华的恬静安舒之态。呼气时气走任脉下，不带意，腹部缓慢而自然鼓起，放松下来；吸气时接上势，提肛缩肾收腹，意自会阴沿督脉上升至头顶(百会)与龈交，如此循环之。此乃练精华正气，由气生神，有运精补脑的功效。

（三）前后左右：龟首前后左右松动：

前势：吸气——呼气(头前点)。

后势：吸气——呼气(头后仰)。吐长息音，眼望蓝天；头正后，再吸气吞咽，这名曰"龟息龟咽"。

左顾：吸气——呼气(头向左望)。

右盼：吸气——呼气(头向右望)。

缩头：顺时针转头一周，反时针转头一周。

（四）喜看宏图：1. 左点步，提双掌(掌心向上)至胸，外转左腕托左掌于肩上，成"托盘"，如龟状。向左后转腰转颈(脚不动)喜看"宏图"，还原。

2. 右点步，提双掌至胸，外转右腕托右掌于肩上，成"托盘"，如龟状。向右后转腰转颈(脚不动)，喜看"宏图"，还原。

（五）安乐自由：1. 金龟松动头颈，同时松动腰胯，屈膝下坠。

2. 金龟缩头，张开四肢，并上拔颈椎、胸椎，

让双肩自动。

3. 金龟伸脖子慢行3—5步。

4. 金龟自由自在地倒退3—5步。

5. 金龟全身自然松动。

(六)收势：两手成十字形，于胸前分开，手指相对，掌心朝下，导气至丹田。此时，要求松腰松胯、提肛缩肾。然后，松静安舒站立片刻。再搓手擦脸，结束金龟功练习。

三、白蛇吐信功

(一)起势：松静安舒站立。

(二)白蛇舒静：以手示蛇头，手指张合为蛇嘴。

头正，体舒，两眼平视日、月、星所生之光。并微微屈膝，两手成相对半张开的蛇嘴，很自然地置于胸前，表现出白蛇吸日精月华的恬静安舒之态。此势又称抱式站桩，能使全身的气血宣通畅流。

(三)前后左右：1. 前势：吸气时，蛇嘴徐徐合拢，同时两腿微屈；呼气时，蛇嘴徐徐张开，同时两腿缓慢伸直。如此呼吸3—5次。

2. 后势：两手在肩上，手指朝后。吸气、呼气同前势。3—5次呼吸后，向外转肩、向内转肩1—3次。

3. 左右势：吸气时，微微屈膝，两手同时内收，"蛇嘴"合拢；呼气时，随两腿伸直呼出。3—5次呼吸后，再通臂方式，使全身松动，然后将两臂慢慢放下。

(四)喜看宏图：1. 左点步，向左后望：左脚尖点地，提两臂向前成蛇形掌，蛇头左伸右缩，向左后喜看"宏图"，还原。

2. 右点步，向右后望：右脚尖点地，提两臂向前成蛇形掌，蛇头右伸左缩，向右后喜看"宏图"，还原。

(五)吐信康寿：1. 左势：(1)左虚点步吐信：左十字手，重心左移，右脚内扣，再以左脚跟为轴，向左转身90°，成左点步。同时，右手沿左小臂下抹过肘，左手向外翻腕平伸朝前，右手向身后平拉，两手成一前一后的蛇形掌，吐信伸缩三次。

(2)左提膝吐信：提左膝，成右腿独立吐信。然后，轻转指腕和趾踝关节，先向外转三次，后向内转三次。

(3)左虚步吐信：右膝弯曲，左脚落地成左虚步，两手即成蛇形掌，吐信伸缩三次。

(4)左马丁步吐信：左脚放平站立，同时两手合成十字手于胸前，再右手沿左小臂下抹过肘，左右手同时外翻，成马丁步的蛇形掌(左手前伸、右手后缩)，吐信伸缩三次。

2. 右势：(1)右虚点步吐信：同左势，仅手、脚变换。

(2)右提膝吐信：同左势，仅手、脚变换。

(3)右虚步吐信：同左势，仅手、脚变换。

(4)右马丁步吐信：同左势，仅手、脚变换。

(六)收势：重心左移，右脚内扣，向左转身90°。同时，左手从右向左上划弧，成十字手于胸前，导气至丹田。此时，要求松腰松胯、提肛缩肾。然后，松静安舒站立片刻。再搓手擦脸，结束白蛇吐信功练习。

四、站　功

站功，通常名曰"站桩功"。站桩的目的，既在于健身，又在于养心。有松鹤桩、龟形桩、蛇形桩三种。

(一)松鹤桩

站法：脚如松树生根，深深地扎于地下不动，而头与肢体自由自在地随清风而荡，神情显得轻松安然。

1. 左右摆(上肢与头、颈、腰、胯自然松动，两臂左右摆动。先由慢到快，后由快到慢，再由慢到内部自动，显得十分安舒松静)。

2. 前后摇(头、颈、腰、胯、膝自然松动，前后摇动。摇动的节律如同"左右摆"。)

3. 两侧倒(头与上体放松，如"不倒翁"向两侧倒动。)

4. 中间旋(转腰旋胯，身体做到上下不动中间动。)

5. 连环击(击打肾俞、肩井、劳宫与合谷等穴。)

6. 擦干树(擦胸腹与肾腰。)

7. 连根动(提踵震脚跟)

8. 松动土(单、双足趾与踝关节活动)

9. 独根立(鹤立鹤顾)

10. 鹤受礼(童子拜佛)

头正体直，右脚叠放于左膝上，脚心向左。同时，左手下托，掌心朝上，置于脐前；右手立在左掌上，置于胸前，掌心向左，曲拇指，其余四指朝上。(手脚可互换而立)

(二)龟形桩

站法：如"金龟功"中的"金龟舒静"动作

当站桩出现杂念时，此刻更需"静心而不急躁，耐心而不烦恼"；要使万念归一。要建立起"一站桩就别无它念"的条件反射。若仍有杂念纷起，唯有采用任其自然、不加思虑、来者不拒、去者不留的方法达到入静。

具体方法常用下面几种：

1. 意想法：(1)意想自己如灵龟站立在风和日暖的天然水池中，阳光普照，水波全身，实有忘我之乐。

(2)意想自己如灵龟站立在细细的溪流之中，水自头部缓缓下流，周身通畅安然。随后静听其脚下潺潺水流声音。

2.龟息法：站立时，体现出金龟的恬静安舒之态。并配合呼吸进行：吸气，腹自然叠起，再提肛缩肾，五心(两手心，两足心和会阴穴)吸收，意走督脉而上；呼气，接上势，不用意，放松，气自然地随任脉下去。龟息3—9次，休息片刻后，再龟息3—9次。初练时，可酌情调之。

3.默写法：默写"龟寿千年"四字。在默写时，别无它念，只按其字的笔划两手轻松而又自然地内动起来。满脸喜悦，其默写的速度不要快，要缓慢地进行。写的遍数可以酌情而定。写毕，再松静安舒站立1—2分钟。

4.默念法：默念"龟鹤同寿"四字。边默念，边理会其字意。实际是意守默念的词和字。此法简便易行，毫无流弊，尤其是难以入静时可采用之。它除了排除杂念以外，还能利用默念之音，来提肛缩肾，进行体腔内的声符振荡；同时，用默念之意，起暗示作用。从而收到安定情绪、调和气血之功效。默念时，发音要柔和，字音只能自己闻到；要声发于口，闻之于耳，知之于意；要默念清楚，字字分明，不能随口而出，一滑而过。

5.压指法：压指法，既用来帮助"入静"，又与辩证施治结合起来运用。

压指时，不用硬劲，就象手指往下按住一个金龟一样，并停留1—3分钟。在压时，要求意念随压指所至。

练压指法，一般都是先站桩2—3分钟后再做压指动作。也可以随时随地压指，但一定要使人处于静性状态下压指才更有效。这是由于"静则气顺、气顺神定、神定而统帅才灵"的缘故。

附：龟形桩歌诀：龟形桩，站容易。松与静，讲姿势。头端正，项松直，舌上舐，目平视。臂半圆，腋半虚，垂肩坠肘，松腕舒指。脚平站，不费力，似直非直，似曲非曲。桩似龟形，心无忧虑，内外放松，自觉舒适。疲劳被消除，大脑得休息；身心得健康，恒者受大益。

(三)蛇形桩

站法：1.抱桩式(如"白蛇吐信功"中的"白蛇舒静"动作。)

2.吐信式：先松静安舒平站，后十字手于胸前，左手在里，右手在外，两掌心向内。当重心移至右脚时，向左转身90°，出左脚半步，成马丁步站势。同时，右手沿左小臂下抹过肘，左手、右手一同翻腕，成左马丁步蛇形掌(左手前伸，右手后缩，齐胸高)。若站久不支，可换成右马丁步蛇形掌站桩。站的时间，因人而异，可随功的长进而酌情增加。每次练毕，转身90°，成十字手于胸前，将气导引至丹田。

吐信式站桩方法，有高桩和低桩两种，每个人可以根据自己的身体强弱选练。

五、坐　功

练静坐，除了能防治疾病以外，他们还把它作为"修身治学"之道，"创智造福天下"之术来对待。动静兼修的坐功：

(一)坐势：有凳坐、趺坐两种：1.头部法(同"沐浴周身功"中的头部功，仅站坐有异)

2.爽身法(同"沐浴周身功"中的爽身功，仅站坐有异)

3.前后左右法(同金龟功和白蛇吐信功中的前后左右势，仅站坐有异)

4.意想法(同站功，仅站坐而异)

5.龟息法(同站功，仅站坐而异)

6.默写法(同站功，仅站坐而异)

7.默念法(同站功，仅站坐而异)

8.压指法(同站功，仅站坐而异)

9.灵气走动法：

(二)练法：练时，先安静地坐下，两目轻闭，舌舐上腭，内视有股龟蛇灵气，从心部徐徐开始行动，走咽喉——上腭——人中——鼻梁——前额——脑顶——脑后——颈下——背脊骨——尾闾——小腹下——左大腿外侧——小腿外侧——左足背——左足大、二、三、四、五趾——左足心——左小腿里踝——左大腿内侧——关元——右大腿外侧——右小腿外侧——右足背——右足大、二、三、四、五趾——右足心——右小腿里踝——右大腿内侧——气海——左乳——左肩膀外侧——左手腕外侧——左手背——左手大、食、中、无、小指——左手心——左手腕内侧——左肩膀内侧——脘中——右乳——右肩膀外侧——右手腕外侧——右手背——右手大、食、中、无、小指——右掌心——右手腕内侧——右肩膀内侧——前颈——承浆——舌心——至心部。如此循环6—9遍。当口中津液已满，先勿吞咽。将舌放平，叩齿36次，并用舌在口内搅动成津沫，然后咽下。练坐时间，酌情而定，每次不能少于5分钟。

六、卧　功

练养内气，卧功也是一种不可忽视的方式。尤其它能在床上自练，给人们带来极大便利。即使是一些行、走、坐有困难的病人，也能在睡卧中进行练养。比如通过腹部的收缩与放松活动，能减少腹腔积存的血液，输送到全身所需要的组织中去，以改善血液循环，提高心脏功能，促进各组织间的新陈代谢；同时，在卧功的作用下，五脏六腑起着相互按摩作用和得到散化气血淤滞的疗效。

(一)仿生龟息法：在静卧中，模仿伏龟俯于床

上。即两手、肘和两脚、膝平铺在床上(最好是硬板床)，头的左侧或右侧不离枕头，很安舒。吸气，头转正离枕抬起，叠腹，再提肛缩肾，同时两手心与两脚心如唧筒一般收气。吸毕，缓慢呼气，放松全身，头与四肢成还原状。如此呼吸6—9次后，便仰卧休息片刻，再酌情而练。

(二)仿生蛇动法：在静卧中，模仿蛇的动态。即仰卧床上，不用手脚，专靠头部、颈部、肩部、背部、腰部与臀部着于床面，利用与床面的摩擦来牵引颈椎、胸椎、腰椎、尾椎和骶椎，并使肩、胯等关节得以活动。不计遍数，以自感舒适为度。练毕，吐“嘻”音6次。吐毕，于床上平卧静息。

(三)活子、午时法：在半夜或中午睡觉时，男女若外肾兴起，性欲自动出现，这为之“活子时”与“活午时”。此刻，切忌手淫，让身体平卧或侧卧床上，用“练精补脑”之法除去欲情。吸气，叠腹、提肛、缩肾，意由会阴向后走尾闾、夹脊、玉枕至百会；呼气，不用意，缓慢、放松，气自然而然地由任脉而下。如此呼吸，不一会，欲兴尽收。然后，吐“吹”音3—6次。吐毕，侧卧安眠。

(四)灵气运转法：又名揉腹卧功。即平卧，左、右手沿逆、顺转方向揉摩腹部。意念：好象见龟蛇的灵气随手动而环转着。圈数均为36的倍数。此乃练内壮功之奥秘。

(黄　亮文，摘自《黄鹤龟蛇功》华中师大出版社1988年5月版)

黄氏易筋经

本功法是内壮养生气功，又名“凹腹气功”，是“易筋经”流派的一个体系。此功法刚柔相济、动静相兼、意守丹田、神形合一，具有腹肌收缩、膈式呼吸、鹤式吐纳、肌群缩紧的特色。可治疗多种慢性病，且可健美形体，老而不衰。注意女性习练时不可收腹。

功　法

预备功：一、并立式：两脚并拢，脚趾抓地，脚心拱起。两膝后挺，两腿后裹，伸脊直颈，头顶喉松，腹肌收缩，胸肩下压提肛缩肾，两手握拳，两臂扭紧如螺旋形下插于两腿外侧。两眼微眯，不可大张。二目内视，不可乱看。耳听呼吸，不可杂闻。吸气时舌尖轻抵上颚，暗示气息循督脉而上升，至人中穴接任脉而下降。呼气时舌尖平放，内沉外括，力贯命门。气沉元海后停息(不呼不吸)，默念：炼我体魄，保卫祖国；气壮河山，反抗压迫。(以下各式导引姿，除上下肢有变化外，均应按此要领行功。)

二、左弓箭式：左腿为弓，右腿为箭。左脚尖向右摆，上体向左扭，两手握拳扭紧下插(注：左张右抗)。

三、右弓箭式：同左弓箭式，只是两脚交换，方向相反。

四、外八字骑马式：两脚向左右各开半步，两手叉腰，拇指在后，其余四指在前，上体下坐成外八字骑式。

五、内八字倒斜式：两脚分开各半步，上体略向后仰，头和上体至膝关节成一倾斜直线，两手握拳抵压腰眼(气堂)。

六、鹤立式：左脚独立，右脚膝关节弯曲，以右脚脚背贴紧左脚弯(委中穴)，屈肘，屈腕，手指撮拢向下，两肘贴紧两肋，每十息两脚交换一次。

以上各式，呼吸十息，吞咽一次。吞咽时头要偏左，如吞硬物状，意送脐中。各式至少反复练两次，半个月后再加鹤式吐纳法。

第一式：压腹式

屈膝，二字桩，两掌踏于膝盖上，二指四指分别扣膝眼，上体略向前倾，头往上顶。调息以后，猛吸一口气，全身即行下落，臀部距地面约寸半，往返一起一落，至不能忍受时，停止起落，口猛吐一口气，调息以后又如前行动，至少反复二次以上。此式功能：压迫五脏蓄血入大循环。

第二式：哼哈功

一、两脚向左右分开，距离约二尺，成人字桩。两手叉腰，鼻吸不呼。

二、上体尽力下俯三次，两臂分别向背后，十指同时伸直，手心向后，上体下俯后手心实际是向前。

三、两臂随上体后仰，手掌相对，头往后扬。

四、两臂随上体前俯下弯，十指相对，向下按三至五次。

五、两臂随上体后仰于头上相交。

六、上体略向前倾，两臂随着下落，两手叉腰，由鼻中吐出哼字音。

七、鼻又吸不呼，上体后仰向左侧弯，两手十指相对，向左侧下方按三至五次。

八、身手齐起，上体后仰向右侧弯，两手十指相对，向右侧下方按三至五次。

九、以下动作同5、6，不同之点是，两手叉腰时由口中吐出哈字音，如此反复行之。

第三式：俯仰开合式

一、弓箭桩：两手握拳扭紧下插，一动一吸，一静一呼(一呼吸)。

二、两拳放开，十指伸直，手心后向(一呼吸)。

三、两掌向外绕圆翻转，手心向前，(一呼吸)。

四、两掌向前摊平，宽高与肩齐，手心向上(一

呼吸)。

五、两掌十指竭力张开成鹰爪式,再变虎爪式,握拳收回乳旁,随吐纳一次。

六、两臂上举,指伸,腕向下屈,鼻吸停息,是为一仰,四壁显胀后,身向前伏,拱背摺胸,两手向后,向上前方翻,头向下钩是为一俯。

七、停息至不能忍受时,两手握拳扭紧下插,随着吐呬字音。

八、以下动作同1、2、3、4、5。

九、鼻吸停息,四壁显胀时,两拳变掌平肩伸直成一字形,手心向前。前胸外挺是为一开。

十、两手十指伸直,手腕内屈,指背相靠,指尖抵两乳中,拱背摺胸是为一合。

十一、停息至极点,不能再忍受时,两手握拳扭紧下插,口液随吞,口吐呬字音。

(肖旭贵文,摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

乾坤仪幻功

本功法源于道家,出于真传,是在尊重和延继传统功法套路的前提下,做了部分改动之后编成的,以利于本功法的普及和提高。此功法强调"以功法为先、以精气为本",特点是:式子圆活、编排合理、层次分明、易于学练,由浅入深、富于变幻,刚柔相济。

通过揉球、合气、推掌、剑指、护体、强身六个动式,配合左右转体,而达到人体和天地、四方阴阳之清气相合,以资取得疏通经络、调和气血、净化气质、祛病健身、延年益寿、激发功能之奇特功效。

预备式:两脚平行,与肩同宽,身体正直,目视前方,全身放松,两腿微曲,膝盖不超过脚尖,无意,无念,松静自然。

功　法

第一节　揉球法

两手指自然弯曲。以肩带臂从体侧前合至小腹前,两手两臂成抱球状,左上右下掌心相对。距离不超过体宽,目视球心,自然观照,两手沿球体由外向内揉动,由腹前转球到胸前,由胸前顺势向左转体90度(转体时重心先在后脚,逐渐将重心移至左脚,体重约前七后三,转体时以足跟为轴。以后遇有转体动作,与此基本相同),在胸前揉球两周半;然后自然向右转体180度,将球再由胸前揉动到腹前;再向左转体归正,再将球由腹前揉动到胸前。以上动式一般共做三遍,亦可反复多次演练。做完此节功,两手下落垂于体侧。

本节功功效:集天地之阴阳,补后天之元气,净化气质,防治疾病。久练此节功奥妙无穷,会自然形成不同的动式套路,会出现两仪生四象,四象生八卦的高级功夫。注意,有外功时要顺乎自然。

第二节　合气法

接上节,以肩带臂,掌心相对,向前上方提起,与肩同高同宽,双手逐渐合拢于胸前呈合十掌;分手转掌向前与肩同宽,向前方推出,双掌掌心向下。双臂自然下落于体侧顺势向左转体90度,以肩带臂,掌心相对向前上方提起,与肩同高同宽,掌心相对,逐渐合拢于胸前呈合十掌,分手转掌向前与肩同宽,向前方推出;掌心向下,双臂自然下落;然后向右转体180度,以肩带臂,自然下落于体后侧,同时向后撤右腿于左腿后一步,向右转体90度,再以肩带臂,双手向前上方提起,与肩同高同宽,掌心相对,双掌逐渐合拢于胸前呈合十,再分手转掌向前,与肩同高同宽,向前方推出;掌心向下,双臂自然垂于体侧。

按此式再向右转体90度做一遍;再顺势左转体180度做一遍;然后左脚撤一步,向左转身90度身体归正做一遍;然后双臂自然垂于体侧。注意本节功是前四后三共做七遍。

本节功功效是:以四象为主,以阴养阳,以阳养阴,疏通经络,治病健身,与自然界四方外气相合,并能接收外界气息。

第三节　推掌法

接上式,双腿自然弯曲,以肩带臂,掌心相对,抬至胸前合十,分手掌心向前,拉至双肩前,左掌向前方推出自然下落,推出右掌自然下落。双掌先后垂于体侧后;顺势向右转体90度,再按此法做一遍;接着向左转体180度,左弓步,以肩带臂,双手向前上方提起,至胸前合十,分手推出左掌,自然下落,然后推出右掌,同时向前上右脚,右掌下落;再向左转体90度,先推右掌后推左掌做一遍;向左转体180度做一遍;再向右转体90度做一遍,身体归正,再做一遍。最后两手分开,垂于体侧。

本节功功效是:气行全身,以气养体,气感增强,气运无阻,消除疾病,利于健身。

第四节　剑指法

接上式,双手变剑指,由下向前上方划弧前提至胸前,指腹相对,顺势向前点出,左手剑指自然向下后方,从体侧向上划弧,自然压向右手腕部,前伸下压,同时向前跨左脚,左弓步;再向右转体90度做一遍;按此式再做两遍。同时各向右转体90度,身体归正。然后右手剑指向体右侧划弧,右手剑指按左手腕部,前伸下压,向前跨右脚,右弓步,做一遍;再按此式做三遍,各向左转体90度,身体

归正。最后双手剑指变掌，逐渐垂于体侧。注意本节功是前后各做四遍。

本节功功效是：调经养血，补神聚气，气机和畅，达通外界气息，进而提高功力，可为他人治病，并为发放外气打下良好基础。还会出现自发动式，更有利于提高素质，增进健康。

第五节 护体法

接上式，双手划弧抬臂与肩同高，由前方将双手逐渐向胸前拉回，呈合十掌，分掌前垂，变剑指，前伸变掌，展臂垂掌，从体侧下落；再转掌前托，伸臂转掌，向前推出。上左脚，落臂；收左脚向左转体90度，双脚左前右后。双手再划弧，抬臂在胸前呈合十掌，再垂掌变剑指前伸，变掌展臂，上右脚，垂掌，从体侧下落；再转掌前托，伸臂转掌前推，上左脚，落臂，收左脚；向左转体90度，再按此式做两遍，各向左转体90度，身体归正。落臂。然后双手再划弧抬臂，在胸前呈合十掌，再垂掌，变剑指前伸，分指展臂侧落；转剑指前伸、指腹向上，上左脚，向下落剑指，收左脚；向右转体90度。按此式再做三遍，各向右转体90度，身体归正，剑指带臂，由前下落垂于体侧，剑指变掌自然放松。注意本节功是前后各做四遍。

本节功功效：阴平阳密，护体强身，而且还会进一步提高自身功能，有利于深化练功层次。

第六节 强身法

接上式，双手从体侧划弧前拢，向下腹部收气，再划弧拢气向上腹部收气，同时上左脚，再分手划弧，拢气向胸部收气，左腿前弓，分手落臂，收左脚。按此式再做三遍，各向右转体90度，身体归正。然后分手划弧，向上腹部收气，同时上左脚，再分手划弧，向胸部收气，双小臂在胸前斜交叉，左手在前右手在后，掌心向内，分手转掌，向下落臂，收左脚做一遍；再向右各转体90度，按此式做三遍，身体归正，收功，然后分手落臂垂于体侧。注意本节功是前后各做四遍。

本节功功效：采收天地之清气，气体调和，气机通达，补气益血，养气补神。不仅能进一步强身健体、延年益寿，而且坚持久练，还会激发出某种特异功能。

总之，要认真学练，逐渐发展，循序渐进，任其自然，功到自然成，切不可刻意追求。

（聂崇维文，摘自1990年自编资料）

混元开天功

本功法是《乾坤混元功》的一步功法。此功法吸取了传统的养生长寿之术和武术练形运气之法，动静相间、形神兼修，以气机的螺旋运行为特点，以“提、吸、低、舐、点、呼”为法诀，强调：“精则养神，柔则养筋”。具有输通经脉、防治疾病，增强气力、返老还童之功效。

功 法

第一节 气壮丹田

一、预备式：成立正姿式站好

二、调息姿式：两脚尖合拢，左脚向左跨出半步，与肩同宽，两脚平行，微带后八字，两手掌重叠贴在下丹田（男左、女右），手的鱼际肌与脐的下沿相切，脚趾扣地，膝微屈，收腹收臀，裆圆，含胸拔背，沉肩坠肘，身直头正，下颌微收，百会微上顶，口自然闭合，舌抵上颚，眼平视前方，面部肌肉放松，心平气和，站立片刻。

三、调息要领：采用胸逆式呼吸和腹式顺呼吸相结合的特殊调息法，鼻吸口呼。

第一个呼吸为胸逆式呼吸，吸气时脚趾抓地，收腹鼓胸，提肛缩肾，气机上提。吸气尽，即呼出，呼时张口出气，发“吽”声，同时腹肌、肛肌、脚趾放松，意想气由胸下沉到腹，即由膻中穴顺任脉下行到肚脐正后。此时胸部由于气的呼出而自然收缩，腹部由收紧状态而逐渐放松，并略有凸起。

第二个呼吸为顺腹式呼吸，吸气时鼓腹，意想气由脐后下沉到小腹下丹田（注：这个吸气不要提肛、缩肾和脚趾抓地）。吸气尽，即呼气，呼时张口出气，小腹自然收缩。此时不发声也不意守。

如此调息，两个呼吸算一次，共调息7—36次。初学时只做7次，一个月后可做12次，两个月后可做24次，三个月后可做36次。操作中注意呼吸时不要过分用力。

四、收式：两手心向下，从左右体侧慢慢抬起到与肩同高，手臂微屈，而后手臂外旋转掌心向上；以肘为轴心，两小臂向里划圆到胸前、成张臂扩胸状。外导内行，两手下按到腹部，再分开到体侧。

第二节 云手运气

一、预备式：两脚分开与肩同宽，膝微屈，两手自然下垂于体侧，松静站立。

二、动作要领：两手掌心朝下由正前方慢慢抬起，至与肩高时沉肩坠肘，身体稍下坐，屈膝15°左右，两小臂往回下落到与腹上沿同高。

左手不动，右手向左下方划圆，随即向上沿左胸到眼前，掌心向里，距身体约20公分。眼凝视右手，右手继续划圆，小臂内旋向右前方45°方向慢慢推出。俯掌自然下落到小腹前。

当右臂由眼前向右前方划圆推出时，左手开始协调动作，即左手开始向右下方划圆。随即向上经右胸到眼前，此时右手正好自然下落，眼改为凝视

左手。左手继续向左划圆，小臂内旋向左前方45°方向慢慢推出，再自然下落到小腹前。

两手在身前交替划圆，眼交替注视两手，身体随两手挥圆游龙似地左右摆动，并稍有拧转。如此左右挥圆各七次，最后两手自然下落停放体侧。

三、要点：

1. 云手动作大体和太极拳相似，不同是两手划圆的后半段应稍用力向侧前方向推出，同时眼要注意推出之手。

2. 身体必须稍下坐，呼吸自然。

3. 操作中要高度入静，要作到手到、眼到、心到、意气形三者合一。

4. 动作要协调自然，绵绵不断，如行云流水，不能图快，也不得僵硬。

第三节　太极挥圆

一、预备式：两脚分开平行站立，与肩同宽，两膝弯曲约10°～20°，眼平视前方。

二、动作要领：1. 向右挥圆：两手掌心朝下从前方慢慢抬起至与肩同高，左臂原位外旋变掌心朝上。右手臂同时内旋，向左屈肘划圆，右掌收藏于左胁下、掌向前，指尖向左。

两手臂在水平方向同时向右侧挥圆，右手挥圆到右侧外，左手挥圆到右胸前。右手臂外旋曲肘，转腕，由大拇指领头五指描太极，收至右腋下变掌(掌心向上)，再由右胸到左胸，向左前方伸出挥圆到右前方；与此同时，左手由右前方挥圆向后，曲肘收回到右胸前，由小指领头描太极，同时转腕，再由右胸到左胸至左胁，手臂内旋挥圆到左前方，之后与右手同时水平挥圆到右前方，曲肘、手收藏在右腋下，掌向前，指向右。

眼注视两手挥圆动作，前半圈看左手，后半圈看右手。

2. 向左挥圆：动作同前，方向相反。如此左右挥圆各七次以上。

3. 收式：两手收到胸、下按到腹，再依前节收式动作要领作收式。

三、要点：

1. 两手挥圆中，眼必须看手，作到意随桩动。

2. 两手须协调配合自然，动作要圆活，均匀。身体随双手挥圆变化而左右摇摆，神如游龙，使体内之气螺旋而动。

3. 两手挥圆一次约转$1\frac{1}{3}$圈(480°)，当动作熟练后，可以连绕两圈。

第四节　翻江搅海

一、预备式：两脚分开约30公分，两手自然下垂于体侧，松静站立。

二、动作要领：1. 双手下垂不动，抬头挺胸后仰观天，双手从下垂状向后向上划大圆，待双手成上举状身体随之归正。接着弯腰下俯，双手由上直向前下方划圆至足背，同时屈膝下蹲，身体起立，双手垂于体侧，如此后仰前俯双手前后划圆三次。

2. 第三次前俯下蹲后，脚不动，身体慢慢起立，腰向左拧转使胸朝左方，以肩带动双臂向左(手臂阳面领头)，向后、向上划圆。

接着腰向右拧，身体由左转向正前方，并屈膝下蹲，带动双臂由上向前向下划圆、腰继续向右拧转，使胸朝向右并起立，以肩带动双臂向右、向后、向上划圆。腰向左拧使身体归正前方屈膝下蹲，并带动双臂由上向前、向下划圆。如此身体左右拧转，双臂左右划圆(成一个向后弯曲的立∞字)，作三次。

收式：当双臂向前划圆至前下方时，身体起立，双手垂于体侧，再做一个收式。

三、要点：

1. 前俯后仰时身体应随之前后蠕动。

2. 手臂划∞字时注意以阳面领头，手和身躯要来回放松柔软地拧转，至正前方时要下蹲，转向侧方时是起立。

第五节　大鹏展翅

一、预备式：两脚分开比肩稍宽，两膝弯曲约15°～30°，两手握空拳置于腰侧，眼平视前方。

二、动作要领：1. 迎风展翅：两拳由腰侧移向腹前交叉上举，同时足趾抓地挺膝吸气(鼻吸)，至头前拳变掌，两手分开分别向上向外侧挥圆，手臂稍内旋使掌心向下自然下落到体侧。同时身体稍下沉，足趾松开，呼气(口呼)。再握空拳于腰侧。如此连续做七次。

2. 弓步展翅：

左弓步，左脚向左跨一大步，身体左转60°，成左弓步。按迎风展翅的动作要领，两手展翅挥圆三次。

右弓步。身体右转，面向右前方，成右弓步。如前述动作要领，展翅挥圆三次，尔后归正前方。

3. 转身展翅：

左转身，两手展翅动作同前。只是当两手交叉上举到胸前时，身体同时向左拧转约45°(脚跟稍有调整)，同时挺膝吸气。当两手分开向两侧挥圆时，身体归正前方，同时稍下蹲呼气。

右转身。动作相同，方向相反。

按此要领左右各作三次，最后两手自然垂于体侧，再做一个收式。

三、要点：1. 两手上举交叉在内关和外关穴，手握空拳，拳心对左右胸，两手分开向外侧挥圆时，必须由拳变掌，掌心向外。

2. 手上举时身体往上升，同时吸气；手下降时身体往下沉，同时呼气。

3. 身体要放松，动作要缓慢、圆活，自然连贯，

切忌动作过快或用硬力。

4. 用鼻吸口呼方法调息。

第六节 踩跻运膀

(甲)大蟒收气。一、预备式：两脚拼拢屈膝下坐，两手握空拳置放腰侧，眼平视前方。

二、动作要领：1. 挺膝身躯上升，右手拳变掌(掌心向上)，如同投镖一样向正前方射出，手臂接近伸直，同时吸气。屈膝下坐，右手握空拳由前方收回到右腰侧，恢复成预备式，同时呼气(均为鼻吸鼻呼)。

左手镖出动作与右手同，按此要领左右手轮流镖出各三次。

2. 挺膝身体上升，右手由拳变掌，小臂内旋使掌心向下再直线向正前方射出，同时吸气。屈膝下坐，右手握空拳收至右腰侧，同时呼气，恢复成预备式。

左手镖出动作与右手相同，按此要领左右手轮流镖出各10次。

三、要点：

1. 手镖射出去，动作较快，并同时起立吸气；收手动作较慢，并同时下坐呼气。动作富有节奏感。

2. 前10次为阴掌镖出，后10次为阳掌镖出。

(乙)猿猴舒臂。一、预备式：左脚向左跨出，两脚分开比肩宽10公分。脚趾轻轻抓地，膝微屈，双手握空拳置于两侧腰跨，眼平视。

二、动作要领：1. 左舒臂。身体左转60°成左弓步，右小臂内旋，右手由拳变掌直线向弓步前方推伸而出(掌心向下，约有15°仰角)沉肩坠肘，小臂水平(约与鸠尾穴同高)，眼视手。

接着左小臂内旋，左手由拳变掌沿右小臂向右掌上方推伸而出(掌心向下，约有15°仰角)。与此同时右臂外旋翻掌向上，沿左小臂下方收回，双手掌心相对，左手在上右手在下，相距约5公分左右，当左臂伸直时右手正好收回到右胁下(掌心朝上)。

再右小臂内旋，阳掌向左手上方推伸而出，同时左小臂外旋，阴掌收回。

两臂如此在一条线上有节奏地来回推伸和收回各七次。

2. 右舒臂。两手收回握拳置于腰侧，以两脚尖为轴，身体右转120°对正右前方。再以前述要领左右舒臂各七次。

3. 双手收回握空拳置于两侧腰膀，身体转正，恢复预备式，两手变掌下按到体侧。

三、要点：1. 手向前推伸而出时，应有向下扇按的劲态，并随之将掌张开突出劳宫穴。两手一前一后和翻掌的动作应协调地同时动作。

2. 肩膀和手腕应放松，只有肩、腕关节十分灵活才能使动作流畅自然。

3. 肩膀应随手的动作自由地前后左右摆动。整个动作要具有节拍感，方显优美，使人百看不厌。时间充裕时，此式可连续做10多分钟。

(丙)金鸡撒膀。一、预备式：两脚分开成大马步，屈膝10°～15°，两手下垂于体侧，眼平视前方。

二、动作要领：1. 右撒膀。腰胯明显地向两侧来回摆动，当腰胯向左侧摆动时，右臂外旋曲肘，小臂经腹胸上举，大臂向右侧前方成水平，小臂垂直向上并尽量外拧，掌朝向右后方，指尖对天。与此同时左臂内旋曲肘，小臂由左向上向右划圆，指尖顺上举的右小臂向下导引，经右胸下按于右侧期门穴处(掌朝下)。

左撒膀。当腰胯向右侧摆动时，左小臂外旋由右胸下向左上方划圆上举，大臂朝左侧前方成水平，小臂垂直向上并尽量外拧，掌朝向左后方，指尖对天。与此同时右小臂内旋由上向左下方划圆，指尖顺上举的左小臂向下导引，经左胸下按于左侧期门穴处(掌朝下)。

依此要领左右撒膀各七次。

2. 左甩腿撒膀。当右手上举左手下按于右胸下时，将重心移向右脚。接着向左撒膀。左脚向前伸出，脚尖外撇，腿成向外拧转状，以左脚跟外侧触地。向右撒膀时，左脚由前方撤向左后方，腿伸直脚跟外撇，腿成向内拧转状，以前脚掌内侧触地。如此前后甩腿七次。

右甩腿撒膀。将重心移向左脚，按左甩腿撒膀要领操作，右脚前后甩腿七次。

3. 将前伸之腿收回，同时上举之臂向内划弧到胸前，成张臂扩胸状，两手同时下按到腹，垂于体侧。

三、要点：

1. 左右撒膀时，腰胯和大腿应同时明显地左右摆动，每摆向一侧协调地撒膀一次。

2. 甩腿撒膀应以一条腿支撑身体重量，另一条腿前后来回甩动，前伸、后撤应协调地配合撒膀。脚伸向前方时，应以腿跟外侧触地，撤向后方时应以前脚掌内侧触地。

3. 初学时动作可慢点，熟练后可以稍快，要富有节奏感。

(丁)天马行空。一、预备式：同“金鸡撒膀”。

二、动作要领：1. 横云昆仑。腰胯向两侧来回明显地摆动。当向右摆动时，左臂内旋，曲肘，由下经身体左侧反时针向左上方划圆，臂稍弯伸向左方，手臂尽量拧转，掌向后，指向左上方。上身随之向左倾斜约10°左右。与此同时，右臂内旋在右腰侧反时针划一小圈，反手伸向右下方，臂尽量拧转伸直，掌向上。

当腰胯由右向左摆动时，右臂外旋曲肘在身体右侧顺时针向右上方划圆，臂稍弯伸向右方，手臂尽量拧转，掌向后，指向右上方。身体随之向右倾

斜约10°左右，与此同时，左臂内旋在身体左侧顺时针由左向上、右、左下划圆，反手伸向左下方，臂尽量扭转伸直，掌向上，指尖朝左下方。

依此要领左右各做七次。

2.右急越南岭。随腰胯由右向左移动，将身体重心移向左脚。右脚向前伸出，脚尖外撇，以右脚跟外侧触地；两臂同前一样反过来扭转（右手扭转向右，左手反手向左）。

当腰胯由左向右移动时，右脚撤回并伸向右后方，脚跟外撇以前脚掌内侧触地，身体向左前方倾斜。两手臂同前一样同时反过来扭转（左手扭转向左，右手反手向右）。

依此要领共做七次。

左急越南岭。将重心移向右脚，按“右急越南岭”要领操作，左脚前后甩动触地七次。

3.左脚收回与右脚平行站立，两手自然收回胸前，掌朝下。下按到腹，垂于体侧。

三、要点：1.此式与“金鸡撒膀”操作要领大体相同。不同的是手臂向两侧基本平伸，臂扭转较多。同时手臂和身躯活动半径也较大。

2.当一脚伸向后侧时，身体应随之倾斜。

（戊）麒麟运膀。一、预备式：两脚分开比肩略窄，脚平行。两臂弯曲，两手掌心向上指朝前置于左右腰胯，眼平视。

二、动作要领：1.两脚跟交替抬起（脚尖不离地），有节奏地原地踩跻踏步，身体随之左右拧转，以腰为轴带动胯和肩膀来回摆动划圆。

2.右运膀。随右脚抬起之际，以右肩带动右臂向后、向上、向前划圆。前半圈大小臂弯曲成80°，大臂靠近身躯，右掌向后、向上划弧。后半圈小臂内旋，转腕向前推出，随之掌向下，右脚跟落地。当小臂前推成水平后，外旋变掌，向后收回到右胯。

3.左运膀。当右臂向前推出后，左脚跟抬起，左肩膀、臂、手向后、向上、向前划圆。运膀动作同右侧，方向相反。

如此两脚交替踩跻，两臂交替挥圆运膀约一分钟。

（注：此式动作熟练后，亦可以前进、后退，变成了行功，可以在公园一边散步一边运膀）。

4.收式。两脚停止踩跻，两臂停止运膀，自然下落放体侧。再按收式要领作一个收式动作。

三、要点：

1.必须自然放松，不过于拘泥于动作格式，应随便点，才能做好此动作。

2.动作必须有节奏。运膀和踩跻须协调配合好。两胯、两肩在脊柱拧转的带动下，不断前后交替摆动，似爬泳、似交谊舞，动作优美，富有艺术感。特别在公园或野外散步，以行动方式练习，更感兴趣，还可以配合音乐拍节操练。

第七节 龙飞凤舞

（甲）东海潜龙。一、预备式：两脚合拢，两膝拼齐靠紧，两手成后掠状（箭式），手臂和身躯夹角为45°，舌舐上腭，眼平视前方。

二、动作要领：1.点头向前，低头曲项，脚趾抓地，提肛收腹吸气。手臂稍上抬（似飞翔），挺胸抬头。点头向前，下颌前伸，呼气，同时腹肛脚趾放松，两手微下落。曲膝下蹲（注意膝不要张开，脚跟可抬起），下颌尽力对正两膝正中。

再起立吸气，低头曲项，脚趾抓地，提肛收腹，手臂随之稍上抬。

如此起立、蹲下，共做七次。

2.最后起立，手臂自然下垂于体侧。

三、要点：1.身体一升一降、一伸一缩、一吸一呼，整个脊柱和头成前后龙形蠕动。

2.呼吸为逆腹式呼吸。即吸气时足趾抓地，提肛、收腹；呼气时腹、肛、趾放松。

（乙）蟠龙过江。一、预备式：两脚分开比肩宽，成大马步，两膝微屈，两手自然下垂于体侧，眼平视前方。

二、动作要领：1.轻飞。腰胯向两侧来回明显地摆动，随之甩手，如同齐步走。即当腰胯向左时，两手同时甩向左，左手伸直向左后下方，掌向前，右手曲肘，小臂在腹前成水平（与鸠尾穴同高）。掌朝下，指向左。当腰胯向右时，两手甩向右方。如此来回甩手七次。

2.快飞。腰胯还是左右摆动，两手还是左右甩动，只是两手甩动时活动幅度较大，即左甩时，左手外旋平伸向左方，掌朝天，右小臂与天突穴同高。向右甩时，右臂外旋平伸向右方，掌朝天，左小臂与天突穴同高，眼视手。如此甩动七次。

3.左脚收回，两手自然放于胸前，掌朝下，双手慢慢下按到腹，垂于体侧。

三、要点：

1.甩手动作如同齐步走，腰胯应明显地左右有节奏地摆动。

2.此式可以前后甩腿，也可以前进、后退变成行功练习。

（丙）凤舞南山。一、预备式：两脚分开比肩稍窄，膝微屈，双手自然下垂于体侧，眼平视前方。

二、动作要领：1.小舞翅。身体由下向上左右成“S”蠕动，似摇头摆尾。当腰胯向右移动时，右臂由体侧向右抬起。臂微向里卷曲，随升起而逐渐向右方伸直展开，掌向下。当腰胯由右向左摆动时，右手随之自然下落（掌心微向右张）。与此同时，左臂由体侧向左抬起，臂微向里卷曲，随之升起而逐渐向左伸直展开，掌向下；然后左手自然下落（掌稍向左张），右手又向上飞舞。如此身体左右蠕动，两臂上下左右交替飞舞各九次。

2. 大舞翅。身躯还是呈"S"形蠕动。当腰胯向左摆动时，右手掌心朝左，由体侧经腹向左胸划圆。之后随腰胯向右移动，右手掌心朝上，由左胸经右胸、再向右侧方向展开伸直，然后自然下落。

当右手向右侧展开伸直的同时，左手掌心朝右，由左侧经腹，向右胸划圆。当右手自然下落时，左手掌心朝上，由右胸经左胸，再向左侧方向展开伸直，此时腰胯正好向左摆。

如此双手在胸前交替卷曲向侧方展开飞舞，左右各九次。

3. 反云手，身躯仍成"S"形蠕动。当腰胯向右时，右手向右抬起，而后曲臂由右向上向头前经胸到腹划圆。当右臂弯曲开始向里划圆的同时，左手向左抬起，而后曲臂由左向上向头前经胸到腹划圆。如同太极拳的云手动作，只是方向相反。左右各九次。

4. 最后两手自然下落垂于体侧。

三、要点：1. 身躯必须由下到上整个地蠕动，如同蛇的爬行前进，身体应当很柔软。

2. 胯摆向哪侧，同侧手即抬起。两手交替飞舞，即一手向上时，另一手向下。手臂由肩到肘、到腕、到掌也是蠕动的，似绸带一样飘舞。

3. 操练中眼可睁小点，意识集中在身躯和手的蠕动上，才能做好动作。

4. 本式还可以原地踏步，或前进后退操练，甚为方便，富有乐趣。

第八节　手探穹苍

一、预备式：立正站好，两脚尖合拢，两手握拳置于腰胯。

二、动作要领：1. 右手探穹苍。右手由拳变掌从正前方上举至头顶右侧，掌向后指朝天，身体跟随向右拧转，右手内旋向后、向下划圆，眼视手。至低于肩高时屈膝下蹲，掌心向下，以虎口处领头由后向前移，经双膝正前方绕向身体左侧，身体随之向左拧转并起立。手由下向上举于左上方（手臂是弯曲的），掌向右，指朝天。而后屈膝下蹲，掌心向下，以右手掌根部领头向下，向前、向右划圆，至右膝前侧方时起立，右手掌变拳收于右胯。

2. 左手探穹苍。出左手上举划圆，动作与右侧同，方向相反。

如此左右划立圆各一至三次。

3. 收式：按收式动作要领做收式。

三、要点：1. 手在左、右两侧划两个立圆，并在下蹲时手过正前方将圆连起来。手划圆动作应缓慢均匀、连绵不断。

2. 手在上举时，不要仰头看手。

3. 初练者可不配合呼吸。熟练后可以配合呼吸。即"起立手上举时为吸气，下蹲手向下时为呼气。作一次共两个呼吸。

4. 高血压患者可不作此式。

第九节　魔掌宫开

一、预备式：两脚分开与肩同宽，两手垂于体侧，眼平视前方。

二、动作要领：1. 抱球：两臂由前方慢慢抬起与肩同高，而后下按（掌朝下）至胸，同时稍下坐屈膝。右手向左横移到腹前（与中腕同高），同时收左脚向右脚靠拢，左脚尖点地，左手翻掌收于小腹前，掌向上（与关元同高）。两手呈抱球状，重心落在右脚（注：动作与太极拳抱球同）。

2. 左弓步望掌。左脚向左前方迈出一步成左弓步。左手顺势向前方伸出上举，手臂向里屈，掌心朝面与头同高；右手同时下按，翻掌心朝上置于右腹股沟处，眼凝视左手劳宫。

运气聚劳宫，眼注视小指第三关节处，依次向无、中、食、大指末关节横向逆时针以意引气，经大鱼际肌外侧由掌后根、小鱼际肌外侧转一圈；再经各指第二关节转一圈；再经各指第一关节转一圈，之后在掌心转圈。圈越旋转越缩小。共转七圈，最后停于劳宫穴。如此运气旋转共七遍。

转腕撑掌。以小指领头运转指掌，转腕使掌向前张开，突出劳宫，共做七次。

劳宫呼吸。手向后收、掌成凹形，同时吸气，意想体外之气由劳宫收吸，手向前推，掌张开使劳宫开放，同时呼气，意想气由劳宫放出。一收一吸为一次，共做七次。

3. 归正抱球，意想气由劳宫收回，左小臂向前、向里、向下划弧下按至中脘穴处，掌朝下；同时右脚向左脚靠拢脚尖点地（重心落在左脚）；右手稍向左移，停放腹前关元穴处。两手掌心上下相对，呈立抱球状。

4. 右弓步望掌。右脚向前迈出一步成右弓步，同时右手向前伸出上举，掌向面与头同高；左手停于左腹股沟处，掌心向上。眼凝视右手劳宫。

依左侧要领依次连做"气聚劳宫"、"转腕撑掌"、"劳宫呼吸"，各做七次。

5. 归正。意想气从劳宫收回，右小臂由前向里，向下划弧下按至腹前，同时右脚收回（两脚分开与肩同宽），左手翻掌朝下，两手同时下按，垂于体侧。

6. 正面运气。两手掌心朝下，由前方抬起至肩高，两小臂外旋上举，掌向面，与头同高，停于头前两侧，同时屈膝稍下坐，眼平视前方。

按前述要领，同时在两掌做"运气聚劳宫"、"转腕撑掌"、"劳宫呼吸"各七次。

7. 收式。两手同时由前向里向下划弧，从胸前下按到腹，垂于体侧。再做一个收式。

三、要点：

1. "左、右弓步"必须眼视劳宫，眼随意动，以助气聚劳宫。平时可以不拘姿势（坐、卧、站均

行)，在掌上运气描太极图，以增强意念本领。久久练习，甚感手如磁铁，有很大吸力(注意，本功只在手掌用意做文章；不许在身躯上引气，以防出偏)。

2.“劳宫呼吸”，可设想劳宫为一小孔，随呼吸而同时出气、进气(注意：只引气到肘，气在小臂上来回移动。不许在身躯上引气)。

第十节　醍醐沐浴

一、预备式：两脚分开与肩同宽，脚尖稍外张，成前八字，身直头正，舌舐上腭，两手自然下垂，眼平视。

二、动作要领：1.两手掌心朝上从前侧方抬起，手臂伸直，上举到头前上方，两手臂稍分开，喇叭形，掌心斜向相对(成45°倾斜)，同时吸气，意想前上方气由喇叭形中进入。

曲肘、两臂向里弯，掌心朝下收至头前两侧，指尖相对，相距1～1.5尺，同时继续吸气，意想所采之气流向头部。

2.两手掌心朝下，徐徐下按到腹部丹田，自然下垂于体侧，同时呼气，意想气如同细雨，从外到里由头向下经颈、胸、腹、腿、脚直至地下深处。

如此采气沐浴七次。

三、要点：

1.最好站在松柏树下，早晨面向太阳，晚上面向月亮、星辰。切忌在空气污浊场所练习。晚上因树放出二氧化碳，应避开树林。

2.意念和呼吸应配合好。吸气时意念将大自然之气采回，呼气时意念所采之气沐浴全身。动作要缓慢认真，身体放松，心神入静。

3.两手弯曲收回应在头的前方两侧，不得直接向头顶贯气(与其他贯气法不同)。

第十一节　混元桩

一、站桩要领：两脚分开与肩同宽，脚尖微内扣，脚趾轻轻抓地，膝微屈，裆圆、沉肩、两手向下向体侧分开(与身躯成30°夹角)，手指略分开，掌心向下方。身直头正，眼看前方(约10°俯角)，全身放松站立。

第一步鼻吸口呼，意想劳宫呼吸三分钟；

第二步鼻吸口呼，意想涌泉呼吸三分钟；

第三步鼻吸鼻呼，眼稍合(剩一线之光)。设想下丹田处有一个球逐渐膨胀扩大，最后扩大到体外形成一个大圆球(球边距头、脚各一米半，距身躯前后左右各二米半)。设想这个直径五米长的球内充满了柔和的白光或淡色的蓝光。全身放松，神不外驰，思想入静，轻轻想着体外大球和白光静站十分钟以上。

二、要点：1.第一、二步为鼻吸口呼；第三步为鼻吸鼻呼。

2.第一、二步意念分别在劳宫和涌泉，第三步意念在体外大球。

3.身体高度放松，稍有些微晃动，但不许出自发功；如若出自发功时，将眼睁开，全身一紧，并开口念“不许动!”就停下来了。

第十二节　收功

一、收气：双手重叠(男左女右)放于小腹。口微张，以口深吸气，微收腹、提肛、缩肾，意想球内之气和光。由外向里向中心压缩，从身体上下前后左右每个穴位和汗毛孔进入，向下丹田汇集，最后缩小到红枣大存下丹田，之后鼻呼气。如此做三遍。

二、摩腹：两手重叠以脐为中心，反时针方向由小到大在腹部揉摩10圈，再顺时针由大到小揉摩10圈。

三、按摩：1.两手搓热后轻揉眼球，两眼睁开。

2.干梳头六遍。

3.点太阳穴、挤眉弓、压百会左右转六圈。

4.拍打，轻抹上肢、胸腹和下肢。

(袁健福文，摘自《乾坤混元功》资料1988年10月编印)

梅花四段太阳功

本功法是一种由“八段锦”演化而来的健身养生功。此功法简易好学功效高。

功　法

预备式：两脚分开与肩同宽，脚尖内扣，两手下垂，舌舐上腭，两眼平视前方，自然站立，鼻吸、鼻呼，集中意念。

第一段：托天提地理三焦。两脚并立，两手臂由体侧弧形上托至头顶，掌心相对，同时用鼻吸气。两手从头顶向下按压小腹部意念、引气归丹田。上身下俯成水平，两手自然下垂触地，长呼一口气，同时两脚跟提起，眼视双手。两手向外旋，上身徐徐伸直，两手臂再由体侧上托至头顶，掌心相对，同时鼻深吸一口气，两手手指慢慢抓紧成拳，拳心向躯体，用力下拉至小腹部，调息片刻。要求：自然呼吸，上身前俯时两腿勿弯曲，眼随手转。

第二段：五劳七伤往后瞧。两拳收于腰际，拳心朝天，头向左慢慢转动至最大极限，两眼注视右脚跟。然后头向右慢慢转动至最大极限，两眼注视左脚跟。要求：自然呼吸，胸前挺，肩勿斜。

第三段：推山望月去心火。两脚分开站立，屈膝下蹲成马步，右手握拳收于腰间，左手向右胸前用力上托与胸齐，掌心朝上。然后左脚向左移动，

右腿屈膝下蹲成左仆步，左手变掌沿左腿下抄，掌心向下，身体左转，渐起成左弓步，同时左手掌变拳收回腰际，右拳变掌向前用力推出，掌心朝左。接着做右式，动作如左式。要求：自然呼吸，挺胸，收腹，上托时要用意力，握拳后拉要猛，眼随手转。

第四段：抓空打空力不劳。两脚分开站立，两腿屈膝下蹲成马步，两手握拳于腰间，左拳变掌由体前用力托与胸齐，掌心朝上。左手抓握成拳拉回腰际，同时右拳向前用力冲出。右拳松开，再拧握成拳拉回腰际，同时左拳向前用力冲出。要求：上托时要用意力，动作缓慢。握拳后拉要猛，做时提肛，眼随手转。

注意事项：一、行功之前，先放松全身肌肉，特别是胸腹部肌肉，否则会影响呼吸。

二、行功之际，要排除一切杂念，心绪平静，精神集中，呼吸调匀。

三、练功时，衣着宽窄适度，并必须放松腰带。

四、练功环境，最宜清静，户外行动，应选安静避风之处。

（房家祥文，摘自《中华气功选》轻工业出版社1989年4月版）

排气调节法

本功法是针对为他人治疗调理后，排除病气、浊气及废气，以保持自身气质纯洁、清新、旺盛的功法。适于调理者习练，患者自身习练有治病祛病健身之效。

功　　法

第一节：发型排法。顾名思义，发型排气法是用给伤病者发放外气相同的方法，排除受伤病者影响进入自身的废、浊、病气。

要求：全身自然放松，用意不用力。

方法：1. 用给伤病者发放外气、调动脏腑、经络的相同方法排气；

2. 吸气时意识引导从鼻吸气进入丹田；

3. 排气法重在呼出废、浊、病气上，呼气时意识必须集中在往外呼气上；

4. 排气的次数、时间，根据自己排气的情况而定，以排清为宜。

作用：排出治疗时受伤病者对自身机体某脏腑、经络影响的废、浊、病气，保持自身机体气质清、纯。

第二节：双手排法。要求：找一棵树，全身自然放松，用意不用力。

方法：1. 自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，内劳宫穴和十指贴在树上。

2. 吸气时意识引导外气从鼻进入丹田；

3. 排气法重在呼气上，呼气时意识必须集中在从内劳宫穴和十指相连的经络、脏腑呼出受伤病者影响的废、浊、病态之气；每呼一次力争从手内劳宫穴和手指向树上排出废气；

4. 排气的次数、时间，根据自己排气的情况而定，以排清为宜。

作用：树木一般是吸收二氧化碳，吐出氧气。人体则吸收氧气，排出二氧化碳，人树之间，在这方面正好互补。手贴着树有个载体就能较迅速排出受病者影响进入体内的废气。

第三节：双手外劳宫排法。要求：找一棵树，全身自然放松，用意不用力。

方法：1. 自然放松站在树旁，双手向上或向下伸直，外劳宫穴和手指贴在树上；

2. 吸气时意识引导外气从鼻进入丹田；

3. 排气法重在呼气上，呼气时意识必须集中在外劳宫穴三阳经上，呼出受伤病者影响的废、浊、病态之气；每呼一次力争从手外劳宫穴和手指向树上排出废气；

4. 排气的次数、时间，根据自己排气的情况而定，以排清为宜。

作用：利用树木吸收二氧化碳，吐出氧气这一特性，以手直接向树上排气，能较快地排出受伤病者影响进入体内的废气。伤病者根据自己伤病的情况，选用某种有针对性的排气法，按五行学说的方位、时间、颜色，主动地、积极地用功的方法排出伤病之气，也可以收到一定的治疗效果。也是调动自身的潜能，排出自身伤病之气，疏通经络，加快血液循环，自己治自己的较好的治疗方法。

（夏双全文，摘自《中华气功学》（第一册）湖北科学技术出版社1988年3月版）

排浊练神法

本功法是集佛、道两家养生法于一体的静功修练法。此功法通过调心调气、调形，以达到修气养神的目的，具有治病健身、增益神智的功用。

功　　法

一、姿式：练功姿式有站、坐、卧三种，可根据自己的需要选择。站式或坐式面向南方，取卧式时头向南脚向北。

1. 站式：两脚与肩同宽，脚尖朝正前方，胯部微微下坐，头微上顶，下颌内收，颈部放松，眼睛微闭，舌轻贴上腭，肩与手自然下垂，微微含胸。此式偏重锻炼筋骨。

2. 坐式：坐椅高度使小腿与大腿垂直为宜，两膝相隔亦与肩同宽，两脚掌自然放平。头微微上顶，下颌微微内收，颈部放松，眼睛微闭，舌轻贴上腭，

肩自然下垂，两手心向上放在两膝上。此式偏重锻炼真气。

3.卧式：要求马站式相似，姿式为仰卧或侧卧，侧卧如弓。此式偏重炼神。

二、四线放松法：摆好姿式后，全身放松。把身体分成四线，依次放松。方法是，意念某部位后，随即意念“松”字，使这部位放松，体会放松的感觉。外面的声音可以理睬，也可以不理睬。熟练后，只要意念某部位放松，该部位就松弛下来，达到入静的效果。

第一线（两侧）：头顶→头两侧→颈两侧→两肩→两上臂→两肘关节→两下臂→两腕关节→两手掌→两手指，然后意守中指，从1数到36为一次。

第二线（前面）：头顶→面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→两膝→两小腿→两踝关节→两脚面→两脚趾，然后意守大脚趾，从1数到36为一次。

第三线（后面）：头顶→后脑→后颈→背部→腰部→臀部→两大腿→两腘窝→两小腿→两脚跟→两脚底，然后意守涌泉穴，从1数到36为一次。

第四线（体内）：百会穴→脑内→颈内→胸内→腹内→臀内→大腿内→小腿内→脚底→涌泉穴，放松一至三次后可进入练功阶段。

三、排浊练神法：1.放松后，先意念打开两脚的涌泉穴，穴位连接地球中心。再意念打开百会穴，想象宇宙（日、月、星、地球、太空等）的正气（白色光柱）从穴位灌进，会合自身真气（元气），从上往下将浊气由涌泉穴排出。注意浊气的排出是自发的，并且意想尽快排出，由地球吸引力将浊气永远留在地球中心。

2.排尽浊气后，意念全身穴位打开，吸收宇宙的正气（白色光）贯通全身。然后内视下丹田（即肚脐内）有一个白光球。此法可练10～60分钟。

如果浊气过多，在正气冲击病灶时，会有明显感觉，这时可轻微意念“浊气自终”一段时间，将浊气排到地球中心去。接着意念“心法口诀”一遍，若对某句感兴趣，则意念某句长一点时间，而后意念下丹田。

练习排浊练神功时要十分注意，除收功外，在整个过程中意念不能太强，要勿忘勿助，似有似无，恍恍惚惚，朦朦胧胧。特别是在意守下丹田时，意念的调节更为重要。如果意念过重，对疾病或其他因素顾虑过大，浊气就会排不尽，正气进入不多。意念适中，就会感到一种难以描述的舒适感。

四、收功：意想白光球以肚脐及命门穴（穴位在肚脐正对后腰中央）为转轴，从右向左上由大到小转36圈，最后成为一点灵光收在脐内，心中默念“真气归田”九次。

五、练功过程中的呼吸问题：练功过程中的呼吸法有慢、中、快速三种：

1.慢速呼吸：呼吸慢而长，细而匀，耳朵听不到声音。这种呼吸会使内气运动较慢，内气冲击身体某部位或病灶时，感觉较为柔和。

2.中速呼吸：呼吸中幅度，频率中等，与常人呼吸相似或者幅度稍大、频率稍快一点。这种呼吸会使内气运动适中，内气冲击身体某部位或病灶时，感觉较强。

3.快速呼吸：呼吸幅度大，频率快，有时会象做激烈运动一样。这种呼吸会使内气运动加快，内气冲击身体某部位或病灶时，感觉强烈，局部或全身有麻、胀感，甚至象全身要爆炸一样。使用这种呼吸法，练功者必须体质强壮，功法要有一定基础。否则易出偏差。

六、注意事项：1.练功的环境尽量安静整洁，空气流通，但应避免在风口练功以防受凉感冒。

2.暴风雨、雷电天气勿练；过饥过饱勿练；练功前先要排净大小便。

3.感冒期或月经期最好不练，如练请注意身体的变化情况，如有不适，及时停练。女性在月经期意守下丹田时，多使经量增加，可改为意守膻中穴。

4.病重者练功期一百日内绝禁性生活。

5.练功后，不宜立即喝冷水或用冷水洗手、洗澡，以免使皮肤、肌肉中的血管突然受冷骤然收缩，影响身体健康。

6.练功要有恒心，耐心，坚持不懈。当能量贮蓄增多时，才能明显体会到气功锻炼的奥妙，功到自然成。

（叶宪新文，摘自《中华气功》1989年6期）

健壮步履仙鹤功

本功法是流行于台湾及东南亚地区的《外丹功》的功法之一。《翠虚篇》论外丹讲：“气象于天地，变通于阴阳，阳龙阴虎，木液金精，二气交合而成者谓之外丹”。张志通先生据此机理，又依《五行通臂拳丹气门》之法理，创编了包括“面东吐纳龟息功”、“蹲身甩手百寿功”、“翼臂足翘一妙功”、“叠指为拳神秘功”、“仙人托天按地功”、“双手合十安神功”、“捧珠入觐内运动”、“迂回转带大妙功”、“伫养心神定力功”、“单腿垂翘固肾功”以及此功法，组成一整套养生“外丹功”。此功法具有舒筋骨，活气血，调脏腑，祛病健身之效。

功　法

一、预备式

面东站立，两脚与内肩齐，两臂垂两腿侧，两手背向外，十指下垂，两食指稍出，两肩下沉，舌舐上腭，口微闭，目前视，百会顶住，全身不可用力，心宫杂念不起，呼吸自然。

预备式歌诀:

身体松立；神在目中；
顶天立地；肃然活泼。

二、健壮步履仙鹤功行走要领

仙鹤步是坐右腿(实)身端正，拔颈顶百会，下沉肩井穴，收住尾闾，稍提肛，外肾(肾囊)垂地，脊骨保持松；左腿提起，膝盖向上，脚腕下垂，两臂垂于两腿外侧，两手背朝前，十指张，左脚伸落左前方(伸落必松左胯)；左脚落地脚趾与脚跟要南北对正，且两踝亦不可偏歪，保持端正，脚心踏地，身正，两肩不可上耸偏斜，左脚落地为“轻”，逐渐坐实左腿为“实”。提右膝，右脚垂地(其中有一松肛、缩外肾之法，落左脚时即松肛缩外肾，以心意为之)，膝盖向上，脚腕下垂，两臂仍然垂两腿外侧，两手背仍向前，十指仍张，右脚伸落右前方(伸落必松右胯)。右脚落地，脚趾与脚跟要南北对正，且足踝亦不可偏歪，保持端正，脚心踏地、身正，两肩更不可上耸与偏斜；左脚落地时松肛门缩外肾，脚如浮叶落地为“轻”，逐渐坐实右腿为“实”。如此再提左膝前迈，右膝前迈，更番前迈，视地方大小而酌量步法的步数，以五步、七步、九步为满数，然后返身再走。仙鹤步走法有一公式如下:

提膝(左右)＋松胯(迈步)＋提肛门垂外肾＋落步(如浮叶落地)＋逐渐坐实前腿(左右)＋松肛缩外肾。换腿：提膝(左右)＋松胯(迈步)＋提肛垂外肾＋落步(如浮叶落地)＋逐渐坐实前腿(迈步)＋松肛缩外肾。

健壮步履仙鹤功歌诀:

提膝如鹤迈如鹤，
落步平稳似骆驼，
颜似慈祥寿翁佛。

三、健壮步履仙鹤功行走练法

(一)面东身下蹲(量自己腿力而酌定，如下蹲五度、十五度、二十五度，最多下蹲四十五度)。身体端正，收住尾闾，身不可用力；两肩稍下沉，两臂垂两腿侧，两手背向外，十指张，但食、中两指稍外出，百会顶住，舌舐上腭，微叩齿，目前视，耳听呼吸；接着提左膝，膝与上腹或与下腹齐平，但膝盖向上，脚尖平垂要与脚腕垂正。此时右腿下坐(实)，提肛(微微)，外肾垂直(地上)，松左胯迈左腿于身前左侧，左脚如树叶落地，脚指与脚跟要南北对正，两踝保持端正。此时松肛，缩外肾，左腿逐渐坐实，提右膝，膝与上腹或与下腹齐平，但膝盖向上，脚尖下垂要与脚腕垂正；此时左腿下坐(实)，提肛(微微)外肾垂直(地上)，松右胯迈右腿于身前右侧，右脚如树叶落地，脚趾与脚跟要南北对正，两踝保持端正。此时松肛、缩外肾，右腿逐渐坐实，提左膝，……走法是左右左右左右左，仍落左腿上，然后倒退迈右左右左右左右于右腿止，以七步计往返十四步，可以连续走四十二步。

(二)仙鹤步的反应：每走一步，气贯手上，如迈右腿则气贯右手上，迈左腿反是。尾闾有感热团循脊而上，心境亦感，豁朗百会感神足，呼吸自然，心勿急躁，愈静愈妙。道家云：“云开月现，水落石出”，引以外丹功仙鹤言，先天气出现矣。

四、注 意 事 项

(一)前进左腿要点:

(1)提膝右胯行，微缩外肾；

(2)身正中，两肩勿动，两手背向外，十指张，目前视；

(3)站腿要实，迈腿要虚；

(4)身中正前行，脚趾与脚跟对正。

(二)前进右腿要点:

(1)落步松肛，垂外肾；

(2)身正中，两肩勿动，两手勿动，目前视；

(3)落腿渐实，提膝要虚；

(4)无论迈步或提膝，两胯要松开，且收住尾闾。

(三)倒退右腿要点:

(1)左腿七成坐力，右腿三成倒步力；

(2)躯干中正，右胯开着倒退。

(3)气自动循环四肢；

(4)身勿使力。

(四)倒退左腿要点:

同前“倒退右腿”式，唯左右相反。

(张志道文，摘自《台湾气功精选・外丹功》广东科技出版社1990年5月版)

虚明正功

本功法是养生保健《虚明功》的主体部分。此功法以坐式、卧式为调身；以调息、息调、运息、息和、归息、息息为调气；以意守呼吸、意守丹田、意守运丹、意守统体、意守虚窍、意守虚明、自我作念、内验定景为调心的三位一体的自我锻炼过程。属于静功修性的范畴。具有培殖元气，防治疾病的养生效益。

功 法

第一节 调 身

一、坐 式:

（一）盘膝坐：盘膝坐于床上或席地盘坐练功。盘膝坐式有三。

1. 全跏坐：此为佛家至尚坐法，历代养生家皆多仿效，俗称双盘膝。具体姿势为：双盘膝而坐。要求头颈端然，安然正体，含胸拔背，松肩垂肘，下颌微敛，耳如不闻，微阖双目，笑容可掬，轻合其口，以鼻呼吸。下肢相盘，外髁着垫，小腿交叉，足心向上，左右双脚分别置于对侧股上。双臂下垂，两手叠放，掌心向上，置于小腹之前，而呈五心朝天之势。兹以左手迭于右掌为例，谈谈相叠的具体要求：右手食、中、无名及小指并拢，轻握左掌，双手拇指交叉，右拇指在上，也可右手迭于左手之上。右迭于左或左迭于右应因情制宜，切勿拘泥。

2. 半跏坐：俗称单盘膝。头颈五官、躯体手臂要求，均同上式。唯下肢盘坐时仅一脚置于对侧股上，左右小腿相叠，和大腿构成一三角形。

3. 自然盘膝：五官动作、躯体手臂与全跏坐同。唯下肢采用自然盘式，小腿交叉，两膝分开，双足置于对侧股下。

（二）坐凳式：端身坐于凳上练功。躯体五官动作同全跏坐，唯下肢不进行盘膝，要求髋、膝关节分别屈曲90度，小腿垂直于地面，两足分开，与肩同宽，平踏于地。松肩坠肘，两手相握，掌心向上，置于小腹之前；或两手分开，掌心向上，十指舒伸，轻放于同侧大腿上。

二、卧 式

（一）仰卧式：平仰卧于床上练功。头颈中正，枕于枕上，枕之高低，以下颌略含为度。五官躯干要求，均同全跏坐。上肢自然伸直，或肘关节略曲，手心向下，左右手分别放于身体同侧的床面上。依据下肢所处姿态，又分三式。

1. 开踵仰卧式　下肢舒伸，足踵分开，与肩同宽，足尖自然外展，呈八字形分开。

2. 合踵仰卧式　足踵靠拢，足尖呈八字形分开。

3. 屈膝仰卧式　膝关节屈曲约120度，膝腘部下方，以绵软之物垫实。两足分开，与肩同宽，足尖呈八字形分开。如果将臀部垫高，则称屈膝臀高仰卧式。

（二）坡卧式：坡身仰卧于藤椅或沙发等物之上练功。坡度宜保持在35度至70度之间。头部端然，颈勿偏倚，头后置以软枕，使下颌呈内收之势。五官躯干要求，同全跏坐。腰背着物，切忌悬空。膝关节屈曲120度，双脚与肩同宽，脚踏于地。松肩垂臂，掌心向内，置于小腹之前，或将左右手分别置于同侧腿上。

（三）侧卧式：侧身就卧于床上练功。其式为：坦然而卧，松肩舒臂。上肢屈曲而放，下肢微卷而置。四肢具体要求，依侧左侧右而异。兹以右侧卧位为例，谈谈肢体的具体安放位置：左上肢自然屈曲，腕关节略呈背曲，五指松握，放于对侧乳前床面。其肘部向前略展。右上肢屈曲，掌心向上，放于耳前枕上。右下肢髋、膝、踝三关节依次屈曲约120度、80度、140度。左下肢髋关节屈曲约140度，并内收120度，膝、踝关节各屈曲90度，唯后者尚需内旋30度。左膝关节轻压于右腿膝关节之下，左踝关节轻按于右足的脚弓处。左侧卧时，四肢位置与上述左右要求相反。头颈五官和躯干要求同全跏坐。

第二节　调　气

一、筑丹：

筑丹为调气的第一阶段。是借助于后天呼吸而培育“先天真气”的过程。丹者，非指练功中所选择的意守部位，乃指通过呼吸调练而达有物（指真元内气）形成的泛称。筑丹是气功的入门功夫，虽系初步，但关系着整个功法锻炼的成败，因至关重要，故喻为“筑基”。筑丹阶段包括调息、息调两步息法。

（一）调息：调息为练功首务，共包括四种方法。

1. 吐故纳新法　每次上功之初，身、息、神都要经过一个或长或短的动静转化过程，故初上功时，必先调和躯体，以安其身。然后开口徐徐吐气，意想体内的浊秽之气脱口而出，再以鼻吸气，意想清洁之气纳入体内。此法以吐故为主，纳新为辅，这样有利于迅速达到心平气和的要求。吐纳几遍或数十遍，当吐纳流利、息气平和后，再练静呼吸法。

2. 静呼吸法　调息之初，不可硬性改变呼吸形式，其长其短，其速其缓，不可强行控制，应以自然为原则，和顺为要求。在气息畅达流利的基础上，用意不用力，轻灵巧便地进行诱导，逐渐把气息引进到“出入绵绵，匀细静适”的地步。此后，即可进行数息法。

3. 数息法　数息为意守呼吸的初步功夫。数息既可调整呼吸，又有摄心敛意之效。所以对调伏初练者的散乱思绪颇有帮助。数其吸气，或数呼气，由一至十，或至一百，意专于数，周而复始。数息既然是意守呼吸的一种形式，因此，数息前务要通过静呼吸法锻炼，把呼吸“调柔致细，引短令长”，使呼吸达到“出入绵绵，匀细静适”的地步方可数之。否则，不独不得其益，反受“风”、“喘”、“气”三相之扰，而招致心烦意乱之害（详见第四章第二节）。当数息纯熟，则心息相依，意念专一。此后，再换随息法。

4. 随息法　该法是意守呼吸的一种习用形式。意念既随吸气，又随呼气，随息时不论吸气、呼气，都宜引气下行。随息纯熟，则气息绵密，意气相随，绵绵徐徐，静缓入于腹内丹田。随息功满，则调息练成。此时，心境恬静，丹田蕴育之真气萌生，而

后，再进行息调锻炼。

（二）息调：息调为筑丹阶段的第二步功夫，和调息相比，则深入一步。调息是以调练肺呼吸为主的方法。而息调则属于调练丹田内气的功夫。调息中业已把肺呼吸调至“不粗不结，静细流畅；不宽不急，绵密柔和”的地步，即达到了所谓的“息相”。“息相”是调息功满的证果，又是转入息调锻炼的依据。

息调是在调息基础上发展而来的，因此，在进行息调锻炼时，虽不着意肺呼吸的调整，其息也调和自如，故称息调。息调之法，要求冥心净念，寂照丹田。如是，则丹田蕴育的真元内气，由隐而显，由散而凝，当气凝成象后，则于丹田任运，或上或下，或内或外，气貌氤氲，任运自如。对此等活泼自在之气，勿忘勿助，不加功力，静察其运。日久，气的运动形式渐趋规范，于是，气随神往，气受神驭，神气相依，不即不离。息调时，心境泯然，怡乐陶然，意缘于息调，远比意守调息憺定。

二、运丹：

筑丹完成，始可运丹，否则，真元内气不生，运之无物。运丹阶段包括运息、息和两步息法。

（一）运息：1.神驭气行会阴法（聚散呼吸法）先天之息，始于腹内丹田，不论吸气呼气，皆宜以神驭气，绵密而运。吸气时，气随膈肌降落抵达会阴而止，日久气聚腰骶，聚中有散（为一种松适弥散之感），散无止处；呼气时，继吸气之散而散（四肢尤其手指明显）。因病之需，也可吸则气由外围聚充丹田，呼则弥散，为了加强实腹效应，吸时尚宜配合提肛收腹动作（配逆式呼吸）。意会真元内气聚散之变，令人意恬神怡。

2.神驭气行足踵法（降气呼吸法）　降的含义有二：一有降服气息，驯熟归顺之意；二有抑上扶下，神息接踵之意。锻炼时，以神驭气，由腹内丹田降于足踵或涌泉；也可漫起巅顶之上，散终足踵之下。气的降运，有时仅在肢体某一局限范围内进行。降气之始点终点，不必拘泥分寸，宜灵活掌握。降运时务要降散相辅，静适相佐。降气法通常配合肺呼吸进行，配合方式有三，其一为呼降吸降法：即以神驭气，不论吸气呼气，皆分别将内气降于足踵或涌泉，进行时尚可配合脚趾抓地动作，即吸则轻抓，呼则舒放，也可只进行意念抓放。其二为呼气降气法：即以神驭气，只随呼气降运于下。其三为呼吸分段降气法：即以神驭气，随吸气降至腰骶，随呼气再继降之。

3.神驭气行三田法（丹田呼吸法）　三田者，非道家所谓眉间、心下、脐下三位丹田，而是指气海、会阴、命门鼎足丹田而言。神驭气行三田法，以揉为要诀。揉义有二：有揉顺三田化一之意，又有锤炼调揉真气之意。行丹田呼吸法时，将外散之气复收于丹田之内进行调揉，使驯熟之气进一步充实，从而为进阳冲关蓄积动力。具体方法是：以神驭气，在丹田往返作揉；揉之始点，起自气海，随吸气揉至会阴，稍停，再换呼气，由会阴逾命门揉至气海。如是周而复始，绵密作揉。日久，三田揉顺融汇，而成三位一体之大田。

4.神驭气行任督法（周天升降呼吸法）　此法即神驭真元内气沿任督二脉任运不息之谓。任督相运的实现，标志着功候有了相当进展，对强身治病确有一定作用。由于这种原因，部分求功过切者，抱着急于求成的心理，采取强夺硬取的方式予以追求，这样非但不得其益，反受其害。

周天法需在自然原则下，遵循一定程序去锻炼。程序包括调息净虑、凝神寂照和聚散充气三个步骤：通过“调息净虑”，达到心静意虚，以实现虚静基础上的念住神凝；通过“凝神寂照”，达到炼精化气，以实现杳冥恬憺中的真元来复；通过“聚散充气”，达到颐养真元，以实现纯清前提下的真元充盈。当内气充盈后，则自然进阳冲关，而行周天之运。

有关肺呼吸配合和意念诱导问题要求不一。一是不要求配合肺呼吸和作念诱导，只强调凝神寂照，日久自然气复冲关相运。一是要求在自然的基础上，进行肺呼吸配合和作念诱导，以加快程序发展，早日实现任督相运。气功传统理论把肺呼吸称为后天呼吸或外呼吸，把虚静中任运的真元内气称为先天呼吸或内呼吸（非组织呼吸）。先、后天呼吸有着严格区别，但锻炼时又可相互配合，以达互用之目的。配合方式不尽一致，可采用呼降吸升方式，即以神驭内气，呼气时沿任而降，吸气时循督而升。所谓“后天吸气，则先天气升焉，后天呼气，则先天气降焉，若以肺呼吸为升降者，则去先天远矣”即是此义。也可采取呼升吸降方式。配合方式迥然，但效果无异，可因人灵活选择。

冲关功候，也需明辨。所谓寂照真气来复，即指丹田内窍呈现真气氤氲之象。此时即行聚充之法。当内气充盈后，则以活泼为机而进阳冲关。急进者，误把后天呼吸鼓荡之气力当做真气发动，并借此气力，强行冲关，著力上提，这非但无助于周天通运，反可招致气冲巅顶之苦。真元内气初向尾闾冲关时，宜以意紧锁谷道（肛门），如忍大便状。修炼家称此处有走真之险，故需紧锁，方无此虞。同时，冲关之际，局部可有震痛之感，对此勿须畏惧，务要凝神守窍，无分散意，通关之后，自然平静。也有无此震痛者，反有豁然通达之感，对此也须漠然处之，不可庆幸自欣，否则神涣气散，通运中断。当气冲玉枕关时，常需内以神导，外以颈引，以助其通。“气循督脉通，任必衔息下。”所以，真气沿任脉降运通常顺力。

（二）息和：息和为运丹阶段的第二步息法。和者，和谐好合之谓。运息时虽气运百脉而无阻，但

仅限于己身小天地之中，难证天地人融为浩然一气之果。唯赖息和之大气化作用，方能合和内外，悉备天地精华，而达浩然之境。进行息和调练时，先行自身合和法，使遍体内外化为一体，而后再行内外开阖法。开则气相融融，弥散六合，悠悠浩然；阖则气相绵绵，合聚一微，幽幽寂然。此为大气化之象，天人相应之果。息和日久，物我合和，浑元一气，不见内外诸物，但显圆陀轻盈之相。

三、镇丹：

(一)归息：气功传统理论认为，练功就是锻炼精、气、神的过程，其程序化分为“练精化气，练气化神，练神还虚”三大步骤。恬惔内守，则精固，固而始盈，精方化为气，凝神烹练则气足，足而始盛气方化为神。息和之法，可证物我浑然一气之果。此果为真气练成之象，又为练气化神之候，故息和功满，当行归息之法。归息含义有二：一为神气归一，二为气得归宿。归息时，要求凝神住念，寂照圆陀气物，日久气物渐次湛然寂静，似神非神，似气非气，神气归一，静笃虚极。

(二)息息：息息者，即息住气运，并息灭气相之谓。神气归一，其息自息。归息功满，则息息功圆，二者之间，倾刻之变。息息是虚明功的至尚息法，可谓练息之极功。惟得息息之果，方获全神之妙。显然，息息乃是实现虚极致明的决定手段。

第三节 调 神

心神是人体生命活动的主宰。《素问·灵兰秘典论》曰：“心者，君主之官也……。故主明则下安……，主不明则十二官危。”心神基于精、气而产生。《灵枢·本神篇》云：“故生之来，谓之精，两精相搏谓之神。”这种理论体现着“天一生水，水为万物之祖”的观点。必须明确，神的活动寓于心的生成过程之中，心和神为“体”、“用”的统一体。《素问·六节脏象论》曰：“心者，生之本，神之变也。”指出了心神“体”与“用”的关系。

一、意守法：

意守即意识指向于某种感觉或形象而言。意守乃“持一念谢万念”之法，故具有收心敛神作用。《淮南子》曰：“事其神者神去也，休其神者神住也。”指出了清心正念的养神机转。练功实践中所采用的内视、返听、系缘、守窍、执中、抱元等方法，皆旨在意专一事一物，而达意识入虚之目的。因此，上述方法都属于意守的范围。虚明功意守方法，依据内容之异，分为六种。

(一)意守呼吸法：意守呼吸法与调息中的四项息法相对应。初练功者，常常杂念横生，思绪万千，无法淡化控制，令人苦恼至极。此时务要心境平静，切忌心生烦躁，怨天尤人，应聚精会神，贯注于吸呼之调练。无意守素养者，一般不宜先行意守丹田法。因初练者之丹田空空如野，真元隐匿，不易收心住念。调息时，既有具体呼吸形式可察，又有清晰呼吸运动可觉，所以意守呼吸远比意守丹田易于收敛思绪。显然，意守呼吸乃气功入门之捷径。具体方法即用意轻轻体会呼吸运动形式，及其所导致的主观感觉(包括小腹起伏运动之觉)。

(二)意守丹田法：意守丹田法与息调呼吸法相对应。丹田是气功中的习用术语之一；丹田一词，来自道家。丹田含义，其说不一。有说丹者金丹之谓，金有永刚不坏之性，丹有圆陀无亏之义，故道家以金丹而喻先天虚灵性体。田者炉鼎之谓，又有田园之义，金丹由烧炼而生，故将产炼金丹之所称之为田。张介宾曰：“道家以先天真一之炁藏乎于此，为九还七返之基，故名之曰丹田。”其所以称作丹田者，《中国医学大辞典》记载：“少腹为男子之精室，女子之胞宫所在，可为修炼内丹之地，故名。”关于丹田之部位，书籍记载与心法传授者也各不一致。道家谓丹田有三，在脐下者为下丹田，在心下者为中丹田，在眉间者为上丹田。一说丹田即气海，气海乃生气之源，聚气之所，用意守之，则“元气益壮，百病消除”。“人受生之初，在胞胎之内，随母呼吸，受气而成，乃至生下，一点元灵之气，聚于脐下，自为呼吸，气之呼接乎天根，气之吸接乎地根。凡人之生，唯气为先，故又名气海。”另有传授会阴、关元、石门为丹田者；也有传授丹田位于脐内一寸三，或谓脐下一寸三、脐下三寸、两肾之间等部位为丹田。虚明功中的丹田主要指下腹丹田，其部位在神阙、命门、会阴三穴之间，范围较大，是把神阙、命门和会阴包括在内的一个圆形空间。意守丹田，即用意念轻守腹内的一个圆形体积或以小腹中心为圆心的一个圆形面积。意守时万莫把丹田视为一小小的穴窍而拘泥分寸，以免陷入极端。

(三)意守运丹法：意守运丹法，即意守真元内气任运之形象或感觉。由于运行途径与部位不同，其形象和感觉各异。

1. 意守聚散法　即意守聚散呼吸法实施中的感觉形象。行聚散呼吸法时，吸则内气由丹田上极油然而生，绵绵向腰骶前方集聚，此束内气，绵中含幽，聚中寓静，意守时，既要心察气聚之势，更要体验聚中所显的绵静之感。呼则内气漫起丹田外围，融融向下外放散，此派内气，融中孕适，散中育松，意守时，既要意观气散之趋，更要神会散中融适之觉。内气聚散除上述形式外，尚有数种。但不论意守何种聚散形式都必须按照“吸则聚、绵、静，呼则散、融、适”的原则去进行。

2. 意守降散法　即意守降气呼吸法实施中的感觉形象。行降气呼吸法时，吸则内气由里降运，呼则内气从表降散，所谓“吸里呼表”即是此意。意守时，吸则守其里景，里景是以绵密气流为形式，以绵静之验为内容的一种气感。呼则守其表景，表景

是以融散气态为形式，以融适之觉为内容的一种气感。此外，在进行呼吸分段降气法时，当内气随吸气抵达接气点(例如丹田)之处，则应意守其“绵静缊于内，融适布于外”的气感效应。当内气随呼气降至终点(例如足踵)之处，则应体验其“融和印心昭，虚适染意浓”的变应。

3.意守三田法　即意守三田呼吸法实施中的感觉形象。行三田呼吸法时，气历气海、会阴、命门三位丹田，升降任运，周而复始。气升则融融以冲，而呈冲和之象，此示其气纯清之性备；气降则绵绵以充，而显充益之貌，此证其气醇白之质俱。行施三田意守法时，即以上述效应为意守内容，不加功力，守之以勤地去进行。

4.意守周天法　即意守周天呼吸法实施中的感觉形象。行周天呼吸法时，真元内气。由丹田夺尾闾循督脉以升，再沿任脉以降，如是升降任运，周而复始。气流形象，为一宽阔浑厚之带，故称意守气运任督循行的过程为“连带意守法”。为了早日实现周天之运，可先从连点意守开始，即以前后三田(印堂、膻中、气海、尾闾、夹脊、玉枕)为对象，进行轮回意守。所谓“前三关，后三关，收拾起一担担”即是此义。进行连点意守，可顺利实现六田相续而成带，带带相连而成环的要求。此后依环而运，运而无端，神会任运，一心清静，日久则上、中、下三对丹田化为一体。于是任督汇一，环运浑然，而渐显沉浮之象。此时则应体验气态沉浮之变。

(四)意守统体法：统体者互合一体之谓，非总遍全躯之义。意守统体法即意守息和法实施中的统体感觉形象。其具体方法有二。

1.意守自身统体法　息和法使遍体内外化为一体，体与气合，浑元一气，此团氤氲之气，丰盈湛然，圆圆陀陀，静中有动，动显开合。行意守自身统体法时，即意守气团开合之变。

2.意守物我统体法　在息和法调练进程中，俟自我形气合和统体后，继行内外开阖法，以达物我合和之目的。物我统体后，开则气相浩浩，弥散六合，散则悠悠而证之以虚；阖则气气相绵绵，合聚一微，聚则幽幽而验之以静。意守我物统体法之要，即意守气相开阖中的虚静变化效应。

(五)意守虚窍法：虚窍非虚设之窍，乃指虚无之景而言。此法与归息呼吸法相对应。调气练至归息，则神不见神，气不见气，神气归一，静笃虚极，此时虚无之景展现，则虚窍顿然而立。虚无非顽空之意，虚中含坦，无中寓适。意守虚窍法，即意守归息中的虚无坦适之景。意守时强调似守非守，若忘若存，景定则守忘，景动则守存的要求。

(六)意守虚明法：虚明是矛盾的统一体。虚、明之间，存在着相互对立统一的关系。虚明有真假之别，锻炼者须辨真伪。偏虚则空多昏沉，偏明则实多掉举，此谓假虚明。神明寂照为虚，虚非寂灭顽空，杳杳冥冥，其中有明；神明妙用为明，明非生智攀缘，晶莹湛然，虚为其宗。虚中含妙用，故虚即明；明从虚中生，故明即虚。真虚明者，必不为二，亦虚亦明，虚明交融。意守此相，即谓意守虚明。有关意守技巧要求，和意守虚窍法相同。

二、作念法：

作念是指自我构念而言。作念活动，本质上是一种内部言语的自我诱导过程。功中依据治病、保健、调能、功候之需，在词的基础上，自我能动地构成某种知觉、表象、概念、愿望而活跃于主观意识之中，并笃信物我之间发生着和作念内容相一致的变化。气功中诸如“诱导”、“存想”、“默念”、“呵赞”等方法，皆属于作念的范畴。

(一)喜笑作念法：喜笑作念法，是在词的基础上，通过自我指令，达到客观上显示喜笑动作，主观上呈现喜笑知觉的一种过程。喜笑动作是产生喜笑知觉的动因，而喜笑知觉又是稳定喜笑动作的条件，二者相辅相成，互为因果。所以进行喜笑作念时，务要二者兼顾，不可偏废一方。喜笑作念方法的具体实施，需先作念进行意志指令；迅速把面沉似水的表情，转换为笑逐颜开的面孔。在此基础上，进一步命令自己进行富有情感的体验。具体而言，练功者一方面要注意体验喜笑过程中面部表情肌所处的活动状态，另一方面需内省玩味喜笑活动所构成的主观感觉。这样既可以强化喜笑反应，又能够美化心理品质，从而有助于喜笑作念效应的充分发挥。

(二)爱憎作念法：练功中要求内无所营，外无所逐，然而，初练者每逢上功则出现思绪万千，念念迁流的情景。即是久练者也每因脑海中萦回着某种强烈情欲而羁绊功度进展。遇此情况，则宜奋然顿作憎恶之念，以便驱逐牵情之思。具体作念之法，要针对思念性质，剖析其害。例如当性冲动之念泛起时，则应自珍自重，严肃以待，先作“肆情恣欲，败功失道”之念，以明贪色之害。继作“好色乐淫，丧志伤德”之念，以厌恶逗情之秽。再作“急远房帏，保精养生”之念，以割断情欲之缘。最后作“慧念昭昭，淫欲匿匿”之念，以斥退性欲之心。当妄念呵退后，则宜及时作“恬憺虚无，真气从之”之念。虚无状态是静功的向往境界，但虚无之境极易发生摇动，意欲使其稳定，常需适时作念，因此，需不断对虚无倾注爱慕之情。

(三)愈病作念法：愈病作念法属于医学心理学的范畴，它是一种行之有效的防病、治病手段。愈病作念法越来越显示出令人瞩目的重要作用，这不仅因为它的理论观点符合辩证唯物主义的哲学思想，而且还在于它的客观效果业已被实践所证实。

愈病作念法在练功实践中得到广泛地应用，甚至在接受气功治疗之前，它的作用已经不知不觉地

不断发挥出来。因为人们借助词的通道，对气功的医疗效果早就有所耳闻目睹。实际上了解气功医病保健之日，即为愈病作念开始之时。如果把此称为下意识的作念过程，那么功中所进行的诸如："行气导和，疗痊诸疾，病从气散，痛随气消"等作念活动则谓上意识的作念过程。愈病作念法，确实包含着有意识和无意识两种级别的心理活动。由于二者都显示出各自的医疗作用，因此在具体实施中，必须双方并重，将二者统一为一整体予以运用。

（四）松散作念法：松散反应的医疗价值是众人皆知的，但随心所欲地诱发出松散反应也不是一件轻而易举的事情。事实证明，为达此目的，必须经过一个相当长的训练过程。实现松散法的种类甚多，但简便速验之法，当首推练功松散作念法。

骨骼肌处于充分的弛缓状态，既是形体放松的先决条件，又是导致主观松散感受的生理基础，因此，在行松散作念时，首先要遵循散功的原则要求，使百骸散解，腠理松懈。在此基础上再作"遍体内外，全然舒松"之念。这里需要提及的是，在进行言词指令的同时，还要能动地把日常生活中早已获得的松散知觉、表象和概念重现于自我意识之中。此外，松散作念尚需配以降气呼吸法。该呼吸法强调"降散相辅，静适相佐"的要求。这样，降气呼吸就能卓有成效地促进松散效应的显现。降气呼吸法的松散作用必须在神澄意淡的前提下才能充分发挥，而松散作念的主观效应必须在"恬惔静谧"的基础上才能保障实现。显然，松散作念法，乃以"肌肉弛缓，降气呼吸，松散作念，恬惔入虚"四大要素为基本内容。

（五）坦适作念法：心身坦然舒适，是虚明功的重要内容之一，而坦适作念活动则是实现这项内容的基本方法。坦适作念法是一种借助语言暗示自我能动地唤起坦适反射的过程。具体作念内容，可采用"吸则内气绵绵，坦然幽静；呼则内气融融，逸然松适"等词句。作念时要紧密配合内气效应，并要富于想象地构成坦适景象。

（六）虚明作念法：虚明作念是通过意念妙用达到虚明定景的一种特殊诱导方法。虚明作念，旨在合中，中者即不偏于虚，也不偏于明。偏虚则空，空则遭昏沉偷袭；偏明则实，实则被识神暗乘。当昏沉来袭时，即作坦适之念。坦适常在，则神明不昧，睡意消散。当识神将乘时，即作惔定之念，惔定常存，则清虚主政，识念退位。有关虚明作念技巧指导和时机掌握问题，详见"虚明功要领"与"虚明功方法操作指导"章节。

三、定景法

定景即元神自发定于某种景物而言。功度进展到相当阶段，人体生理活动将推移到一个新的稳定、合协状态。此状态所构成的大量信息将通过不同层次的感受装置传入中枢，于是，在自我意识中呈现出练功定景的映象。显然，定景属于心理活动的范畴，因此，其本质依然是大脑对客观事物（此指生理状态）的一种反映。

定景是一种以高稳定、弱强度为特征的良性心理体验活动。实现定景要经过一个由"有法"到"无法"的过程。"有法"指意守、作念等法而言；"无法"指定景而言。"有法"为"无法"的基础，如若抛开净虑、内省、意守、作念等项"有法"锻炼，定景则犹如空中楼阁，无从实现。在进行"有法"锻炼中，务要谙熟方法，把握要领，持之以恒，精诚进取。

（田宏计等文，摘自《虚明功》河北科学技术出版社1987年6月版）

虚实静功

本功法是练外静内动的静功。依其理论，旨在"回春"养生，以把体弱多病、年迈早衰者从气血上、阴阳上回复到男16、女14岁前的人生阶段为目的。在练功方法上则分为人元阶段与地元阶段。人元阶段的功法，即人元功法，分收心功、合一功、桃康功、人中功等四套功法。收心功——顾名思义仅是收心，是预备阶段，可使初学功者通过"三关分渡"稳步前进，打稳基础。合一功——要练到神气合一，练法分三个步骤：心息相依，意气相随，神气合一。这是逐步入门功法。

本书取"收心功"和"合一功"，具有祛病延年之效。

功　法

一、收心功

练功前，静思片刻，回忆一下自己在社会道德、个人道德方面有何不足之处，不符合道德的言语与行为必须改正；其次回想是否做到清心寡欲，素餐淡食，戒绝烟酒。之后，开始练功。

收心功是人元阶段的下手功夫，以清静为主。心不尽虚，真气就没有统帅，要想练功，便无补益。腹不实，则先天真一之气无处收贮。调身、调心、调息要分阶段练。调身是容易的，调息，就更难了。如果心、息不能掌握，要想调动内气，就更难捉摸了。这是出偏的主要原因。所以出偏大多数是在初练功的阶段。

收心功分默念数字、意守外丹田、守虚三个步骤，故称之为"三关分渡"。"三关分渡"就是心、息、气三关分渡。可以防止出偏差，又易于掌握，是一种较好的下手功。

（1）默念数字：①调身：姿态随意，可坐，可卧，可躺。两手心互搓到发热，然后两手相互交叉，一手心搭在另一手背上放在丹田处，或两手放大腿

上。面带微笑，两眼轻闭或垂睑，不要舌舔上颚，不管息，要自然呼吸。眼观鼻，鼻观心(就是对正脐的部位)。

②默念：先反复默念“1、2、3、4”，用两耳“听”默念的字声，似听非听，不要硬听。目的是使万念归一，这就是收心法。这样约练一个月，就能初步掌握。是否掌握了方法，应看是否产生了效应：如手心发热，全身微有热感，心定意静等。一个月后，便可进入意守丹田。

③意送丹田(也可视为“守”)：仍旧默念“1、2、3、4”，用意送到丹田，似守非守，不要硬守。阴虚阳旺的病人，则可以在意送丹田的基础上再转向意送“新涌泉穴”(在两脚内侧然谷穴后一点)。依上述要求意送丹田后，就把思想放到两脚内侧新涌泉穴处，似守非守，到收功时再回丹田。这样练到阴阳平衡后就开始练下一功法。

(2)意守外丹田：所谓“外丹田”，是指由“膻中”、“外膻中”、“神阙”、“外神阙”四点所构成的一个体外空间。意守外丹田就是将意念注射于这个区域。阴虚阳旺的人，则可只想着靠近神阙的前面，能守多长就守多长，或想象在区域内有着自己心爱的东西，如颜色、花草、树木等。这样守一个月。

练一个月后，就可以从意守外丹田逐渐转入意守中丹田(即脐与命门之间、前七后三的地方)。方法是，先在外丹田意守一分钟，随后过渡到意守中丹田(仍旧是从下元着手)。三个月后，就可以在一开始就直接意守中丹田。如果一时改不过来，就依然先意守外丹田再移向意守脐内丹田。阴虚阳旺的病人要等阳平后才能意守中丹田。

(3)守虚：守虚，就是什么地方都不守，适用于对身内身外都守不住的人(这种人是极少数)。另外，也可以酌情选择惯用的方法，用各种导引功作为下手功，结合治病导引行气，但要有针对性，即什么病就用什么导引功。

注意事项：(1)不可有心求，有心求，则着象。但也不可无心守，无心守，则落空。正确做法是毋忘毋助，若存若亡。

(2)练功要取得心平气和、全身松暖、心情愉快舒畅的效果。如能这样，就是功练得对头了。反之，如果练得全身僵冷，心猿意马，就是练得不对头了。此时，不要硬练，可以散散步，过了这个时候再练。

(3)气功不是万能的，不是万灵药。有病要配合医药采用综合疗法，等病情稳定了，确实是好了，再根据情况逐步减少药物到停止不用药。凡器质性病患者，必须备一点常用药，以防万一，根据情况，可以吃吃停停，停停吃吃。

(4)练功的地方空气要清新，不能有脑后风与直接风，否则会影响静功所达到的神气合一。练功后也不宜马上就到室外，要等浑身的温度正常了，汗收了，再活动。

(5)受惊受震动后不宜马上停练，应该稍稍镇静后再继续练功，等到全身又达到松、暖、软时才可收功。收功时，如果感到身体有不舒服的地方，就要用手去按摩，如此数次，就能恢复正常。切忌惊惶失措，立即下功。万一有了出偏的情况，也不要紧张，多做按摩，过些时候自然会好。

(6)练静功者只要练一种功就够了。如果是从练导引功下手的，以后再练合一功就可以了。要知道一法有一障，功法太多，障也太多，反会相互抵消，不得入门。所以有的人练了几十年还不能入门，还出了偏差。这就是不得要领、盲修瞎练的结果。

(7)动功也不要多练，多练反而耗气，只在每天早上练一次就够了。一般，练一种动功，如太极拳或其它动功等。总之，练功者必须懂得“消长盈亏”的道理。

(8)切忌一意追求速效，“拔苗助长”。古人说“欲速则不达”。但也不可听其自然，“守株待兔”以免枯坐无得。

(9)练功中出现昏沉，一练功就打瞌睡，功夫无法练。这是抑制太过所致，可在练功前先用手擦命门穴(命门是兴奋穴)，使之发烫再练功。万一有人擦了命门穴还是昏沉，这就是属于练功无效的人。

(10)散乱，就是静不下来，念头多，意马心猿。这样的人，只要有耐心，就能逐渐掌握，渐长渐凝，慢慢地就能入静。

(11)初练功者不可追求效应。由于对方法不能一下子就领会掌握，热感、气感当然也不能一下子就产生，这是要有一个过程的。所以对练下手功夫的人来说，一般反应是不大的，祛病的效果也就不大。而且会时有反复。练功到60天左右，一般可能出现酸麻胀痛等感觉，但功夫慢的人还不会有。正因为这一阶段反应不大，所以也不大会出偏差，但也不能大意，仍要防微杜渐，以免内气发动快而出偏。

二、合一功

合一功是人元阶段的第二步功法，称为中级功。这一步功法就是入门功。合一功这个名称在古书里并未出现过。只有古人一句话说“得一万事毕”，但如何“得一”只有学功人自己去体会，到了“得一”这个境地后，基本上就可以自己独立行功而不会出偏差了。

姿势不拘，坐、卧、躺或站都可以，也不舌舔上颚。但随着功法的深入。姿式可以相应变化，不能始终如一。如以坐式为例，可以要求身体做到身体正直，百会朝天，虚领顶颈，含胸拔背，松肩垂肘，下颌微收，坐凳子的三分之一，小腿和大腿成直角、盘坐可以随意自然等。合一功分三步骤进

行。

(1)心息相依：眼观鼻，鼻观心(对正脐位)，即先意守鼻尖，不用内视，而用内听(用耳听鼻息的出入，不是听鼻息的声音，否则便易出偏)。

1.心依鼻：在听到鼻息出入之时，就把意念放到所守的丹田部位。此时，练功者要注意什么病应守前七后三，什么病宜守前三后七等等。高血压病人应先守新涌泉穴。要强调，在中丹田内听鼻息的出入，不是听鼻息的声音，似听非听，不是硬听。这样约听一分钟后，就要开始"毋忘毋助，若存若亡"。"毋忘"者乃是在中丹田处，守其清静自然。"毋助"者，乃是在中丹田处，顺其清静自然。"若存"者，乃是在中丹田处知其清静自然。"若亡"者，乃是在中丹田处任其清静自然。倘若在脐内微知鼻息的出入了，不久就会出现鼻联脐的现象，这便是心依息了。

另外，对不同的疾病应守不同的部位。

患高血压、风心病、肝肿、肝炎、血管性头痛、糖尿病、甲亢、气喘等阴虚阳旺的病人，宜意守脐下一寸三分处，即关元、气海二穴之间。

患神经衰弱、贫血、慢性肠胃炎、低血糖、冠心病、白血病、内脏下垂、慢性肾炎等阳虚阴旺的病人，宜意守脐内前七后三处的中丹田，就是中宫。

手术后气血两亏、神亏、虚肿等阴阳两虚的病人，宜守脐内前三后七处。

有一定功底的人，宜守脐内中央，就是脐与命门的正中处。

血压高比较顽固的人，宜暂先守新涌泉穴。等血压正常后(一般四星期左右可正常)，可以守脐下一寸三分处。

患血压过低(高80、低60以下)这种阳虚过度的病人，宜暂守海底，就是在会阴穴内(男子在阴囊后谷道前)一寸二、三分的地方。一般这样练二、三个星期，血压即可回升到正常，然后再按阳虚的情况守脐内前七后三处。

2.息依心：如此反复练下去，忽然感到鼻尖一呼一吸与脐内之息自下而上地好象是缩短了距离，就是"脐联鼻"了。这就是达到"息依心"了。

再过一个时候，忽然感到脐息已打成一片，上下缩短了距离，这就是"心息相依与心息合一"了。

上述心依息、息依心、心息相依，这三者情况是不同的，决不能混淆。达到心依息后一星期，练功就不必再意守鼻尖了，可开始意守中丹田，在中丹田处听鼻息的出入。当练到"毋忘毋助，若存若亡"，"似乎有息，似乎无息"时，就是达到了"心息相依"。心息相依是合一功的重点，要练一个多月，然后再练"意气相随"功。

在心息相依过程中，练功者可能内气通过任督二脉。过任督虽然是人各有异，有顺有逆，有的先顺后逆，有的先逆后顺。但多属大同小异。

(2)意气相随：1.神息相依：在心息相依的基础上，似乎听到又似乎听不到鼻息的出入，进入"毋忘毋助，若存若亡"的境界。此时内气已动，丹田气转。气起伏如浪潮、跳动等情况出现，这就是神息相依了。

2.气息合一：两眼轻闭，面带微笑，意守丹田，听鼻息的出入，进一步用意识轻轻地把一呼一吸的出入与丹田的气配合起来；稍微引一引，不要硬配硬引，不要管呼，也不要管吸。这时，呼吸与内气的转动、跳动自然会达到一致，只要略与丹田气合就可以了，否则会出偏。此时，意觉鼻息只需一分钟，随后就用意识将鼻息的出入与丹田气的起伏轻轻地配合起来，如此日子一长，它们自然能配合得好。因为气不能离息，息不能无气，两者就是一阴一阳的配合，就是呼吸之气与内气的相交。古人把这比做是男女，比做夫妇，这就是气息合一。

3.意气合一：当一呼一吸与内气合一，就是息中有气，气中有息，分不出是息还是气了。这时，意就不应该跟，也不应守，而应是毋忘毋助，若存若亡，知而不守，逐渐便觉气息已到全身，就是气到意到，意到气到，而息亦在其中。不知是意使气，也不知是气使意，这就是意气合一了。

(3)神气合一：功夫练到意气相随的境界，就练神气合一。具体练法如下：1.神气乍合：两眼轻闭，面带微笑，意守中丹田，凝神(心止于脐下)，调息(使息的出入与丹田内的气出入一致)。调为不调之调，意为不意之意，也就是只要用意稍微管一下，让呼吸与丹田气相配合，不要死盯硬配。这样调一分钟就进入"毋忘毋助，若存若亡，知而不守"的境界。不久，就会觉得似有息，而息在气中，似无息，而气在息中。气动意觉，似有气，似无气，似有意，似无意，似有息，似无息，这就是神气乍合。

2.一觉独存：神气乍合后，进一步便是神气合一了。这时意虚到无，万念归一，一念归无。虚到无是要自然到无，不是有意识的无，也不是大脑下命令的无，而是"水火既济，神气相抱"的境界。神气相抱，就是神得气有养，气得神有归。神气相抱，就是阴阳合一，乃是身心的第一个阴阳交合，从此可"得一万事毕"，古人称此为"道得"("道得"，是一阴一阳的开始，"得道"，是一阴一阳的终结)。

神气合一，人我都忘，致虚极，守静笃，就是"无无亦无，一觉独存"的觉照，也就是初入禅定的境界。功夫到此，才是达到真静，才能体会清静、无为、自然乃是自然之道，不是任何有为所能达到的。这就是"无为功"的特点，也就是虚实静功的特点。

(4)收功：上述合一功的三个步骤在练功结束时都要进行收功，收功方法是：先轻轻地将气息配一配，再在中丹田里略用意守一守，最后将气收得

小一点，紧一点。这时练功者要在意所能及的情况下进行，不要硬收紧，否则必出偏。

收功完毕，两手相搓热擦面颊，从下到上，再从上到下，如此数次，身上的温度正常了，汗收了，再行动。

注意事项：(1)合一功练到心息相依后，真气就开始发动，变化逐渐加大。这时，应该持“见怪不怪，其怪自败”的态度，以不变应万变，意念持恒则幻变自灭。

(2)练功中出现酸、麻、胀、痛等反应是不可避免的，只有练到大还丹后，才会没有这些反应。但达到大还丹需要一个比较长的修炼过程，因此，这种酸、麻、胀、痛反应期是比较长的，应有充分的思想准备。

(3)练功后也难免生病，只不过比一般人抵抗力要强，因此，小病可以不吃药，大病则要注意及时医治吃药。

(4)练会功只要能却病延年就好，通不通任督二脉都一样，不必一意追求，切忌用意引气。

(张剑鸣文，摘自《气功精选续篇》人民体育出版社1985年7月版)

虚玄紫禅功

本功法相传是老子所创的道家养生功。以修炼虚无境界为旨。以其重修玄关(玄关：即上丹田指大脑和小脑)从而出现紫色光环环绕头部的特异现象而命名。此功法分“下乘”、“中乘”、“上乘”，由浅入深三个步骤，简单易行，不会出偏，保健养生，激发潜能，增强功力。

一、下乘功法

(一)动　功

1.选宫居形。动作：日间面南背北；夜间面北背南。悬顶、竖颈、含胸、拔背、沉肩、坠肘、松腰、提裆、吊肚、开合胯，两膝微屈，两足分开距离与肩同宽，足尖直对正前方，松静站立，两臂自然垂于体侧，手目(即劳宫穴)向内。搭鹊桥(指舌抵软硬腭之间通关穴)，轻垂廉。从头至足全身放松三遍。意念：旭日东升，远山近水碧波荡漾，鸳鸯戏水仙鹤飞翔，翠柏成荫，鸟语花香。吾坐高凳之上心旷神怡，犹入仙境。

2.三才合一。动作：两臂外旋，向前、向上直臂上举与身体成一直线，同大地垂直，手目向前，两掌之间距离与肩等宽。

意念：吾顶天立地，天阳、地阴、人体混然一体。

3. 龙虎换形。(龙：指练功中吸气，虎：为呼气。)动作：(1)接上式，两臂随身缓缓体前屈指尖触地，体弱者尽力而为，同时徐徐呼气，呼尽为止。此时拆鹊桥，呼尽即搭。意念：在体前屈时，将体内病气、浊气从口呼出体外。(2)两臂随身上举同时吸气，立身还原。意念：随动作还原，(意想人体各部位均呈空筒状)将地下三尺之阴气吸出与天阳结成浩荡的浑元气，人体与地面垂直时，呼气将浑元气经双臂、天门(四神聪之间部位)沉于丹田。(丹田：指中丹田，即会阴与神阙后至命门整个部位。上丹田：指玄关穴于祖窍内三寸处为核心的整个头部。下丹田：以脚目(即涌泉穴)为核心的整个双足。)动作：同前式反复三次，意念同。

4.气灌天门聚乾坤。动作：(1)接上式，两掌内旋，手目相对呈抱球状(开天门)，由远至近经天门降至天目(闭天门)，中指相接，掌内旋沿任脉运行止于丹田处。意念：两臂、掌无限长、大，将所有天阳之气聚球，经天门外导内行灌入丹田。(2)接上式，双掌沿带脉向后划弧呈自然松直时，翻掌向前运行，男左女右(指在内之掌，以后均此写法。)手目内外相对轻抚于神阙穴。意念：两臂无限长、远，将天地、山水松柏之气经神阙穴皆收于丹田之中。(动作2反复三次，意念同。)

5.龙虎三十六起艮入乾居庭中。(艮：指八卦中手的方位，乾：指头的方位，庭：指丹田，古人称之为黄庭。)动作：接上式，两掌外旋手目向前推出，远不过尺，近不贴身。微前推、后收三十六次。(推时呼气，后收时吸气，鼻吸鼻呼，要细、缓、深、长。)意念：将意境中旭日、山水松柏之气随臂内收，经手目、筒状双臂吸至大椎穴，上行天门，下行至通关穴。随外推呼气，通过任脉沉入丹田。

6. 虚抱乾坤球、乐在守神中。动作：接上式，两掌内旋于神阙穴处呈抱球状，远不过尺，近不贴身。意念：将意境随抱球移于丹田内，喜观意中景，神察体中妙，耳闻景中音进入极乐世界。(时间长、短自定，长者为佳。)

7. 收功。动作：(1)接上式，男左女右，内外手目相对，轻抚于神阙穴，内视片刻。

(2)洗天门：男左女右，内外手目相对上行于天门，左右各转擦三十六次。

(3)干洗脸：两掌从天门沿风池、下颌、睛明、印堂、天门反复干洗脸，微热为度。

(4)洗耳：拇指在外，食指于耳内由深到浅洗遍为度。

(5)耳后擂鼓：手目捂住双耳，中、食指放于枕骨高处，弹击枕骨二十四次。

(6)叩齿：上式不动，上下叩齿三十六次，由轻到重。

(7)赤龙搅水：接上式，舌沿硬腭左右各旋转三圈，把口水分三次随意念咽入丹田。

(8)搓胸：两掌上下搓胸部，交替进行，微热

为止。

(9)搓胁：双掌下移，搓胁肝脾处，微热即可。

(10)搓肾：双掌后移，搓两肾处，微热即可。

(11)洗脚目：男右手目于左脚目，左右各干洗三十六圈，交替进行。女子与男子相反交替进行。(三乘功法收功均同)

(二)坐　功

1. 选宫居形。动作：方位同动功，只姿势是悬顶竖颈，含胸、拔背、立腰、沉肩、坠肘，自然盘膝，单盘膝或双盘膝自选而坐。轻垂廉，搭鹊桥，两手目向上，放于两膝之上。

2. 三才合一。意念：吾顶天立地坐于禅台之上，意想旭日东升，远山近水，碧波荡漾，鸳鸯戏水仙鹤飞翔，翠柏成荫，鸟语花香。心旷神怡，犹入仙境。

3. 龙虎换形。意念：病气、浊气从脏腑缓缓呼尽，然后将浩荡的浑元气(天阳、地阴混然一体称浑元气)，经天门灌入丹田。(意想由远至近气聚天门时，吸气。自天门灌入丹田时，呼气即沉气。)反复三次。

4. 气灌天门聚乾坤。意念：两臂、掌无限长、大，将所有天阳之气聚球，打开天门，将气灌入天门，沉入丹田，关闭天门。两臂无限长、远，将天地、山水松柏之气皆收于丹田之中。反复三次。

5. 龙虎三十六起艮入乾居庭中。意念：将意境中旭日、山水、松柏之气经手目，从筒状两臂吸至大椎穴，上行天门，下行通关穴，通过任脉沉入丹田。吸沉三十六次。

6. 虚抱乾坤球，乐在守神中。意念：将意境聚球移于丹田内，喜观意中景，神察体中妙，耳闻景中音进入极乐世界。时间长、短自定，长者为佳。

7. 收功。

(三)卧　功

1. 选宫居形。动作：日间头北足南，夜间头南足北轻松仰卧，头略高于足。男左女右，内外手目相对，轻抚于神阙穴上，轻垂廉，搭鹊桥。从头至足放松三遍。

2. 三才合一。意念：意想自身与天地同长等宽，身卧青云之上，飘飘冉冉。意景同动功。

3. 龙虎换形。意念：病气、浊气从脏腑缓缓呼尽，然后将浩荡的浑元气经天门灌入丹田。自天门灌入丹田时呼气(即沉气)。反复三次。

4. 气灌天门聚乾坤。意念：两臂、掌无限长、大，将所有天阳之气聚球，打开天门，将气灌入天门，沉入丹田，关闭天门。两臂无限长、远，将天地、山水、松柏之气皆收于丹田之中。反复三次。

5. 龙虎三十六起艮入乾居庭中。动作：两掌松开外旋，手目向足侧，两肘置身两侧抵床上，大小臂垂直。推收三十六次。意念：将意境中旭日、山水、松柏之气随臂内收，从筒状两臂吸至大椎穴，上行天门，下行通关穴；通过任脉沉入丹田。吸沉三十六次。

6. 虚抱乾坤球，乐在守神中。动作：双掌复原。意念：将意境随掌复原时移入丹田内，喜观意中景，神察体中妙，耳闻景中音进入极乐世界。(时间长、短自定，长者为佳。)

7. 收功。

二、中乘功法

(一)动　功

1. 收心止意返归元。动作：按下乘功法“动功”动作调身要求松静站立。意念：旭日东升，远山近水，碧波荡漾，鸳鸯戏水，仙鹤飞翔，翠柏成荫，鸟语花香，吾坐高凳之上，心旷神怡，犹入仙境，渐而日光升起至与脐等高，霞光万丈，身暖如春。渐而意景由远至近，从神阙穴进入丹田，止于丹田。

2. 三才虚无混沌界。动作：两臂由体前松直上举至头顶上方，两臂之间距离与肩等宽，手目向前。意念：我顶天立地，与天地同高等宽，逐节逐段从足至头全身化无，即而天地皆无，天地、人都化为无有，返还混沌界。

3.万物归元求真种。

动作：(1)两掌内旋，两臂外展，呈抱球状(开天门)，由远至近经天门降至天目(闭天门)，中指相接，掌内旋，沿任脉运行止于丹田处。意念：由混沌界渐显天、地、我，我是空空之我，两臂无限长、远，将所有天阳之气聚球，随两掌外导内行，灌入丹田；(2)两掌沿带脉，向后划弧，呈自然松直时，翻掌向前划弧。男左、女右内外手目相对，轻抚于神阙穴。意念：我是空空之我，神明体透，天地万物之炁随无限长、远之双臂内收，经神阙穴，归回丹田。动作：24反复三次。

4. 虎龙三十六升阳降阴灌三庭。(庭：即黄庭；三庭：指上、中、下丹田)动作：接上式，两掌外旋手目向外推出，远不过尺近不贴身，微前推后收三十六次。(推时呼气，后收吸气。鼻吸、鼻呼，要细、缓、深、长。)意念：吸地下三尺之气从脚目，灌入筒状太阴、太阳之两腿上行会阴，经上体后1/2至天门，下行通关穴；呼气，将气沿上体前1/2，下灌经会阴，沉于下丹田。(吸沉反复三十六次)

5. 虚玄守妙盈三庭。动作：接上式，两掌内旋于神阙穴，呈抱球状，远不过尺，近不贴身。意

念：有妙守妙，无妙守窍。(窍指神阙穴，妙指气机之动。)

6. 收功。动作：两手劳宫穴重叠于肚脐上。

(二)坐 功

1. 收心止意返归元。动作：按下乘坐功调身要求，松静禅坐。意念：旭日东升，远山近水，碧波荡漾，鸳鸯戏水，仙鹤飞翔，翠柏成荫，鸟语花香，我坐莲花禅台之上，心旷神怡，犹入仙境，渐而，日光升起至与脐等高，霞光万丈，身暖如春。渐而意景由远至近，从神阙穴进入丹田，止于丹田。

2. 三才虚无混沌界。意念：我顶天立地，与天地同高等宽，逐节逐段，从足至头全身化无，即而天地皆无，天、地、人都化为无有，返还混沌界。

3. 万物归元求真种。意念：由混沌界渐显天、地、我，我是空空之我，两臂无限长、远，将所有天阳之气聚球，随两掌外导内行，经天门灌入丹田。我是空空之我，神明体透，天地万物之炁随无限长远双臂内收，经神阙穴，归回丹田。反复三次。

4. 虎龙三十六升阳降阴灌三庭。意念：吸地下三尺之气，从脚目灌入筒状太阴、太阳双腿，上行会阴经上体后1/2，至天门，下行通关穴；呼气，将气沿上体前1/2下灌经会阴，沉于下丹田。

5. 虚玄守妙盈三庭。意念：气归丹田，有妙守妙，无妙守窍。

6. 收功。

(三)卧 功

1. 收心止意返归元。动作：按下乘功法卧功调身要求松静仰卧。意念：旭日东升，远山近水，碧波荡漾，鸳鸯戏水，仙鹤飞翔，翠柏成荫，鸟语花香，吾卧清云之上，心旷神怡，犹入仙境。霞光万丈，身暖如春。渐而意景由远至近，从神阙穴进入丹田，止于丹田。

2. 三才虚无混沌界。意念：我与天地同长等宽，逐节、逐段从足至头，全身化无，即而天地皆无，天、地、人都化为无有，返还混沌界。

3. 万物归元求真种。意念：由混沌界渐显天、地、我，我是空空之我，两臂无限长、远，将所有天阳之气聚球，打开天门，随两掌外导内行经天门灌入丹田，闭天门。我是空空之我，神明体透，天地万物之炁随无限长远双臂内收，经神阙穴，归回丹田，反复三次。

4. 虎龙三十六升阳降阴灌三度。动作：两掌松开外旋，手目向足侧两肘抵床上置于身两侧，大小臂垂直，推收三十六次。意念：吸浩荡混元之气从脚目，灌入筒状太阴、太阳之双腿，上行会阴，经上体后1/2至天门，下行通关穴；呼气，将气沿上体前1/2下灌经会阴，沉于下丹田。反复三十六次。

5. 虚玄守妙盈三庭。动作：双掌复原。意念：有妙守妙，无妙守窍。

6. 收功。

三、上乘功法——坐 功

(一)乾阳普照虚玄景。动作：按下乘坐功调身要求松静禅坐。意念：晴空万里，阳光灿烂，我顶天立地坐于莲花禅台之上，神明体透，渐而从头至足融化于阳光之中，自身已空无，进入乾阳境界，静而又静，定而又定。

(二)玄关开窍天地合。意念：自身法象显现，太阳从天门进入玄关窍，紫光四射，渐而从头至足融化于紫光之中，定而又定，紫光照乾坤。

(三)三庭共震虚玄景。意念：自身虚而又虚，无而又无，定而又定。(此阶段大小宇宙已经合一，不管出现任何景象，皆心如死灰，顺其自然。)

(四)收功。

(王维发文，摘自北京气功研究会功法委员会资料)

常用气功

本功法是我国五十年代开创气功疗法的先行者之一刘贵珍《气功疗法实践》中的一部分功法。其中“虚静功”、“太极内功”、“虚明功”、“气动功”、“九次呼吸法和丹田注气法”、“意气功”六套功法，是继承和发展释、道、儒、武以及民间的传统功法，和总结应用经验而整理的系列养生气功。这些功法性命双修，动静相兼、将调身、调心、调息的“三大要素”贯穿其中，具有防病、治病、开智、壮体的医疗保健效益。

功 法

一、虚 静 功

(一)操作方法：虚静功不要求意守和调整呼吸。姿式多选用仰卧式或侧卧式(详见内养功)，要求全身最大限度的放松，使整个机体处于虚静状态。所谓虚是指忘却自身的任何部位，静是思想安静，杂念减少。虚静是在清醒状态下的虚静，不是昏沉欲睡，虚静之中有清醒，只清醒不虚静是散乱，只虚静不清醒是昏沉。

(二)应用：虚静功可以在以下四种情况下加以选用。

1. 基础功：练内养功或强壮功之前，可首先练1—3天的虚静功，用以安定情绪，平静心情，然后再掌握其它功种较为顺利。

2. 准备功：在每次练内养功、强壮功或其它功

法之前，先练3—5分钟的虚静功，以安定心情。

3. 间歇功：在练某一种功法不能坚持一个功时(40—60分钟)，中间可练虚静功作为间歇。

4. 矫正功：有的人练功出现胸闷、气短、头疼、头晕等副作用时，可暂作虚静功以解除之。

如因年老体弱及病情较重不宜练其他功者，也可单独练虚静功。

二、太极内功

(一)姿式：太极内功的姿式可分三类：静练式、动练式、活练式。每一类里又有不同的姿式，依据患者的需要和练功的要求，可任意选择和按步分段锻炼。

1. 静练式：静练式是练功初级阶段应用的姿式，适用于治疗疾病、保健。可分为仰卧式、靠式、坐式、站式四种。

(1)仰卧式：同内养功的仰卧式。两腿伸直并拢，双足跟相靠，两足尖自然分开成八字形，两上肢自然放于身体两侧，两手心向下平贴于床上或手心向上，全身关节、肌肉放松。

(2)靠式：靠式又分为靠卧式和靠坐式两种。

靠卧式：姿式操作在仰卧的基础上，枕头要高，背下垫起35—45公分，成坡形。身体自然放松，手放于身体两侧，下肢自然伸直。也可以用压解溪法，即一只脚跟搭于另一只脚的足背上(解溪穴)。两眼轻闭内视，或微露一线之光。

靠坐式：这种姿式，就是平时在躺椅上，所呈现的姿式。要求同靠卧式，也分压解溪法和不压解溪法两种。

(3)坐式：同内养功之坐式(坐凳子)。

(4)站式：是太极内功的基础功。操作与太极拳预备式相同。

2. 动练式：它和活练式，是太极内功的高一级阶段，要求较高，不太容易掌握，这里不作详细介绍。

(二)意守法：(1)意守涌泉法：练功开始呼气时以意领气，从会阴慢慢降到大腿、膝关节、小腿、涌泉(脚心)。

(2)意守命门法：意守命门是太极内功最重要的一步功。练功开始，以意领气，从涌泉开始，配合吸气，经小腿、膝关节、大腿，到会阴合而为一，上达后丹田命门部位，稍停顿后，再以意领气下降到涌泉。周而复始，久练可使命门充实。

(3)意守关元法：关元即指的前丹田部位，这个意守法主要是配合呼吸充实带脉，不固定意守丹田部位。配合呼气由丹田把气吐出，吸气时把气引向丹田，使小腹充实。

(4)命门连线意守法：此法多用于临床治疗疾病，开始可采用卧式、靠式或坐式，配合深呼气，以意领气，使气从命门下至会阴，由会阴分两线经大腿、两膝关节、小腿到脚心(涌泉)，然后稍停顿，再配合吸气，以意领气，使气从涌泉经原路线返回会阴，合而为一后到命门，周而复始。

(5)意守解溪法：主要用于治疗高血压和失眠。练功开始，取仰卧、靠卧式。以一只脚搭于另一只脚背上，压住解溪穴，呼气时使气下沉到解溪穴或涌泉穴。

(三)呼吸法：(1)自然呼吸法：适用于初级阶段第一步或初练功者，采取平时自然呼吸，逐渐达到缓慢、均匀、细长，并由胸式呼吸逐渐引导转变为腹式呼吸。

(2)导引运气法：适用于初级阶段第二步，练功开始，口对着会阴细长吐气，随着吐气身体慢慢下降，降到两腿发酸为度，此时用意引导气由脚心经小腿、膝关节、大腿、会阴达命门。呼气时再由命门经会阴降到大腿、膝关节、小腿达脚心，如此周而复始，使气运行。

(3)抓闭呼吸法：又称吸、贴、抓、闭练功法，适用于第二阶段。操作法是：采取站式继导引运气法之后，呼气时将气以意引到脚心(涌泉)，至此开始停顿呼吸，停顿后再进行吸气，以意带动气慢慢上提，经两小腿、关节、大腿、会阴、尾闾至命门。此时随吸气两手用力紧抓(紧握拳)，两脚十趾抓地不放。舌尖轻贴于上齿与齿龈之间，随呼气再将气慢慢以意下引按原路达脚心，手、足、全身放松。如此周而复始进行，这种呼吸法较猛烈，抓闭锻炼时间不宜过长，停顿时间也要随着锻炼时间的延长而加长。

(4)沉气呼吸法：沉气呼吸法是临床治疗应用的呼吸法，也用于气功的预备功。它不是太极内功规定锻炼的呼吸法，是由太极内功呼吸法演变而来，适用于初练功者和病弱者，尤以高血压、植物神经功能失调、失眠等症最为适宜。

沉气呼吸法的姿式配合比较随意，仰卧、靠卧、靠坐、平坐、站式均可采用，而靠坐、靠卧最为适宜。全身放松，以意配合呼气，不注意吸气。呼气开始，以意引导由命门下降，降到会阴、大腿、膝关节、小腿、涌泉。久练可感到呼吸时，气由命门下沉到脚心，并能产生一股热流。必须注意，沉气呼吸法，一定不管吸气，忘掉吸气，只注意呼气，并任其自然。

三、虚 明 功

(一)调身：1. 行式(行功)：因运动形式繁多，只能简述其要点：闭目行功，宜进行原地慢行运动，两腿要虚实分明，重心稳定，以腰为枢纽，带动上肢进行协调运动。配合呼吸，实现意气相合，气力相合，通过内双合练习，使意念集中于肢体的运动形象，从而达到意专神凝之效。开目行功，多采用动步缓行或疾行法，也可因人因病采用慢跑形式；

配合呼吸，通过作念和目观外景进行心神调练。

2. 散式(散功)：散的含义有三：一谓松极坦然；二谓弥放绵然；三谓逍遥自然。五官动作，要求垂帘塞兑，收视返听；肢体采用随意逍遥式(自由散漫式)，但临床多选用仰卧式或坡卧式。散式的特点，是在姿式坦然安适的基础上，通过配合静呼吸法、降气呼吸法和作念诱导，使心身达到最大限度的逍遥舒散。锻炼时，要冥心净虑，意缘于散。意守散适之感，对人静颇有效益。

住、行、散三式各备有一套调息和练神的方法，因此，实际上为三种功法。

(二)调气：1. 静呼吸法：调息之初，不可硬性改变呼吸形式，呼吸的长短、速缓，不可强行控制，应以自然为原则，和顺为要求，在气息畅达流利的基础上，用意不用力，轻灵巧便地进行诱导调练，逐渐把气息引进到“出人绵绵，匀细静适”的地步。

2. 神驭气行会阴法(聚散呼吸法)：先天之息，始于腹内丹田，不论吸气、呼气，皆宜以神驭气，绵密而运。吸气时，气由丹田幽抵会阴而止，日久，气聚腰骶，聚中有散(一种松适弥散之感)，散无止处；呼气时，继吸气之散而散(四肢，尤其手指明显)。因病之需，也可吸则气由外围聚充丹田，呼则弥散，为了加强实腹效应，吸时尚宜配合提肛收腹动作(逆式呼吸)。

3. 神驭气行足踵法(降气呼吸法)：降的含义有二，一有降服气息，驯熟归顺之意；二有抑上扶下，神息接踵之意。锻炼时，以神驭气，由腹内丹田，降于足踵或涌泉；也可漫起颠顶之上，散终足踵之下。气之降运，有时仅在肢体某一限局范围内进行。降气之始终点，不必拘泥分寸，宜灵活掌握。唯降运时务要降散相辅，静适相佐。降气法，通常配合口鼻呼吸进行，配合方式，分为呼降吸降法：即以神驭气，不论吸气、呼气，皆分别将气降于足踵或涌泉。进行时，还可配合脚趾动作，即吸则抓地，呼则舒放。也可只进行意念抓放。呼气降气法：即以神驭气，只随呼气降运于下。呼吸分段降气法：即以神驭气，随吸气降至腰骶，随呼气再继降之。

4. 神驭气行任督法(周天升降呼吸法)：神驭气行任督法，即元神驾驭真元内气沿任、督二脉任运不息之谓。周天法需在自然原则下，遵循一定程序去锻炼。程序包括：调息净虑、凝神寂照、聚散充气三个步骤。通过调息净虑，达到静笃致虚，以实现虚静基础上的念住神凝。通过凝神寂照，达到聚精化气，以实现杳冥恬淡中的真气来复；通过聚散充气，达到颐养真元，以实现纯清前提下的内气充盈。当气充盈后，自然进阳冲关，而行周天之运。呼吸配合和意念诱导，有两种方法：一是不配合呼吸和作念诱导，只强调凝神寂照，日久自然气复冲关而运；一是在自然基础上，通过口鼻呼吸的巧妙配合和作念诱导，以加快其程序的进展，早日实现任、督相运。传统理论把口鼻呼吸称为后天呼吸或外呼吸，把虚静中任运的真元内气称为先天呼吸或内呼吸(非组织呼吸)。先后天呼吸有着严格区别，但锻炼时，宜相互配合，以达互用之目的。配合方式，不尽一致，可采用呼降吸升方式，即呼气时以神驭气，沿任而降，吸气时循督而升。所谓“后天吸气，则先天气升焉，后天呼气，则先天气降，若以口鼻呼吸为升降者，则去先天远矣”即是此义。也可采取呼升吸降方式。配合方式迥然不同，但效果无异，可因人选择一种锻炼。循行路径，即任、督二脉之连线。运行时，心境恬淡。唯觉丹田真元内气夺水火尾闾关，过夹脊辘轳关，透脑后玉枕关，达颠顶泥丸宫，贯眉间祖窍穴，渡口中鹊桥路(指舌抵上腭之处，鹊桥有上下之分，鹊者南离心神朱雀之喻，路径断绝，须赖心扶气而渡之，舌抵上腭，恰似架桥，故称鹊桥)，下气喉重楼，抵心下宝殿，而后返腹内丹田。沿此路径，周而复始，相运不息，即谓神驭气行任、督法，冲关功侯，也需明辨，所谓寂照真气来复，即丹田内窍呈现真元内气氤氲之象，此后，即行聚充之法。当真气充盈后，则以活泼为机而进阳冲关。伶利急进者，误把后天呼吸鼓荡之气力，当做真气发动，借此气力，强行冲关，著力上提，这非但无助于周天通运，反可招致气冲颠顶之苦。真元内气初向尾闾冲关时，宜以意紧锁谷道(肛门)，如忍大便状。修炼家称此处有走真之险，故需紧锁方无此患。此时，局部可有震痛之感，对此勿需畏惧，务要凝神守窍，无分散意，通关之后，自然平静，也有无此震痛者，反有豁达塞开之适感，对此也需漠然处之，不可庆兴自欣，否则神涣气散，通运中断。当气冲玉枕关时，常需内以神导，外以颈引，以助其通。“气循督脉通，任必衔息下”，所以，真气沿任脉降运通常顺力。

(三)调神：1. 意守法：虚明功意守法分为意守呼吸法、意守丹田法、意守外景法、意守运丹法、意守通体法、意守虚明法等等。因调气法一节，仅介绍了静呼吸法和三种运气呼吸法，所以，意守法也只介绍其相应方法。

(1)意守呼吸法：初练功者，常常杂念横生，思绪万千，无法淡化控制，令人苦闷之极。此时，务要心境平静，切忌心生烦躁，怨天尤人，应聚精会神，贯注于呼吸之调练。无意守素养者，一般不宜先行意守丹田，因初练者之丹田，其表空空如野，其内真元隐匿，不易系心住念；调息时，既有具体呼吸形式可察，又有清晰内在运动可觉，所以意守呼吸，远比意守丹田易于收敛思绪。显然，意守呼吸乃气功入门之捷径。具体方法，用意轻轻体会呼吸运动形式及其所导致的主观感觉(包括小腹起伏运动之觉)。

(2)意守丹田法：虚明功的丹田部位，主指下腹丹田，其部位在神厥、命门、会阴三穴之间，范围较大，是把神厥、命门和会阴包括在内的一个圆形体积，或以小腹为中心的一个圆形面积。意守时万莫把丹田视为一个小小的穴窍而拘泥分寸，以免误入极端。

(3)意守运丹法：意守运丹，即意守真元内气任运之形象或感觉，由于运行途径与部位不同，其形象和感觉各异。从略。

2. 作念法：作念是指自我构念而言，功中依据治病、保健、功侯之需，自我能动地构成某种特有内容的意念活动，并笃信物我之间发生着和作念内容相一致的变化。作念是调练心神的重要手段之一，不但能主动的克制杂念，并可以能动地调整与改造机体的机能状态。作念内容有喜笑念、憎爱念、愈病念、散适念、幽美念、虚明念等等。从略。

3. 定景：定景又称定境，属于调神炼意的高级阶段。

四、气动功

气动功的表面运动没有固定形式，练到一定程度可以形成独特的拳术，可收到治病健身之效。气动功的姿式操练有五种，现介绍三种：

1. 基础功：在练功前，停止剧烈活动，稳定情绪，心平气和，饮少量白开水。

(1)姿式：平坐于椅上，头有悬空之意，下颌收敛，胸部内含，身体正直，脊柱不可弯曲和左右歪斜，双手相握或平放于大腿上，手心向下。舌抵上腭不动，内视丹田(下丹田，气海穴位)，口微开。

(2)呼吸：自然呼吸。鼻吸鼻呼，气沉丹田，中间不停顿，自然平稳，不可有意憋气。

练习基础功的目的，是熟悉练功环境，调和体内阴阳平衡，促使内气产生。一般基础功可练一周，每日4—6次，每次半小时至一小时。如每日只练1—2次，则需延长基础功锻炼日程。

2. 气动功操作方法：气动功的姿式与功中肢体的发动有一定关系。不同的姿式可影响着气动的强度大小和频率快慢。

(1)怀抱太极式：直立地面，双足分开同肩宽。头、胸、肩、腹与太极拳要求相同(略)。舌抵上腭，双眼半睁半闭，向前凝视不动。以意领气，双手缓慢地由里向上向外划圈(如体操中的呼吸运动)，做三次后，再由外向里划圈三次，最后双手停于胸前，虎口相对，呈抱球状不动。肩肘要放松，不用拙劲。双腿微弯曲，意守中丹田膻中穴。

采用自然呼吸法，气沉丹田。每次站15—30分钟，每日4—6次。如不能达到入静状态，也可轻闭双眼。

(2)站桩式：姿式要求同前，唯在双手做完划圈动作后停于小腹前不动，意守下丹田气海穴。采用自然呼吸法，待有基础后可用逆呼吸法。

(3)托天式：姿式，动作同上，唯在做完双臂轮环动作后，双手停于头顶上，手心朝天，两手中指相接，手距头顶(百会穴)约7—10公分。两腿微弯曲，意守上丹田印堂穴(两眉之间)。这步功的意守法在无人指导下不可盲目练习，以防意外。

本功采用自然呼吸法，在内气产生后肢体发动时，可配合丹田呼吸(即在练功过程中以腹式呼吸为主)。

3. 收功：气动功的收功很简单，不论动与否，不想练即可放弃意守，慢慢睁开双眼。如肢体已经发动了，可任其自然停止，在动的过程中想停止时，可把意和气引到下肢(或放到足)，使气下行散开，然后静息1—3分钟后，开始散步活动。

4. 气动功的动象：通过以上姿式，意守和呼吸的锻炼，在一心清静的基础上，体内可慢慢产生一种内气，"恬淡虚无，真气从之"，此乃内气产生之真蒂。在内气作用下产生一种肢体的外显性动象，这是一种正常现象，又是本功法的要求。它与内功中的自发的动象有相似之处，但与练功不得法或指导失误而产生的乱动现象有本质的区别。

动象产生的时间、强度、频率、持续时间等，因与练功者的体质、病情、方法掌握的不同而有所差异。有的动象产生时间快，有的则慢，也有的根本动不起来，每次所动的表面形式不完全一样，整个动象都是在内气启动下产生的，都是在气的支配下活动的，不练功则没有这种气的感觉，动的也不自然，总之，气动功的动象是正常的，不是偏差，这点必须说明。

5. 注意事项：气动功发动后，肢体运动有的很剧烈，要有人在旁监护。功中不要突然停功，要令其自然停止，气消失后再想动也动不起来。一般动30—60分钟可自然停止。在功中如有事想停止练功时，可暗示自己停功，同时把气引到双足，最后放弃意守，动自然停止。经过锻炼后，练功者掌握本功的特点和规律，想练就动，不练就停，不会有任何副作用。

五、九次呼吸法和丹田注气法

(一)九次呼吸法：练功的姿式松静站立或仰卧。观想自身全体通明，身体内有三根中空的脉管。中间脉管上起自印堂(两眉中间，俗称脑门)，贯到脊背，下通会阴；右脉靠近中脉右边，上起自右鼻孔；左脉靠近中脉左边，上起自左鼻孔，都是从鼻孔经脑过脊背内面，下通会阴。三个脉管都在脊骨的里面，中脉粗细如芦杆，外蓝色，内红色，左右两脉粗细如麦杆，右脉红色，左脉白色。按以上位置、形状想象清楚后，用左手无名指(即左手第四指)掩左鼻孔，以右鼻孔吸气，由右脉管至印

堂向后行经脊背，抵会阴处。然后将右脉管吸满的气，通入左脉管内，徐徐上升，经背再向脑门，由左鼻孔徐徐呼出，呼气时放开掩鼻的左指，如此做三次。

再照上法用右无名指(即右手第四指)掩右鼻孔，以左鼻孔吸气，最后放开掩鼻的右指，使气徐徐由右鼻孔呼出，也照此做三次。

再用两鼻孔同时吸气，分别循左右两脉管至印堂向后行经背，抵会阴处。左右两脉管的气汇合一起，贯入中脉管内，徐徐上升，由背向脑门，由左右两鼻孔将气呼出，如此做三次。

上法练习纯熟后，可不用掩鼻，也能照样操练。

在吸入气时，可想象从天空中，将健康、长寿、快乐、安静的精华，由鼻孔吸入自身。呼出气时，可观想将自身所有的疾病、亏损、烦恼的病根，尽量从鼻孔排除干净。完毕后可观想自身洁净明彻，健康长寿快乐的精华，已充满全身，这时想象中脉管有个特征：红润如胭脂精，明彻如麻油灯，柔软如莲花瓣，通直如芭蕉干。

(二)丹田注气法：姿式同前式。想象头顶上五寸处有一月亮，似乎具有光明、圆满、洁净、清彻四特征，想着想着化为五色光彩和甘露(甘露如同水一样，在这里代表气的意思)，灌入顶门中脉，一直降到海底(即会阴穴)，后分向两腿到足心止。这时觉得甘露所到之处，一切疾病，烦恼都从全身毛孔排除干净，身心感觉非常舒适愉快。复想甘露从足心升至丹田停住，这时顶上的甘露，也同时下降到丹田，上下两股气都在丹田会合。如同上下两个瓶口将上下气吸入瓶后，封闭上下两口，使气不外泄，这时闭口不出气，愈久愈好，至忍不住要出气时，只徐徐从鼻孔出，不要出净，稍留余气在丹田。最后，把余气贯入中脉内，余气在中脉慢慢消失，不要外散。

以上两节功法，在操练时，注意稳慢，用意不用力。初练的人不能闭气过久，不要勉强，慢慢练习，久之即可运用自如。此法治疗神经衰弱甚好。肺病严重者，对丹田注气一法应慎用。

六、意 气 功

(一)姿式：以仰卧式最好；站式两脚分开，腿微屈，两臂自然下垂。

(二)呼吸和意念

开始采取自然呼吸，将意识与呼吸密切结合起来，一方面想着按路线运行，同时配合呼吸，二者合一。吸气不前进，想穴位，保住安静，呼气时意气运行到下一个穴位。过渡穴位时，局部肌肉要放松。按运行路线循行前进。

循行路线分前后两路：

1. 前部路线：(1)百会→天突→向两侧天泉→两侧曲泽→两侧十指(十宣)。

(2)天突→鸠尾→丹田→曲骨→两侧膝关节(犊鼻)→两侧解溪→两足十趾。

2. 背部路线：(1)百会→大椎→两侧肩胛(肩髃)→两侧肘关节(相当于小海)→经两侧手背到十指(十宣)。

(2)大椎→夹脊→尾骨→两侧环跳→两侧委中→两侧足跟(仆参)→经两足心到十趾。

(3)大椎→两侧肩胛(膏肓俞)→两侧肾(志室)→两侧环跳→两侧委中→两侧足跟(仆参)→经两足心到十趾。

这种方法，可连续运行数周，不会发生副作用。如不愿运行可休息。运行时把意识集中于病变处，如肝脏病，胃病，可把意识集中到肝区，胃区，诱引病变部位松弛，使其舒展。

(刘贵珍文，摘自《气功疗法实践》河北科学技术出版社1985年6月版)

蛇 步 功

本功法是一种动静软硬结合的功法。健康人只要认真按步骤去进行练功，坚持每天早晚一次，每次约半小时左右，能在较短的时间内发放外气。此功法有两套练法，一是健康人发放外气为人治病的练法；一是本身有病健身治病的练法。

功　法

一、发放外气的练法。预备式：两脚开立与肩同宽，成内八字，两脚的拇趾相距五寸，足跟相距一尺，全身放松，两眼微闭，含胸拔背，意守丹田，两手向前斜伸，五指并拢，手心向下，指尖相对成内八字，两手指尖相距五寸，两手拇指离小腹五寸。第二步是口呼鼻吸九次(一呼一吸为一次)，呼吸时要慢，气息要细，时间要长。然后自然呼吸90次，(即呼与吸均用鼻)并要求在15分钟左右做完，这叫聚气功。

发放外气是在聚气功的基础上以意引气，从中丹田沿任脉向上提气至天突，再往右手臂直下运至食指和中指端输出，之后意念和眼神均集中在食指和中指端，并伸直两指与拇指相夹成虎口形，无名指和小指向手心扣回成剑指。此后右手掌自始至终都要用力将内气输送出去。然后模仿蛇在冬眠后刚刚苏醒的动作，右手为蛇头，左手为蛇尾，一前一后，一左一右的摆动，两脚原地慢慢的转动三圈，男左转女右转，然后慢慢的出洞觅食，时而遇敌、鼓气、喷气，以后的动作便自由发挥了。但意念始终在右手指端，该动作尤如太极拳，又似慢动作的武术，亦象演员在练基本功，总而言之全身四肢都要柔软轻松，连绵不断。这一节最少要做15至20分钟，这叫输气功。有时做到全身都十分舒服不想收

功，也可多做一段时间。为了使元气不致消耗过多，可放松右手把气从右手指端运回丹田，意守丹田一段时间，内气就会停止输出。收功时两手要互相摩擦发热，因为在发放外气时，全身虽然发热甚至出汗，但两手指还是冰冷的。

二、防病治病的练法，与发放外气的功法大致相同，只是在做完聚气功后，意念还是集中在丹田，右手指不需用力，也无需运气到右手指端，有时也会有微量外气输出，这是无关紧要的，其他的做法均与发放外气的功法相同。患病者千万不要发放外气，否则，非但不能治病反而会加重病情。因为所发放的外气其实乃是人体最宝贵的元气，就是健康人也应加以节制并经常增加营养，才是培补还原的有效方法。

(郑枢邦文，摘自《气功与科学》1984年10期)

婴幼儿胎骨功

本功法是专为婴幼儿习练的，源于武术世家。能使婴幼儿身体健壮，为以后习武打下坚实的基础，而且对防治一些小儿疾病，有较好的效果。

功 法

第一步功：摩砺功

此功外需洗药、手法揉摩；内则需注意饮食。它可以调气血，增强肌肉、关节的张力、弹性和灵活性。6个月龄的婴儿开始锻炼此功。

在室温20°C左右、通风的屋内，把小孩脱光，用五加皮20克，透骨草15克，防风9克，白芷20克，红花9克，枳壳9克，青皮9克，青盐200克，童便300克加酒、水各半，煎汤令沸，稍放凉后，用纱布和药搓洗婴儿全身。

注意：头面部、胯下不可洗。

洗毕，待药液晾干后，把婴儿放于铺好被子的小床上，术者剪掉指甲，洗净双手，开始揉摩：

一、腹部：让婴儿仰卧，用右手掌以顺时针方向按摩其腹部，手法要轻，4—7次后再以逆时针方向按摩4—7次。此功有助于治疗肠胃疾病。

二、背部：让婴儿俯卧，用左手掌从孩子右臀起按摩至孩子后脑勺，再从后脑勺从另一侧按摩至孩子左臀，如此5—6次。

三、臂部：让婴儿仰卧，先从右臂内侧揉摩和用空心拳轻轻击打至肩，再从肩顺外侧到手背，4次后换左臂依上法再进行4次。

四、腿部：让婴儿仰卧，从左脚背起，揉和击打至大腿股，再左臀沿内侧到脚掌，如此4次。再换以右腿施术4次。

五、脸部：用双手四指轻轻揉捏婴儿脸蛋、颌上肌肉及额部，耳部，手法要轻。

注意：术者的手法要由轻至重，慢慢变化，以孩子受得了为度。此功若坚持至孩子4、5岁以后，能使孩子筋膜腾起，皮肉筋骨硬如板，可抗击打，祛疾病，有一定防身自卫的作用。

第二步功：幼儿运动功

一、让幼儿仰卧，术者抬起幼儿手臂再放下，然后再屈手臂，再伸开。如此几次，左右手臂轮流行之。

二、让幼儿仰卧，抬幼儿腿，放下；再屈，伸。仍左右腿各习几次。

三、让幼儿站立，慢慢让他弯下腰，再抬起，行4—5次。

四、让幼儿仰卧，令幼儿慢慢坐起来，头再往下低，然后抬头，躺下。行4—5次。

五、让幼儿直立，以腰为轴，从左侧转向后面，再转回；再从右侧转后，转回。行4—5次。

注意：这五节运动功，初时由大人帮助做，慢慢让孩子自己做，大人要在旁边喊节拍或动作名称，以引起幼儿的兴趣。

饮食，也是此功法内容之一。首先，应注意干净卫生。其次，要让孩子多吃新鲜蔬菜，水果，少吃猪油、肥肉。每天应定量喝一点牛奶和鱼肝油；不要让孩子吃过多甜的零食，而要让孩子多吃一点瓜子之类营养丰富的零食。

这套胎骨功，每天做一次至二次，视情况而定，不要让孩子感到厌烦。孩子小时，时间应短些。孩子稍大，大人施术时可以给孩子讲故事，或放音乐。

(舒 眉文，摘自《气功与科学》1990年5期)

盘坐入门

本功法是习练盘坐气功的基本法。许多气功都要求盘坐，盘坐好处甚多，尤其双盘，上坐后上身放松，成下实上虚状，气在全身流走，易进入气功状态，而且这个姿式很稳定。但是初学者上单盘、双盘都较困难，此功法是为帮助初学者尽快学会盘坐而设计，从而更快更好地进行气功锻炼。

功 法

首先上双盘，上不了双盘上单盘也可以，但是动作要分别作两遍，即左腿在上盘做一遍，右腿在上盘做一遍。

一、叩膝：将额头向左膝盖方向缓慢下叩五下，后再下叩右膝五下。开始能叩至离膝盖一拳远即可。以后逐渐能叩到膝盖，再能把额头放到膝盖上一会儿，甚至用下巴够膝盖。开始下叩左膝时右

腿特别酸痛，下叩右膝时左腿特别痛，这时要忍一下。当叩完上身竖起时，会感到双腿比叩膝前轻松多了。

二、前叩：将额头向前下方缓慢叩五下。开始能叩至离地两拳远即可，以后逐渐能叩到地。下叩时双腿酸痛，起身时腰腿轻松。

三、拧腰：上身竖直。两肩同时向左缓慢拧转，头向前方不动，眼朝前看，也活动了颈椎和头肌，尽可能转，最好转至90度。同样再向右拧转，转五遍。

四、左右叩：将两肩向左拧转至90度后缓慢下叩，到不能再下了为止，下叩五次。再右转下叩五次。这节难度较大，不易叩到地，下叩时腰腿也更酸痛。

五、提脊柱：两臂自然下垂，两肩连续地划两个竖直的圆圈，向上向后，再向下向前，然后向上向前、向下向后……在划圆圈同时提拔腰椎、胸椎、颈椎，提拔一下放松一下，再提再放松，五下。头不动，两臂两手被动随从。

此法是盘坐练功前的一种热身法，做完后会觉得腿、腰、肩、颈、全身轻松，再行坐功就容易多了。

（黄　海文，摘自《气功与科学》1990年3期）

寅时振阳功

本功法是一种注重意念与呼吸配合调动真气运行冲击穴窍的功法。由佛家“嗨字劲”之《佛顶珠功》衍化而来。具有振奋阳气，焕发精神的作用。并以寅时（晨3—5时）练功而得名。练此功法地点需选定在山顶树林茂盛、眼界开阔处。练功时需穿运动服，扎板带，着平底软鞋。具有开发智能的作用。

功　法

一、预备姿式：两足开立与肩同宽，脚跟外撇以通督脉，二目睁开平视远方，两手贴于大腿外侧。

二、呼吸、姿式、意识：(1)舌抵上腭，默念“吸”字，将新鲜空气从口鼻吸入，意想空气直入气海穴。注意吸得越深长越好。初练时可缓缓吸入，以后逐渐变为迅猛吸入。在吸气的同时，两臂外展，两手成立掌，掌心向外，脚趾抓紧，脚跟向后外方着力，并意念全身肌肉变得紧实。

(2)吸气毕，改为舌抵下齿龈，默念“呼”字，将气尽量快速短促地呼出，同时两臂还原。此时若口中津液增多，可分三口咽下，但痰污则须吐出。

(3)呼毕，改为自然呼吸（即不要再管呼吸），意守丹田，默念“出”字，意想全身各处之“浊气”在“出”字的命令下向气海穴集中，并在丹田真气押送下徐徐上升由口而出，丹田真气则留于口内。注意押送途中切勿“闪劲”（即突然停留），以防浊气流窜为患。

(4)紧接上，意想丹田真气速归气海，再立即由气海穴直上，越上越快，直冲百会穴。在这一瞬间，练功者会不由自主地突然爆发出洪亮的丹田音，呼出“嗨”！同时，这股冲劲还会使头向上冲，全身上抬，脚跟离地。

按上法练完一遍后，全身放松，前行七步，后行七步，左行七步，右行七步（即二十八宿之数），如法再练。每晨练三遍即可。

注意事项：1. 此功必须在专人指导下练习。

2. 心血管系统有器质性病变者禁练此功。

3. 练后读外语或记忆其它知识，效果极佳。

（胡春申文，摘自《中华气功学》湖北科学技术出版社出版1988年3月版）

清净布气门派采气法

本功法是通向六神通的基本功。以采纳宇宙之正气，补充人体能量，实现“天人合一”为最高境界。此功法含“采日精”、“采月华”、“采星辰”、“采植物”四个内容，集调身、调息、调心于一体。适于男女老幼习练，可调理机体，平衡阴阳、养生健体、开发智能，特别适于为他人运气治病的气功师习练。

功　法

一、采日精：坐式或站式，全身放松，思想集中，在每日早晨太阳刚升起之时，选择环境清净、空气新鲜、不让任何物体遮掩太阳的光线之地方练功。

1. 三吐纳：自然站立，仰面朝向太阳，呼吸柔和自然，双目垂帘，全身无处不松，打开全身各个穴位、毛孔。吸气时双手向左右撑开划弧，掌心对准太阳，成虎爪手势。然后双手五指微抓，翻掌，掌心朝内收回至胸前，意想太阳的精华从全身各个穴位、毛孔吸进，然后翻掌，掌心朝下呼气。呼气时意想身上的浊气从双手劳宫穴、脚底涌泉穴、头顶百会穴同时缓缓排出。呼气完，再吸气，反复动作三遍。

注：三吐纳前双手合掌于胸前，默念要诀三遍更有效。呼吸气时身体微微摆动，三吐纳完即可采气。

2. 采气要领：双目垂帘，注视太阳，双手掌左右撑开划弧，掌心对准太阳、吸气，同时起脚后跟，手指微抓后翻掌，掌心向内，缓缓收回至天目穴前，左手内，右手外，掌心对天目穴，重叠式，双手间距10公分左右。意想全身各穴位、毛孔吸进太阳的精华，三田（上丹田天目穴，中丹田膻中穴，下丹田丹田穴）与太阳成一直线，同时吸进整个太

阳的形状，浮现在三田之中，然后双掌缓缓往下移动，呼气，落脚后跟，意想上丹田太阳随手势往下移动。同时内视，意念把太阳移到中丹田，太阳重合，继续往下移动至下丹田，三个太阳合而为一。呼气完，手势停留在下丹田，开始调息三次(一吸一呼为一次)意念太阳形状在腹中，光芒四射，以金光、红光为主(不射出肚腹为主)。三次调息完后，再起后跟吸气。反复做上动作，共做18遍，最后，打交叉手印、靠在丹田穴收功。

注：采气时最好是太阳刚升起之时，起补阳、增加气感、开发智能等效应、太阳过高时练气会损坏眼睛及火气过盛。采气中，呼吸要绵绵长长，均匀一致，吸气微微提肛，呼气松肛。

二、采月华：于每月的月亮初出时，月中时，月入时(月圆时十四、十五、十六效果更佳)，面向月亮采精练功。练功的方法与采日精法基本相同，所不同者是意采月华，形状为月亮，调息三次，胸中月亮光芒四射，光为兰、白色，与月亮旁的光环相似。

三、采星辰：于没有月亮之夜，选择群星之夜，仰面向北斗星采精练功。练功方法与采日精法基本相同，所不同者是意采星精，吸气时三田现出9个星，最后合并于下丹田，光芒四射，光与月亮光一样。

四、采植物：在环境安静、空气新鲜之处，选择你所喜欢的，又符合病情需要的，采完全身舒畅有感觉效应的树木面前练功，否则不要练。人与树的距离1—2米之间。采气前，全身放松，先默想“我很喜欢这棵树”，然后开始练功，以便沟通人与树之间的信息。

1. 三吐纳：与采日精三吐纳方法基本相同，所不同者是呼气时，全身各个穴位、毛孔往外排浊气。

2. 采气要领：与采日精大体相同，所不同者是意采树身精华，吸气时不要起脚后跟，意想将整棵树吸、移到身中来，微微提肛，呼气时树身精华留在体内，将树壳呼送回原处，反复意念，反复动作做十八遍。

3. 收功：放松调息，意想将树身精华溶化，周流滋润全身各个部位、穴位、器官。收功中要细细随气体察，并心情舒畅。

以上采气法是上乘功法，要持之以恒修练，受益无穷，“贵在坚持”，必见成效。采了阳气、阴气，弥补着身体的空虚，调理阴阳平衡，又开发了智能，出现特异功能，有的人很快在练功中可看到许多东西，听到鸟叫、流水等声，闻到各种花香味，是通向“六神通”境界基础功。

(徐星俊文，摘自《气功与科学》1990年3期)

清静功(空丹)

本功法是王松龄先生依道家练丹术的法理创编的中乘功法((中级功)，一种直接入静的方法。此功法作用大，疗效高，出功能快，适宜中老年养生保健、慢性病人康复及智力开发，对阴虚、火逆的老年人及病人更为适宜。

功　　法

一、姿势：平坐或盘坐(双盘、单盘或散盘均可)。手结“定印”即两手重叠手心向上，两拇指尖轻轻相接，放于小腹前，佛家右手在上左手在下，叫“三昧印”，“等持印”，左手在上叫“弥佗印”；道家讲男性左手在上，女性右手在上。定印适于阳虚者，即面色皖白，气虚、怕冷者。或结“太极印”，两手虎口交叉，右手拇指贴左手内劳宫穴，手心朝下放于小腹前或两腿间。太极印适于阴虚者。放松形体，轻松愉快地坐着。

二、观想法：坐好之后，随意长呼二三口气，以使脏腑放松，呼气后，即不再管呼吸，一任其自然。观想有两种方法：

(一)高血压者观法：如白天练功，两眼微微闭合，如晚上练功，因易致昏睡，两眼可稍留点缝。用意识透过眼帘从45°的角度向着两膝之间默默地“观”着那一片地方，即所谓的“牛眠之地”，别集中在那一点上。在观牛眠地当中，虽然那里空无一物，也不去管它，在意识集中之下，它会自然地反应出脏腑气脉的盛衰情况，这些情况大约分为青、黄、赤、白、黑五种颜色，这些颜色是脏腑气脉反应的“幻景”。初练功观照，开始眼前是一片漆黑，不去管它，这个功法不是练气，练的是神，逐渐的眼前就会发白，一般多先观见“蒙蒙如雾”的白色，或如满天星光闪动，或如萤光，或似闪电之光，而又会时时变幻，对这些一律不理，不要去注意它，随着入静深入，光便逐渐旺盛，由闪电光逐渐到稳定的纯白色或金黄色光，对出现前述的五彩光也一律不去理它。观见的五色光之中，以白光为纯正的颜色，坚持锻炼，各种颜色退尽，只见白色，白色的程度会由“蒙蒙如雾”的景象逐步进步到如月光皎洁的白光，仿佛中秋明月悬照面前，把意识集中与这白光合而为一，则会自觉如皓月当空，遍体清凉，烦躁去尽，这时便接近“清静境界”了。继续修炼，则光与身合，全身皆忘，即旧说“不知身在何许”的清静境界，以此养生、去病与延年即有把握了。观照中，念头千万不可去追求“有光”，对出现的各种光色，切不可着意分辨，只采取一概不管它的态度，始终平淡、轻松地观着牛眠之地。这点十分重要。观光过程中，在最初第一个阶段，任它如何变幻，不可

理睬，逐渐五色退尽，只见一团白色或金黄色光辉，洋洋滟滟悬照当前，这时已进步到第二阶段了。这时如果观见白光中有青、赤、黑等杂色光出现，影响入静，则可用“吹”字口诀退去杂色，撮口抵舌轻轻向它一吹，杂色化去仍然只存白光(但用吹法最多不要超过三次)。但有颜色鲜明而柔和的紫色光不要吹，纯兰色的像海洋或非常艳丽的兰天色的光不要吹它。杂色光退去，仍保持一心不动，注意力不要随光的变化转，就当没看到它，只默默地观着牛眠地。

(二)血压正常人或血压偏低者练功，可观想在印堂前约一尺左右的地方虚悬一直径约寸许的白色光环(想像有个白色光环)，有了印象后，将意识(注意力)放在光环里边，就不再去管它，似有似无地默默观着，亦能逐渐出现光。没有光也不要去追求，只将意识放到那里，炼心的定力。有光者，待光稳定了，在眼前清清楚楚，而且色彩较纯，例如白色光辉，这时要把念头与它合而为一。口诀是:“光即是我，我即是光”，用此口诀来收拾杂念，即旧说治心的方法。当光色明朗，有似皓月，这时宜作“光我不二，我光如一”的口诀，反复暗示，把身体和一切意识全忘掉，“外忘其身，内忘其心”，则光与身体合一，令全身皆忘而化光，自觉通体光明，空无一物，不知自己身躯存在何处，唯觉如象一轮明月恬静生辉。到这种地步，已达到化光“坐忘”或“忘身”的火候，即到了真正的“清静境界”。如果虽反复暗示“光我不二，我光一如，”仍然我是我，光是光，不能合一，则可用意向玉枕(后脑)一看，随即放弃，可较快与光相合，而进入忘我境界。

关于忘身，有时也可以一步步地忘掉，即用光一照，照手足忘手足，照头忘头，最后全身化光。

三、其余几种练法:(一)色心兼治法:也就是性命双修的一种方法。光已练成，将意识放于光之中心，使之逐渐缩小如鸡蛋，如豆状，用意由肚脐将此光引入黄庭(约在脐内体腔中央)，默默观照，小腹便呈现一光团。这样可起健身作用。单纯练光可有治疗及开发潜能作用，而健身作用较少，将光放在丹田(黄庭)里，就激发了丹田的真气，而加强健身作用，故称色(身)心兼治法。

(二)光照全身法:收功前将光缩小，引入丹田，稍定，然后用意普行分光，照遍脏腑一次，当先照上焦心肺，次照中焦脾胃，再次照下焦肝肾，既照五脏，六腑也同时照到了，照毕仍收回丹田，稍定，收功。

(三)分光治病法:先将光缩小收入丹田，然后再转照病灶。

(四)性光收放法:当此功练至光已圆满，稳定，可随意指挥时，可进一步练习收放法，收则“细人微尘”;放则弥于宇宙。收时可逐缩小收入丹田;放时可呈波浪式逐步向宇宙空间扩大。

四、收功:(一)在练功的第一阶段，光未稳定，或已稳定合一，收功时意念一动，将意散开，光即消失，然后搓手，擦面再睁眼，起坐，稍事活动即可。

(二)收功前，光已稳定悬于体外，可由脐收入丹田后收功。

五、外用法:以上所论皆属练功之内练、内用法，再介绍外用数法如后:

(一)透视法，光已练成，在为他人查病时，可用光照病灶，其病灶状态即可反映于光中，呈现图象。如查经络通塞情况，通处呈光亮，透明状，塞处呈灰暗或黑色。

(二)遥视法，此所谓遥视，并非由近往远处看，而是将远处的目标“拉”到面前(功力深者，可将目标直接置于自己意识之中)，所以可以不考虑目标所在方位及距离。将目标收于光中，可见到逼真的图象(类似看电视)。

(三)印象法，以上所说皆属光中显像之法，然欲达此水平，殊非易事。故更设印象之法，所谓印象，如与家人共同生活，非常熟悉，虽不在面前，但只要想到，其形相立即显现，此即属印象(对其他人，物同)，而非如看电视之图像。在用印象法查病时(病灶或经络，病气等)，要求一念不生，一心专注，以其自然显现之印象为准，不要用逻辑思维的方法推究，琢磨。一般用印象法查病时，出现之印象主要有明(透明)暗(灰暗)两种，明为康健，暗为有病。用印象法透视时，可出现患者模糊身形之印象。

(四)施治法，为他人治疗(近治及遥治)时，有光即用光照，无光即用印象法，一心专注其灰暗部位，直至有透明感时为止。

此印象法，在练清静功的基础上，用心体会，很快即可掌握。

(五)集体治疗法，对集体(百人，千人聚集一起)治疗时，用意将人群全部摄入光中，聚为一人，然后由头往下照，照到此“人”全体通明即可。这种治疗方法，无须辨证施治，不管阴阳虚实，在光照之下即可消除病气。据多年临床实践及我的学生实践证明，此法行之有效，但如功力不足，光未练成，而用印象法进行集体治疗，则效果较差。

用光照法或印象法为人治病，对施治者皆无大的消耗。

六、注意事项:(一)每次练功时间长短，可自行掌握，以舒适为度，既不可强制硬练，亦不可放任自流，一曝十寒。每次可练二三十分钟，逐步到三四十分钟，随功夫提高而自延长。

(二)如原有练周天功或其它功法的基础，练清静功时，一静下来就感到丹田发热，甚至热气上腾，要将热气退下去，可用“哈”字诀退热，即开口平舌，发“哈”字音用口出气，同时意念下导，哈二三下即

可，不可退之太过，因练清静功所发之光为清凉感。故不用热气。

(三)困倦时不要勉强练功，光不来勿存追求心，光已来勿生欢喜心。

(四)如先练动功后练此功，须在动功收功半小时以后再练此功。

(五)血压过低者勿练此功。

(六)在功中可能出现山河大地，人物鸟兽等幻景，对此应不喜、不惧，一概不理，如幻景反复出现，影响入静时，可用吹字诀消除之。

(七)观牛眠地法，观光环法，只可选定一种，不要交叉去练，如果用观光环法头部有不适感，可改观牛眠地。

(八)练功期间应严格节制性生活，如练此功为了治病，则病未愈前应停止性生活。

七、几点说明：(一)此所谓"空丹"，意为在体外空中练成，所练之光达到常在不灭为丹成。

(二)此功所以属于中乘功法是因为：1、超越练气阶段而迳由练神入手，一旦练成，不易退失，2、虽迳练神，但仍要观光、练光，故仍属"有相修持"，而非"无相大法"。

(三)释迦牟尼说："诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教"，即练功者应勿生恶念，诸佛之教虽设有种种方便法门，实以"自净其意"即从净化自己的精神境界为指归。练清静功者，光未显现，勿求于光，光已圆满，勿著于光。最后当并光亦舍弃而进入清静境界，始达上乘。望共勉之。

(王松龄文，摘自《王松龄养生气功理与法集锦》本溪老年人康复研究所1989年6月编印)

混元一气功

本功法是少林神拳之基础功。强调动静相顾，内外相联，形神相和，放松自然，不须意守的原则。此功法融治疗与技击于一体，真气在人体贯通，有强身祛病、益寿延年的效果。

功　法

一、挺立乾坤：双脚自然分开站立，足距同肩宽。左右掌自然下垂轻按大腿。目向上视，呼吸和匀至顺畅。全身放松，吞咽津液，消除紧张感。待松静自然无思无虑后，才可进行第二个动作。

二、叠掌平胸：双掌缓提与胸平，右掌托左掌，掌心向上，提掌时深吸气，平肩挺胸。目仍然上视，双脚不动。

三、立地撑天：双掌翻转，缓向上撑过头部，劳宫穴向上，指尖相对，两肘微曲，随掌上撑时，将吸入之气吐出。

四、右推掌：右掌下落，向左前方推出，腰部徐徐左转，左手下落护胸。劳宫穴向前，指尖向外，眼向前看，呼吸自然。

五、左推掌：动作方向与右推掌相反。

六、前推掌：左屈肘，手掌护胸，右掌平胸向正前方推出，劳宫穴向前，指尖向上，眼向前看。头正，松肩，挺胸。双脚正立不动。

七、托天掌：双掌向左下方下按，旋向右上方托起，腰随手转。左臂伸直，掌心向上，指尖向前。右肘微曲。掌心向上护顶，指尖向左手双膝微屈，眼睛微闭。

八、斜挥掌：右手自头顶向左，成刀掌挥出，掌心向上，微屈左肘护胸，腰随右手转，双足挺直，眼望右掌。

九、跪地斩妖：左蹲右跪，右手随下蹲时向前下方削出，掌心向下，左手掌心向上护顶，眼望前方。

十、混元一气：双脚站起直立，右掌收回胸前，左掌下落胸前右掌托着左掌，掌心向上，平胸成叠掌，目平视，呼吸深长。

十一、收功：闭目，以劳宫穴对准太阳穴摩擦两分钟，调匀呼吸。

整套功法反复演练十次，时间四十分钟为宜。

(李少华文，摘自《中国功法百家》，广东高等教育出版社1988年10月版)

混元易筋经

本功法又名"金刚气功"。是将意识、呼吸、动作三者结合进行习练的一种健身方法，传为南朝刘宋达摩大师所创。在民间流传较广。此功法强调在意守、入静的前提下，用连贯圆活的动作与呼吸配合，对意、气、力进行全面锻炼，从而达到内壮脏腑，外强筋骨的目的，故有防病治病、益寿延年的作用。

功　法

第一节　起　手

(一)预备式：身体直立，两手叉腰，拇指向后，其余四指向前。两膝微屈，两脚分开与肩同宽，脚尖稍向外扣，脚趾抓地，含胸拔背，头部正直，两眼向前平视，嘴唇微合，全身放松，呼吸自然。

(二)开合式：两手循胸上提，与乳部平，掌心朝下，指尖相对，中指头互相接触；然后向左右分开，掌心朝下，与肩平呈一字形；继而两手向后旋转，掌心朝后，拇指尖向下；接着两手沿水平线慢慢向前靠拢，手背相贴，两臂前伸，高与肩平；再握拳翻转，拳心朝上，拳尾相靠；慢慢收回至胸前，

低于两乳，拳心朝上，同时吸气；两拳在胸前左右分开至两胁下，拳尾紧靠两胁；两臂一夹，同时短促呼气。

(三)左右推掌：右推掌，左拳不动，右拳旋转变掌置于胸右侧，指尖朝上，掌心朝左；沿胸慢慢向左方推至左侧乳部，位于左拳之上；再握拳翻转，拳心朝上；吸气时，右拳尾沿胸收回到右胁下，紧靠一夹，同时短促呼气。

左推掌，动作和呼吸与右推掌相同，惟方向相反。

(四)左右按掌：右按掌，左拳不动，右拳旋转变掌置胸右侧，指尖朝上，掌心朝左，沿左侧胸慢慢按到右侧小腹底部；握拳翻转，拳心朝上，接着右拳沿原路向上提至胸前，同时吸气；待收回到右胁下，紧靠一夹，同时短促呼气。

左按掌，动作和呼吸与右按掌相同，惟方向相反。

第二节 双侧半边月

(一)左侧半边月：两拳翻转变掌提至肩上，掌心朝上，指尖向内，两肘关节外展，上臂与肩平行；然后两手经耳旁向上托至头顶，手指相对，至两肘关节伸直后，左手抓住右手二、三、四、五手指；两手不动，上体略向左转，面向左侧；复向右转，面向右侧；再将上体向后偏左慢慢倾倒，脸面朝天，然后向左侧扭转，弯腰下扑；两臂伸直，两手落于左脚外踝旁，两手沿脚尖慢慢转向正前方；两手松开一闪，掌心朝地，十指相对，两臂屈曲，接着屈膝开裆，昂首、塌腰、突臀，呈伏蛙状再挺胸，下坐屈膝开裆，两手握拳，拳心朝前，置大腿后，脚尖向外展；两臂垂直，身体起立，脚同时内扣，拳心转向内；吸气，两拳经腹部慢慢向上提至胸前，拳心朝上，再向左右分开，收回胁下，紧靠一夹，同时短促呼气。

(二)右侧半边月：与左侧半边月相同，惟方向相反。

左右半边月，交替各做3次。

(三)练功要点：(1)左、右转体时动作稍快，仰身转体时宜慢，弯腰下扑时双脚勿移动。(2)呈伏蛙状时，要昂首、塌腰；挺胸下坐和握拳时要快，脚跟不动，仅脚尖随动作的变化做外展内收的活动，动作要协调。

第三节 天空抓地虎

(一)右侧天空抓地虎：左拳置于胁下不动，右拳变掌举于肩上，右肘关节屈曲外展，掌心朝上，指尖向后，经耳旁向上伸直，脚不动，上体向左转，面向左方；复向右转，面向右方；然后慢慢向左偏后扭转，面向左下方，手臂向前伸直；弯腰下扑，右手落于左脚外踝旁，掌心朝地，沿脚尖慢慢转向正前方；握拳旋转，掌心朝前，手臂伸直，两脚尖同时外展，挺胸下坐身体起立，脚尖同时内扣，拳心旋转向内；吸气，右拳经腹正中向上提至胸口，然后收回胁下，靠紧一夹，同时短促呼气。

(二)左侧天空抓地虎：与右侧相同，惟方向相反。

左右天空抓地虎交替各做3次。

(三)练功要点：(1)左、右转体稍快，仰身转体动作宜慢，挺胸下坐时动作宜快。(2)其他动作要缓慢、均匀、连贯，动作和呼吸要密切配合。

第四节 拗马登山

(一)单鞭式：两手为掌循弧线提至胸前，高齐乳部，指尖相对，中指接触，掌心朝下；然后两手掌向左右分开，与肩平行呈一字形，掌心朝下；两掌握拳，向外旋转，拳心朝上；两肘尖下垂，上臂向两胁靠拢；两拳再慢慢收回胸前，拳面相对；吸气，两拳向左右分开，收回胁下，紧靠一夹，同时短促呼气。

(二)拗马登山：左转身，两手为掌循弧线提至胸前，高齐乳部，掌心朝下，右掌在上，左掌在下，两掌相距寸许，相交呈二字形；先吸气，两脚不动，随后上体左转，右手用力地向左前方刺出，右臂与肩平，左手同时向后一甩，掌变鹰爪，爪尖朝上，在转腰出手的同时，进行短促呼气呼气后，两手一缩，同时吸气；继而上体转正，两手沿原路收回胸前，左手鹰爪变掌，掌心朝下，指尖相对，两掌由胸部下按至腹底，旋转握拳，拳心朝下，移于左右两脚前，两臂垂直；然后两拳旋转，拳心朝上，经腹提至胸前，两拳相对；吸气，左右分开，收回胁下，靠紧一夹，同时短促呼气。

右转身，与左转身相同，惟方向相反。

(三)练功要点：(1)左、右转身时，两腿要夹裆，两脚勿移动。

(2)手掌前伸刺出和后甩要快，同时进行短促呼气。

第五节 排山掌

(一)左侧排山掌：两拳不动，身向左侧快速一转，右腿伸直，左腿屈膝，呈左弓步；两拳变掌，拇指相对，掌心向前，慢慢推出至两臂伸直，再握拳翻转，拳心朝上，拳尾相靠；吸气，两拳收回胸前，拳面相贴，向左右分开，收回胁下，紧靠一夹，同时短促呼吸。

(二)右侧排山掌：身体向右侧快速一转，其余动作和呼吸与左侧排山掌相同，惟方向相反。

左右排山掌，交替各做7次，然后身体转正，左脚向内收半步还原。

(三)练功要点：(1)左、右转体呈弓状步时，动作要快，两掌推出和握拳翻转收回胸前时，动作宜

慢。(2)两掌向前推出时，手指要用力。

第六节 顶天立地

(一)两拳变掌，右掌上举耳边，掌心朝上，指尖向后；左掌置于胁下，掌心朝下，指尖向前；吸气，右掌向上托，左掌同时向下按，再短促呼气；吸气，然后两手一缩，右掌收回至耳边，左掌收回至胁下。同样动作做3次，当第3次收缩两掌吸气时，右手掌转至前方偏右，掌心转向内，手指尖朝上，左掌同时翻转，掌心朝上，指尖向右继而右手下缩，左手上收至胸前，掌心朝上，指尖相对，再两手握拳，吸气，向左右分开，收回胁下，两拳紧靠一夹，同时短促呼气。

(二)以同样动作做左掌上托、右掌下按3次，呼吸相同。

(三)练功要点：(1)上托下按时，动作稍快，手指用力，但不要僵劲。(2)收掌时宜慢，并缓缓吸气。(3)两掌旋转时，同时吸气，动作稍快。

第七节 双龙出洞

(一)两拳变爪朝下，置于胸前两旁，肘尖下垂贴于两胁，两爪五指微微张开，腕背朝上，食指与大拇指扣成半圆形，其他三指向内弯曲，手指头各不相触；向左右伸展呈一字形，高与肩平；两手虎口领劲，略向前慢慢摆动约30°，同时吸气；接着两手用力向后一摆，动作稍快，同时短促呼气；吸气，两手一缩；然后两肘尖下垂，上臂贴于两胁，再伸臂，两手向前一摆，同时吸气；复向后一摆，同时短促呼气，再吸气，两手一缩，同样连做3次。然后两前臂向胸前靠拢，握拳旋转，拳心朝上，两拳面相对，左右分开，收回胁下，靠紧一夹，同时短促呼气。

(二)练功要点：(1)两臂前收时动作宜慢，同时吸气；后摆时稍快有力，同时短促呼气。两手前后摆动各约30°。(2)两手变爪时，爪尖尽量内弯，手指用力，腕背朝上。

第八节 三尖贯顶

(一)两拳变掌，内旋上举于肩上，手掌心朝上，指尖向内，经耳旁上举过头约寸许；左手不动，右手用力向上伸直，同时短促呼气；两手停着暂时不动，随即吸气，继而左掌用力向上伸直，右掌同时下降，离头寸许，同时短促呼气；两手又暂时停着不动，随即吸气，再右手掌向上伸直，左掌同时下降，离头寸许，同时短促呼气。左、右交替各做3次，当左手第3次上伸时，右掌不收回，两手握拳旋转，拳心向内，同时吸气；然后拳尾靠拢，经面前向下拉；到胸前后，拳面相对，拳心朝上；吸气，左右分开，收回胁下，紧靠一夹，同时短促呼气。

(二)练功要点：(1)两掌上伸、下降时动作稍快有力。(2)动作时，身体勿随之起伏或左右摇摆。

第九节 铁牛耕地

左脚向左横跨出一步，伸直，右腿呈弓步，左拳面置于太阳穴上，拳眼朝下，右拳置于胸前右下方，拳心朝上，上体略向右前方倾斜，眼望右拳；左拳不动，上体略向右扭转，右拳随之往右后上方甩出与肩斜呈一直线，眼看右上方，同时吸气；上体复向左扭转，右拳跟着甩向左方，肘关节屈曲，拳心向内，拳头朝上，眼看右手，同时短促呼气；上述动作连做3次。原地转为左弓步，再将右拳放在右太阳穴上，左拳置于胸前，拳心朝上，上体略向左前方倾斜，仿右边的动作做3次。然后收脚还原，两拳收回胁下，紧靠一夹，同时短促呼气。

第十节 卧虎伸筋

(一)左拳不动；右拳变掌，五指张开，右手向前往右后下方转腕旋臂划1圈，动作要快，右掌再握拳收回胁下紧靠一夹；接着右拳不动，左拳变掌如上法做1遍，惟方向相反。继而两拳变掌于胸前，指尖朝上，掌心向前，两掌平行向前推出，两臂前伸；外旋，手背朝下，两掌分别于左、右两侧由下往后翻掌旋臂划1圈后置于胸前，手指朝上，拇指相对，上体略向前倾，同时两脚跳起并拢，弯腰下扑使两掌着地，相距稍比肩宽，着地后两臂伸直，脚尖着地，臀部上突，使身体呈拱桥形；吸气，后坐，开裆屈膝，两臂前伸，使身体呈虎卧状；面朝地，胸腹与地面平行，上体循弧线向前上方滑出，昂首塌腰、肘、膝关节伸直，同时短促呼气；如上法连做3次。随后两脚向前跳一步，脚分开同肩宽，脚尖内叩，身体起立，两手握拳，拳心朝前，经腹部上提至胸前，收回胁下，紧靠一夹，同时短促呼气。

(二)练功要点：(1)弯腰前扑、两掌着地时手臂屈曲，动作宜慢，待功夫加深后，可由手掌着地，改为拇、食、中三指尖着地。(2)前扑、着地的距离要适当。太近，则上体俯滑不出；太远，则两臂不好撑直。(3)卧虎伸筋，整体功夫较强，活动量大，应根据个人体质情况掌握练功强度。

第十一节 收手

两拳由胁下沿胸慢慢伸至剑突处靠拢，拳面相对，拳心朝上，同时两拳向内旋转至两拳背相贴，拳眼靠胸；两拳面朝下由剑突处经腹部下沉至腹底；分开置于两大腿旁，两臂垂直，拳心向前；吸气，同时两肩上耸，随即两臂下垂，同时短促呼气。如此耸肩、垂臂，配合呼吸连做3次。

(龙文宇文，摘自《中国气功》1983年3期)

混元一体功

本功法是养生保健功，由向培植先生传授。

此功法认为人体是小混元，大自然为中混元，宇宙为大混元、通过本功练习，练功者可达到与大自然及宇宙浑然一体，从而提高意识的能动性。分初级功和提高功两种。初级功旨在打通大小周天，对多种疾病有明显疗效。提高功旨在使练功者具备一些更高级的功能。

功　法

一、初级功

(一)小周天功：为直接通小周天功。只要按要领做，气就从命门开始沿督脉上行，在小周天路线上进行循环。初练者一般开合二十次左右，气就在小周天运行一遍，优者开合八次左右运行一遍。

预备势：马步、两脚大于肩宽的两倍。两膝弯曲，坐胯，高低程度可灵活掌握。合掌当胸，片刻后按小指、无名指、中指、食指、拇指的顺序逐对向外扳开。手放下，松静站好。

正功：两脚打开，与肩同宽。两手从体两侧向上平举，上举时手心向下。转腕，手心向前，呈弧形向胸前合拢。中指相接，其余指头放松伸直，手心转向胸，目光注视中指相接处。两掌拉开，手势不变，两中指相距15厘米左右。接着连续均匀缓慢地使两手打开又靠拢，中指拉开又碰上。

收势：两手合掌半分钟后松静站立，两手侧平举，手心向上。两掌呈弧形向头顶合拢，至顶时翻腕手心向下慢慢下压至腹前。同时两膝渐弯，身体也随着下沉。此势连做三次。目光平视远方片刻。

从未练过气功者练习此功时，可能出现命门发胀，或头顶如压重物，或胸发闷等情况，这是正常现象。只要坚持练习，会很快消失。出现胸闷时，可捣中指靠指尖一节横纹处，意想涌泉，会纠正得更快些。至于出现身体摇晃、两手似有吸力、指泛虚光，这些都是气机开动表现，应听其自然，不必担忧。

(二)大周天功：按此法练习，气就向自然沿大周天路线运行。初练者深呼吸九次左右，气就可走一遍大周天，佳者四五次即可。

预备势：同小周天功。如做完小周天功接着做此功，则可不做预备势。

正功：松静站立。两手抬起，手心向上，高与脐平。肘自然靠在两腰旁，注意不要露出后腰。缓慢进行深呼吸，吸气时想涌泉，呼气时想内劳宫。

收势：同小周天功。

习练此功者会感到涌泉象吸进什么东西似的，内劳宫发胀，身体摇晃，这些为正常现象，不必管它。如感原有的疾病仿佛重了一些，这是气功练习中的负反馈现象，千万不要管它，继续练习就会好的。

二、提高功

提高功是将三个混元练成一体的功。练习此功后，练功者将逐渐具备以下功能：外气收发自如、用气功诊病治病、提高智能、透视等。

预备势：同初级功。正功分八个式子。

(一)飞龙吸水：马步，两臂在身前平行上提与肩平，同时提腕，掌心向内偏下方向，稍停。左掌从右胸前拉回，压腕，手心向外。然后推出伸直至与肩平，提腕，掌心向内偏下。与此同时，右掌收回至左胸前，压腕，手心转向外推。左右手及掌轮换此势七次。手掌推出时意念为：把枕木一根接一根地推出，枕木连成一线，被推向远方。功深者可想象枕木被推到天边。

(二)环球守宫：两臂成环状，两手相对，抱球。按顺时针或逆时针滚动。滚动宜慢些，同时重心可随抱球滚动自然轮流落于两脚。转动时间不定，以有球感为好。意念：球由一个增至七个或九个。

(三)二郎追踪：右手握拳贴于左腰间，拳心向上，转体。右手竖掌向左方平推出去，掌心向外。意念：右手心有气冲出，将左方一棵树推断，发出嘎嘣声响，树身哗哗向站立方向倒下。右手往回拉成拳置右腰间，拳心向上。意念：把树桩连根拔出。左手出拳同右掌。意念也相同。如是七次。

(四)猛虎出洞：双手竖掌置于两肩前，手心朝前。推掌至手伸直，与肩同高，重心可随身体前后移至两腿。意念：两手有气射出，同时击断两棵树。两手提腕，掌心向内下收回至两肩前。意念：将两棵树桩连根拔出。功深者可想象打天边的树。此势做七次。

(五)熊豹拖食：两手五指成爪同时向腿两边下挖。意念：挖地三次，挖出两个深坑，功深者可想象把地挖穿。此势做一次。

接着，做猛虎出洞三次，环球守宫，转体再向右方做二郎追踪七次，猛虎出洞四次，熊豹拖食一次，猛虎出洞三次。然后转成正面做快速二郎追踪九次，放慢速度做猛虎出洞四次。

(六)三指碾金：两手拇、中、食指似各捏一个石子，三指轮着相碾。意念：小石被碾成粉下掉。两手臂动作同飞龙吸水，只是碾金和推木不同，意念也不同而已。

(七)双肩夹石：马步。下蹲，两臂相夹，拳心向上。意念：两小臂用力把埋在地里的石板夹拔出来。此势做一次。

(八)双拳推月：两手握拳收至胸前，拳心向下。两小臂往外拉开，两肘向体两侧冲击。意念：

肘部有气冲出，冲倒肘碰击处的墙。然后两小臂向两边打开，两拳(也可两掌)向体两侧冲击。意念：两拳(或两掌)发气冲倒到两扇门板或土墙。

接着做一次双肩夹石，但注意把马步改为两腿打开与肩同宽的站姿。再做双拳推月一次。

收势：同小周天功。

(郝 能文，摘自《气功》1989年6期)

混元益气功

本功法原为我国佛教胜地东海普陀山寺和尚念经之余用来醒脑提神、健身的一种功法。此功法简单，安全、可靠，效果明显。它能改善心肺功能，促进血液循环；对冠心病、肺气肿、哮喘、胃溃疡、肝炎、关节炎、高血压等慢性病也有良好的改善作用。每日清晨练习一遍，即可令人神清气爽，遍体松快，是一种适合中老年和慢性病患者锻炼身体、祛病延年、修身养性的好方法。

功　法

(一)右式：左手插腰，手心向下；左足在后横摆，右足在前，足跟对着左足弓成左丁字步。右手侧伸，手心向上，在胸前反时针划圈。舌尖舐上腭，用鼻呼吸。手臂上抬，站立时吸气；手臂下落，蹲下时呼气，一起一落为一次，连做九次。

(二)左式：右手插腰，站成右丁步，左手顺时针划圈，要求同前。亦做九次。

注意事项：①身、手、气配合一致，动作要慢。②身、手、意要松，不要紧张、使劲。③呼气要尽，吸气要足，不要憋气。④舌顶上腭，双目微闭，气沉小腹(丹田)。⑤蹲身时不要低头，身不要前俯。

左右各做九次为一遍，动作愈慢愈见功效，坚持练习月余就会有小腹发热，掌心发红等得气感。

(袁子府文，摘自《气功与科学》)

综合采气功

本功法以采气为主，练气为辅，可用以滋补人身真元之气，综合了各种采气之法，易学易练。采气时，最好在公园或其它清静多树的地方进行，树也最好是松、柏等针状叶树。这些树每时每刻都在通过它们的针状叶进行"尖端放气"(这有似于物理学中的"尖端放电")。致于练功时间，最好固定不变，可以将采来的各种精气尽数吸收，迅速将它变成自身的一部分，以达到较一般功法更快、更好的效果。

功　法

练功开始。请你在树间站好，两脚分开(以舒适为度)，双腿微屈，两眼轻轻合拢，全身放松。左手在上，右手在下，两手于腹前上下抱球，进入练功状态。这里需要说明，有一定功力者，不练功而功自练，即不再清楚是我练功还是功练我，只要一进入练功状态，顿觉身体周围全是气，特别是两手所抱球内，气场最强。故不再需要象初学者那样，做许多追求气场的动作了。这样静一会后，左手向左下转，右手向右上转，两手改左右抱球，待气场颇强时开始采气。

先采地气。接上式，两手以小指带动，慢慢变俯掌(此时小臂水平向前)。微微地调体、调心、调息。悬臂，两掌心、两脚心稍内凹，吸地中精华之气。意念在地下无限深处。那里有水，有鱼虾等在游，两眼内视。此时可能有印堂发胀的感觉，不要管它，一心采气。将两手吸来的地气经臂内侧引入小周天运行，最后至丹田将气归入气海。脚下地气自涌泉入，运行大周天，最后至丹田也归于气海。如此行之良久(以自觉采气满足为度)，关闭涌泉穴，使之不致漏气。再改采树气。

采树上之气。两眼微张，双手慢慢于体前伸开，高于肩平。两臂成圆弧，使人身、树身皆在此圆内。先用左手放气，经树至右手再吸入体内，接着再用右手放，左手收。在这个过程中，有功夫的人大都能清晰地看到发气手放出的清气。其形态极似无色的流水，但又看得很清楚。这样采完以后，再用两手在树的各枝叶前试测(手与树枝间距1～3寸)。你总可以找到两个气感最强的地方，两手放在此两处吸收树的针状叶发出的气。树气一般都采集在手臂部位，此时手上除有气感外还会有麻，甚至于针刺感。自感气足后，再采大自然混元之气。

采自然混元之气，取自然式站立，两手举起过头，掌心向前，双臂微微摇动，博采大自然混元气，约行十分钟后，关闭两手劳宫穴，走出练功场地。在公园各处转转，最好别走重路，以便使你能接收到更多的"新鲜"气。此时只要你一面对松柏或其它针状叶的小灌木，你的印堂就会发胀。若头部偏一个角度，避开这个方向，这种感觉就消失。请你不要避开这个方向，印堂发胀是好现象。它是树木之气作用于你印堂穴的效果。这证明你身体的感官已非同常人，已经能够感受到常人感受不到的东西了。这样久久行之，你的天目穴会打开，从而出现如透视人体之类的特异功能。如果你一开始体验不到这种感觉，不用去追求，只坚持每天练功，慢慢会体验到的。这里需要说明，不要让太阳照射你的印堂部位。在走的时候，你也可两肩放松，采用逍遥步的功法。

等你走回原来的练功场地时，取自然式站好收

功。闭目内视，意念将自己的所有劳动(练功)成果收获到自己身上来，一直到你没有气功感觉为止。练功至此完毕。回家后可喝点开水，躺在床上闭目静养。此时，你才真正感到气功混沌状态的大畅极乐。

(王彦群文，摘自《中国气功》1990年1期)

淹城导引术

本功法是流行于古代奄王住地——淹城地区的传统功法。挖掘于常州武进湖塘民间。此功法以民间家畜、禽兽为招式名称，形象易记，很有乡土气息。具有防病健身，开发潜能的功效。

功　法

第一组

一、黑鼠出洞：鼠目寸光想鼻涕，母鸡希望糠里米。立位，两脚分开，与肩同宽。两手背于腰侧。先右手举起与耳同高，掌心向左，转头向左上看，同时左脚向前迈半步，吸气。还原呼气。换左手、右腿照做。然后眼半闭，向前平视，头上下前后旋动，上身也随之晃动，向前时含胸呼气，向后时挺胸吸气。

二、铁牛耕田：铁牛耕田是丰年，物靠光露花满园。立位，两脚分开，与肩同宽。两手背于腰侧。以腰为轴心，上身顺时针旋动数次，再逆时针旋动数次。角度以30～60度为好。一般每分钟不超过10圈。向前时呼气，向后时吸气。每圈一息。然后右脚向右前方迈半步，右臂抬平，掌心向下，顺时针划圈数次。上身保持正直，随之转动。再逆时针划圈数次。向前时呼气，向后时吸气。每圈一息。向前时后脚跟提起，向后时前脚尖跷起。划圈的直径一般不少于30厘米。换左手照做。

三、猛虎下山：猛虎出洞天地翻，牛犊出生不听唤。骑马式。两手向前下垂直，接近地面，腰向前弯达90度角，呼气。双手掌心向下，提至眼前，上身随之恢复正直。两臂向上伸直，掌心向前，抬头向上看，吸气。两手各于体侧下降。如此反复做。一般每分钟调息5～10次。然后两手握拳分别置于两乳房下，拳心向上，吸气。两掌向前同时转臂伸直，拳心向下，呼气。如此反复做。伸屈均应有力。

第二组

一、白兔献毛：白兔献毛喜悠悠，送走山村千家愁。立位，两脚分开，与肩同宽。一手握拳置于腰背后，拳心向后。一手握拳置于颈后，拳心向前。两拳上下交互换位。每交换一次一息，拳置于背后时吸气，交换过程中呼气。如此反复数次。然后两手各背于腰旁。先右脚向前迈半步，双手向右前方托起与耳同高，掌心向上，后脚跟离地吸气。还原呼气。呼吸要缓慢有力。再换左侧照做，如此反复数次。

二、龙王赴宴：龙王宫里水晶晶，瑶池赴宴送君行。立位，两脚分开比肩宽，屈膝，松胯。两手外劳宫穴相对置于气海穴两侧，两手各向体侧分开，到与肩同宽，同时吸气。随即反掌向里合，同时呼气。如此开合数次。然后两手在膻中穴平面上各置于乳头外侧，掌心向前，指尖朝上，吸气。以手腕为轴心，翻转一圈，使掌心仍向前而指尖朝下，同时呼气。如此反复数次。每分钟不超过10息，以利于内气运行。

三、蛇探三穴：蛇游好比灵芝草，何必苦把仙方找。立位，两脚分开比肩狭。两手内劳宫穴相对，置于膻中穴前，向下行绕气海穴转一圈，再向上绕膻中穴转半圈，再向上绕山根穴转一圈，再向下绕膻中穴转另一侧半圈再向下绕气海穴转一圈，如此反复正反上下绕转数次，最后恢复至膻中穴止。绕动时两手始终对掌，中冲穴在前，表示“蛇头”，身躯也随之左右摆动。绕圈的直径与肩同宽，每绕两个穴位一息。

第三组

一、马奔千里：马不吃夜草不肥，人研究副业能富。立位，两脚分开，与肩同宽。两手呈爪形各置于体侧。左腿向前迈半步，身稍向后坐，左腿呈虚步，同时右手举至与耳平，指尖向下，吸气。还原呼气。换另侧照做。如此反复数次。然后伸掌，掌心向后、右手举至百会穴上，掌心向前，拇指在下，左手甩至背后，同时左脚向右前方跨一步，两膝交叉。眼半闭平视，吸气。还原呼气。换另侧照做。如此反复数次。动作要缓慢有劲。每分钟5～10息。

二、羊比梅花：羊为动物一条汉，梅花冰冻色味艳。立位，两脚分开，与肩同宽。两手背于腰旁。右膝向前上平举，小腿垂直，趾尖下垂，同时举右手至与眼同高，掌心向前一亮，吸气。还原呼气。换左侧照做。如此反复数次。然后左脚向前迈半步、先脚跟着地，继之身躯重心向前移，身向上提，右脚虚步，脚跟提起，同时吸气。继之，身躯重心向后移，右下肢膝、踝屈曲，左脚虚步，脚尖跷起，还原呼气。换另侧照做。如此反复数次。

三、猴鹰锐敏：猿猴灵敏人人夸，老鹰靠翅飞天涯。立位，两脚分开，与肩同宽。两手呈爪形。两上肢交叉于膻中穴和气海穴之间，同时呼气。左下肢向左前方迈半步，同时两爪形手向左上方举至与下颌平，手心向下，眼向前看，吸气。还原呼气。如此左右反复数次。然后两手各背于腰旁，先右下

肢向前迈一步，前弓后绷，右手向前平伸，掌心向下，左手甩至背后，掌心向上，上身向左扭，头向左转，眼看左方，同时吸气。还原呼气。换另侧照做。如此反复数次。

第四组

一、金鸡独立：鸡叫一声天下明，成才之道路路通。立位，两脚分开，比肩稍宽。两手自然下垂。左膝稍屈曲，使左脚稍离地面，同时两手由体前方缓缓向上举起，掌心向下，举至最高，掌心向前再向上，抬头看天，吸气。逐渐还原呼气。换右脚离地照做。如此反复数次。然后两手各捂在膝盖上，同时向右旋数圈，向左旋数圈，再同时向外旋数圈，向内旋数圈。每圈一息。旋完恢复立位。

二、聪狗智敏：狗行千里仍认准，聪明智慧靠勤奋。立位，两下肢稍屈曲。两上肢屈曲提起与肩平，肘关节稍高，两掌下垂各置于胸侧，掌心向外。先右肘和右脚提高，脚跟离地，同时吸气。下降呼气。换左侧照做。如此反复数次。然后取骑马式，酌情选用高、中或低架。两手握拳置于各耳侧，拳心向下。上臂与肩平。右腿呈弓步，左腿绷直，上身向右移，但须保持正直。左拳置于气海穴，拳心向上。同时吸气。还原呼气。换另侧照做。如此反复数次。

三、猪粮满仓：养猪必须喂菜糠，冬雪纷飞粮满仓。立位，右脚向前外一步。两手如持铣样，先向下一冲，呼气。两手向左上方一撒，重心移至左脚，右脚呈虚步，脚跟离地。如此冲撒数次。再换对侧照做数次。然后立位，两脚分开，与肩同宽。两手相对平置于膻中穴和气海穴之间，掌心向上。两手同时向上提至膻中穴，吸气。两手反掌，掌心向下，同时向下降至气海穴，呼气。再反掌，掌心向上，两手同时向上提至膻中穴，吸气，再反掌向下降，呼气。如此反复数次。

(李志如文，摘自《气功医疗经验录》
人民卫生出版社1987年8月版)

《巢源》导引法

本功法源于隋代巢元方等所编《诸病源候论》(以下简称《巢源》)其中载有大量的医疗导引气功，本书收入六种，可达祛病、健体延年之境。

功　法

一、吐纳法：吐纳法在气功发展史上产生较早，《巢源》中的吐纳法有多种不同的形式。

1. 普通吐纳法：呼吸时采用鼻吸口呼或口吸鼻呼，但均得细慢长匀。如《巢源》的《头面风候导引》中就有这样的记载："头痛，以鼻内气，徐吐出气，三十过休。"这是说头疼时，可用鼻吸气，用嘴慢慢呼气，如此三十次病可缓解。又《虚劳里急候导引》载："正偃卧，以口徐内气，以鼻出之。除里急。"这是说平躺仰卧，用口慢慢吸气，用鼻呼气，可消除腹里拘急，(痉挛性疼痛)。

此外还有偏重呼气或吸气的吐纳方法。如《饮酒中毒候导引》说："养生方云：正坐仰天，呼出酒食醉饱之气。出气后，立饥且醒。"《呕哕病渚候导引》载："……偃卧，展两胫两手，左右跷两足踵，以鼻内气自极七息。除腰中病。食苦呕。"

2. 闭气法：吸气后暂不呼出而闭气于内，经过一段时间后，再呼气的方法。如《风湿痹候导引》中载："……正卧跷臂导引，以手持引足住，任臂，闭气不息十二通。以治痹湿不可任，腰脊痛。"其意思是，正卧屈伸两臂导引，用手攀脚，然后放松两臂，闭气不息十二次。可治疗痹湿行动不便，腰脊病。并且《头面风候导引》中也有类似记载："……欲治头痛，偃卧闭气，令鼻极乃息，汗出乃止。"介绍了一种以闭气取汗治头痛的方法。

3. 六字气法：六字气法又叫六字诀，是以六个不同发音吐气的导引方法。六字即呵、呼、呬、嘘、嘻、吹。《巢源中记载的六字气诀，是呵主肝，呼与吹主心，嘻主脾，嘘主肺，呬主肾。如《五脏六腑病渚候导引》中载："……肝脏病者，愁忧不乐，悲思嗔怒，头旋眼痛，呵气出而愈。……心脏病者，体在冷热。若冷，呼气出；若热，吹气出。……脾脏病者，体面上游风习习病，身体痒、烦闷疼痛、用嘻字出。……肺脏病者，体胸背痛满，四肢烦闷，用嘘气出。……肾脏病者，咽喉窒塞，腹满耳聋，用呬气出。"

二、运气法：运气，就是运用意识使"内气"循着一定路线循行。《巢源》中的运气法，着重以意识运气攻病处。如《风偏枯候导引》中载："……以背正倚，展两足及趾，瞑心，从头上引气，候掌心似受气止。盖谓上引泥丸，下达涌泉是也。"其意思是，治疗半身不遂的病症，以意领气，要攻手心劳宫穴，足底涌泉穴有气感方止。所谓上引泥丸，下达涌泉，就是说的此法。又《虚劳膝冷候导引》也说："舒两足坐，散气向涌泉，可三通。气彻到，始收右足屈卷，将两手捉脚涌泉挽，足踰手挽，一时取势，手足用力，送气向下三七，不失气。数行，去肾内冷气，膝冷脚疼"。此节述说治肾虚膝冷的功法，更是在运气的基础上，辅以动作，运劲散寒。

三、内视法：是一种存想思念，心眼内视观气的导引方法。在道家功派术语中叫做"存思"。此法在《巢源》中也有很多应用。如《蛊毒病渚候导引》中载："……治百病，邪鬼、蛊毒，当正偃，闭目闭气，内视丹田，以鼻徐徐内气，令腹极满，徐徐以口吐之，勿令有声。令入多出少，以微为之，故存视五脏，各如其形色；又存胃中,令鲜明洁白如素。……

又当存作大雷电，隆晃走入腹中，为之不止，病自除矣。”这节经文介绍了闭目内视五脏，结合些良好的意念：例如存想胃中颜色如鲜艳洁白的丝绢，达到治病的目的。而在《五脏横病候导引》中更具体记述了不同的疾病应存思内视不同的脏器，“……从膝以下有病，当思脐下有赤光，内外连没身也：从膝以上至腰有病，当思脾黄光；从腰以上至头有病，当思心内赤光；病在皮肤寒热者，当思肝内青绿光。”如何具体运用存思内视之法时作者指出：都要根据部位而存想其光，里外相连而遮没自己的身体，然后闭气不息，收光以照病所，用此法治病祛邪，很有效应。如果坚定信念，集中思想，施行此法，疾病没有治不愈的。

四、服日月光芒法：服日光月精可补人体阳气与阴精。调摄阴阳，使阴阳平和而达到祛病延年的作用。服日光，可补人身之阳气。如《积聚病渚候导引》中载：“……病心下积聚，端坐伸腰，向日仰头，徐以口内气，因而咽之，三十过而止，开目。”

而吸月光精华则能补益阴精脑髓，如《无子候导引》中载：“……月初出时、日入时，向月正立，不息八通。仰头吸月光精入咽之，令人阴气长。妇人吸之，阴气益盛，子道通。阴气长，益精髓脑”。并指出：此法久行不断，还可延长寿命。

五、吞津炼精法：津液在气功功法中，历来都很受重视。此法在《巢源》中也有记载和应用。如《虚劳羸瘦候导引》中说：“养生方云：朝朝服玉泉，使人丁壮，有颜色，去虫而牢齿也。玉泉，口中唾也。朝未起，早嗽口中唾，满口乃吞之，辄琢齿二七过。如此者三乃止，名曰练精。又云：咽之三过乃止，补养虚劳，令人强壮。”这里指出：每天早晨吞咽玉泉，叩齿，能使人强壮，和颜悦色，并可去掉蛀虫而使牙齿牢固。所谓玉泉，就是口中唾液。其功法运用也描述颇详。

（于　铁文，摘自《气功与科学》1984年8期）

养心功

本功法是一种以清心寡欲，心气和平，排除杂念，意守丹田。内静则心静，心静则得养的养生功，原名“彭玉堂养心功”。此功法内静外动。外动可调和气血，内静以宁心养神，动静结合，以养心为主，兼调五脏，自可收到却病延年之效。

功　　法

预备式：身体直立，头部端正，双目微闭，两手自然下垂，口齿闭合，舌舐天堂，用鼻缓缓呼吸，排除杂念，意守丹田。养心功分如下五式。

一、马步合掌：预备式后，两脚自然分开，下蹲作骑马式。下蹲的同时，双手在胸前合掌，指尖与肩平。合掌的双手，先慢慢向左推出（上身保持垂直，不能随肘转动），然后收回，再向右推，如此来回做六十次。开始练习亦可做二、三十次，逐渐增至六十次（下各式同）。

二、白鹤展翅：预备式后，两脚自然分开，下蹲作骑马式，双手握拳，拳眼向外。两臂前伸与肩平，然后两拳相并，变掌，两掌心相合，继而掌心向下，形成两拇指相靠。两臂向左右分开与肩平，掌心仍向下。再两掌变拳，向内向下，两拳转动止于腰际，拳眼向外，复原。如此反复做六十次。

三、霸王端鼎：预备式后，两脚分开与肩等宽，双手握拳放于腰际，拳眼向外。向前弯腰九十度的同时，两拳向前下方伸出，拳心向上，两手小指相靠。然后，上身慢慢复原直立，两臂随同向上与肩平，作端鼎状。之后，两拳变掌，翻掌，两拇指相靠，掌心向下。两臂向左右分开成一字后，再向下向内，慢慢变掌为拳，略向后放在腰部，拳心向外，再移至腰际。如此反复做至六十次。

四、观音坐莲台：预备式后，两脚分开与肩等宽，双手握拳放于腰际，拳眼向外。下蹲，随着下蹲将两拳伸出，使肘关节置于两大腿上方，勿与膝接触，拳心向上。然后慢慢起立，两臂随同向上与肩平，两拳变掌，翻掌，掌心向下，两臂向左右分开，两掌变拳，向下向内，两拳移动止于腰际，拳眼向外，复原。如此反复做六十次。

五、摘星望月：预备式后，两脚分开与肩等宽，两臂同时向上向左伸出，左臂伸直与肩平，左手掌心向上，右臂为曲肘势，横于胸前，右手由掌变拳，拳心向上。两臂同时动作：将平伸的左臂划一弧线折回变为曲肘势，横于胸前，左手由掌变拳，拳心向上；同时将曲肘势的右臂划一弧线，向右平伸与肩平，右手由拳变掌，掌心向上。头部随手转动，两眼盯住手心。两臂左右交替，反复做六十次。

（刘正才文，摘自《气功》1986年5期）

超视觉特异功能动功

本功法系慧通丹田功的部分功法。通过习练不但能防治眼疾，而且可达开天目的特异功能。是激发特异功能的功法之一。

功　　法

第一，求静法：两脚平行站立与肩同宽，头正直两臂自然下垂，手心向内、双腿微曲、舌抵上腭、下骸微收、双目慢慢微闭、收心敛意、松静自然、似笑非笑，自然呼吸，意守丹田、（肚脐神厥穴）站20分钟——30分钟、（个人练习有时间长些更好）。

第二，滚球运气法：两臂慢慢升起与肩平，两

臂向下微曲至胸前，双手作抱球式，翻转滚动。时间5分钟，（双手手心始终相对，每分钟约滚动10次左右）恢复求静式，以下同

第三，开合拉气法：两手慢慢抬起到胸前稍微垂肘，两手心相对，开始左右拉合，外拉略比肩宽，内合双手心相距约5厘米左右，共拉合六次（拉、合为一次）以下同，然后翻转手上下拉合，先左手在上右手在下，上拉至天突穴下至关元穴，共拉合六次，然后翻转双手，右手在上左手在下，共拉合六次，恢复球静式。

以上拉合速度均要求慢，（拉合一次约15秒）

第四，拉按抚摩法：翻转双手手心向前慢慢抬起，双手手心对准双目，进行按拉，用意念将精气排进眼内，（两手心距双目约两厘米左右）略停，然后双手手指稍微合拢向外拉，用意念将浊气拉出，扔在眼前方，入地三尺，以下同，反复六次，第六次按向双目时略停，用两手劳宫穴对准双目正转九圈。（顺时针）以下同，倒转九圈，然后两臂抬起与肩平，手指稍微弯曲，用意念将天目扒开，分向左右体两侧，同时双手手指伸开入地三尺，接上式双手交叉慢慢抬起、左手在里右手在外，左手对右目右手对左目，用意念将精气排进双目，然后双手手指稍微合拢用意念将浊气拉出，入地三尺，反复六次，最后一次按向双目时略停，对准双目正转九圈倒转九圈，然后两臂抬与肩平，双手手指稍微弯曲，用意念将天目扒开，分向左右体两侧，同时双手手指伸开入地三尺，接上式，双手交叉慢慢抬起，右手在里左手在外进行拉按六次后，对双目正转反转各九次，然后两臂稍微抬起双手手指稍微弯曲，用意念将天目扒开分向左右体两侧，同时手指伸开入地三尺，接上式两手手心向前慢慢抬起对准双目用意念将精气排进双目，用劳宫穴对准双目发气1分钟，然后双手轻揉双目；正转九圈倒转九圈，然后两臂抬起两手相叠左手在里右手在外，两劳宫穴相对叠，对天目发气1分钟，然后双手手指稍微弯曲用意念将天目扒开，将双手分向体两侧，恢复求静式。

第五，点穴明目法：双手变剑指，两手慢慢抬起，左右手的中指点攒竹穴。食指点鱼腰穴，正揉九圈倒揉九圈然后手指稍微抬起（以下同），发气5秒钟正转九圈倒转九圈，然后双手的中指点丝竹空穴食指点瞳子髎穴，正揉九圈倒揉九圈，然后稍微抬起发气5秒钟后，正转九圈倒转九圈，然后双手中指点承泣穴食指点球后穴。正揉九圈倒揉九圈，然后稍微抬起发气5秒钟后，正转九圈倒转九圈，然后双手食指点睛明穴正揉九圈倒揉九圈，稍微抬起发气5秒钟后，正转九圈倒转九圈，然后双手变剑指点太阳穴，正揉九圈倒揉九圈，稍微抬起发气5秒钟后，正转九圈倒转九圈然后两手沿眼眉向里到印堂穴再由印堂穴向下沿任脉到下丹田略停，然后双手分向体两侧恢复求静式。

第六，运目功保健法：闭目用眼球上看下看为一次共六次，左看右看为一次共六次，然后双眼球正转六圈倒转六圈。

第七，通天门、明天目、开三田、（上中下丹田）：翻转双手慢慢举向头顶对准百会穴、左手在里右手在外，两手相隔5厘米左右，（以下同）向百会穴发气10秒钟后，正转九圈倒转九圈，然后上拉下按为一次（以下同）共拉按六次，两手手指稍微弯曲，用意念将天门扒开，两手分向体两侧，恢复求静式。接上式两手捧气似球，对准天目穴（上丹田）发气10秒钟，然后正转九圈倒转九圈后，外拉内按共六次，然后双手手指稍微弯曲用意念将天目扒开双手分向体两侧，恢复求静式。接上式翻转双手捧气似球对准膻中穴（中丹田）发气10秒钟后正转九圈倒转九圈，然后外拉内按共六次，然后双手手指稍微弯曲用意念将中丹田打开，将双手分向体两侧，恢复求静式。接上式翻转双手捧气似球对准肚脐（下丹田）发气10秒钟后，正转九圈倒转九圈略停，然后外拉内按六次后，两手对准丹田继续发气1分钟，然后双手分向体两侧，恢复求静式。

第八，沐浴法：双手手心向下，好似按抚两个浮球一样，用意念天降温温细雨沐浴全身，通体上下雨滴入地三尺，（时间约两分钟）。

第九，引气归元，收功：

翻转双手慢慢举向头顶，然后由头顶向下沿面部经膻中穴到丹田两手相叠左手在里右手在外，轻揉丹田正转36圈（由小到大），倒转36圈（由大到小即由外到内，然后双手互相搓热后，用双手搓面，由面部鼻两侧向下到承浆穴，再从面部两侧沿耳边向上反复搓36次。然后梳头，双手从面部前额向后梳六次，慢慢将两眼睁开、结束。以上九节动功都要求慢均连贯。

（摘自《慧通丹田功》保定气功科学研究会内部资料）

彭祖长寿术

本功法是根据《彭祖导引法》整理而成的传统的养生功。共分十节，均以五息为单元，故又名《五息功》。此功法是一种床上导引术，通过肢体导引，疏通经脉，培育元气，简单易行。具有防病健身，延年益寿之功用。

功　法

一. 调息：长寿术之关键在于调息。每节以五息（一呼一吸为一息）为一次，连做五次。初学者可由一次逐步过渡到五次。呼吸要求自然深长细匀。由每分钟十五息，逐步过渡到五息。方式由自然呼

吸过渡到顺呼吸，以后则坚持逆呼吸(吸气时舌舐上腭，顺吸小腹自然外凸，逆吸内凹；呼气时，口微开，舌伸平，用口呼气，顺呼小腹自然内凹，逆呼外凸)。继而服气内息，舐唇咽津(久练自会津液满口)。初学不必意守，训练有素后，在锻炼“内气”时，先从“意守练气”，逐步过渡到“以意领气”，“气随意行”，进而达到“意气相随”的自然境地。

二.起势：南向仰卧。四肢伸直，两脚分开，与肩同宽，全身放松，瞑目入静，排除杂念，意守百会，自然呼吸，几息不限，松静后即开始练功。

第一节：仰卧伸腰。先意守丹田，仰卧伸腰，同时吸气；继而腰部放松，同时呼气，内息咽津(五息为一次，连做五次，共呼吸二十五息。以后各节均如此)。

第二节：手挽脚趾。先意守会阴，上体坐起，两臂前举，手挽脚趾，同时吸气；' 继而两手松开，仰卧还原，同时呼气，内息咽津。

第三节：脚趾仰伸。意守涌泉(下同)，两脚十趾伸直后仰，同时吸气。继而还原放松，同时呼气，内息咽津。

第四节：脚尖相向。先脚尖对拢，同时吸气；继而分开还原，同时呼气，内息咽津。

第五节：踵内相向。先两腿并拢，踵内相对，脚尖外展，同时吸气；继而分腿还原，同时呼气，内息咽津。

第六节：十趾大张。先十趾大张，同时吸气；继而还原放松，同时呼气，内息咽津。

第七节：牵膝压胸。先两腿屈尽，两手牵膝，紧压胸部，同时吸气；继而还原放松，同时呼气，内息咽津。

第八节：屈膝压胫。先起立前俯，两腿微屈，以掌按膝，推压左胫，同时吸气；继而换左膝，推压右胫，同时呼气，内息咽津。

第九节：外向转膝。上体前俯，两手双膝，外向绕环，由内向外吸气，由后向前呼气，内息咽津。

第十节：握固掩耳。先意守劳宫，面东而坐，两臂侧举，继而屈肘，握拳五次，同时吸气；再两掌掩耳五次，指压颈脉五次，下放还原，同时呼气，内息咽津。

三、收势：自然仰卧，全身放松，意守丹田，呼吸胎息，虚无忘我，瞑目养神。

(李　勇文，摘自《气功》1983年第6期)

彭祖医行养心功

本功法是根据《彭祖医行功》整理的医疗气功，此功法融调身、调心、调息于一体，或卧或站都以鼻腔发音吟诵歌诀。具有养气，养神，健体的医疗功效。

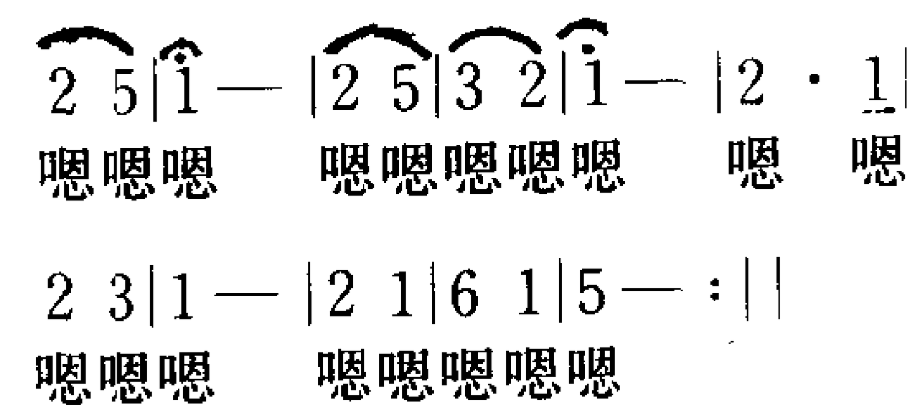
功　法

一、早行功：早晨初睡醒时，不要马上起身。急忙下床，使心脏来不及适应，容易发生各种供血不足的现象。但是，也不宜懒睡，昏睡，赖着不起。这样大脑便迟迟地不能转入良好的兴奋状态，于是对内脏，尤其是对心血管不能产生适当的调整作用。所以，常常有人在急忙起床或者懒睡之后起床时容易出现头昏，恶心，心慌，胸闷等现象，因此，在睡醒时，未睁眼就要先练功。

1.卧身观斗式：最好是头朝南，脚向北，顺着地球磁场方向睡。睡醒时，面向东，向右侧卧。右手放在心前区外下方，中指尖挟在腋下，掌心对着心脏。左手放在左大腿上，十指伸展，虎口争圆。二目轻闭，舌尖向上，顶住上腭。口唇轻闭，牙齿轻扣。呼吸行到上腹中部中脘穴处，也叫中丹田。两腿自然地半伸半屈。

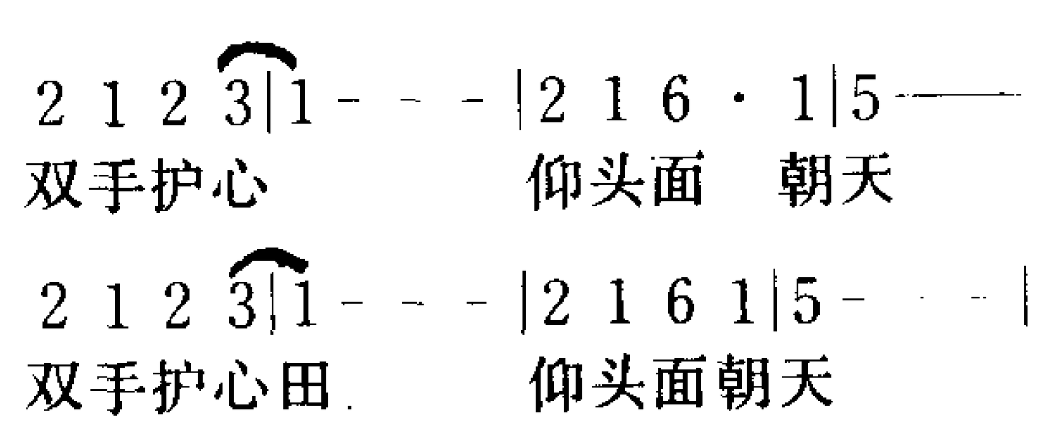
思想集中在上腹中部，此处渐渐便会产生温和而舒适的感觉。慢慢也就会感到心开气顺。约3分钟，呼吸20次左右，气息稳住之后，便从鼻腔里慢慢出气，发出歌咏之声：嗯……。

(调由个人因声而定)轻柔徐缓



反复吟咏三至五遍。再变为仰面朝天。右手掌放在上腹部，左手掌轻放在心前区内下方。两腿自然伸平。枕头略垫高些，以腹部呼吸感觉自然舒畅为宜。两眼稍微睁开一线，微见一线之光。意念集中在上腹部和心前区。上腹部集中约十分之六，心前区约十分之四。使上腹部先出现漫热渐及心前区。可以根据个人感受适当调整，总之以心前区感觉舒畅为宜。

呼吸仍引在上腹部。约3分钟，气息稳定后以鼻息吟咏：双手护心田，仰头面朝天。反复吟咏3～5遍。然后意想功境：



功境：意想全身气势逐渐扩大，渐及天地，融于北斗。身与天地共一气，心与北斗共一体。星光似水，月光如流，明彻心田，照鉴心头。

功态：渐渐感觉身卧于北斗。头枕在北斗七星的杓头魁首星上，脚蹬北斗七星的杓柄上(柄上最末一个星叫摇光)。

绮丽，清晰、明晶，优异、舒适的功境、功态渐渐出现之后(不出现也可以，只要想着这样鲜明的功境，功态即可)，慢慢将双手擦热，揉擦面部约6～8次。接下式。

2. 坐观心田：披衣坐起，两腿自然盘坐，身体坐正，坐直，头项竖直，口唇轻闭、舌抵上腭，二目垂帘，右手掌仍放于上腹中部中脘穴(中丹田)处，左手掌放在心前区。

意念集中在上背第五胸椎上(上背中部)的神道穴中。呼吸稳定在中丹田处。

上背部，上腹部，心前处渐渐温热舒适。这叫"脏腑腹背气相通应"，气机通应，冠状动脉自然通畅。

功境：如坐高山之巅，似坐地顶天。云海蒸腾，雾气盎然。

功态：眼前好象显现出一颗明亮，健壮，坚强，结实，有力，红润，活动着的心脏和东方红日相映，朝霞满天，气势磅礴，彩凤飞鸣九霄。随心所欲地唱：日景果兮气，涛涛风娇娇兮心，昭昭心昭昭。吟咏3～5遍。双手在原处正转，倒转各揉动16圈。下床接下式。

5 3 3 2|3 — 1 6|5 3 3 2 3 — 1 2|
日景果兮气　涛涛风娇娇兮心　昭昭

3 — 1 6 :||
心　昭昭

3. 无极养心式：自然站立，脚尖相距约两拳，脚跟约一拳。两臂下垂，十指伸展，虎口争圆，腋下虚如挟卵。身体正直，头项竖起。眼微闭，唇轻合，舌尖顶上腭。

功境：境界高远，吸气时默想"胀"，呼气时默想"长"。

功态：五彩凤凰，扶摇万里，展开翅膀，遮天盖地。鸣于九霄之上，与我心声，声声相应，音韵和鸣。

3 3 2 1|2 1·6 5|1 3 2.1 6|3 — 2·1 1:||
立天极兮顺心　机运地宇　兮生　心　息

约2～3分钟即可感觉气势壮起，身体高大及于天地。慢慢转入下式。

4. 无极怡心式：全身悠然，从头到脚、从手到身、脏腑腹背均做柔和均匀的圆形揉动。一呼一吸转一圈，正转反转各36圈。功境功态同上式。唱吟：掌如荷叶身如柳，丹田滚动浑圆球；掌如飘绫身如绸，心如日月照九洲。

2 5 3 2|5 · 3 2 —| 3 · 3 21 6|
①掌如荷叶身　如柳，丹　田滚动
②掌如飘绫身　如绸，心　如日月

2 · 3 1·6 5:||
浑　圆　球
照　九　洲

随着气感的加强，全身飘然，如在水中。缓缓转入下式。

5. 浑圆养心式：身体重心右移，左脚向左迈开半步，双脚平行开立，屈膝下蹲，以自身感觉不太吃力为度。右手掌轻置于心前区，左手掌置于上腹中脘穴处。十指伸展开，虎口争圆。静息守神2～3分钟。

同前式一样全身揉动，一呼一吸转一圈。正转反转各36圈。

秘要：腰为轴，肩带肘，肘带手；腰为轴，肩带肘，膝带手。

意念集中在上背第五胸椎上，则渐觉热气从上背通应到上腹和心中，气势由阔大而逐渐集中，由外而入内，由天地之间聚集于心胸之中，渐渐化入心田之内。约10～15分钟，气态稳定后则可转入下式(收式)。

6. 理气归心式：双手在原位正揉16圈；反揉16圈。再将双手放在左右两侧面部，正反各揉16圈。再从枕骨后沿颈椎两侧推到上背部，来回各16次。然后全身放松抖动16次。

二、午行功和晚行功

心脏病人必须午睡，饭后行功5～10分钟，由练功状态进入午睡，将休息得更好。晚间宜适当早睡。睡眠时间长短根据个人习惯而定，要有规律。

午睡前和晚睡前在床前行功即可。功法和早行功相同，但顺序要反过来：1无极养心式，2无极怡心式，3浑圆怡心式，4理气归心式，5坐观心田，6卧身观斗式(先做仰面观斗，后做侧身观斗)。

早行功是由静态到动态，收功后开始一天的生活；而午行功和晚行功是由动态到静态，然后人睡。

(刘德华文，摘自《神奇的气功与特异功能》吉林人民出版社1988年8月版)

葆春功

本功法是保健气功类功法。此功法简单易行，不强调调息，采取按系统按摩脏腑和循经按摩，强调按摩与意念的合谐统一，促进各脏腑的新陈代谢，排除疾病和防止衰老。

功 法

预备式：早晨醒来使整个身心做到松、静自然仰卧，舌抵上颚，意守丹田。几分钟后用意将丹田之气向下导引经“会阴”沿脊柱上行至大椎穴将气引向两肩经两臂至手掌“劳宫”穴。

一、消化系统：1、口：叩齿六十次，其节律与脉搏相应。然后活动舌头，以口水嗽口，将口水慢慢吞下。

2. 食道：用手掌从口开始顺咽，食管按摩至喷门(胃上口)。

3. 胃：从喷门开始用右手以顺时钟方向旋转按摩胃。

4. 肝、胆：用右手以逆时钟方向旋转按摩肝、胆。

5. 胰：用右手以顺时钟方向按摩胰脏。

6. 小肠：用右手顺时钟方向按摩小肠。

7. 大肠：用右手顺时钟方向按摩大肠。

以上按摩或活动某一脏腑组织时要用意念指挥体内之气和手掌的外气共同促进该脏腑、组织细胞的新陈代谢朝着有利于机体的方向进行，排除疾病或衰老的变化。维持该脏腑、组织细胞的组织结构和功能的正常状态。各部按摩以一个呼吸周期按摩一次。每个部位按摩10次，以后各节类同。

二、呼吸系统：1)鼻：用双手食指按摩鼻。

2)气管：用手掌从鼻顺喉至气管按摩。

3)肺：用右手以顺钟向按摩左肺和脾脏。用左手按摩右肺。

三、心脏：用右手以顺钟向按摩心脏。

四、头颈部：1)用双手从颈前经面额、头、顶、枕部顺项向背部按摩。

2)双手从颈部两侧经颊，颞，项至背按摩。

3)双手按摩双耳。

五、背部：因背部大部分手不可及，所以活动背部与床面摩擦。

六、肾脏：双手按摩肾脏。

七、盆腔脏器：用手按摩盆腔脏器。

八、生殖器：用手按摩生殖器。

九、上下肢及全身经络系统：坐起来做。1. 用右手从左胸顺上肢内侧按摩至手指尖(手三阴经循行部位)，绕过指尖顺手背经上肢外侧，左肩、左颈、左面颊、左侧头部、左项部至背(手三阳经循行部位)。

2. 同上法以左手按摩右侧部位。

3. 双手后伸，从背部按摩经腰，臀，下肢后侧至脚尖，再从大腿前面上端按摩下肢前面，侧面至脚尖(足三阳经循行部位)。然后绕过足尖经足心顺下肢内侧至腹部按摩(足三阴经循行部位)。

以上1.2.3.为一个循环，如此循环按摩三次。

(士　荣文，摘自《气功与体育》1988年1期)

葫 芦 功

本功法是一套医疗保健功法，又称“8”字运气法，是以其运气之形而命名，此功法具有防治疾病、增强体质的功效和简便易学，老少皆宜的优点。

功 法

一、意守丹田法

意守丹田法是本功法的筑基功，是以锻炼腹式呼吸，意在培养元气的一种功法。单练此法对促进消化和呼吸系统的功能等方面具有良好作用。练法如下：

姿式：本功法主要采用仰卧式。平仰就卧在床上，枕头不宜太低，大约20～25cm高，使头部微向前倾。躯干正直，下肢自然放松，两足心相对贴在一起，两膝自然向外侧屈曲成圆型。(腹部如葫芦的下圆，两膝外展成圆如葫芦的上圆，两足心相对如葫芦嘴状)。上肢自然放松，两手心向下轻放于小腹部两侧或放于体侧，手心向内或斜向上方，手指自然屈曲。双目轻闭，不留余光。口不宜紧闭，可留一小缝让少量空气出入，以辅助鼻子呼吸，若下肢疲累时，可将两腿自然舒伸，两足平放在床继续练功。

呼吸：疾病患者采用自然呼吸和顺腹式呼吸法，顺腹式呼吸法，吸气时，小腹丹田部位隆起，呼气时，自然复原，体健无病者采用顺腹式三吸一呼法。(即：吸——吸——吸——呼。)初练者要从一吸一呼开始，循序渐进，逐步过渡到三吸一呼成四吸一呼，五吸一呼。后法多用于疾病的康复期或身体较好的人，对增强体力的作用尤其明显，但因呼吸较硬，故掌握不当时可能出现憋气、腹胀等情形、须要注意。前法呼吸较软、自然，且较平稳，易于掌握，故对初学者、身体较弱的人可在疾病的治疗期间都可练这种呼吸法。

意守：以意守中丹田“神阙”穴为主，并根据习练者体内阴阳症状，辨证采用在“神阙”内，意守太阳、月亮法。阳实热症，意想“神阙”丹田内有一明月；阴虚寒症，意想“神阙”丹田内有一太阳火红照耀等。

练法：仰卧就位，摆好姿式后，首先，把肢体放松，解除紧张情绪。随后，微闭二目或留一线之缝，宁神调息，摒除杂念，精神内守，神不外驰，轻闭口齿，鼻吸鼻呼(也可鼻口兼用)。吸气时，以意引气至丹田“神阙”处，进行意守，并按照选用的呼吸法要求，进行锻炼。久之，腹部丹田处可产生温热和“气贯丹田”的感觉。

二“8”字运气法

(一)腹腿练法：操练之前，先意守丹田，待丹田“神阙”内有温热气感或有热气团后，先以意引导丹田内气沿腹中线(任脉)上行于心窝处(剑突下)同时配合吸气。

当丹田内气到达心窝后，开始沿腹腿“8”字路线运行。首先，以意引气，心息相随，从心窝处沿腹(上下腹)左半圆边沿至会阴穴交叉点处(会阴穴在两大腿根部肛门和阴囊中间处)然后，从会阴经右腿内侧至右足心涌泉穴；(初练不能做到心息相随者，同时配合呼气)。接着，以意引气，心息相随，从右足心至左足心沿左腿内侧上行至会阴，再从会阴交叉沿腹右半圆边沿上行至心窝处。如此运气18遍。然后，再从心窝处向右，仍按上述“8”字路线倒练18遍，最后将气息停稳在心窝处，意守片刻，顺原路送回丹田“神阙”处，如不练下面功法，即可收功。

(二)腰腿练法：在意守丹田有明显气感后单独练习。接上法：当以意引气将心窝之气顺腹中线(任脉)原路送回丹田“神阙”后，意守片刻，以意引气，心息相随，(不能心息相随者，此时配合吸气)将丹田“神阙”之气，引至命门，(命门在腰部同腹前“神阙”穴相对)并沿脊柱(督脉)上行至夹脊穴(心窝相对背部即可)。然后，沿左腰半圆边沿至尾间处(俗称尾巴骨)交叉后，沿右臀经右腿后面、右足外侧至右足心涌泉；同时配合呼气，然后，以意引气，心息相随，从右足心至左足心经左足外侧，左腿后面、左臀部上行至尾闾交叉后，沿右腰半圆边缘上行至夹脊处。同时配合吸气。如此，运气18遍。然后，再从夹脊向右转，倒运18遍。最后将气息停稳在夹脊，意守片刻，再顺原路返回丹田“神阙”内。便可收功。

三、收功法

准备收功时，要意想从身体各部把气息缓缓地向丹田“神阙”内汇聚，好象千条小河归大海一样，从身体各部把气息归入丹田内，以达到“气息归元”。初学者在收功时，可将一只手心贴在肚脐上，另一手扶在其上，两手同时自脐中顺时针方向，由内向外，由小圈到大圈推转36圈，(如螺旋型最大一圈上不过心窝)，最后一圈停稳于心窝部，下不过耻骨；然后，再顺原来方向(即逆时针)由外向内，由大圈到小圈推转24圈，缓缓地将气停稳在脐内三分之二处，随后，轻缓深长地将肚脐腹部向后吸，直到好象和后腰贴到一块了，再轻缓深长地将腹部复原。然后轻搓手脸和头部、慢慢睁开眼睛，即可收功。收功对每次练功的效果影响极大，修习本功者不要草率，必须按收功法把气息收稳。

四、注意事项

1. 练习本功必须先练意守丹田筑基法，待练得有明显热气感或气团感后方可操练主功，疾病患者要注意保证充分休息，练功不能操之过急，一定要循序渐进，分步学习，然后连练。

2. 练功时间最好选择在早晨4—6点未起床前和晚上10—12点睡觉前。其它时间也可练功。功时每次最好不少于30—60分钟。

3. 练功期间，要忌房事、烟酒及辛辣、冰凉食物、注意营养。

4. 练功环境要安静卫生，空气新鲜，冬季注意保暖，以防着凉。

(崔永生文，摘自《中华气功》1989年6期)

提睾功

本功法是《返还功》之一，“即会阴升降运气法”。此功法能提高脏腑的生理功能，起到固肾益气、壮阳补精作用。故久练此功者，必然体力充沛，精足神旺。並可治疗多种疾患，尤其对肾脏疾患，效果明显。对肾结石、腰痛、遗精、早泄、阳痿、前列腺炎、膀胱炎以及神经衰弱等疾患均有一定疗效。

功　法

两足与肩同宽，膝盖微曲，站立宁神。两手由下往上抄，掌心朝上，两手中指尖相对，如托物状。缓缓吸气，吸气时舌抵上腭，两手随势上托提气。意念由涌泉穴拔气上提，经两足内侧至阴廉，复会阴，将会阴元气上提入腹，至气海、下脘即可。

自涌泉至下脘，吸二分之一的气，(不要吸足)接着，慢慢吐气，同时将舌放平两手掌翻转，中指相对，掌心皆朝下，随着降气下推，只吐四分之一。足趾要抓地，用逆式呼吸法。吸气时收腹，提会阴，用意将气由涌泉，经足内踝直提至会阴入腹；由下丹田上至中脘，入膻中。两手掌亦随之提到膻中，身体要向前倾三十度。练时要通过意念来带动气的运动。初练时，只可引气至中脘或鸠尾，待功夫纯熟了，可拉至膻中或天突，甚至可拉到百会穴。切不可勉强，以防冲气出弊。

继之，再反掌渐渐下推，气由膻中逐节下送至涌泉穴。意念之气由涌泉穴入地三尺，每入一尺，吐一口气，吐气时，足趾放松。

说明：睾丸升降分两运气法。第一次吸气二分之一，呼气只吐四分之一，不吸足，不呼完，吐纳留有余地。在第二次呼吸法时，加强了气流量，收腹、提肛、提会阴、提膀胱、提睾丸。足趾抓地，加强了以意引气。提睾运气法主要是第二次的深呼

吸，因为连续性的强提会感到乏力。所以第一次的升降、呼吸，既要缓和，又要松弛，精神上可以起到调节作用，为再次的提睾运气作好准备。一松一紧，相互协调。

要领：(一)腹提：除上述外，还要注意几点：提升睾丸的作用不在于呼吸上用劲，而是有赖于腹吸，通过腹部的收缩、提吸，同时使会阴随吸上提，阴囊、睾丸以及生殖器皆上提。呼吸还是要匀调，不可勉强。要以小腹牵引提吸，使整个会阴部位皆处于紧收状态。

(二)吊裆：吊裆是提升阴囊的关键，“吊裆”需要收臀、提肛、提阴囊；两膝盖、大腿向外撇，使裆撑圆，形成会阴部的肌肉绷紧，阴囊上提，再以腹吸提气睾丸就能逐渐上升。膝盖、大腿外撇时，两足与肩同宽，足尖微向内扣，足趾抓地，这样裆就吊起。“裆”即是两大腿根之间，是在的两胯间的会阴部位，胯根开，裆即随之吊起；会阴、阴囊、生殖器同时吊起，这样就有利于提升睾丸。呼气时，腹部隆起，膝盖复正，裆就自然松下来，形成了尖裆，也叫人字形裆。这样阴囊、会阴、生殖器也就松弛下来了。由于上述的一紧一弛，睾丸也随之升降。

(三)阴囊搓擦法：阴囊搓擦是“提睾丸”的辅助动作，但相当重要。其方法是以手心搓擦阴囊，一手将阴茎上翻，並将两只睾丸推向上面腹股沟内；再以另一手掌心轻轻上下搓擦36次。擦毕，两手交换，以微热为度，每次擦五分钟到十分钟，不要太重，当心擦破囊皮。

提睾运气通任督法：本法是在“提睾功”的基础上，运气走通任督二脉。练法和要求全部与“提睾功”相似，只是运气的方法有所变换。

宁神站立，两手仍由下向上抄起。意识由涌泉穴拔气上提，经足内侧至阴廉，复会阴，将会阴之元气引督脉而上，由尾闾、长强至命门穴。(呼吸法与提睾功相同)第一次吸气至命门，呼气时仍至涌泉穴；第二次吸气一半、至命门，再吸时，由命门直上夹脊，经大椎、玉枕至百会。呼气时，由百会前引至印堂，上鹊桥循咽喉至膻中，复丹田逐节下送至涌泉。

注意事项：(一)选择空气新鲜、环境幽静处练功。方向东南为佳。

(二)坚持天天锻炼。每天早晚二次，中间可增加一、二次。初练时每次三、五分钟，以后可增至每次十分到二十分钟。

(三)身体衰弱、元气不足者，睾丸不易升降如意，当以治病强身为主，不可强求。如真气充盛、精足神旺者，尚不能提动睾丸时，可多做阴囊搓擦法，如有条件做搓擦法后再练提睾功，效果更佳。

(四)本功法女同志亦可参照练，可起到除病强身的目的。提气时，同样收肛、提会阴以及生殖器。

(五)如练功后，睾丸尚在腹股沟稽留，一时降不下而有胀感时，可用两手轻拍小腹，则睾丸自能下潜。

(六)饭后半小时内，禁止练功。

(七)必须节制性生活。

(藏文毅、林泉宝文，摘自《气功与科学》1984年9期)

硬气功行气法

本气功是武术气功中的一项特技表演型行气方法。武术功夫的硬功讲究“外练筋骨皮，内练一口气”。本书收入“手掌劈砖”、“银枪刺喉”、“气功断铁丝”、“拍钉过板”、“钉山开石”的表演法，都需要经过专门的硬功修炼后，才能进行。

功　法

(一)手掌劈砖：表演时，自然站立，入静一分钟，思想集中，排除杂念。意念自气海穴引中丹田气沿任脉而上，经膻中往肩井至曲泽到劳宫穴，掌心感到微热。深呼吸三次。然后下蹲成马步式、两脚平行、宽于二肩。抬右臂，用肩带动肘，使前臂往后拉，肩关节成45°，右手掌从下往上成一圆形。集中意念在手掌后溪穴，五指变成梯形拼拢，左臂放松，运气于右掌，使内力全部集中，猛往下击，掌下劈至砖时，上身逐渐往下，使身体重心往下沉。这样，全身气力皆可用于掌上，加上爆发力，即能将砖一举击碎。

(二)银枪刺喉：枪柄要选用藤类或有弹性能弯曲的木类。表演时，自然站立，入静一分钟，作深呼吸三次。意守丹田一分钟，再引会阴气至中丹田(气海穴)沿任脉上行经膻中至天突穴，意守天突一分钟。从自然站立状跨出左脚，向前方一大步，成弓箭步。两手握住枪尖，让枪柄尾顶着墙壁或其他硬物体，将枪尖对准喉部(天突穴)，然后闭气(即暂时不呼不吸)，头往后仰，上身前倾成45°。用上身前倾之力，加上运丹田气至天突，压迫枪柄成弓形状即成功。

(三)气功断铁丝：表演时，自然站立，两脚与二肩平行，将20号或18号铁丝绑在胸部。在绑铁丝时，铁丝两头要留出15公分，然后深吸一口气，再把铁丝绑紧。作马步站立，两脚成外八字，宽于二肩，两手握住铁丝两头结口。思想入静，排除杂念，深呼吸三口气，舌顶上腭、意守中丹田。引会阴气经夹脊，沿督脉上行经玉枕至百会，从上丹田下行至人中——鹊桥，自承浆沿任脉下行至膻中穴，到中丹田(气海穴)，意守一分钟。然后运内气，使两胸扩张，猛喝一声，内气产生爆发力，铁丝立断即

告成功。

(四)拍钉过板：准备：置两条长凳各放左右两边，相距150公分，上搁木板一块，以松木为宜，厚5公分至8公分。另备铁钉一枚，长7厘米。

表演时，马步站立，将铁钉置右手，其尾部握于掌心，上半部夹于中指与无名指之间，握紧。右肩带肘部上举到头部，吸一口气，用意念运气于右掌，然后往下向木板平面钉下去，下钉时闭气(即暂时不呼不吸)，动作完成后用鼻呼气。

(五)钉山开石：准备：钉板一块(15公分厚木板，阔100公分，长210公分，每距离4公分排列铁钉，钉长7厘米即可)，长凳两条，左右排列，凳上搁置钉板。另置一条长凳搁腿。

表演时，自然站立，两脚与二肩平行，两臂从体两侧上举，掌心向上，似托球状，上举至头部。引会阴气经尾闾至夹脊，沿督脉上行经两肩过曲泽至劳宫穴。用左右食指向太阳穴、太阴穴贯气一分钟，再将气沿任脉而下经膻中回归丹田。

轻轻仰卧在钉板上，以腰部为轴，两腿搁在前方长凳上，头部仰起，不要碰钉子。运气到背部躺好后，让助手将大石块搬放到胸部。大石重100～200市斤均可，但不要超过头部。用两手抓住大石边缘，防止震动时滑下。然后让助手用18～20磅榔头猛击大石，以大石断裂为止。助手往下锤打时，将气运到腹部，气到则力到。

(陆国柱文，摘自《气功与科学》1985年11期)

揉腹运气功

本功法是一种保健气功，源自清·方开《摩腹运气图考》此功法壮老无病者可延年，有病者可祛病。简便易学，动作柔缓，锻炼时不受时间、场地等限制，也无任何偏差流弊，故最适宜于中、老年人及患消化系统疾病、习惯性便秘、慢性结肠炎以及肺结核、高血压、神经衰弱、慢性肝炎等患者习练。

功　法

第一节：用两手中三指按心窝，从左顺时针圆转摩动二十一圈。

第二节：用两手中三指从心窝向下摩动至耻骨处二十一次。

第三节：用两手中三指从耻骨处向两边分摩，并沿脐两侧向上摩动，直至心窝两手汇合为止二十一次。

第四节：用两手中三指，从心窝向下直推至耻骨处，往返二十一次。

第五节：以脐为中心，用右手从左顺时针绕摩脐腹二十一圈。

第六节：以脐为中心，用左手从右顺时针绕摩脐腹二十一圈。

第七节：左手大指向前，四指托后，轻放腰部，用右手中三指从左乳下直推至大腿根部，反复做二十一次。

第八节：同第七节，唯左右方向互易。

第九节：推摩完毕后，即取盘腿坐位。两手握拳分按于两膝上，两足十趾稍微内屈，将胸部(上半身)自左转前，由右归后，反复摇转二十一次，又照前自右向左反复摇转二十一次。收功。

(余建华文，摘自《中华气功》1988年5期)

揉丹田功

本功法是马家气功的一部分，它以少林武功为基础并吸收了佛家密宗和道家的一些功法融合而成。此功法得气快、气感强。因此最好与贯气法，静坐入定法同时练，亦可互相促进，起到顺气和收功的作用，且不易不偏。适宜初练气功者及体弱者习练，可收到治病健身之功效。

功　法

一、预备式：采用静坐入定法的任何坐式。

二、动作说明：1.揉丹田法：左手心放在丹田，右手重叠压在左手上。先呼气三口，然后将双手由上而下按摩三次。然后手压着丹田，先沿顺时针方向自左而右围绕丹田转24或36圈；然后再沿逆时针方向自右而左转24或36圈。

2.揉中宫法：左手放在心窝处，自上而下按摩三次，再用两手同时用力，沿顺时针方向揉小腹部，轻轻旋转按摩36圈，再逆时针旋转按摩36圈。接着双手放在心窝处向下推，直推到耻骨处。然后双手分开分别顺着左、右两肋自上而下按揉，最后双手再回到心窝处。

3.揉前腹及后腰肾法：双手并拢，手指向下，放在前腹部，先由上而下顺揉3次至5次，再自左而右揉按十数次。然后两手拇指放在两侧腰肾部，五指在前，大拇指紧贴于肋下，以掌用力向前向内推挤按摩，使肚皮在前面凸起，然后两掌向后松开，腹壁弹回恢复原状为一次。照此揉十余次。

再作腰部活动：身体前俯后仰、旋转腰部。最后放松静坐深呼吸；先用口鼻深呼吸，再用丹田进行腹式呼吸。全身放松，静坐十五分钟。

4.十指扣腹法：用十指尖扣打腹部及小腹，每天扣打二次，每次十五分钟。扣打时要顺其自然，由上而下，由轻而重。在练好基本功以前，不要过早扣打。

三、注意事项：

1.练本功时，要循序渐进，不要急躁、急于求

成。少年火盛者，每天练两遍即可；年老体弱可每天练三遍。但不要一日数遍，也不要一曝十寒。

2. 饭后不宜立刻练，过一小时后再练揉丹田功。

（马　春文，摘自《马家气功》山西人民出版社1983年4月版）

揉腹功

本功法是一种保健气功。由燕台方道口授，清·雍正年间问。环曾改名为"延年却病法"。此功法能增进血液循环，改善脏腑功能，有治疗消化道系统疾病的显效。

功　法

卧势九节。

第一节：以两手中三指按剑突下，由左顺揉团转二十一次。

第二节：以两手中三指由剑突下顺揉而下，逐渐移下，揉至耻骨联合为度。

第三节：以两手中三指由耻骨联合向两边分揉而上，揉至剑突下两手交接为度。

第四节：以两手中三指由剑突下向下直推至耻骨联合二十一次。

第五节：以右手由左绕摩脐周二十一次。

第六节：以左手由右绕摩脐周二十一次。

第七节：左手放在左肋缘处，拇指向前，四指托后轻捏，用右手中三指自左乳下直推至足跟，二十一次。

第八节：右手放在右肋缘处，拇指向前，四指托后轻捏，用左手中三指自右乳下直推至足跟，二十一次。

第九节：揉摩毕，遂盘腿坐定。两手握拳分按两膝上，两足十趾稍钩曲，胸部自左向右摇转二十一次。再自右向左摇转二十一次。摇转时各动作均至极限为妙，不可急摇，不可用力，须自然摆动。

作前八节时，要凝神静虑，动作缓慢。前八节依次做完为一度，连做七度毕，然后起身盘腿坐定做第九节。每日早、午、晚做三次为常。最少早晚两次。初做时，每次做三度，三日后每次做五度，六日后每次做七度。无论男女皆宜，唯孕妇忌之。

注意事项：1. 每个动作次数，应依身体状况而定。在疾病发作时，按摩次数可增加，有的可增加到几十次或几百次，或做到症状暂时缓解甚至暂时消失为止。总之，按摩后要觉得全身舒畅轻松无疲劳感为度。

2. 作揉腹功时，一定要精神贯注，思想集中，呼吸自然，要做到"心至手到"。

3. 练习呼吸时，初练深呼吸运动的人呼吸幅度不要过大，次数也不宜多。要注意循序渐进，逐步增加。

4. 揉腹时，最好解开衣裤直接按摩。隔衣按摩效果不理想。按摩时室温不可过低，以防着凉感冒。

5. 揉腹动作要轻而缓慢，连续不断。不可过于用力，以免伤及内脏。男女在生理解剖特点上有所不同，女性腹壁较软，脂肪层较厚，肌层较薄弱，盆腔内又有女性生殖器官，因此按摩更应轻缓和多取补为宜。否则易伤内脏。至于其它按摩方法，男女一般无须有异。

6. 有时在揉腹的同时或以后，由于胃肠蠕动变化，往往会出现腹内作响、放屁，嗳气。腹内有温热感或易饥饿，甚至有便意和尿意等现象。这是正常的练功得气表现，是练功的效应。

7. 妇女在妊娠期间禁止揉腹。妇女在月经期间一般可以揉腹(有时下腹部要轻揉。但要特别注意不可受凉)。此外在过饥过饱时也不宜揉腹，必须先解大小便，然后揉腹。

揉腹能使肠和腹部的肌肉壁坚强。按摩能增进血液的循环，使腹部肌肉和器官得到丰富的营养，强健膈肌帮助呼吸。刺激所有控制腹部器官的神经，增进腹部的血液循环，使胃、肠、肝脏所分泌的消化液增加，帮助消化和同化作用，促进肠胃蠕动，能治疗多种消化道疾病。

（陈际云文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

换气术

本功法是为强体魄、长气力而创的一种功法，源于少林寺，又称"呼吸术"由曹王廷、滕黑子、刘阁臣、张凤岩、牛瀚章承传。此功法动作简单，老幼病弱都可以练；效果明显，祛病强身收效甚速。

功　法

预备动作：(1)两脚分开比肩略宽，两脚尖平行向前，两手握拳，置两腰间，拳心向上，身体自然站立，目视前方，精神集中，调匀呼吸。

(2)以鼻细细吸气入腹，觉比平时吸气较满，略停，用口呼出。连做三次。

第一势：推气。(1)预备势做完后，吸气，两拳变掌，内旋，使掌心向下，徐徐下按，上身随双掌下按向下弯腰，同时配合呼气。(用鼻呼气)

(2)双手按到离地面一二寸，(年老体弱者可以离地略高些。)此时气已呼完，动作略停；双手以腕部为轴，小指领劲向外平划一半圆，到掌指向后外时，变为掌指向下，握拳，两拳心相对，直臂向上提，意念中如提千斤重物，同时慢慢向上直腰，

并配合吸气，提到上体直起，两臂仍然直臂上移，两臂向上到两拳高于肩时，略停。

(3)屈两臂，两肘带动小臂向体后用力一振，使胸部开张，同时配合吸气。

(4)双拳变掌，以腕为轴向大拇指侧旋转变立掌，掌心向前，掌指向上，同时猛向前推出，与两掌推出配合，张口，用力发“哈！”声，随即两臂放松，略停。此动作配合推掌，发声应把胸中所吸之气呼尽。

(5)双掌外旋，握拳，双臂回收，双掌置腰间，还原动作(1)。

以上为推气动作，连续作十二次。

推气动作要领：

(1)双掌下按，双拳上提速度要慢；双臂后振要用力；双掌前推要用“寸劲”，即在发“哈”声的同时双掌猛然用力，随即放松。

(2)俯身下按过程配合呼气，向上直体时配合吸气，途中不能换气。

第二势：分气。(1)接上势，双拳收回，置两肋间，然后变掌，内旋下按，动作与推气势(1)相同。

(2)、(3)、(4)动作与推气势动作(2)、(3)、(4)相同。

(5)双拳变掌，向拇指侧旋转，变为掌指向上，掌心向左右，同时向左右侧推出，与掌的动作配合，张开口，大喝“哈！”声。

(6)双掌外旋握拳，屈臂回收，置腰间，拳心向上，还原动作(1)，

此势连续做十二次。

动作要领：与推气势相同。

第三势：捞气。(1)两腿分开，下蹲成马步；两手握拳，屈臂向上，与头成“山”字形，拳心相对。

(2)双拳变掌内旋，掌心向外，向左右伸臂下落，落到两臂与肩相平时，两掌心向下。

(3)上动不停，两掌继续下落，上身随两掌下落之势渐渐前俯，两腿渐渐蹬直。两掌落到与膝相平时，慢慢翻转掌心向上，向内合拢，如捞物状。从动作(2)至此，均配合呼气。

(4)两掌合拢到距离比肩略窄时，变掌指向前，慢慢伸臂向上平端，同时配合吸气；在两臂上端的同时，腰部渐渐直起，臀部慢慢下蹲，还原成马步；两掌继续上移，高举过头顶，掌心向后，掌指向上，两臂竖直。

(5)双掌握拳，两臂屈肘向下一振，还原成动作(1)

(6)双拳变掌，内旋变掌心斜向上，掌指向后，同时向上推，上推时，配合张开口大喝“哈！”声。

(7)双掌握拳，屈肘下落，还原动作(1)。

此势连续做十二次。

动作要领：(1)动作(1)、(2)要连贯，不可停顿，两手下捞路线呈弧形。

(2)两手上端一直到举过头顶，中间也不可停顿。

练功注意事项(1)选择空气清新的宽敞地方，最好是树林、水边。

(2)大风、大雾、雨雪天可在室内，打开门窗，面向门、窗外练功。

(3)无病者练功，吸气时动作快些，同时注意二三提；“吐气用“爆发力”，吐气后肌体放松，这样可长气力。

(4)吐气时的“哈！”声，初练时必须大喝出声，有一定基础后，可只做好发音口型，不发声。

(5)每势初练只做十二次，以后逐渐增加，但不超过四十九次。

(6)练功时间一般在半夜以后和清晨。

(7)过饱、过饥、酒后和过度劳累均不宜练功。

(贾翼辅文，摘自《中华气功》1987年1期)

蛤 蚌 功

本功法是道家筑基功法之一。此功法是在意念中模拟蛤蚌两壳开合的动作，吸气时遐想开壳采日月之光；呼气时遐想闭壳，可使气血通畅，全身舒适，气力充沛，尤其适合青少年习练。

功 法

一、育肉：两脚站立与肩同宽，两膝微屈，两手自然下垂，眼帘自然下垂，但不闭合。松肩随肘后，两手自然起来捧着肚子，两中指尖隔着衣服在肚脐眼的边缘上，手腕和肘轻轻地(用意不用力)贴在带脉上。然后意想手掌心劳宫穴贴在带脉上，开始时觉得似贴非贴，待到觉得已贴住时，就改想少海穴(肘内侧肘横纹端)贴在带脉上，开始时觉得似贴非贴，待到觉得贴住时，又回想劳宫穴贴带脉，如此往复循环。这样坚持的时间越长越好，但要以舒适为度。并逐步延长时间。这时，觉得似乎两手抱着一个大球，两脚踩着一个大球，头顶着一个大球。这三球相照就是“三田合一”。待到手抱的球似乎要突出时，就可转入下一阶段。

二、开怀：两中指间离开肚脐眼，引导两手向外向上，手指与肩井平时，似乎要触着蛤蚌壳，但壳不开，两手又转向下，以两中指尖按摩气冲穴(腹沟上部，耻骨结节外上方)。然后，两中指相继按摩阴陵泉、三阴交、悬钟、阳陵泉和环跳。然后，两手扶着后腰；中指尖在命门(第2腰椎与第3腰椎棘突之间)，拇指朝下。以两手心和命门为圆心各画一圆，就形成三个圆，这叫“三环套月”。三圆本是直立的，要想着把三环摆成水平，这时身体往后仰，似伸懒腰动作(但不要用力)。这就如同蛤蚌开

怀一样。

过一会，待觉得两脚心已入地、而头顶百会穴贴地时，腰可伸直，象受力向后弯的藤条，等外力取消时，自然弹回原来的样子。这时，百会就会将涌泉的“水”引上来，这叫“龙头引水”。然后松肩坠肘，两手自然下垂，休息一会，就可转入下式。

三、采气：两手上举，掌心相对，肘微屈，掌心分开同眼宽。两中指尖与眼同高时，中指相接，然后分开，使掌心分开同大脚趾尖的距离，似乎中指和大脚趾中间的连线各有一蚌壳，并且张开。然后，两中指又相接后即张开，两臂向左、右两侧斜上方伸出，掌心朝天。这时脚跟离地，意念想着鼻子尖，尽吸天地之真气。然后，两手又中指相接，随着松肩坠肘两手自然下落分开；这时，意念想人中穴，将刚才吸得之气下贯丹田如此做7次，吸6口气。

最后，再做1遍“育肉”功，作为收功。

最好在农历初一至初三，太阳出来之时，面对太阳采气，可得到太阳的真阴；在十五到十七日，晚上月亮升起时，面对月亮采气，可得太阴的真阳。

（王培生文，摘自《中华气功》1983年1期）

跑步功

本功法是将健身运动与气功相结合的一种体育气功。此功法将气功的调心、调息运用于跑步运动，简单易行，具有治疗消化系统疾病的疗效，并能使心、肺功能改善、体质增强。

功　法

一、姿势动作：跑步前，要全身放松，头正项直，面带笑容，目视前方，口唇微启开，两手自然握成空心拳，前臂弯曲呈90度，跑步时两臂前后摆动。起跑时，男先迈左脚，女先迈右脚，跑步要缓慢，以不感觉气促为度。

二、呼吸：口唇微开，用口鼻同时呼吸，要气沉丹田，呼吸频率亦以不觉气促为宜，幅度则逐渐加深。

三、意念：1.意守丹田：意念存守于丹田，小腹随丹田呼吸一起一落，意念亦随之起落。

2.意守景物：意守并目视前方远处的路灯，或树木花草，或亭台楼阁，或大好河山，要清心悦目，欣然自得。

3.精神内守：意守患病的内脏，意想病处渐趋于修复好转和痊愈的情况。

4.意念导引：吸气时，意念将气引达丹田，呼气时，意念将气引达患病的某一脏器。（意想好似丹田向某脏发气治疗，又似引丹田之火，去烧病邪）一呼一吸周而复始。

5.意念贯通气：吸气时，意念将高远太空之气，尽贯百会直达丹田；呼气时，意念将气从丹田经两脚，由涌泉排出，周而复始。

6.采太阳：眼观早晨初升的太阳3～5秒钟，然后目视前方10～15米处，便会看到或红或蓝或黄或白的太阳影子，意守并看着太阳的影子在前引路，待影子消失了，再观看太阳3～5秒钟，再意守影子引路，周而复始。

本功基本动作是跑步，意念活动有6种，练功者任选2～3种意念即可，也可以交替选练。本功法特点是“自由无束”，没有时间、遍数、姿势的约束，易于全身放松和意守。

练功时间由少渐到多，量力而行不可勉强，一般练功30～50分钟，或更长些，或觉全身微有汗出即可停练。

练功时意念不可高度集中，用意之妙在于微，不是不守，不是死守，似守非守，绵绵若存。

（刘德成文，摘自《气功》1989年10期）

喝气功

本功法是古典吐纳功，由王世二先生传授，法简效显，有止血、止痛，生肌去脓的突出疗效。可预防疑难杂症，並为他人治病。

功　法

一、练功方法：姿势不受限制，以自然、放松、方便为准。选择地点尽量在空气流通、新鲜的地方。空腹练习，在每天早、午、晚餐之前为好。喝气方法是：口微张，吸一口气在口中，而后闭口连同唾液一同咽下，并用意识将气送至腹内，气沉丹田。此时不管鼻中呼气，只注意将气吞人腹内。

喝气方法是：第一天，早、午、晚三餐前各喝气十口，共三十口。

第二天，早、午、晚三餐之前，各喝气二十口，共六十口。

第三天，早、午、晚三餐之前，各喝气三十口，共九十口。

按上述方法依次类推，即每天每次增加十口气。那么，第四天就各喝气四十口，共一百二十口。第五天早、中、晚三餐之前就各喝气五十口，共一百五十口。到第十天，就早、中、晚各喝气一百口，共三百口。如此逐日逐次的增加，不能中断，直至一百天后，即可达到每天早中晚三餐各喝气一千口，每日共三千口气。达到每天三千口气后，功夫即成，不再增加。以后保持每天早、中、晚三餐前各喝气一千口，共三千口气即可。

患有慢性内科病的有治疗作用，无病的也可精神饱满、身强力壮，延年益寿。若功夫深者，用嘴

吹气到病者的伤口、疮痈和疼处，有止血、止痛、消肿、拔毒、生肌作用，可为他人治病。

二、注意事项：(一)身体情况好者，每日每次从十口气开始，即第一天早、中、晚三餐之前各喝气十口，共三十口；第二天各喝气二十口，即六十口；第三天各次喝气三十口，共九十口；以此类推至十天，即每次一百口气，共每天三百口气。到此时，从第十一天开始改三次练功为一次练功，喝气一百口，时间在早中晚俱可。

(二)对于身体虚弱、久病和老年人，则可从五口气开始练功，即每天早中晚三餐前各喝气五口，每天十五口；第二天每次十口共三十口；第三天共四十五口，依次类推至二十天，即每次一百口气，共三百口气。从第二十一天起，改每天三次为一次，每次喝一百口。

(三)在练功开始的一百天内，不行房事为宜。

(四)若有气滞胸内、气机不通，可将脚跟提起，足尖掂地，然后脚跟突然着地，连续蹬几下，可纠正胸气不下。

(五)若感到"噎气"(指气塞嗓子、或气上冲至嗓子)，即将头左右摆动几下，就能使气下降。

(六)若大量逃气(指肛门排气)可用鼻深呼吸数次即可制止。不过，练气功过程中打噎和排气都属正常现象。

(王孟松文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

黑猫功

本功法是以模仿猫的伸展形态而创编的武术气功，流行于山西、陕西一带，其姿势有与瑜珈的猫伸展功、虎功相通之处。此功法系调身、调心、调息于一体，功效显著。

功法

本功共有七式。其中第五式为硬功，练成后能握碎玻璃杯，如重病体弱，可免练此式。

每日早晚练功一次。练此功者严禁喝酒、饮茶、吃辣椒及味精等，百日内不可行房事。

第一式：黑猫守神

姿势：双膝跪地，两脚并拢，上身前俯，前额着地，两手略分开，曲指抓地，两大拇指掌指关节处顶住睛明穴(即眼内角外上方)，时间十五分钟。

要领：舌顶上腭，提肛，闭目，意守丹田，全身放松。

第二式：灵猫上树

姿势：四末着地，五指分开，指尖撑地，两手比肩稍宽，曲臂；右腿在前，左腿在后，两脚相距一尺，后跟抬起；抬头，目视前上方，如欲上树状。

要领：意守膻中穴，提肛，舌顶上腭，嘴吸鼻呼，呼气时咬牙瞪眼，一呼一吸为一次，共十八次。

第三式：黑猫打滚

姿势：先仰卧，然后两腿及背部腾起上翻，后脑及两肩胛着地，两手无名指按住委中穴，(膑横纹中央)大拇指按足三里穴(胭骨下三寸，胫骨旁1寸半)，余指自然轻按。

要领：意守膻中穴，舌顶上腭，提肛，闭眼，鼻吸鼻呼，呼尽时咬牙，同时大拇指、无名指用力。一呼一吸为一次，如此三十六次。

第四式：灵猫下树

姿势：头顶地倒立，两脚分开或并拢均可，两手叉腰，大拇指按章门穴(第十一浮肋游离端之下际)，食指按太乙穴(脐上2寸旁开2寸)，中指按天枢穴(脐旁2寸)。鼻呼鼻吸。

要领：意守膻中穴，舌顶上腭，咬牙，提肛。时间二至五分钟。

如开始时倒立有困难，可以两手按地以助之，待功力渐增后再撤手叉腰。

第五式：黑猫探爪

备一小铁锅，内装半锅黄砂，练功前先将砂炒热，随功夫增进，砂温亦逐渐升高，以红为度。

姿势，两腿叉开成马步，嘴吸气，吸满闭气，同时左手抓砂，右手按右膝盖，鼻呼气时放砂。再换右手，左右交替各抓一百下。

要领：舌顶上腭，提肛，十趾抓地，咬牙瞪眼，全身用力，意守抓砂之五指；放砂时全身亦随之放松。

第六式：弯腰吃气

两脚分开相距三脚宽，俯身，两手大拇指按住内踝，中指按住昆仑穴。(外踝后与跟腱之间)嘴吸，咽气，鼻呼，共五十次。

要领：舌顶上腭，提肛，十趾抓地，意守膻中穴。

第七式：收功

姿势：两脚并拢站立，两手按住下丹田，右手叠于左手上，轻轻按摩，左转三十六，再右转三十六。

要点：舌顶上腭，提肛，十趾抓地，两眼闭合，意守丹田。

(孔　剑文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

智能动功

本功法是一套形神兼修的气功功法。擅气功、武术之长，具养生、技击之妙。此功法共有两节，一、为《捧气贯顶法》，二、为《形神庄功法》，每式均可做为庄法单独修炼。具有抻拔筋骨、和畅经脉、

启动真气、健美形体、开关通窍、增益智慧的功效。

功 法

第一节 捧气贯顶法

(一)预备式：1. 两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视前方天地交界处，再把目光慢慢收回微闭。指掌慢慢上翘，成手心向下，与臂成直角。意想手心与地之气相接，以肩为轴，双手做前后摆动拉气三次。向前摆动，手臂与身体的夹角约15度；向后摆至体侧。

2. 转掌心相对。虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前方向上抬，至手与脐平，(两手回照肚脐)。转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂向两侧外展至背后，小臂微收，掌心微含，回照腰部命门穴，同时用意念照命门。而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用手指端向大包穴(属脾经，在第六、七肋间)贯气。

3. 随后两臂向前伸出与肩平，掌臂微收，掌心微含，回照两眉间印堂穴。而后转肘外撑，带动两臂向两侧展开，至左右肩平，同时腕放松，转掌心向下，继而以腕带动，向后转掌心向上，意想手臂延伸向天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合。而后沿头正前方下降至胸前呈“合十”手。

(二)前起侧捧气：1. 合十双手转指端向前并推出，至两臂伸直，高与肩平，转掌心向下，立掌外撑(掌指上翘，掌心外突，掌与臂成直角)，意想掌臂延伸至天边，在天边揉推三次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意想从天边收回体内。而后立掌外撑，意想手臂延伸至天边，以掌带臂沿天边左右水平拉气三次。左右拉开约15度；合拢至两臂平行。

2. 立掌外撑，两臂向两侧展开至左右平肩。立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，在天边揉推三次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。而后立掌外撑，意想掌臂延伸至天边，沿天边做上下拉气三次。向上拉弧度约15度；向下拉至平肩。

3. 松腕转掌心向上，双手延伸至天边，沿天边捞气至头顶上方，掌心微含照向头顶，停留一个呼吸，向头顶贯气，双手沿体正前方下降至肚脐。中指(两中指相接)点按肚脐一次。

4. 双手沿带脉向两侧扒开，向后至命门穴，中指点按。而后沿膀胱经下至两足，双手沿足外侧抚向足面，并敷于足面(手指、脚趾同方向)，双手向下按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至双手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，双手不动，把放出去的意念收回体内。而后，双手抬起，手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，沿足三阴经向上导引至肚脐，中指点按，而后，两手还原至体侧，自然下垂。

(三)侧起前捧气：1. 两臂从体侧阴掌(手心向下)上提成一字形。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边向两侧揉推三次。推时，以掌根带动掌臂推出，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，沿天边做水平拉气三次。向前拉约15度；向后两臂成一字。

2. 立掌外撑，意想手臂延伸至天边，两臂沿天边向体正前方合拢，与肩等宽，两掌在天边进行揉推三次。推时，以掌根带动掌臂前推，掌心外突；回收以肩带动，肘微下垂，掌心内含，意念从天边收回体内。立掌外撑，意想手臂延伸至天边，在天边进行上下拉气三次。向上拉约15度；向下拉至平肩。

3. 松腕转掌，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼吸，向头顶贯气，双手继续下降至印堂穴，转掌心向内，中指点按，沿眉向两侧分开，向后至后玉枕骨，中指点按。而后，双手沿颈下至背，再转回体前，从腋下穿过向后，掌心紧贴身体，双手沿胆经、膀胱经下至命门穴，中指点按，而后沿带脉回归肚脐，中指点按。

4. 双手沿足三阴经(腿内侧)下至两足，双手敷于足面，按揉三次。下按时，膝向前跪，身体重心向前移至双手，意想手心通过足心入地；抬起时，提膝，臀部向上抬，身体重心移向两足，双手不动，把放出去的意念收回体内。而后，双手抬起，手心相对，如捧气球，意想把地气从地里拔出，捧在手中。而后，两手分别沿足外侧至足跟，沿膀胱经上至命门，中指点按，沿带脉回归肚脐，中指点按，两手还原至体侧自然下垂。

(四)侧前起捧气：双手如捧物，虎口向上，两臂与正前方成45度角上举，意想沿天边捧气至头顶上方，手心微含照向头顶，停留一个呼吸，向头顶贯气，双手贴耳下至两肩前，小臂直立胸前，掌心朝前。

(五)回气：1. 右掌向前推出，坐腕，臂似直非直，舒掌指，由小指带动，将掌心翻转向左，微含，并向左划弧拢气，约90度时，拇指掐于中指中节正中(中魁穴)，其余四指轻轻并拢，继续向左拢气至身后，约180度。由身后回归左胸前，中指点在左侧锁骨下缘中点之气户穴(乳头直上方)，向气户穴贯气。

2. 左掌向前推出，向右拢气约180度至身后，重复右手动作，方向相反。

3. 拢气后，两小臂在胸前呈十字交叉状。放开掐诀双手，两臂前推，两腕转动，使两掌胸前合十。

(六)收式：合十双手举向头顶，两手分开、转

掌心向前，双臂由两侧下落与肩平，逐渐转掌心向上，同时向体前合拢，与肩等宽。掌臂微微内收，掌心回照印堂穴。而后，两肘回抽，两掌指端指向第六、七肋间大包穴贯气，再向后侧伸出，两臂转至两侧时，转掌腕使掌心相对，向体前合拢，双手重叠放在肚脐上(男左手贴肚脐，女相反)，静养片刻。双手还原至体侧，睁开双眼。

附：三心并站桩

姿势要求：1.两足并拢，周身中正，两手自然下垂。目视远方天地交界处，目光回收轻轻闭合。口微闭，自然呼吸(鼻吸鼻呼)，意念中鼻与顶部通天穴相连。

2.踩气：两足跟不动，两足尖外撇成90度，再以两足尖为重心，两足跟外撇90度，两足呈后"八"字形。如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣，足三阴经自然放松，故能加强经脉之阴升阳降的功能。此动作旧称踩气。

3.起式：

①小指带动，指掌慢慢上翘，成掌心向下，与臂成直角，意想掌心与地气相接。以肩为轴，双手做前后拉气三次。向前推，手臂与身体的夹角约为15度；向后拉至体侧。

②小指带动，转掌心相对，虎口向上，臂放松，与肩等宽从体前方向上捧气，至手与脐平。以小指带动向肚脐贯气，同时转掌心向下，意想两臂延伸到无限远，在无限远处，两臂向两侧外展至背后(与带脉同高)，小臂微收，掌心微含，回照腰部命门穴。而后小臂上提，顺势内收掌腕至两肋旁，掌心向上，用中指端向大包穴(属脾经，在第六、七肋间)贯气。而后两臂向前伸出与肩平。

③掌臂微收，掌心微含，回照两眉间印堂穴。而后，转肘外撑，带动两臂向两侧展开(意想沿天边展开)。至左右肩平，小指带动转掌心向下，逐渐转掌心向上，意想掌臂延伸向天边，沿天边向上划弧，至头顶上方两掌相合，沿头正前方下降至胸前呈"合十"手。

4.坐腕，带动臂下落，两手掌慢慢分开，掌心内含，十指尖轻轻相接，两手呈半个球状，置于腹前，掌心对肚脐。屈膝下蹲，膝不能过足尖。大腿根部空虚，腰部命门穴向后突，呈似坐非坐。站桩姿势的高低依练功者的体质而定。约站半小时。

5.身形要求：头要中正，虚凌向上，似悬空中。目似垂帘，含光默默，目光随眼睑闭合而内收，与意念合而为一。舌抵上腭，展眉落腮，似笑非笑。含胸，含胸是将胸骨柄与两乳头之间的三角地带放松。拔背，拔背是大椎穴向上领直通百会，使脊骨伸直，同时需注意两肩胛骨自然放松下沉。含胸拔背的目的是使胸腔开扩，胸背放松。松肩空腋。肘坠而悬。坐腕、含掌，舒指。松腰，腰椎及其韧带，腰两侧肌肉等都放松，逐步改变腰部的自然弯曲状态。松胯，包括髋关节和骶髂关节的放松。尾闾下垂指向地面，两足跟的连线为一边，向后划一等边三角形，等边三角形的中心即为尾闾的指地点。调裆提会阴。松膝，轻轻内扣，稍向前屈，但髌骨要有微微上提之意。踝放松，足平铺。

6.收功：身体慢慢直立，双脚并拢，双手转指端向上，胸前"合十"，继续上举至头顶上方，意想举向天顶，两手沿天边慢慢分开，掌心向前，向两侧下落成一字，逐渐转掌心向上，沿天边向体前合拢，与肩同宽，掌心微含，意照印堂。屈臂下落，两掌从两肋经大包穴抽回，向后伸出，向两侧外展，顺势转掌臂，使两掌心斜相对，向体前合拢，双手重叠放在肚脐上(男左手在下，女右手在下)，揉腹，左右各转九次，静养片刻，两手分开置体侧自然下垂，慢慢睁开眼。

第二节　形神庄功法

形神庄是智能动功的一个庄法。其特点是：①式子单纯，难度较大，其中多数式子均可做为庄法单独练习；②着重运动韧带、小关节和平时不运动的关节，发动内气较快，可运气达发、肤、指端，是本功法的难点所在；③神与形合，以形引气，形松意充，匀缓和柔，外方内圆，蛇形蛹动，周身一家，动中求静。

一、鹤首龙头气冲天

鹤首、龙头取意于鹤首之前后运动和龙头的左右摇动。它是这套动功的第一节，体现了整套功法的神韵。鹤禀阴阳中和之性(居于陆地而喜涉水)，意态娴静，又善高空飞翔。练本功法要体现鹤的这些特性，故应做到神恬意静，动作优柔自在，沉稳深厚，不事张狂。又古人认为龙主神意。练本功法神要恬静，气要灵动，一举一动在沉稳自在之中，又寓有矫健。

(一)姿势要求：1.预备姿势，动作与捧气贯顶法相同。

2.鹤首。(1)接上式两手分开下落叉腰，拇指按在背部"京门"穴(第十二软肋端)，其余四指按于胯上边。

(2)下颏回收，颈项后突，上拔。

(3)头后仰，下颏上翘。

(4)颈项放松，下颏由上向前、向下划圆弧。尔后重复如前九次。

(5)按上述动作之反方向，即下颏前伸，由下而上划弧至下颏上翘，头后仰，遂即颈项后突，上拔，下颏回收，重复九次。

3.龙头

(1)以左侧头角(旧称青龙角，位于左侧顶骨结节，耳上约二寸处)向左下方倾斜，随即向斜上方划圆至恢复原位。

(2)同样以右侧头角向右倾斜，随即向斜上方划圆至恢复原位。每侧各做十八次。

(二)动作要领：鹤首动作不要作成头的简单的前后运动，而是由后向前划一圆圈。初练功时，以项后大椎穴(第七颈椎下)为固定点，以颈的伸曲配合头做好这一动作。待熟练后，可将大椎放松，以两肩的开合，配合胸背的含(含胸)、吐(挺胸)，引动整个脊柱做前后的蛇形运动。

龙头不是头的简单左右摇摆，而是略呈∞形。并在意念里要呈S形上升。做此动作时，着眼在两侧青龙角，但不要划成平面∞同时要注意肩与肋部的放松以配合。待熟练后，就要全身放松，在头的带动下，脊柱及至下肢作左右的蛇形运动。

(三)功用：本式以双手叉腰开始，这一动作是本功的特点。由于拇指按于京门穴(属胆经，是肾之募穴)，其余四指与手掌按着章门穴(属肝经，是脾之募穴)、带脉穴(带脉经之所生)，故可起到四重作用：

1.点按京门穴、章门穴，可启动脾(后天)、肾(先天)之气。

2.按着肝胆两经，可使肝胆(同属少阳)之气交合，使少阳升发之气加强。

3.按带脉穴可增强带脉功能，使之约束诸经之功能改善。

4.由于按住脾之募穴章门，可引胆气入脾，起甲已(胆属甲木，脾属已土)合而化土之效，收"土得木而达"之功。脾之升运功能得以加强。正因为这样，此套动功多以双手叉腰为基本姿势。

鹤首、龙头的作用，主要是引导气机上行。初练功时，即可运动颈椎，对大椎穴气机流通有直接促进作用。大椎穴是督脉、手足三阳经的会穴，故可导引清阳上升。练此功不仅对颈椎病、胸部疾病(尤其脑血管病)疗效显著，而且可引气上冲天门(头顶)。练此式还可使脊柱灵活，畅通督脉。又是练轻功的基础。

另外注意预备动作不可忽视，起势动作调动全身少阳之清气，继而转臂掏肋，从少阳之气转而发动五脏之气，上举合掌下落胸前不仅起到收摄心神之功，而且两大指对膻中又可使气血互济，其中内景变化，熟练后自知其妙。

二、寒肩缩项通臂肩

(此式取意于仙鹤由静止到飞翔的姿势。)

(一)姿势要求：1.接上式，松开叉腰两手，转成手心向上，手指向前，两肘下垂，贴两肋旁，小臂与大臂90度角。而后两臂前举与肩平(保持臂的原角度)小臂向上，两手指天。

2.两大臂外展成一字，转掌心向外，大臂不动，小臂向外平落与大臂平。尔后，以肘部为圆心，小臂向上划弧，待小臂与大臂成直角时再向下放，重复三次。此式为展臂。

3.接上式，两臂左右成一字，手心向下，手指伸直，以腕为定点，指掌划圆，正反各三次。

4.寒肩缩项：接上式，躯干不动，头向后仰为缩项，同时两肩胛骨向脊柱合拢为寒肩，同时尾闾向后、上微微翘动(此动作取意于鹤止而欲飞之势。人受寒后，亦可现此状)。

5.头恢复原姿势，同时两手外伸，将两肩胛拽开。尔后再做动作4。反复三——五次。

6.左右通臂：两臂作左缩右伸，左伸右缩的蛇形运动。反复七——九次。

(二)动作要领：此式之寒肩缩项与拽开肩胛时都要连贯一致，不得赶前错后，否则不易起到按摩背部之效。在作通臂动作时，两个邻近关节作相反的屈伸运动，即可出现蛇形动作。比如右肩胛骨向脊柱移动时，左肩胛骨向左外方移动，同时右肱骨自肩关节向内拽动，肘微下沉，腕亦自然弯曲，指关节也随之运动。这个动作一开始不易做好，要慢慢细心体会。练久了自背、肩、臂、肘、腕、各节手指都会象一个整体那样自然蠕动。

(三)功用：两肩胛骨中间的部位，平时最不易得到运动。此式之寒肩缩项与拽开肩胛配合，正好运动这一部分，不仅可以使之放松，还可起到一定的按摩作用。这里有风门、肺俞、心俞、膏肓等重要穴位，这一动作可加强这些穴位的功能，从而加强心肺的功能。左右通臂可以使肩、肘、腕及关节放松。使肌肉、肌腱得以相对的放松运动，从而保证上肢的气机灵活。这在武功中是很重要的锻炼内容。在医疗上，对上肢肩胛部以及心肺虚弱者，都有良好效果。展臂对防治心血管疾患效果显著。

三、立掌分指畅经脉

(一)姿势要求：1.两臂平开成一字，身体中正姿势，在中指带动下，将掌立起，掌心用力外推，手背与指根部用力回收，使掌与臂成一直角。姿势合度后，臂回缩，以肩胛带动，臂不要弯曲，掌臂保持原角度，而后外撑反复作三——五次。

2.掌与臂成一直角，五指分开，先分大指、小指，次分食指、四指，而后五指并拢，并合时，先合食指、四指，而后合大指、小指。反复作五——七次(多多益善)。

3.将立掌平放，尔后指掌下抓，内收，五指卷曲如钩，整手呈半握式。随后指掌上翻，立掌后，将指伸直。反复数次。

4.在中指带动下，将掌放平与臂成一直线。尔后做左右通臂三——五次。

(二)动作要领：练此式时，两臂必须平伸，但又不许用眼去看。两臂平与不平的品查方法是肩臂放松，若手觉沉，肩觉松，是手偏低；若手觉轻，肩觉沉，是手偏高。如此调整，自能维持平伸。本

式之分指、合指动作，要有次序、有节律，不可同时分合。又曲腕、曲指、伸腕、伸指，主要是手指的中节与稍节。注意每个小关节的运动。练熟后，逐步要求做蛹动式的动作。

三、功用：手指端有手三阴经、手三阳经六条经脉的"井穴"。"井穴"是经络之气与经络之外的气内外出入的重要穴道。本式锻炼的着眼点在指，故能加强"井穴"的功能。从而促进经脉气血的畅通。其中分节动作2主要运动手三阴经，故气机在臂的下面(该处有酸胀感)。分节动作3的曲腕、曲指动作，主要运动手三阳经，故气机在臂的上面(该处有酸胀感)。动作2、3交换练习可起到阴阳相济作用。同时练此式可运气达于指端，故得气迅速。认真练习对点穴、按摩大有裨益，可用于上肢疾病的治疗。

四、气意鼓荡臂肋坚

(一)姿势要求：1.两臂向胸部合拢，两手胸前合十。而后，十指胸前交叉，两臂上举至前额，逐渐向上翻转手心，同时继续上举伸直两臂，两手背对向头顶。

2.上半身稍向左倾斜，面向左方，与前方成90度角，两手在面前，两臂围成圆弧，左大臂与左肩平，右大臂与右耳平。两手、两臂间要保持一定的圆撑力。

3.用右肋带动右肩、右肘，将交叉的双手拉向正前方(发动力在右侧)，两手在正前方保持原交叉状，拇指高与眼相平，身体呈正面站立。

4.交叉之双手向右划弧到体右侧，上半身随之向右侧斜，面向右方，与正前方成90度角。

5.用左肋带动左肩、左肘，将交叉之双手拉向前方。右臂配合轻轻向前推出，两手至正前方，保持与眼相平的高度，上半身复原，面向前方。左右反复十八次。

二、动作要领：此式动作均用弧形运动，故练时要避免直线动作。且躯干的转动不是硬性规定，而是灵活运用。初练时，注意两臂圈成的圆弧拉长与回缩，主要是依形而动。熟练后，要以意带气，以气带形。注意从丹田前面鼓荡至胁肋，连及肘臂，此时是臂随身动。

三、功用：身体两侧为少阳经脉经过之处，其气弱，故胁肋部的抗御力量较身体别处为弱，此式专练意气鼓荡，使之充实两肋，进而达于两臂，故可使胁肋、两臂坚实。其功用与铁鞭捶肋相仿佛。此式又可用于肝胆、胸肋等疾病的治疗。

五、俯身拱腰松督脉

(一)姿势要求：1.两手手指在头上交叉手心向上，两臂伸直。尔后肩臂放松，交叉之双手如向上托物，作轻轻揉动。两腕交互划由前→上→后的立圈。肩、臂、肘配合作相应晃动，脊柱由颈椎、胸椎、腰椎依次随之晃动，反复三—五次。

2.两手分开，掌心向前，两臂贴于两耳，随后头向前倾，臂向前伸，腰背放松，胸、腰部的脊椎骨向后拱突，头、手向前下划弧，使腰前俯卷曲而下，面贴腿前，腰部呈拱型。

3.两手掌心向地面，分别在脚前方、左侧、右侧下按三次，随后再捏脚腕后面大筋三下，手回到体前。

4.以拱腰形式，逐渐把腰伸直复原，同时，臂贴近两耳，随头部上升复原。可反复五—七次。

(二)动作要领：此式之俯身拱腰与一般练腰腿似同实异，练此式时，脊柱各关节都要放松，争取逐段、逐节前曲，以蜷曲之势，顺序由上而下，而不是一俯而下。直腰时，要使腰向上挺，逐节逐段伸直，慢慢恢复原状，顺序是由下而上，不是一挺而起。

(三)功用：此式着眼点在督脉，兼练太阳膀胱经。俯身拱腰可松动脊柱各椎骨。伸腰时，可加强背部肌肉、筋膜、脊柱韧带……的收缩功能。不仅督脉功能因之加强，膀胱经之功能亦因之加强。足太阳膀胱经是五脏六腑经气之转输处(各脏腑的俞穴皆在背部)。督脉又能统领一身之阳气。故此式又是武术中练气入骨(《太平经》中说："骨之一脊也")封闭周身穴道的基本锻炼内容。其于临床，可用于背肌、脊柱、肾病等的治疗。

六、转腰涮胯气归田

(一)姿势要求：1.接上势，转掌心相对，向下导引。变双手叉腰，两脚平行分开，略宽于肩，适度下蹲，躯干与大腿成一钝角，膝盖不过脚尖，两手叉腰。

2.髋关节放松，并以之为支点，转动骨盆。先向左转九圈，再向右转九圈。

3.以尾闾骨向前扣、向后突带动骨盆做前后摆动九次。

(二)动作要领：此式看来简单，实颇难练习。初练时两腿微曲，仅练晃胯。躯干要直，以尾闾骨为动点划圈，向后划半个圈，用臀部做划弧动作协助完成。如向左转时是由左→后→右→前，分解动作则是，①骨盆重心移到左胯(偏前)臀向左突。②臀部向后划半圈而至右胯，臀向右突，骨盆重心也随之转移到右胯。③骨盆重心移至右胯(偏前)，小腹向右拱。④小腹部从右胯开始向前划半圆而至左胯，骨盆重心也随之移动。做尾闾骨前后动作时，要借臀部与会阴部肌肉收缩、放松完成。这属于第一步行功的要求，至于第二步以后则要求尾闾骨借助丹田内气来运动。此式是十式中最难操作的动作，然而它是气功、武术中至关重要基本功，所以要下苦功锻炼。

（三）功用：练此式可收到松腰、垂尾闾、运动尾闾、封闭会阴的作用。这一方面为开拓丹田开创了条件，从而把真气引归、贮存于丹田；另一方面，转动尾闾可启动阳气，使之沿督脉上升，这也是炼精化气的辅助手段。于临床可用于下焦疾患的治疗。

七、平足开胯分前后

（一）姿势要求：松前胯。1. 接前式，两脚分开，距一尺许，足跟相对，足尖外撇成一字，两腿伸直，身体中正，两臂动作如“展臂”至左右平举，手心向下，尔后通臂三、五次。

2. 曲膝、曲髋下蹲，臂随身体下降，当落至平膝时，前臂前曲，掌心相合落于两腿前。

3. 相合之两掌立起至胸前如作揖状，指掌划圆，肘臂配合作相应晃动（正反方向转动数相等）。

4. 身体由头带领上升，两掌随之沿胸前上升，当身体上升复原时，两掌升至印堂。尔后，掌心向外，两臂外开成一字。此式可反复作五～七次。

松后胯。1. 两足跟距离要宽于肩，足尖尽量内扣，上身微微前倾，两腿向后绷直，臀向后泛，腰向前塌，两臂前抱与肩平，开胸，颏内含，头上顶。

2. 两膝微曲下蹲，两臂左右分开，掌心向上，眼观天，身躯后仰，放松。

3. 头与身躯恢复原状，膝伸直，两臂前抱，可反复五～七次。

（二）动作要领：松前胯动作宜慢，尤其下落时要保持周身平衡。动作完成程度依据自己条件而异，切勿强性硬作。

松后胯动作1脚要放松，大趾稍用力，则气充斥于腿的外、后部之太阳膀胱与少阳胆经之中，使之出现酸胀感。泛臀塌腰又可使两经之气在腰眼部会合（该部酸胀感明显）。动作2注意两大腿根与裆有圆撑之意，两掌心有托物之念。

（三）功用：松前胯主要作用是松开髋关节，为跏趺坐（静功坐式）打下基础。至于此式引起的全身气机升降开合变化，需熟练后自行体会。

松后胯不仅可松动胯后的骶髂关节，从而开扩丹田“领域”。而且可以使真气内敛到丹田，因为泛臀开胯一方面加强丹田对真气的摄翕的能力；另一方面身体前倾，下颌内收、两臂环抱又可促进中宫之气下降入丹田；同时松前胯、后胯可使下肢的气机充实、活泼。

八、膝跪足面三节连

（一）姿势要求：1. 两手前合经身前下降至肋下，两手叉腰，两脚并拢，身体正立。

2. 脚部放松向下跪，胯向前靠，使大腿与躯干成一直线，头顶向上顶。坚持时间越长越好。

3. 提膝慢慢恢复动作1。

（二）动作要领：此式中心环节为动作2，做好这一动作关键是缩（或称裹）臀、靠胯，使躯干与大腿成一向前下方倾斜的直线，于是全身的重心移至膝部。动作3要慢，使身体重心由膝转至足。

（三）功用：武术与气功均重视“三节贯通”。三节者，如上肢的肩、肘、腕；下肢的胯、膝、踝；手指、足趾的根节、中节、稍节……。本式主要解决下肢三节贯通。诸拳书中经常讲松腰、松胯，但很少有讲到松膝者，然而膝不松，则气难以贯通于足，使足在武功中的作用则难以发挥。本式膝向前跪移重心于膝部，加大了气血流通的阻力，可使气壅集于膝部。好比河中筑水坝，将水位升高，从而加强其冲力。提膝时，膝部阻力变小，壅集之气好似河水决口，直冲而下。踝部乃至足趾感觉有一股暖流自上而下冲来。反复练习下肢三节自可连成一体。

九、弹腿翘足描太极

（一）姿势要求：1. 提膝大腿呈水平状，小腿自然下垂。足尖上翘、下扣三～五次。足背连及趾划圆，先向内后向外各三～五次（先练左侧）。

2. 绷直足背，轻轻向斜前方弹出，小腿与大腿成一直线。

3. 足尖上翘，足跟外蹬，足尖下踩，足跟回收，反复三～五次。

4. 绷直足背，脚尖向内划圆三次，而后向外划圆三次。

5. 大趾下扣，足落回原处。尔后，右腿重复左腿动作。

（二）功用：本式各动作功用各异，提膝弹腿主要运动足阳明胃经，又是武功下三路用法的根本；翘脚尖运动足三阳经；蹬足跟则引动阴经，起到阴阳既济作用。足内外划圆周，可运动足腕诸关节，运气达于足趾。在武功里，脚要有擒拿封闭等功用非此不能达到。扣大趾可发动足三阴经的气机，以前诸式练阳经较多，此式调动足三阴经，起到平调阴阳的作用。以上三节不仅对下肢关节、肌肉、肌腱的疾病有良好效果，对肝肾疾患也适用。

十、回气归一转混元

（由混元归一与回气归一两组动作构成）

（一）姿势要求：混元归一。1.（接上式）从肋间转两手心向上，两手臂如托球由体前上升。上举至头顶手心相对如抱球状。

2. 两臂由体左侧划弧下落，同时躯体也向左转动下蹲，蹲到合适程度，两臂也转到身体正前方。

3. 身体向右转动，两手从体右侧向上划弧至头顶，如此可连转三圈。

4. 再以同样要求由右侧下落，左侧上升，连转三圈。两手臂回到头顶上方时，静置不动，做三次

正鹤首(同第一节动作)。

回气归一。1. 双手如抱球往下拉，如覆头顶，尔后两手向上升如X状，重复三次。

2. 然后两手靠拢，双掌轻抚颜面，由面摸至胸，至胸前变成手指相对，由胸至腹(手指向下)至两腿正面，至脚腕，掌心按于足面，手指按于足趾。

3. 手心用意透过足心，与地相接，下按三次。

4. 双手自足至腿、腹、胸，由下而上轻轻上摸直至肩窝，小臂直立胸前，掌心向前。

5. 右掌向前推出，坐腕，臂似直非直。

6. 掌指向前放松，由小指带动，将掌心翻转向左，体左转90度。

7. 拇指捏于中指中节正中，其余四指轻轻并拢，微微向内曲如捞物状，将手臂回归左胸前，中指点在左侧锁骨中点(乳头直上方)下缘之气户穴。

8. 左掌向前推出，坐腕、臂似直非直，重复右手动作。

9. 两小臂在胸前呈十字叉状，尔后作三次呼吸，先吸后呼，呼气时默念"通"(Tong)。

10. 两臂前推，两腕转动，使两掌胸前合十。

11. 收式：两手于胸前开合三次，两掌左右平开不超过两乳头。呈合十掌上升至鼻端，开合三次(左右平开不超过两颧)。合十掌上升至印堂，开合三次(两侧勿超过眉中)。合十掌上升至头顶囟门，开合三次。合十掌上升至头上空中，距头顶10--20公分，行开合三次。尔后两掌分开向两侧落下与肩平成一字，然后两臂前合与肩等宽，两臂回缩至肋边，两掌随即向后、向外划弧，配合两臂外展，继而转回体前方(这一动作是预备姿势的逆行路线，详细动作参看预备姿势可也)。尔后两掌于小腹部重叠揉腹，左右各转九或十八周。然后两手分开，恢复立正姿势。

(二)动作要领：混元归一是全身性动作，上肢、躯干、下肢都在做划弧转圈运动。关节要放松，动作要自然和谐，躯干、肢体转动时要浑然一体。因此躯干要随上肢的转动适当的配合以俯仰、侧身等动作。动作3中所述转一圈复原，只是此动作结束时，方复动作1之原状。在其他几次转圈终了时，身体则辅以适当后仰，才能做到连续完整的动作。

回气归一动作要注意连续性，衔接要自然，动势要圆活。手向胸前回收时，要有捞物、收物之意。

(三)功用：前述九节动作是对身体各部的分别锻炼，各有侧重，气血在经脉中的运动，以及在身体各部的流注也因之而异。本式动作周身各处同时运动，可使各部壅涌之气血得到平调，使之混然一体，故称混元归一。做三次鹤首可引动真气上至天门。

在练功过程中，身体周围形成了一个气场，回气归一主要是将体外之气收归体内。如果说混元动作使全身各部气血混元归一，那么回气动作就是把体外与体内之气混元归一。前半节之鹤首是以形动引气上升，这半节默念"通"字，是借音符发动气机使之上升。两者同中有异，且有粗细之不同也，其中奥妙，练后自能感触之。

收式看似简单，然而该动作之奥妙难以笔述。尤其五个开合，必须精心体会，不但可以引动全身气机之开合，而且是"开天门"、"凝神入室"的关窍。练时要"外敬内静"、"心澄貌恭"、"如待贵人"，练之久久，妙意自知。

附：贯气健身法

贯气健身法是五元庄的几个动作编排的一套简短、易学的小功法，每次习练只需五至七分钟。实践表明，练此功对预防传染病、强健身心的效果。

预备式：两脚并拢，周身中正，目平视前方，目光回收微微闭合，舌抵上腭，全身放松。

一、"顶天立地"畅气门：指掌上翘，指尖向前，掌心向地，掌臂微下按，两掌两膝同时划圆(方向为前、外、后、内)三次。划圆的动作要小、要匀而慢。按地划圆的意念是掌心与地中混元气相接。尔后，松腕转掌捧气体前上升，与脐平，掌指微含转向肚脐，向腹内回收，向肚脐贯气。两掌平脐转掌心向上，中指相接，升至心口做三个弧形开合；两膝同时随之划圆三次(开合与划圆的方向均为外、前、内、后)。而后，两掌升至胸前璇玑穴转指向前，掌根贴胸，掌心向上(此时应注意松肩垂肘)，沿体前中线上升至两眉间，做三个小弧形开合；两膝同时划圆三次(方向均为外、前、内、后)。而后，两掌外开至头侧，同时转指端向后，掌心向上，如托天上举，上撑，掌指沿前、外、后、内方向划圆三次，动作要慢而匀，要划得圆。意念以掌心向上撑天，在天上划圆。而后，松腕，手指指天，上拔，两掌相合，沿体前中线下落至心口，两手指似接非接，掌根分开，掌心内含呈桃状。做三个弧形开合(动作开至两乳头，合时指尖不要接触)；两膝同时划圆三次(方向均为外、前、内、后)，动作要慢而匀，而后，两手从心口分开至乳头下沿肋弓划圆弧同时口发汉语拼音中的tū音，落至下丹田(小腹关元穴处)合住，呈桃状。在发音将结束时，要有意识地收缩会阴穴。发出的声音要小，自己刚好能听见即可。

本节功通过撑天划圆(顶天)，按地拉气(立地)，三处开合及两膝转动，把周身的毛窍、经络、穴位、皮腠打开，畅通气门与大自然连通。

二、"臂揽乾坤"气归身：接上式，两手分开，掌心相对，虎口带动，两手如捧气，体前上升，与肩平宽，掌心微含回照印堂，以小指带动转掌心向外，立掌，外撑，向两侧外展成一字(意念沿天边

向外展开)松腕转掌心向上，意念在天边将气绞起，沿天穹向上捧至头顶。两手微内扣，将气从头顶贯入体内，外导内行，两掌从体前下落，到胸前变掌心向内，至心口两手分开至乳中穴，沿肋弓划圆弧下落至小腹(两手敷于小腹，十指斜相对)，两手沿肋弓下落的同时发 tü 音，发音要慢，声音要小，心口一振，直振动到肝脏。

两手在小腹前分开，至体侧。体侧阴掌上升，成一字。立掌，外撑，意念沿天边，两臂向体前合拢，与肩等宽、等高，松腕转掌，臂随掌转。意念将天边混元气绞起，沿天穹，两臂捧气至头顶，两手微向内，向头顶贯气，两掌沿项向下导引，沿肩绕至体前，由腋下向后，向下导引至命门穴，用中指点按。两掌向上(指尖向前)至体侧沿两肋经京门穴、日月穴至中脘穴划个半圆形，同时口发 tü 音，继续下落至小腹(两手敷于小腹，十指斜相对)。

两手分开至体侧。两臂互成90度捧气上升(意念拉着地中混元气至天地交接处，沿天边向上捧气)至头顶上方，掌心微向内，从头顶向体内贯气，两掌从头侧沿耳下落至肩前体微后仰，头不仰(意念顶天)，大指经腋下到体后，虎口张开在体侧，同时口发 tü 音。两掌从腋下沿肋弓向下至胯骨尖处，体复原位，拇指转向前，两手拢至小腹关元穴，呈桃状。

本节通过三个不同方向捧气，广收大自然界混元气贯体，三次发 tü 音，振动脏腑，使肝脾气血和畅。

三、"人天混元"健身心：接上式两手呈桃状，指尖似接非接在小腹关元穴做三个弧形开合，同时两膝随手的开合从外向内划圆三次，两手开合的动作要小而慢，合时指尖不要接触。而后，手势不变，两手呈桃状，指尖似接非接，自体右侧上升至头侧，经头顶从体左侧下落至小腹，如此转三圈后，双手置小腹前，反转三圈，自体左侧上升至头顶，从体右侧下落至小腹。两手在小腹前做三个弧形开合，两膝随手的开合做从外向内划圆三次。

两掌逐渐合拢上升至心口合十，指尖向上上举至头顶，上拔。两掌分开，掌心向前，体侧下落成一字，转阳掌体前合拢，与肩等宽，回照印堂，落肘回收，两手置于腹前，十指斜相对，从外向内划圆收气三次，第一次收气从小腹向外、向上划弧至膻中高度收回，落至小腹，第二次起落稍小些，划弧至心口高度回收，第三次收气进肚脐，两手重叠在肚脐上(男左手在下，女右手在下)，养气片刻，分手还原体侧。

本节功的绕体左右转圈是大的卯酉周天。使人天混化。

(庞鹤鸣文，摘自《智能动功》北京邮电学院出版社1989年9月版)

智静功

本功法是一种养生保健功。博采儒、道、佛诸家传统功法的特色，利用智慧引导人体自然入静，使练功者迅速进入气功状态。此功法的要诀是：三圆两空一在踵；吐纳微微空而松；神光内照中不偏；天地人合乐无穷；特点是：1.动静结合，功乐结合，以动制静，不静自静。2.不自发功，不出偏，法天则地，顺乎自然。3.功法至简、学习至易，老幼皆宜，智者勤习，慧与天齐。

功法

一、预备：两脚平开，双臂下垂，手呈莲花掌，口唇轻闭，鼻呼鼻吸三次，两脚平开与肩同宽，旨在使会阴自然张开，打开天门。口唇轻闭时，舌体自然贴抵上腭，全身放松，顺乎自然。三呼三吸，呼降天根，使天阳之气从百会沿中脉经会阴至双脚涌泉止；吸接地脉，将地阴之气从涌泉引进，升至会阴，沿中脉上达百会止。通过三呼三吸，使天地之气和人体中和之气得以交汇，三呼三吸时力求慢、细、匀、长，要做到耳、眼、口三闭，排除杂念，心息相依，使人在气中，气在人中。

二、起势：取自然呼吸，掌心相对。两手从裤缝处向前徐徐提起，与肩相平翻掌向上，掌心空含。此时意念从足跟向上引至颈部，抵达劳宫。翻掌向上时仍呈莲花掌。使天地人之气融汇贯通，相互交换，促进大脑入静。这里的意念，实际上是得气的一种手段。它使练功者得气的准备阶段和入静阶段统一在一个过程中。接着拢气盘带，两肘外移，中指相对时，两掌劳宫之气相连，进而抬肩垂手，含胸拔背，两劳宫对肚脐(神阙)，收至丹田，沿着带脉向后划圈双手拇指达肾俞，气至命门，虎口在肾部向内轻柔三次，形成人生圈，内护心灵，外祛邪气，为人体完全进入气功状态奠定基础，然后，双掌顺势向前下方，仍沿带脉回至丹田前下方，令两劳宫斜对小腹正中，相距五寸左右，两手中指相距三寸左右，成三五归一，形如抱球，好象把宇宙抱在怀中，渐渐进入气功态。

三、平衡：以上动作形成三圆、二空、一在踵后，应顺乎自然，意念落在阴阳二跷中点，使身体重心自然后移，由于人体自然平衡调节，通过足后跟的反射，作用到小脑，促使人体逐渐进入角度为5至10度的前后自然晃动之中，而阴阳两跷脉之起点为气井，则得以前后轻微摩擦起动，"激发阴跷脉之气机活跃，于是此脉才动，诸脉皆动"(《奇经八脉》)。八脉通畅，津液自生，潜移默化，虚极静笃，元精自然化气，元气自然化神，元神自然还虚。此法正合"圣人教其守一，言当守一身也。念而不休，

精神自来，莫不相应，百病自除，此即长生久视之符也，”(《太平经合校》中华书局1960年版716页)而智静功功理恰好与这段话的意思相吻合。顺乎自然是本功法的要领，不可强行以意领气。上述姿势如有不适，可稍作调整，务使身心处于逍遥自在的状态中。

四、收功：两手相叠，轻抚丹田，以男子为例，左手在内，右手叠在左手背上，以右手带动向顺时针方向，由小到大转九圈，然后逆时针方向，沿原路由大到小转九圈至丹田(女子则相反)。两手相搓数次，掌心向上紧贴前额轻抚向下沿脸腮，再沿耳垂后向上经发际前额。按摩九圈。即可睁眼，双手下垂收功。

〔注〕此功法从头至尾是一完整功法，一次练功时间20分钟左右为宜，每日两次，不宜过长，不宜着意追求，功到自然成。

(马　立、戴亦钢文，摘自南京气功科学协会资料)

智悟气功

本功法是保健功法，全称“中国佛法芳香型智悟气功”，是由于在学练时会飘出香味而得名，而且因其只有练功动作，没有功理，法中涵理，“悟”能所得，故称“智悟功”。此功法具有祛病健身、醒脑益智，延年益寿的养生效益。本书收入其初级功。

功　法

预备：全身自然放松，面带笑容，双脚分开与肩等宽，平行站立，双手心相对，在胸前开合5—10次。

第一节：佛塔飘香

第一个动作：金龙摆尾。双手合十，十指向前，指实掌心虚，先左后右45度水平自然摆动36次。

第二个动作：玉凤点头。双手合十，指实掌心虚，十指向上，掌心置于胸前，小臂向下摆动到小腹36次(不要单独摆手腕，向下时略带点头之意)。

第三个动作：佛塔飘香。双手心相对，在胸前开合5次，再向上向下划八字形，如抱塔状31次。(手向上时，高不过肩，两掌心相对，相距约10厘米，手向下分开时，掌心不可外翻，约与胯同高)。

第四个动作：菩萨抚琴。双手心向下，手指向前，与胸口同高，水平开合36次。(上臂基本不动，两小臂展开，手腕不摆动，十指不相对)。

第五个动作：钵鱼双分。双手心向下，手指向前，与胸部同高，水分开合36次。(手指不相对)。

第二节：手转乾坤

第六个动作：风摆荷叶。双手侧掌，掌心相对约距20厘米，先左后右各45度水平自然摆动36次。(上身不可摆动，不能单摆手腕，两掌心始终保持相对)。

第七个动作：左转乾坤。双手侧掌，掌心相对，距离约20厘米，自右向左逆时针旋转，划立圆呈椭圆形，左右长，上下短。36圈。(两手掌始终为侧掌，高不过肩，不可偏向一边)。

第八个动作：右转乾坤　与左转乾坤方向相反，其余均相同。

第九个动作：摇橹渡海。双手心向下与胸平，手向下抓握空拳，回来上提，划圆如摇橹状36次。(手前伸时掌心向下，臂不可伸开，上身不动)。

第十个动作：法轮常转。双手心向下，右手在上，左手在下，右手心对左心背，双手距10厘米，双手上下交替，向前呈椭圆形旋转36次。(两手始终对准胸口不可偏开)。

第十一个动作：达摩荡舟　方式同法转常转，位于胸前，先左后右摆动36次。(摆动时右心掌、左心背始终相对)。

第十二个动作：佛风贯耳。双手心相对，沿体侧曲臂贯耳36次。(贯气时掌心对准两耳，但不能贴耳，落下时两手不可后甩)。

第十三个动作：耀眼佛光　双手心相对，呈鸭咀形，从下向两眼贯气36次。(不可戴眼镜，切不可手触眼部)。

第十四个动作：普渡众生　左手在里，右手在外，交叉于腹前，向两边来回摆动36次。(摆动幅度不可过大，两边各45度)。

第十五个动作：童子拜佛。双手合十，指实掌心虚，指尖向上前方，放在胸前约3分钟。(两眼睁开或垂帘，不可闭眼，不可站桩，不要有意入静。有心脏病高血压者双手稍低些)。

收功：双手缓慢放下后，再握空心拳慢慢上提，同时用鼻吸气，提至与肩同高，然后再慢慢放下，手指慢慢伸展，同时用口缓缓呼气，搓手搓脸搓病处。

(田瑞生文，摘自中国气功科学研究会《气功通讯》编辑部资料)

智慧神通功

本功法是佛家参修清心冥欲，进入大智大觉的开智气功。此功法旨在调动人体潜能，开发智慧神通。其中包括九种智慧神通术的修炼法和遥控点穴法、点穴开门法，节次分明，由浅及深；理法互寓，虚空为本；循序习练，功能超人。

功　　法

一、观想修练法

（一）内视外视感应查病法：高度入静（松弛、空寂、内气游动）观想病人，先从他的眼睛开始"以目对目"，（默念调整）"松弛—松弛—松弛……"把他的眼光用意念收入自己的眼光中。再松弛—松弛—松弛……，稍作深呼吸，再从他的全身开始，"以目对身"，松弛—松弛—松弛……。将他的全身影像纳入自己的身体。意念他就是自己，注意此时自身各处微妙的变化（此时绝不可想自己和亲人），体会他什么地方发热、发麻、发胀、发痛、发冷等等，此时自身的异常现象正好是对方的异常现象。要注意男女相互查病，往往是相反的部位，如查为左，实为右。当有了感应时，不要反复查，反复次数越多，信号越不易从自身排除。当有了感觉后，速将信号返回他自身，先"以目对身"再"以目对目"，使光线回到他的眼睛里。

（二）带功透视法：练到一定层次时，能很快产生"闪光"，此光，在大脑、手、全身各部位都可产生。凡是产生闪光的地方，应特别注意，反复进行感觉、追踪、捕捉、认识、再辅以意念深入，使其由小渐大，由弱变强，同时用外光导引，渐使内外之光，可分可合，反复地练，使体内某个发光之处获得进一步升华，达到要强则显，要弱则暗，有显有暗，随心所欲。

用时，把闪光的地方打开，让闪光（光线）渐渐进入所视对象体内，（用意念、观想），对所视对象内部进行观察、透视，要在似有似无之间，不可强求，不可执着，要在有意无意之间，去细细体验。直到你想视部位，每视必得，始为功成。要达此境，必须经久地反复练习，反复体会，方能够常存可用。

（三）自身内视外视显像法：自身内视、外视显象法，比带功透视简单。只要高度入静，把闪光的功能调动出来，初练功者，往往是头部前额闪光比较明显。只要闭上眼睛，松弛身体，高度入静，脑子里就闪现出光色，而这一光色，比睁眼时还亮，说明你大脑灵光闪现了，此时，放松—放松—放松，自己可对自己身体各部位进行捕捉、追踪、感觉，体会有无闪光点，把别人的身影收在自己的闪光部位内，如欲查对方肺部，首先用意念排除自己的肺部，把对方的意念调过来，即在自身闪光以前，要和他对话，或取他别的什么讯号。靠声波进入其体内，由声波促进光波显象也可以。如电话对话或当面对话，也可以直接把光加进去再收回来。其实所有物质都可以发光，都能闪光，每个人体内部都可以发光，也可以反射别人的光。要查他哪个部位都可以让该部位闪光，在自身闪光的地方就可以看到他的影像。

（四）显像转移放大法：显像转移放大，是通过意念导引，把自身所见影像，向他人身上或其它物体如墙壁、玻璃、水面、空气中、太空中转移对比，并可将某个细小的局部以特别意念观想法进行放大，以便进行深入细微观察的一种方法。

如果你所见患者病变部位显象不明显，你可用意念将这个影像放大直至放到无限大，这样，细小的部位和特别隐蔽的部位，就清楚多了。此法也可同时把健康人的影像显示出来，进行比较，就更加准确了。故气功查病，能发现一些早期病变，而其中转移放大法的作用是很大的。

要练成此法，妙谛就在从高度松静上起步，在意念内视外视上着手，在进行意念显象、引出、引入、转移放大，要在"思悟、观想、捕捉、认识"上反复体验，反复练习，功夫不负有心人，终有水到渠成之日。

（五）信息物品感应法：全息生物学告诉我们，一个人触摸过的东西，必然会有遗留信息，就可以通过遗留信息把人的整体形象显示出来。练习大悲智慧气功，到一定程度后，也可以做到这一点。禅学认为"'万殊一本，一本万殊'，天下万物，有万种差别，但却来自一个本源，天地一指也，一指跟万物没有差别。"一个人的某个部位，也象征着全身，如耳朵上有全身信号，可以代表全身，不仅通过检查耳朵上一定部位便可诊断身体相应部位脏腑器官等等的疾病状态，而且可以通过刺激耳朵上的一定部位（如耳穴）来治疗相应的脏腑器官病变，这便是人们熟知的"耳诊"法和"耳穴"疗法的原理。又如"手反射学"认为人的五脏六腑，不断有气流出，（脏腑之气，叫脏气、腑气，经络之气叫经气）循环全身，若因某种原因，使气循环异常，人就会生病，若气循环被堵塞，人就会死亡。而这种气循环的异常现象明显的表现在经穴上，因此刺激穴位，可以使气循环恢复正常。人手上有344个穴位和14条"气脉"，全身的经穴都与手的相应部位相通，故手这个局部，也可以反映全身这个整体。此外，鼻诊、脚诊等等都是全息生物学的实际应用。

信息物品感应法，也可根据这个道理来理解。在佛教界，有不少有此高功的人，我见过很多禅师便可以见物而知人的祸福，但多秘而不传。其实，修练本门功法的人，只要大脑高度入静，松静虚无，闪光出现后，静视病人用过的物品，如信件、衣物等等，（不在于是否见到过病人）就会在你闪光之处出现光点，在你其它的相应部位出现异常感觉，（如酸、麻、胀、痛、冷……）如热是热性病，冷是寒性病。你觉得哪个部位不太好，不太舒服，不太自然，如觉得该处肿胀，对方就是肿胀。该处发麻，对方也是发麻。该处无力，对方就是虚弱或有功能障碍。如该处不畅通，很痛，对方多有外伤疼痛。若感觉该处经络突然没有，对方可能有肢体断裂情

况等。总之，只要你反复练习，反复摸索，一点一点体会、感觉、分析、判断，在功力、知识、经验三者的结合下，必定能达到迅速准确的诊断。急功近利的人多半是欲速则不达，“平常心是道”正是这个道理。人在任何场合中，只要忘我便能与境合而为一。

（六）信息物品显像法：信息物品最好能在你闪光的范围内，如果能拿着更好，把光线射到信息物品上，再接收到自身的闪光部位，意念观想影象的出现，加深感觉、捕捉、认识，展现出全身的影象。对全身各处进行扫描，对疑点进行显象、放大、加强清晰度，由整体到局部，再从局部到整体，朗然可知。

（七）利用亲人显像法：在本人不在的情况下，亲人的遗传密码和记忆细胞可帮助你显示影像。因为在他的记忆中已留下他亲人的图像。当然，血缘关系越近的亲属，其图像就越清晰，越准确。

首先要进入气功状态，全身松弛，高度入静后，问一下他要查的亲人名字和血缘关系是兄弟姐妹、还是表兄姐妹、是父母还是叔伯等等，一定要搞清楚。在问答的过程中，把光线发出去，发到他的声音、身体和眼光中，并马上回收到自己的闪光中，他亲人的影像就产生了。本法的关键是想查谁就想谁，说谁，不要别人的情况，以免干扰图像、影响准确性。必要时也可以将询问者和他需查的亲人的图像同时打出来，进行对比。

（八）局部缩影显像法：局部缩影显像法有两种用意，一是用自身某个局部进行缩影、观想，如手或者自身的某一器官。另一个用意是直接对观察对象进行局部观察，如肺、心脏、肝脏等等。

训练方法以手为列，将自己的手划分为若干小部位（最好按中医理论进行划分），对这些部位进行内视观想、感觉、体会、追踪、捕捉、认识、运用。以手观心，手与心脏心心相照，看此时手上什么部位反应最明显，反应最明显处便是心脏感应点。再在此处意念观想心脏的影像，以加强巩固。用同样的方法，找出其它脏腑在手上的感应点。此功在日常练功中要选择最容易入静的时后练习，效果才好。反复练习，当你做到正直对自己“了如指掌”后，就可以由此及彼，渐入他人，至此，这种功法才算真正掌握在你手中。

（九）感应、透视、显像、遥控诊疗法：此法是在综合了前述各法后而采取的一种遥感、遥控、思维传递、影像捕捉、追踪、引导等以取得医疗效果的入玄达妙的“智慧神通术”。

前已述及：“人在任何场合中，只要忘我，便能与境合而为一。佛学认为“静以生明，明发智慧。”此种智慧是佛的智慧，它不同于一般所解释的“认识、辨析、判断、处理和发明创造的能力”。其要义有五：1. 指禅定实智；2. 指灵慧觉悟；3. 指有为无为；4. 指照见解了；5. 泛指空有”。《法华义疏》：“慧门鉴空，智门照有”。

要练好这门感应显像遥控诊疗法，就必须得上述五种智慧意，结这五种智慧果，行这五种智慧法。

练功要点：

1. 以身照境：结合前面所学感应、透视、显像等法，加以遥控诊疗即可。平时选择自己最容易入静的时刻练功，当高度入静后，自己对外界的环境特别敏感，对微声、微色、微味等反应很明显。这些微小的变化，在深达忘我之境时，就能比平时产生大百倍、千倍的巨变，只要常常接收，放大和缩小，反复练习，便能控制它为我所用。

练功者要能在闹中取静，在无形中见光辉，在空寂中听绝响，要达到入妙入微，通玄达理之境界。要先从己身入手，惜彼反馈，对照自身，以进一步提高、巩固感应、透视、显像的功力，并进而升华到能遥控之境。习练此功，还须对人体重要组织结构，生理病理进行必要的研究，尤其是中医基本理论，如阴阳五行、脏腑经络，病因病机、辩证论治等等均应有一定的知识。其中特别是脏腑经络、卫气营血，补泻迎随等方面的知识尤应熟记。要能视人身如透明体（意念中），想哪有哪，观哪见哪。要于有意无意中得之，不可强求，方不伤真元。

必须注意，男女病理生理的差别：1）“男左女右”的区别。通常男性气血左边比右边旺，而女则相反。现代研究也发现男性左边磁场比女性左边磁场强，反之亦然。2）男女在互相遥感遥控中的左右相反现象，前已述及。

总之，“以身照境”为遥控诊疗法的基础，可以说“以身照境”为体，其余四法为用。

2. 以目照目：全身放松，高度入静，进入气功状态，以己之目光注视对方之目光，并将其接收到自己目光之中。从微光之中观察其全身气息之微光、微色变化。

3. 以脑照脑：进入气功状态后，将自己和对方相对之光在脑，以脑对脑，知其微想，使其能感应到温、热、寒、凉、酸、麻、胀. 痛等

4. 以手照身：抬起一手，把己身气息凝于掌内，向患者全身照去，意想对方全身在我掌内气团的照射下，整个身体如水晶般晶莹明彻，一目了然。（注意：对高血压者，手不可在其高处停留太久，对血压低者，手不可在低处停留太久）

5. 以身照身：把自身（眼、脑、手等）全部光亮收回，同时也把对方的影像收到自己体内，此时，可更加明显地看出对方患处的不良信号。用自身意念对对方的不良信号进行分析，辩明病情病症，根据病情用意念对患者的不良信号进行导引，清除，使其逐渐全部消失。

例如：对一个腿痛患者，当你接收到他腿痛信号时，可在自己相应的腿上对患者的不良信号进行

带功感应、透视、显像并进行遥控诊治。只要你高度入静，气感必定很强，你跟着感觉走，在自己腿的上空往返运动，此时对方腿上病处必有相应的感觉，其病症亦将有明显减轻，直至痊愈。

行功时，意念至关重要；“功在我手，意在彼身”，观想紫色(或粉红色)气团如雾，向对方患处放射，在放射过程中，要始终把对方感应点、不良信息放在自己的光照范围内，反复放大和缩小。至于是用“打通”、“杀灭”、“清除”、或是用“补”、用“泻”(意念)，要因对方病情病因等具体情况辩证施治，其效方显著。

二、遥控点穴法

气功遥控点穴，一般人视为神秘，有的人将武功开穴称为“点打”，将气功遥控点穴称为“神打”，可见其神秘。其实“会者不难”，并无神秘可言。佛学认为天下万事万物各有前因，又有后果，因果循开，万事总有因，这也是符合科学的。其实，感应、透视、显像、遥控在前面已反复谈到。其得者与失者之间，所差唯在“悟性”而已。

功法：全身放松，进入气功状态，用以身照镜，以目照目，以脑照脑，以手照身，以身照身五种方法进行感应、透视、显像、遥控，再加上点穴法。

例：升、降血压法。距离不限(目光能照顾到即可)人数不限(少者一人，多者数千人)时间不长(每次数分钟就行)

原则：一次不要升降太多，在降时，血压低者不要在场，反之，升压时，血压高者应回避。

方法：分见形法和无形法：

(一)见形法：以降压为例，进入气功状态后，伸出一把，以前述五法(以身显觉……)行之。意念于对方头顶百会穴，观想其头顶气息，光色之闪动，上冲头顶之影像，以指照住，以意吸住，节节下点。取穴根据所视气息变化而定，可反复从上向下引，人多时，只要再扫视一下，就可感觉到场中气息情况，也可在扫视的情况下，边扫视边移动点穴部位，手从高而低双手交替进行，最后点其涌泉穴，辅以对方自己的踵指抓动和反复轻轻踏步收功。若想升压，则从涌泉起从下往上引，与前式相反。

(二)无形法：就是从外观上看不到施功者的形体动作，主要通过意念，观想、感应、透视、显像，对对方进行遥控。此法是在以身照镜，以镜照心，心镜如一的情况下进行。这样“真元”显现，此方法反应明显，是成功之基。

有一原则：就是被发功者应当主动配合，要有接收意识，主动感觉体会，而不是对抗的，心不在焉的。

方法：以目照目，以脑照脑，转为以身照身，进行感应、透视、显像、照住对方的气息。以升压为例，意念从对方涌泉穴气息提起，意在彼身，照住对方腿下气息不放，渐渐上引，牵而带之，带而牵之，若牵若离，若离若牵，徐徐上升。从腿底涌泉至足三里，至膝至腰，至肾俞至命门至气海，至胸部，顺脊椎游动上升，至颈部、头部直至百会穴再引向天空高处。若降压则从百会穴起，渐向下引入上式之相反。

感应、透视、显像、遥控点穴法，要靠自己去体会。因各人身体素质不一样，人多人少不一样，时间早晚不一样，环境闹静不一样，须据具体情况而定，在捕捉中、感应中、透视中、显像中遥控进行，若意念长时间守在对方的某个穴位上，这个穴位就可能按照你的要求产生变化。比如“笑腰穴”，虽是死穴，但也是笑穴，如果用意念在这一穴位表层上下窜动，从皮至内至毛孔窜动，就会使对方大笑起来。

人世间普善恶相争，忠奸混杂，悲悲壮壮，千秋功罪知多少？遥控点穴一道，实为点穴术中之精华。言不尽意，全在学者自悟。

智者借假以修真，愚者借真以修假。

与自然本身相合即为“真”，即是“如来”，即是“佛”。其实，没有“如来”，没有“观音”，只有“悟”，只有“真实”，只有“觉”，只有“本来”。只要你达到了悟，进入真实恢复本来，你就是“如来”，你就是“佛”。

三、点穴开门法

习练修持得法，逐层悟入，虽不特意开门，但随着功力之增进，气到门开，水到渠成，本无须特立开门之法，但考虑到学练者的特殊需要，今传“点穴开门法”，以“开天门”为主，兼及“气门”、“血门”、“风门”，以备初学者知其理法，增益其功。其后更有“带功为患者点穴开门法”，以备治病疗疾之需。学者当潜心领会，灵活运用，万不可胶柱鼓瑟，刻舟以求剑也。

开四门作用如下：天门：调和气血；气门：通其血脉；血门：使气血通畅；风门：强壮气血。

(一)带功自我点穴开门法

一、开天门：(取坐式)：(1)用一手中指点百会穴(头顶)，食指点后顶穴，拇指点强间穴，无名指点前顶穴，小指点囟会穴。另一手中指点天突穴，劲力要均匀。心法：意念观想气息内注互窜片刻。(2)用双手由前向后走至风池穴，双手中指点压风池穴。心法同上。(3)向下至颈部用四指按两侧天柱穴。心法同上。(4)在后颈作分筋法。用双手手指由天柱穴向两侧分捏至肩部，往复数次，然后上下推数次。(5)点头部穴位，百会穴前面分四把，百会穴后面分三把，百会穴一把。心法同上。①用一手小指点神庭穴，无名指点曲差穴，中指点本神穴，食指点头维穴。用另一手小指点神庭穴，无名指点曲差穴，中指点本神穴，食指点头维穴。心法

同上。②用一手无名指点囟会穴，中指点承充穴，食指点正营穴，另一手中指点承充穴，食指点正营穴。③用一手无名指点通天穴，中指点承灵穴。④用一手无名指点百会穴，用两手分点两侧络却穴。⑤用一手无名指点后顶穴，用另四指及另一手之五指随意点在颅脑上。⑥用一手中指点强间穴，其余四指及另一手之五指随意放置。心法：每把都应闭目观想，气息内注互窜片刻。(6)双手在头顶用提法数十次，用大鱼际部搓，然后双手十指指肚由额部向两侧分推至太阳穴数次，中指顺太阳穴推至耳门穴。心法同前。(7)用中指揉耳门穴数次，用双手拇指、食指、中指由耳朵向下掐捏至气舍穴，再由耳后向下往后推数次。(8)用一手中指点风府穴，另一手拇指与食指分点两侧睛明穴。心法同前。(9)用一手中指点风府穴，另一手拇指与食指分点两侧四白穴。心法同前。(10)用一手中指点风府穴，另一手拇指与食指分点两侧迎香穴。心法同前。(11)双手拇指指肚由两侧睛明穴向下抹，至迎香穴，重复数次。再用提法由面颊部向下掐捏至气舍穴。再用抹法，各数次。然后双手拇指分点两侧气舍穴。心法同前。(12)两手交叉用中指点对侧肩井穴。心法同前。(13)两手交叉用中指点肩井穴，心法同前。(14)两手交叉用拇指分点对侧尺泽穴。心法同前。(15)两手交叉用拇指分点对侧手三里穴。心法同前。(16)两手交叉用拇指分点对侧内关穴。心法同前。(17)两手交叉，用一手拇指另手食指分点对侧合谷穴。心法同前。(18)两手交叉，用中指分点对侧内劳宫穴。心法同前。(19)双手互握对侧四横纹穴(分别位于食、中、无名、小指根部掌指关节屈侧的横纹处，每手四穴)。心法同上。(20)从合谷穴至中府穴走肺经和大肠经，用分筋法，由小指下部穴至京门走心经、三焦经和胆经，用分筋法，再由京门追回走到小海穴时用食指使劲顶一下。(21)最后，五指用捻药法和抖法，作完一只手再作另一只手。

二、开气门(共分7把，用坐式)：(1)用一手拇指点璇玑穴，食指点华盖穴，中指点紫宫穴，无名指点玉堂穴，小指点膻中穴；另一手食指点中脘穴，中指点鸠尾穴，无名指点巨阙穴，小指点上脘穴。心法同前。(2)用一手食指点俞府穴，中指点膻中穴，无名指点神藏穴，小指点灵墟穴；用另一只手中指点步廊穴，点完一侧再点另一侧。心法同前。(3)用食指点气户穴，中指点库房穴，小指点乳根穴，可两手同时点两侧。心法同前。(4)双手交叉，分点对侧：食指点大包穴，中指点渊液穴。心法同前。胸前任脉加上两侧各三经，共点七把，心法：意念观想，气息内注互窜片刻，随即用“顺气法”上下推走80次左右。

三、开血门(用坐式)(1)双手用食指、无名指分别点两侧的幽门穴、通谷穴、阴都穴、石关穴。心法同前。(2)用一手拇指点下脘穴，食指点分水穴，中指点脐中穴，无名指点阴交穴，小指点气海穴，用另手食指点石门穴，中指点关元穴，无名指点中极穴，小指点曲骨穴。心法同前。(3)用拇指分点两侧阴廉穴。心法同前。(4)用拇指分点两侧血海穴。心法同前。(5)用拇指分点两侧足三里穴。心法同前。(6)用拇指分点两侧三阴交穴。心法同前。(7)用拇指分点两侧涌泉穴，中指点太冲穴。心法同前。(8)双手分握两足五指节片刻。心法同前。

四、开风门：用双掌在两肾区(后腰部)上下搓动，同时内视观想气流内注，内外窜动情况，意感气息内外全部通顺了，方为得法。

以上各开门法，若能高度人静，气感强烈，运行自如，便可省去很多繁复的手法。可根据上述各穴，以意领气，以气注力，不强不弱由表及里，由里及表，用意念内视观想，感觉体会所注穴位，以气感流窜强烈，内外通顺，舒适轻松为得法。

(二)带功为患者点穴开门法

一、开天门：(1)患者坐位，医者站在其侧面，一手中指点百会穴，食指点前顶穴，拇指点囟会穴，无名指点强间穴，另一手中指点按天突穴。心法：意念观想，气息内注，内外流窜片刻。(2)双手从头前部向后顺至两风池穴，两手中指点按风池穴。心法同前。(3)两手顺颈部上下掐两次，随后双手上下往返推，两手在头顶部提、揉各10次以上，顺前额向后推20次，两手顺两耳门用中指点按耳门穴，食指点按两太阳穴，无名指点按听会穴，拇指点按承泣穴。心法同前。(4)用中指轻揉两耳门穴，双手由耳门穴下移至颈部，用拇指点按两缺盆穴，然后一手中指点按风府穴，一手拇指食指点按两睛明穴片刻，然后点风府穴手不动，另手点按两四白穴，另手点按两迎香穴。心法同前。(5)用两手大鱼际部顺睛明穴到迎香穴顺气十余次，再用双手食指、拇指、中指从承泣穴下提十余次，至颈部再顺上下推按十余次，两手拇指点按两缺盆穴。心法同前。(6)两手中指点按两肩井穴。心法同前。(7)两手拇指点按腋下两天泉穴，两手中指点按肩上两肩井穴。心法同前。(8)两手拇指点按手三里穴。心法同前。(9)两手拇指点按两内关穴。心法同前。(10)两手拇指点按两合谷穴。心法同前。(11)两手拇指点按劳宫穴。心法同前。(12)两手五指尖握住对方两手五指节。心法同前。(13)左手握住患者的右手，由虎口开始，顺手太阴肺经和手阳明大肠经掐至乳根穴，再由乳根穴掐回虎口。两手交替进行。(14)右手握住对方右手，由小指尖(少冲、少泽穴)开始，顺手少阴心经和手少阳三焦经掐至腰部京门穴，再由京门穴返回，到肘部掐一下小海穴，当对方感到手麻后，顺掐至小指尖部穴，然后再换

手进行。(15)一手持住患者之手，另一手用小鱼际部上下搓内劳宫穴，再用手心搓其四指肚，然后一手握住四指，一手搓其外劳宫，再搓天河水，做完右手，用同样方法再做左手，以上全部过程就是开天门。最后作捻法，五个手指象捻药一样，再作抖法，将对方的手上下左右抖动近百次。

二、开气门：(1)患者仰卧，医者坐在侧面，用双手食指指肚均匀用力，(长指缩短，短指伸长，以平而力匀为要)点按患者任脉穴位：①一手小指点按天突穴，无名指点按璇玑穴，中指点按华盖穴，食指点按紫宫穴，拇指点按玉堂穴。②另一手拇指点按膻中穴，食指点按中庭穴，中指点按鸠尾穴，无名指点巨阙穴，小指点上脘穴。心法同前。(2)点足少阴肾经：一手无名指点按俞府穴，中指点按或中穴，食指点按神藏穴，另一手食指点按灵墟穴，中指点按神封穴，无名指点按步廊穴。心法同前。(3)点足阳明胃经，一手无名指点按气户穴，中指点按库房穴，食指点按屋医穴，另一手食指点按膺窗穴，中指点按乳中穴，无名指点按乳根穴。心法同前。(4)点按太阴经：一手无名指点按云门穴，中指点按中府穴，食指点按周荣穴，另一手食指点按胸乡穴，中指点按天溪穴，无名指点按食窦穴。心法同前。胸部左右两侧方向相同，作完一侧再作另侧。然后作胸部顺气八十次左右，两肋侧也一样。

三、开血门：(1)患者仰卧：医者 立于其侧，双手立掌，四横纹点按在对方肾经线路上，左手点按幽门穴，右手点按石关穴。心法同前。(2)双手立掌四横纹部点按在任脉路线上，按下脘、水分、脐中、阴交、气海、关元、中极等顺序点按。心法同前。(3)双手拇指点按阴廉穴。心法同前。(4)双手拇指点按血海穴。心法同前。(5)双手拇指点按足三里穴。心法同前。(6)双手拇指点按三阴交穴。心法同前。(7)双手拇指点按涌泉穴。心法同前。(8)双手指尖握住双足五指节。心法同前。随后在腿部沿脾、肝、肾经路线用提法、拍打法、揉法、顺气各法，各80次左右。

四、开风门：(1)患者侧卧，医者立于侧面，用双手自上而下点按在对方督脉路线上(一把点不完，可分数把，点完为止)点按大椎穴、胸道、身柱、神道、命门、阳关、腰俞等穴。心法同前。(2)点按督脉旁开1.5寸的膀胱经沿大杼穴、风门穴……直到小肠俞。心法同前。(3)点按督脉旁开3寸的膀胱经，自附分、魄户……直到志室穴。心法同前。(4)点按腋下胆经路线，渊液、京门等穴。心法同前。左右两边手法相同，加上督脉，共点按七把。点完后用提法、拍打法、揉腹功、搓两边膀胱经，各80次以上。(5)点按两侧承扶穴、委中穴。心法同前。再用提法、拍打法、揉法沿腿部膀胱经各行80次以上。(6)一手拿起患者一只脚，拇指点在涌泉穴，食指点在行间穴，中指点在太冲穴，无名指点在中封穴，同时将握脚的手改点按在金门穴和水泉穴。心法同前。然后双手摇动足踝部，最后沿下肢后侧从下到上点按到臀部为止。左右手法相同。

(释·大悲文，摘自1989年内部资料)

筋 健 功

本功法是少林派的秘传“筋经功”之一，隶属“六合韦陀门”。进则发力制敌，退则却病健身，是“筋经功”独到的功效。

此功法共分五个阶段，六个套式。因各套式不同，动作、呼吸也有差异，故分阶段练习。

一、“筋健功”、“筋拔断”两套式，为第一阶段。早晚各练一次，时间为一年。

二、“五岭功”早晚各练一次，时间为一年。

三、“筋功十四式(易筋经)”，早晚各练一次时间为一年。

四、“筋功十八式(易筋经)”，即“金钟罩、铁布衫”。早晚各练一次。拍打完，化药丸洗澡后增练静坐功(时间20—30分钟)，时间为五年。

五、“筋功自然行二十四式”，每日早晚各练一次，练前早晚各走矮桩内圈手一次，算第五阶段的正功。午练静坐功(20—30分钟)，时间无期限。有“前八年，后无限”的说法。要循序渐进：一是由简到繁，以单独动作到定势套路的形成；二是由粗到精，由浅入深；三是悟“性”与修“命”相兼，理论指导实际；四是总结经验，融会贯通，进入自然升华。达到精力充沛。平秘阴阳、畅通筋脉、祛除顽症、健康长寿，的显著功效。本方收入“筋健功”，此是六个套式中的第一个套式。是学好“筋经功”的基础功之一。此功法简单易学，不论男女老少，身体弱均可参加锻炼。

功 法

第一式：预备式：面向南方，两脚平行分开站立，与肩同宽。先呼一口气(口、鼻同时进行)。垂肩坠肘，全身放松，两手指尖轻靠两大腿外侧。两眼平视前方。做三个深呼吸(先吸后呼，口、鼻同时进行，做到深、细、均、长)。

第二式：浑圆桩：在预备式的基础上，两膝微屈，稳唇、合齿、抵腭，双眼微闭内视鼻尖，顺任脉路线想到丹田处，身体不前俯后仰，胸微内含、小腹放松，大臂带动小臂、双肘微曲，双手虎口成圆形、掌心向内、向上抬举至胸前，成环抱树状，两手之间距离30厘米，两手离胸部之间约20至25厘米，手指微微张开，头不低不仰，头顶如一绳悬吊，脚趾微抓，亮开涌泉穴。

造意境：这时我怀中抱一颗大树，头顶蓝天，脚踏大地，背靠大山。意境造好后，用鼻自然呼吸，意守丹田，默数80拍时间。

第三式：左右云手桩：在上式的基础上，两腿下蹲成中桩马步。双手如环抱球状，右手在内，左手在外，双手掌心向胸部，左手心的劳宫穴对准右手的外关穴。右手下、左手上由内至外缠手一圈半时，这时右手的劳宫穴又正对准左手的外关穴，此时眼看左手指第二节并向左划弧形移动，同时用鼻吸气，将双手心面向胸部，向左上方移动，腰亦向左拧动，左腿伸直，右腿脚尖触地，膝关节打直，随身向左拧动，右手指尖对准左手的肘关节，当左手掌心移至与左前额相对时(闭气)，左右双手同时翻掌下压至左髋关节旁，压时以鼻慢慢呼气，将气引至丹田。此时又成中桩马步，双手成环抱球状，以右腿为轴，转向原位，左手在内，右手在外，双手掌心面向胸部，右手的劳宫穴对准左手的外关穴。左手下、右手上由内至外缠手一圈半时，这时左手的劳宫穴正对准右手的外关穴。此时眼观右手指第二节向右划弧形移动，同时用鼻吸气，将双手掌心面向胸部，向右上方移动，腰亦向右移动、右腿伸直，左腿脚尖触地，膝关节打直，随身向右拧动，左手指尖对准右手的肘关节，当右手掌心移至与右前额相对时(闭气)，左右双手同时翻掌下压至右髋关节旁，压时以鼻慢慢呼气，将气引至丹田。左右各做十二次。

第四式：马步练气桩：在原桩的基础上，右脚向右移小半步，上身保持正直，手形不变，下蹲成中桩马步，合齿抵腭，两眼睁开，平视前方，以鼻吸一口气，吸满后两掌外翻，掌心向下按压至内裆前，成低桩马步，同时将气徐徐呼出，并用意念将气引至丹田，双手掌各朝左右方向外旋转上翻，指尖相对，掌心向上慢慢移动(鼻随掌移动慢慢吸气、提肛)，将双掌提至两肋前，再翻掌下压，连续做十四次。一呼一吸为一次。注意吸气时小腹凹，呼气时小腹凸，意守丹田。

第五式：左右推磨桩：在四式的基础上，双手掌由外至内翻，掌心向上指尖相对，双掌再由内至外翻，各向左右分开，双掌心向后推(吸气)，身亦随之站立，膝微曲，成环抱树状，置于胸前(呼气)，并调息片刻后，将双掌下翻成阴掌，双脚向左转半步，左脚弓，右脚箭，左脚掌、趾移向左前方，腰也同时拧动向左前方，双手成阴掌直指左前方，鼻吸气，由左后方向怀内转至胸前移动，左脚跟触地，膝关节伸直，脚掌心向前，脚尖向上，重心落在右脚上(闭气)，意念到双手将重磨推出去倒掌，左脚掌同时落地(呼气)，连续做12次。紧接上式倒掌，掌心向下，由左向右移动(鼻吸气)，双腿随腰亦向右移动，右腿弓，左腿箭，右脚踏地，脚趾向右前方，双手成阴掌(呼气)，掌心掌指转向右前方，鼻吸气，由右后方向怀内转至胸前移动，右脚跟触地，右脚掌心向前，脚趾向上，重心落在左脚上，双手将重磨推出去，右脚掌落地，脚趾向前(呼气)，连续做12次。

第六式：海底捞月托天桩：第五式完后，右脚不动，双手倒掌成阴掌，指尖向前，移至正前方后，掌心向内，双手指尖相对，成环抱球状置于胸前，站成高桩马步，调息片刻，两手由内向外翻，掌心向上，分别向左右移动至两侧，曲肘(吸气)，双手掌心向上，身体随之下降至低桩马步(呼气)，双腿上伸成中桩马步，双臂亦随之向上(吸气)，至双腿站直，头后仰，双手掌劳宫穴相对，双手指尖直指高空(闭气)，转掌各由内至外翻，两手掌心向下从两侧成大雁落地势向下压(呼气)，(造意境)将双手插入海底，捞起一轮重月(吸气)，提肛，将重月抱起提至丹田时，气已吸满(口闭气)，此时双肘同时夹击两肋的期门、章门穴，发出"嘿"字音，将重月托住，掌心向外向前转，并向上托举，身体也随之向上站直，用力量(内劲)将重月推置于高空后(闭气)，倒掌(鼻呼气)成大雁落地势，从两侧下压至海底，如此反复七至九次。

第七式：护肾归元桩：两腿分开下蹲成中桩马步，双手掌心向内成环抱球状，调息片刻，成内翻掌，双手掌心各向左右两侧分开，手背相对。(鼻进气)向后收览周围之大气后(口闭气)，将双手之劳宫穴对准腰际双肾俞穴，，再将双掌心之劳宫穴紧紧贴在左右腰眼上(鼻呼气)合齿，抵腭，半闭目意守命门穴，静默48拍时间，(自然呼吸)两腰眼发热后，再将两手掌顺骶椎至尾闾穴用力摩下，再将两手掌由后向前移动、掌心向前。

第八式：万气归元桩：在第七桩的基础上，两手掌由后向前移动掌心向前身体站直，意念以环抱周围之大气球(鼻吸气)将气球压入丹田，随之双腿并拢，右手之劳宫穴紧贴丹田上，左手之劳宫穴叠置于右手的外劳宫穴上，(呼气)垂廉〈闭目〉意守丹田48拍时间，待丹田发热后，张目、松手、吞津。全功完成。

(王庆余文，摘自《东方气功》1987年2期)

傅山太极气功

本功法是一种养生长寿功又名子午太极气功。此功法系统完整，以柔为主，以刚为辅，可达大小周天、可疏奇经八脉；结构谨严，可用于实战技击。攻中有防，防中寓攻，注意实战。对称性强，全面锻炼价值高。气功术语多，有起势无极桩来站，大小周天气运转；怀中抱月龙虎藏，五气朝元性宫安，甩手走势三花聚，阴符阳火育精气，练罢六路子午拳，玄根九转势还原等。

功 法

一、呼吸自然，鼻吸鼻呼，起吸落呼，开吸合呼，动作要和呼吸紧密配合，眼睛可以睁开，也可以似睁似闭，也可以闭起来，看情况而定。

二、动作柔和，勿用刚劲；意念要淡，似有似无。

三、不要追求气感，练功时间长了就会有感觉，如热、凉、胀、麻、疼都是气感。实践中，有的人气感强，有的人气感弱有的人开始差一些，中间就有感觉了。不论哪种情况都不要着意去追求。

四、练功选择最疲倦和最兴奋的时候，选择阴阳交替的时候，即子午时辰。夜里十一点至一点为子时；中午十一点至一点为午时，这两个时间练功，叫练子午功。子午太极气功练功，也重视子午时。现在大部分人练功选择在卯时，这个时辰练功也很理想，功力增长较快。

五、松、静、自然，要情绪放松，全身放松；心情平静，愉快高兴。练功中要顺其自然，就是身上发生了什么变化都要顺其自然，继续练功。

六、不要抽烟，喝酒。烟酒对内脏产生刺激，内脏松不下来，就不能很好练功，练功为了养生，抽烟污染内脏，喝酒损伤肝、胃、肠。练傅山太极气功，可帮助你戒掉烟酒，当你练到一定阶段，对污染的气体很敏感，很讨厌，闻到气味就躲得远远的，就不会抽烟喝酒了。

（孔 剑、张跃龙文，摘自山西省灵石县天竺寺中国神林武术馆 内部资料）

循经按摩法

本功法是马礼堂先生《养气功健身法》的部分功法，属“按跷导引术”，是一种自我调，疏通经脉、调节气血的医疗方法。中医理论认为：“不通则痛，不痛则通”，因此，练习此功法，具有防病健身的作用。

功 法

一、大循环法

大循环法是按照十二正经循行的通络顺序用手推按，做功前解带宽衣，在房间温度适宜的条件下，最好只穿短裤，坐于硬板床上，全身肌肉放松，嘴唇轻闭，舌顶上腭，头空心静，待呼吸微微绵绵，有如安睡状态才开始动作。

自我推按的方法如下：用右手全掌按在中脘穴处，随吸气向上推按至膻中穴，向右上推摩，大拇指至天突穴处，随呼气之势人中府穴、云门穴，循臂之内侧推至大拇指尖端指甲内侧，手太阴肺经最末之少商穴。

随吸气之势再由手太阴肺经列缺穴转而入于食指尖端指甲内侧之手阳明大肠经起始之食指末端商阳穴，回转沿前臂上行至肘外侧，上行肩峰前缘中指达于大椎穴，再向体前入锁骨内之缺盆穴上走颈部过颊部绕口唇交于人中，左脉向右，右脉向左，分布于鼻孔旁两侧(迎香穴)。呼气时以意领气从缺盆穴过横膈络大肠。

随吸气两手上举以剑指按在眼眶下之承泣穴处，随呼气两手从面部按摩下行到胸，穿过两乳挟肚脐至阴毛两侧的气冲穴部，下行髀关，沿两腿前部经足背到次趾尖端胃经最末之厉兑穴。

随吸气两手掌从足背转而入足太阴脾经，从足内侧大趾尖端隐白穴沿大都、太白、公孙诸穴上升，循腿内侧由三阴交上人地机、阴陵泉诸穴，过腹部上行乳房上部之周荣穴下至腋下大包穴，转而入于手少阴心经。

随呼气以右手从腋窝间心经起始之极泉穴，沿上臂内侧后缘下行肘内，沿臂内后缘至掌后豌豆骨入神门穴，经少府直达小指内侧末端之少冲穴。与手太阳小肠经相接。左右手动作相同，随后转而入小肠经之少泽穴。

随吸气沿手外侧至腕，过尺骨茎突沿前臂后缘至肘，沿上臂外侧后缘至肩后沿颈上面颊，绕两耳之后，至面部耳前之听宫穴。然后，转入足太阳膀胱经之睛明穴，左手动作与右手同，但按摩方向与右相反。

随呼气两手小指按眼眦角之睛明穴，推按上行过攒竹、眉冲、曲差等诸穴人头顶之通天穴，向下推行至颈部，两手翻转，指尖向上，掌心贴身，顺腋窝绕向背后，历经各俞穴至肾俞，转而手心向里过环跳穴，沿大腿外侧，经两膝内侧的委中穴，穿过腿肚，至足小趾金门诸穴，终止在至阴穴。然后翻转至足心，与足少阴肾经相接。

随吸气两手分握两脚背，大拇指从足心涌泉穴起循腿内侧上升，穿过腹胸直至第一肋间隙与锁骨下缘之凹陷俞府穴，转而人手厥阴心包经之天池穴。随呼气用右手掌推按左臂至腋窝，沿左臂上臂内侧下行前臂人掌中劳宫穴，沿中指直达指尖端之中冲穴，转而人手无名指尖端与手少阳三焦经之关冲穴相接。左手推按动作与右手同，但按掌方向与右手相反。

随吸气左手沿右手背循臂上行，过肘经肩至项，由耳后转至耳前至眼外角旁足少阳胆经之瞳子髎穴。右手动作与左手同。

两手无名指按瞳子髎，食指按听会穴，随呼气上推回环头部下至耳后(风池穴)，经肩井穴从缺盆穴下至渊腋穴，过京门、五枢、维道诸穴，经环跳穴，下行腿外侧阳陵泉穴，外丘穴下至外踝的丘墟穴，沿足背至足四趾尖端之窍阴穴。肝胆互为表里，

沿足背到达大趾尖端转入指甲外侧大敦穴，随吸气两手沿足背太冲上行膝弯内缘曲泉穴，沿股内侧至小腹过章门入期门又转注入肺经。这是气血流行的一个大循环，周而复始，日夜不休。也是循经按摩一次的路线图。进行体外循经络走向按摩，可以促进气血流通。在按摩之前，必须熟悉经络走向，气血自然流行的通路。待熟记经络走向，动作熟练后，才能以呼吸为节奏支配动作，以意领气地进行体外循经络走向的按摩，才能帮助气血和流通，防治疾病。

二、小循环法

小循环按摩的做法比大循环容易，首先要了解手三阴之脉从胸部走向手指尖端；手三阳之脉从手指尖端行于头面。开始，由手三阴起始，用右手掌从胸部膻中穴处循臂内侧推向手掌，经劳宫、鱼际、少府诸穴直达指端三阴之井穴。再由手三阴转行于手三阳少泽、商阳、关冲各穴，循臂外侧回到头部手三阳之听宫穴，丝竹空、瞳子髎各穴内。

两手做完再向足部进行，足少阴肾经之脉起于足掌心前部涌泉穴内，足太阴脾经之脉起于足大趾指甲内侧之隐白穴，足厥阴肝经之脉走于足大趾外侧大敦穴。当进行按摩时，用两手指按在涌泉穴上，随吸气之势引气上行，同时脾肝两经之气随之而上升，经三阴交、由腿内侧上入胸腹直抵俞府、期门、大包、章门各穴之上。呼气时转入背后沿足太阳膀胱经循行肝胆脾胃各穴之上。下行历京门、环跳、风市、膝阳关各穴直下人足三阳之井穴至阴、窍阴、厉兑。上下往返至少为八次，多则六十四次。此为小循环按摩之法。对于半身不遂，动脉硬化各症效果良好。

（马礼堂文，摘自《养气功健身法》人民体育出版社1985年8月版）

循经贯气法

本功法又叫大、小周天贯气法，又称十四经脉贯气法。包括两部分，即大周天贯气法和小周天贯气法。

此功法是使意念与调息密切相结合的，以手助意、以意引气进行人体内环境与自然界外环境充分气体交换的一种基本功法，以达疏通经络，调和气血，平衡阴阳，升清降浊，正气蓄内的一套强身祛病的健身术。尤适于慢性病患者、脑力劳动者、中老年人习练。

功　法

第一节：大周天贯气法

大周天贯气法，又叫十二经脉贯气法，这是根据十二经脉循行流注创立的一套贯气法。

（一）起势：1. 两脚平直开立、入静　两脚平直开立，略宽于肩，两脚不要站成外八字或内八字，身躯正直，重心微微前移，百会、会阴呈一直线，向下垂直于两足心涌泉之连线中点，垂肩坠手，百会上顶，下颌微内收，长强下沉，全身放松，这样身体就可保持正直。两目先望无限远最好是绿色树木，伴自然呼吸，然后两目似闭非闭，这样第一，可以排除杂念，很快入静；第二；可以养神；第三，不受外界干扰和不良刺激，达到无心、忘我之境界。此时意守丹田，默念十二经脉即大周天循行流注，肺→大肠→胃→脾→心→小肠；→膀胱→肾→包→焦→胆→肝→肺……。

2. 运丹田之气　双手相叠贴于丹田（男左女右），先按顺时针方向按摩六次，再逆时针方向按摩六次，伴升降呼吸。

（二）太阴、阳明、阳明、太阴贯气法

本贯气法又称肺、大、胃、脾四经贯气法。内容：包括手太阴肺经、手阳明大肠经，足阳明胃经、足太阴脾经。作用：通调肺、大肠、胃、脾四经之经气，使之乱者顺，滞者畅，以加强肺呼吸功能和脾胃消化机能。主治：肺气不宣，肺气虚弱，急慢性支气管炎，胃、十二指肠溃疡，非溃疡性消化不良，慢性胃肠炎，慢性结肠炎，慢性肝炎。

练法：1. 起于中焦，从胸走手（手太阴经）双手由丹田上行于胃脘中焦处（上、中、下脘穴），同前法顺时针处按摩六次，再逆时针按摩六次，双手过膈由肺经中府穴开始运气举臂。五指分开，伸向天空，伴深、长、匀、细吸气，意念经气经列缺至拇指端少商，又由列缺分出一支脉至食指端商阳。双手内旋，随之抬头望拇指、食指端。

2. 内视阳明从手走足（手足阳明经）接上动作，两目由望食指端开始，逐渐下视至曲池，然后闭目稍低内视经气沿大肠经行至迎香，又由迎香上经睛明至承泣时，双手掌心向下，掌心内向，拇指在上，余指相并，双膝逐渐微微下屈，以不过脚尖为度，这时以手助意，以意引气沿胃经向下贯气，伴深长呼气，运气到气冲时换吸气一口，双膝渐伸直，然后再向下沿经运气，伴呼气，气至胃经末穴厉兑，并意念由足三里、冲阳各分出一支脉，分别抵于足第二趾，第三趾和大趾端。双臂亦随经气的下降而下垂，双手拇指、食指、中指意念指向足大趾，第二趾和中趾，呈同向、同经、同位。这时双足有意识地向下用力扣地面三次。同时提阴器肛门三次，如木生根，肾水养之，伴自然呼吸。

3. 内视太阴，从足走手（手足太阴经）接上动作，闭目内视，意念经气由拇趾端隐白开始沿脾

经经三阴交，阴陵泉到冲门，这时双手指移向冲门，以手助意，以意引气上行周荣、中府，双手徐徐上举，掌心相对，五指分开伸向天空，伴深长吸气，抬头望拇指、食指……同上法进行重复贯气，通常贯气六次，根据情况亦可贯气三次或九次。

(三)少阴、太阳、太阳、少阴贯气法

本贯气法又称心、小肠、膀胱、肾四经贯气法。内容：包括手少阴心经、手太阳小肠经、足太阳膀胱经、足少阴肾经。作用：通调心，小肠、膀胱、肾四经之经气，使之乱者顺，滞者畅，淤者活。以交通心肾，水火相济，增强大脑思维功能，使精、气、神内涵，心平气和，益肾壮骨，调正神志功能。主治：心肾不交，失眠，多梦，健忘，乏力等神经衰弱，神经官能症，腰酸背困，性功能衰弱，月经不调，白带多，更年期综合症，膀胱功能失控，尿频、尿急、尿痛等。

练法：1.脾心相接，从胸走手(手少阴经) 接上动作，当内视经气由隐白沿脾经运气至冲门时，双手由冲门运气至周荣，这时由深吸气状态转为呼气一口，随之双手由周荣向下至大包穴，再由大包穴开始经气至膻中，意念人胸于心横行腋下极泉，然后双臂高举五指分开，掌心相对，伸向天空，伴深、长、匀、细吸气。内视经气沿心经由极泉行至少冲，双手微外旋，随之抬头望小指端少冲，接着双手内旋再望少泽。

2.内视太阳从手走足(手足太阳经) 接上动作，两目由望小指端少泽开始，逐渐下视当经气过养老穴后，头逐渐低下，闭目内视经气沿小肠经行至颧髎，止于听宫，又由颧分出一支到晴明，上行头顶交百会。这时双手掌心向下，以手助意，以意引气，沿膀胱经，双手徐徐下降，沿经贯气，经天柱后，这时双手从腋下逐渐伸向背后，以手背贴经向下贯气，到臀部翻掌，以掌心贴下肢，小指贴于大腿后殷门穴，双膝微屈，伴深长慢呼气，再逐渐伸直膝伴吸气一口再慢慢呼出，内视经气经下肢后面抵足外侧小趾至阴穴又由至阴斜行足心涌泉，双手小指意念指向足小趾呈同向、同经、同位，除此再意念手中指指向足心涌泉，这时双足有意识地向下用力扣地面三次，同时提阴器、提肛门三次，如木生根，肾水养之。

3.内视少阴，从足走手(手足少阴经) 接上动作，闭目内视，意念经气由涌泉开始沿肾经上行踝后环绕至会阴处，这时双手由会阴绕前阴以手助意，以意引气，沿肾经上行腹部人胸中与手足少阴经相通，这时双臂徐徐高举，掌心相对五指分开，伸向天空，抬头望小指……伴深长吸气，同上法进行重复贯气，通常贯气六次，根据情况亦可贯气三次或九次。

(四)厥阴、少阳、少阳、厥阴贯气法

本贯气法又称包、焦、胆、肝贯气法。内容：包括手厥阴心包经，手少阳三焦经、足少阳胆经，足厥阴肝经。作用：通调心包、三焦、胆、肝四经之经气，使之乱者顺，滞者畅，淤者活，使三焦通调，心包气畅，肝气条达，心情舒畅。主治：心血管系统疾病如心慌、气短、冠状动脉供血不足，动脉硬化，高血压，更年期综合症，肝阳上亢，肝胆湿热，口苦，慢性胆囊炎，以及水液代谢障碍引起之浮肿等疾病。

练法：1.肾包相接，从胸走手(手厥阴经)接前动作，内视经气由涌泉出，经内踝后环绕上行会阴，这时双手由会阴绕前阴沿经以手助意，以意引气，过膈入肺，分出一支脉到心包，伴吸气，由心包横出乳外一寸天池，伴呼气，然后双臂高举，五指分开，伸向天空，内视经气沿心包经由天池经内关，劳宫至中冲中指端，双手因外旋使掌心向后随之抬头望手心劳宫，再由劳宫上行至关冲，这时手内旋使掌心向前，再望关冲。伴深、长，匀、细吸气。

2.内视少阳从手走足(手足少阳经) 接上动作，两目由望关冲开始，逐渐下视，当经气经外关、四渎之后，头逐渐下低，闭目内视，经气沿三焦经行至眉外丝竹空，下接瞳子髎时，双手掌心向下，双手呈盖状，以手助意，以意引气，意到则气到，沿胆经徐徐贯气，伴深长慢呼气，经头侧部，风池，到腋下，沿胁肋，侧腹部，到环跳时，微屈膝，这时深吸气一口，逐渐伸直膝，正身，再徐徐沿经贯气缓缓呼气，双臂逐渐下垂，以无名指贴于风市穴上，意念指向足第四趾，呈同位、同经、同向。内视经气由足临泣分出一支脉至大趾外端大敦穴，这时，有意识地双足趾用力扣地面三次，同时提肾气(即提阴器)如木生根，肾水养之。

3.内视厥阴从足走手(手足厥阴经) 接上动作，闭目内视，意念经气由大敦开始沿行间，太冲上行环绕阴部，这时双手环绕阴器，以手肋意，以意引气，经章门，期门，过膈入胸中，与手厥阴经相通，同上法贯气五次后、以意引气过膈入肺中，沿肺经中府上行拇指端少商和食指端，这时举臂，伸向天空，五指分开，掌心相对，伴深、长、匀、细吸气，双手内旋，掌心向前，随之抬头望拇、食指，进行贯气，以上为十二经脉贯气法，又叫大周天循环贯气法。

这时有三种情况，第一，可循环重复十二经脉贯气一直作下去，第二可接着进行作任督脉即小周天贯气法；第三，亦可就此收功，即徐徐贯气于丹田，提肾气三次，吸一口气抬高脚跟再落地收功。

第二节　小周天贯气法

小周天贯气法又叫任督脉贯气法。这是一套根据奇经八脉中任脉、督脉形成的小循环而创立的一套贯气法。内容：任脉、督脉。作用：通调任督两脉之气血，增强全身调整，蓄溢生理功能，使阴平

阳秘，精气内守，扶正祛邪，加强抗病能力。主治：由于阴阳失调出现的神志病症，如神经衰弱，失眠，头痛，记忆力衰退，神经官能症，植物神经功能失调，癔病，更年期综合症，以及肾亏引起的阳萎、早泄，慢性肾炎，肾盂肾炎等泌尿生殖系统疾病，以及咳喘、咽喉肿痛，胸胁张满，腹胀等症。

练法：1.任督相接，阴升阳降　接上动作，双手由丹田微微上提再下按，伴升降呼吸，此时双手以手助意，以意引气，由会阴环绕前阴沿任脉上行，意念环口，经人中、神庭上通百会，这时举臂掌心相对，五指分开，伸向天空，伴深、长、匀、细吸气，然后掌心向下意向百会，随之抬头望劳宫，再徐徐低头，双手徐徐下降贯气，沿督脉经风府、哑门、大椎、命门、长强至会阴，又返回丹田，这时双手由背后返至丹田处，任督脉通，伴深、长、呼气，意守丹田片刻后，意念气沿下肢由足心入地，此时足趾用力扣地面三次，如木生根，同时提阴器、肛门三次，伴升降呼吸三次，然后双手又从丹田开始重复上述动作，重新沿任、督脉贯气，一般贯气六次，根据情况亦可三次或九次。

2.督任相通，阳升阴降　接上动作，双手由丹田微微上提再下降，伴升吸呼降，此时以手助意，以意引气，环绕后阴上行至命门，意念经气沿督脉上行，经大椎、哑门、风府上行百会，这时双手离命门后，过腋下而上举，掌心相对，五指分开伸向天空，伴深、长吸气，然后掌内向下，劳宫对百会，以手助意，意念经气沿经下行经人中环口沿任脉，徐徐贯气经膻中，中脘，中极下至会阴回返丹田，小周天通，意守丹田片刻，如木生根，气沿双下肢下行涌泉，此时足趾用力扣地三次，伴提阴器，提肛门，升提呼吸三次，然后双手由丹田微微上提再下降……重复上动作重新贯气，一般连续贯气六次，根据情况亦可重复作三次或九次。最后提肾气三次后，吸一口气抬高足跟再落地，收功。

（李　丁文，摘自《中华气功》1988年6期）

循经导气功

本功法是一种体育保健功法。此功法在继承古人“吐纳、按跻、导引术”的基础上，吸取了各家养生气功之所长；法简效显。整套功法分为八节、融调身、调息、调心于一体，意气相随、内外相同。具有输通经络、防治疾病、健壮体魄之功效。

功　法

一、按揉任督脉：预备式：松静自然，并步站立，擦手掌。

1.吸气：百会上顶，提肛吊档，右手按关元穴，左手按命门穴，两手同时顺时针方向环形向下按揉。2.同1呼气。作两个8拍。在第二个8拍时先擦手掌，两手交换，逆时针按揉。方法同前。

要点：按揉时向上要轻，向下要适当用力。

二、气导手六经：1.吸气：百会上顶，提肛吊档，两臂沿胸前内旋，手背相对，合谷穴贴胸，两臂外旋，手心向上，经前平举向斜下方展出至胯侧。意念：手太阳肺经由云门穴沿臂内侧，导气至拇指少商穴。手厥阴心包经由天池穴，沿臂内侧，导气至中指中冲，手少阴心经由极泉穴沿臂内侧导气，至小指少冲穴。2.呼气：两臂反掌由体侧弧形上举，外劳宫穴对准百会。（距离20—25厘米。意念：手阳明大肠经由商阳穴沿臂外侧导气至迎香穴。手太阳小肠经由少泽穴沿臂外侧导气至听宫。手少阳三焦经由关冲穴沿臂外侧导气至丝竹空穴。3.两手向两侧落至侧平举，绕手在头前抱球。4.两手沿任脉两侧下导至涌泉。要点：要动作缓慢，连绵不断。意念：沿经络运行路线导气，以利手三阴经手三阳经表里畅通。两手沿任脉下导至膻中穴时，肝胆疾患要两手顺势右移至体侧下导至大敦穴；对胰腺炎、脾脏疾患，与肝胆炎症相反部位下导至隐白穴。意念，随导引式的导行路线而转移，作到外导内气运行。

三、气通脾胃：1.吸气：百会上顶提肛调档，双手由体侧屈肘，掌心向上，捧气至承浆、头维，意念在头维。2.呼气：两手捧气，经头维下导经乳中、天枢、伏兔、足三里、陷谷，同时屈膝下蹲，导气至历兑穴。3.起踵，压掌变勾手，沿隐白经大都、三阴交、阴陵泉、周荣穴，引气至大包穴。4.两手由腋下胸前上举、起踵、仰掌、反掌拍击伏兔穴，导气至脚趾。

意念：要随导引式的移动而外守，作到体外导引，体内气行，共作两个8拍。

要点：捧气与下导动作和手上提动作，要肢体放松，动作缓慢相联，以利通经。拍击伏兔穴要起踵反掌快速拍击，以加强胃经，足跟落地震动脾经，从而加速气通脾胃。

四、活腰补肾：1.并步站立吸气，百会上顶，提肛吊档，左臂向左后斜上举，同时屈肘，在左肩后与右臂在背部上提成两手背肘勾手（脚不动）。2.呼气：左手绕头至脑后。按点通天、玉枕、天柱、大椎等穴（绕头时头要转，按点时头回原）3.左手沿体侧下寻，右手经大杼、心俞、肝俞、脾俞、胃俞、肾俞、大肠俞、关元俞、小肠俞、膀胱俞至白环俞。两手同时向下按点，经环跳、承山、至阴穴。4.两手按点涌泉、三阴交、阴谷、横谷、藏神至余府穴。共作两个8拍。5.双手扶膝由左向右转膝一周，意念在膝。6.双手扶膝由右向左转膝一周，意念在膝。7.双手掌横压膝部起立，起时意在涌泉，蹲时意念在膝。8.双手掌横压膝部起立，恢复预备式。共作两个8拍。

要点：转腰时脚不动，背肘背手身不歪，转膝同时要起踵，下肢大腿要平行，小腿要垂直。意念要随导引式，作到体外导引，体内气运行。

五．循经点穴：1．并步站立，百会上顶，提肛吊档，两手沿承浆迎香按摩至眼底。2．按下列三组点按各穴：

(1)点睛明穴、四白穴、瞳子髎穴、丝竹空穴、眼轮划圈、点太阳穴、摸颈。共两个8拍；

(2)点天突穴、缺盆穴、京门穴、点环跳穴、点阳陵泉穴、丘墟、足临泣、足窍阴穴；

(3)点大敦穴、点太冲穴、蠡沟穴、阴包穴、冲间穴、章门穴、期门穴、天突穴。

要点：点穴时意念在穴位。点穴轻重，要看个人体力而定。点穴时穴位要尽量准确。

六．按摩脏腑：1．吸气百会上顶，提肛吊档，两掌立掌，沿督脉两侧上下按摩。由大杼穴经肺俞、心俞、肝俞、脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞、气海俞、大肠俞、膀胱俞、白环俞。2．左脚斜前方迈出，足跟着地，重心在右脚，两手由下向上按摩，随着重心移在左脚，右足尖点地，同样作7次，收脚，同时还原直立。3．两手沿任脉两侧由缺盆穴，经天枢，至冲门等穴向下按摩。4．右脚斜前方迈出一步，足跟着地，重心在左脚，由下向上按摩，重心在右脚，左足尖点地，同样作7次时右脚收回，同时还原直立。5．两手掌交叉，由天突穴至膻中穴间顺时针按摩，同时左脚向左迈出一步，作同样动作7次时收脚，然后按摩代脉还原直立。6．两手掌交叉，由膻中穴至胞中穴间顺时针按摩，同时右脚侧出一步同样作7次时，右脚收回，同时两手按摩代脉，同时还原直立。要点：按摩时思想要集中，掌指适当用力，两脚重心移动时要自然跷足，起踵要充分。意守按摩各穴位时，要排除一切杂念。

七、混元意气：1．右膝自然伸直，左腿自然抬高自然下垂，同时左手拍击小腿阳陵泉穴，右手拍击三阴交穴，小腿要缓慢下落(比抬腿慢一倍)。意念在三阴交穴。2．两腿交换拍击共作8拍。第八次时两脚开立身体正直，两手垂于体侧。3．两臂由左经上向右向下绕环三次(体前倾90度)，意念在指尖。左右各绕环三次，第七次时捧气抱球至百会，第八次导气至涌泉，还原直立，意念在涌泉穴。要求：支撑腿微屈五趾抓地，抬腿时要充分放松，落腿时要缓慢。拍击力量因人而异。一般是由轻到重，要求拍击时吸气，落时呼气，混元化圆时要划立图。

八、导气归元：1．双手捧气贯入云门。2．身体重心移至右脚、左脚抬平，脚尖自然下垂，同时两手分抱大气至百会。意念：由丹田穴经会阴，命门，大椎至百会穴。3．两掌心向下(斜朝内)导气至丹田。意念：由承浆，经天突、膻中，至丹田，意守丹田。4．分手抱球将气收归丹田。意念丹田。5．6．7．8同上，唯第6次时交换抬腿。作第二个8拍时动作同前8拍，但不抬腿。要点：独立式时支撑腿略弯，五趾抓地，导气时要以意领气。

收势：气息归元，两手合抱，将气收归气海，两手掌叠于关元(男左手在下，女右手在下)，作细匀深长的腹式呼吸，吸3次，同时下蹲。最后，松垂双指，左脚向右脚并拢作卷舌，左右各3次，再将琼浆玉液(唾液)分三口咽下。整个练功，到此结束。

(苏宝昌文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版)

舒筋壮骨功

本功法衍于太极拳而新编“导引养生功”中的一个功法。此功法是以调息、调身相配合的健体强身的体育气功。

功　法

第一式：犀牛望月。预备式：直立，双脚并拢，眼视正前方。松腹松肛，双掌握拳收抱于腰侧，拳心向上。

(1)(吸气)提肛调档，身体重心移到右脚，右腿半蹲，左脚向左侧开一大步，脚尖朝向正前方；同时两臂内旋，两拳变掌分别向两侧偏后方向弧形摆起，如鹏展翅状；眼向左平视。

(2)(呼气)上动不停，松腹松肛，左脚不动，以右脚掌为轴，脚跟外蹬，上体左转，右脚伸直，左脚弯曲；同时两掌分别由两侧向上摆起停于头的前方，两臂均成弧形，前臂内旋使掌心朝前上方，眼向左后上方看，呈望月状。

(3)(吸气)提肛调档，随身体右转将身体重心移至右脚，，两掌随转体外旋，同时双臂向两侧各划半圆平摆至胸前，臂伸直，掌心朝上，掌指向前，两掌间距与肩同宽；眼兼视两掌。

(4)(呼气)松腹松肛，左脚向右脚并步，同时两掌握拳收抱于腰侧，回复预备式。

5～8同以上1～4，唯方向相反。如此为1个八拍，共做2～4个八拍。(以下二式同。)注意：成弓步时前脚不动，后脚尽量旋转，后腿蹬直，后脚跟不能离地；转腰幅度尽量大；两掌握拳时要用中指尖点抠掌心劳宫穴。意守腰部命门穴。

第二式：凤凰旋窝。(1)(吸气)接上式，提肛调档，重心先移至右脚，右腿半蹲，腰带上身向左转90度；左脚向左侧开步，同时两臂内旋下沉，两拳变掌向两侧后弧形伸出，掌心向上。身体继续尽力左转，左膝前弓，右膝伸直，右脚跟提起，同时右臂伸直弧形摆至右侧上方，掌心朝外；左掌也随体转至左后下方，臂内旋伸直，掌心向上，眼顺左

臂看左掌。

(2)(呼气)松腹松肛，左腿下蹲使膝呈90度，右腿亦下蹲使右膝关节从左膝后斜穿至左小腿左侧，膝关节近地。两臂同时向外旋使掌心朝上，右掌略高于肩，左掌高与胯平；眼看左掌。

(3)(吸气)提肛调裆，两掌中指腹分别点按在翳风穴(颈后两侧)处，双脚向右转动，重心移到右脚，身体上起，右膝略曲，左腿伸直；眼平视前方。

(4)(呼气)松腹松肛、左脚向右脚并拢，两腿伸直；同时两掌从颈后分别向两侧划弧收抱于腰侧，两掌握拳，拳心朝上；眼平视前方。

第三式：金鸡报晓。(1)、(吸气)接上式，提肛调裆，百会上顶将身躯连同脚跟拔起，同时手向两侧弧形摆起，垂腕，五指尖捏在一起成勾手，臂伸直上摆至与肩同高；眼看左勾手。

(2)(呼气)松腹松肛，脚跟落地，两腿下蹲至膝关节呈90度；同时两勾手变掌向下按，掌心朝下，掌指朝外，按至两臂朝侧前下方伸直；眼平视前方。

(3)(吸气)提肛调裆，右腿伸直，左腿屈膝后伸，脚面绷平，脚底朝上，同时两掌从两侧向内划弧至腹前时变成勾手，继续直臂上提停于头的前侧方，勾尖朝下，两臂伸直；眼看前上方，恰似金鸡报晓一般。

(4)(呼气)松腹松肛，左脚下落与右脚并步，两腿缓慢伸直；同时两勾手变掌向下按于胯旁，掌心朝下，掌指朝前；眼平视前方。

(靳　思文，摘自《气功》1988年5期)

童子功

本功法是气功的一种基础功，包括两部功法一、"养气功"；二、"大气功"，有保健养生功效。

功　法

第一部：养气功

第一坐功。

用功人坐在椅子边缘，两腿分开同肩宽，脚掌踏平，脚尖向前，两手按扶在大腿上，上身正直，含胸拔背，头微上顶，两眼似睁非睁，似闭非闭，看自己的鼻部，舌舐上腭，思想要排除一切杂念。按上述要求做好后，即可开始用功(正式呼吸)。养气功的呼吸主要是有意识地向下沉气，气吸下去以后，再由鼻孔慢慢呼出来。吸呼气不要勉强，开始用胸式呼吸，逐渐深沉变为腹式呼吸。为了更好的排除杂念和掌握呼吸次数，在做功时要默记吸呼气的次数。每一吸一呼算一口气，每一次(或叫做组)要吸呼二十口至三十口气，根据身体情况，每天早晚最少要做二至三次。

在练此功时，吸呼气不要勉强用力，应顺其自然，在做腹式呼吸时要有意识的引导气下到丹田。

第二站功，也称为站桩。(1)两腿开立同肩宽，两膝部稍屈，上身正直，头微上顶，两手握拳抱在腰间，拳心均朝上，眼看前方。(2)以上动作稍停后，两前臂外旋，两拳变掌，掌心向前慢慢水平推出。接着两掌翻转向下，腕关节微向内合慢慢收到胸部。(3)两前臂外旋使两掌心斜向外，掌指向上慢慢上举，眼看两手。(4)两臂内旋，掌心向下徐徐落至胸前，两臂不得伸直，两肩松沉，两肘稍外展下垂，眼微睁看两手中间。此时开始呼吸气，做法同坐功，因站功两臂悬空较累，每次做二十口至三十口气即可，呼吸气完毕收式，两臂收回胸前。(5)两臂外旋使两掌心斜向外，掌指向上慢慢上举，眼看两手。(6)臂内旋使两掌心相对变拳下落至胸部。然后弯腰，两拳向下触地或接近地面，但两膝必须伸直。身体直立，两臂自然下垂，两脚并步成立正姿势，随即提踵、吸气，脚跟落地时呼气。共做三次。然后两腿分开稍宽于肩，两臂在身体两侧外展握拳，上身向左右摇晃，两臂随左右摇晃任其自然摆动，在左右摇晃时内脏器官要放松，使内脏稍有疼的感觉，摇晃时间约三至四秒钟，也可长可短。最后由丹田向外喊一声"嘿"以上都是连续动作。

练站功时，两掌心发热、肠鸣，都属于正常现象。

第三半蹲功，也称为马步桩。(1)两腿分开下蹲稍高于马步，敛臀，两拳抱在腰间，拳心向上，上身正直，含胸拔背，头微上顶，眼向前平视，舌舐上腭。(2)两拳变掌，掌心向前，慢慢向前推出，但两臂不可伸直，两肘尖向下。(3)两臂外旋，两掌抓握，变拳收至两腰侧，拳心朝上。(4)两拳变掌，掌心向上，左右掌在身前交叉；左掌在下，掌指向右；右掌在上，掌指向左；眼向前平视。(5)两臂内旋，使两掌掌心向下，由前向左右分开成两臂侧平举，掌心仍向下。此时开始呼吸气，呼吸法同前，此时因是半蹲，故较累，尤其是大腿及两臂更甚，呼吸气的次数由自己来定。收式时两臂外旋使掌心向前，直臂由两侧收到身前，掌心均朝里。(6)两掌握拳收到胸部。两腿伸直，两拳向下触地或接近地面。身体直立，两臂自然下垂，两脚并步成立正姿势。以下按第二个姿势以后动作做。以上均是连续动作。

练此功时，马步不要过低，以免呼吸紧张。

第四卧功。有两种方法：一种是仰卧；另一种是侧卧，侧卧又分左侧卧，右侧卧。先介绍仰卧功，其做法是仰卧在床上，两腿不要伸得过直，枕头不要过高，颈部放平，左掌放在腹部，右掌压在左手背上，呼吸气同前，次数多少根据身体情况来定。

侧卧功左侧卧的方法是：身体左侧躺在床上，头部枕在枕头上，两腿屈膝，右腿压在左腿上，左手半握拳自然伸出，右臂放在身体右侧，呼吸同前。右侧卧同左侧卧，唯身卧方向相反，其它相同。

以上养气功的四个姿势的呼吸主要是小呼吸。小呼吸的意思是不带声音，与平时的自然呼吸也有区别，因为它是有意识的活动，用意念来引导到胸式呼吸，逐渐过渡到腹式呼吸。

第二部　大气功(也叫做喝气)

大气的意思就是吸气时带声音，吸气时不是由鼻孔向里吸，而是用口向丹田吸气，吸气时舌舐上腭，用意念引导气由头顶通过脊背进入丹田，每次吸气的时间为四至五秒钟，时间的长短根据气力的长短来定，吸气时要求细、稳、匀、深、慢。呼气(在童子功中呼气又叫做擤气)时鼻孔稍收缩由丹田快速有力带声音地向外擤出，此大气共有七个姿势，每个姿势练十四口气，七个姿势共九十八口气，练完约22分钟。开始每个姿势可少做几口，丹田气有力后逐渐增多，练完七个姿势后，还有颠、摔两种用气方法。这七个姿势的大气都是一样的。下面介绍七个姿势的做法：

第一，(1)两腿开立同肩宽，膝部稍屈，两臂下垂掌心朝前，两上臂紧贴两肋，舌舐上腭，眼看自己的鼻子，精神要高度集中，此时开始吸气，气吸到丹田后稍停，上身弯腰两臂向下触地或接近地面，触地时两掌心朝后。(2)上身直起稍后仰，抬头向外，用力擤气，然后还原。(3)这是第一口气，以后的吸呼气就按此方法进行。

第二，站法同前，唯两手的四指卷曲，两大拇指按住胸部，拳心向下(4)。弯腰挺身擤气按，唯两手不触地，仍保持按胸姿势。

第三，两手的位置放在背后尾闾穴，其它同前达要求。

第四，两大拇指按住胃部。其它同前。

第五，两大拇指按在腹部，中间相隔一寸距离。其它同前。

第六，左手心握住右手背放在腹前，弯腰时两手触地。其它同(4)。

第七，同第一唯两手握拳，弯腰时两拳变掌，然后抓握拳再挺身擤气。其它同前。

以上大气功的七个姿势是在养气功的基础上进行的，因为大气功是需要气力的。没有气力就擤不出来，就是擤出来也没有劲。练功要由浅到深。七个姿势之后还有二个姿势是属于擩气(音儒)，擩气是吸气的一种，擩气的意思是快速有力的猛向丹田吸气。擩气时要带“噢”的声音，然后再把气擤出来，练完大气七个姿势以后，要做二个擩气的动作。

第一：成立正姿势，然后擩气一口入丹田，此时提踵，两臂摆至身前，拳心相对，拳面向上，两肘尖朝下，然后脚跟用力落地，两肘下坠，与此同时向外擤气。然后还原成立正姿势，如此反复做七次。

第二：两腿分开，擩气一口入丹田，向左转动，两臂随腰向左转动时，右臂摆至头部左上方，左臂摆至身后，与此同时向外擤气，再擩气一口，腰向右转动，摆至头部右上方，右臂摆至身后。如上法，左右各做三次。

(刘万福文，摘自《健康顾问》人民体育出版社1985年9月版)

瑜珈固精术

本功法源于台湾恭鉴老人所著《彭祖神功》。“瑜珈”泛指佛家气功，《瑜珈焰口施食要集》讲：“约而言之，手法密印，口诵真言，意专观想，口与意符，意与身会，三业相应，故曰瑜珈”。意指形神相兼之意；“固精术”道家修炼内丹长用语。从而可见此功法为佛道合一的，意、气、形相随的养生气功。由于此功法旨在固精健肾，练功者毋需在(九九)81天内戒房事，以求达到治疗遗精、漏精、滑精、失眠、阳萎等病患的疗效和延年益寿的目的。

功　法

一、通三关功：1.这是练精之一种功。首先将吸入之气，通过三关：第一关为上腹(即胃部)，第二关为中腹(即肚脐下一英寸之小腹，即气海穴、丹田)，第三关为下腹(即小腹下端与阴毛皮肤部位上缘)。

2.坐在椅边缘，微微闭目，由口吸入之气通过上中下三关。首先遭遇困难的，就是第一关将气吸到上腹。因为一般人都是用胸腔(肺部)呼吸，如今改用胃部呼吸，难免不习惯。因此在将气吸到上腹之前，应先将意念集中于上腹，然后才意想气由鼻孔直接吸入上腹(胃部，不经过胸腔)，但不能吸入胸腔。因气入胸腔，乃系本功之大忌。练功时，若将气吸入胸腔，，则无肺病的人也可能生肺病；若吸气并未入胸腔而直接到达胃部，则患有肺病的人也可治肺病，有胃病的人可治胃病。此处所说的气到达之处与不入胸腔，不必在意；气是否真正到达三关或未入胸腔，重要的是用意念把气直接吸到意念所到之处。请随时注意此点；是“意到”，而非“气到”。“意到”才是练功目标。

3.开始练习吸气到上腹的动作，首先要缓慢练习。等到气能够吸到上腹(不经胸腔)后，就可以改用快速度吸气到上腹，并且将气一次吸满为止。

4.气吸满上腹后，立即停止呼吸。

5.胃部用劲，尽量向内收缩，收至不能再收时为止。这是使用意念，用劲使气进到中腹。

6. 上腹收缩后，气自然而然进到中腹(即下腹，亦谓丹田)；再用意念收缩中腹，即用劲尽量收缩中腹，收至不能再收时为止。但收中腹时，上腹绝对不能再突出。中腹收好后，上腹、中腹都是向内收紧的。

7. 中腹收至不能再收时，中腹即已收妥；然后，意念转至下腹，而下腹再用劲向内收，收至不能再收为止。此时上、中、下腹都是尽量向内收紧的。此时意念再往下转移，移至睾丸位置，再用一股暗劲(如小便时所用暗劲，仅目标不同而已，小便暗劲到尿道，本功用劲到睾丸)，将气逼入睾丸。

8. 如此收紧上、中、下腹，用一股内气暗劲将气逼入睾丸，使气在睾丸内停留一分钟以上的时间。不过初练者似无感觉，不知气的去向，但须按照以上诀窍勤练下去，快者当天练后睾丸即有发热、发麻或跳动的感觉，慢者三天至一周必有以上感觉。结果一周后仍无感觉，即为练者不得练功要领。

二、内养元气功：1. 人类是依靠精、气、神来保养生命的，精满则气足，气足而后有神。

2. 学习本功，除全力炼精，使精关巩固，平时一滴不漏外，尚须练气，使中腹(丹田)的元气永不外泄。

3. 所谓练气，就是要全力贮存元气。练上法至气入睾丸，并能够在睾丸内停留一分钟以上时间后，即可接着进行练本功法。所谓“接着进行”，即是第二阶段功法是包括第一阶段功法和第二阶段功法(第一阶段和第二阶段相接)。

4. 当吸进气无法继续停留在睾丸，即有窒息的感觉时，更应冷静沉着，先将口腔内之全部口水，一口吞入上腹，并使口水进到中腹，才吐出气。此时上、中、下腹均可放松。

5. 吸气入胸部(此时用胸部来进行呼吸，仍然闭目养神)，并慢慢将气呼(吐)出三分之一，再将气吸满于胸部，再呼(吐)出三分之一，再尽量吸满于胸部。如此连续呼吸九次，使胸部无不适现象。

6. 按此练功二十一天后，则丹元之气未外泄，可促使精神焕发，并可保养身体，延年益寿。

三、生精功：1. 练习内养元气，练到呼吸均匀，胸部并无不适现象时，即可开始练习本功。两眼微闭，口要闭；以两腿变单脚向前直伸的坐姿最好(从侧面看，上身与下身呈直角)；亦可坐在椅子上，以两脚垂地的平常坐姿练功。

2. 两手向身体左右方向抬起，使两臂与肩齐高；再将两前臂向头部耳朵方向弯，也就是屈肘；屈前臂时，上臂不动，此时，前臂与上臂呈直角。

3. 以背脊骨为中心点(圆心)，身体向前微倾，约四十五度即可。不必挺胸，而是含胸拔背(背微微呈圆，勿太圆)。上臂与上半身，亦呈直角。

4. 吸一口气，气入中腹(即所谓气沉丹田)；闭气转左肘和右肘。即左肘(左上臂与左前臂交接处)尽量转向身体右前方。这个转向，是以背脊骨为圆心，上半身向右方向转，右肘则尽量向身体后方转。左肘、右肘在转时，前臂与上臂永远保持直角。

5. 左肘向下，右肘向上抬，上半身微微向左下倾斜。此与4同时动作。

6. 气力与意念必须贯注在两肾，而不是在臂、肩、背，此需特别注意。至闭不住气时，才慢慢吐气；在闭气使内气贯注两肾时，以能使背脊骨、两肾有酸溜溜而又舒泰的感觉，甚至出现温热或微跳动的现象为最佳。吐气的同时，身体恢复向正前方，两手垂下，如1的坐姿，并停顿一分钟作调息。

7. 按2、3动作进行。

8. 吸一口气，气沉丹田；闭气转左肘和右肘。左肘转向身体左边，再尽量转向身体后方(这个转向，是以背脊骨为圆心，上半身向左方转)；右肘则尽量向身体左前方转。左肘、右肘在转时，前臂与上臂永远保持直角。

9. 左肘向上抬，右肘往下，上半身微微向右下倾斜。此与8同时动作。

10. 气力与意念必须贯注在两肾，而不是在臂、肩、背，此需特别注意。至闭不住气时，才慢慢吐气；在闭气使内气贯注两肾时，以能使背脊骨、两肾有酸溜溜而又舒泰的感觉，甚至出现温热或微跳动的现象为最佳。吐气的同时，身体恢复向正前方，两手垂下，如1的坐姿，并停顿一分钟作调息。

11. 从1～10算一回，需练九回。

12. 若能每日早晚各练一次，对遗精、漏精、滑精、手淫、失眠等，不但一周见效，并于四十九天后根治。对阳萎可于三周左右见效，四十九天至一百天根治。四十五岁以内的青年人与中年人，勤练四十九天即可根治。四十五至六十岁的年龄须练一百天。六十以上的老人，则须每日早晚勤练半年始可根治阳萎。

四、精气神禅功：1. 若通三关、练气、练精之一、二、三阶段的根基不稳，绝不可练此功；前述三阶段功法，均分别说明会产生的现象；有哪些现象，才可以练习此功。若越阶段修炼(贪功)，则不但毫无功效，可能发生甚多意想不到的毛病。

2. 由于练本功系修身益寿之必经诀窍，可缩短睡眠时间二、三小时，并于工作时精神奕奕，较睡眠八小时以上者之头脑更为清醒，诚为不可多得之秘术，希学者慎视之。体质特弱者，练功后可促使安眠，延长睡眠时间。

3. 坐姿、立姿、卧姿三种均可。

4. 不论采取坐姿、立姿、或卧姿练功，其准备动作，均系呼吸均匀，闭目养神，将舌尖舐住上腭，并按照个人习惯将所采取的姿势准备好。

5. 按照第一阶段功法的施为，将气吸满于上腹，停止呼吸(闭气)，使气通过上、中、下腹三关，然

后将气逼入睾丸，至闭不住气为止。在吐气前，先猛咽一口口水入腹部，口水进到腹部后，再慢慢吐气。

6.用鼻吸一口气的三分之一到上腹(胃部)，用鼻徐徐呼(吐)出所吸气的二分之一；接着用鼻满满地吸一口气于上腹(胃部)。

7.根据第一阶段功法，将气迫入睾丸，至闭不住气为止，吞口水到腹部，再慢慢吐气。

8.从5～7算一回，需练九回。逐次施做，到腹腔舒泰为止。

9.练功之翌日，如有感觉到全身舒泰、精神奕奕，则早晚勤练三十六日至四十九日后，即可进修"大乘功"。

10.修炼三十六日至四十九日后，如因公忙可以停歇。日后如感不适，或精神不佳，当日早晚各练一次即可消除疲劳。

11.六十岁以上的人，如欲延年益寿，不妨持久勤练。练功后，不但精神饱满，健步如飞，且可延年益寿。中年或青年人不断的勤练，可能有百龄以上寿命。

以上四段功法，各有要求，不必赘述，这里只提些特别事项，以示注意：

(1)修练第一、二、三、四阶段功时，意念需集中贯注运功部位，用意念诱导气走，最后意存睾丸。

(2)前面几种功法练至第二口气或第三口气时，若感到气已走入后腰，有一种异常舒适的酸胀感觉，这是一种正常的现象，不必惊奇。气贯注后腰部，有恢复疲劳、减少睡眠及治腰酸背痛之效。

(3)当感到气已走入后腰，不用畏惧，仍然继续勤练，并将意念集中于睾丸。

(4)意念集中于睾丸后，应随时检查上、中、下腹是否收紧，俾便精关巩固。

(5)气走何处，全部以意念全神贯注为准，心无外骛，意到为首要。请注意把握这个练功重点。

五、大乘功：1.大乘功，是本功中最深奥与上乘的一种功夫，若第一、二、三、四阶段功法的根基未扎稳或未有效应以前，绝不可轻易尝试。

2.所谓扎稳根基或效应，即必须将第一、二、三、四阶段功法，毫不间断地逐日勤练，直到睾丸有发热、热麻或跳动的现象，腰背有发酸、发胀的感觉。要特别注意，每练一种(阶段)功，不是一有感觉，即可在前文所标示的日数(时间一到)，就换练另一种(阶段)功，而是必须在有感觉后至少练九天才进行练功，否则即是根基尚未扎稳，不可冒险修炼。

3.仰卧床上，身体尽量平直，枕头不可太高(约三厘米高即可)；两腿分开，两脚与肩同宽，伸直平放于床上；脚尖向上，脚跟着床；两手自然伸直，分置于两大腿旁侧，掌心向下。

4.必须采用仰卧姿势，不可用立姿、坐姿或向右、向左的侧卧姿势。此与前四功不同，但以前四种功夫为基础。如果不能体会要领，可以不必修炼本功，因前四种功夫已足够强身固肾，延年益寿，享受终身。

5.按照前功的要领，将气迫入中腹(即一般人所称的小腹或丹田)后，再收中腹，将气迫入下腹→两腿上端皮肤内→(用意念推动内气，令气前进)→膝盖→脚背→脚尖→(转入)脚心→脚跟→小腿后面→膝弯→大腿后面→臀部→(将气合归为一)→背脊骨→两肩→(分开)→两上臂上端→两前臂→两手背上端→手指→手掌心→两前臂内面→上臂内面→两腋→(合归为一)→后颈部→(分开)两耳后根→自上至下绕着两耳转一圈→后脑→头顶→前脑→咽口水(唾液)→按照第二或三，第四阶段功要领施为，待胸部舒畅、背脊骨酸溜溜的舒泰为止。

6.每日早晚各练三至五次即可。

(恭鉴老人文，摘自《台湾气功精选》广东科技出版社1990年5月版)

普行功

本功法源于彭祖导引养生功，又名《普寿功》。是一套系列气功功法，本书收入的《卯行功》，其中包括：盘庚观斗、静神扣齿、服光饮气、、璇玑转衡、苍龙守宫五种功法，有卧功和坐功，适合年老体弱各病者修练。此功法有养气、养神、防病、健脑，益寿延年的效益。

功　法

一、盘庚观斗：早晨一睡醒，不要睁眼，先练此功。睡醒时如无尿意则可采取仰面朝天的平身仰卧式。如果有尿意但是并不明显时则采取向右侧身平卧位。要是尿意甚浓亦不需勉强坚持，可以解过小便之后采取半仰卧位；即将后"枕部和后背部垫起约半尺多高，使身体呈半卧位。

(一)仰卧式：仰面朝天，二目轻闭，稍露一线之光，唯余茫茫，混混沌沌，模模糊糊。口唇略闭，舌舐上腭，漱出一口唾液存留口中。口腔湿润则适体通透。两下肢自然伸开，两脚相距约两拳宽(比肩稍窄些)。两脚尖自然跷起向左右分开。勿着意，勿用力。任其自然。双手十指伸开，放在两髂前上棘和下腹两侧之间。掌心贴于下腹两侧，自我感受腹部随着呼吸绵绵起伏。绵绵悠悠。呼吸不疾不徐，自然，由然。

功境：意想北斗七星，与我相共载天，相应覆地。同呼吸，共一体。星光蔼蔼，如银似水，明彻心田，沁透肝肺。

功态：眼前犹如浮现满天群星朝北斗，我与北

斗共春秋的景象。

秘诀：双手覆地，仰首朝天，气通太斗，光照丹田。秘要：一定要在精神上首先具有浩气冲天，正气凛然，真气充盈，无所畏惧，势不可挡的，能以压倒一切的气魄。在太古，混沌，天边天宫，无际地宇之中，心胸坦然，眼不迷乱。按照功境，功态始终明晰的浮现光明，美好的景象。决不能有天太高，地太长，星太远，自身太渺小，胆怯，恍乱的心理。这样易造成入魔出偏。

开始时功境，功态在心目中不鲜明，思想不易集中，思想好开小差没关系，只要时时发觉，时时收回即可。正如古人所说，转念是病，不续是药。有邪念妨，只要不顺其发展即可。

（二）侧卧式：面向右侧卧，最好把床调为南北方向，头朝南睡觉，向右侧卧时面朝东方。枕头适当垫高点，以头颈舒适为度。右手掌放在右颊下，十指伸开，右耳正好放在右手的虎口中间。左手掌放在左侧髋关节处。十指伸展开。右手掌心向上，如托天。左手掌心向下，如覆地。两眼轻闭，舌舐上腭等均同仰卧。

两下肢自然伸直，左膝关节的内侧放在右侧膝关节的内侧上，左膝微屈，左脚的脚弓内侧贴于床上。两脚自然分开即可。

功境：功态：均基本上和仰卧相同。

秘诀：左手如覆地，右手如托天；真气通北斗，明光照丹田。秘要：和仰卧相同。

注意：要保持尾闾中正的良好姿态。即是保持脊柱处于良好的生理弯曲体位。颈，胸，腰，臀既不要过分前屈也不要过度后伸。要使腹肌处于比较松弛的状态，才能保持腹式呼吸得以自然的进行。

（三）半卧位：用枕头和衣物将后背垫高，呈半仰卧的体位。双手同仰卧式放下腹两侧。两下肢屈曲交叉盘膝。也可以同仰卧式自然伸直。其余功法均和仰卧相同。

功境：功态：均参阅仰卧式。秘诀：太斗，太斗，银光似流；温煦丹田，照鉴心头。秘要：亦参照仰卧式行功。

此式因是在下床解过小便之后进行的。下地小便活动后容易引起大脑兴奋，心跳加快，呼吸急促。如果再做仰卧式则容易产生胸闷，气急，心慌，意乱的现象。年老体弱者尤为明显。所以要改为半卧位。因而，在半卧位时要先进行深长的呼吸3～5次，然后再转入自然的匀、细呼吸状态。这样才能避免上述的不良反应。半卧位时腹肌更松，横膈升降幅度更大，肺通量也相应增加，更能适应于小便活动之后的静态。

以上各式，均是一呼一吸念半句。一次行功念5～7遍。如果津液分泌旺盛，满口时则泊然下咽。不多时则存于口中，以保持口腔湿润。少许时间，往往可以感觉腹部温温和和，全身舒舒服服，妙难尽述。大脑逐渐从睡眠状态转入功态。

有少数人在开始行功时往往会产生“不由自主”的拘紧感，则练功效应不这么明显。即便如此也不要慌，不要急，不要有恐惧感。可以先自由自在的随心所欲的去做。待精神放松后逐步循规蹈矩的进行。一定不要勉强行功。

此式经过三周到四周或更长时间的练习后确实达到这种功境、功态了，再增加下一步功。

收功：如果是练完此式准备收功，不能立即睁眼起身下床，要进行收功。

收功时先深吸气一口，搅出一大口唾液，用力吞咽下去。初吞咽时没有声音，甚至咽不下去，练久之后则隆隆有声，甚至直达丹田（下丹田，即气海穴处）。

双手掌擦热，再按在两侧面颊上，作圆形揉动磨擦。名为“干浴面”。俗名也叫“猫洗脸”。沿顺时针方向正转16圈，再沿逆时针方向逆转16圈。

双手掌再从上胸部两侧推到下腹部两侧，来回16次。最后深长呼吸三次。慢慢开大双眼。收功完毕再起身下地。

临床观察此式功对于起床时出现咳喘的气管炎病人；头痛，头昏，头晕血管神经功能性的官能症；恶心，呕吐胃官能症，腰酸背痛的肌肉劳损等疾病具有良好的效应。

一般人练完此式再起床则感觉头脑清新，全身松快，精神振奋，连续工作、学习数小时不疲劳。

二、净神叩齿（炼精）：可以承接上式继续行功。上式是以沉静为主，此式以叩动牙齿，省神，醒神，净神为主。以后再逐步向动式过渡。承接上式。取上式之半卧盘膝位。上式练功时如果已是半卧盘膝位，则不必变更姿势，接着行此净神叩齿功。但是，此式之盘，膝要稍微盘得紧凑些。

吸气时上下齿相叩，咯登有声。呼气时咬紧牙关揉动。揉动的方向，先从左臼齿沿左犬齿，门齿，右犬齿，臼齿方向转回到左臼齿。叫做顺转。揉动8次。再反向，逆转揉动8次。叩齿一次揉动一次，揉动一次转2～3圈。共叩16次。吸一口气叩一下。共16口气。

再叩齿，再意想从牙齿的上方到下方，再回到上方作顺转。然后，同样作从下到上的逆转。正转和逆转各8次呼吸，共16口气。

在揉齿时，舌头要相应的在口内搅动。搅出津液满口则下咽。舌头运转幅度不要太大。

叩齿完毕，用舌头尖沿着牙齿内侧和外侧搜刮牙齿各8遍，名为“净齿”。舌头运转方向为先从左，上到右，下再返到左。此为正转。一呼一吸转一圈连转8圈。再反向转；从右，上到左，下返到右。此为逆转。也连转8圈。

收功时的功法同前式的收功功法。

功境：每次叩齿吸气时犹如进北斗之光气。这

必须是在前一步功达到与北斗"通息"，"应气"的基础上才能真正明析的吸入来自北斗的如银似水，白晔晔，亮晶晶，明晃晃的"光柱"，"光流"，"光气"。吸到口中则可以逐渐结成光华四射的明珠(玄珠)。名为"结珠"，此珠亦称之为"玄珠"。

久练之后，吸气时吸入之光柱越来越强。逐渐把吸气时的靶标准集中一颗星上。北斗是七颗星，如杓子形，因而又被称为杓星。杓头是四颗，杓把是三颗。

先对准杓柄上的一颗尾星吸气，逐步练的吸引力越来越强大，好像把他吸引下来，犹如流星陨落，引入口中。口中之"玄珠"变为"含星"。

第一颗星吸落之后，再吸第二颗。再顺序呈相反的逐个吸取。口中的"含(寒)星"随之相应的增大，亮度亦增强。

七颗星吸完之后，再吐气还星归位。在呼气时把"含星"之余光(此时则可感觉光气非常强烈，像要破口而出似地)发回北斗原位。一个一个的发还。先从杓头第7位的一颗星起始。但是，要达到能发还也能再收回，来来往往得心应手，随心所欲，运行自如。然后，再放还第二颗。按照和原来相反的顺序还位。七颗全放还之后口中的玄珠则可以出入自如。可大可小，可弱可强，可柔可刚，变化自若。

秘诀：吸气时默念"清"。呼气时默念"明"。吸和呼气之间稍停顿的时间念"晶"。呼和吸气之间稍停顿的时间念"荧"。在叩齿之后，瞑想功境时默念；"清明晶荧，晶荧清明；明清荧晶，荧晶明清。"秘要：首先不要有认为功法、功境、功态太难，太玄、太深、太高、太远。更不要望而生畏，闻而生疑。不能以玄而不信，坚持专心至诚的行动，每一次练功均有每一次的效应。可以逐步达到上述入神，人化的妙境。但是，这和宗教迷信所谓的"成仙得道"，"与佛同归"根本不同。人只能练成人，不能练成神。

三、服光饮气

经过上式练功达到能以把北斗之光引下来，流注到口中(此名为"引光流注")，则可以行此步功，进一步将光气吞服咽下则称之为"服光饮气"。

《黄帝内经，生气通天论第三》中说："故圣人传精神，服天气而通神明"。

"服光饮气"是服气法之中的一种，也是精华部份之一。过去一直秘而不传。

服气的意义是多方面的。首先是把大量氧气吸到肺里，同时咽到胃肠道里。服气时主要采用腹式呼吸，增加膈肌的升降幅度。面膈肌升降增加1厘米，肺里引进的气体则可以增加270毫升。这对于促进肺泡进行氧气交换具有重要意义。

其实服气还有更重要的意义。所说"服天气而通神明"神明是指大脑的神明状态。服气能以提高大脑的高度机能灵活性是最主要的方面。服气可以增加大脑的供血和供氧，必然能以提高和掘挖大脑的潜在功能。再者，服气时优异、深远、高大的功境，功态和秘诀都是对大脑极其良性的刺激。

采取半卧位式，双腿自然分开伸直。两脚相距约与肩同宽。左手掌内劳宫穴对着中脘穴，右手掌内劳宫穴对准气海穴。先将呼吸调得深、细、匀、长。然后服气。双手渐渐提起，两肘微屈，掌心对着胸部、口腔。如怀抱星球状，犹如尽收星光纳入口中。同时口张大，慢慢吸气。两手及至距口约20公分处时将气吸足，停住。双手翻转向下按。在停闭呼吸时，"搅海"，把唾液搅出与气拌匀。顺着双手下按之势，如咽茶水状，用力把气服下。初服时无声，久服后则隆隆有声直至丹田。而且尚可感觉到气达涌泉。

服气后闭住呼吸，待气下行至丹田，涌泉时再微张小口，徐徐将气吐出。双手随着吐气之势缓缓下落，回到原处。

服一口气之后要调息2～4次，以平为期。然后再服下一口气。一次行功服气8～16口，从一口气开始，大约8天左右增服一口。到三口气之后要10天左右再增加一口气。最多不要超过16口气。

收功：参阅前式。

功境：吸气时二目半睁半闭，凝视，意想北斗七星。好像北斗星明晰的出现在眼前。开始时感觉光气自北斗吸引到口中，在口中经过"炼精"(叩紧牙齿，搅动唾液名为炼精)化为"珠"，服下至丹田则结为丹。

久服之后则可将北斗星中之星，一颗一颗的服下。服下的顺序和上式相同。多服一颗星则丹田中之丹增大一圈，亮度增强一分。七颗服完则丹田其大难容，其光喷薄欲出。此后在服气吐时将北斗七星一一送还归位。顺序和上式归位送还相同。亦须使丹田之丹与北斗息息相应，抬之即来，挥之即还，得心应手。丹田之丹，能聚能散。

功态：神态比上式更加鲜明。头脑神明，眉目晴明，心胸光明，丹田分明。秘诀：参北斗兮，持玉衡；服光气兮天地行。

在服气之间调息时瞑想默念秘诀可以促进功境，功态的形成。有着良好的启明作用。

秘要：①服气之前必须定神，定心，定息。切不可慌促散乱。否则气易滞，易散。②吸气时口要张大开圆，口小容易吸风伤人。一般认为口大吸风。实则不然。比如门缝的风称之为贼风，易伤人。而门扇开大反到风小，柔和不易伤人。这是相似的道理。③吸气时舌尖尽量上顶，以如门挡风。④吸气时主要是用鼻孔吸，而口只作引气用。称之为"鼻吸口引"。切莫单纯用口吸气。⑤吸气要稳、慢、匀、细、深、长。不要太快、太急和过量。急、快则气易化风伤人内脏，吸气过量易使肺气上

浮，不得肃降而引起胸闷、气急。⑥服气后如有头昏，恶心，不适反应者即时停止服气。将双手掌擦热浴面，揉中脘，以拳锋（双手食指的掌指关节尖上）抵按三焦俞穴。一般2～3分钟即可消失。有这样反应者也是好事，一，这是本来就有胃肠道疾病，服气时被激发出来了。二是心中必有隐患（如眩晕症，高血压，冠心病等等）。如能循规蹈距，按步就班的继续服气行功，疾病均可被消除在萌芽状态。⑦遇有过于忧、伤、悲、愤和喜事之时感情处于波动状态均不可服气。易导致气滞。⑧遇有各种疾病引起身体不适时不可停止练功服气。相反更应加强，以气攻疾病，气至必愈。⑨如果内心包藏祸心或转念横生；或出错差心地惴惴不安；或争名利权财；或嫉贤妒能，与人勾心斗角，心地不清不净，道德不高尚者不宜练服气。久练易引起痰壅气滞。确有决心自治者均可练功。古人说："真功难容半分假"、"真功如铜镜"、"功夫不饶人"、⑩服气时一定要把光、气、津拌匀、调和等。发温时再咽。津可化气，气能生津，津与气合可以构精。所以咬齿搅海吞津咽气亦名"炼精"。气与津必须和光合才能发温生热，咽到丹田才能感到温煦和暖。有津，气而无光则易导致寒凝宿疾。⑪切不可自觉无所谓随意服气或连服数口。即使当时无明显感觉早晚都要发作。必须逐步增加。⑫服气时要聚精全神，时光气引入服下犹如春回大地，春暖人间，春雨覆田，丹田滋润，黄芽萌发，生机勃勃。很快会出现气海跳动，有如婴儿骚动于母腹之中。这是服进之光气与丹田之真气交媾，孕育使自身返老还童的反应。对此既不要犹疑忧心，也不要喜出望外过于兴奋。更要悉心行功，如母孕婴。⑬勿食生冷、污秽、辛辣食物；勿食过饱；勿暴饮暴食。⑭如有不适，才觉肢体重滞、乏力、头昏、畏寒丝；或者是旧病刚有复发苗头之时；或者胃病，心绞痛、心房纤颤，高血压等初觉发病之时即行此功，待全身感到温热或者微汗程度则可感觉自身开始产生抵抗力，不适症状往往顿然若失。

我们在临床上观察确实疗效颇好。比如胃痛病人，先令患者双手抱拳，以双手的拳峰（即食指的掌指关节处）抵压后背第一腰椎的横突上下的反应穴，即相当于第十四椎旁开一寸半的三焦俞穴。

（反应穴；即用拳叩击脊柱的棘突和两侧横突的纵行线。从颈椎起叩打到胸、腰、尾椎。有酸、痛、胀、麻等反应的为反应穴。）

抵压1～2分钟胃痛即可缓解，接着服气4～6口，再抵压2～3分钟，使气从口中呃出或者从肛门排出则可使疼痛完全解除。而此功是调节内脏，能对内脏进行正合作用。使内脏重新达到新的健康水平。国外誉之为"适应原样反应"。既可缓解痉挛又可解除麻痹，因此对肠麻痹有良好效果。同时对胃和肠道及其它内脏疾病所引起的疼痛亦有一定疗效。此外，对心绞痛以此功治疗效果亦佳。

此功是属于气功精髓之一，需要掌握好行功的基本原则和方法。一般人只要业精于诚均无出偏之流弊。

四、璇玑转衡：璇（音同旋 Xuán），赤色美玉也。玑；运转之意。古时用玉饰机做成测天之器称为璇玑。舜时测天之器则称为"璇玑玉衡。即后世之浑天仪。衡，即玉衡。北斗星的杓头四颗星称璇玑。北斗杓柄三星称玉衡。北斗七星亦称璇玑玉衡。古人认为北斗星是天之纲维所系，为天之枢纽。观察到斗柄春指东，夏指南；秋指西，冬指北。古代以其定天位、天时。璇玑转衡；即取意于此。古人把脊柱喻为北斗之玉衡，骨盆比为璇玑。此步功就是取义于此。进行"以腰为轴"，以脊柱为主的行功活动。

古代气功是包含着多方面知识的高深学问。其中对于天文观察得尤为深刻。一方面是行功必须善察天文以应天地之变，方能顺天时，应地利，适人和，调五气（五行之气）以养生、全形、增寿。另一方面，行功能以"服天气而通神明"，"高挈天地，把握阴阳"，自然能以悉心体察天象。

斗柄围绕北天极的周日旋转，可以指示夜间时间的早晚。犹如白天看太阳知早晚一样。所以，行功有句俗话叫做；"昼观日，夜观斗"。

北斗绕北天极的周年旋转可以指示季节变化。

璇玑转衡功就是以北斗的重大位置为背景进行练功。根据以上对北斗的简要介绍去悉心体察此至微至妙之真谛。

①璇玑式：接着前述的仰卧或半卧式做均可。把两下肢自然的盘起来。其余均像前式一样。这样，上半身则如斗柄，下半身则像斗首（也叫魁）。最好是睡南北床、头朝南卧。便是脚踏北宫，头枕南宫，身居中宫。行起功来则是运于中央。

吸气时，右肩向上耸，右髋往上抬。左肩向下沉，左髋向下坠，推动着脊柱向右侧弯。腰椎尤为明显。

呼气时动作相同，方位相反；抬左肩，左髋，压右肩右髋，脊柱向左弯。以腰椎作为支点，作为轴心；双肩，双髋作为力点。推动脊柱从颈到胸到腰到尾骶都旋动。动作外形好似一上一下的滑动。但是，实质上是作和床面略有倾斜角度的圆形旋转活动。所以此功名为"璇玑转衡"。要揣磨这个"转"字。

全身要协调，柔和、自然。犹如龟蛇缓缓蠕动，宛如珠走玉盘，比如北斗经天运转。

(2)转衡式：仰卧式，右足放在左足上。右足昆仑穴对左足之解溪穴左手掌放在上腹中部，掌心贴腹。右手掌重在叠左手掌上，两手内劳宫和中脘穴相互对应。

从腰椎起始，以腰部两侧骶棘肌为着力点推动

上背和下颈椎以至整个脊柱，同时带动肩关节、髋关节及全身均作直立的圆形运转。圆的平面和脊柱近乎垂直，圆的轴心和脊柱近于平行。(主要是意想这样做，外形上并非完全达到这样的要求程度)

吸气时转上半旋(即上半圆，亦可以叫做上半弦或上半阙)，呼气时转下半旋(即下半圆，亦可叫做下半弦或阙)

先按和自己面对的圆形之顺时针方向旋转8～16圈。然后，再逆时针旋转8～16圈。

璇玑式是斜倾于水平位相的运转，转衡式是垂直于水平位相的旋转。

功境：平素最好经常观察北斗七星经夜运转和经年运转的规律。意想北斗经天律地的气势。在行功中要凝想真气在下丹田巍然如磐，像是北斗的魁首。另一方面，真气围绕下丹田周身运行，犹如斗柄运行。丹田与周身之气有机相连，既功固又流通，能聚又能散，能息又能转。凝聚而不瘀滞，运行而不散乱，动静相宜，刚柔相应，上下相和，五宫(东、西、南、北、中)相合，五脏相安，阴阳相调，老之焉至哉!

功态：瞑想自身涨大而发光亮与北斗齐明，自身骨盆犹如斗首，四颗明星，喷薄而出。颈胸如斗柄，三星分明。自身运转与北斗相应，一身气机和北斗相通。越运转气机越强，越运转气势越壮。渐渐感觉与北斗相汇，与北斗相融。

收功时要慢慢使气机缓缓降落、收容，最后存于丹田，然后再如第一式之收功动作进行。

秘诀：驾帝车兮，运中央；分阴阳兮，立纪纲。帝车即北斗之名。比喻北斗为天帝之车。

运中央：北斗在恒星圈内，一年四季均可以从昏夜到黎明看到它。它永居于天极之中央。古代星家的栻盘中央就是画着一个大北斗。周围是二十八宿星。

“阴阳”，即是一分为二的规律。宋代张介宾在其《类经·卷十三》中说：“阴阳者，一分为二也”毛主席说：一分为二的规律是宇宙的根本规律。在《黄帝内经·上古天真论》中说：“上古之时有真人者，提挈天地，把握阴阳。”

立纲纪：为万事物立纲定纪之意。秘诀总是字简短而凝练，但是寓意深邃而无限。必需自己悉心揣度。古人曾说：行功如吟诗，行功如作画。功中如有诗，功中如有画。意境宜深远，气度宜高大。功以神为主，神以功为甲。一切事物，动是绝对的，静是相对的。人的大脑亦是如此。所谓“静”只是相对的。短暂的。动，思维则是绝对的。而功境、功态、秘诀呢？全都是无比辽阔而故怀，无限远大而飘渺，既奇丽而又优异，既博览群芳而又怡然自得。纯属最良性刺激范畴的思维活动。这又可以说是锻炼大脑机能的特殊性运动。我们在临床上接诊到许多练其它功而出偏的患者，总结起来最基本的一条，就是对练气功最基本的功理、功境、功态、秘诀不了解。在练功过程中逐渐形成了病理性的瘀滞兴奋灶所造成的。

秘要：行功时要首先按照功境、功态、秘诀渗透功理精心凝神，以意遐想。实质上这就是“以一念代万念”的精神所在。先明其理，精其义，通其神。宛如银幕，历历在目，然后开始；以意领气，以神导气，领气令调，导气令和。真气萌发，启动之后，再以气引形，以形引力，相形而动。引形令柔，引力令活。

切忌无神而动身，无意而先出形，无气而先着力，仅像做徒手体操一样。不要追求姿态。

收功：收功要先收神，后收意，再收气，最后再收形、收力。等待敛神、定意、平气之后把形体的动作再完全停下来。然后再同前式作收功动作。

以上四步功均是在早晨睡醒后继续在被窝里作的卧式行功。以下则是稍加着衣而坐起在床上继续作坐式行功。使大脑的兴奋性进一步提高。使抑制状态更好地向兴奋转化，过渡。

五、苍龙守宫：

东方为东宫，应苍龙(青龙)。守宫是守卫东宫之意。再者，寓意有“精神内守”，“独立守神”之意。在《内经·上古天真论》中说：“真气从之，精神内守，病焉从来。”还说：“独立守神，肌肉若一，寿敝天地。”

由卧而坐，一方面是提高大脑兴奋性，但是又要防止兴奋提高后竟想其它，精神外发。必须使精神内守而固其体，本固而枝自荣。

两脚交叉，自然盘坐。右足放在左小腿下，左足放在右大腿下。双足都要略有牵压感，方可感到端坐稳固，犹如磐石。

臀下可以适当垫一薄枕，以端坐适中为宜。此式亦名叫“散盘式”。

面向东方以应东宫苍龙。两手十指自然伸开，掌根(小鱼际)贴在膝盖(膝骨)上。双手微有牵张性感觉，这样双手得气快，气感强。还要很好掌握以下原则。

①二目垂帘；微露一线之光，口唇轻闭，略抵上腭床。眼前好像混混沌沌，渺渺茫茫。口内津液温滴甜香。

②下颌略微收起：一般容易向前翘起。

③后项顶直：后枕部向上略略顶起。一般好向后仰。仰则容易真气下陷，虚火上升。

下颌微收和后项顶直使颈椎处于一个良好的生理状态。可以使颈前的颈动脉和颈后的椎动脉处于良好的供血状态，以保证对大脑的充分供血。这样可以防止大脑由于供血不足而产生的练功昏厥、精神失常以及其它的神经官能症。还可以预防和治疗颈椎病(对于颈椎病的神经根型、椎动脉型、颈型颈椎病较好，对交感神经型、对脊髓型以及颈性眩

晕、延髓型也有一定效果)。

另方面，颈动脉左右两边都有一个动脉窦，对于刺激颇为敏感。有的人低头或者穿高领衣服刺激到它都可以引起心跳加快、甚至休克。所以，在行功时有人下颌前伸，后项后仰或下颌前低，后项前弓亦会出现头昏、昏厥和各种不良反应。

④含胸拔背：胸稍有含蓄之意，这样则可使腹肌放松，容易使横膈升降幅度加大，使腹式呼吸加深延长。拔背：是使胸椎有挺拔之意。这是和含胸相辅相成，相互照应的。拔背可以防止含胸过分而导致驼背压迫胸廓，影响肺的呼吸。但是，含胸也辅正拔背以免引起挺胸紧腹而影响腹式呼吸，限制横膈升降活动。

⑤垂肩坠：双肩犹如肩担河山，两肘宛如坠入深海。这样便把胸廓相对地固定住了。减低胸式呼吸的进行。在胸廓活动，胸式呼吸时消耗的氧气，横膈活动幅度小，肺通量不大。横膈升降增加一厘米，肺通量则可增加270毫升。所以要沉肩垂肘以增加横膈活动度。如果耸肩炸肘则适得其反矣。

横膈升降幅度大还可以强热地改变胸腔的正负压，有力地推动上、下腔静脉血的回流以促动大、小循环(即体循环和肺循环)减轻心脏负担。

⑥尾闾中正：是指腰椎要正直，保持良好的腰椎生理弯曲度。一般容易弓腰、前倾。这样则把腹部压迫住了，不能进行深、长、匀、细的腹式呼吸。另外，腰椎失去正常的力线，负担过重，久之则引起各种脊椎病。

呼吸在自然的基础上逐渐深、长、匀、细。气先觉由鼻吸入经胸到上腹部中脘(中丹田)，使气在此先聚结发温、发热、充盈、充实。以后再逐渐下沉到丹田，灌彻五脏六腑，贯通四肢百骸。一身浑然正气，巍然如磐。

功境：意想紫气东来，吸入肺府，透达丹田，沁润全身，无比温柔暖和。自身真气越发充盈、涨大、旺盛、强壮满布东方。一身如置坐云端，如端坐泰山，气势磅礴。

功态：默想一身如龙盘于东宫，眺望东海，迎日出，朝映辉，奇丽瑰烂，景象万千。

秘诀：甲乙木，龙颌处，紫微玉露。(龙颌处，指龙的口边。古人说：龙嘘气成云，唾涎为露。)

甲乙木：按照天干与五行相配和四方相合，五宫相应；东方属于甲乙木。甲乙是十天干中起首两个字(甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸)。木是金、木、水、火、土五行中之木。东则是东、西、南、北、中五宫中之东宫。俗话常谓：东方甲乙木，西方庚辛金，南方丙丁火，北方壬癸水，中央戊己土。

紫微：紫系此之意。微系微妙之意。紫微系指紫微之气。古人认为紫微之气系天地之真气、元气。或谓元阳之气。古人说：紫气东来。即是说紫微之气从东方生长出来。“五宫”从东起始，二十八宿亦从东方七宿角宿起始。北斗之斗柄，春指东，一年四季，从春从东起始。一日亦是从日出东方起始。所以古人认为天体真元之气从东方生起。

另外在《关令尹内传》说：关令登楼四望，见东极有紫气西迈。喜曰：应有圣人经过京邑。至期乃斋戒。其日，果见老子。杜甫有诗曰：“东来紫气满函关”。即出此意。

玉露：指白露。古诗曰“白露为霜”。俗话说：“金风白露”。

秘要：

此式必需对功法中的逐条原则细细琢磨。不能只重“放松”和“入静”。偏于此则易失于彼。过静则容易使抑制过分，不能向兴奋很好转化，抑制和兴奋不能在更高级一步的水平上重新形成一个协调状态，则容易造成二者的失调，以致造成各种大脑机能失调所产生的“出偏”现象。即使没有明显的出偏现象也能使大脑的分析、综合、记忆、思维能力降低。必须保持“中正”之姿。各自可以悉心体验。

但是，对于初学者也要注意不能拘泥紧张。拘紧则容易使兴奋过分，亦容易造成兴奋和抑制的失调。

(刘德华文，摘自《中华气功》1986年1～3期)

铜钟式气功

本功法又名“定劲”，简称“铜钟功”。据传是元魏，孝明帝时(516——528)达摩大师所创。由峨嵋宏弘法师、薛雪景、陈楚才、戴俊英承传。着重治疗慢性疾病。有治病强身的养生效果。

功　法

一、正身站立，两脚八字分开、宽与肩齐。头颈端正，意如顶天。两眼睁开、目光平视，眼神不动。两肩松沉，两臂向左右分开，与身成45角度，手距身约尺许，手掌向下微向后，手心如抑物状，大拇指与食指分开，指尖下沉，余三指稍并，意向上朝。

立身中正，脊梁竖直。不要左偏右斜，不要前俯后仰，不要耸肩弓背，不要挺胸突肚。尾闾内收，屁股不要突出。两腿伸直，膝挺直不屈，但不可用力。脚底前后及十趾平衡踏地，意如粘吸在地上。

如体弱病重者，初练时，两手分开少些，手指下垂，不用手指分劲练法。

呼吸和意守：初步练功，先练自然呼吸，即呼吸像平时一样，但加以意识，使呼吸匀细渐长，意守丹田。如体弱病重者，呼吸短促，可先守中丹田，渐渐练成自然腹式呼吸。在吸气时，达到下腹部能自然充实，即所谓“气贯丹田”。有了气贯丹田的基础，进一步练逆呼吸。逆呼吸与自然腹式呼吸相反，

它要在呼气时下腹部充实，即所谓“气按丹田”。吸气时下腹自然回松，气由丹田向命门贴背脊缓缓上升，同时微微提肛，含胸拔背、神贯于顶。即所谓“神贯元首”。气按丹田神贯元首的呼吸动作，一定要先练好自然腹式呼吸以后，才可这样练。要顺序渐进，不要求速成。

关于呼吸出入以口鼻的问题：练功开始时，先以鼻吸口呼，“鼻吸天地清气，口吐肠胃浊气”。如此七次，然后鼻吸鼻呼，收功时，亦以鼻吸口呼。如呼吸困难、可以口鼻同时呼吸。

每次练功时间，一般20——30分钟，不要勉强。收功时，两手徐徐放下，同时作鼻吸口呼深呼吸数次。手放下后，两手臂即一反一复缓缓活动十余次，两脚作交换伸屈活动。恢复一般呼吸。

以上是铜钟式气功的基本练法。在教功时，需根据病员具体情况，予以适应性的调整。每日早晚各练1—2次。如有时间，可以根据身体情况，适度增加一、二次。但以不过度疲劳为度。

注意事项：1. 要有坚强的信心与足够的勇气。应该认识气功疗法治疗慢性疾病有一定作用。必须有向疾病作斗争的勇气。坚信气功疗法可以消除疾病，恢复健康。

2. 要勤学苦练、坚持不懈。气功疗法本身带有一定程度的艰苦性与独特性，不能急躁求速效。应安排时间，耐心坚持，长期练习。

3. 在下决心练习气功时，首先做好体检，明了病情，经过一个疗程(1至3个月)再复查一次，先后对比，看有什么变化，体验气功的作用与效果，增强信心。

4. 应节制性生活。如病情严重或身体衰弱，在练功初期应隔绝性生活三至六个月。

二、要领和说明

1. 气按丹田：(逆呼吸)呼气时，用意将气按住在丹田，达到下腹部充实。

2. 神贯元首：吸气时，下腹部自然回松，气由丹田向命门贴背脊缓缓上升，同时微微提肛，含胸拔背，神贯于顶。

3. 上至于顶：随着神贯元首的吸气动作，气由脚踵上升到头顶。

4. 下至于踵：随着气按丹田的呼气动作，气由头顶下达到脚踵。

5. 沉肩笔立：肩要松沉，站着像笔一样伸直。

6. 顶天立地：头向上，意如顶天。脚向下，意如粘吸在地上。

7. 定神觉耳：定神是练腿的视力，觉耳是练耳的听觉。定神的练法，两眼睁开，目光平视，眼神不动，眉毛上扬。

如在室内练功，面向墙壁，距离二米左右。如在室外，面向东、南。如有树木，距树木二米左右。

如晚上在暗处练功，点一支香。练久了，能在一支香的光线下看出东西来。

(这样练，对神经衰弱失眠很有效果。能防治近视和老花。)

觉耳的练法，要心静，警觉各种细微的声音。(据传说，达摩面壁时，能听到蚂蚁爬的声音)。

8. 呼吸自然：无论腹式顺呼吸或逆呼吸都要自然，不要勉强要求深长，要顺序渐进。

9. 四指落地：即两手的大拇指和食指分开，意向下沉。

10. 六指朝天：即两手的中指无名指小指稍并拢，意向上朝。

11. 掌含抑力：即手心好像抑住东西。

12. 意顾指尖：即呼气时，内气由胸贯至两手指尖。

13. 用意不用力：以上要领的练功方法，都是用意不用力。不用力要包含着肌肉放松，形松意紧。

三、关于“劲”的问题

铜钟式气功原名铜钟劲，又名“定劲”。定是不动，劲是内劲。“定劲”就是站着不动，里面在练内劲。铜钟劲就是要炼以下八股内劲，即：丹田劲、顶劲、踵劲、(顶劲和踵又称乾坤劲。)起劲、落劲、抑劲、下沉劲、催劲。

气按丹田、神贯元首是练丹田劲。顶天立地、上至于顶、下至于踵是炼顶劲和踵劲。六指朝天是练起劲。四指落地是练落劲。掌含抑力是练抑劲。沉肩笔立是练沉劲。意顾指尖是练催劲。

从养生保健来谈，丹田劲练成功后，元气充足，发音洪亮，精力充沛，延迟衰老。对唱戏、唱歌、书法以及其他现代科学的工作都有很大的作用。顶劲练得好，气血可以补入头发，使头发延迟不白。精神充足。踵劲练得好，可以身轻步稳。起劲、落劲、催劲是手指的工夫，练好了在治病时用以推拿和点穴治疗效果显著。沉劲是在用肘推拿时必须要用肩的沉力，才能有效果。抑劲是掌心的力量，在按摩时，练好抑劲的热力能透到里面可以舒筋活络，消散瘀血，达到治疗效果。

若从炼工夫来讲，铜钟劲是属于第一步基本功，它的内劲也是以后练功的基础。

(寿如松文，摘自《气功》1985年1期)

道家龙门派性命双修法

本功法是道家修真养性，打坐参禅性命双修的基本功法。由龙门派千峰长老所传的坐功。此功法通过炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚，以求得防病健体、益智开慧的养生效果。

功　法

第一步　坐势收心求静

法诀：初打坐，炼静功，全身内外要放松。二目垂帘守祖窍，舌闭天池津自生。深细长匀调呼吸，心定念止是正功。身心两忘万籁寂，形神具妙乐在中。掐子午，除杂念，祖炁修足玄关现。脸似蚁爬丹田暖，口满津液要吞咽。下座拂面舒筋气，浑身上下搓一遍。筑基炼己全赖此，静极而动一阳现。

入坐前宽衣解带内外放松，要有一种愉快感。取坐势在床上、沙发、椅凳上皆可。着衣应根据气候变化增减，慎勿着凉。

坐功时应面向正东或正南，夜间要面向窗户亮处，以免神昏易睡。

坐功要领：盘膝端坐，脚分阴阳，手掐子午，二目垂帘；眼观鼻，鼻观心，闭口藏舌，舌顶上腭，呼吸绵绵，微降丹田；心神意念守祖窍，三花聚顶秋月圆。下座拂面熨双睛，浑身上下搓一遍，伸臂长腰舒筋气，静极而动一阳现。

盘膝端坐：盘膝有单盘、双盘，自然盘之分。初学者可采用自然单盘膝，不要勉强。所谓端坐，上体自然正直，不前俯后仰，百会穴与会阴穴垂直一线。但务必放松自然，须知松则气顺，百脉舒畅，僵则气滞，有碍气血流通，只有内外放松，才能给入静创造条件。

脚分阴阳：盘膝时左脚属阳在外，右脚属阴在内，为阳抱阴，但不是绝对的，如感到不舒服可改换。对此勿拘泥，关键在内而不在外形。

手掐子午：左手拇指掐左手中指午位(最上端一节)，右手拇指进入左手内掐住左手无名指的根部子位，两手相抱放在小腹前，这为阴抱阳。但必须说明：掐子午不等于掐诀念咒。因子午这两道脉管通寸、关、尺脉，而寸、关、尺之脉通心，心通脑。掐子午是为减轻动脉撞心的力量，少生杂念，有助入静。丹经云："手脚和合扣连环，四门紧闭守正中"是也。

二目垂帘：二目似闭非闭，微开一线观鼻尖。太闭则神气昏暗，太睁则神光外驰。古云："日月合并，金木和合，回光返照，返观内视，含眼光，凝耳韵，调鼻息"。

眼观鼻，鼻观心：二目垂帘眼看鼻尖，神定则心定，两眼同看鼻准，活动的思维，纷纭复杂的意念就能安定下来。眼观鼻而心不在鼻，由观而达到忘观，外观其形，形无其形。所谓鼻观心是为了下颏微收，使气嗓管调直，呼吸自然流畅。

闭口藏舌，舌顶上腭：上腭是天池穴所在，位置在上牙内寸许凹陷处，口念"而"字舌尖所触部位。闭天池一方为了开玄膺(玄膺穴在巧舌之后)，开玄膺为真息往来畅通无阻。另闭口塞兑免伤真炁。俗说：日出千言不损自伤。再则闭天池而舌根下有生津两穴，左为金井，右为石泉。闭天池易生津。静坐往往有津液满口的现象，并感清而甜，此时应用吞津法将津液吞入腹内。即舌顶上腭不动，将津液吮至舌根待欲喷呛时引颈吞下，并"咽咽"有声。(据说这样引吞直接入任脉化为阴精，是造精之捷径，健身之妙法。)

呼吸绵绵微降丹田调理呼吸，又谓调息。是初步入静的重要部分。用功闭口塞兑，用鼻呼吸。要深、细、长、匀，不论顺逆呼吸都要求腹式呼吸，这样才能算深。细，到自己听不到呼吸声；长是将呼吸拉长，要息息归根下降丹田，放松自然，不要憋气；匀既快慢均匀，务要心息相依不即不离，达到息不调而自调。初学者要用自然呼吸。呼吸绵绵深、细、长、匀能扩大肺活量，促进和加强内脏各个部位的功能，尤其对消化系统其功效更为显著。

心、神、意守祖窍：祖窍在人二目中间，是经书不载，历代祖师秘不轻传的一窍。顾名思义是人们身上关窍之祖。千峰老人曰："天下地上安祖窍，日西月东聚先天，玄关之后谷神前，正中有个空不空"。此窍是玄关出入明心见性的门户。是锁心猿拴意马的桩柱，是延年益寿的阶梯。初步炼性先守此窍。含眼光两眼观此窍，凝耳韵两耳听此窍。心想此窍，意念此窍，神住此窍，最后达到忘掉此窍。古人谓："常有欲以观其窍，常无欲以观其妙。"守窍为了忘窍，故有"知而不守是正功"之说。一意归中，万籁俱寂，身心两忘，恍恍惚惚，感到一股电流在身上运行，尤如触电其舒服妙不可言，正是形神俱妙乐在其中，此景过后但觉眼明心亮，神清气爽，精神振奋。如能得到五分钟的真静足能消除一天疲劳。如能每日坚持坐功，既使得不到真静也会感到丹田发暖，手脚出汗，脸似蚁爬，头顶气旋。这些现象都是坐功的收获，日积月累祖炁修足自然玄关出现。

三花聚顶秋月圆：三花既精花、炁花、神花。只有精炁神修足才有三花聚顶秋月圆的现象，秋月即玄关。玄关与祖窍都是道家三口不说，六耳不传之秘。玄关与祖窍往往连在一起，实际玄关是玄关，祖窍是祖窍。可以说祖窍是玄关出入的门户、玄关不在身上，祖窍不在身外。玄关乃玄妙之机关，不在身上，离身难寻。节要篇云：一窍玄关要路头，非心非肾最深幽，膀胱谷道空劳力，脾肾泥丸实可羞，神气根基常恍惚，虚无窟穴细搜求，原来只是灵明处，养就还丹跨鹤游。又说此玄关一窍乃人生死之穴，无极之之根，太极之母，是父母未生前先天真一之炁。过去把玄关说得神乎其神，玄关到底是何物？道家龙门派传统说法：通过收心求静，静极而动，炁发则收炁，精动则下手炼精化炁补脑养神。精、炁、神足坐静时眼前出现一圆光这即是玄关，又叫慧光，神光、灵光……。儒为"至善"。佛

为"如来"，名目繁多举不胜举。修真养性修的这个○，明心见性见的这个○，它是离中的真阴炁与坎中的真阳炁凝集在一起发出的光。故耳龙门五代祖师张静虚曰：此窍非凡窍，乾坤共合成，名为神炁穴，内有坎、离、精。历代修持者都把玄关看成超凡入圣的阶梯，故不轻易传人。虽然从经书上偶有透露，也只是一些不易看懂的隐语，各说不同，使人无所适从。赵避尘老师说：眼前圆光是玄关。得诀者能够知道只有将一阳初动真一之炁，依师临炉既采聚收炁归炉的口诀将炁收回，炁足眼前才有圆光。

下座拂面熨双睛：坐完功后，将双手搓热，趁热用两手捂住两眼，热散后两手猛然向两侧分开，两眼同时随之使劲一睁，如此三至五次再左右转睛。左转九遭，右转九遭。经常坚持不但保持眼球灵活不闹眼疾，还使通眼脑气筋畅通保持眼睛不花。拂面是用两手搓拂两颊，使脸色滋润推迟生长皱纹及老斑。

浑身上下搓一遍：浑身干搓，又叫干沐浴，是非常行之有效的健身办法。紧接上边拂面熨眼转双睛之后，两手从头部开始搓起，继而顺序由前额、两太阳穴、迎香、两耳前后，大脑、小脑、风池、风府、两臂外内至两手背，由胸前肺部、两肋、两手并行搓小腹两侧。肚脐、两腰眼(肾俞)，两腿外侧、内侧、膝盖、脚心，两手搓时务必搓热，最后再揉睾丸。以上各点搓时最好用数字约束，以免点到从事。干沐浴倘能持之以恒，定有人们意想不到的功效。重点在鼻窝、脖颈、腰眼、睾丸、尾骶、涌泉。搓完后舒筋气。

伸臂长腰舒筋气，干沐浴后仍坐床上，上身坐正，两腿伸直，舌顶上腭，然后上身后仰，两臂随之向上伸舒，同时鼻子吸气两眼向上翻看，脚尖前绷，脚跟后收，身体整个仰卧床上。然后上身由仰卧坐起前扑，以头靠拢两膝，两手伸至涌泉，眼往下看，鼻子吸气，脚尖向里勾脚跟前蹬。如此一仰一俯，反复七次为止。此法舒筋活络，长腰增力，抻筋活腰。起强肺健胃，通蒂踵养大脑作用。

初步收心求静，正是为求动。这种动是通过坚持不懈的用功，并能经常入静，坐静中大脑得到充足修养，日积月累脑气包日渐充实，身体日渐强壮，面色日渐红润，精神面貌必有焕发青春之感。当然由于年龄的不同，体质强弱的各异，以及用功的勤怠入静的程度深浅，会出现进度上的差别。

第二步　收炁降龙、安炉立鼎

法诀：一阳初动本无心，收炁必须先提根。吸从督脉升泥丸，呼由任脉降会阴。以神领炁行周天，后升前降转法轮。七口呼吸阳不缩，无孔笛吹要紧跟。无孔笛，两头吹，一提一降自然回。收炁古称是降龙，龙归大海不乱飞。玄酒味淡休妄动，静等二候响春雷。珍惜自身活子时，逢动必收炁不亏。

第二步功夫按道家传统说法是安炉立鼎。玉鼎，在大脑中心，内藏一胞为先天真性所居之处，既元神室也。其两边各有一管，联于眼珠下通于心，故曰：性者心也，发于二目。实际鼎原无鼎，真炁发时与性合一而得名。金炉在脐下一寸三分，前七后三正中心处又名真炁穴。又指前对脐轮后对肾，上有黄庭下关元，后有幽阙前命门，是存神养炁之所，又叫丹田。故曰：命者肾也发于淫根。炉原无炉，炁发则有此名。玉鼎，金炉是道家炼内丹假设的无形器具。今天对于先人所设的这种名词没必要去细究，主要应看其功效如何，对其具体用法应莫忽视。

用法说明：一阳初动本无心，收炁必须先提根

初步收心求静时，一念不起，身心两忘，虚极静笃之时，自己的外阳勃起，这是自身的活子时到来，机不可失，不等念起急用转法轮收炁法即刻收回。

收炁法：原坐式不动，收炁必须先提根，大小便用力一提(即提肛)，鼻根吸气，眼往上翻看，以神领气心意随之。由子位生死窍即会阴穴向后走尾闾、夹脊、玉枕至午位百会一停，吸时鼻吸、眼看、神领意随同时并举协调一致。一吸由督脉上升至午稍停再呼鼻根呼气，眼往下看，以神领气心意随之，由午位百会下来走祖窍、绛宫、炁穴(下丹田)直达会阴子位。后升前降整一圆周。简单说：一吸由后督脉上来至百会一停，接着一呼由身前任脉上来至会阴。一吸一呼转一周为一次，如此三至五个呼吸。如用的准确外阳即可缩回，这即是后升前降转法轮收炁法。又名采小药。

日积月累身体越来越强壮，精力越来越充沛，活子时越来越勤，而外阳兴起的力量也就越来越大，从用一次呼吸至七次呼吸外阳仍然不倒，这是离中真阴炁发龙从火里出。应改用无孔笛颠倒两头吹降龙法来制之。

无孔笛颠倒两头吹的具体用法是：用转法轮七次降服不住，原坐不动应立即凝神生死窍，大小便一提鼻根吸气，意想由生死窍提到脐下一寸三分丹田穴，再用绛宫(心下一寸二)之气下沉丹田，鼻根呼气心神意随之一沉，一提一降为一次。如此一至三次外阳立缩，倘也用了七次仍不缩回就应用第三步开通奇经八脉，等二候到来。虎由水中生似黄河决口一泄千里，那要用下手炼精化炁的伏虎手段将欲破关而出的元精化而成炁，仍为我所用。其开通奇经八脉，下手炼精化炁的具体用法在第三、四步功法中再详细介绍。

阳生炁发的根源：通过坐功入静增长元炁，亏损的元炁得到补充，静极而动，脑中的先天炁走大脑、小脑、延髓、脊髓到大椎下第七脊骨夹脊关，夹脊往内通心、心正中有一门道家谓之戊门，医谓

之三尖瓣，炁到门开直达外阳，外阳得到真？立刻勃然兴起，这时如果不管不问也可自消自灭。这即是只知修性，不知修命。凡讲性命双修者无不百倍地珍惜它。余以为：性命双修的修性实际命在其中。当静极而动一阳炁发即是命动，心动收心是修性，炁动收炁，精动收精是修命。如此方是性命双修。

静极而动：静之极属阴，静极而动是阴极阳生，在人身为活子时，在二十四节气中为冬至。正因为是一阳初动，是炁发而不是精动，只可用收炁降龙法收之。而不能用下手炼精化炁法来炼之。因炁有足亏，药分老嫩这即是"火候"。到什么火候用什么措施，既不过又恰到好处，这就必须会看火候和掌握好火候。子时到，采小药，提根转轮收小药，火龙难降两头吹，一提一降自然回，收龙炁，是火候，火候不足莫伤丹，单等二候真火足，开通八脉再采药，说明掌握火候的重要性。功夫到什么程度用什么办法，不能用非所需或需非所用。一定要恰如其份。

静极而动不同于自然而动。因为前者是在一念不起一意归中的基础上静养来的炁发，是纯洁的先天产物。善养生者此时不等杂念起也用后升前降转法轮收回，这对养生也大有益处。

炼性命双修功法的人把静极而动一阳炁发视为至宝，每逢阳动炁发立即收归我有，积炁养身。这样炁越收越足身体也就越强壮。外阳动的力量也就越来越大，只等二候一到方能下手。

静极而动实际是情动。但是道情不是人情，有念而来是人情，无念而来是道情。故龙牙禅师曰："人情浓厚道情微，道用人情世岂知，空有人情无道用，人情能得几多时。"柳华阳祖师曰："且此一情字，自汉明帝到今注者纷纷，尚不得慧命之法，便谓之春情，识者见之无不笑也"。六祖坛经云："淫性即佛性。"又道："有情来下种，无情果不生"。同一个情字却有不同的用法。一种顺其自然用于人情，一种是逆而回来养生用于道情。而六祖慧能，柳华阳祖师、龙牙禅师他们都是佛门弟子，他们当然都是站在出家人的立场上对待人情和道情，而且也是为了阐明养生与不养生的道理来说的。

我们今天既用人情，也用道情，用人情行人世之法生儿育女传宗接代，使我们的民族繁衍，用道情作为养生健身之道。正因如此我们偏是要将易于顺着出去的东西，强使它逆着回来，这即是与一般人不同之处，正是由于这种与常人不同之处才能够同自然规律夺取寿命。古人云："气归元海寿无穷"即此之谓也。

（牛金宝文，摘自《中华气功》1989年3期）

禅密四动功

本功法衍演于禅密功。此功法主要是身体的蛹动、摆动、扭动、蠕动，因此，名为"四动功"。此功法通过周身的蛹动使内脏气血得以调节，从而能达到平秘阴阳、祛病强身的养生的目的。

功　法

一、展慧中　即舒展眉头。

二、松密处　即松开会阴。

三、三七分力　两足与肩同宽，稍使足尖外撇，将体重的十分之七分别落在两足跟，其余在脚掌。

四、三点一线　即头顶、会阴和双足跟连线的中点垂直一线。

口诀概括为指趾散、腋胁空、头颈虚项、松密处、体重落于踵。

五、蹓动　蹓动中要内视脊柱，由尾骨开始，做极为轻柔、缓、圆的波浪式(蛇形)的前后蹓动，节节向上，经过腰椎、胸椎和颈椎，然后节节向下蹓动。由下到上，继而自上到下为一遍，练三遍(或六遍、九遍)，女性可练二遍(或四遍、六遍)。下述练功遍数同此。

六、摆动　接着，由尾骨开始，做极为轻、柔、缓、圆的波浪式(蛇形)的左右横向摆动，节节向上，至颈椎，然后节节向下，功法、遍数与蛹动同。

七、扭动　由尾骨开始，做极为轻、柔、缓、圆的或左或右平面旋转式的扭动，功法、遍数与上同。

八、蠕动　把脊柱的蛹动、摆动、扭动揉合到一起，互相交叉(不是交替)，又互相推动，进行综合性整体运动。操练时，蹓中有摆有扭，摆中有扭有蹓，在扭中有蹓有摆。初练时不易掌握，熟练后其味无穷。蠕动宜与两臂划圈的动作配合，其法：1. 两臂微屈，由身侧向前平举比肩略高，掌心向下，两掌相距与肩同宽。在向前平举过程中，要加强蹓动，但不能忽略蹓中有摆有扭。2. 两臂分别向左、右分开呈一字形，在左右分开过程中，要加强扭动，但不能忽略扭中有蹓有摆。3. 两臂落至身侧，掌心向大腿。在落至身侧过程中要加强摆动。但摆中须有扭有蹓。

在运动脊椎、四肢的同时，手指和脚趾也应节节配合。

九、收功　接上势，停止两臂回环运动，两掌由体侧平举至头上，合十(实心合掌)然后下落至胸前(虚心合掌)，两掌分开，插至脐下，结手印(两手拇指相抵，食、中、无名和小指互相交插，男者左食指向上，女者右食指在上)。同时内视小腹腔。

四动功又称筑基功或动静功。通过脊椎的前后

踊动，左右摆动和平面旋转式的扭动，配合三七分力和吐纳法，能促进人体生理功能的自我调节。因为脊椎是人体的中轴，其运动可牵动脊髓，脊神经、心、大血管及胸腹腔内脏器官，还有利于治疗乳腺增生。在内脏功能自我调整的基础上，从而达到祛病强身的目的。

（刘光陆文，摘自《气功》1989年4期）

禅密功

本功法是秘宗功法，由刘汉文融道家修炼法术而整理的一套养生气功。此功法的修练过程是松、静、空、悟、慧，以慧为目的。本书收入的"引动部分"和"慧功部分"是其中的重点功法。此功法由意念导引、呼吸导引和动作导引联合组成，分筑基功、接地阴、通天阳、升降法、合气法和收功；筑基功又分三七势和水火势。操练前，要进行"三调"，即调身、调气、调心。有健身治病养生的特效。

功　法

一、引动部分

（一）筑基功（原称一字势）

1. 三七势：阖目，自然呼吸（操练本功法，始终是阖目和自然呼吸，以下各节同）。

（1）两脚开立与肩同宽（脚尖稍外撇）。膝关节不曲不直，不僵不滞，以松动滑利为度。

（2）站好三七势，或谓用好"三七力"。即全身体重的十分之七落在脚跟，其余在脚掌。

（3）要"三点一线"。即头顶、会阴、两脚跟联线的中点，这上中下三点垂直一线。

（4）两臂自然下垂，手指和脚趾要舒展。

至此，重心稳定，全身随可放松，呼吸匀长，精神安逸。

2. 水火势（亦称动静功）：接着，先依次操练脊柱的蛹动、摆动、扭动，然后再把蛹、摆、扭揉合一起，进行整体的综合性运动——蠕动。

注意事项：①"静极生动"，"动中求静"，动静循环，不临于偏，到最后的"入静"，后者是目的，是结果。

其中，有理，有法，有因，有果。不可厚此薄彼或片面追求。

②"身心相合"。要由始至终内视全身，存意于蛹、摆、扭和蠕动，动静兼用；手指和脚趾配合齐动，本末兼顾。

内视，要"洗髓观想"，这是禅密功的独特和特效功法之一。它是探索、调动、体察、受用和总结气功内作用全过程，是"悟"（内识）的一个主要方面和一个重要方法。古人云："髓净则见"。

③"内外体用"。要内景和外象皆顾。不能主观想象，求一定一，要任其自然。

④"适可而止"，期功日增而过而日减，欲速则不达。即不掉以轻心，也不刻意追求——勿忘勿助。这是对意念活动，也是在思想方法方面的要求。

意与身合，身与气合，气又与意合，有连带关系，相互因果，循环不已。身过劳，精神会懒散，气息会消亡。"火候"由自己摸索和掌握，要无过或不及。练功后，应该是自觉身心另处一个天地（有妙），实是一种特殊享受（在窍）。

⑤"呼吸自然"。要在练功中形成自然呼吸。也可以说是在练功中把呼吸忘掉（忘身），由忘息达到"止息"（忘心）的境界为最好。

功毕，犹感换气通畅，而不是练功时故意造作。如拉长、缩短或中间停顿，到后来适得其反，自作自受：头晕胸闷、气短和心跳等等。

（二）混元气（亦称三圆功）

这是在筑基功修练完成的基础上，气可布全身之后，再以意领气，在腹内划好三个循规蹈矩、运行不已的"周天圆"（简称"划三圆"），进一步孕育、壮大、训练、调动和应用内气（先天气、脏腑气）。以濡润全身的功夫。是挖潜、发挥和利用气的内作用，是气"先生于内，再取于外，后敛于内"的先生于内功法。

1. 平圆：接着，两掌交叠抚于脐下三寸处（男左手在里，女右手在里）。内视小腹腔内（脐下三寸后深处）。

以意领气，由小到大，在腹内划平圆，沿腰带的横向（平面），先逆时针转动，后顺时针转动运行；男转36圈，女转24圈。

由逆转改换顺转时，意领气行，要由圆的中心穿过，以分阴阳。也可走"阴阳鱼"的路线（以下简称走"阴阳鱼"。切忌走死角，因为气急往来，非圆不顺，有害。

圈大不超出皮肤。否则外溢，吐后不纳，久之，必招损。在这方面，有其人，教训是太多太重了。

2. 侧圆：完成平圆转数前，要使圈逐渐缩小，回归脐下三寸后深处。

再由小到大，沿腹腔左右两侧，直立向横划圈。先逆（按结肠的由升到横到降段的顺序）、后顺，以意领气，男划36，女划24圈。

逆转改换为顺转时，也须走"阴阳鱼"。

圈大上缘不超过膈肌，下缘不超出会阴。

3. 正圆：完成侧圆转数前，使圈逐渐缩小，回归脐下三寸后深处。

再由小到大，沿腹和背的正中线，前后直立划圈。先由脐上行，再由膈肌向后，沿脊、腰、会阴至脐的走向，意领气行。然后再反其道行之。

先和后的转动圈数与平圆、侧圆同。

圈的最大限度与侧圆同。

(三)接地阴(亦称接地势):气，是添年药，但要依内又依外，内外照见。

接地阴，是着眼于外，开始跳出"内修练"圈子，先从采地阴以养血下手的"外为我用"的起步功法，是"虽生于内，却取于外"，侧重于外的开始。

接着，即在正圆缩小回归脐下三寸后深处之后，两掌渐渐分开下插(掌心向里，指尖向下)以意领气，经腹股沟、会阴，走阴面，至大腿里侧，双脚心，直贯地根(地之最深处)。

再，气由地根缓缓升起，两掌分置于两腿外侧；以意领气，走阳面，经两脚心、两大腿外侧和后面，至臀至腰的同时，双掌上提，引气至两胁下(掌心先向里后向上指尖先向下后向两胁)后，两掌经腹前下插和分开的同时，以意领气，经腹股沟、会阴，走阴面，至大腿里侧、双脚心，直贯地根。

按上述方法，以脐下三寸后深处为起点或为止点，周而复始，因人而异，男转3、6、9……36圈，女转2、4、6……24圈。

(四)通天阳(亦称通天势)：通天阳，是继人与地合，接地阴之后，次第修练人与天合，进一步开拓"外为我用"的深度和广度的功法。血为质，气为化。这是由"质"到"化"的修练升华阶段。

接着，即在气由地下经腿至腰后，两掌上移，由腋窝至胸前(掌心向里，指尖向上)，再上举过头(掌心相对)。

以意领气，以掌引气，同步运行；气由地根起，通过身躯阳面，直冲天根(天之最高处)。

再，两掌"合十"(两掌对合，指尖向上)，经面至胸后，两属性及其所具有的能，通透身躯的感知(识)和作用于生理，掌分开(掌心向里，指尖向下)沿腹中线两侧下插至小腹前，再分置于两腿外侧。

意、气、掌同步，气由天根降，经身躯阴面(包括掌和臂)到会阴。

后，两掌由两腿外侧，向臀部移动。引气由会阴到肛门；接着，经腰、背、头，走阳面，直冲天根。再引气降至会阴，周而复始，循环运行。男转3或6或9……36圈，女转2或4或6……24圈。

五、升降法(亦称阴阳势)：这是继接地阴和通天阳功夫，即气分身躯前后(阴阳)两面运行，先后分别连通地根和天根之后，再修练"气由身躯左右(阴阳)升降"，直达天地根的功法。

这是由人→地→人，再人→天→人，进而地→人→天→人→地，人天合一的一种"大周天"。

接着，①在接地阴，贯入地根后，以意领气，气由地根升至左足，经左半身至左臂，直冲天根。与此同时，掌与意同步，左掌为实，由小腹前(掌心向里)，引气上行，经胸前上举过头，直冲天根(掌心向右)。

在左臂由身前上举至头上的同时；右掌为虚，侧平举至与右肩同高(掌心向下)，右臂不停，继而上举，接天根气(掌心向上)。此时右掌为实，引气下落，经前胸至右腿，达地根。与此同时，左掌为虚，由左身侧平举下落(掌心向下)，至左腿外侧掌心向里。

连续操练，再从地根起，经左半身，直冲天根；由天根落，经右半身，直贯地根。如此，男练3、6、9、……36次，女练2、4、6、……24次。

②在左升右降，按自定次数完成后，再由地根起，以意领气，以掌引气，反其道，另由右足起，经右半身至右臂，再冲向天根。继而，由天根降，左掌引气下行，经左半身贯至地根。

③先左升右降和后右升左降，均应按男3、6、9、……36，女按2、4、6、……24的递增次数。可因时因人而异，自选操练。

(六)合气法(亦称天地势)：这是由一点到多面，由分部到联合，构成人天合一，进行整体和综合性修练的功夫；是"阴阳合气法"中阴阳交泰、性命双修的主要功法之一。

接着，以意领气，气由地根升，至双足，走阳面，经身躯(包括臂的阳面)，直冲天根。同时，以掌引气，两掌上行，由大腿外侧，经臀、腰、胁、胸、肩，上举过头；继而，两掌"合十"，经面至胸，两掌分开，沿腹中线下插至小腹前，再分置于大腿外侧。

意、掌、气同步，气由地根起走阳面，再由天根降，走阴面，周而复始，循环运行。男按3、6、9、……36，女按2、4、6、……24的自选次数操练。

合气法的行气路线，只由天根降走身前。由地根升走背后，不再反运转；"只逆不顺"。

(七)收功(亦称精还功)：这是依照气"先生于内，再取于外，后敛于内"的操练程序，完成修练全过程，取得圆满成功的末节功法。

真气(气)即真精(能)，真精涵阴阳(人与天地)；统摄归仓，方是全修真养。

接着，两掌由小腹前上举，结"手印"(男左食指在上，女右食指在上，两手食、中、无名、小指互相交插，两拇指顶相抵。置于脐下三寸处(掌心向里)。目凝于中(脐下三寸后深处)，耳闻于内(脐下三寸后深处)，耳目并用。

静待气感收拢，集中，稳定，直至消失。先"敛"后"得"之后，开目，静待片刻；掌放下，练功完毕。再稍散步，恢复常态。

二、慧功部分

第一、松、展、放、收

慧功的第一部是起步功法，是筑基功夫，而第一部功里面的放松，又是筑基功夫的基础，所以放松是慧功的基础的基础，很重要。

全身放松，可以初步收敛精神，重新调整呼吸，媾通气息运行，为学练慧功做好准备，打下基础。慧功的放松，是通过特定的意念活动、导引动作和吐纳方法来实现的，三者结合又相辅相成；这是慧功所强调的。

(一)松在会阴

松可牵动全身，利于血脉之流通，气息之运行。这是法轮(周天运气)的枢纽通道，是阴阳二气(先天气和后天气)必争之地和必由之路。

松，是高层建筑下的基础，又是基筑上的高层建筑，它是素日健身和修心的宝贵经验和重要方法。慧功中的松会阴，在练功中始终不怠，平时持之以恒，可收到“体酥，心融，乐陶陶”的实效；体验到慧功的“气功态”是另一种享受。因此，要“念兹(常想)，在兹(常练)，常惺惺(经常体用和保持气感)。

学练放松，可以初步掌握动作、意念和呼吸三者相结合，可活筋骨、调气血，疏经络与安神调志。

1. 松的具体练法

(1)导引动作：轻轻地闭起眼。

由手指和脚趾开始，微微地蠕动，要上下配合齐动。协调熟练以后，把指和趾的蠕动逐渐漫延、节节波及到腕、肘、肩、踝、膝、胯和颈椎、胸椎、腰椎和骶椎。最后练到“一动”(指脊柱。这是原动力，是主要的)，无有不动(指全身关节、肌肉。这是附带的，也是必需的)”和“内动(指内脏器官。这是目的，要刻意追求)，外不动(肢体活动是次要的，可任其自然)”；以至内外相合、运用自如的境界。但动作要缓慢柔和，用意不用力，不间断，无楞角。

(2)意念活动：由上到下，再由下到上，依次、反复地内视身躯各个关节和肌肉放松运动的形态；用耳去听全身或某一部位的松动声响。耳目并用。

但内视要飘渺，外示要安逸，切忌装腔作势和死守固守。要“慧于中，秀于外”。

(3)吐纳方法：首先是自然呼吸，自觉舒适自然。尔后逐渐过渡到存念于导引动作，无意于呼吸的“忘息”，这种呼吸，是在松、展、轻、柔、慢的身躯内外齐动中，形成的另一种特殊而且很自然的呼吸运动和呼吸方法。因而，切忌任凭主观想象去故意造作，或勉强地把呼吸拉长、缩短和停顿等等。这是“文火养之”阶段，是个关键，很重要，勿忘勿助，功到自然成。

气感和注意事项：练功伊始，掌心、脚心和会阴部，不自觉地时时、阵阵出现热感，似温水，像暖炉；继而小腹、前胸、后背以至全身有极轻微、舒适的电麻感或性感，如痴如醉，并偶有腹鸣、打嗝或矢气发生。

这是“内象”初起，要以笑置之，欣然受之。在此真气养生阶段，要适当调节性生活，以厚土培育之，即加强练功，以期更上一层楼。不能“得一”(气→精→神，长)乘机“去一”(精→气→神，消)；更不能使旨在为人体健康的气功锻炼活动步人歧途——蒙以神迷和醉于房中；不解“寿而不寿”，要“不寿而寿”。

为了帮助理解和掌握放松功法要点。增强气感，尽快地步入“气功态”，取得予期锻炼效果，辅导员可用语言信息传递诱导法进行教功；学员也可以听取录音进行练功。

(二)展在慧中

展开慧中之后，才能体会和运用好慧功中“笑从内心起”的“笑不休”，才能为舒五志(五志为忧、怨、怒、喜、思)，为身(命)心(性)并修(改善生理功能和精神状态)，特别是为“生慧”打开通路。

慧中是窗口，是练功有素者从体内向外放射某种特异物质(古称“神光”)的渠道。因此，要展后外放、远射，不能守此定此。展后“外象”丛生，有悟，生慧，受益。反之，“只能昏沉瞌睡，如何长觉长明”；甚至产生头昏、脑胀或头疼等不良反应。

松会阴与展慧中，上下配合，阴阳交泰，久之，牝牡(阴阳二气)自然通透。

展是为了放，只是锻炼中的一个方法，有其效应，但不是目的。展后的放，才是主要的，要着重修练。这里的放，可为气布于外打开一个窗口，初步训练意和气的结合与运用。

(三)放在全身

阖目，透过慧中远视和遥想自然界日月、山川等宏伟壮丽景象，通过松会阴和展慧中，把体壳、肤毛松散到宇宙的无边无际，把内在的单一心镜展放到虚灵的外境。这就是从练功初级阶段意守中的“物”(景象)过渡到高级阶段意念活动中的“无”。

类此从内境到外境的开展、释放、溶化以至“解脱”(宇宙同化或人天合一)，都是“念”(意念)的调心养神和“息”(呼吸)的调息养气，神气相依相守，不使其离的禅修功法，也是进一步炼气合神、炼神合虚的归依和运用。

通过意念活动，把气放大到宇宙的无边无际，直至自觉把身躯放到“似有似无”和“不空而空”，这才是所谓的“真无”，方是“真空真定”，才能够“定空久定，神通慧”，收到予期效果——生慧。

松是为了调身，放是为了调心，调息是在身心得调之后自然形成。三者互相联系，又相互作用，有法有理有功；理、法、功俱备并且运用自如，阴与阳、虚与实、动与静，里与外，即可随心(意)所欲(用)，自行调节，使其趋向平衡协调，真气从而养生，壮大。

(四)收归关元

即改阖目远视外界为阖目内视关元。“神返身中，气自回”。用这种先重于开(松、展、放)，后重于合(收)的功法，求得气的“先从内生，继而外来”、

"外为我用"，达到"回阳不漏"；不可"虽登宝山，仍复空手而归"。

收，是藏的过程，要"耳闻于内(关元)，目凝于中(关元)"，耳目并用。

收，在此部功"松、展、放、收"中用之，可得气生身；在第二部功"冲上贯下"中用之，可孕育成长；在第三部功"向横"中用之，可使气有所作为和储藏。总之，在全过程中，要使"气为我生，生为我用；用因有求，求后必得，得后归仓"。要完成先内(孕育)后外(壮大)再内(收藏)全过程，达到圆满、顺利、成功，回阳不漏，先生于内，后取于外，外为我用。这种"先体内，继而体外，后又体内"的气功意念活动方法，是以"先生于内，后取于外"为法则，是禅密功所强调的。

注意事项：在展、放的阖目远视和遥想中，不可执着(勉强、固执)和想入非非；在松、收的内视中，勿忘勿助，即不掉以轻心，流于形式，也不刻意追求或死守一点、固守一点。

在呼吸方面，要自然舒适。绵绵蜜蜜，以至"胎息"之若有若无，即"似有者尚有有，似无者未真无"。

只要在上述意念、呼吸两方面都顺乎自然；无过或不及，就会顺风加快马，飞速前进。

此部功法，是筑基功夫，要时而习之。在室内、户外，站、坐、卧皆可。不拘形式，不限姿势，以舒展大方，自然舒适为度。但坐势，要双掌相对，十指交叉，两拇指相抵，置于小腹下(掌心对气海穴)，即"合十"，以求"交经"，以助气感，以利沟通。卧势，宜仰卧。双膝向外微屈(两膝下可放小垫)，双踵相抵；双掌分别俯盖于左右腹股沟，或"合十"抚于关元穴(两肘下可垫小枕)。

选择幽静、整洁、空气流畅的场所进行练功。练功的时间和时间的长短，均不做模式规定，以"自觉适度"为准，有过或不及，都会影响进步。

第二、冲上贯下

这是在学练筑基功夫(松、展、放、收)之后的起步功法，是气由外来，外为我用，由气的内作用于外，又转回外作用于内的主要功法之一，也是学练和掌握单向(上和下)摄取外气的功法。在大天地这个"万有场"中游泳，从"万有场"中汲取，以加速生长壮大，即求得"人天效应"。冲上贯下功夫，为此开辟了一条道路，奠定了一个基础。

冲上，意念在天之最高处，接天根；贯下，存念于地之最深处，接地根。两者轮换交替，上下往来，可贯脊肾，调气血，平秘阴阳，扶正治本。

操练方法：两脚开立与肩同宽，脚尖稍外撇。双膝微屈，膝关节要滑利不僵，腿要曲中求直。收臀，以消失腰椎生理性前弯为度。两臂微屈，置于头的两侧(掌心向里)。初练时，可置于胸前或腹前，掌与头或胸、腹的距离不少于一市尺。要"指、趾松散，腋胁空；头颈虚顶，展膻中；松会阴，体重落于踵"。落于踵的练法：以两脚跟联线中点为一个点，会阴、百会穴各为一个点，要求下中上三点垂直一线；以维持身躯中正，放松全身，便利气息运行，与"真人之息以踵"相呼应。

意念之上下往来，要贯通脊柱进行；由百会和双肩井穴冲上，经会阴和双涌泉穴贯下。一上一下，直达天地根，并且均要缓慢、舒适和自然。

收功，操作方法：两掌交叠抚于脐下关元穴(掌心向内，男左手在里，女右手在里。)；阖目返观，沿脊柱内视关元。仍需耳目并用，加深意的体用和气的感受。

功用：冲上可采阳，以补气；贯下可采阴，以养血。多上，上制下，可补命火、填真元；多下，下制上，可补肾水，养血分；上下往来，通理三焦虚实。此外，冲上可发，贯下可收。

注意事项：以先学练贯下，后学练冲上为宜。平时操练也应按此先后顺序进行。

操练中，贯和冲的次数不限，但要相等。

要辨证练功，即也可多贯或多冲。多，是指时间长短而言，不是说可单练贯或单练冲，要上下往来，不可缺一。否则，阴阳虚实失调气滞血郁或气散血亏，造成偏差。

如日久上下意念活动不成，气感不足，可把意念方式改为围绕脊柱螺旋式上冲和下贯。要反正(逆时针和顺时针转向)盘旋上升和下降。一上一下为一遍，连续练三或六或九遍。这是"武火炼之"的激历功法，有时虽可事半功倍，但要谨慎从事，高血压病人、眼底动脉出血患者和妇女在月经期、怀孕期，勿练。

上冲时，因通天阳，后背或全身有温热感但不宜出大汗；下贯时，因接地阴，前胸或全身有清凉感，但不宜发冷。因此，要灵活掌握时间和遍数，做到适可而止。

操练中，身躯不自觉地摇晃、转动或舞动，要任其自然，不加控制，也勿违其规律和要求，如故意把慢动改为快动，改上为下或改左为右等等。此外，要满足其需要，任其自发停动，也不要突然中断练功或强制收功。

练功到此阶段，练功者互相间要拉开距离，因为各人在上冲下贯时所造成的"场"的高度、广度、强度和流向不同，即气在体外运行的形态和能量不同，而相互影响，甚至造成干扰，轻者练功不成，重者会适得其反。

第三、向 横

此部功法，是在上步功的基础上，进一步使身、心(意)、息(呼吸)、气(人体场)、天(宇宙能或谓天地间浩然之气等)联一起、同呼吸、互为用、"共命运"的功法。

由于上冲、下贯和横向的先后依次、连续不断和反复持久地操练，通天地，互为用，阴平阳秘，真气从之，健身、祛病、长寿以至生慧是自然的，必然的，是可以理解的。

操练方法：

意念向横，要横向无止境，直至人无合一（自身容观化、躯壳宇宙化或谓人天气场同步化），这是调心的延伸和深化阶段。横时吐（呼），吐身气海；横时纳（吸），纳归关元，这是调息的激发和急进功法。吐和纳，两者各自要上下、前后、左右、里外，混元一体。一齐放，放到无边无际；一起收，收至圆满成功。要气势磅礴，大有“气吞山河”之意，“地动山摇”之力。

意时吐，吐自气海，似被宇宙所引；横时纳，纳归关元，出自腹腔所吸。吐和纳，都似被动，出于自然，这样，才能真正体会到遍体开花，开不尽，生笑，笑不休，同宇宙联成一体，互相作用，同呼吸，共命运。如果舍外而单一地求于内，或主观臆造，在躯壳内经线设点，外就不会为我所动和所用。

功毕，要收功，方法同前。要“文火养之”，耐心等待，直至全身停动和周身气感消失，务求圆满顺利，勿漏勿泄。

注意事项：练功中自觉身躯某一部位（皮肤、肌肉、关节、内脏器官等）或某一侧面有异常感觉时，要开目巡视，找出造成影响的人或物，设法避开，然后再练。

除第二部功冲上贯下中，要求练功者互相拉开间隔、距离外，辅导员要努力为练功者排除周围自然环境中的一切干扰，也不要穿插在练功者之间，避免来自横向的人为的影响（助功时例外）。

不要为层出不穷和变化不一的气感所迷惑所困惑，更不要做无科学依据，即“想当然”的解释。对偶发鲜见的自身功能，要继续体验，不做轻易肯定和夸大宣传。

人身是个最巨大、完整的系统，又是极复杂、精微的机体。目前，对其研究尚落后于对自然界，这一缺欠，引起了重视。

就气功研究而言，气功锻炼者内气充盈之后，运用某些方法，通过某些渠道，可布于外，收入内，有其物质基础，对人对己均有效能，已为科技界测示证实，毋庸置疑。因此“气”是“能”的根源，气功研究的核心是“气”；但是，气会因法而异，如气的量和质的不同等等，所以“法”是核心的核心。古人云：“有功有法者为上乘，有法无功者为中乘，无功无法者为下乘”。因此，练功者以功为上，但以法为贵，且又不可缺其一。

就“法”而言，因体用不一而相异，是自然的；另一方面，继续研究提高，确又是各流派气功家们的迫切愿望。

（一）慧功的目的，主要是“外为我用”与“生慧”。慧生于中，必然秀于外；不仅语言、行为和风度美，更主要的是培育高尚的情操、意志和品德。

（二）慧功的气，在体内运行是“非颠倒，非进退；机同沐浴，又还非”。而是文火养之，有如春风细雨；武火炼之，形似凤舞龙飞。气可布内外，连通天地，并侧重外为我用。

“经络敏感人”基于内或外的刺激和诱发，体内某一经络有异常感觉，尚可形于体表，人人可见。练功有素者，当内气运行时，身躯某部或某一经脉有气感，会有健身、祛病、长寿的作用，并可发放于人，有助功和治疗的效果。慧功的气，可遍布全身，随意运行，又可连通天地，相互作用；练功有素者和具有人体特异功能的人们，可看到可触知。因而慧功中的“气在人中，人在气中”和“近在眼前，又在身中”的感知和概念，更为具体和形象化。

（三）慧功的法，是“先生于内，后取于外”；气“虽生于内，却取于外”，“外为我用”是主要的。

（四）慧功的要求，是“人气合一”、“人天相应”和“人天合一”要混元一气。

在历经数千年的气功锻炼活动中，积累了千百万人的经验和教训，是宝贵的，不能轻易取舍。由于体用不一，各有侧重，形成流派，是自然的，应当提倡。

（刘汉文文，《禅密功》中国气功科学研究会禅密功研究组内部资料）

强腰六步功

本功法是一种体育健身功法。此功法简单易学。通过旋腰扭胯，起落开合，具有健壮身体和防治腰肌劳损、腰痛、神经衰弱等病的效益。

功　法

一、预备：松静站立，心安神静之后做3～6次深长呼吸（注意加深呼气）。吸气时，提肛，舌舐上腭，稍停一下，呼气时放松。

二、游龙戏珠：两手外劳宫轻贴肾俞穴，头部作左（向左旋转至极）、右（向右旋转至极）、上（抬头望天）、下（低头看地）运动，3次；头部顺时针回旋3次，逆时针回旋3次。

三、白鹤展翅：两臂屈肘上提经体后侧向前划弧绕环（即两肩关节绕额状轴做轮转运动），3次，相反方相做3次，上下耸肩3次。

四、雄狮回首：（拗身回望）马步桩，左手外劳宫贴命门穴，右手由于体侧向上划弧置于额前，上体向左扭转（脚跟不动），眼看右脚跟，同时吸气，提肛（提会阴），稍凝一下，呼气还原3次，相反方向做3次。

五、风摆荷叶（松腰旋转）松静站立，两手外劳

宫轻贴肾俞穴，髋关节在水平面上做顺(逆)时针方向绕环(两圈为1次)各3次(脚趾抓地，膝关节伸直，上体正直，头部晃动宜小)。

六、两手攀足：手指在腹前交叉(掌心朝上)，两臂上提，翻掌上托(抬头，掌心朝上，眼看手背)，两臂带动上体向左侧屈1次，向右侧屈1次，上体前屈(膝部伸直)，手掌尽量触脚背(不宜埋头)，还原为松静站立，重复3次。

七、白鹤转膝：两脚分开一脚距离，膝部微屈，两手伏按膝部，两膝做顺(逆)时针旋转各3次，两膝由内向外回旋3次，由外向内回旋3次。

八、收式：松静站立，两臂于腹前交叉后，向两侧划弧至头顶时，两手掌心朝下，中指相接，经胸前缓缓向下导引至小腹时，掌心朝内，轻贴小腹(同时稍下蹲微屈膝)3次。

注意事项：1.整个练功过程可守内(意守涌泉或神阙等)，亦可守外(意守花草树木美景，不宜意念他人)。2.在练功过程中，高血压，冠心病患者，不宜闭气用力，也不宜低头过度。头颈旋转幅度不宜过大，动作宜缓和。3.可全练，也可选练，都应认真收功。动作次数可多可少，因时制宜。取自然呼吸。

(刘　菁文，摘自《中华气功》1986年3期)

强壮功法合仪掌

本功法是《龙形柔身术》的入门基础功，属外丹修炼法。此功法由一组简单的桩功组成，以阴阳、两仪相合的理论为指导，调理内身机能的阴阳平衡关系。功法法领是："听的呼和吸，炼的八卦劲，走的太极圈"，使神气相合，保精养气，以后天之气补先天之亏损，从而达到疏通经脉、平秘阴阳，真气运转、强身祛病的效益。

功　法

一、无极预备式

松静自然，清心寡欲，排除杂念，两脚并拢，两手中指贴裤缝风市穴，呼吸自然，舌抵上腭，无为站立。修炼时，选一适心之地，面向以舒心为准，时辰据体需所定，早晚为佳。

意念：当进入功态后，将意念转入下丹田，意想从下丹田处开始，周身的细胞向全身蠕动，使内里正气向上，邪气向下，内动外不动；片刻，慢慢再将意念转入两脚心涌泉穴，吸气从涌泉穴沿人体后背阳面向上到百会穴，呼气从百会穴沿人体前面向下到两脚心涌泉穴。呼吸三次，疏通经络气道，走意念大周天路线。

二、三　丹　功

起式：接上式，身体慢慢向右转45度，两手从体侧左右缓缓上抬，同时以鼻吸气。两手过头顶后，身体慢慢转到正中，两手拢气贯百会穴，翻掌下按，同时呼气。两手按到膻中穴时，左脚向左分开一步，两脚与肩同宽，脚尖略向内扣，两手下按到小腹前，转掌手心向里，两手劳宫穴对下丹田。

意念：意想自身似龙醒后伸腰舒爪，将天气捧为己有，贯身通脉。

1.下丹功(九球式)：接上式，意想命门穴处真阴、真阳之内气，通过下丹田，使两手下与小腹前形成一意球，两手随手下意想之气球的膨起而慢慢上抬，略于肩平时，两手扣球，两臂曲而不曲，直而不直，松紧程度恰到好处。片刻，两手将意球慢慢按入下丹田，两手略距下丹田七寸处停住，形成九球式下丹功。

意念：以混元气引动混合气，使内气与外气相合，将外气收归己有，以补真元之气。九球为两手下有一气球，两腋下各有一气球，裆下有一气球，两膝后各有一气球，两脚腕前各有一气球，并周身处在一大气球之中。内感骨骼筋血、五脏六腑，外感天地间和己身的微妙变化，以神和周身毛孔感应、洞察、悟知所以，融合到宇宙之中，达到"静、感、悟"。

要求：沉肩坠肘，含胸拔背，松胯圆裆，头正直，百会穴对会阴穴，鼻尖对脐中，呼吸自然，舌抵上腭，松静自如。

2.中丹功(怀抱婴儿)：接上式，两手同时向上抬至中丹田膻中穴，中指相对，相距半尺远，两手心对中丹田，形成中丹功怀抱婴儿式。

意念：歌诀曰："头顶蓝天，脚踏大地，怀抱婴儿，背靠泰山。"两手间似抱一大气柱，上通天端，下入地三尺。

要求：与下丹功相同。

3.上丹功(仙人照镜)：接上式，两手上抬，略与肩平，同时两掌翻转向外，两虎口撑圆。两手相距半尺，距天眼穴(印堂穴)前一尺二寸远，形成上丹功仙人照镜。

意念：意想两手间似一面圆镜，自身特别高大，用天眼穴通过两手间这面意想的圆镜，向外看，向里照。外透身外一切事物与己身的微妙变化(自身比为微观宇宙，将天地比为宏观宇宙，感应相互间的微妙变化，透发出神感，即毛孔感应和超常人的智能)。返观内听，内视五脏六腑、筋健骨骼，听心脏的跳动声、血液循环的流动声、肠胃的蠕动声。内感外找，打开天眼穴。

要求：同下丹功。处在有意无意之中，元神支配灵感出，无人心有道心。

三、左顾右盼

接上式，两手随身体向左转，形成左三体式，两手鱼际穴相对，手心向里，鱼际穴对天突穴，形成左顾。片刻，身体转向正前，两膝相扣，成扣步状，两手略于肩宽，劳宫穴相对，两手开合拉气三次。之后，左手不动，右手向左手旋转试气三次；右手不动，左手向右手旋转试气三次。片刻，身体再随同两手向右转，形成右三体式，两手仍然鱼际穴相对，右手在外，对任脉天突穴，形成右盼。

意念：左顾时意想鱼际穴对天突穴；扣步时，意想两手间有一气球，开合挤压三次。旋转气时，自身体会气感、开劳宫穴，当两手气感相同时，为左右阴阳调节平衡。右盼仍然两手鱼际穴对天突穴。

要求：三体式站立时，重心在后腿，形成后七前三分劲，身体正直，沉肩坠肘，含胸拔背，三节相随，手与脚齐，肘与膝齐，肩与胯齐，内五行要静。

四、马步通天柱地式

接上右盼式，身体慢慢转向正前方，呈微马步状，两手下落到胯前，左手手心向下，右手手心向上，两肘距肋一拳距，手低于肘，小臂与肘平，两手略宽于肩。片刻，两手上下同时试气各三次，形成阴阳掌。略停，转掌心相对，呈马步站桩式。片刻，翻右手心向下，左手心向上，再次形成阴阳掌；略停，上下同时试气三次。试气三次后，再手转掌手心相对，变马步站桩式。

意念：两手作阴阳掌时，意想两手间各有一气柱，上手试气时意到天端，下手试气时意想入地三尺。

要求：马步站立可据年龄而定，年青人可低些，脚尖不外八字，略内扣，两手放松，两腋下虚空，肘不着肋，膝不过脚尖。

五、拉弓扶按式

接上式，右脚向右前迈出一步，形成半马步状，两手仍然手心相对，面向右前，两手似撑开一张弓。站桩片刻后，右手不动，左手向右手旋转试气三次，再对右手推拉三次，进行开合试气，左手对右手竖圆划三圈试气，之后站桩片刻，两手同时翻掌，手心向下，指尖向前，呈扶按式。两脚仍然不动，两手水平面前后推拉三次，当第三次拉回时，右脚同两手收回变马步站桩式，仍然手心相对，马步站立，面向正前。略停，左脚向左迈出一步，右脚不动，两手仍手心相对，呈左拉弓式，左手不动，右手向左手试气旋转、推拉、划圆各三次，再翻掌手心向下，前后推拉三次，第三次后收左脚左手恢复马步站桩式。

意念：两手似拉开一张弓，掌心向下时，如放在一平静的水面上推波。

要求：半马步为四六步，前四后六分劲，重心在后腿，两臂变曲，不可用劲，身随手走而转向。

六、左右闪通臂

接上马步站桩式，右手向左手靠拢，距左手相约十公分开始气化左手里侧，经手、肘、肩、胸前，气化还原到右侧展臂，左手再从右手里侧气化舒展还原到左，两手分别气化了手三阴经和内侧静脉血管，展臂开胸后，两手左右平伸。以右手先翻转，穿插起伏，两臂似漂浮流水般左右通臂互揉各三次，头随手走，三次后，两掌心转向后，片刻，转掌心向下，再转掌心向前，略停，再转掌心向上，片刻，转腕使两掌手心向左右两侧。

意念：柔臂舒肩时，意想两手左右气化手三阴、手三阳经，并气化心血管；闪通臂时，似波浪流水，左右起伏翻转柔筋展骨。转掌向后时，意想两手与后边的天地交合处相通；向下转掌意想两手气入地三尺；手心向前时，意想两手与天地交合之处相连；手心向上时，意想两手与天端相通；两手心转向左右两边时，意想两手与左右两边天地交合处相接；用自身的微观宇宙融合到天地间的宏观宇宙，为五大仙人掌。

七、扣步按掌

接上式，两掌从左右两腋下环转掏出，到胸前翻掌，手心向下，指相对。两手下按到小腹前，再上抬、下按，反复共九次。之后，两手上抬与肩平，两手心向前、前后推拉九次。之后，两手左右分开，左右柔力推拉九次。两腿仍与肩宽，腿微蹲。青年人可扣步。

意念：意想两手还转掏出时，将肝、脾病气掏出按入地下，为“神仙一把抓”。两手向下推按时，意想入地三尺，只想下按之意，不注气。两手向前意到天地交合之处；向左右两边时，意仍到天地交合之处。

要求：两臂放松，据腿之情况可扣步或微马步均可。上下、前后、左右推拉时，只重意，不可配合呼吸或将两手之气推拉，以免损耗能量。

八、虚步托天按地式

接上式，两手左右合抱于胸前，左手抱右手，阳抱阴，做太极交合手印，抱拳站桩。片刻，身体向左转，吊左虚步，左手上抬，与肩平，手心向上，呈托天式；右手下按在右胯旁，手心向下，指尖向前，呈按地式。略停，右手不动，左手五指慢慢收拢，将合住时，慢慢分开，共三次。之后，左手上托不动，右手按地慢慢收拢，将合拢时再慢慢分开，共三次。三次后站桩片刻，身体转到正中，变扣步，

两手相贴做阴阳经交合掌。略停，身体转向右前方、右手上抬与肩平，手心向上，呈托天状；左手在左胯旁呈按地状，仍为虚步，两手先上后上再舒指三次。

意念：意想上手托天，下手按地。上手收拢时意想如龙抓天拨云见日，下手抓地如龙呼风唤雨。上手抓天或下手抓地时，一手抓另一手有动感，似与天地相连结之感，这式过去称为“天地通”。

要求：身体正直，目视前手，重心在后腿。

九、卸阳升阴

接上右虚步托天按地式，右手翻掌手心向下，左手上抬，手心向下，距右肩外侧一拳距，从肩到手气化，再从手里侧回环气化到腋下；身体转向左前方，左手气化完后向左伸出，右手上抬，沿左肩外侧气化到手，再顺里侧回环到腋下，向右平展，左手再气化右臂，左右气化各三次。之后，两手交合于胸前，两掌根相接，两手十指左右分开，形成荷花掌，片刻，两手左右分开，顺颈旁两侧向上气化到头上百会穴；两手重叠，右手在下，左手在上，两劳宫穴相对，两手始终距体一拳距，沿人体任脉向下气化到下丹田处，两手左右分开到两胯旁环跳穴，顺环跳穴沿腿外侧气化向下到两脚，身体随手下蹲，再从脚里侧气化回环腿里侧向上到下丹田处交合，两掌重叠，顺任脉向上到项前交合呈荷花掌。再两手左右分开气化向上到百会穴，沿任脉向下气化周身三次。当第三次时，两手到下丹田处伸出，变马步站桩式。

意念：人体外侧为动脉血管，为阳经。里侧为静脉血管，为阴经。意想气化周身人体空间气循行路线——经络，并气化动脉血管疏出，静脉血管回环。要求：缓慢放松，从上向下，从外向里，走人体正常生理路线，不可搞错，则阳升阴降为不合正法。

十、马步转球

接上式马步站桩功，意想两手间有一气球，两手顺时针转动三圈，启动带脉。再逆时针转动三圈。略停，将两手中之意球抱在左肋前，左手在上，手心向下。右手在下，手心向上。略停，两手同时到球翻转，右手在上，左手在下，仍然抱一气球。片刻，将手中之球移到右肋前，左手在上，右手在下。略停，两手翻转倒球，右手在上，左手在下。片刻，两手将手中之球从右侧向左环转，再从左侧绕怀里平圆环转球到右侧。两手在右侧翻转再将手中之意球环绕到左侧，将手中之意球立圆沿肘、肩、胸滚动到右侧。两手再抱球下蹲，从左腿向上到右侧举出，向上时，身体从左腿起蠕动起伏到右手。

意念：手中之意球。

要求：两手抱球时，手心相对，相距约一尺远左右，不得翻转时缠扭，将手中之意球破坏。蠕动向上时，身随手中之球一节节向上蛹动，如龙戏珠。

十一、归元沐浴

接上式，两手下落，交合于下丹田前，外手五指指肚抱里手五指指盖，男左手在外，女右手在外，做归元手印。两脚自然站立与肩平。

意念：自身好似在大气中沐浴，如含苞欲放的花朵，白天修炼想旭日东升的太阳，夜晚修炼想十五的月亮，哺育照耀着自己，使自己好似与天地同辉。

要求：周身放松，入静，收心止念，性命归体。

十二、浴面收功

接上式，两手左右分开，身体向右转45°，两手左右上抬，手心向上，同时吸气，过头顶时，翻掌下按。两手中指相对，沿任脉向下，同时呼气，左脚收回。

浴面：(一)两手相互搓热，从项两侧向上经耳后绕头上，从面部向下环绕疏导按摩六次。两手再以十指在头皮上扣拔数次。

(二)两手从鼻腔两侧上下按摩六次，向上到天门发际处，向下到嘴角地仓穴。故先搓鼻可气通血顺。

(三)以两掌心对眼，以掌沿按摩眉与眼框，左右横向按摩六次。

(四)以两食指对两耳轮内，上下环转按摩三次，再以两食指按拔两耳孔三次。

(五)两手落下，迅速搓热，立即放在两边脸上，以手之热能互感面部毛细血管，同时舌尖在口内默数牙齿，从右上到左上，再从左下到右下，使口中产生津液咽下。

(六)两手在脸部上下搓脸按摩数次，慢慢以十指指肚轻微摩面下落到颌骨旁，两手落下，收功。

(王　玮文，摘自《东方气功》1990年2～4期)

强身内壮功

本功法是硬气功的基础功法，是一种外练排打、揉捣；内藉药物助力的健体增力的锻炼方法。具有疏通任督脉使周身气血充盈、健全内脏，祛病延年的效益。

功　法

第一式：一掌揉功。仰躺于床，解衣宽带，两手放松自然置于体两侧，入静，意守上丹田，抬右手放于心下脐上第一掌位置掌心朝上，由右向左揉之，徐徐往来，揉力均匀，不轻也不重(即勿使皮

肉游移为宜)。按揉时心内视，着意上丹田。此时精气皆附注于手掌之下。

第二式：开一掌揉功。行揉功约一个月，气已凝聚，渐渐感到气海宽大，脐腹两旁筋皆腾起，各宽寸余。若运气鼓之，硬如木板。可进行第二式：即在前所揉一掌处两旁各开一掌续行揉功，揉法如前。

第三式：开二掌排打揉功。当第二式行至一月，膜皆腾起，皮肉与筋骨皆硬如木板，然后进行第三式。

1. 即在前所揉之处用小木槌轻轻拍打。并在肋旁再开一掌，如前法揉之。

2. 一月后，在上所揉三掌之处用小木槌拍打。在二掌之处先捣，后打。

第四式：打、揉、捣结合通任脉功。上三式做完，当逾百日，此时气满筋坚，膜皆腾起，可进行第四式。即在心下两旁到两肋梢处，除用木槌揉打外，还需用取水中极小精圆鹅卵石子，装缝入布口袋，在所揉之处摔打。路线如下：首先用小木槌从心口上打至颈，再从右肋梢打到胸，次从左肋梢打至肩，然后用揉法，最后用捣法。揉和捣的路线同木槌排打路线。周而复始，不可倒行。如此打揉捣，功过"百日"(120日左右)，则气满前胸、任脉充盈，此时功成一半。接练第五式。

第五式：揉打捣结合通督脉功。由前四式进行"两个百日"(约240日左右)，前胸气冲盈，此时可运气入脊背，用以通督脉。前所练之气已上肩颈。今从右肩到颈侧上至玉枕，再从左肩由颈侧上至玉枕，又转从玉枕，下到夹脊，再从夹脊下到尾闾拍打揉捣，一一行之，周而复始，不可倒行(夹脊两旁软陷之处，可请人用掌如前揉之，再换木槌密密排打、捣之)。本式行功满三月，此时任督两脉已通，周身气血充盈，功即告成。

注意事项：1. 一日两次，初练者每次40～60分钟。功深时渐增，注意勿使间断。2. 行功前需服汤药。药方如下：人参、甘草、白术、当归、川芎、地黄、白芍、朱砂、刺蒺藜、白茯苓，各三至九克，共碾末，为丸或煎服。3. 练前排空大小便，饭后一小时内不宜练功。

(毕勇飞文，摘自《气功》1984年一期)

辟谷食气法

本功法通过食气、服水、食光的修炼之后，进而达到逐渐辟谷的一种锻炼方法。

功　　法

一、食气。《周易》说："山泽通气"，故需择一有山水林木花草，空气新鲜流通之地。先调息，练丹田呼吸：吸气时，意念神阙后贴命门，气从肚脐呼出，一呼一吸为一息，共作九息。再作食气：吸气口微张，闭口漱津三次，将气津同时咽下，意送丹田。吞咽十次后，作丹田呼吸九次，为一遍。共九遍。即调息九十息，食气九百口。每天子、午、卯、酉四时最宜。共计调息三百六十息，食气三千六百口。

二、服水。食气完毕，松静正立一刻钟，先叩齿，鸣天鼓三通，存思"乾元亨利贞，日月与吾并，水火木金土，五行水德灵"意境。男左女右起禹步，左(女右)足上步，右足上步与左足齐，两次为一步，一步唤一个星名：天英、天任、天柱、天心、天禽、天辅、天冲、天芮、天蓬。第五步念三个星名。至天蓬返身步回，一步亦一唤：长生、星助、魔伏、履斗、转天、阳明、成真。三次往返一杯水。共三杯水，九次返复一百零八步。

三、食光。服水完毕，松静正立一刻钟，双目垂帘轻闭，舌抵上腭，意想通过双目把日月星天然光能引入丹田，存思身有光明，透彻上下。一刻钟后，静立或回室内静坐行云，似前双目垂帘轻闭，舌抵上腭，意守丹田，存思"头顶耀射日月光，坐下腾下水火浪，五色祥云脚下踩，天门地户任意游。"一刻钟。诀曰："缩肾提肛闭地户，引水上山开天门，穿水玄关朝神阙，金光万道三才明。"(即以意领气绕小周天一周，至肚脐时，意想神阙有金丹一粒，光芒四射，照亮五脏六腑各个器官，五分钟后收归丹田。叩齿、搅海、鼓漱、咽津、鸣天鼓、搓手干洗脸，下盘若有自发动功出现，让它自动三十分钟后收功。练功百日后可作辟谷试验，应循序渐进，百日内不宜房事。

(侯运韬文，摘自《气功》1988年5期)

遐龄健身功

本功法是保健养生功，可防治疾病、增强体质。

功　　法

预备：两足平行自然站立与肩同宽，两臂松开，呈圆弧形自然下垂，两掌掌心向内，头正颈直，两眼向前平视，面带微笑。

一、大地回春

(一)左脚向左横开半步，同时左手屈臂于小腹前，掌心向上，接着左腕向上向左向后绕头一周，回到左胸前，右手屈臂在左手下方两掌心相对成抱球状。同时重心左移左腿下蹲，右脚收于左脚旁脚尖点地。

(二)右脚向右开一步脚尖转向右前方，腰向右

转呈右弓步，同时右手向右上方移动呈横掌至掌心劳宫穴对准上额印堂穴。

（三）停止动作定势，意念印堂穴，自然呼吸5至10次。

（四）右掌向上向右向后绕头一周至右胸前，左手在下与之呈右抱球状，然后与上面动作对称定势后，自然呼吸5至10次。

要点：1. 第二动旋腰带动手动作，眼随手动。

2. 掌心对准印堂穴，意念印堂，感觉头脑非常清爽，本动作主要有醒脑作用。

3. 高血压患者意念应想到如冰水射额。

4. 由于两手带动，肩关节活动量大，对肩关节病人多练此功有一定疗效。

二、新苗茁壮

（一）两腿下蹲两手掌心向下，按至足三里旁，沉肩坐腕抬头两眼平视。

（二）头手不动，两腿直立，上体前屈呈90度背向上拱。

（三）腰右旋45度上体升直，两腿呈三七步（右腿微屈在前承受体重30%），左腿屈曲在后承受70%，两脚掌内侧联线夹角呈80度左右。

（四）同时两臂自然前提在腹前呈抱球状，两掌心斜向上，劳宫穴直对心脏、肺，定势，自然呼吸5至10次。

（五）回到预备式然后向左对称做至定势。自然呼吸5至10次。

要点：1. 两掌抱球时离腹部1尺，两手指间相距1尺。

2. 意念心脏、感觉心宽气舒，两耳闻潺潺水声。

三、春风扬柳

（一）两臂前屈，掌心向上，指尖相对升至胸前。

（二）重心移至左脚，下蹲，右脚向右横出成扑步，同时两手腕内旋分向左高右低，从两侧插出，成一斜直线，手心向上，右手背擦脚背而过，重心前移成右弓步，右手向上，画弧至头顶，掌心转向下，同时左臂内旋屈收在腹前呈环状，掌心劳宫穴对准肝脏部位，离开1尺。定势自然呼吸5至10次。

（三）右脚回收至左脚旁，右手放下，回收至胸前成1式，然后做左势，不同者，左手在上时掌心向上。

要点：1. 定势时意念肝脏，情绪轻松，肝硬化或肝炎患者感觉从右手劳宫穴导引肝脏浊气下降，直至从涌泉穴排出，注意此势右手掌心向下意为肝气宜降。

2. 第二动意念脾脏，感觉腹部宽松，脾大患者感觉脾脏轻微蠕动，注意此势左手掌心向上意为脾主升腾。

四、蓄水添肥

（一）两臂侧上举，掌心向上呈弧形，屈肘使两掌心劳宫穴对准两耳，相距两尺，定势呼吸5至10次。

（二）屈膝弯腰，两手下落手腕外旋向后呈抱球状，如背物两手劳宫穴对准两边肾脏。定势呼吸5至10次。

要点：1. 第1势意念两耳感觉远处丝竹之声悦耳。

2. 第2势意念双肾感觉肾部微温。

五、秋收入仓

（一）右脚向右前踏一步，微屈，左脚提起屈曲于右脚后，两手向两侧平举与肩同宽，如展翅状。

（二）重心后移、左脚落地屈曲承受体重，右脚尖点地成右丁虚步，两手前屈呈抱球状，右手在内劳宫穴对准气海穴距离1尺，左手掌轻贴右手背上，定势自然呼吸5至10次。

（三）回预备式向左做对称动作。

要点：意念大肠感觉肠胃蠕动。

六、万籁归宗

（一）两脚与肩同宽平行站立。两膝向前微曲，两手手指微微张开，掌心朝内，两臂胸前环抱两手距胸部的距离约30cm、两手之间的距离约25cm，身体直而不挺，两眼向前平视（闭目或半闭均可）口似张似闭，鼻自然呼吸。

要点：意念两手劳宫穴通过两臂达百会穴，由任脉下行至两脚涌泉穴，然后通过督脉回至百会穴，如此循行。

（杨茂林文，摘自《退龄健身功》）

搬 运 法

本功法是行气炼丹养生功法，为周潜川先生遗著，此功法通过“神与庄合，神与气合，神与脉合”的意、气、形相合的法要，以意引领气循经运行，使人体内的真气上下左右作合理的平衡流注，取意于此，故叫“搬运法”。此法古人叫作：“取坎填离”、“运水济火”、“投火入水”、“抽铅添汞”法等。

功 法

说明：本功法有两种，一曰：大周天搬运法：人们炼功，真气发动后，是有一定的规律的。以任脉妊养三阴，督脉都督三阳，循环周遍，旧说谓之大周天搬运。即从玄关牝户起（脐下一寸三分），丹田（指下丹田）内产生真气（暖气），出会阴穴→尾闾关（注1）→夹脊双关（注2）→玉枕关（注3）→百会（注

4)→囟门(注5)→面部→下降经过缺盆穴→中丹田→玄关牝户(五气归元，归到下丹田)。一曰小周天搬运法(短距离搬运)：丹田的气搬到肱中，或脏腑之间的搬运，把肺气搬到大肠去，所谓表里搬运，因肺和大肠互为表里。其他如五脏之间的生克搬运，头足之间的上下搬运，关窍之间的通塞搬运，皆属于小周天搬运的范畴。又谓之“小炼形法”。

一、坐式功法：在未炼功时，先要排除各项干扰，做好准备：①禁预执妄念，②禁胡思乱想，③禁杂念攀缘，④禁心随外景，⑤禁房室纵欲，⑥禁大温大寒，⑦禁五劳暗伤，⑧禁出汗当风，⑩禁饕餮肥甘，⑪禁跂床悬脚，⑫禁久忍二便，⑬禁搔抓痒触，⑭禁久著汗衣等。同时把衣服纽扣和裤带解松，然后轻松愉快的照方法开始练功，这里所介绍的限于坐功。

(一)盘腿：1. 正坐法：两脚分开与肩等宽，平正的踏实地上，腰、背、颈要成一条自然的直线。

2. 散盘法：(1)自然坐法(驾马槎)，两腿自然交叉盘坐。(2)左足后跟轻贴在会阴穴，右足跟在左足之冲阳穴(注6)，双膝放松，腿脚外测，平放在坐凳上。

3. 单盘法：双腿盘拢，一腿压在另一腿的上面，左上右下或右上左下都可以。

4. 真武坐法：左足盘起来，脚心放在右大腿的二分之一处的下面，右脚落实，平放在地上，也可以左右互换，一般适于女同志。

此外还有双盘、跨鹤、虎踞、熊蹲等法。一般不用。

(二)竖脊：在盘腿之后，须把背脊骨调整成自然的正直，不可驼背弯腰，前俯后仰，但又要放松，不能硬挺强直。其要领是把肩尖微耸二、三分高，即可达上述要求。

(三)含胸：正坐后不可挺胸，胸要稍内收，其要领是把两肘尖微向前方张开一点。

(四)握手：有两种方法。1. 阳虚者：手心朝天，两手重迭，左下右上两大拇指相触伸直，与两个食指在一平行线上，旧说叫做“定印”，是控制肺脏气脉出入平衡的方法，从而也能收到全身气脉平衡的辅导作用。2. 阴阳两虚而阳偏虚者：右手大拇指贴在左手劳宫穴，虎口交叉，右手压在左手背上，旧说叫做“太极印”。

(五)合眼：1. 眼垂帘后露一线微光。2. 眼全闭上，这样易使思想开小差，是其短处。

(六)柱舌：舌抵上颚，不可用意识去抵，应当把齿轻轻叩住，两唇闭拢，则舌尖自然抵住上颚了。

(七)竖头：要平正，不可低头或仰头，配合眼神“内视”。所谓内视就是思想意识集中在某一处。

二、要领：神与气合←┐
　　　　　　　　　　├←→舍气从脉
　　　　　神与脉合←┘

(一)神与气合：呼吸时把意识集中，随着呼吸出入，即由鼻(口)吸入丹田，再由丹田呼出鼻(口)外，而意识即随气升降在丹田与鼻(口)之间，无固定守窍部位，这是功夫的下手处，故神与气合。

(二)神与脉合：当呼吸升降的火候到一定的程度时，丹田起火发热后，即将意识集中，不守在丹田而与热气合一，即不再管呼吸了，叫做舍气从脉。当热气流走，自丹田流注到尾闾关，以及循环的经络上时，则意识随热气而流行，仍然与它合成一体，这叫做神与脉合。亦步亦趋的随顺着流行，而决不可当头去领引它，要随其自然的经络规律而流注。

三、炼气法：炼气吐纳，即运用一呼一吸，锻炼内脏的内功方法。

(一)顺呼吸法(正呼吸)：一般自然的呼吸，一吸小腹鼓起，一呼瘪进去。这种呼吸适宜初步练功者。

(二)逆呼吸法(反呼吸)：与顺呼吸相反，一呼腹鼓起，一吸瘪进去，这种方法适应于顺呼吸法掌握很好之后，才可采用此法。

(三)神与气结合法：把思想集中，把意识与气合一，顺着自然规律进行呼吸。出入降升相随。

(四)舍气从脉法：炼气与炼脉的交替方法。

(五)九种息法：用鼻吸法，分为九种，据个人的情况采用。

1. 鼻呼鼻吸，2. 鼻吸口呼，3. 口吸鼻呼，4. 口呼口吸，5. 单呼不吸，6. 单吸不呼，7. 不呼不吸，8. 脐呼吸，9. 呼吸无碍。

(六)呼吸的检查法：检查呼吸是否合度？呼吸的快、慢、粗、细、柔、和、温、冷、热等均在检查之列。方法：用食指放在下颚相平，不可远也不可近，远了接触不到呼吸的感觉，近则影响练功者思想不集中，如检查呼吸热，则告诉病者张口念“哈”hà字诀退热；如检查呼吸冷，则告诉病者闭口念“吽”hōng字诀以祛寒。

四、炼脉法：

(一)神与脉合法：以意随脉，但非用意引领而是顺应自然规律，把意识集中与脉道热流合成一体，随顺着循环流注。

(二)内视法：集中意念与热流合一，顺着下丹田起→会阴→尾闾关→轳辘关→玉枕关→百会→泥丸宫→频中→入目→面部→人中→人迎，气口(颈两侧)→缺盆→丹田(中丹田。即黄庭，注7)→入窍归元。为河车运转的大周天，即练功循环一次。又有由会阴分出三岐，其支者分出尾闾关，其主者出气街穴(注8)，左右横行，再会轳辘关，再上行玉枕关，也是正路，以女子为多，男子少有。

(三)神脉相随法：以意随脉，不能用意引领，因为初学人不知经络轨道如何走，领错路就要出毛病，在功夫成熟之后，一时有不通情况，方可用以

意引领法(会阴穴不可冲，冲破真气散了身上发凉)。以意引领法在搬运时偶尔可以用一下，短距离也还可以用，例如玉枕关与前发际因真气弱，不能过关时，可以用意引领过关，但在过关之后，就立刻放松不领，仍用神与脉合的方法与它合成一体，随顺着自然规律向前额及面颊流注。以至下行入缺盆，还入丹田，而入窍归元，由动归静。

五、真气归元入静法：

周天搬运后即宜入静，是真气归元的象征，自觉真气向丹田吸入，肚皮内抽，此时千万莫把时机放过，将意顺随着吸入，要适应其吸入情况，如不稳定时亦可用意轻轻向后引着，但不可硬性拉住，以防止跳动，此时体会其吸入最紧的地方，意识与之合一，若有意，若无意，不执持，也不太放松了。平平淡淡如常事，守住那一点，是归元入静的关键和境界，这时搬运自然停止，呼吸已很微，所谓“若存若亡”了。

六、气脉交练法：

在搬运中，如热气半途而无，则当再练“神与气合”的要领，则热气仍会重生，再生之后再练“神与脉合”的要领,则热气仍会再生,再生之后再炼“神脉相随”的要领，故曰交练法。

七、意守丹田法：

适用阳气虚的人，是一种“起武火”的方法，其要领是把思想意识始终集中在下丹田，即会产生热气，但不可在热气产生之后，死板地固守丹田，否则起火发动太过了，即会引起“动触”的偏差，多数大动不可控制的人，皆因误用这方法而造成的。应当在发暖之后，用神与脉合法，才是活泼自在的运用。

八、制伏杂念法：

杂念生时，张口念“呸”(pài)字诀，热气自然会消或减低,但不可多念,否则热气全消反而把“火”退消了。

九、退火法：

身上太热时张口念“哈”(hà)字诀，热气自然会消或减低,但不可多念,否则热气全消反而把“火”退多了。

十、进火法：

身上发冷甚或寒战时，闭气念“吽”(hōng)字诀，即可去冷生热，阳和之气周遍全身。

十一、由动入静次第法：

(一)搬运阶段：初步功夫从周天搬运法下手。

(二)五气归元阶段：在练搬运法中,真气内吸,肚皮内抽，意识随气吸入，与之合为一体，即是次第法，当放弃搬运法，而把意识集中内视黄庭。

(三)上述阶段，是由动归静的初步功夫。真气内敛后，意识集中，内视肚皮吸得最紧的地方，即旧说的“玄关一窍”,又名叫“黄庭”，大如鸡子黄一般，功夫深了也能如豆米一般大小，这是真正“清静境界”的阶段。

(四)久久习静，即会“坐忘”和“发光”，白光逐渐变亮，明如秋月，光照处则全身皆忘，痛苦全无了。把思想意识与光合为一体，称为“光我不二”，是高度入静的阶段，练功到此地步，用于治病，可谓游刃有余了。

十二、咽津法：

练完一次功后，把口里的津液分成三至六口，慢慢的咽下食道，以意识送下丹田(脐下一寸三分)

十三、出静停功法：

将念头与热力分开或把念头与光色分开，即会出静。

十四、按摩导引法：

拔耳、鸣天鼓、叩齿、漱口、双掌洗面熨目等。拔耳：以两手掌紧贴耳孔，十指抱后脑。两手掌时离耳朵，时贴耳朵。耳内觉得轰轰响。鸣天鼓：在以上的手式上，两手掌紧贴耳朵，十指有节奏地敲后脑，冬冬作响。叩齿：即口中上下齿相互叩，以固肾气。漱口：古人称赤龙搅口，即用舌在口内上下，左右搅动，顿时津液倍生，徐徐咽下腹去送入丹田(下丹田)。双掌洗面熨目：用两手相互磨擦以热为度，然后熨脸，这功可以“驻颜”，使脸红润。

十五、领气治病法：

运用真气直冲病处，冲击时要柔而有弹性，如滴水穿石的滋味，柔中有刚，如此气脉塞者得通，通则不病了。

(周巢父、周怀姜文，摘自《气功》)

噏月华法

本功法是“修观”清静法门，运用“六根”中的眼为入静法，唐代陶弘景所创。此功法要求随月之盈亏，先于每月十三日至十八日，每日“月上柳梢头”之时，进行练功。久习练者可养生长寿矣。

功　法

择庭园清静无风处，坐草席地上。取坐位，单盘腿或自然盘腿坐式；两手掌心向下，虎口交叉，右手大指贴在左手掌无名指小指支缝掌心横纹上，其余四指自然贴在左手背上，轻轻握住，放在小腹或盘腿之上(待有一定基础后，两段会自动逐渐握紧)，垂下眼帘、舌舐上腭、竖背、含胸、全身放松，接着随意长长呼二、三口气，而不长吸气，使胸膈舒畅；然后，随意自然呼吸，不再着意，集中意识，透过眼帘，默默观看盘腿的两膝之间，稍久，初时可先见一片白色，凝神稍久，可变幻出各种颜色，久练以后，杂色不现，只见白色光华，并逐渐变为“交洁如银”，自觉遍体清凉，烦燥渐去，此时

已接近"清静境界"，可微微仰头，令光聚鼻端，然后调匀呼吸，渐觉舌下津生，润甜满口，缓缓吞咽之，则胸膈滋润，直浸中丹田；吞咽三、五分钟后，觉一股凉润之意，越过中脘，渐趋下丹田。如此经过一、两个月后，可无论月光有无；每日坐练，进一步凝神视片刻后，即自然显出一片白色光辉，逐渐与自己身躯合面为一。先接近两手腿，日久逐渐及全身，身化光中，自觉通体光明，空无一物，达到"坐忘""忘身""清静境界"。

每次练功时间，不可过久，初步15分钟，以后逐渐增至30分钟，以至1小时。

（竹剑平文，摘自《中国古代养生长寿秘法》浙江科技出版社版）

颐身十二功

本功法是根据十二地支合十二种动物的特性，以象取意，以形传神，仿生模拟编制而成的一种功法。以左右对称做圆周弧形活动为其特点，并以意念贯通十二经脉，调和一身气血，平衡人体阴阳。适用于病愈恢复期的患者。

功 法

一、鼠窜：(1)预备式：松静站立，两眼平视，两脚自然分开，与肩同宽，沉肩松腰，舌舐上腭以贯通阴阳。

(2)动作与意念：两手由胸前半弧形向上举，手指向天，意收天之阳气后，再半弧形向下把天之精华按入下丹田。重复做3次。要以意领气由百会→人中→下丹田→(脐下3寸)→会阴→长强→命门→哑门→由两肩左右分开到10个手指尖。以后各式气的循行基本如此。

(3)收功：两手由下丹田稍上提循带脉，左右分开向外立圆轮绕半圈到头两侧，手掌心朝下，意念气贯百会，由上按至下丹田，再左右分开下垂，气循足三阳下沉到涌泉穴。

二、牛舐：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：两手外展由后下方划弧举头顶，意念收天之阳气后，掌心朝下，再半弧形向下把天之精华按入下丹田。两手稍上提，循带脉左右分开，两手后按，劳宫穴突出，两脚后跟离地，人稍前倾，五指分别扣抓"五牛耕地"。意念抓邪浊一把，上提到太阳穴旁边，向前下方甩出，同时后跟着地。重复做3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

三、虎扑：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：左脚向前迈步，同时左右手一高一低，向前弧形扑出。意念收天之阳气，再半弧形向下，把天之精华按入下丹田，左足收回。右侧动作一样，左右重复各3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

四、兔纵：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：左脚向斜前上方伸出。意念收取天之精华，再半弧形向下按入下丹田。右侧动作一样，左右重复各3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

五、龙腾：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：左手掌心朝上，左外方弧形升高，直立。意念收天之阳气，贯百会，再弧形向下，纳入丹田，屈膝坐式。右侧动作一样，左右各重复3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

六、蛇游：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：两手掌心朝上，左右外展平举到头顶，收天之阳气。转腕，手指朝百会，气贯人。两手掌心相对，肘和腕关节合、分蛇游各3次，意念把精华之气由百会穴向下到下丹田，同时下蹲坐。重复做3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

七、马奔：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：两手叉腰，右脚着地，左腿提膝悬空，用踝关节屈伸"白马三点头"3次。意念气由下丹田→膝盖→足趾。左右各3次，再屈膝后撩，意念到脚趾放出浊气，左右各3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

八、羊顶：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：左脚向斜前方迈步，左手心朝上斜伸臂，头侧向左斜，右手掌心朝下斜伸臂，左右分开。意念收天地之精华后，两手弧形回，纳入下丹田，同时左足收回。右侧动作一样，左右重复各3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

九、猴跳：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：左脚尖点地，右脚支撑，右手前平举勾手向下，微屈肘，左手后平举，勾手向上，微屈肘。意念收天地之精华，两手弧形回，纳入下丹田。右侧动作一样，左右各重复3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

十、鸡蹬：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：两手叉腰，右脚着地，左脚后跟向前蹬出。意念气由下丹田到脚尖，脚尖向外绕3圈，再向内绕3圈，放出浊气。右侧动作一样，左右各重复3次。

(3)收功：同"鼠窜"。

十一、狗摇：(1)预备式：同"鼠窜"。

(2)动作与意念：两手叉腰，气贯带脉，顺时针方向绕腰3圈，再逆时针方向绕腰3圈，然后气贯两膝，顺时针方向绕膝3圈，逆时针方向绕膝3圈，再由内向外绕膝3圈，由外向内绕膝3圈。

(3)收功：同“鼠窜”。

十二、猪拱：(1)预备式：同“鼠窜”。

(2)动作与意念：两手叉腰，气贯人中仰头向上收天之精华，俯首向下收地之精华，重复3次。

(3)收功：同“鼠窜”。

十三、站桩

十二动功做完后，就站桩做静功，每次20分钟。

两脚内扣，脚跟呈外八字分开，松静站立，沉肩松腰，两目垂闭。两手松垂在风市穴，意守丹田，特别注意命门、太渊、涌泉3个穴位，达到练意、练气、练身的目的。

(汪佩琴文，摘自《古今气功荟萃》吉林科技出版社1989年9月版)

睡　功

睡功是一种以卧床的身姿进练精、练气、练神的气功修炼法。此功法既有异于催眠功，又集诸家卧功之长，融调身、调心、调息于一炉，修炼气行周天，由浅入深，循序渐进。不仅防病治病，而且增长功力。

功　法

一、调心：气功是一种精神治疗，各种气功极注意精神修养。佛家云：“不以病为病，无病。”练睡功者应坚信气功能攻克百病的威力，久练必有效应。有无这种信念效果大不一样。始终要保持一种不过于兴奋，也不过于忧伤的平稳情操，一点小病根本不要放在心上，精神始终乐观，练功就能见效。

调心，就是调整心境，就是练功时的思想境界。我们将练睡功时的境界分为三种：

无境界：无思无虑的万空境界，一般无疾病时可行此境界。就是什么都不想，连丹田也不想。

暖色境界：如身体虚弱，需要滋补时，采用这种境界。如采用“吞日法”易见效果，就是意想把一枚和煦的红日吞入丹田。暖色的等级可据身体情况自行调配。

冷色境界：如身体热毒，需要清热解毒、导泻时，采用这种境界。如采用吞月法，易见效果，就是意想把一弯清凉的银月吞入丹田。同样，冷色的程度，也可根据个人需要自行调配得体。

调心总的要求应做到：毫无挂牵，毫无杂念，精神轻松愉快，泰然处之。

二、调身：就是调整身体，摆好姿势。睡功的姿势有两种：即仰卧和侧卧。仰卧适合平时练功，侧卧适合自我治病。仰卧与内养功壮式相似，只不过要求衣物垫塞上体，斜坡形，头项垫高约25公分，肩部垫高5公分，当然，尺寸无需过于讲究，但基本上要做到头高脚低的斜坡形，这样利于含胸拔背；松动横隔膜，气流畅通，不致于胸闷腰酸，跟站式道理是一样的，侧卧：向右身体侧睡，略前倾，双手合掌于枕前，相距头部约5公分，右腿微屈，左腿弯曲45—60度，置于右腿上。侧卧也称作“狮王卧法”。

调身要求形体放松自然，方法是要做到从头至脚，从上到下渐次放松，越松越好。松与静是紧密相关的，只有全身放松，神经才不致于紧张，容易入静；只有静到极点，什么感觉也不存在，形体才会做到真正的松。松的高标准是，自我感到身体失去重量(似乎感觉不到自身重量)。这样，精神松，形体松，为呼吸的自然就创造了必备的条件。

三、调息：一呼一吸谓之息，调息就是支配好呼吸。本功法采用腹式呼吸，这样，有利于周天的早日形成。如果周天已经打通者，锻炼呼吸的形式依次如下：腹式自然呼吸次数不限。由自然呼吸过渡到逆腹式呼吸，次数约36次。逆腹式呼吸由浅入深，最深的要求是，呼出时气沉丹田，气全部沉入腹腔，腹部高度凸出，硬实的程度，用力指压纹毫不能下陷；吸进时，腹腔前后壁似乎相连，气全部压入胸腔，胸腔的坚实同样做到指压不能下陷。这段功夫，称之为低段功，是基础功夫。第二段功，称之为中段功，即三周天功。接上一段功，当气沉丹田后，待达到虚心实腹，气源充溢时，稍一用意，气自然会下注至会阴，然后吸气上提，气流到达命门，复呼气，气充满下腹再由脐中神阙下达会阴，气流经脐中至会阴再至命门三穴作循环运动，这可称之为小小周天功。小小周天功一般可练6次，练毕时将气沉入丹田。在练好小小周天功的基础上，可接练周天功。即吸气时，气沿督脉上提，经会阴、命门、夹脊、玉枕、百会等主要穴位；呼气时，气顺任脉而下，经印堂、承浆、膻中，沉入丹田。周天功一般可练6次，再练大周天功。练大周天功，在呼气时，气由丹田下达会阴，分两支，沿下肢前面下达涌泉；吸气时，气沿下肢后面经承山、殷门等穴位会合至尾闾；轻咬牙提肛，气上提经命门、夹脊、玉枕至百会；复呼气时，气由百会下注至涌泉；复吸气，气又由涌泉上窜达百会。这样一呼一吸，气流一下一上循环而转，谓之大周天。大周天一般可练6次。第三段功(可称为高段功)，又可把它分为三种：①自发功：待大周天功练毕，入定后，进入更静的极静阶段，运用“静极生动”的原理，利用“天目至下丹”贯气法或中宫直透法(上、中、下三丹相通)等法，由引动到大动，发出各种奇异的动作。运用内气自发运行，达到治病的目的。②引气治病功：只要大周天打通，就可以做到气意相随，气可任意到达身体各部位，这时可利用人的经络穴位和疾病的相应关系，自我处方进行治病。比如，头部疾病，主穴可定合谷；如咳嗽，可配列缺；如胸闷可配内关，余类推。治疗时，只要将气运至相

应的穴位，直到穴位有热、酸、麻、胀、触电等气感就可生效。③硬功的运气锻炼：一般按喷气（将吸入之气从鼻腔猛烈喷出）、吞气（先吃气后咽气）、送气（将吞人之气下送至“丹田”）、引发（将丹田之气运至各部位，做出各种规范动作，发出劲力）的方法和步骤，进行练习。发劲的架式有：全盘托月势（将丹田之气运入上肢，双手自胸前向上翻举过头顶，双脚收曲）；二郎担山势（将丹田之气运入上肢，合掌从胸前向两侧用尽气力立掌推出）；穿掌指点（将丹田气运至两臂，再行穿掌势，一臂置于腹上，另一臂作剑状，沿正中线，由胸前上推过头顶，要求气随姿势走，先达臂部，再至手腕，最后达二剑指，即食指、中指（左右可反复进行）；铁门蹬腿（先曲双腿，将丹田气运至双腿肿，设想有铁门，用尽平生气力伸直两腿，发劲推出）；铁顶（将丹田之气上顶至百会）；垂钓抱胁（一手作垂钓势，另一手抱胁），曲膝钓脚，将丹田之气运至两侧胁部。做完上述各势，再行调息，即周身自然放松，意无一切，松快复元十分钟左右，待呼吸自然均匀，再默守丹田片刻，方可行动，如若气脉较乱，一时不能定息下来，可让气脉上轨道，再行小周天或大周天几周，气就可归丹田。

四、收功：练毕注意收功，一定要将气沉入（回归）丹田，稍等片刻，再睁眼，以避气流乱窜，造成偏差。许多人反映的偏差，主要是收功不严格。

以上功法，要根据各人条件而行，不可强求。只有周天已打通，功底尚可者，可一气呵成。要一次练完，早、晚各一次，也可中午加一次；身体较弱，有一定功底者，可任取三段功之一段练习。刚开始学习气功的人需从头开始，次序和时间大体分配如下：（1）入静：不管呼吸单练入静，入静的程度要求极严，要排除一切杂念，思想完全集中，其法就是意守“丹田”。丹田为气海穴，气脉总汇，可消吞百病。越静越好，静到对周围一切都听不见，连自己的呼吸也听不见。思想一开小差，就作自我批评，把思绪拉回来。这种入静的功夫，只要经常练习，就会形成条件反射，并不困难。特别是气感形成后，意可似守非守，也可意气相随，意随气行，思想就根本开不了小差了。静的锻炼要贯穿练功始终，但开始单纯的入静锻炼，时间大约要二十天左右。（2）松的锻炼：即形体肌肉放松，只有放松，呼吸才能通畅自然，才能做到唤气即来，运气即到。松的程度，要求也极严，应松到自我感觉身体失去重量，似乎没有“我”的感觉。松的锻炼也要贯穿练功始终。但松的锻炼可和静的锻炼相结合，约需二十天左右。（3）自然呼吸的锻炼，需要三十天时间。（4）腹式逆呼吸锻炼，需一百八十天时间。（5）小小周天锻炼，需六十天。（6）阴阳循环小周天，需炼九十天。（7）阴阳循环大周天需炼九十天。（8）硬功的运气，也可配合外功，练习三年。

注意事项：（1）早上和中午睡后练功，最好醒来片刻再练功，因睡功不等于睡觉。

（2）晚睡前练功，最好不要太迟，否则边练边睡怕练不透。

（3）失眠者最适合练睡功，有的练一段时间睡功，失眠可根治。方法是每天失眠或半夜醒来睡不着，就练睡功。这时要意守下丹田，也可意守三阴交或足三里，练着练着就可睡去。

（4）放松自然和重视收功是练功顺利进行的两个关键，从各地反映来看，有些练功者，不同程度可能出点问题。纠偏的经验就是：一是练功不刻意追求。要做到听任自然，水到渠成，不能求功太心切；用意过重，气源不足，硬领，一定要出偏。正确的做法是，以健身为宗旨，重视气沉丹田基本功的训练，自然而然地待气源充足了，再让意随气走，以意照气，顺从经络练习周天功，这是防止出偏的一个关键。另一个关键就是注意收功。起势应注意气沉丹田，收功更应注意气归丹田。丹田为气之腑，气脉的总汇，练完功把气收藏于丹田，才能避免气乱走乱窜的偏差。而需要自我治病和发力时可召之即来。

（5）练功最好是定时，以便容易形成条件反射，容易入静；同时，要注意平时生活的规范和生活节奏，这样就会收到事半功倍的效果。

（6）练功前应将窗户打开，待空气流通，感觉新鲜后方可练习。通过深呼吸，尽量呼出二氧化碳，尽量吸入新鲜氧气，血液才能携带更多的氧。而空气不好的室内是不能练功的，否则得不偿失，只有创造条件再练。还有，冬天天冷，开窗的方法还要注意，为避免冷风冷气直冲头顶，要将两扇窗相对成八字形。

（7）饭后、生气后、房事后起码要半小时后才能练功。

（8）练功要循序渐进，量力而行，有了疾病要有积小胜为大胜的信念，切不可过力过快。

（叶吴贤文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年4月版）

蜀峰禅功

本功法是动静相兼，性命双修的养生保健禅修功法。由云南李庆远所传。他生于清康熙十八年，90岁后旅游至四川开县周村定居，每天夜晚练“禅功”。寿享256岁（1679——1936）。问其健壮长寿之道，答曰：“生从色欲而生，死从色欲而死，能悟此理，即知长寿之妙诀。”因蜀地奇峰大山而得名。此功法是一套简单易行，具有祛病健体，延年益寿的功效。

功 法

一、蜀地奇峰秀：预备式：身体正直，自然站立，眼向前方，两脚平行与肩同宽，松肩、松肘、松腕、松腰、松膝，含胸拔背，两手自然下垂，全身放松。舌顶上腭，双唇轻闭，鼻呼鼻吸，用自然呼吸，心安神静，气沉丹田。

二、山川气势雄：练习动作：仰望蜀地气势雄伟的名山大川，两手交替上举，运动上肢关节。

作用：能防治颈椎病和上肢关节炎。增强上肢运动机能，并能防治神经官能症、神经衰弱、神经性头痛、偏头痛、头晕、失眠等多种疾病。

三、风云多变幻：练习动作：模拟在四川的气候变幻无常，时而晴空万里，时而昏天黑地、狂风大作的环境中，两手左右上下旋转，拍水飞翔。

作用：能防治肩肘炎、颈椎综合症、上肢麻木、风湿痺痛、肌肉痉挛等症。

四、子午练禅功：练习动作：可自由选用坐式、卧式、站式姿势。呼吸：用鼻呼鼻吸，自然呼吸。意守：两眼之间"主窍穴"或脐下一寸五分"气海穴"。两手轻握，右手拇指按在左手无名指的第四节"子"，左手拇指按在左手中指第一节"午"。("子午"是子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥十二个时辰。)若取坐势，两腿交叉盘膝而坐5至10分钟，两眼轻闭，排除杂念，宁神静息而坐，亦可静坐半至1小时。

作用：各种慢性疾病长期不愈，药物治疗效果不佳，都可根据患者的体质强弱和疾病情况练习。

五、强身肩倒立：练习动作：用木凳一只，练功者以肩靠在凳边，两手握住凳脚，以腰腿力量双脚直立凳上3至5分钟，然后两脚放下，恢复预备式。

作用：增强肩背及全身力量，使躯干四肢精力充沛，既可预防各种外来疾病，又能发挥工作、学习潜力。

六、扩胸背反弓：练习动作：躯体微向前倾，腿根抬起，上身后仰成弓形，双臂尽量向后，尽量扩胸，双目观天，然后慢慢恢复。

作用：增强胸背肌肉活力，加强肺部功能和肺活量，防治支气管炎、肺气肿等呼吸系统疾病。

七、攀足腰肾固：练习动作：上体向前缓缓弯曲，膝部保持挺直，同时两臂下垂，两手握住两脚尖，头略抬高，然后上体缓缓向后仰，反复练习。

作用：能强腰固肾，增强肾脏功能，防治腰背疼痛。

八、抚天三焦通：练习动作：两脚平行站立，与肩同宽，周身关节放松，两臂自然下垂，然后两臂缓缓由胸前上举，十指交叉，翻掌，掌心朝上抬起如托天状，同时两脚提起离地，两臂放下还原，同时两脚放下着地。如此反复练习3—4次。

作用：伸展躯干四肢，增进五脏六腑机能，吸进更多的氧气，使上中下三焦气血通畅。(三焦是：上焦(横膈以上)、中焦(脐部以上)、下焦(肚脐以下)，即胸腹腔内五脏六腑统坐其中的部位。

九、八卦定阴阳：练习方法：两手成阴掌，掌心向下，如仙鹤展翅飞翔状，上下起落8次。

这一节说明天地阴阳、宇宙万物。天、地、人为三才。天有三宝"日、月、星"，地有三宝"水、火、风"，人有三宝"精、气、神"。人类生长在大自然中，每天无时无刻不是在天地、阴阳、八卦、五行的范畴里进行生活、运动、防治疾病、保健强身。

十、南北与西东：练习动作：两手成阴掌，以东南西北轻按四方，意念默想春温、夏热、秋湿、冬寒气候的变化。(人体的四方，背为东(东方甲乙木)春季，上为南(南方丙丁火)夏季，前为西(西方庚申金)秋季，下为北(北方壬癸水)冬季。)

作用：防治疾病、保健强身，延年益寿的准则。

十一、阴阳生返复：练习动作：两手平行至胸前，然后上升至头顶，两臂直，两掌心相对，左右两手相互上下成半圆形，两脚亦相互上下起落。(天有阴阳，为风、寒、暑、燥、火。人体的阴阳，五脏为阴，六腑为阳；手足三阴，手足三阳为十二经脉。)

作用：活动经络，使周身血脉流通，强筋壮骨。

十二、坎离配壶中：练习动作：两手左右环抱，使场外之气收入腹中，气沉丹田，全身气脉、经络循环体内(坎属水，离属火。古人养生家安炉立鼎，炉是烧火的，鼎是盛水的。练气功就要掌握火候，把坎离相配壶中，能使大丹结成。

作用：健壮强身，精神旺盛。

十三、玉泉时吞咽：练习动作：身体调舒松，舌顶上腭，口唇轻闭，宁神定气，口中生液时，缓缓吞咽。

作用：玉泉即津液，是体内一切正常水液的总称。是由舌下腺、颌下腺、腮腺分泌，是人体五脏精华随脾气上升而产生的。古代养生家称它为甘露、金津玉液，医学上简称津液。有助消化，润肌肤的健身作用。

十四、其妙乐融融：练习方法：身体如练站桩，贴背休息式。眼平视前方，舌顶上腭，口唇轻闭，津液升起来了缓缓咽下肚去，继而两手如练云手，左右相互活动。

作用：练气功后产生津液，是真气运行中人体生理功能的正常现象。。"白玉齿边有玉泉，涓涓育我渡长年"；"自饮长生酒、逍遥谁得知"。气功入静时，常会感到口水如微甜而淡香、晶莹和滑润的玉泉分泌，身心愉快，精神舒畅。

十五、水升火亦降：练习动作：两手心朝上，捧气至"主窍穴"，即为"水升"。两眼之间"主窍穴"

(三根穴)属心，八卦的方位“离宫”为南方丙丁火。心主神明，主高级神经活动，大脑的功能。(坎属水(北方壬癸水)。脐下1寸5分气海穴，为肾脏所系。此处为男子的精室、女子的胞宫，练气功气沉丹田，就是指的这个地方。八卦的方位为“坎宫”属北方壬癸水，医学上称为“命宫”，此地至为重要。

作用：清心明目，强身健体。

十六、心肾相交从：练习动作：两手心向上捧气，由中丹田气海穴“北方壬癸水”捧至两眼之间“主窍穴”，即水升。两手心向下，由两眼之间主窍穴南方丙丁火，将火下压至气海穴，即火降水升，火降心肾相交。中丹田“气海穴”属肾，上丹田“主窍穴”属心。

作用：有祛病强身，益寿延年的效果。

十七、南山伏猛虎：练习动作：如左右打虎之势，威猛不屈地坚持锻炼。离卦属火(南方丙丁火)，指夏季炎热的酷暑，如虎之猛。夏练三伏，就要注意坚持，不能间断。

十八、北海降蛟龙：练习动作：出掌伸腿，左右交替。

坎卦属水(北方壬癸水)，指冬季天气严寒。我国北方，冬季经常是冰天雪地，要降伏北海的蛟龙，就要有大无畏勇敢的奋斗精神。这是教人冬练三九，克服一切困难，把身体锻炼好。

十九、君能勤锻炼：练习动作：从弓步变马步，两手变拳放在腰旁，掌心向上，先出左拳吸气，收回原处呼气，出右拳呼吸气相同，随时随地都可练习。

作用：久炼成钢，只要刻苦锻炼，就能练成钢筋铁骨。

二十、强身妙无穷：练习动作：两手叉腰，虎口向内，意念数“1”时，将右脚向左上方踢，脚尖绷直，同时吸气；数“2”时右脚返回原地，同时呼气。数“3”时左脚向右上方踢，脚尖绷直，同时吸气；数“4”时左脚返回原地，同时呼气。各做4次。

作用：我们的祖先早就认识到身体要经常运动。古人用“流水不腐，户枢不蠹”来比喻运动的防病防老、保健强身的作用。

二十一、延年且益寿：练习动作：端坐，两手扶膝，凝神入静。

作用：“精、气、神”是人身的三宝。气功养生，时刻注意“六根清静”(眼、耳、鼻、舌、身、意)。耳、目、口常宜封，精神养。祖国医学里提到自然界中的一切生物的生长、发展、衰颓和毁灭，都随着春夏秋冬四季时序的变化而变化。“圣人察阴阳之宜，辨万物之利，以使生。故精神安乎形，而寿长焉。”

二十二、返老亦还童：练习动作：提左腿，右手在右肩前做拍球动作，同时吸气。提右腿，左手在左肩前做拍球动作，同时呼气。

提手、拍球、登脚和呼吸动作相一致，人处在踏步之中，动作非常轻松愉快。

作用：通过以上各种锻炼和精神修养，身体健壮，精力充沛。发白能够转黑，齿落即可重生，鹤发变成童颜。

(刘成勋文，摘自《气功新功理功法详解》
社会科学文献出版社1989年9月版)

遥视练丹功

本功法是一种配合导引进行内丹修炼的功法。

功　法

一、预备式：两脚平行站立，腿直而不僵，松而不懈；两臂自然垂于身体两侧；双手劳宫穴，斜对环跳穴，颈项竖直，轻舔牙艮穴，牙齿轻扣，嘴微闭，脸部放松，眼平视，内收守神，自然呼吸，略站5～10秒钟。

二、合手捧气：两手从身体两侧自然缓慢弧形上举，自额颞前上方作第一次合拢，手指朝上，劳宫穴相对，手与身距离12～18厘米，然后慢慢从上向下移至带脉高时，两手掌心向下，并从两侧分开左手在左前方，右手在右前方时，两手翻掌，内劳宫穴向上捧气，上托至额前上方作两次合手动作，与第一次合手相同，连作三次合手捧气，第三次合手动作定位时翻掌手心向上。脚势不变，眼微闭。

三、梅花钻点穴：两手由掌变成梅花钻(即：食指、中指、大拇指三指尖靠拢，无名指、小指自然回钩)，两手梅花钻相对后同时上移至前胸，稍停片刻(3～5秒钟)继续上移，将梅花钻指尖点在头维穴上，停5～10秒钟。然后将梅花钻指尖再点在太阳穴上5～10秒钟，继续将指尖点在风池穴、大迎穴、气户穴上，各停5～10秒钟。双脚势不变，眼微闭而内视所点之处的穴位。

四、七星北斗：将两手梅花钻形变成七星北斗形，即左手大拇指第一指关节搭在中指第三指关节上，食指回钩于拇指第一指关节上，无名指自然回钩，小指自然弯成“七星”状，右手大拇指、食指、中指、无名指与左手同、小指也回钩，形成“北斗”状。然后将两手合谷穴对准心脏和胸脯，停10秒左右。眼微闭。

五、抬膀旋转：接前式，两小臂及手腕内旋，上举，同时抬膀划圈摇动，共七次，停1～2秒。再继续重复动作，共作七遍，计四十九次后两合谷穴对着心胸。

六、默念口诀：接上式，两肘微微上抬，使腋下空松。脚站立不动，开始默念口诀，其内容是：遥视练丹功，弟子寅时练：七星北斗照心胸，练功功成定成功。

注意：每默念一句时要缓慢，不能快，共默念七遍，呼吸自然，闭目。

七、遥视练丹：口诀默念完后，身、手、脚原式不动，要求万事皆空，呼吸自然，站立10分钟。

注意：不能自发动，允许微微动，这种微微动是静极生动的微微动，即身子微微有摇晃感，不是大动。

八、收势：两手变掌上移，至劳宫穴贴在头维穴，中指贴百会穴，略停片刻，然后双手往后脑移，至后溪穴贴风池穴，片刻。手背贴颈，后下移至腰后，从两侧向前方捧气，贯上、中、下三个丹田，睁眼收势。

（杨梅君文，摘自《气功与科学》1986年7期）

简易动功

本功法是胡耀贞先生创编的一套养生气功。此功法延衍于武术内功，讲究内外结合，动中有静，意动则气动，意止则气止，凝神定息，心意灵活；一动则全身都动，升降开合，形神相随。具有防病健体的保健作用。

功　法

一、准备功：简易动功都要从站桩功做起，此外还要做下列准备功。

1. 睁着眼内视左脚，以意引气从左脚心上升，经左膝、左胯、左半身上升到性宫(头顶)。

2. 从性宫再使气沿右半身、右胯、右膝下降到右脚心；然后再从左脚心引起，向右脚心降，如此做4次。

3. 然后反过来同样从右脚心升，向左脚心降，也做4次。

4. 最后，从两脚心把气同时向上引，经两胯、会阴、尾闾、命门、夹脊、玉枕、性宫，引到两眼之间(上丹田)，稍停；然后降到中丹田，定一下神，再降到两脚心。

5. 从两脚心再把气经脊柱和头顶引向两眼之间，再降到两脚心。如此进行3次。

6. 上述所有升降，均伴有眼和意的升降，同时升时可伴有起立动作，下降时可伴有下蹲动作，也可不伴有动作。

二、揉球功：站成无极式、三体式或随意式，同时两臂前平举，如抱球状(球大小不限)；意守丹田，想象着丹田内似有球在滚动，并带着两臂做动作。揉动的方向不限。

三、抹墙功：站成无极式、三体式或随意式，两臂微屈，手心向前，站在壁前或假想着站在壁前，意想着丹田，由丹田气带动抹墙。

四、摸鱼功：站成三体式、无极式或随意式，两臂前伸，手心向下，意守丹田，两手做平面划圆动作，一面划圆，一面徐徐前行，如摸鱼状。

五、收发功：两腿前后分立，两臂自然下垂，腿微屈；意想气从脚心引向尾闾到夹脊，这时两臂就会自然向前发出；然后，再用意把气引向尾闾，两臂也就自然地收回。如此一发一收，反复进行。

六、抓拳功：随意站立，意守丹田，两臂同时或交替平举、上举或侧举，手指伸展；然后，想着丹田往回抓(握拳)，同时两臂屈肘收回于腹部或肩部。如此一伸一抓拳，反复进行，次数不限。

（胡耀贞文，摘自《保健气功》人民体育出版社1964年5月版）

简易通周天法

本功法是对古典《周天功》提炼简化而成的养生功法。任、督相通，称“小周天”，全身经络相通，称“大周天”。其中小周天又是基础，只要任督通畅，其他经络亦容易相继开通。对于初学气功者，最好先学行功一个多月后，再作通周天法，可防止偏差。

功　法

通小周天，可分以下三步。

第一步先做行功，松静站立。数分钟后，右脚向前，先足跟着地，再足掌着地，身体向前移动，重心渐渐由左足跟移向右足。同时左手向后摆动，手心向前；右手亦向前轻轻摆动，两手心遥遥相对，右手高度不超过胃中脘，自然呼吸。然后左足迈出，方法如前。全身放松，不断向前迈步。每天1次半小时。收功时作中丹田开合。其法：双眼轻闭，双手渐渐伸向前，向脐周两侧慢慢分开，宽度约2尺，开时两手背相对，手指自然并拢，同时以鼻轻缓呼气；翻手，手心相对，慢慢向脐周两侧到中丹田处合拢，同时以鼻轻缓吸气，当聚到两手心相距2寸时，再反过来重复，作5～6次。

第一步大概需一个多月，直到两手合并时有“气阻”感，腹部有微微发热感，接着作下一步。如感觉不显著，时间可延长。

第二步，作上述功法时，将中丹田开合的次数增加到20～30次，当丹田部位发热扩展到整个腹部，才作第三步。第二步约需时半个月，如效应慢，可适当延长。

第三部，当丹田处热感继续增强，传到腰部时，则用单盘坐功即可。意守丹田，舌顶上腭，腹式逆呼吸。逆呼吸(即呼气时腹部鼓起，吸气时腹部收进)。每天2～3次，每次20～30分钟。继续积蓄热量，当其火候积蓄到一定程度，此热感由丹田→会阴→尾骶→脊柱→上升到大椎时，正是通任、督脉的关键时刻。这时，作细而长的深呼吸，以吸为主，10

～15次即可。约1周左右，任、督相通，但不必追求时间，通不过时，改日再通。

从行功至小周天通，约需时间3月左右。小周天通后，继续做下去，十二经脉就能相继开通。

大周天通标准是什么？能做到意到气随，即算大周天已通。如想把气送到某部位，某部位即有“气”感：当意想涌泉→尾骶→百会→会阴→涌泉作为通路时，相应部位有显著的气感；或当意想身体某部位时，自觉某部位与大脑有相应的联系。

（张鑫华文，摘自《气功》1982年4期）

简易气功

本功法是为青少年编的简便易练功法。含卧式和立式两种。此功法具有得气快、效果好，不出偏的特点。根据自身情况选练对症功法，如解除疲劳；增强腰背肌及四肢力量，防治肩膝痛；提高视力，防治眼疾；防止肠胃疾病及伤风感冒头晕头痛及安眠等，均有一定疗效。

功　法

一、仰卧练功法：预备姿势：仰卧在床上或垫子上，两腿自然平伸，两臂靠体侧自然伸直，掌心向下。枕头高低要适当，以使头颈放松、舒适自然为宜。此法：有两种姿式。

1. 练功时屈肘使两手掌轻轻扣在胸部上方，使两手内劳宫穴与气户穴相对，然后舌舐上腭，口目微闭，顺腹式呼吸（吸气时腹部向上鼓起，呼气时腹部内收），意守丹田（脐下一寸三分处）。

2. 练功时左手掌轻轻扣在下丹田，右手掌轻轻扣在中丹田（膻中）（两乳头之间），两臂放松。然后，舌舐上腭，口目微闭，腹式呼吸，意守丹田。

练功效应：

(1)穴位相对，能使穴位间相互感应，得气快效果好。(2)背部、下肢有温热感，两腿内侧尤为显著。(3)练功一个阶段后有种轻飘感，有利于睡眠。

注意事项：初练者可先采用自然呼吸，待熟练后再用腹式呼吸练。防止急躁、憋气，一切顺其自然。

二、脚趾抓地导引法：预备姿势：两脚同肩宽站立，两臂自然下垂，五指自然分开，掌心向内靠身，头正目平，含胸拔背，全身放松。

练功方法：有两种姿式。

1. 练功时排除杂念，保持安静，舌舐上腭，口目微闭，自然呼吸，意守丹田，同时两脚十趾用力抓地。

2. 患有伤风感冒、头昏、头痛时，可由意守丹田逐渐意守涌泉，最后意守地下，意守地下越深，效果越好。

练功效应：(1)意守丹田静养元气，劳宫有胀麻热感，腹部有温热感。(2)意守涌泉或地下，用意念向下导引，使气机下降，可吸清（新鲜空气）排浊（排除病气），可防治伤风感冒、头昏头痛。(3)脚趾始终不停顿地用力抓地，能增强下肢力量。

注意事项：(1)十个脚趾应持续用力抓地，防止呼气时脚趾放松，影响练功效果。(2)治伤风感冒、头昏、头痛时，采用腹式呼吸法，疗效更好。

（三）云手贯气法：预备姿势：两脚稍宽于肩站立，两膝微屈，五指自然分开。左手在上，掌心举起对着脸面同眼高（手离面一尺左右），眼看劳宫穴；右手在下，掌心对着下丹田（手离小腹部5—6寸）。

练功方法：练功时舌舐上腭，口微闭，自然呼吸，眼看上手劳宫，然后身体缓缓向左转体45—60度，同时左手由上逐渐向下，右手由下逐渐向上移动（云手），使左手在外，右手在里，在身体左侧水平重叠，接着身体由左向前缓缓转体云手至还原，使右手在上对印堂贯气，左手在下对下丹田贯气；然后接着向右转动云手，动作同向左。如此不停顿地左右转体（动作可参见太极拳）。

练功效应：(1)掌心有麻胀感，腹部有温热感，有时有腹鸣现象。(2)能提高视力，防治眼疾。(3)能增强腰背肌及四肢力量，防治肩膝痛。

注意事项：云手转体时，两脚不动，使膝部有种揉动动作。交换云手应缓慢而有节奏。整个动作应力求协调，平稳，轻揉，刚劲有力。眼始终看上手劳宫。

（四）抱气贯气法：预备姿势：面对一个好的环境或物（如松柏树），两脚同肩宽站立，两臂自然下垂在体侧，五指自然分开，掌心向内，头正眼平，全身放松。

练功方法：练功时舌舐上腭，口目微闭，自然呼吸。待心静气和后，两臂由下向两侧、向前、向上合抱（抱气），至面前（离面部5—6寸），使两手劳宫向印堂贯气，同时脚跟稍抬起，身体重心随着稍前移；接着两手由上向下缓缓下落，使两手掌对下丹田，两虎口成圆向丹田贯气（这时手离腹部3寸左右），同时脚跟落实。抱气时吸气，腹部内收，手下落时呼气，腹部鼓起，即进行逆腹式呼吸法。如此反复抱气贯气9—18次。

练功效应：(1)贯气时，掌心和腹部有温热感，有时腹鸣。(2)能清脑明目，解除疲劳，有利于睡眠，久练有种身轻力足感。(3)能增加唾液分泌；唾液应分三口缓缓咽下，用意念引到下丹田，有助于消化，防止肠胃病。

注意事项：抱气时，两臂应微屈成圆，上下肢动作应与呼吸协调配合，轻缓有力，刚柔相济。

（侯长起文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

简易调气按摩法

本功法是古典功法中三套坐功。此功法适合年老体弱多病者修炼，具有增补元气，强肾固精，祛病延年的养生效益。

功　法

一、擦肾俞穴法

主治老人天寒小便频数，一日数十次者，方法："临卧时坐于床，垂足，解衣，闭气，舌柱上腭，目视顶，仍提缩谷道(即肛门)，以手磨擦两肾俞穴(肾俞穴——在第十四椎下，两傍旁开一寸五分处)，各一百二十次，以多为妙，毕即卧，如是三十年，极得力。"

按：老年人多肾元之气亏损，肾气虚弱则不能固摄小便，今擦肾俞以振奋肾气，则小便频数之疾可瘳。

二、擦涌泉穴法

主治，老年人脚弱无力，或足疮一点，痛不可忍，失眠等疾。

方法："重足坐，闭目，握固缩谷道(肛门)。""更次用一手握趾，一手磨擦，数目多时，觉足心热，即将脚趾略略动转，倦则少歇，或令人擦之亦得，终不若自擦之佳。""日七、八，得暇即为，乃搬运捷法也。"

按：涌泉，在足板心处，为足少阴肾经之井穴，揉擦之，则肾经通畅，肾精固藏，足弱自然消除。

三、"呼""吸"调摄法

主治：因五味熏灼不和，又六欲七情，积久生疾，内伤脏腑，外攻九窍，以至百骸受病。

方法：以"呼"而自泻出脏腑之毒气：以"吸"而采天地之清气以补之。"凡天地之气，自子至巳六阳时，自午至亥，为六阴时。如阳时，则对东方勿尽闭窗户，然忌风入，乃解带正坐，扣齿三十六，以定神。先搅口中浊津，漱二三百下，候口中成清水，即低头向左而咽之，以意送下。候汩汩至腹间，即低头开口，先念"呵"字，以吐心中毒气。念毕、仰头闭口，以鼻徐徐吸天地之精气，以补心气，如此吸者六次，即心之毒气渐散，又以天地之清气补之，心之元气亦渐复矣。再又依此式念"呼"字，耳亦不可闻呼声。又吸以补脾耳，亦不不可闻吸声，如此者六，所以散脾毒而补脾元也。次又念"呬"字以泻肺毒，以补肝元，亦须六次。次念"嘘"字，以泻胆毒，以补肝元。"嘻"吸以泻毒，吸以补胆元。"吹"以泻肾毒，吸以补肾元。如此者，并各六次，是谓小周。小周者，六六三十六也。三十六而六气遍，脏腑之毒气渐消，病根渐除，祖气渐完矣"。

（漆　浩文，摘自《按摩与导引》）

简化峨嵋庄

本功法延衍于《新编峨嵋十二庄》的养生保健功。据传，峨嵋十二庄起源于南宋四川峨嵋山金顶临济寺。原中国佛教协会副会长巨赞法师，取其精华，改编成一套"新编峨嵋十二庄"。傅伟中又研编了"简化峨嵋庄"。此功法具备吐纳、内外双修、动静兼备之真谛。有祛病延年之效益。

功　法

口诀：观金吐纳调阴阳，肝火常泄阳盛降，升津降浊五脏润，肾气开合表里详，三宝充盈神归舍，任督双修丹田藏，动静相兼虚实备，五脏百节保健康。

一、预备式：身体直立，双膝微屈分开，双脚平行，约与肩宽，双掌自然下垂于体侧，直颈收颌，含胸拔背，腰胯同松，气沉丹田，双目闭合或微开一线之光，精神内守，凝神敛息。约静立三、五分钟。

二、起式：自然呼吸；右肩催肘，肘催手，沿右腿向下松沉，待完全沉下后，以肩带肘，带腕作上下微动提沉，同时右掌五指各关节皆做屈伸蛹动，提沉、蛹动数次后，还原成预备式，继续做左臂的微动提沉和左掌的屈伸蛹动。右、左连贯各做三遍，还原预备式。意念始终放在蛹动上。

要领及要求；肩、肘、腕、指向下松沉时动作要缓慢。所谓完全沉下，是以肩关节已经松拉开为度，不必强沉，肘也不可强直，指也不可强挺。提沉时不可耸肩缩脑，腰不可随之倾斜，整个手臂动如蛇行，指动如蚕蛹(名曰蛇行蚕蛹)；全部动作都不可用力。

三、观想少商：自然呼吸；双掌心相向，经体侧向体前抬起，抬起时肩肘做上下微动提沉，腕关节作上翘下俯运动，十指做蚕状蛹动，至双掌指尖低不过小腹，高不过眉这一距离时，双掌外翻，手心斜向相对，大指翘立，静止不动。此时双目微启，开一线之光，视两拇指内侧的少商穴；思想意念双指双穴似乎能粘贴在一起，久之，目视之处，双指似发白色光圈，手指似变粗相合，至时，再将双掌距离拉远些，目视及意念同前。

要领及要求：整体动作连贯一致，不可忽疾忽缓，力求自然，行如流水，状如拨云。肘弯处随着双臂上抬，角度逐渐缩小，至静止观想时，双肘弯约为135度；观想时高血压患者双手要停低些，低血压患者双手可停高些，健康者自便。

四、三回环：双膝微下蹲，双臂、掌于体前下沉于体前外侧，口吸“嘶”字诀，双膝微起立，同时两掌心相向，再由体前外侧向体前各划一正圆，至高与眉齐时，掌心相距约20公分，口呼“商”字诀，双膝再微下蹲，两掌从体前划弧下降至体前外侧。重复做三遍(共纳吐三次)。意念放在双手蛹动上。

五、三吐纳：鼻吸气，两臂从体侧以中指引领，手心向下，做蛇行蚕蛹，至双臂一字状时，以拇指扣在无名指和小指第一指关节上，食中二指平伸，成剑指；双肩耸缩，藏头(寒肩缩项)，气布膻中处。口呼“嘘”字诀，气沉丹田，同时双肩舒伸，弹指成掌，仰首瞪睛如长啸状。鼻吸，头正位，仍恢复寒肩缩项，继续作吐纳动作，重复三遍，至呼第三遍“嘘”字诀时，留此余气发“噻”音，同时将头迅速正位为直颈，成双臂一字状。呼“嘘”字诀时，随吐纳时胸腹的凹松，以意体会气息从胸至丹田如一股热流。

要求及要领：三吐纳为逆呼吸法；呼气要尽，吸气要饱，但不可有意或强而为之。正确掌握寒肩缩项动作，呼吸不憋并感舒适才对。

六、抱臂：鼻吸气，两臂向体前做双掌抱臂，左手在内下，右手在外上，与肩同高。口呼“嘘”字诀，向左扭转腰背，左肘上翻，右肘下按，右肘尖对准左脚尖，两肘水平约为45度。鼻吸，还原，做的相反动作后，仍恢复成抱臂式，左右各做三遍。

七、吞吐探海：鼻呼，两掌向体前平展，再向体侧平分约120度，两掌划圆下沉，同时提左足并拢于右足内侧，待十指交叉于腹前时，微开口，吞“嗨”字单音，使胃脘部向外一震。闭口，鼻吸，气沉丹田，同时掌心向上提至人中穴处，翻掌心向外，置于距口前约两指处，掌肘成水平线。口吐“嗨”字诀，双掌似被口中气浪缓缓冲向体前，同时拔背，直臂，缩脐，挺膝，提肛，收臀。吐“嗨”音推掌做三遍。意念放在脐的内缩上。

左式：鼻吸，右掌下落于体侧，左掌回收于口前，口吐“嗨”字诀，左掌似被口嘴中气浪缓缓冲向体前，同时拔背，直臂，缩脐，挺膝，提肛，收臀。鼻吸气，左臂微屈肘，上举于左耳外，掌心朝上，掌指朝右；右转体，鼻呼，弯腰；左臂向体右下沉，左掌指从右脚跟外侧向左脚跟外侧方向划一圆弧。

右式：鼻吸，挺腰直立，左掌自然下落于体侧，同时右掌外翻置于口前，做左式的相反动作。

八、内视肾俞：左脚横开成高马步，同时双拳顺式变为双手叉腰，四指朝前，虎口与志室穴相挨，拇指扣于肾俞穴，肘尖朝体侧(背面)。鼻吸，气沉丹田，两手拇指微松开，同时内视肾俞穴为两口平静的井水，口呼“嘿”字诀，将气移贯于肾俞穴，两手拇指微扣，内视如击井水，水花四溅。息调吐纳八、九次，以练肾脏。

九、观想志室：右式：口吸“嘶”字诀，将气轻提至膻中穴处，同时右脚朝前划弧，外开成弓步。口呼“嘿”字诀，右臂屈肘，直腕，上抬至臂、掌、肩成水平线时；垂肘、斜立前臂，左掌拇指内合与中指平行成壶嘴状，壶嘴斜朝上，置于面前上，左臂屈肘，左手变为壶嘴状，指尖斜朝下，手背外劳宫贴于志室穴处。自然呼吸，将弓步前后引伸八、九次，腰随双腿的屈伸，做轻微的前俯后仰动作，同时在变弓步俯身时，掌背贴紧腰眼、双壶嘴即闭拢，变虚步仰身时，掌即松离腰眼，双壶嘴即开启。用意品尝志室穴开启合闭的妙味。

左式：左腿轻蹬力，重心移至右腿，口吸“嘶”字诀，，做观想志室左式，同右式，唯左右置换。

十、拿云：右式：右足前蹬，提右腿，足蹍趾着地，成右丁字步，同时左右手合于左胯外，左上右下，手心相对，距离约20公分，形若抱印。鼻呼，右足向右斜前方外展落地，身体配合前移，成右弓步；同时双掌如抱球状由下向上，向前方推出。鼻吸气，成右虚式，同时双掌继续由上向后划弧。从第一个下推算起，共划六个推圆的动作的姿势时，短促口吸，再鼻呼，由右弓步还原为右虚步，同时双掌由体前上方下拉，按相反方向，做三个拉圆弧动作。此后，以身带动右脚内扣，变马步，同时双掌拉至裆前，右掌心朝下，左掌心朝上，形若抱球状。鼻吸气至膻中或玉堂穴处，同时直膝，起立。口呼“哈”字诀，气贯丹田，同时屈双膝又成马步。身体共三起三落，随之做三次吐纳。

左式：左脚内收，成左丁步，做右式的相反动作，即左右置换。不做三起落及三吐纳。意念置于双掌如抱球之间。(此式意念很复杂，因人而异，这里暂如此简述。

十一、弯弓射月：左式：鼻吸，扣左脚成马步，两手相反顺式由下向右向上，向左回转，至与左肩同高时，鼻呼，两掌变剑指，左手手心朝外，向体侧伸落，右手手心朝内，向体右平拉，似射箭状。

右式：鼻吸，左右剑指变掌合于左肩前，向上，向右，向下，向左，向上，再向右划一圈半停于肩右前；鼻呼，做左式的相反动作，成右式。

十二、三通臂：自然呼吸，托天截地，右剑指向下，经胯回环于体前，变掌，掌心朝上，如托物状停于胸前，同时右脚外展成半虚步(重心为前三后七)，左剑指经体前，向下切划于左肘下，变掌掌心朝下，继续回环，由右掌内侧落于右肘下约10公分处，一次通臂：自然呼吸，左脚上半步，成预式步，同时手心朝内经胸前下落，再由体侧做蛇行蚕蛹，上升成双臂一字状；左肩关节耸缩，右肩关节舒伸，做蛇行蚕蛹数次后，换肩，变为右缩左伸，做蛇行蚕蛹数次后，仍恢复双臂一字状。二次通臂：自然呼吸。(1)排山掌：双掌五指并拢，慢慢立掌，成两掌掌心极力外推的姿式；意在内劳宫穴；(2)鹰爪：双掌中指不动，余四指极力外分，然后

再缓缓并拢，做三遍；意在十指尖；(3)虎爪：拇指屈第一指关节，余四指屈第一、二指关节，成虎爪状，然后伸直五指，再成虎爪，做三遍，意在外劳宫穴；(4)通臂：不停；成平掌，掌心朝下，做左右肩通臂一遍，(见一次通臂)，仍成双臂一字状。三次通臂：(1)正、反描太极；自然呼吸，双掌小指先屈，再无名指，中指、食指依次屈握成空心拳，拳心如握一个鸡蛋；边握边向外翻，至拇指直立朝上，掌心朝前时，双拇指屈第二指关节带第一指关节，做屈伸三次；然后拇指先动，向前压倒，继双拳慢慢内翻，同时小指、无名指、中指、食指依次缓缓伸直，成平掌，掌心朝下，仍成双臂一字状；(2)通臂：不停，做左、右肩通臂一遍(见一次通臂)；仍成双臂一字状。

十三、脚下八法：自然呼吸。左式：(1)丁步：两掌向胸前合拢。两腕交叉，右掌后溪穴遥挨于左掌的阳溪穴上；同时体重落于右腿，左脚尖点地，成左丁步；意在大趾内侧行间穴和太冲穴之间；(2)搜档腿：左脚提起前踢，脚尖绷直，脚掌距地约半尺至一尺，膝微屈；(3)翘剪：趾尖极力上翘，绷脚踵。将意念移至涌泉穴，后五法皆同；(4)海底针：挺膝，脚后跟朝前下方蹬力；(5)凤点头：足尖迅速下点，后踵收缩，左足内旋，成蹈趾下扣，小趾翻天状；(6)内转太极圈：足踝关节内回、划三个多圆圈；(7)外转太极圈：足踝关节外回、划三个半圆圈，成左足外撇姿式，(8)内扣脚：左足内扣。

右式：自然呼吸；左脚伸平，向前落地，右脚跟半步，脚尖点地，成右丁字步，做右脚下八法，唯左右互换。毕后，右脚回收，成预式步。

十四、升开降合：(1)升开导引式。鼻吸气，两手经体前向下，从体侧升起做蛇行蚕蛹，手心朝下，成两臂一字状时，手心转为朝上，继续蛹动，两手继续上升，至两臂夹角成90度时，停止蛹动两掌变拳，拳心相对，里合，与身体成一线时停止。

(2)降合导引。左式：口吐“哈”字诀，两拳向外翻转，外分，至两臂夹角成90度时，变掌蛹动，身体重心慢慢移于右腿，成左丁步。向前伸左脚，脚尖上翘，脚尖落地，成左虚步；同时两手蛹动与肩平行时，两掌向体前蛹动合拢，掌心相对。

(3)升开导引式：身体慢慢站起，右脚上半步，成预式步，同时鼻吸气，做升开导引式〔见(1)〕。

(4)降合导引右式：同左式，唯左右置换。

十五、白鹤啄食：(1)白鹤啄食右式：鼻吸，气沉丹田，右脚向前半步，成右弓步，同时俯身，两掌向下，再向体侧平升，成双臂一字状；鼻吸气，双臂下落，双掌指尖朝下，如抱球状落于右足前上方；鼻吸，气沉丹田，同时垂肩坠肘，拔背；继而口吐“嘿”字诀，将气贯人双腰眼(志室穴)，以意体会双腰眼随之微微外鼓的滋味，同时垂肩坠肘，变拔背为屈腰。

(2)鹤卧右式：鼻吸，双掌向胸前收拢，至两掌指尖平行相对，似挨非挨时，停止不动，同时屈左腿，使脚踵缓慢尽力靠近臀，左脚趾朝向后方。

(3)亮翅观望右式：鼻呼，上身抬起，左膝随身起，仍勾脚，同时双掌上抬，食指置于两太阳穴外，掌心朝前，指尖向上；鼻吸，同时含胸，拱背，屈腰，以膝尽力靠近胸，身体似团在一起。口呼“哈”字诀，气沉丹田，两掌立掌向前推，身体随之后仰，成45度，同时左脚脚跟朝前下蹬，膝挺直时，以脚尖点地或距地十公分左右悬住不动。

(4)白鹤啄食左式：鼻吸，左脚外展半步落地。做右式的相反动作。

(5)鹤卧左式：同右式，唯左右置换。

(6)亮翅观望左式：同右式，唯左右置换。

十六、蛟龙腾天：(1)大龙三起落左式：自然呼吸，正身提臀，抬右足距地20至30公分，同时两掌从体前分开成双臂一字状，手心向下；左膝微屈，下蹲，右腿随之下落；一落一起为一次，重复做三次。意在双掌心的劳宫穴。右式：右脚落地，左脚伸出距地20至30公分，做左式的相反动作，成右式。

(2)戏水左式：鼻吸，气纳膻中或玉堂穴处；右腿立起后，左足外展落地，成左弓步，同时缓缓俯身，平脊，水平腰身。鼻呼，气纳丹田，落双臂，左掌置于右掌上方，手心相对，指尖相反，如抱球状，停于左足前上方，不动。鼻吸，气纳于膻中，玉堂穴处，同时垂肩坠肘，翘首，颈提耳根，挺胸收腹，塌腰背。

(3)戏水右式：鼻吸，气纳膻中，玉堂穴处，起身，右脚前迈落地，成右弓步，做左式的相反动作，成右式。

(4)蛟龙腾天左、右式。

右式：自然呼吸；左足前提落地，成预式步，同时直身，双掌抬起与肩平时，沉肩屈肘，掌心朝外下，向后斜下背拢；至两臂于背后夹角成90度时，翻掌，掌心朝上，五指屈拢，从腋下钻出；鼻吸，气纳胸际，重心移至右腿，左脚踵掀起，脚尖点地，身体转向右斜前方向，同时右掌小指向外旋拧劲，从胸前经头，指尖朝天，向上伸，左掌待右掌伸至口前时，变为小指向外旋拧劲，随右手上钻，俱至顶点。钻伸时，全身每个关节，椎节韧带，肋、胁、肌等都向上拉伸，如拔高之意。口吐“嘘”字诀，双掌心外翻朝前，两掌旋转，右前左后，距离似挨非挨，似离非离；全身放松，右掌向前远伸，往下缓落，同时左掌在右掌上约2至3公分处，随其向下缓落；并随之向左转身，至两掌落与胸平时，掌心完全朝下，左前右后约为一掌；两掌落于身体左侧，大腿股部之上；左脚后踵亦完全落地，重心仍在双腿。

左式：鼻吸气，气纳胸际，重心移置左腿，右

脚踵掀起，脚尖点地，身体转向左斜前方向，同时左掌小指向外旋拧劲，从耻骨前，经小腹，胸前，经头，指尖朝天，向上伸，做右式的相反动作。如此往返，右左各做三遍。眼睛注视手的动作。

十七、童子拜：自然呼吸，闭目或垂帘，双手从耻骨前，经小腹向上升抬，掌心朝上，肘尖向外，至于胸平时，两掌分别折腕，指尖朝后，从腋下向背后回背，至双臂成一字时，由掌心朝后翻为朝下，继续向胸前回环；停于膻中穴前，右手在上，左手在下，内外劳宫穴上下遥对，肩、肘、手成水平线，静立3至5分钟。意在内外劳宫穴。

十八、收式：两掌徐徐下落，掌心缓慢向里转，两中指似点非点，经膻中、下丹田、石门，距离约10公分。继续缓慢下落，分掌各垂于体侧，成预备式。此时即感到双掌发热胀，随下落如有气流充沛于掌指间，意念可随之。也可在掌经下丹田时，停留约半分钟，意念随之从中丹田降至下丹田，回收双掌之气后，再成预备式。

（寸　仁、春　光文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版）

简易空松功

本功法是以思想空和形体松为要领的功法。此功法是静功的一种。适应于运动员习练，对解除赛前紧张心理和消除运动后的疲劳均有积极作用。

功　法

一、心扣法：这里的“心”，是意识的代称。练气功都要入静，而入静似乎很难，越是想静，越是思绪纷纷。我们讲的心法，就是心先空，身放松，然后才能入静，继而入定。练空松功的程序是空、松、静、定。当然，想达到入定程度很难，但持之以恒地锻炼，久而久之定是可以作到的。

开始练功时，可以默念下列口诀，念一句，便在自己心上、身上照作一句，默念一遍作不到时，就再念2—4遍，直到静了，空了，就不再念。口诀是：身如垂柳（要象柳树一样，枝枝叶叶都向下松垂）；心似寒冰（要象冬天寒凝大地，把思想意识冻结起来）；万念皆空（忘掉一切）；不知有身（连自己的身体有无，也一概不知）；空之又空（空了还要空）；一片混沌（即宇宙星辰未形成的前身，一片云雾蒙蒙的状态）。

如果心在练功中又动而不静时，可再重复念一遍或只念最后一句、二句，一念就又入静了，自然不用念了。

二、身法：（1）头、肩、身、手，以保持平正自然为原则。

（2）全身放松，“三松一上”。

身体四肢不要歪斜偏跛。无论站式、坐式，都应平衡正直，保持自然，不要僵硬勉强。

放松首先从印堂穴起，（两眉中间为印堂）。这个穴位和脑子关系很大。人遇踌躇思索焦急之事，首先总是印堂锁拢，眉头双皱，因此空心首先要把印堂放松。第二是要放松人中穴（鼻嘴之间）。人中穴是不可活动的，放松的诀窍是略把两嘴角朝上一动，微微带笑的样子，人中和肩管全身，放松要提钢挈领地把这三处放松，身心整体便放松了，故称“三松一上”。

三、息法：一呼一吸为一息，采用“随息”法。“随息”是指心随呼吸，在佛家、道家功法中称为“心息相依”，即心想着呼吸，跟着呼吸，一出一入，慢慢作到“息而忘息”，亦即思想意识跟着呼吸出入，慢慢连呼吸也忘掉了。

（胡美成文，摘自《气功与教学》人民体育出版社1988年2月版）

意拳养生站桩功

本功法是形体精神同时修炼气功桩法。王芗斋先生生前总结自己长期操练形意拳的体验，由形意拳的站桩演变的而来。此功法一方面可使中枢神经得到休息，另方面能促进人体血液循环，增强新陈代谢，改善五脏六腑机能。从而充精、气、神，达到保健治病的养生效果。

功　法

一、站功的基本练法

站桩由三个大环节和六个小环节所构成。为了概念明确和易于记忆，简称“三环六节”，现列示如下：

调整姿势{调整要领、调整松紧}

调整思想{调节思想、简化思想}

调整呼吸{胸式呼吸、腹式呼吸}

（一）调整姿势：现根据传统练法，总结出简单易练，收效理想和不出偏差的一套站式练法如下：

1. 预备式。

2. 正功式：（1）浮托式；（2）扶按式；（3）撑抱式；（4）撑推式；（5）休息式；

3. 结束式：调整姿势分调整要领和调整松紧两个小环节。现将调整要领和调整松紧的方法，分别说明如下：

（二）调整要须

（1）预备式的要领：开始练功时，要做垂手站立式，进行预备。预备式是一个基础站式，其他站

式都是由这个预备式变化出来的，其要领如下：①开腿平脚。两腿分开与肩同宽，两脚站在一条线上，脚掌微吃力，脚趾微抓地。②头直目正，身庄声静，虚灵挺拔，要求凝神定意。③松肩掌肘。两肩要下垂，两肘要撑圆，使胸腔自然扩展，呼吸加深，以利心肺的生理活动。④撑腕曲指。腕要撑圆，指要曲张，虎口要圆，手心要空，手指微感发胀。⑤平胸舒背。胸要平坦，背要舒展，使胸腔保持自然扩展状态，以利心肺的生理活动。⑥臀坐曲膝。臀部下坐，如坐高凳，两膝略呈弯曲，弯曲程度大小，需视体质强弱决定，不强求一致。⑦撑裆。两脚分开呈小八字，裆要撑圆，有利于气血流通。⑧闭目养神。眼要微闭，不可用力，似有一层薄雾所遮，使大脑得到休息。如闭目头晕，也可两眼睁开，远视一个固定目标(如愣神)，使目力也能得到锻炼。嘴唇要轻合，面部表情要似笑非笑，以使面部肌肉放松。⑨齿舌自然。上下牙齿自然衔接，不要张开和用力扣合。舌头似顶非顶自然接触。口水要咽下，不要吐出。

(2)正功式的要领：正功式有浮托式，扶按式，撑抱式和撑推式四种。其要领除两臂和两手有变化外，其他与预备式相同。

浮托式：两手提于肚脐左右，臂成半圆形，松肩撑肘，手心向上，十指分开略弯曲，双手指相对，距离二拳左右似托一个气球。

扶按式：两手抬起比肚脐稍低，距小腹约二拳左右，手心向下如撑着东西(水上浮球)。

撑抱式：两手抬起与两乳同高，手心向内，手指相对，两臂撑圆，如抱着东西(气球)。

撑推式：两手抬起比眼稍高，距眼四拳左右，手心向外，两臂撑圆，如推着东西(大山)。

为了使胸腔保持自然扩展状态，以利心肺的生理活动，两手的距离要大于两乳宽度。

以上各式的运动量大小不同，是按照体质强弱情况选用。根据经验，以撑抱式锻炼效果比较理想。因为两臂撑圆内抱有利于气血流通和保持气力不散。且手心向内，产生的能量(内气)可以回到体内，有利于医疗和保健。

因此，可以说：一个姿式——撑抱式，一个目的——保健，终身用之不尽。

(3)休息式的要领：练功感觉疲劳时和收功前，可以改练休息式，在正功式的基础上，将两手慢慢放下，恢复预备式，再将两手后背，放在两臀部位，手心向外。其他要领同预备式。

(4)结束式的要领：在休息式的基础上，将两手恢复预备式，然后用右手捂着心脏，左手捂着肚脐，使由于练功所产生的能量(内气)回于体内。

其他要领同预备式。

(三)调整松紧

调紧：一方面使身体站稳不动，使压力点和支力点不变，同时将两臂上抬，两腿下蹲，两肘撑圆，撑腕曲指，以加大对人体组织的作用力，使人体组织细胞变紧，但紧的要合理即紧而不僵，如有发僵之处，要进行调整。

调松：另一方面，由中枢神经的调节，使人体组织细胞放松，但松的要合理，即松而不懈，如有松懈之处，要进行调整。

放松时，要先局部后整体。放松局部时，要抓关键部位，关键部位放松，即可带动临近部位都放松。

根据经验，有八个部位放松即可带动周身放松，可以简称“八松”，如下：松腹、松口、松肩、松肘、松腰、松胯、松脚、松手。

局部放松以后，如愿使人体组织细胞运动量加大，可用意念将人体组织细胞微微调紧一下，人体组织受到调紧的作用力即产生反作用力，从而人体自然产生微动现象。但要控制，不要大动。人体组织越动越松，越松越舒适，越舒适越美，越美越松，从而使神经得到调节和锻炼。

这种调松与调紧相结合的方法，可以简称“八松一紧”。

(四)调整思想

调整思想包括调节思想和简化思想两个小环节。

在练功过程简化思想时，方法上不要直接和硬性地让大脑入静。根据经验，应用调节思想来简化思想。就是让大家继续进行思想活动，但要想那些有利于身心健康的乐观意念，使乐观意念占领思想阵地，从而排除杂念，简化思想，诱导入静。

用调节思想来简化思想的具体作法是：在调整松紧的基础上，体验周身由于放松而产生的“轻松舒适美”感，让“轻松舒适美”占领思想阵地，从而排除杂念，简化思想，诱导入静。

为了加强美感，还可默想美景。那么，调节思想包括“放松”、“求美”两个过程。

根据经验，随着练功实践及功夫逐渐加深，调节思想过程逐渐缩短，入静速度逐渐加快，练功到一定程度，形成条件反射，一站即符合练功原则和练功方针，自然入静。

为了使心理影响生理，从而得到更理想的锻炼效果，在练功求美过程，可以选作以下意念活动。

(1)自己的身体轻如纸，随风飘荡。(2)自身松如絮，气血流通。(3)美如仙，如醉如眠。(4)和风透体。(5)细雨淋身。(6)如踩棉包而虚悬。(7)默看美景。如平地绿草，平湖轻波，青山绿水，鸟语花香，犹如幽雅绘画，置身其中。(8)默听喜爱的轻音乐或戏曲。

练功到强壮阶段，病愈身健，为了提高锻炼效果，可以选作以下强度较大的意念活动：(1)意想如醉如眠。(2)意想如神如仙。(3)意想两肘远撑天

边。(4)意想抱虎推山。

(五)调整呼吸

练扶按式或浮托式时，两臂下垂，对胸腔无影响，练功时自然达到气沉小腹，小腹充实，久而久之，其腹式呼吸自然形成，不可强求。

练撑抱式或撑推式，由于两臂抬高，胸腔扩大，肋肌收缩的幅度变小，因而使胸式呼吸困难。这时，为了适应气体交换的需要，膈肌被迫增加舒张和收缩的幅度，从而形成腹式呼吸。

胸式呼吸自然、正常、柔和、细匀为原则；腹式呼吸自然、深长、缓慢、柔和、细匀为原则。

呼吸要用鼻吸鼻呼，不要口吸口呼，用鼻呼吸可使脑神经受到锻炼，从而使大脑清醒发达。用鼻吸气可用鼻毛阻挡外界污垢进入体内，还可调节空气温度和湿度。

二、坐功的基本练法

坐功的练法与站功基本相同，也是由三环六节所构成，所不同的就是坐着练。

预备式：松美自然坐在凳上，两脚分开与肩同宽并着地，两腿弓曲，弓曲角以90°为原则，但为了适应凳子的高低，也可以灵活掌握，以舒适得力为准，两手放在大腿上，手心向上。其他要领同站功预备式。

正功式：在预备式的基础上，两臂圆撑，慢慢抬起，选作以下各式：(一)浮托式；(二)扶按式；(三)撑抱式；(四)撑推式。

其他要领同站功正功式。

休息式：两手后背贴腰，手心向外。其他要领同站功休息式。

结束式：右手捂着心脏，左手捂着肚脐，片刻后，两手放下，恢复预备式，然后起立做常步走，进行整理活动。

其他要领同站功结束式。

病重体弱不能练正功式，可先练预备式或休息，待病轻体健后再练正功式。

练坐功过程中，在呼吸正常自然的基础上，要进行放松，求美和入静活动。

三、卧功的基本练法

卧功的练法与站功基本相同，也是由三环六节所构成，所不同的就是卧着练。

预备式：松美自然仰卧在床上，头放在枕上，腰要平直，两脚分开与肩同宽，两腿平伸，也可以弓曲，弓曲的角度以舒适得力为准，两臂放在床上，手心向下。其他要领同站功预备式。

正功式：在预备式的基础上，两臂圆撑，慢慢抬起，选作以下各式：(一)浮托式；(二)扶按式；(三)撑抱式；(四)撑推式。其他要领同站功正功式。

休息式：两手放在小腹两侧，手心向下。其他要领同站功休息式。

结束式：右手捂着心脏，左手捂着肚脐，片刻后，两手放下，恢复预备式，然后自由活动，可以侧卧，可以坐起来或下地行走。其他要领同站功结束式。

在练卧功过程中，在呼吸正常自然的基础上，要进行放松，求美和入静活动。

四、行功的基本练法

行功是动功，练功要动静结合。站、坐和卧功是静功，练完后要练行功，作为整理运动。

为了适应医疗保健的需要，练行功时，除在心理上保持“轻松舒适美”的精神状态外，在行动上还要做到慢匀、圆柔、平稳、轻灵、沉着、舒展、大方。

适合保健用的行功，有以下几种：(一)常步行功；(二)醉步行功；(三)平行步行功；

(一)常步行功：练常步行功，也要由站功预备式开始，由站功结束式结束。身体松美站立，平视前方，先迈左脚，两手配合两腿交互自由摆动。在练功过程中可以作上托、下按、内抱和外推等式，并保持“轻松舒适美”的精神状态，呼吸自然。

常步行功的速度以每分钟走一百步为准。

站功结束后，立即练常步走功至少一百步，作为调整运动。平日走路也可以练常步行功。

(二)醉步行功：练醉步行功也要由站功预备式开始，由站功结束式结束。身体松美站立，闭目凝神，头微仰，腿微曲，双手向身体两侧斜伸，与脐同高，手心向下，也可以后背贴腰，手心向外。

行走时，体重移于一脚，另一只脚慢慢作欲行欲止的懒状半步前移。左脚前移时，头向右歪，右脚前移时，头向左歪，如此交替前进或后退。

在行走过程中也可以止步，在原地连续作向前弓腿，向后坐胯动作，然后继续行走。

练功过程，神态如醉如眠，如狂如癫，如神如仙，从而身体得到锻炼，神经得到调节。自然呼吸，不要限制哪只脚迈出必然要呼或吸。

(三)平行步行功：练平行步行功也要由站功预备式开始，由站功结束式结束。身体松美站立，平视前方，两腿微曲，两手向身体左右斜伸45°，手心向下，与脐同高，两手也可以作抱式，托式或背手贴腰。

迈左脚时，体重移于右脚，左脚抬起与地平行，移于右踝旁，然后向左前方平行地面和划弧形迈出一步，脚掌与脚跟同时落地。依同法，迈右脚时，体重移于左脚，右脚抬起，与地平行，移于左踝之旁，然后向前方平行地面和弧形迈出一步。如此交替前进或后退。

在行走过程，可以止步，在原地连续作向前弓

腿，向后坐胯动作，然后继续行走。

为了保证前进和后退轻灵自然，迈步不可过大，呼吸要正常自然。

动功：一、分拨水。（一）姿势：下肢：两脚分开，两脚间距离与自己肩相同。左脚向外斜站成丁八步。臀部略后坐，前腿微弓，后腿膝盖撑。

上肢：两臂向两侧伸展，手的高度约齐于胯。五指分开，手指间有似夹非夹之感。手掌向前似推水势，掌根有推力。

（二）要领：手向前推水活动时，以手带肘，背微后靠。手向后拨水时，撤肘带手，身略前倾，如似作前推后拨活动。

活动时精神要镇静，全身要放松，动作要稳缓，可以站在原位活动，也可以前进或后退活动。如在原位活动，左右脚可轮换，向前外斜站丁八步。活动时间根据自己身体条件而定。

二、揉浮式。（一）姿势：下肢的姿式与第一节相同（丁八步）。

上肢：两手心朝下向前伸，距离身体约一尺，松肩撑肘。两手间距离约2～3拳，十指分开。两手向前似搓按状，似有松紧带套在两手腕上。

（二）要领：活动时两手似按在水上浮起的两个球上，双手腕上又似有松紧带套着。两手随揉水中浮球，随着向两侧撑争松紧的力量。随撑随转经腰和胸间转向前，成一椭圆形。似双手揉动双球，既不让球跑了，也不可把球按在水中去；把两腕上的松紧带撑开，再让它缩回。这样反复循环揉动。练此式也可以上步前进着活动，也可以退着步活动。在原位不动活动也行，但要左右脚轮换站丁八步，活动时间根据自己身体条件而定。

三、双手云球。（一）姿势：下肢与第一节相同。上肢、两臂抬起，两肘回收，手指分开成抱球状。左手在前，右手略在后，手中似捧着一个汽球。

（二）要领：左手指向外撑，右手随着向左手推。推到左侧时，右手背再向外撑，左手再向着右手推；推手时，头、身随着微动。如此反复推手活动。推球时用意，不用力，既不可把球挤扁，也不可让球丢掉。活动时间同前。左右脚可轮换站成丁八步。

四、按弹簧。（一）姿势：下肢：与第一节相同。上肢：两臂抬起，松肩撑肘。两手高低度略低于肩。十指分开，手指间似夹非夹。两手离身约一尺左右，两手间距离约三拳左右。

（二）要领：将姿势摆好后即试两手下的弹簧力。以手带动肘往下按；按时，头上领带动全身上升，手下似有弹缩力。上升时，肘带动手升起，松肩，背略后依，臀部略后坐；手下似有起浮力。两脚可以左右轮换站丁八步。活动时间同前。

五、空中滤气。姿势与要领：下肢：一脚在前，一脚在后成丁八步。前脚掌和脚指有抓地意；后脚跟略虚起，两腿微屈。

上肢：两手抬起，手掌向前，一手高过头，一手在脸下。两肘外撑，手与手的距离约一尺左右，手指分开，不可用力，微似抓物状，从上往下稳慢捞。双手往下捞时头上领带动全身。捞至肚脐高低处，十指向下，两手腕带动手抬起；抬起时背后靠，臀部略后坐，手指朝下有吸力；两手升举到原来的高度再往下捞。如此反复滤空气。左右脚可以轮换站丁八式，左右手也上下轮换。可以前进或后退着活动，在原位不动也行。左右侧各活动10次。

六、开合力：姿势与要领：下肢：左脚在前站成丁八步。前腿微屈，后腿略蹬。

上肢：两手心朝下，伸向前（两手勿挨着），胳膊勿直伸，保持臂半圆，腋半虚。两手推至前方，手向前推时身往后依。两手向两侧分开，目远望，两手分争到66厘米左右的宽度处撤肘回收。撤肘时身略前倾，臀部微后坐。两手拧裹，手心相对。再将手缓缓翻转，手心朝下伸向前，为一轮。后脚可以前进一步或前脚后退一步，改为右脚在前，如此循环运动。两手分争时，手上有分争力的感觉。活动次数同前。

七、蜻蜓点水。1. 姿势：

开始脚手同时动。一只脚朝前迈出，站丁八步，两脚间距离与自己的肩宽相同。两臂抬起，高度与肩平。胳膊微有弯曲。两手伸向两侧，手指张开。面斜向前脚方向，目远望。

2. 要领：活动时是先起后落。两臂抬起，松肩，意在手，腕如轴，前肢带上臂缓缓升起，同时后脚落实，前腿提膝，前脚离地随即下落。下落时，手掌根下按，头上领，前脚尖点地。如此上下浮落活动，有如蜻蜓点水，要左右腿轮换活动。活动时间根据自己身体条件而定。

八、抻丝运动。1. 姿势：下肢丁八步，以左腿在前为例。

上肢：两臂抬起环抱在胸前，两手间距离约两拳左右。两手指弯曲似握物状。

2. 要领：两手上似有丝缠绕，两手将丝抻一抻，松一松（松、即两手距离缩小）。抻时意在腕，松时意在手心（劳宫穴）。随着活动右脚朝前进步。身随手，手随右脚迈出之同时转向右侧活动。此节可以左右脚交替前进，或后退循环活动。抻时前进，脚要徐徐迈出。松时后退，脚慢慢撤回。活动时间同前。

九、神龟出水。1. 姿势：下肢：左腿在前，右腿在后，站成大丁八式。两脚之间距离，宽于肩。前腿弓，后腿撑，前脚掌着地脚指抓，后脚跟离地。力量前三后七。

上身：两臂抬起，两手与肩平。松肩、垂肘。面斜向前脚方向。双手做按水状。

2. 要领：活动开始，臀部朝后右侧坐，同时两

手往下按，随着头转向正前方，继续头带动腰，腰带动胯再转向前腿(左腿)方向，手下按，头上顶，有如从水中钻出之势。左右可变换轮流做。活动时间同前。

十、摩擦步。1.姿势：上身：面向前，目远视，两臂展开，松肩，肘微弯曲，两手如搓按。

下身：一只腿在前，一只腿在后(大丁八步)。前脚落实，后脚似在泥中拔起，脚脖上似挂杂草有拉阻之力，脚下又如踩在小球上，膝上领，脚下随缓缓向前滚动。

2.要领：行走活动时，上身是头领全身，下身是腰如轮轴带后腿，左右脚交替徐徐前进。

(王芗斋文，摘自《意拳站桩功》吉林科学技术出版社1989年版)

意念按摩功

本功法是一种修炼意念力的静功。或坐式、或卧式习练方便，具有养神健身、解除疲劳的最佳效果。

功 法

一、点按法：功前准备：取卧式或坐式体位，轻闭两目，调匀呼吸，尽量使全身心保持松静坦然的状态(后三法的功前准备均与此同)。然后，意想有一个或几个状似手指的形象，在一个，或同时在几个左右相对或上下相邻的穴位上(初练时宜只取一个)，节律均匀地点按。起落的幅度约三厘米左右，不要过大或过小；频率约每分80～90次，不要过快或过慢，防止与脉搏形成同步。每遍点按的次数不必刻板规定，只要感到被点按的相应部位产生出某些效应，如肠胃蠕动鸣响，似有气体徐徐回转行动，嗳气或排矢气，乃至疼痛不适之感逐渐缓解消失等等，就算是习练成功，就可以任其自然地停止了。

此法在胸腹腰背头面腿臂的一些穴位上(包括阿是穴)都可施用，但其效应以胸腹部为最明显。

二、推压法：意想有一个或两个状似手掌的形象，在被推压部位的体表，或紧挨皮肤，或浮罩于皮肤之上，自上而下，节律均匀地推压。推压动作的幅度和频率，要视被推压部位的面积而定。但无论面积大小，总是以推压时则长而缓，休止时则短而速，强度适中，从容不迫为宜；且须防止其频率与呼吸形成同步。每遍推压次数也不必刻板规定，直到出现效应且逐渐感到病减身适为止。

此法胸腹头面颈肩腰背各部都可施用，但以胸腹部的效应为最明显。

三、舒缩法：意想使之舒缩的部位是一些具有弹性的管状或囊状的组织器官。在意念活动的支配下，使这些组织器官进行着节律均匀的舒缩运动。其方式是前后舒则左右缩，左右舒则前后缩，两者相互交替，同时进行。舒缩的幅度和频率，可按其相应部位随意斟酌规定，当以即不紧迫，又不懈急，从容舒缓，轻松自然为最合宜。

每遍舒缩次数也不必刻板规定，直到出现似有温热气流作一聚一散的活动，或兼鼓荡肠胃而使之蠕鸣响，攻冲关节而引起隐隐作痛的感觉时，便可开始作任其自然收功的准备了。

此法适合于头、胸、腹各体腔内的一些组织器官，及四肢关节的腔囊、韧带、肌腱、脉管等处，并可将上述各部综合起来，全身同时进行锻炼。

四、振动法：作好功前准备之后，在极度松静的状态下，将意守和内视两种意念活动同时遍施于全身各部，并聚精会神地体验其振动效应的出现。在这种静极生动的作用下，很快便会感到体内真气倏忽之间兴奋活跃起来，而运行于四肢百骸，鼓荡于周身各处。其所出现的效应，则似乎是周身所有骨骼肌的细胞都在进行持续不断的轻微振动，以四肢为最明显，头面次之，躯干又次之；唯胸腹腔内的器官，除肠胃蠕动鸣响或兼浊气回转下行之外，却别无它感。由于这种振动的效应状态，在主观感觉上只是一种极轻微的振颤，只有连续而没有节律，其频率和幅度只凭人的感官根本无法辨析，当然也就不能用意志支配，而只能任其自然了。至于收功的时间，和以上三种练法一样，也是要视其效应的情况而定，要之，总是以正在轻松舒适之极恋恋而不欲罢休之际为宜。

此法最适于全身性的锻炼，养神健身，恢复疲劳的效果较佳。且与以上三法不相排斥，三法中的任何一法都可与此法结合起来同时习练，而其功效有增无减，相得益彰。

(崔鸿烈文，摘自《中华气功选》轻工业出版社1989年版)

意 气 体

本功法是吸收诸家气功精华，综合、整理、汇编而成的功法。“意”是指意识、思想、大脑、思维、感情、心理、神经系统；“气”是指人体内之气、大自然之气；(亦含气运行产生的生物电、磁场等。)“体”是指身体、经络、意气合为一体，身体是一个整体、人与大自然合为一体。此功法采用鼻呼吸方法，动静相兼，体内形成一体。以气为主调息，以意为主调心，意气吻合，通经调身。最终达到通达内外“天人合一”的境界。

此功法简单易学，由浅入深，循序渐进地调动和发挥人体潜能，维持人体正常平衡，对防病、治病、健身延年有较明显效果。适于大、中、小学

生，以及运动员训练比赛中的调整，亦可用于成年人或慢性病患者习练。

功 法

一、呼 吸 法

要求：姿势自然，松带排故，舒适为宜。口齿自然合拢，舌平贴上腭，眼闭睁均可，意念集中在呼吸上。不论是什么呼吸方法都行。吸气时由鼻、咽、喉、气管向下，呼气时也由进气的通道向外呼出。注意：呼气时不能让气向头上行，以免影响头部。(开始练习，易静起见，闭眼为佳)。

1. 自然呼吸：在平常呼吸的基础上加长一点呼吸，一呼一吸为一息，中速均匀地呼吸，进行九息。

2. 先呼后吸：先呼出废气，再吸收新鲜空气，把注意力放在呼上。每次呼出量大约是70%—80%，然后放松，自然地吸进新鲜气体，一呼一吸为一息，中速均匀地呼吸进行九息。

3. 慢吸慢呼：在以上两种练习方法的基础上，慢、细、均、长地用鼻均匀呼吸，一吸一呼为一息，练习九息。

二、外动调节法

练习静功完后，接着练习动功。有静，有动、动、静交替，阴阳调节达到平衡。它的方法是洗脸，保护面部皮肤光泽，润滑。松肩甩手，活动肩颈部的三叉神经。转腰松髋，拧转躯扭活动腰带，使内部网状膜吸收废物从淋巴腺体排出。下蹲屈膝，活动气血难以进入的区域，防治膝关节炎。从上体放松下来的废气由踝到脚排出。

1. 洗脸：练功完后两手合掌劳宫穴相对片刻，手温增高，搓手发热。两手掌贴在左右脸部经前额头上、头后擦摩，由两耳根后到下颌，回到面部。反复进行九次，口有津液吞下，助肠胃消化。

2. 松肩甩手：自然站立，肩松下沉，手臂放松，以肩关节为轴前后放松摆动，反复进行九次。

3. 转腰松髋：自然站立，松腰、松髋、松体、左右转动，上体也随之转动。

4. 下蹲屈膝：自然站立，上体放松，屈膝、摆臂、身体随之下降，反复进行九次。

5. 松踝：自然站立，一脚支撑，另一脚尖着地，踝关节部位放松旋转。两脚各做九次。

三、练 习 阶 段

第一阶段：学完三种呼吸法和外动调节法。1. 三种呼吸法，各练九次或三次。2. 外动调节法，每动各练九次或三次。

根据练功的时间和舒适的程度可长可短。

作用：先静后动，动静相兼调整人体平衡。同时也增加了吸氧量。

第二阶段：在第一阶段基础上学完练功姿势和腹式呼吸。1. 按练功姿势要求进行。2. 用腹式呼吸配合三种呼吸法，各练九次或三次。3. 外动调节法，每动各练九次或三次。

根据时间和练功舒适的感觉，一轮或几轮。

作用：腹式呼吸使内脏在横膈膜肌的影响下也参于运动，促进内分泌的协调性，对神经系统也有所改善。

第三阶段：在第二阶段基础上学完点火法。1. 按练功姿势进行点火，三次或一次。2. 用腹式呼吸配合三种呼吸法，各练九次或三次。3. 外动调节法，每动各练九次或三次。

根据时间和练功舒适的感觉，一轮或几轮。

作用：点火调动了心、肾二经，对其它脏腑配合练功进行调节内脏有积极的作用。

第四阶段：在第三阶段的基础上学完全套功法。1、按练功姿势进行点火，一至三次。2、用腹式呼吸配合三种呼吸法，各练九次或三次。3、棱极功，按功法的要求练习，一次或三次。4、一线全身放松，练习一次或三次。5、抛球功，练习三次或九次。6、收功，意气回到丹田，自感觉松、舒、稳即是收功。7、外动调节法，每动练习三次或九次。8、意识暗示，根据需用而定。

作用：点火调动心、肾二经既济，促进其它脏腑配合协调地进行吐故纳新，加快新陈代谢，增强抵抗力维持人体相对的平衡。腹式呼吸增加吸氧量，加强肠胃蠕动起到“自我按摩”的效果。还可以加快气血运行，储气产生真气和较大的生物电。棱极功、一线全身放松、抛球功是内通后有意识地与外界结合，形成体呼吸。达到“天人合一”即人符合于自然界，同大自然合为一体的高尚境界。它对人的益处，生命科学的研究将会起到不可估价的作用。

第五阶段：

根据自己的情况选用《棱极功》《一线全身放松》《抛球功》的其中一种或两种。即为熟练阶段，所需，所适，所用。

四、腹 式 呼 吸

腹式呼吸，它是腹直肌、横膈肌和腹部部位的一些肌肉参入运动的一种呼吸方法。这种呼吸，对肠胃运动和消化功能具有显著的作用。同时对腹腔起到“内脏按摩”作用。并可通过神经系统的反射作用对大脑皮层的功能产生有益的影响。腹式呼吸有顺式、逆式二种。

1. 顺式腹式呼吸：基本姿势要求同前，鼻吸气时腹部凸起，在意识的支配下，注意力顺着气行的路线移到以肚脐为中心的腹腔。呼气时按进气的路线相反呼出，腹部凹进去。形成一吸一呼，为顺式

腹式呼吸。

2. 逆式腹式呼吸：基本姿势要求同前，它与顺式腹式呼吸相反，鼻吸气时腹部凹进去，在意识的支配下，注意力顺着气行的路线移到以肚脐为中心的腹腔。呼气时按进气的路线相反呼出，腹部凸起。形成一吸一呼，为逆式腹式呼吸。

五、练功姿势

练功一般采用站、坐、卧三种。功到自如行走办事，随时随地都可以进行。三种姿势根据练功人的身体情况，工作条件，生活环境选择其中适合于自己的姿势，均可以进行。

1. 站式：两脚开离与肩同宽，脚尖对前方。松踝关节，两膝微屈，髋部微折。松腰、直背、颈直、微收点下颌，头正顶平。使百会、会阴、脚心三点成一条直线，体松行气。肩松下沉，肘手顺其自然放下，掌心向内，靠近左右大腿部，口齿合拢舌平贴着上腭。采用前面三种呼吸方法或腹式呼吸，均可练功。

2. 坐式：有盘坐(单盘、双盘)，一般是坐在凳子、椅子上。凳子、椅子的高度大约与膝相仿，坐下后膝基本上是直角。两脚分开距离与肩同宽，脚尖对前方，脚底贴在放处。松踝、屈膝、松腰、松髋、直背、直颈、微收点下颌，头正顶平，肩松下沉，松肘，手心向下，自然放在左右腿上。口齿合拢，舌平贴着上腭。采用前三种呼吸方法或腹式呼吸均可练功。

3. 卧式：是躺在床上和某一地方进行练习的一种方式，它有侧卧，仰卧。(1)侧卧：侧躺在床上，左右都可以。一般采用右侧为宜，它可以减轻对心脏的压力。右腿伸平左腿弯曲放在右腿上。臀、肩的右侧落在床上，头枕在自己觉得舒适的枕头上，左手自然放在左髋上，右手自然放在头附近的枕头上。采用前面三种呼吸方法或腹式呼吸均可练功。(2)仰卧：平躺在床上，两脚自然伸平，臀、肩平落在床上，肩松。头枕在自己觉得舒适的枕头上肘臂放松。手心向下，两手自然放在身体左右侧。采用前面三种呼吸方法或腹式呼吸均可练功。

六、点火法

姿势同前三种，练功时，采用其中任何一种均可。两手握拳并拢，两食指向上伸直同两眼珠的视线平行成两条直线，大拇指扣在中指的中端。两手距离头部一尺左右，两眼珠分别看着左右食指尖处，两手食指尖慢慢合拢，眼的视线神光随之合拢。两食指尖留有类似如自己肚脐小一点圆圈，意想成一个小小的气体圆球。左右两眼光相碰到一处，调动了心经，即是生火。

两手由一尺远的距离再向近收，加强火力，眼微有点胀感，闭目内视。两食指尖并拢，意识形成的小气体球在合口处，顺式向下到肚脐。用意念把小气体球从肚脐部位按进丹田。(肚脐内同身寸三寸)停稳内视，口有津液吞下。即调动了肾经，肾主水液，分清泌浊。点火后加上津液，火烧水，在体内产生真气。即是燃烧，也叫调动心，肾两经，促动其它经脉练功。

(同身寸，是以本人的中指，第二节弯屈的距离为一寸，同本人身体的尺度一样叫同身寸)

七、棱极功

按练习姿势三种均能进行。一般以站式为佳。

练习方法：从头到脚，顺序进行。意想到某部，就默念某部松，意气同行。头松(百会穴)、肩松(肩三角肌部位)、心松(膻中部位)、丹田(肚脐内同身寸三寸)、会阴松(肛门与前阴中部)。分行到两大腿，膝内侧松，踝关节内侧松，涌泉松。用意念将一点引到左右脚大拇趾，顺其二趾、中趾、四趾、小趾，脚外沿，后根到大拇趾，再回到涌泉。此时两脚好象站在如同脚形一样的井口上，清泉的井水刚好贴着脚底和涌泉穴。向下引气一尺、二尺、三尺或者更远。

头松时意想到天空中一股气下来进入头部，顺着棱极功的路线向下经涌泉至无限深，形成两个极端。它在体内走的路线是，头、肩、心、一个棱形，会阴、涌泉向下又一个棱形，故此叫棱极功。(每到一个部位，默念部位名称松三次)。

特点：从上到下，排浊反清，意气相随，松静极通。

排杂念法：由涌泉点向脚外侧，上升到外踝关节，小腿、膝关节外侧，大腿到髋，环跳，腰带回到肚脐中心。再到会阴沿棱极功路线进行。此法一次不行，连做几次，方可达到排除杂念的效果。

棱极功开始用意念，熟练后可配上呼吸。(吸气时到丹田，呼吸时向下。也可以相反。)

八、一线全身放松

姿势同前三种，一般采用站式。头松、颈松、肩松、臂松、手松、胸背松、腰腹松、髋松、大腿松、膝松、小腿松、脚松、向下行气。起到进一步调整的作用。(可以把一线全身放松，用到练功之前的调整。)

九、抛球功

姿势同前三种，一般采用站式。两手在腹前假想手中抱着一个球。球形成后，假想把球抛到意识选择的山、树、绿草等。身体重心缓缓前倾，脚根提起脚趾稍松着地，手向外伸的同时呼气。球到达目的后返回。身体还原成站式手向回收的同时吸气。意想的球回到自己丹田。一松一紧，绵绵不断。反复进行九次或者作为一种练习方法。

十、收　功

练完功后，意念收回，想到丹田，气点也到丹田，自觉得稳定后，即是收功。再练“外动调节法”结束。

（贝嘉德、石爱桥、夏双全文，摘自《意气体》武汉测绘学院教材出版社1982年5月版）

简便动功

本功法是王松龄先生以道家“行气”之法创编的养生功法。晋·葛洪在《抱朴子》中讲“行气或可以治百病……或可以延年寿……。”可见调息是道家的一门重要养生要诀。此功法中的“闭气法”和“闭气搓手热法”都是以调息进行防治疾病保健养生。法简理深，易学易练。

一、闭 气 法:

随意活动片刻，然后行鼻吸口呼闭气法。即，吸气后闭住，继续活动，闭不住时，从口徐徐呼出，恢复自然呼吸，呼吸恢复正常后，再吸再闭。每次练闭气9—18息。

注意：吸气不要吸得太满，以吸入六、七成为宜，呼气前再稍吸一下，然后呼出。即成“吸——闭——吸——呼”。

此法对调整代谢功能，改善周身微循环，有良好的作用。久练能改善内分泌功能，增强机体免疫力。因此，对许多慢性疾病有治疗作用。行此法行、站、坐、卧式不拘。

二、闭气搓手热法:

鼻吸口呼，轻轻吸一口气（吸七、八成满）闭住，两手掌对搓至发热，如手掌未搓热而闭不住气时，双手合掌不动，徐徐将气呼出，调匀呼吸，再吸再闭住，继续搓手，直至两掌感觉发热为止，此时用搓热的手按摩患部，同时仍要闭住气，闭不住时可将手捂于患部不动，改自然呼吸，呼吸平稳后再闭，再按摩。此法有驱除风寒，止痛及消炎作用。一般疾病每天行3～5次，3～5天可愈。同样，对其它疾病可照法治疗。如配合守一明法，疗效更佳。

每一次闭气搓手达不到发热而又闭不住气时，可再少吸一点后再徐徐呼出，即“吸——闭——吸——呼”，呼出后自由呼吸五、六次，调匀呼吸后再吸再闭再搓手，反复进行，直至两手搓掌热为止。

临床实践证明，闭气搓手热对风寒湿痹及风湿痛卓有成效，对各种慢性炎症亦有较好的治疗作用。

（王松龄文，摘自《王松龄养生功理与法集锦》1989年6月本溪老年康复研究所资料）

意拳健身桩

本功法延衍于《意拳》、《大成拳》，是由河北王芗斋先生以形意拳为基础，吸取多门拳术和内功的精华创造的。此功法由北京王斌魁传授。功法有站、扶、坐、卧四种姿势，简单易行、适应性广，对防治慢性病效果显著，是一种医疗体育养生气功。

功　法

一、站　桩

（一）浑圆桩：两脚同肩宽，自然站立，脚尖向前，不外撇，不内勾，两膝微向前弯曲。身体不后仰，不前俯。胸口微内含，小腹放松。两手抬起胸前环抱，成椭圆形；两手高不过肩，相距约30厘米，距胸部约20～25厘米，手指微张开。头不低不仰，两眼平视（闭目或半闭目）。咀似张似闭，鼻自然呼吸。此为意拳的基本桩，可适合健身和治疗多种慢性病。

（二）前推式：其它姿势同浑圆桩的要求，唯两手掌心向前，手指朝上。此桩久练可以增强前推的力量，适合治疗膝部、肘部和腰脊椎关节炎症。

（三）伏按式：其它姿势同浑圆桩的要求，唯两手掌心向下。久练此桩可以加强压弹力，适合治疗高血压病，肠胃病。

（四）手托式：其它姿势同浑圆桩的要求，唯两手掌心向上。此式适合治疗低血压病。桩式不变，唯两手下落至小腹两侧，适合治疗胃下垂。

（五）扶助式：在椅背后（桌、床头前亦可）两脚与肩同宽，自然站立、周身放松。两手与肩同宽，扶按在椅背上。两眼向前平视（闭目、半闭目亦可）。此式适合站立困难者。

（六）休息式：其它姿势同浑圆桩的要求，唯两手背放在左右腰部（腰带处），手心朝后上。站其它桩久了，手、胳膊、腰等累、瘦、疼不适，可以变换此式休息一会，待体力恢复再慢慢变换成其它桩式。

二、坐　桩

（一）环抱坐式：自然坐定两腿前伸，两脚比肩稍宽，脚尖跷起。两手胸前环抱，同浑圆桩的要求。

（二）手托坐式：：其它姿势同前坐式，唯两手掌朝上，放在小腹两侧、大腿根的上部。

（三）自然坐式：自然坐在适当高的位置上，两手心朝下放在膝盖上部。

站桩累了或老弱、严重病患者可以练坐桩。写作、学习久了感觉疲劳者，可以练坐桩。

三、卧 桩

(一)仰卧式：仰卧在床上，两脚自然伸直，脚尖朝上，两手向上举起，臂悬空。两手臂累了，慢慢放下，肘放在床上。两手臂又累了，然后平伸自然放在身体两侧。

(二)侧卧式：如向左边侧卧，左手在前，手心朝上，右手在后，手心朝下，左右腿先后放开，自然伸屈。

各桩式当以站式为主，其它均为辅助功。不能站桩者可以扶、坐、卧桩功为主，久练者同样收到显著效益。

(王安平文，摘自《气功》1983年6期)

意拳五形

本功法是意拳中的动功，属武术气功。其特点是：模仿虎、熊、猴、蛇、鹤的基本身形以形取意，以意象形，动中求静，可防治疾病，并可锻炼自卫技击的能力和达到祛病健身的目的。其功法可以单式独练，也可以五形连续反复练。

功 法

一、虎形：两脚稍息状(或丁八步)站立，前脚占全身重量三分，后脚占全身重量七分。两手掌心向左右前上方抬起，高不过头，两手略宽于肩。要求前脚尖、心口、鼻子三点呈一线。两手抬起后不停地向前下方拍打。向前拍打时两胳膊不要伸直，前膝关节不要超过脚尖，后脚脚跟不要离地。前下方拍打后不停，两手、臂慢慢抬起，高不过头，继续向前下方拍打。

注意：两手臂前抬时身体、臀部向后下坐，两膝弯曲，向前拍打时身体上起，前膝微屈，后腿伸直。

意念诱导：内视手、臂全身热胀麻，假借齐腰深的水，水上有一气球，拍出去，拉回来，反复进行。

步法：在原地虎扑动作熟练以后，练习行进中的虎扑。向下拍打同时前脚向前移动，后脚紧跟。

注意：两脚向前移动时步子不要大，间隔不能超过本人脚的长度。落脚时脚尖先着地，后脚脚后跟不要抬起，两脚起落要平。

意念诱导：除同前面的内视、假借外，脚下如淌泥。

二、熊形：两脚与肩同宽自然站立，两手半握拳，两手拳眼相对，向前向上举至胸前，两臂似曲非直。不停起身腰向左转动，右拳前伸、左拳屈至右拳和前胸的距离二分之一处，眼向前平视，不停，然后起身腰再向右方转动，左拳前伸，右拳收回到左拳和胸口距离二分之一处，两眼向前平视。反复进行。

意念诱导：内视体内热、胀、麻，假设两根橡皮筋，一手一根，前端系在手上，后端系在脖颈上。

步法：身腰转动的同时，带动腿脚向前转动。落步后，身腰再向另一侧转动，同时带动另一腿脚向前移动，如。交替反复进行。

意念诱导：上两肢同上，两腿两脚之间如系橡皮筋。

三、猴形：两脚与肩同宽自然站立。两手五指合拢撮在一起，向前向上平举，高不过肩。身体重心向左(向右一样)移至左腿，左腿屈膝下蹲，右脚尖点地，脚跟提起。右手放在右膝上方，左手提起至左耳外侧，身体向右后方转。不停，身体重心由左脚移到右脚，右脚跟落地，左脚跟提起，左手下落至左膝上方，右手上提起至右耳外侧，身体向左右方转动。

注意：身体向左右方转动，头尽量向后转，眼随之转动。

意念诱导：两手和脖颈之间如系两根橡皮筋、两脚如踏在大棉花包上，柔软似有弹性。

步法：在手、脚交换时步子可向前走、后退，左右运行不要拘泥，自然为好。

四、蛇形

丁八步站立，如右腿在前，右手半握拳抬起至右腿上方，高不可过肩，前伸不过脚尖，虎口朝上，大拇指向前方，左手半握拳，放于左腿前方，右手腕向右，身体向左；右手腕向左，身体向右，反复进行练习。左边的左手、左脚在前，动作和右边相同。左右交替反复进行。

意念诱导：前手和脚如系一根橡皮筋，后手如按一水面浮球。

步法：姿势不变，前脚走，后脚跟，左右一样交替进行。

五、鹤形：两脚并拢自然站立，两手臂在身两侧，如鹤的翅膀，五指张开，不停，脚尖先落地，后脚随之靠拢，然后右腿向前迈出，如鹤行走状，两脚交替反复进行。

意念诱导：两腿如淌水，两脚如踏泥。

鹤飞行：其他不变，只是把左右两臂抬起，伸而不直，掌心朝下，臂高不超过肩部，随着身体起伏而两臂上下缓慢摆动。

意念诱导：两胳膊如鹤的翅膀、鹤在空中缓慢飞行。

几点要求：1.对虎、熊、猴、蛇、鹤的基本身形，运动规律要有概念，了解以形取意，以意象形。完全象其形不可能，不必要，不象其形也失去了意义，似象非象为佳。

2.五形是整体锻炼，首先锻炼人的神经系统，逐步达到统一、稳定、规律的工作；其次锻炼人的

躯干，使心、肝、脾、肺、肾同时得到锻炼。在锻炼中要求以身动为主，身动又以腰为主宰，以腰带动身，身带动臂，腿带动手脚，做到身、手齐动，周身一家。

3.动中求静。行动起来速度不要快，越慢越好，站桩时有热、胀、麻的感觉，做行动时也应有热、胀、麻的感觉，在运动中体会周身内部的动态，身体外部的反应，思想平静集中。

4.周身放松。轻松愉快，松柔自然，千万不可用力。

5.自然呼吸。小腹放松不憋气，不提气，嘴似张似闭。

(王平安文，摘自《中华气功》)

意　　功

本功法是以内养功、放松功、意念导引等功法，综合整理的一种体育气功。此功法是以动为主，意识导引、自然(文火)呼吸相配合，将“意、气、体”三者融为一体的修炼方法。具有增强体质、消除疲劳和防治近视眼的显著效益，适合大、中、小学体育课和运动员训练选用。

功　　法

第一节：点火法

身姿站式：两手握拳并拢，两手食指向上伸直，大拇指扣在中指的中间，两手的距离与头部30厘米左右，食指尖与眼同高，两指距离与两眼珠距相等，两眼珠分别看在左右食指尖处，略看片刻，两手食指尖慢慢地合拢，眼的视线目光随之合拢，两手的食指尖留有类似如自己肚脐小一点的圈。意想形成一个小小的气体圆球，左右两眼眼光相交碰到一处，可以调动心境，气功态中叫做生火。

两食指向眼徐收，可以加强火力。眼睛微有胀感时，闭目内视。两手食指尖并拢，意想形成的气体球从自己的肚脐部位加上意念按进丹田。停稳后内视，口中有津液吞下，此法是玉液还丹。调动了肾经，肾主水液，分清泌浊。点火后加上津液，火在炉中烧水，体内产生真气。点火法是调动心肾二经，促动其他经脉参入练功的一种练习方法。

一般初练者点火三次，能够较快地达到点火法的效益，容易来津液者，一次即可。

点火法是动作意念导引。使练功者，在练功时思想集中，专一练功，做到放松入静。它是把两眉一鼻，加上两眼形成的一个倒“火”字，在意念的支配下调正后在体内有意识的燃烧，肾水浇灌。即调动了心、肾二经。心在上，肾在下，是阴阳八卦中论述的火、水未济；用点火法调之，水、火既济；坎、离交合，这样就能使人体在不断的运动变化过程中，经常练功来维持人体机能的相对平衡。

第二节：棱　极　功

身姿站式。练习方法从头到脚，按顺序进行。意想到某部，就默念某部松，意气同行。如头松(百会穴)、肩松(肩三角肌部位)、心松(膻中部位)、丹田松、会阴松(肛门与前阴的中部)，分别运行到两大腿，大腿内侧松，膝关节内侧松，踝关节内侧松，涌泉松，用意念将左右涌泉穴的气引到脚大拇趾，顺其二趾、中趾、四趾、小趾，脚外沿，顺后脚跟到大拇趾，再回到涌泉。此时意想两脚好象站在如同脚形一样的井口上，清异的井水刚好贴在脚底和涌泉穴。意念向下引气一尺、二尺、三尺或者更深。

在掌握上述练法的基础上，头松时意想到天空中无限高有一股气下来进入头部，顺着棱极功的路线向下经涌泉穴至无限深，形成两个极端无限高和无限深。它在体内运行的路线是，自头至肩至心，一个棱形；会阴、涌泉向下又是一个棱形。故此叫棱极功。

(意念每到一个部位，默念部位名称，松三次或九次。)

从上到下，排浊反清，意气相随，松静极通。

排杂念法：意识从涌泉穴向脚外侧边沿，上升到外踝关节、小腿、膝关节外侧、大腿、到髋、环跳、腰带，回到肚脐中点丹田处；续之向下到会阴、两大腿内侧、膝关节内侧、踝关节内侧，至涌泉。一次不能排除杂念，连做几次，注意力进入路线运气后，方可以达到排除杂念的效果。

棱极功开始用意念，熟练后可以配合呼吸。吸气时气到丹田，呼气时气向下，也可以用相反或者不同的调息法练功。需按自己的功夫深浅而行，切不可过量。

第三节：一线全身放松功

身姿站式。练功方法：是以人体某部位整体放松的功法。意识引导，内气运行，调节后使部位产生热麻、舒适、放松等良性反应。起于头，止于脚。如头松、棱极功是松百会穴，此功法是松整个头部。练法是：意想头松、颈松、肩松、臂松、手松、胸背松、腰腹松、髋松、大腿松、膝松、小腿松、脚松，每想到一处默念三次向下行气。起到进一步调整放松的作用。可以把一线全身放松，用于练功之前的调整，也可以作为一种单独的练功方法。用于体育运动训练前、后，统一指挥练习或者自我练习，以调节机体放松，均有良好的效果。

第四节：内　松　法

身姿卧式。练功方法：是在一线全身放松的基

础上，由外及里地进一步深化的练功方法。以意识引导为主，内气在体内按意识引导运行，调节体外肌肉，体内骨骼和五脏六腑，以及与脏腑有联系的器官。起于头，止于脚，先体外，后体内，使机体在意识引导“松”的良性循环影响下，内气运行为纽带形成一体。

具体练法是：先意想到某部位后，再默念“松”三次。呼吸自然，起于头。头松：大脑松、小脑松、延髓松、脊髓松、脸松、眼松、鼻松、嘴松、牙松、舌松，耳松，颈松、喉松、气管松，肩松，上臂松、肘关节松、小臂松、手腕松、手掌松、手指松，胸背松、心松、肺松、膈肌松，腰腹松、肝松，胆松、脾松、胃松、胰松、小肠松、大肠松、肛门松，肾松，前阴松，髋关节松，大腿松，膝关节松，小腿松，踝关节松，脚掌松，脚指松。每“松”一次的要求是：先想到某部，全神贯注于这部位，然后再默念“松”。默念“松”时，某部位的生理是有变化的，自身也有感应，确实有轻松感，才算一次。（开始练或者初学者不明显，时间越长感觉越明显，越清晰，气感越强。久而久之，可以内视脏腑。）

第二轮是在第一轮的基础上，想到某部位时再加上“与某部位有联系的器官松”。这种练法扩大了松的面积，沟通了某部位与它有联系的器官，加快了气血运行和新陈代谢，增强了机体的活性。第二轮的重点在于用联系其他器官的扩散法，使人体在气功态时内外合一形成整体。如心松，先想到心后，再想“与心有联系的器官松”，按此法默念三次，要求同上述的第一轮循序一样。

第三轮是再按第一轮循序的程序和要求再重复地练一组。这样可以进一步强化，建立条件反射，加强意识调控，增强气感，以起到有病治病，无病健身，维持机体在运动中的相对平衡作用。

如身体某处或者某脏腑有伤病，可以在某处或者某脏腑增加默念的次数，由三次增加到六次或者九次。意念增强，可以促进和加快气血运行，起到通则不痛的调治效果。内松法比较复杂，初学者应在老师指导下练习为宜。

第五节：穴位松法

身姿站式。练功方法：是在内松法的基础上，由部位、脏腑松法变为点穴松，即穴位松法。默念松时，先想到穴位把能量聚集在一点上，然后用默念松法象闪光灯闪光一样，将能量扩散到属这个穴位影响的区域内。（闪光灯只是向前方一个面闪光幅射，而穴位松法的穴位点是一个圆状形，它是无面向的全息式的扩散性的幅射，自中心发散，一聚一散调节机体的佳能态，进入高层次的有序化。）穴位松法是练气功后内气充实，经络畅通，意识能随意地引导内气纵向联系的功态生理条件下，发展到扩散性的幅射能量，在体内形成横向联系。使穴位松不仅是穴位的一个点，而是一个区域。

具体练法：以意为主想到自己身上的某一穴位，然后默念“松”，以“松”法来扩散能量，使幅射到属穴位影响的区域。每一穴位扩散式“松”三次。每松一次的要求，先想到某一穴位，全神贯注于这一点上。默念“松”时，这一穴位及穴位的区域是有生理变化的，练者自身有感应，体内确有轻松感，方算一次。（开始不明显，时间越长功夫越深感觉越明显。）练法是起于头，百会穴松，大椎穴位，膻中穴松，丹田穴松，肚脐穴松（男左，女右转），命门穴松（回到肚脐进入丹田），会阴穴松，涌泉穴松（从脚五趾出循行进入手五指到手掌心），劳宫穴松，丹田穴松，止于腹内的丹田穴。

练穴位松时，身体放松，越松越妙。呼吸听其自然，如练功时有关穴位呼吸或者体呼吸以后再论。此功法的重点在意念的控制调节上，功态的变化在人体的阴阳线上，功法的效益是用聚和散来调节局部的平衡，最后为整体的平衡有序。穴位松法是在掌握了较多的功法后，再进一步深化的功法，或者在有一定功夫的基础上，练习静坐功夫的特殊的练法之一。此法内涵很深，变化莫测。初学者，须在老师的指导下学练为宜。如练者的功夫达到内视的境地，练穴位松时可以看到体内会有许多奇异生理变化现象。

第六节：抛 球 功

身姿站式。练功方法：两手掌心相对，距20厘米左右，置于腹前，意想手中抱着一球。球态或者气感形成后，做九次开阖，正转反转九次。然后意念把球抛到事先选择的山、树、绿草等某一处。身体重心缓缓前倾，脚跟提起，脚趾稍松着地，手向前伸，同时向外呼气（见图中虚线）。球到达目标后意念作用将球散开与树、草等物进行气体交换，然后将清新的气体形成的球，用意念收回。身体还原成站式，收手同时吸气，意想的球回到自己手上。一去一回，反复进行三次或者九次，再用双手把球按人腹内，沉人丹田补充内气，即丹田之气。此法也可作为一种单独的练习方法。

第七节：收 功

练功结束后，意念收回，想到丹田，把头上、手上、脚上即五心的气收回集中于丹田。意念也到丹田，自觉得意到、气到丹田停稳后，即是收功。如自我感觉还未收集于丹田，可以反复进行几次，直到收回集中停稳为止。收功在练功中是十分重要的，特别是初学者，一定要注意收功。力求做到意气汇合于丹田，才能休歇。功收定后再练外动调节法使全身彻底地放松。

（夏双全文，摘自《中华气功学》湖北科学技术出版社1988年3月版）

意气功法

本功法是一种强调意气结合，以意(意念)为主导，以气(呼吸)为基础，以形(姿势)为保障，以松静内守为手段，导致内气运行和外气发放的健身益智功。

功 法

一、练功三原则

1.内外结合：形主外，意主内，气有内有外。形、气、意相结合，即为内外结合。2.动静结合：意气功属静功，没有外形动作，是外静内动。配合做的健身功属动功，有外形动作，是内静外动。意气功是主功，配合作的是辅功。主辅结合即为动静结合。

3.主客结合：

气功是医学，是科学，属客体；练功者是人，属主体，要体现主观能动性。主观能动性与客观规律性相结合，即为主客结合。

二、练功三阶段

练功在于科学地练。练功过程，是一个认识和实践的过程，是由低到高的过程。这个过程，大体可分为初期、中期、后期三个阶段。

1.初期：形——以卧式为主，兼做坐式。卧，采用仰卧或右侧卧。坐，采用自然端坐。气——以自然呼吸为主，兼做深腹式呼吸。意——以守动、守线、守呼吸为主。由肺到口鼻是一条呼吸线，意念随呼吸线上下。

2.中期：形——以坐式为主(自然端坐)，兼做站式(自然站立)。气——以深呼吸(可适当采取停顿呼吸，即吸—停—呼，或吸—停—呼—停)为主，自然呼吸为辅。深呼吸，还可以做吸短呼长的深呼吸。这阶段开始产生内气(某一部位有暖麻胀感或气的窜动感)。意——以守静、守点、守穴位(丹田、会阴、涌泉、隐白等)为主。

3.后期：形——以自然站立为主，兼做行式(自然行走)。气——以体呼吸为主(似觉全身毛孔都在呼吸)。这阶段内气可在全身运行。意——以守动、守线、守面为主(线可由单线到复线，面可由小面到较大面)。

从练功时序说，分以上初期、中期、后期三阶段。若从气功状态说，可顺次达到身心静养、内气运行、外气发放三个层次。

1.身心静养：主要是静卧、静坐、静立、静步。

由放松到入静。由身体放松到精神放松，由身静到心静。

开始入静较难，不能做绝对要求，应循序渐进，逐步加深入静程度。

2.内气运行：内气，是体内产生的，是物质的。虽然见不到，却可感知到(酸麻胀感，热凉电感)。可以理解为元气、真气；还可以理解为能量流。有了气感之后，逐步扩大，由点到线，再到面。点，由一点到多点。线，由虚线到实线。面，由小面到大面。

时间长了，内气的浓度、宽度、厚度也会增加。

3.外气发放：外气是在内气的基础上发放的。内气用于自身疗养，外气用于治疗他人。将内气集中于一点，即可发放外气施治。

任何一个针灸穴位，都可以发放外气。只是有强弱之别。发放部位也有方便与否之别。一般用手的劳宫穴发放外气，就是由于手的转动比其它部位灵活方便。

外气施治，应按中医理论辨证施治，选择若干有效穴位，或按阿是穴(痛处患处)施治。可以与患者保持一定的距离，用一手或双手施治。

施治时间可长可短，一般两三分钟或四五分钟，即可见效或缓解，或止痛。

三、练功三要求

练功，一要正确，二要有效，三要不出偏差。

按照三原则、三阶段去做，就可达到这点。

对于不出偏差，还应从形、气、意三个方面加以注意：

形——姿势自然端正，不妨碍呼吸。气——呼吸自然轻柔。意——意念自然专注，而不僵守。

(李薰风文，摘自《中国气功》1987年2期)

意念疗法

本功法是一种重视调神，突出意念活动对机体机能状态的调节的医疗气功。此功法在整体调理的基础上进行局部治疗。包括“意守镇痛法”、“意念按摩法”、“意念针灸法”、“意念浴疗法”，简单易练，如配合针灸等医疗手法，疗效更佳。

功 法

(一)意守镇痛法：在气功疗法和针刺疗法相结合的基础上。依据病痛的部位，以循经取穴为主进行意守治疗。如前额头痛意守合谷，巅顶头痛意守太冲，胸部疼痛意守内关，胁肋痛意守支沟或阳陵泉，腰背疼痛意守委中，脘腹疼痛意守足三里等。同时默念“止痛”。

(二)意念按摩法：根据按摩疗法具有舒筋活络，行气和血等功效，适用于病位范围较广的疾患。对于胸闷、脘胀、腹满以及胸、脘、腹部的疼痛，腰背痛，坐骨神经痛等皆可以意导气，循胸腹、腰

背、大腿等病位进行意识按摩，同时默念“散”或“通”字。

(三)意念灸疗法：艾灸能温通散寒止痛，适用于寒湿脾症，阴寒性脘腹痛、腹泻等。功法常意念于病痛之处有文火熏之，感到温热舒适，同时默念“暖”字。

(四)意念浴疗法：对于某些全身性疾患或皮肤病等有效。可设念施温水浴、或温泉浴、或药液浴。对腰以下病可意念进行坐浴治疗，牢记坐浴时水位不可过胸；对一些波及全身的病患或某些皮肤病，可意念自己在温水或温泉水(药液)中浸泡漂浮，感到一身松暖舒适，同时默念“洗掉病邪”切记头脑“露出水面”。

(张树礼文，摘自《中华气功》1987年3期)

意拳浑圆桩

本功法是意拳(又称大成拳)的基础功，包括两部分：养生与技击。在达到高级武功中占着重要的地位。此功法的特点：(1)呼吸自然。(2)不意守人体的某个部位。(3)简单易行随时可练。(4)上功快，几分钟、十几分钟就会有动感。(5)不发生任何偏差。(6)扶正祛邪，驱除疾病，医疗效果显著。

功　法

一、选择空气流通，阳光充足之处每天坚持早晚二遍功，每次30—60分钟，有条件的同志每天多练2小时更好。两脚同肩宽，脚尖不外撇也不内勾，成平衡状自然站立。两膝微向前弯曲，两腿似直非直，身躯即挺拔又函虚，小腹放松，两手抬起胸前环抱，两手高不超肩；低不过脐，前不盈尺，后不贴身，两手指相距1尺左右，手指微内勾，指间微张开，头虚虚上领，两眼向前平视微闭(全闭也可以)，全身放松，采用自然呼吸法。

二、松静自然，从头、颈开始，自上而下放松。运行路线经面部、脖颈、两肩、两臂、两手、后背、后腰、前胸、前腹、大腿、膝关节、小腿、脚。以上各部位置放松。松和静是相辅相成的，松好了、静也会好起来，只有肌肉和精神最大限度放松才能更好的入静。主动排除杂念，默念“松”字，这样松静就会慢慢统一起来。

三、意念诱导，又叫意识引导、暗示。姿式站好后，检查全身肌肉、精神放松没有，只要想到放松、再放松些很快就会松下来入静了。然后再立意在手，想到手上麻、热胀，有了这样反应以后，不让它跑掉，稳定一会待麻、热、胀出现明显反应思想就可以引导它往手腕、小臂、肘、大臂、肩部、背部、腰部、胸部、腹部、臀部、大腿、膝、小腿、脚部发展。也可以运用自由选择法，任意体会，在身体任何部位体会麻、热、胀的反应，没有上述反应也不要硬追求，只要耐心等待、麻、热、胀就会慢慢到来。开始麻、热、胀的反应程度不尽一致，有的部位较强烈、有的部位较淡薄，只要静静站下去，身肢的反应就会均衡发展。浑圆桩的第一层功夫为皮下肌肉层通。第二层功夫为内脏器官通。第三层功夫为骨骼节节通。待三层通畅后，全身轻松舒适，精神旺盛，疾病随之消失、人就会感到象脱胎换骨一样，内劲也就不知不觉中产生了。这样就基本上达到意拳基本桩功的要求。

意拳养生桩功属于内气功一种，以静养为根基，极为简便易行，不论男女老幼，身体强弱，只要思维正常都可以练功，并能收到理想的效果。

(苗运武文，摘自《武林》1990年3期)

楚天内丹养生功

本功法是以荆楚“内丹功”的“肚子功”为基础的养生功。此功法以中医理论为指导，结合现代心理学与音乐仿生学的理论方法创编，动作柔和自然，配有音乐导引易松静，提神醒脑，解除身心疲劳以及慢性消耗性疾病都有不同程度的疗效。尤适于广大知识分子习练。

功　法

一、预备式：自然站立(或坐、卧姿势)，双脚分开与肩同宽，两手自然下垂，上身正直，头顶悬、百会朝天，面带微笑，腋下稍虚空，双腿微微屈蹲。舌抵上腭，意守丹田，全身放松。

二、平秘阴阳：随着音乐和导说词，想像自己置身于一个芬芳的草坪上，四周树木葱笼，空气无比清新。心情尽量轻松愉快。双手慢慢抬起叉在腰间，头部顺时针方向慢慢转动(数3个节拍)；再反方向慢慢转动3节拍。然后，双手自然下垂，吟首含胸，手背相靠，再翻掌扩胸，昂头，重复两次。然后恢复预备式。

接着，右脚踢、蹬、内扣、内旋、外展，还原；左脚再如此做一遍。恢复原式。然后双手心向下，抬起、下压三遍，上抬至胸前成抱球式。再行双手开合三次。最后，双手重叠，气沉丹田。

三、撷清去浊：意念仍如前。随着音乐再想像旭日东升，晨鸟初啼，松柏苍翠，露球欲滴。

将双手缓缓地抬至头上，意念百会穴采撷天地精华之气。并顺清气贯顶入内之势，将体内浊气向下压，从脚下涌泉穴排出地下。同时，想像晨曦朝霞光芒渐渐融入体内，全身暖洋洋地无比舒畅。

然后，右手从腹部向上抬，手心朝上，左手则移至丹田(病人则移至患病部位)。意念大自然中精微物质经右手劳宫穴，沿双臂顺流入丹田(再启丹

田之气攻于病灶)。稍微坚持片刻，再将手慢慢放下，恢复预备式。

四、鼎炼金丹：将手慢慢抬至上腹前呈抱球式，意念双手抱着一团气。然后，手指相对，手心抱着这团气慢慢抬至胸部、面部，停一下，意想这团气自动地拂摩胸、面部。接着，翻掌手心朝下，双手慢慢下压，沿胸腹前正中线压至丹田处时，手心改向内，捧住气团压入丹田。意想自己恢复胎息状态。并随息数9下(一吸一呼数一下)，要尽量地慢而轻松。

五、炼津化丹：意想身体象春风吹拂杨柳那样轻轻摆动，四周寂静安谧，清新的空气沁人心肺，舒适的阳光弥漫全身。接着想像舌尖是天池甘露清泉的源头，不断沁出晶莹清凉的玉液。舌尖在口腔内轻轻地摆、慢慢地动……，甘露清泉不断线，潺潺育尔益寿年……。当口中盛满甘露玉泉水时，缓缓分三口咽至丹田。然后，随着音乐节奏，意念丹田孕育成一个金光灿灿的金丹，金丹不断地运转真气，慢慢扩散到全身。浑身舒畅，轻松无比。

六、天人合一：双手呈抱球式置于丹田部位。同时意念自己置身于一个夜兰人静，明月星光的境界。身似空壶，心若止水，大脑象水晶石一样清晰透彻。想像自己的身躯逐渐变大，渐渐变成一股轻灵之气，慢慢悠悠地飘向太虚幻境……。此时只感觉天地与我一同生，万物与我化为一体。然后，慢慢收回意念，集中于丹田处，试想丹田部有一颗璀灿夺目的明珠在慢慢移动，在丹田——命门之间往返蠕动，丹田处渐渐觉内气无比充盈，萌发一种勃勃生机。

最后，再将手抬至胸前，意念抱着一个大球，身体不由自主的前后轻轻摇动，晃晃悠悠心旷神怡。此时，什么都不应想，周围一切声音、动静都不理它。身体和精神融为一体，自然地随着音乐旋律，陶醉在令人神往的气功境界之中。

(马伟功、陈德龙文，摘自《大众气功》)

静养行气六步功

本功法是一种集古今各家之长的静功，通过“调身”、“调息”、“调心”的自我锻炼，做到意、气、形的内三合，从而输通经络，加速内气畅通运行，培养人体三宝——精、气、神。此功法分六个步骤，由浅入深，节次分明，每一步又互相衔接，便于修炼者循序渐进。具有调节生理机能，打通大、小周天，健身治病之功效。

功　法

一、端正姿势，全身放松：练功开始，首先要求心情舒畅，大脑安静，以一念代万念，排除杂念，思想集中于练功，按练静坐和站桩的姿势，要求做到端正准确，主要是：头正身直，虚灵顶颈，舒胸拔背，沉肩坠肘，松腰落胯，脊柱成轴。两腋松开，舌抵上腭，面带笑容，两眼垂帘，鼻尖对脐等等。接着进行全身放松，先可用手轻轻拍打头部、胸部、腰腹及手臂大腿，使之放松，或可用震颤手脚之法引导全身放松，继则意息相随，以意引导全身逐步逐段地放松，从头至脚，由表及里，使全身皮肤、肌肉、神经、血管、脏腑等放松。同时，意想那一部位放松时，呼吸亦随之配合，呼吸自然，吸气时想静，呼气时想松。通过这样放松法的训练，使内气得以运行，可感到周身轻松舒适，从而逐步产生气感，而且由于心里只有想着全身放松这一念头而代替了其他千万念头,故还可使杂念逐步排除，使大脑逐步人静，从而有利于练功入门，又可避免出偏差。这是本功法必须学会的第一步。这一步功法对神经衰弱失眠、高血压、震颤性麻痹、中风后遗症等都有一定的疗效。

二、三线贯气，降浊升清：在学会全身放松的基础上，接下来是进行三线放松结合贯气法的训练，以行气和降气。即把身上浊气自上而下降，并排出体外。所谓浊气，即病气或病理信息，通过练功，把身上浊气往下降，这样，清阳之气才能得以上升，即所谓“降浊开清”。其法是以意念配合呼吸，呼吸自然，呼气时，意想全身浊气(病理信息)分三线自头部往下贯，第一线是由头部降至胸、腹部沿足三阴经往下降至脚心涌泉穴出去；第二线是由头部降至两肩两手臂、双手指沿手三阴经、三阳经出去；第三线是由头部降至背部沿足三阳经至双腿、双脚跟、双脚趾出去。每一线各可做三至五次，体虚血压偏低者做一两次即可，不宜多做。通过本功法训练，可使全身进一步放松，浊气得以下降，练功后可使人周身轻松，头脑清爽，对于头昏脑胀、血压高者练此功法，尤有降血压、清晰头目之功效，所以本节功不仅具有防病、治病的作用，而且本身是一种行气法，通过训练，可贯通经络之气，为行气通经创造有利条件，同时又是防止练功出偏差(气往上冲)的一种功法。

三、丹田呼吸，调息调气：这步功法是使真气在丹田(指腹部丹田)部位开始聚集、充实与发动的要领，也是练丹田功的功法之一。亦为气功锻炼的基本功。其法是：

首先要求把自然呼吸变为深、慢、细、匀的腹式呼吸，并由顺腹式呼吸逐步进入逆腹式呼吸，然后结合内视丹田，吸气时意想气吸至丹田，呼气时意想气呼至丹田，从而逐渐使“气聚丹田”。

接着意气相随，吸气时意想气由命门吸至丹田，呼气时意想气由丹田呼至命门，在进行十至十余次后，然后反过来，用逆腹式呼吸法，吸气时意想气由丹田吸至命门，呼气时意想气由命门呼至丹田。

这样，使丹田与命门之气逐渐衔接沟通，使真气逐渐在丹田部位聚集，并与命门联接，逐步形成丹田及丹田与命门之间一起一伏的呼吸运动，从而丹田部位就会逐渐发胀、发热或有一气团的得气感，使丹田之气逐渐旺盛、充实与调动起来，为气通“大、小周天”打基础。

四、真气运转，练精化气：在丹田呼吸的基础上，接着训练这一功法，是进一步使真气在丹田聚集，充实与发动的要领，也是气通“小周天”乃至“大周天”的要领，又是练精化气的基本功，在练此功法时，要求做到逆腹式呼吸法，并做到意息相随。其法是：

1. 吸气时意想气由会阴穴吸上至丹田、神阙，呼气时意想气由神阙呼至丹田、会阴穴。如此一呼一吸，一上一下，使会阴、丹田、神阙联成一气，使丹田之气开始转动。

2. 呼吸时意想丹田之气，在丹田周围运转，可由左至右，由下而上，由小圈到大圈地左右运转，然后再反过来，由大圈到小圈地左右运转，使丹田之气逐步转动起来。

3. 吸气时，意想气由会阴穴吸入，同时结合提肛收缩，使气上行至两肾命门，再到丹田略停一下再呼气，呼气时，意想把气呼至会阴穴。如此，随着气机运转，使会阴、命门、丹田三者联成一环，意气相随地运转。这种真气运转法，古人称为练精化气法。通过本功法锻炼，不仅可使丹田之气进一步调动起来，而为气循任、督脉运转打下良好基础，而且对于消化系统，泌尿系统等疾病，都有一定的治疗作用。

以上三种真气运转法，一般进行多次以后，就会逐渐感到丹田、命门、会阴等部位发热或跳动感，甚至还可以感到有一股热气流在运转，进而即可通“小周天”，出现体内真气明显地循任、督脉运转循环。

五、升降开阖、练气化神：本步功法是在上一步真气运转的基础上，使内气进一步运转，达到升、降、开、阖，从而使气通“大、小周天”，进而达到所谓“与天地同体”之境界，是六步功法之高峰阶段。而练功至本阶段时，不仅内气旺盛，循经络系统运行畅通，而且此时呼吸进一步缓慢，大脑进一步入静，功练得好的，则意、气、形三者融合一起，进入恬澹虚无境界。亦即所谓“练气化神”。其法是：

1. 以意引气，中宫直透。吸气时意想气由会阴穴吸入，上至丹田、膻中、廉泉、百会，然后稍停一下再呼气，呼气时，意想气由百会穴呼入廉泉、膻中、丹田以至会阴穴，如此随气机上下升降，中宫直透，从而进一步为气通“小周天”打好基础。不少人练功至此法后即可气通“小周天”。

2. 升清降浊，周天运转。吸气时意想自身清阳之气由脚后跟吸上，循足三阳经上行至背部至头顶百会穴，稍闭气一下再呼气，呼气时意想自身浊阴之气由头顶百会穴循任脉和手足三阴经下行至手心劳宫穴和脚心涌泉穴。另一练法是循经络运行方向升降，吸气时意想自身之气由脚心涌泉穴吸入，沿足三阴经上至会阴、丹田，然后稍闭一下气再呼气，呼气时，意想气由丹田呼至膻中，再分至双手三阴经至双手指又稍闭一下气再吸气，吸气时，意想由双手三阳经吸气上行至头部印堂穴，百会穴，稍闭一下气，再呼气，呼气时意想气由百会穴呼至背部沿三阳经下至双腿双脚跟，脚趾，然后稍停一下再吸气，如此一吸一呼、一升一降的气机运转，使清阳之气上升，浊阴之气下降，通过一定锻炼，即可出现真气自动通“大周天”，自觉感到气循自身十二经脉运转循环。此功法不仅对于清阳之气不升，浊阴之气不降所形成的头昏脑胀等气机紊乱、阴阳不和之症，具有升清降浊、调和阴阳之治疗作用，而且可疏通全身经络气血、温养全身脏腑、肌肉，筋骨、皮毛，通利全身关节，对于某些呼吸系统、循环系统、神经系统、运动系统等的疾病都具有一定治疗作用。

3. 丹田开阖，与天地同体。练功至此阶段时，大脑高度入静，周身之气更加通畅运行，此时可以意引气，吸气时可存想内气自丹田部位如电波样慢慢扩大，输布全身，并扩散体外，乃至意想放大如整个宇宙之大，然后稍停一下再呼气。呼气时则又存想气如电波般一圈一圈逐步缩小至全身及至丹田，结成一小球状。如此一呼一吸，逐步形成丹田部位一开一阖的运动。另方面，在进行数次之后，亦可采用呼气时存想内气放大松开，吸气时存想内气缩小关阖的相反的训练方法，通过这种丹田开阖的训练，使周身之气，由表及里，由里及表，通畅运行，并可感到与天地之气融合相接，以吸取天地之精气，呼出体内之浊气，即所谓进入“与天地同体”、“天人相应”的境界。而练功到此时，呼吸进一步缓慢，大脑进一步入静，杂念完全消失，此时可感到自身络脉通畅，营卫调和，周身温暖或轻飘飘感。头脑异常清晰，如此锻炼，即所谓练气化神，功练得好的，可内视感觉自身真气循经络运行，或出现“觉明”，或可外视感觉自身气化之神光罩辉，这样练下去就会逐渐使自己功夫向高深阶段发展。

六、养气存神、练神还虚、复命归根：这步功法的内容是养功和收功，通过前五步功法的锻炼，把自身内气调动起来，并很好地循全身经络通畅运行以后，接下来就要善于涵养和回收自身“元气”、“元神”，使之能很好地回归储存于“丹田”而不致耗散，即所谓“复命归根”。反之，如果不重视本步功法的锻炼，使“元气”、“元神”不能很好归根于丹田，因而必将影响前五步功法的练功效果。有些人练功后反而感到疲劳，甚至练功多年而身体不显得健壮，

其原因之一，就是由于不懂得“练养相兼”之意义与不善于养功收功之故。所以进行本步功法的训练，不仅可巩固与提高前五步功法的练功效果，而且还有利于“精、气、神”的培养，使“真气”更加旺盛，精神更加充沛。这步功法的特点，在于要求静养，使之做到进入“恬澹虚无”的境界，亦即所谓“练神还虚”。具体做法：

1.在练完第五步功法以后，让呼吸恢复到自然状态，并逐步缓慢下来，意念逐步淡薄下来，此时可意想自身周围乃至宇宙之气，随自己呼吸如电波一样一圈圈缩小，慢慢回归于丹田，在丹田处又逐渐缩小，最后以至于感到自身和周围的一切都不存在了。此时大脑高度入静，进入虚空境界。在练本功法时，双手可叠放在下丹田部位，掌心朝里，右手在左手之外(女子相反)。也可合掌于膻中，然后再放在下丹田部位。

2.在练上述功法数分钟后，神意进一步宁静，只有一个练功的意念轻轻地想着丹田，让元气、元神养育于丹田，呼吸亦逐渐更加缓慢，气功练得好的，可进入“胎息”阶段，只有“鼻息微微，若存若无”的内呼吸。此时大脑处于一无所念的气功状态。并可感到“只见光弧，不见我身”，进入古人所谓的“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚”的高深阶段。而练功到此时，可感觉到周身异常温暖舒适，精、气、神异常充沛，心情异常愉快。

3.在养功十至十几、二十分钟后即可收功。收功时可先耸肩晃头，摆动身体，舒展手足，然后用双手做一手势，将两手掌向上至耳后举过头(手心朝里)，然后手掌向下向里环抱丹田，意想自身周围之气，随着手势收回归丹田。呼吸随之配合，即把自身周围之气呼吸至丹田，这样进行三、五次，然后做浴面、揉眼、摩头、擦耳、叩齿、搅海等动作多次，还可按摩腰部、身体几次，即可起身结束练功。

以上六步功法的练功时间一小时左右，超过一小时亦可。可根据各人不同情况顺其自然的进行锻炼。总之，只要持之以恒的按上述六步功法循序渐进地进行自我锻炼，养成习惯，形成规律性，则不难在较短时间内做到学而有成，获得静养行气通经之成效，使气通“大小周天”，进而使自己功夫提高一步，做到以意行气。发挥人体自我调节生理机能，以达防病治病、健康长寿之目的。

(林　海文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年10月版)

静休意灌功

本功法是一种静功。此功法分两步，第一步为“静休”法，第二步为“意灌”法，合而习练，疗效明显。

功　法

一、静休法：(一)姿势：1.坐姿：自然盘腿，两腿交叉盘腿面朝南方而坐，以坐起舒服为度(可以做一软垫坐上达到舒适)，左手大拇指尖内屈扣在无名指指掌关节横纹处，余四指内屈握住大拇指，成一空心拳，再将右手拇指从上拳眼中插入左手拳心，其余四指内屈握住左手四指，成一“太极手印”，放于两腿之间，内侧贴近小腹，两眼轻轻合闭而毫不用力(完全的正规“传统养生内功”姿势)。如果因地方条件不可能盘腿，可采用自然坐法(适用于办公室、会议室、候车室及车上这些根本不可能盘腿的地方)，手和眼的姿势同自然盘腿一样。

2.卧势：面向南边而卧最好，如果因床铺的放置不能面南，就仰卧或者采取自己最舒适的卧体位。手和眼也须和自然盘腿式一样(这种姿势适用于实在疲劳的情况或大房间的集体旅宿)。

(二)放松入静、守窍听息：1.舒适头颈，让大脑静下来，下意识地命令大脑排出一切杂念开始练功。然后自然地摇一摇头，以检查颈部是否放松并求得头，颈部达到舒适。

2.放松双肩，双肩不宜抬高，放松双肩让其自然下垂到极点，这是放松全身的关键。

3.全身放松，全身放松到什么程度呢？你自己的意念松到什么部位，那个部位就有轻微的胀感或热感为适。最后达到好象是全身酸软，懒散舒适为度。

4.全身放松后，就要开始意念集中，意守祖窍“玄关”。其方法是用两眼“内观玄关吸气”，兼用两耳听“玄关吸气的声音”。不要去管呼气。呼吸要自然，不能用意念去控制呼气，久而久之，就觉得吸进来的空气是由玄关而入，根本不是用鼻孔吸入。到这时才要求逐渐加强呼吸锻炼，以自己听不见呼吸的声音为好。

以上功法做完，就达到了“静休”，这时就可以接“意灌”法了(如果是“火候”未到也可就此收功休息)。

二、意灌法：“静休法”是只注重吸气而不管呼气，然而“意灌法”则是在静休法基础上开始在呼气上下功夫。很简单，就是在呼气时把心身全部放松，在呼气这一时间内，把意念、身体、世界全部一齐忘掉，自己感觉到由玄关进入之气好象由上到下地把全身都灌满了(是用意灌气的作用)。有茫然、飘飘然之感，真正达到了“致虚极、守静笃”、“恍兮惚兮”的境界。呼毕吸气时自觉清阳之气从背面迅速上升头顶，经百会、过印堂又入玄关。如此往返不息，自觉似睡非睡，似守非守，呼吸“绵绵如存”。就这样“恍兮状若痴”的练功半小时或者更长一些时间就可以收功。

三、收功法：解除练功姿势，搓搓双手后（冬天搓热双手，热天搓去排出之汗），用双手做洗脸动作，让面部肌肉得到一次轻柔的按摩，恢复正常功能。再活动一下各个关节，即行动完毕。收功以后，你就会觉得精力充沛，如获又一个早晨。

（刘倩曦文，摘自《中华气功选》轻工业出版社1989年4月版）

静动气功

本功法是在机体放松与入静的情况下，由内气发动，引起身体及四肢自发地运动的一种功法。由胡耀贞继承了前人的养生练功方法，结合自身实践所总结提出。它的特点是“静动相兼”，练功中强调意守丹田和丹田呼吸。

功　法

一、姿势：不固定，以身心舒适为准。根据体质、病情而选择卧式、坐式、站式。卧式的缺点是，在入静之后易睡着，故一般多采用坐式。自发动产生后，可由坐式转为站式。自发动时，似拳非拳，似舞非舞，姿态千变万化。

二、呼吸法：练功中不注意口鼻呼吸，如同日常生活中不注意口鼻呼吸一样。强调丹田呼吸，吸气绵绵，呼气微微，腹部在外观上呈现自然呼吸状态。

三、意守法：意守丹田，不再过分集中，做到勿忘勿助。意守的部位及次序是：先守中丹田（肚脐内），这是基础功。次守后丹田（命门穴），最后守下丹田（会阴穴）。先意守中丹田，在肚脐内呼吸，是练本功的入手方法，在肚脐内呼吸前，要使脐内之气与肾间之气相接。即在意念上使脐与命门紧贴，然后缓慢放松腹部，意随肚脐呼吸。有时根据病情、季节，在以上三个部位都守过的情况下，亦可分别春守夹脊，夏守绛宫，秋守膻中，冬守会阴。一般不专门意守上丹田（两目之中），只是在练精化气时意守上丹田。当自发动产生之后，以意守中丹田或命门（女同志意守关元、气海）为主，一般不守其他穴位。如在练功中自感有气经经络路线到达某穴位，亦不加意控制气行，意念仍然以守中丹田或命门（女同志守关元、气海）。当意守中丹田，腹内发热，甚至命门也有热感，肠蠕动增强，口腔内津液增多，分三口慢慢咽下时，意想至脐内，虽然不产生自发动，就静静地意守中丹田。练静功，同样也可以达到作用，切勿追求动象。自发动产生后，在动中求静，腹内轻松，动作柔缓，顺其自然变化，才能达到以气运身的功夫。

四、收功法：功毕，用意念在脐腹部收功。用眼意视肚脐内，用意念从肚脐中心起始，以逆时针方向，螺旋式地由小向大，圆转36圈，最大圈的直径，不得大于腰的横径，然后由大向小，以顺时针方向转24圈，转至脐内。用意念将气转至命门，再移至气海，稍定，双手掌心相对，搓热，自我按摩。然后缓缓散步，切勿立即卧床，或汗未干而出门。女同志收功转圈方向，与男同志相反。

该功对溃疡病、慢性胃炎、慢性肝炎、早期肝硬化、慢性支气管炎、早期气肺气肿、高血压病、冠心病、陈旧性心肌梗塞恢复期、风湿性关节炎、骨质增生、冻结肩等慢性疾患，经过百日练功，均有较好的疗效。但有一些病情不宜练本功，如精神病、出血性疾患、心肺肾功能不正常者。

注意事项：(1)练静动气功，最好能够住院或在门诊练功。这样可以获得医师的指导与查功，避免发生偏差。

(2)练功时间，一般规定100天为一疗程。治疗期间，一日可练3～4次，每次1/2～1小时。次数太多，时间太长，使身体产生疲倦而有害。恢复期一日可练1～2次。练功前解除大小便，略放松腰带。饥饿或饭后不宜马上练功。

(3)开始练功，因症状妨碍练功时，可先对症处理，以缓解症状，有利练功。

(4)不管何种症状，练功治疗前，应先明确诊断，避免耽误病情。医师应对患者有全面的了解，定期复查，认真教功，严格要求患者遵照练功方法去练，不可见异思迁，也不允许同时练二种以上的功法。对练功中发生的任何效应，均不可追求。

(5)如遇遗精、月经期、过度疲劳、情绪不佳、发热等时，可暂停练功2～3日。

（胡月仙、胡朋娟文，摘自《中国医学百科全书·气功学》广东高等教育出版社1988年10月版）

静养功

本功法是道家流传下来的养生祛病还精补脑、延年益寿的一种简易气功。

功　法

一、静坐法口诀：静坐止念忘情，心死神活，厚铺坐褥，宽衣解带，于子时，向东盘坐，端身，直背，唇齿相著，舌柱上腭，以塞兑口耳以返听。微开其目，以垂眼帘以神光及眼光，自元宫回光返照于脐下。

二、静室：选择安静和空气新鲜的地方，使无喧扰之患。止念：集中意念于下丹田，断灭一切交念，念有一毫散乱，神不纯阳。忘情：物、我两忘，忘情即性复忘，非真忘，胸次灵明。心死：以息忘心。神活：人心之灵明。厚铺坐褥：使体不倦。宽

衣解带：使气运行畅通。子时：是阳气发生之时，古人一日行持始于子，向东者取生气。盘坐握固：收摄精神，握固(即拳指以两拇指掐第三指手纹，或余四指都握拇指)。端身直背：使理通达气不窒塞。唇齿相著。舌抵上腭：使任督两脉接通，重楼无浩浩而去之患，口是气窍，口开则气散，故塞之。以返听：是精窍耳逐，于声精从声耗故返听而不闻。微开其目：使不坐于黑土之下，且目是神窍，目荡于色，神从色散；眼全开，则神露，眼全蔽，则神暗，故半垂帘，能去昏病。目光自元宫返照于脐下。

三、调息法：调息绵绵书夜功纯，以采肾中一点真阳，期于心肾交接，是为交感神气以进火。回光之久，肾中一点真阳，上与心神交合，正心一呼一吸之谓息。息者气也，心息相依，实水火既济，使之绵绵归根。复命以养神气，使暖气相续，行功时腹中觉有暖气升，撞不定者，此是真阳气功。人身中凡气是阴气，炼尽阴气，真气发生不要挡御垂其冲动之机，运过尾闾自夹脊双关，逆上泥丸宫，与神交姤，交姤后，化为甘露，即从鹊桥至重楼。自玄膺而下，由心复之中宫一升一降。切要功无间断，不然就是白费功夫。自背后督脉中，上来即属子，自前任脉中下去，即属午，子午抽添。谓之周天火候。火候者，身中水火一升一降，升则为进火谓之抽铅；降则为退符，谓之添汞。铅是肾中一点真阳之气，汞是心中一点真阴之精。妙用在于抽添，进退自然，精气与神片凝结灵体。百日筑基为小周天，阳时主进，惟以呼吸三十六阴时，主退二十四以回绩年耗散之神气，使先天之气足，神强以进大周天之功，用小周天之功足后，另以书夜七日开关，紧接大周天之火候。

四、采药法：药者，先天一气。什么是先天一气？在天地之先，未有天地先有此气，是混沌自然，根阴根阳所谓无极而太极，太极之后，自生阴阳。此气流行生人生物。在母腹之胎，是为先天。母生之后，以至渐渐丧失，则成后天之精气神。因而枯竭，不死而何人能有见于此。而加修炼之法，或童子修炼，真阳未泄，固无待于补助。至于中老年之人，以纯乾之体，走一阳于纯坤之中，乾变为离，坤变为坎。筑基炼已，取坎填离，特以待药之生。药生于何时，垂帘握固，返照此身，如太山，此心如止水。内观其心，心无其心；外观其形，形无其形；远观其物，物无有物。三者既悟，惟见于空，空无所空；此心明明朗朗，如在太虚之中。混混沌沌，如婴儿在母腹内，不知不识，无人无我一般，无中生有，静极而动，是真阳。正子时火候下手而采，切不可生淫荡之心。达摩云：“勒阳关，调外药，二候采摩尼。宝剑下在三岔口，黄法教他水逆流，顺者生子，逆者成丹，人要长生不老，还精补脑，此气归炉而炼之，用火候而烹炼成丹，人身无价之宝也。”

（刘俊秀文，摘自《中华气功》1984年2期）

静坐养生法

本功法是一种静功。通过静坐，使肌体达到阴阳平衡，疏通经络，调和气血，扶正祛邪。做到自我调节与自我控制，收到却病延年、健康长寿的效果。此功法简单易学，适合男女老少习练。

功 法

一、静坐的姿式：静坐须有合适的坐凳，坐位的高度与静坐者的小腿同高。大腿要平，小腿要直。端坐自然，头颈正直，下颏微收，胸部微含，背部挺直(但不可用力)，两肩下垂，两手分别放置膝盖部，两脚距离与肩齐，平放地上。两眼微闭，意视鼻准，口唇轻合。舌尖顶上腭(舌尖顶在两个门齿之间的后面牙龈处)以安坐舒适为度。切记要不僵不懈。呼吸采用自然呼吸法，呼吸用鼻。

二、静坐前的准备工作：1.入坐前如有必要，可预先排除大小便。

2.宽衣松带，解领扣，松腰带。

3.静坐前，首先把情绪稳定下来，排除一切杂念。

4.尽可能选择空气新鲜，环境比较安静的地方。室内室外均可。

5.在静坐当中如骤然发生巨响(惊功)，切记不要紧张，尽量保持若无其事的态度。

三、“放松”和“入静”：“松”和“静”是相辅相成的。如果“松”不好，就不能入静，静不下来，也就松不好。现将放松和入静的方法详述如下：

1.放松：又分为形体放松和精神放松两个方面。(1)形体放松：把姿式摆好后，气向下沉至丹田(丹田穴位在脐下一寸三的地方)。气息平静后，用意念由上而下地引导放松(注意“用意不用力”)，松面、松肩、松臂、松肘、松腕、松背、松胸、松腹、松腰、松胯、松腿、松膝、松脚。再使全身肌肉筋腱放松，使全身没有僵紧的地方，还要注意松而不懈。

(2)精神放松：在形体放松的基础上，再进一步收敛精神，即所谓“凝神”。用意念从两个下眼皮向下轻轻一领，精神即可慢慢地松下来。此时再与入静相结合，慢慢地则有似醉似迷、悠悠荡荡的感觉，此时身体好像在水上飘浮着一样。这样，才算松到好处。

2.入静：人的大脑在清醒的状态下，无时不在工作着。工作就要消耗能量。因此，大脑就必须有一定时间的休息。静坐的入静，与睡眠和一般的休息是不一样的。静坐入静，是在觉醒的状态下求得

安静，使大脑得到休息。藉此可以消除疲劳，贮备必要的能量。静坐入静的深浅程度，直接关系到效果的大小。必须按照功法坚持做下去，才能逐渐达到深度入静，使大脑得到真正休息。这里再谈谈什么是浅入静和深入静。

(1)浅入静：开始静坐时，首先求得浅入静。方法是：在放松的同时。使精神逐渐集中，把一些杂念转为一个念头，即所谓"万念归一"。也就是以一种有益的意念来代替其它杂念。如意想游历某处美丽的风景等。达到平心静气后，大脑皮层渐渐有些抑制，但不深刻。所谓"心平气和"，就是浅入静。初学静坐者，切勿急于追求深入静，这样反而造成意念紧张，越发不易入静。必须慢慢练功，渐渐由浅入深，功到自然成。

(2)深入静：就是使大脑皮层进入较深的抑制，也就是大脑得到充分休息。使兴奋抑制不平衡的状态，得到恢复和调整。求得深入静，关键在于彻底清除杂念。消除杂念的方法，比较好的不外乎"意守法"和"默数呼吸法"等。

(3)意守法：即将精神集中于一个地方，一般的是意守丹田；另一种是意守病灶，即病在某处，就意守某处；还有一种是意守外景，即公园、花木、山川等大自然景色，要把自己融合在景色之中。

(4)默数呼吸法：就是默数自己的呼吸，切记不要出声。通过排除杂念，放松，入静，意定神凝，慢慢自觉进入呼吸绵绵无尽，虚无飘渺，若有若无的境界，自觉全身轻飘舒适，神清气爽。此时即能收到良好的治疗保健效果。

五、收功：坐功完毕，慢慢清醒。待精神完全清醒后，再慢慢站起，活动腰腿。方法：两手后背，两脚分开与肩齐，转腰，左转20次，右转20次，随后即可随意活动。

(刘瑞符文，摘自《长寿》1984年2期)

静 坐 功

本功法是养生气功的筑基功，简明易学。

功 法

一、调身(静坐的姿势)：1."双盘膝"。就是把左脚放在右腿上，右脚放在左腿上，两腿交叉，两脚心朝上，常说的"五心朝天"就是这个姿势。这样两膝盖能紧贴坐垫上，姿势端正，不会向前后左右倾斜。但这种"双盘膝"不易做到，尤其中年以上的人，骨头硬，更难做，可不必勉强。

(2)"单盘膝"。静坐时把左小腿架在右腿上面，或把右小腿架在左腿上面皆可。这比双盘膝容易做。但有一个膝盖不能紧贴坐垫，坐久了，身体容易向左右倾斜，只要自己觉察有歪斜，随时纠正即可，效果与前无异。

(3)"自然盘膝"。如果老年人连单盘膝也做不到，可把两脚盘在两小腿下面，这就叫"自然盘膝"。不过坐久了，也有时左右倾斜，应随时注意矫正。效果与双盘膝一样。《性命圭旨》说："坐不必跏趺，当如常坐"，就是这个意思。

(4)"端坐式"。如果腿有毛病，自然盘膝也做不到，可坐在凳子上，身要端正，臀部与膝盖取齐，两脚平放地面上即可。

头颈要平直，面孔朝前，眼睛微闭，口要闭上，舌舔上腭，鼻呼鼻吸。最重要的一点，就是要做到松静自然(喜展眉宇，口角微笑，会阴要松)，不可呆板僵硬。

两手臂要放松，不可着力，男的把右手背放在左手掌上，女的把左手背放在右手掌上，然后轻轻搁在两腿上，贴近小腹。但如坐在凳子上，除上述姿势外，也可以把两手放在两大腿上，掌心向下，自然放平。

注意：初练气功，坐久了，两腿、脚如感到麻木或微痛感，此时，可徐徐伸开，把两手掌放在两膝盖上，不麻时再盘上腿；坐久如感到烦恼时，可立起徐行，待内心平定后，再重新坐下练功。

(5)"卧功"，分仰卧、侧卧两种。仰卧姿势与平时仰卧一样，但应将头、肩等部略垫高些，到自己觉得最舒服的程度，手掌轻轻贴在腿根部。对头部口、目、鼻、舌的要求与坐功相同。

侧卧，虽有左右之分，但以右侧卧为宜。因为左侧卧，心脏受压迫，但也不要拘泥，左右卧都以舒适为主。侧卧时，对头部目、口、鼻、舌的要求也与坐功相同。但头及上身须略前俯，上面的腿要比下面的稍弯曲些，使其达到最舒适的程度。上面的手伸出，掌心向下，放在髋关节上面，下面的手伸开，掌心向上，放在头部枕上，距离头部少许，离头远近须依自己觉得舒适为准。这种卧功就叫作"侧卧功"，也叫作"狮子王卧法"。

二、调息：一呼一吸为一息，鼻呼鼻吸，呼吸要自然，这是静坐的重要功夫，不可不注意。

(1)喉头呼吸，庄子说："众人之息以喉，至人之息以踵。"是说一般人的呼吸短而浅，至人的呼吸深且长，短而浅的喉头呼吸，不能尽肺部的张缩力量，因此也就达不到彻底吸氧吐碳的功用，致使血液不清，易生疾病。

(2)胸式呼吸——气体出入能够达到胸部，充满肺叶，较前稍好，做体操时的深呼吸能达到这种地步。但以上两种不能算作调息。

(3)腹式呼吸(又名胎息)——一呼一吸，感觉气体能达到小腹。在吸气时，空气入肺，使肺底舒张，膈肌(即横膈膜)下降；呼气时，腹部收缩，膈肌被推向上，使腹部浊气尽量外散。道家说："夫道

者，首在调和阴阳，顺理五行，而知呼吸阖阈之方，吸则阖，阖者纳新，呼则阈，阈者吐故；新者不纳则病虚，故者不吐则病实，虚实见，内邪侵，五行乱，阴阳失调，则疾病生。"所以，腹式呼吸是调息的重要功夫。

胎儿在母腹中，借脐带连于胞衣与母体呼吸相通，一出母腹便用口鼻来呼吸，因此，腹式呼吸就是回到婴儿地位，所以也叫"胎息"。老子说："专气致柔，能若婴儿乎！"就是这个意思。还有调息时决不能用力，要使鼻息出入极轻极细，逐渐深长，自然地达到腹部，这才是真正的调息。

(4)体呼吸——静坐功夫，年深日久，呼吸深细，一出一入，自己不知不觉，好像入于无呼吸的状态，虽有呼吸器官，若无所用，而气息仿佛从全身毛空出入。道家说："浩气融融春满怀，往来真息乐悠悠，绵绵迤逦归元命，不汲灵泉常自流。"就是这种情景。到此地步，乃达到调息的极功，非几十年的功夫不能臻此。

呼吸的气，必须从鼻孔出入，不可用口，因鼻子是专司呼吸的器官，鼻孔里有毛，可以阻止灰尘和微生物进入呼吸道。倘呼吸时，把嘴张开，一则妨碍鼻子的功能，二则灰尘和微生物容易入口，发生疾病。所以不仅静坐时要闭口，就在日常活动时也以闭口为宜。

三、调心：在调心过程，始终要舌舔上腭，闭目、闭口，鼻呼鼻吸，作到松静自然。那么到底怎样去调心，才能排除杂念，降伏"心猿意马"？其方法介绍如后：

(1)意守丹田——静坐时，把意念集中在下丹田(即脐下一寸三分)。初学的人，集中意念，极难做到。杂念一起一伏，分秒不停，所以说杂念如"心猿意马"拴不住，静坐最终要降伏这种杂念，达到无念境界。怎样下手？道家说："目之所至，心亦至焉，心之所至，气亦至焉"。就是用目内视下丹田，目到意到，呼吸的气，也自然降到丹田。《性命圭旨》说："欲得长生先须久视，久视上丹田，则神长生，久视中丹田，则气长生，久视下丹田，则形长生。"形长生就是祛病延年，长寿百岁。

(2)意照"玄膺"——意守丹田，如仍杂念起伏，在意守丹田的同时，可以想想"玄膺"，玄膺是舌下中间的一窍，此窍是津液之海，生化之源，灌溉一身，皆本于此。心想"玄膺"，少顷津液满口，微漱数遍，徐徐以意送至下丹田。故太上云："舌下玄膺生死岸，子若遇之升天汉。"《法华经》说："白玉齿边流舍利，红莲舌上放毫光，喉中甘露涓涓润，心内醍醐滴滴凉。"醍醐灌顶精神爽，神不外驰能守舍。

(3)引气旋转——练气功始于有为，终于无为。开始练时，假想腹内有个球，左转36，右转36，反复想有个球在转动，把意念放在球体中心，这就叫"静心守中"。随着意念的集中，进入官冥深邃，达到静极时就会引起真炁旋转。到此地步，感到舒适、温热、气爽、神旺，有无穷的快乐。道家说："安闲自得长生道，昼夜无声转法轮。"气满督自开，通任督后，就进入无为，不用意领，法轮也会常转的。

(4)"心息相依"——就是将两眼轻轻闭合，用"数息"的方法，一呼一吸叫一息，从一数到十，周而复始，使精神自然集中，这叫作"心息相依"，可帮助排除杂念。作"心息相依"时，仍要意守丹田，舌舔上腭，有痰时要吐出，有津液时要咽下去。

(5)初学静坐的通病——一坐下后，妄念反而格外多，其实人的妄念本来随时都有，平时因和外面环境接触，把注意力分散了，故觉得不多。静坐以后，精神集中于丹田，才觉得妄念纷至沓来，起伏不定，这是一种初步的自我感觉。道家说："不怕念起，只怕觉迟，念起即觉，觉之即无，修行妙门，全在于此"，能从这下手，返观自心，索本求源，追查妄念是怎样产生的，进而及时排除去，练习久了，自然会渐渐减少以至于无。

(6)清心寡欲——老子说："人之大患为吾有身，及吾无身，吾有何患？"人能恬淡虚无，去掉私欲，不为声色货利所迷惑，朗朗内照，妙至忘身，物我皆无，就能达到入静无念，入定益深，遍体融化，百病皆消，就能恢复青春活力，返老还童。

(7)不要因噎废食——不要因为练功时有游思杂念而苦恼，人的游思杂念如天之风云雨雾，风雨过去，太阳出来，就会晴空万里；人的杂念亦然，打坐久了，洗心涤虑，自然拔本绝源，出现先天明境。所以不要为有杂念而灰心。

上述调心方法，选择适合自己条件的练，不要个个都练。切合自己需要，而练之又见效，应持之以恒地练下去，久则油然心新，浩然气畅，凝然不动，寂然无思，了然悟性。道悟，自然精气神足，智慧日生，心性灵通，寒暑不侵，延年益寿了。

四、动静兼修：练好调身、调息、调心之身，还有一点值得注意的要动静兼修，练坐功，也要进行适当体育锻炼，如散步、练八段锦、打太极拳等，要互相促进，不可偏颇。

在练各流派功法中，不要轻易改变功法，因为一改功法，前功尽弃，浪费时间，而且各流派都有其特长，能够传到现在，都有其精华，不然，早就被淘汰了。但长期练功不见效，还有旁门左道，如"房中术"等，可以考虑改变功法。

五、练功与修德应同步前进：通过练功过程，练气功的人应重视修德，就是平常要严于律己，律己的条件是：先莫先于修德；乐莫乐于为善；神莫神于至诚；安莫安于忍辱；吉莫吉于知足。

修好品德，做一个堂堂正正的人，是为首要条件。人生为善最乐，做好事的心情舒畅，真气易来；

做坏事，忐忑不安，真气不来。待人要至诚，尔虞我诈，不是修道人的行为。遇事要忍让，不激怒，要忍受羞辱。知足常乐，最吉利的事是知足。平素要培养涵养性，不争名，不逐利。知足是生活待遇上，在发明创造上要攀登高峰，永不知足；在气功科学道路上，应探索前进，不能停止。

我们练功修道的人，既然相信气功能去病延年，就要好好修炼，诸恶莫做，众善奉行，自净其意，勤修圣道，由迷而悟。现代的人，知道者多，得道者少，说理者多，悟理者少。道在练中悟，能悟得真理，就会得道。

找好处，认不是。一个人往往容易看到别人的短处，而看不到自己的短处；容易看到自己的长处，而看不到别人的长处。我们修道人应多看到别人的优点，博采众长；要时时看到自己的不足之处，多做自我批评，承认错误。

“贪嗔痴爱”是惹祸根苗，罪恶之源，应该斩绝，涤除净尽，不然会影响练功。

练功者律己还要做到以下五个字：慈、俭、谦、和、静。

练功人应养成慈悲为怀，爱人如己，慈心于物，不作损人利己、损公肥私的事；

俭，老子以俭为宝，所谓俭者，非止财用。俭于听可以养虚，俭于视可以养神，俭于言可以养气，俭于饮食则养脾胃，俭于酒色则清心寡欲，俭于交游则洁身寡过，俭于思虑则排除烦恼。俭者好恬淡，奢者好逸乐。所以应崇尚俭。

谦，《易经》上“谦”卦最吉。谦受益，满招损，这句话可作为一生的座右铭。待人接物要谦虚，谦虚才能学进东西。

和，《易经》说：“和气致祥，戾气致凶。”喜怒哀乐未发谓之中，发而皆中节谓之和，致中和，天地位焉，万物育焉。和则心地坦然，用和气致祥的良性意念易导引入静。

静，练功入静，非常重要。静则头清，清而后明。如不能排除杂念，任其思潮泛滥，坐完后感到头沉不清，有疲劳感，失去练功的意义。到了高级阶段，意守方法有些变化，此时的意守要随着“法轮常转”球体的变化而变化。这时“心猿意马”较前易降伏。

六、练功者应注意的问题：(1)练功者必须有信心、恒心和毅力，坚信气功能祛病延年，要持之以恒地练下去，不能一曝十寒，一停下，气就散，只有天天练，才能把气聚集一起，产生能量。因此，要百折不挠地练下去，才能得气。《翠虚篇》书上说：“执著之人不得真，朝行暮辍又非诚。诚心修练见功效，方是人中识真人。”一旦得气，其中有无穷的快乐。孔子说：“学而时习之，不亦说乎？”其意就是时常学习练静坐不是快乐的事情吗？“有朋自远方来，不亦乐乎？”，有真气上来，不是快乐的事情吗？

练功者的静坐，真气在运行，外人是不知的，也可能有人不理解而加以嘲笑，遇到这种情况不要恼怒，仍应坚持天天练，不间断才能奏效。

(2)练功的时间和地点：如能在子午卯酉时练功固然好，但在职人员受时间的限制，我觉得不必拘泥，有时间就练，照样长进。《人药镜》说：“一日内，十二时，意所到，皆可为。”这话是随时随地可练。看电影的间隙可以练，逛公园疲劳时可以练。

(3)练气功调息一定要轻、匀、细、深、长、缓，不要短浅，气不可粗。道家说：“火急则丹伤、火冷则丹散。”也不要急于求成，铁杵磨绣针，功到自然成。

(4)行、住、坐、卧，不离这个。就是说行、住、坐、卧、都可练功。要先学坐功，当任督通了，行、住、卧时，气也照样运行。

(5)时时留意勿助勿忘：勿助，就是不要人为的加以助力拔苗助长；勿忘，就是“气”绵绵若存，连续不断，不能昏沉睡觉，昏沉就睡，醒了再坐，真气正运行时，如睡着了，会出现偏差的。

(6)恬淡虚无，知行合一：知“道”要行“道”，道经云：“我命在我，不在天地，天地所患，人不能知至道，能知而不能行，知者但能虚心绝虑，保气养精，不为外境爱欲所牵，恬淡以养神气，即长生之道毕矣。”

(王导正文，摘自《中华气功》1987年3期)

聚气鸿寿功

本功法是道家养生功，见于古籍《万寿仙书》。

“聚气”强调凝神气穴，集中守窍和不平衡呼吸，达到真气内聚和促进血液循环；调整代谢和生化指标，反应强烈，效应神速。此功法根据血压情况采取不同练法，可起到治疗高、低血压和健身延寿之效果。

功　法

一、高血压法

第一节：视足降压(10～30分钟)。头摆正，身坐直，两腿自然前伸，既不要绷腿，也不宜曲度太大，足跟并拢成八字形，两手扶在膝盖上，二目垂帘，既半争眼、凝视足心，思想也集中想足心(正足心既涌泉窍)，唇微开，舌、齿、腭互不相碰，用口多呼气，用鼻少吸气，一定要打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

第二节：降阴(10～15分钟)。在降压的基础上，其它姿式不变，只是微低头看气海、想气海(气海在脐下一寸五分，即三横指处)仍用咀多呼气，

用鼻少吸气，打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

第三节：观海升阳(40～60分钟)。自然盘膝，以舒适为度，合手，左手拇指与中指扣成环形，右手拇指由环入与右食指对捏在左手无名指指根横纹处(古典功称子午连环八卦诀)，放在小腹前腿根处，手心向上，然后闭口、咬牙，舌舐软腭(古典气功称搭桥)用鼻多吸气、少呼气，仍微低头看气海，想气海，有口水掴着舌头下咽。

第四节：引气归海还原(10～15分钟)。舌与软腭未粘在一起的，可先拆桥，然后打开牙，但不张咀，同时要改变呼吸，变原来的多吸少呼为多呼少吸，注意要以鼻根多出气，刺激延髓处的传出神经，使传出神经尽快恢复功能，然后再慢慢打开手，仍护在膝盖上，再打开腿，自然前伸，足跟并拢，仍然是看气海、想气海。

如果舌与软腭粘在一起，手拿不开或腿伸不开，不要着急，可先改变呼吸，使之刺激延髓，使传出神经兴奋，多呼少吸，一会就顺利地打开了。

还原七分钟后，可左右轻微活动一下脖颈，然后再活动两小腿，活动时，两手抱大腿活动小腿，抬开承扶穴，足尖往下够，活动六、七下为宜，之后，再按原姿式继续还原三分至五分钟，但需以鼻哨多出气。时间到，确实感到无有头晕、头迷、腿麻、疼痛感可转身下坐。坐在床边穿好鞋，靠在床边系好腰带，不宜过紧，然后想看足尖，自然散步，同时活动手指脚指，十分钟既可。如身某处仍有麻木、疼痛、不舒服感，可延长散步时间5～10分钟。本节是保证疗效，减少偏差，恢复正常生理功能的重要环节，万万不可忽视。

二、正常血压法：

第一节：降阴(10～15分钟)。身坐直，两腿自然前伸，足根并拢，两手扶于膝盖上，二目垂帘，微低头，看气海，精神也集中想气海，唇微开，牙、舌、腭互不相碰，口多呼，鼻少吸，打破正常的平衡呼吸。

第二节：平视(5～10分钟)。在第一节的基础上，身坐直，微抬头，两目垂帘，凝视正前方三尺远的空气点，精神也集中在空气点上(不可看实物或目标，否则下坐后眼花眼疼)。仍用口多呼气，用鼻少吸气，有口水自然咽下。

第三节：观鼻升阳(40～60分钟)。自然盘膝，以舒适为度，合手(同于高血压)放小腹前腿根处，闭咀、咬牙、舌抵软腭，在平视的基础上，向上看个弧形，返回光看鼻准窍，(既鼻子尖)此动做叫"回光返照"，思想也集中在鼻准窍，鼻吸鼻呼，多吸少呼，打破呼吸平衡，有口水掴着舌头下咽。

第四节：引气归海还原：(10～15分钟)。和高血压法相同，不再重述。

三、低血压法

第一节：盘腿降阴(10～15分钟)。身坐直，自然盘膝，以舒适为度，两手扶于膝盖，二目垂帘，微低头，看气海，想气海，微开唇，牙、舌、腭互不相碰，用口多呼气，用鼻少吸气，打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

第二节：平视(5～10分钟)。在第一节的基础上，其它姿式不变，身要坐直，微抬头，二目垂帘，凝视正前方三尺远的空气点，精神也集中在空气点上(眼不要争大，放出一线之光即可，不可看实物或目标)，继续用口多呼气，用鼻少吸气，打破呼吸平衡，有口水自然咽下。

第三节：观顶升阳(40～60分钟)。仍盘膝，在平视的基础上回光返照。微抬头，逆观头顶泥丸宫窍(即前囟,)，思想也集中想泥丸宫窍。同时合手(和高血压同法)。闭咀、咬牙、搭桥、鼻吸鼻呼，多吸少呼，打破呼吸平衡，有口水仍掴舌下咽。不许擅动，防止偏差。

第四节：引气归海还原(10～15分钟)。除散步时抬头正视前方外，其余动作要求都和高血压法相同。

功前准备工作和功后注意事项：功前要去厕所解大、小便，洗手，漱口。关好门窗，拉上窗帘，铺好床位，宽衣解带。饭后要间隔一小时再进行练功。饭量要适中，不宜过饱。

功后下坐散步完毕，15分钟内不要受风寒。一小时内不应做体力劳动和剧烈运动，禁止放屁和大、小便。必须解时，要闭嘴、合齿舌抵软腭、提肛、吸气。还原没做完的，解完后可继续还原、散步。如大小便、或放屁、打嗝不停止，甚至成条件反射时，可再入坐升阳15至20分钟，然后再做还原动作，散步，恢复正常生理功能。

在一个疗程以内要停止性生活。一个疗程以后，功前、功后两小时里也不许进行房事，还注意要少看电视。不要功后急于看书报、写字。

(宫保平文，摘自《中华气功》1987年3期)

漫步周天导引法

本功法是李少波先生继《真气运行法》之后创编的一套真气运行法动功，简称漫步周天。以五行拳的拳式精华与真气运行法相结合的导引方法。五行拳，属内家拳，按人体脏腑经络、生理功能的特性，分别制定不同拳式，通过练习，可以达到盛旺周身真气运行，通畅经络，有益脏腑，从而获得祛病延年之目的。

功　法

一、三体式：悬顶坐步根为磐，凝神调息抱丹田；规矩皆源三体式，下合地气上通天。三体式是漫步周天的起式，也是静功中的一种立式。它要

求：悬顶竖项，松肩垂肘，含胸拔背，束肋敛胯，虚心实腹，把人体各个部位按排的既不松散懈怠，又不死板僵硬，力求稳健端庄，从容自然，根盘稳固，以利凝神调息，内抱丹田，神气合一，息息归根，使真气盛旺运行于周天，使生机欣然萌动于脏腑，使自身与大自然息息相通，融为一体。漫步周天以三体式为五行各拳式之宗法，故给以重要地位，切不可以起式之任而忽视之。

(1)身体端直站立，两臂自然下垂，头顶如悬，下颌微收，闭口叩齿，舌抵上腭，两脚平行靠拢，两目平视前方(此为并足立正式，为了便于初学者掌握各种拳式的方向变换，现假定为面南而立，以后所言方向变化，皆以此为准。

要点：精神要贯注，头颈要自然轻灵，正直不偏，面部要松静自然，神情含蕴，要静立片刻，调息凝神守丹田，心平气合待机发。

(2)两手成掌，向前翻转。同时，两臂划弧左右平举，掌心向上，两肘高与肩平。(方向正南)

要点：动作要舒缓自然，两臂平举要注意松肩垂肘，略呈弯曲，切忌僵直，动作过程吸气。

(3)两臂由上向里经面部前方掌尖相对称，下按至丹田两侧。同时，身体左转90°(向东)，两腿适当下蹲。

要点：两拳经过面部和胸部前方，不可离开身体过远，以十公分左右为宜。动作过程呼气。

(4)两掌变拳，右拳拳心上转，向前上方钻出，拳心向里，拳尖向上，高与眉齐；左拳紧贴丹田前方，拳心向下。

要点：动作要协调，身体要端正，高度不变，仍保持蹲站姿势，动作过程吸气。

(5)左拳拳心向内，沿胸部前方上钻，至面部前方变掌，掌心外转，向前劈出，高与眉齐，眼看食指；同时，右拳也变掌，掌心向下，沿左臂前方下落，按置于丹田前方，掌尖向前，竖指坐腕；同时，左脚向前迈出一步，脚掌落地，脚跟微虚方向正东。

要点：两上肢和左脚动作要协调一致，同时进行，左右两臂动作至面前时，恰好形成左臂在内，右臂在外，两腕靠近的交叉状，动作要紧凑，不要松散。在左掌劈出后，左臂要略弯屈成弧形，且须注意松肩垂肘右掌在丹田前要寓按动，不可松懈。右腿坐步，高低适中，并可因功夫程度而异。此为三体式的成式，它集中体现了漫步周天的要求与特点，学者必须认真练学，动作过程呼气。

二、劈拳式：金生水来水濡金，肺肾两家本相亲；劈开火山通丹灶，钻出肾水返昆仑。劈拳，在五行中应金，它导引的重点是：任脉、督脉和手太阴(肺)、手阳明(大肠)等经，有宣畅肺气的作用。肺主呼吸、主气，为排浊吸清的门户，又为真气运行的动力。肺气宣通，则自无贲郁喘咳之疾；肺与大肠相表里，亦将无府实便秘之患。金能生水，水为肾之所属。肾为呼吸之根，肺为呼吸之器，两相依存，有金水相生之妙。练习劈拳，可纳气归根，交流任督二脉，盛旺真气运行，有益于全身生理功能的改善。

练拳至一定功候，真气的运行，一势一个周天，在拳钻出时(吸气)真气缘督脉上行至百会，掌劈出时(呼气)真气缘任脉下降至丹田。同时，周身毛窍嘘唏，通透畅达，肌肉若一，进入体呼吸。

1. 右劈预式：(1)(接三体式)左掌下落，随落逐变为拳，右掌也同时变拳，分别置于丹田左右两侧，拳心向下，拳尖向前，目视前方(方向正东)。

要点：左掌下落要呈弧形，动作过程呼气。

(2)左脚向前垫步(长约一脚左右，以下准此)。脚尖外撇约45°(东北)，膝部弯屈，身体重心随前移于左腿，接着右脚跟步至左脚内踝关节处，脚尖点地；左拳同时经胸部和面部前方向前上方钻出，拳心斜向上，并微向外倾斜，高于眉齐，眼看拳尖；右拳置于丹田前(方向正东)。

要点：左臂要适当弯屈，呈一弧形，不可挺直，直则僵。左拳前钻，必须与垫步动作相一致，两肩要保持平行，头要顶，腰要塌，动作过程吸气。

2. 右劈成式：右脚尽量向前迈出一步(抬脚不要过高，膝部微屈，左脚也随即向前跟进半步(有此跟步者为活步式，无此跟步者为死步式，以下准此)、身体重心坐于左腿。同时，右拳沿胸部前方上钻，至面部前方变掌，掌心外转，向前劈出，肘部微屈，掌心向前，掌尖向上，高与眉齐，眼看食指。左拳同时向外翻转，变掌下落于丹田前方，掌心向下，竖指坐腕方向正东。

要点：活步动作注意轻灵稳健。动作过程呼气。

3. 左劈预式：左劈预式与右劈预式同，惟左右侧相反方向正东。

4. 左劈成式：左劈成式与右劈成式同，惟左右侧相反方向正东。

5. 劈拳回身式：(1)(接左劈成式)左掌沿弧线下落，与右掌并置于丹田两侧，掌心向下，掌尖向前；同时，以左脚跟为轴，脚尖向里扣约135°(西南)；同时，身体亦向右转90°(方向正南)。

要点：转身时，身体不可忽高忽低，左右摇晃，眼神要随身转移，平视前方，不可低头弯腰。动作过程呼气。

(2)身体重心移向左腿，继以右脚跟为轴，身体继续向右转90°(正西)，成右虚步；两掌同时变拳(方向正西)。

要点：(2)与(1)为连续动作，须一气呵成，动作过程仍为呼气。

下接左劈预式，即可由原来路线打回。

6. 劈拳收式：(1)(接左劈成式)左掌沿弧线下

落，与右掌并置于丹田两侧，掌心向下，掌尖向前，竖指坐腕。同时，以左脚跟为轴，脚尖向里扣90°(正南)，身体亦向右转90°(方向正南)。

要点：可参照劈拳回身式(1)。动作过程呼气。

(2)两掌向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立(方向正南)。

要点：可参照三体式(2)动作过程吸气。

(3)两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，按至丹田前，两手下垂，指尖向下贴置于胯侧，恢复成并足立正姿势方向正南。

要点：动作过程呼气，须注意纳气归根，返于丹田。

三、钻拳式：钻拳形似水中波，引来肾水济心火；和风吹动天边月，静观织女传玉梭。钻拳，在五行中应水，它导引的重点是：督脉、任脉、足少阴(肾)、足太阳(膀胱)、手少阴(心)、手厥阴(心包)、手少阳(三焦)等经，有益肾填精、还精补脑的作用。肾主藏精、主水，内藏相火，精能化气，“肾间动气”，《难经》说它是“五脏六腑”之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原”。肾精充盈，真气(元气)自然活泼盛旺。练习钻拳，可使三关(尾闾关、夹脊关、玉枕关)开启，任督畅通，有益气生精之效，更兼还精补脑之功。髓海获得补益，元神的主宰调节能力自然增强。同时，肾水上潮以济心火，形成良性循环。肾与膀胱相表里，膀胱得肾阳之助，气化自行。

练习钻拳至一定功候，督脉命门处真气最为活跃。真气随吸气直达于百会，令人头脑清爽，精力充沛，心情怡悦，身体轻捷，似有“中秋明月夜，漫步游太清”之感。

1. 右钻预式：(1)(接三体式)左掌变拳下落，置于丹田左侧，拳心向下。同时，右掌也变拳，置于丹田右侧，拳心向下(方向正东)。

要点：动作过程呼气。

(2)左拳翻转，拳尖向上，经胸部和面部前方钻出，接着变掌向前伸出，掌心向上，高与眉齐，眼看食指。同时，左脚向前垫步，脚尖外撇45°(东北)，膝部微向前弯屈，身体重心前移，右脚向前跟步，置于左脚内踝关节处，脚尖点地方向正东。

要点：动作要协调，身体要平稳，不可忽高忽低，低头弯腰，要注意束肋拔背，使气自腰发，上行直达于左手食指之端。动作过程吸气。

2. 右钻成式：左掌翻转下落变拳，置于丹田前方，拳心向下，拳眼向里。右拳同时翻转，拳心向内，拳尖向上，经胸部和面部前方钻出。同时，右脚尽量向前迈出一步，左脚随之跟进半步，身体重心坐于左腿方向正东。

要点：钻拳时，力量要集中于拳尖，前拳要与前脚尖相对，亦和鼻尖相对，三尖构成一直角三角形，上钻的拳要略向外拧，肘要垂，肩要松，步要稳。动作过程呼气。

3. 左钻预式：右脚向前垫步，脚尖外撇45°(东南)，左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地。右拳同时变掌，向前方伸出方向正东。

要点：同右钻预式。

4. 左钻成式：左钻成式，与右钻成式同，惟左右侧相反方向正东。

5. 钻拳回身式：钻拳回身式，(接左钻成式)以左脚跟为轴，脚尖里扣135°(西南)。同时，身体右转180°(正西)；左拳变掌，掌心转向前方，接着下落变拳，置于丹田前，拳心向下；右拳翻转，拳心向里，拳尖向上，经胸部和面部前方向前钻出；右脚同时以脚跟为轴，扣正后再向前尽量迈出一步，左脚随之跟进半步，重心坐于左腿方向正西。

要点：回身时，掌尖不得超过头顶，两臂随身体转动，不可懈怠或僵持，身体转到约90°时，再扣左脚，左脚放稳，右脚再动作。动作过程呼气。

下接左钻预式，即可由原来路线打回。

6. 钻拳收式：(1)(接左钻成式)身体右转90°(正南)；同时，以左脚跟为轴，脚尖里扣约90°(正南)；同时，左拳收回丹田左侧，拳心向上方向正南。

要点：身体重心移于两腿，两膝适当内扣，两眼平视前方。动作过程呼气。

(2)两拳逐渐变掌向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平；同时，身体重心移于右腿、左腿收回，两足并立(方向正南)。

要点：两肩注意松垂，切勿上耸，动作过程吸气。

(3)两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，下按至丹田前两手下垂，成并足立正姿势(方向正南)。

要点：动作过程呼气，须注意纳气归根，返于丹田。

四、崩拳式：崩拳好似箭离弓，消息全凭后足蹬；纳得肾水荣肝木，松肩垂肘气自平。崩拳，在五行中应木，它导引的重点是：督脉、任脉、足厥阴(肝)、足少阳(胆)、足少阴(肾)等经，有疏肝利胆的作用。肝为将军之官，又为藏血之脏，性喜条达，不耐拂郁。拂郁则气血壅滞，性躁易怒。元气藏于肾而发生于肝，肝肾同源，怒气伤肝，终极必肾，源流同伤，元气必然大损。肝与胆相表里，胆具春生之气，通达阴阳，与肝相助，为十一藏之决断。可见肝胆生理功能，对人体生命的影响之大。练习崩拳，必须顺承肝胆刚直中正之性，出拳要求轻快有力，两臂似有风驰电掣之势，还要求保持周身完整与步法进退起落协调合拍。肝胆居右，其气行左；步法则要求仅以左脚直向前进，右脚尽量后

蹬，再向前跟步的单一形式。肝肾为阴，同属下焦，经络通达于足，要求下肢和两足发挥较大的力量，得到较多的锻炼，屈膝蹲身，须高矮一致，进步时蹬劲在右腿，落脚后身体重心仍在右腿，左脚始终是前伸的姿势。这样，就使居下焦的肝肾，获得真气的充足资养。

练习崩拳至一定功候，自会气从根生，由腰背发于四肢，使人有臂粗拳大的感觉。且两胁舒适，心情和悦，步履轻捷，遇事充满信心。

1. 右崩预式：右崩预式(接三体式)，左掌变拳下落，高齐心窝，拳眼向上；右掌亦同时变拳，翻转掌心向前；同时，左脚跟微提方向正东，此式因接三体式，其步法与以后接左崩成式的右崩预式有所不同。

要点：动作与呼吸要协调一致，动作过程吸气。

2. 右崩成式：右脚用力后蹬，左脚向前迈出一步，身体重心前移，右脚向前跟步，落于左脚内踝关节处，脚尖点地，脚跟微虚。同时，右拳沿左腕之上，贴近左拳背向前方迅速打出，拳眼转向上方；左拳同时则沿右腕之下，迅速收回，置于丹田之前方，拳心向前，拳背紧贴丹田方向正东。

要点：动作要协调，拳发螺旋劲，两臂亦有相互交扭之意。出拳之臂，肘部要适当弯屈，小臂要平，虎口和小臂要呈一平面，拳尖微向下方，身体要端正。动作过程呼气。

3. 左崩预式：右脚跟踏实，左脚跟提起，身体重心移于右腿(方向正东)。

要点：动作虽然简单，但亦须认真去作，为左崩成式作好准备。动作过程吸气，至吸气终了，再去作左崩成式。

4. 左崩成式：右脚用力后蹬，左脚向前迈出一步，身体重心前移，右脚向前跟步，落于左脚内踝关节处，脚尖点地，脚跟微虚。同时，左拳沿右腕之上，贴近右拳背向前方迅速打出，拳眼转向上方；右拳同时沿左腕之下，迅速收回，置于丹田之前方，拳心向前，拳背紧贴丹田前方向正东。

要点：同右崩成式。

5. 崩拳回身式：(1)(接右崩成式)右脚后撤大半步，身体重心随之落于右腿，接着以左脚跟为轴，随身体后转，里扣135°(西南)，接着身体重心移于左腿，提起右腿，小腿下垂，微向里扣。双手在转体同时，由拳变掌，向右相继划圆，再顺势变拳，分别置于丹田两侧，拳心向下(方向正西)。

要点：回身、划圆、提腿、握拳等动作，须自然连贯，紧凑协调，身体要端正，站立要稳定，速度要适宜。动作过程吸气。

(2)两拳相随，扭转上钻，拳心向里，右拳高于眉齐，左拳停于右肘里侧之下方；右脚脚尖外撇以脚跟用力向前方蹬出(方向正西)。

要点：两拳俱斜向上方，并略微向外倾斜，小指向外拧劲，两肘适当里合，蹬脚要有适当高度，但要注意身体站立的稳定。动作过程仍为吸气。

(3)右脚向左脚前方斜向落下，膝窝部贴附于左膝盖上，成交叉半坐盘姿势，两拳同时变掌，右手反转下落于丹田前方，掌心向下，掌尖向前。左掌反转劈出，掌心向下，与肩齐高，眼看食指尖方向正西。

要点：两臂交叉而过，要有螺旋劲，两腿成半坐盘姿势时，身体要保持正直，两肩要平。动作过程呼气。

前面(1)、(2)、(3)节为一连贯动作，要一气呵成。

(4)身体重心移于右腿，左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地。同时，左掌下落变拳，与心窝同高，右掌变拳，拳心向外，拳背紧贴于丹田前方(方向正西)。

要点：悬顶松腰，眼看前方。动作过程吸气。

下接右崩成式，即可由原来路线打回。

6. 崩拳收式：(1)(接右崩成式)右脚后撤一步，右拳落于丹田右侧，拳心向上。同时，左脚以脚跟为轴，脚尖里扣90°(正南)；身体同时也右转90°正南。身体重心接着移于左腿，右脚跟趁机向里摆正，再将身体重心移于两腿(方向正南)。

要点：动作过程呼气。

(2)两拳变掌，逐渐外翻，两臂沿弧线左右平举，高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立(方向正南)。

要点：两肩注意松垂，切勿上耸。动作过程吸气。

(3)两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，下按至丹田前，两手下垂，成并足立正姿势(方向正南)。

要点：动作过程呼气。须注意纳气归根，返于丹田。

五、炮拳式：裹手丹田发从心，漫步周天消息真；春风送暖心花放，神清意缓醉熏熏。炮拳，在五行中应火，它导引的重点是：冲脉、任脉、督脉、手少阴(心)、手厥阴(心包)、手太阳(小肠)等经，有清心安神的作用。心主神明，为五脏六腑之大主；心主血脉，支配全身的血液循环。神之得失，气之盛衰，血之荣枯，都直接影响着人的健康和寿命。心与小肠相表里，心火与小肠火密切相关。心与肾为水火相对之脏，心肾相交，有赖于呼气推得心火降，吸气引动肾水升。练习炮拳，全在一心，心平气和，动静相育，神明有责，则四肢百骸悉皆听命。

练习炮拳至一定功候，会感到心窝处，似有一朵鲜花盛开，嫣妍绝丽，气质沁人，深透脏腑，迷漫全身，顿觉心情怡悦，肢体轻捷，似融于艳阳布

和，惠风拂拂，生机盎然的春光境界之中。“阴阳和合情意柔，大小周天信步游，心花开放形如蝶，疑将此身化庄周”。

1.右炮预式：（接三体式）左腿向前弓；同时，左掌下落变拳，置于丹田左侧，右掌亦变拳置于丹田右侧，两拳相靠，紧贴于丹田(此为“裹手”，即两手反转回收置于丹田的动作)。同时，右脚向右前方跨进一步。接着左脚向前跟步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地方向东北。

要点：身体要端正，动作过程吸气。

2.右炮成式：身体左转90°(东南)，同时左脚向左前方斜迈出一步，右脚随之跟进半步，重心坐于右腿。同时，左拳经胸部和面部前方，向上翻转，拳心亦随转向外，停于头部左额角旁；右拳同时微向上提，从心窝顺左脚前进方向，向前打出，拳眼向上，肘部微屈，拳高与心窝齐，眼看右拳方向东南。

要点：动作要协调一致，“拳打心中出”，两拳如裂布之状，两肩要平。动作过程呼气。

3.左炮预式：左脚向前垫步，并将脚尖里扣45°(正东)，身体重心随即移于左腿，右脚向前跟步，至左脚内踝关节处，脚尖点地方向东南。

要点：同右炮预式。

4.左炮成式：左炮成式与右炮成式同，惟左右侧相反方向东北。

5.炮拳回身式：(1)(接右炮成式)两拳翻转下落丹田前，拳心向外，拳背紧贴于丹田前(裹手)。同时，身体重心移于右腿，左脚向右横跨一步，置于右脚前外方(脚尖与右炮成式时相比变换180°，西南。身体重心接着移于左腿，右脚提起，置于左脚内踝关节处，脚尖点地；与上述动作同时，身体右转225°(由东北方向转向正西方向)。

要点：动作要协调连贯，一气呵成。两目要平视前方，不可低头弯腰。动作过程吸气。

(2)稍停，再向右前方进右脚打左拳，即成左炮成式(方向西北)。

要点：动作过程呼气。

下接左炮成式，即可由原来路线打回。

6.炮拳收式：(1)(接左炮成式)右脚后撤一步，并裹手，同时身体右转45°(正南)。同时，左脚内扣，右脚摆正(方向正南)。

要点：动作过程呼气。

(2)两拳变掌，逐渐向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移于右腿，左腿收回，两足并立(方向正南)。

要点：动作过程吸气。两肩注意松垂，切勿上耸。

(3)两掌向内划弧，经面部和胸部前方，指尖相向，下按至丹田前，两手下垂，成并足立正姿势方向正南。

要点：动作过程呼气。须纳气归根，返于丹田。

六、横拳式：两膀轻松头顶悬，腰轴转动运丹田；气通两胁肝脾健，力发章门似涌泉。横拳，在五行中应土，它导引的重点是：任脉、督脉、带脉、足太阴(脾)、足阳明(胃)、足厥阴(肝)、足少阳(胆)等经，有健脾和胃的作用。脾胃为后天之本，为生化之源，胃主纳谷、脾主运化，脾胃是真气生成的重要器官之一。练习横拳，可使脾胃健壮，真气充足旺盛，五脏六腑，四肢百骸，自得荣养。脾土健运，肝木条达，使肝胆脾胃之疾自获转机。

练习横拳至一定功候，气发章门，势如涌泉，身体捷健，有轻身减肥之效，荡涤肠胃之功。

1.右横预式：（接三体式）右脚向右前方跨进一步，随即将身体重心移于右腿，左脚跟进半步，置于右脚内踝关节处，脚尖点地，同时两掌变拳，左拳翻转，拳尖向上，右拳按置于丹田前方，拳心向下，拳尖向前方向正东，此式因接于三体式，步法与后面接右横成式的右横预式不同)。

要点：动作要与呼吸相配合，动作过程吸气。

左脚向左前方迈出一步，脚尖向正前方，右脚随之跟进半步，重心坐于右腿。同时，右拳翻转打出，高与眉齐，眼看右拳；左拳同时翻转下落丹田前，拳心向下方向正东。

要点：右拳向前打出时，拳心要逐渐向上向外翻转。左拳下落时，要向里向下扣劲，两臂同时用螺旋劲，不要有丝毫松懈。右拳既要有前冲的力量，又要含有向右方的横劲，但不要过分显露于外。两胯要缩，两膝要扣，头要顶、肩要松、左肩斜向前方，身体要稳。动作过程呼气。

3.左横预式：左脚前进半步，右拳式不变，身体重心移于左腿，右脚向前跟步，置于左脚内踝关节处，脚尖点地方向正东。

要点：动作过程吸气。

4.左横成式：左横成式，与右横成式同，惟左右侧相反方向正东。

5.横拳回身式：横拳回身式(按右横成式)，左脚向右横跨一步，置于右脚前外方(脚尖与右横成式时相比，变换135°，西南。同时，身体右转180°(正西)，右脚同时提起，脚尖点地(方向正西)。

要点：身体向右后转身时，要稳，不要散乱。动作过程吸气。

下接左横成式，即可由原来路线打回。

6.横拳收式：(1)(由左横成式)右脚后撤一步，两拳同时翻转下落，置于丹田两侧，拳心向外。同时，身体右转45°(正南)，左脚同时内扣，右脚摆正方向正南。

要点：动作过程呼气。

(2)两拳变掌，逐渐向外翻转，两臂沿弧线左右平举，两肘高与肩平。同时，身体重心移于右腿，

左腿收回，两足并立(方向正南)。

要点：两肩注意轻垂，切勿上耸。动作过程吸气。

(3)两掌向内划弧，经面部前方和胸部前方，指尖相向，下按至丹田。两手下垂，成并足立正姿势方向正南。

要点：动作过程呼气。须纳气归根，返于丹田。

〔说明〕：动作说明中，凡有“同时”字样者，皆须同时动作，无先后之分。凡指明“方向××”者，皆指整个身体而言。

(李少波文，摘自《气功天地》1990年1期)

精源功

本功法是一套保健养生动功。通过姿式、呼吸、意念活动等的锻炼，使人体五脏六腑功能健全，气血流通，水谷之气化生为精。以精生有源，故名。此功法有“九式十五势”。

功 法

一式：两眼平视前方，腰松脊竖；两脚平行，与肩同宽，脚尖稍向里扣；两臂自然下垂，五指自然撑开，微掌屈，虎口朝前。自然呼吸，以意将“气”沿手臂内侧(手三阴经)引向五指端。意守劳宫穴。呼吸时有气沿手臂内侧向五指指端流注，并向上沿五指贯注劳宫穴的感觉。(按：一式是以下各式的起式和收功姿式。)

二式：接一式，两脚跟离地，前掌着力踮起，有节律地上下颠动，引动身躯；同时两手以腕关节为支点，带动前臂和上臂，随脚掌颠动的节律在两腿外侧，前后甩动片刻，然后两手边甩动，边缓缓上移至前额上方；继则乘势缓缓下落至腿之两侧。上下往返5～10遍，足跟落地，停止颠动，还原成一式。当两脚踮起时先吸一口气，两手甩动上升时配合呼气，将“气”沉入丹田；两手甩动下落时，配合吸气，吸气要自然。两手向上时，只意守手足的阴面，两手下降时，意念随手足阳经气机的下降。

三式：接一式，两足跟提起，身体重心落到两足前掌；两手大拇指翘立，其余四指伸直轻依并联，微屈掌指关节，使拇指和大鱼际壮劲有力。然后左手侧掌心朝内，由腿侧经身前迅速上提，挥至额前上方；继则乘势使劲向下甩动。右手动作同左手，两手上下交替挥动。重复10～15遍，足跟落地，还原成一式。自然呼吸。意守丹田。注意两手大拇指翘立和侧掌上下挥动时产生的感觉。

四式：接一式，两足跟离地，足掌踮起；两手同时经身侧向上划弧，经胸前提至前额，掌指微屈，掌心偏下，斜对双眉，呈“覃眉”远眺势，两眼凝神极目远眺，如探雾中幽远之山谷；然后两腕关节主动屈曲，前臂内收，使两手大拇指接触云门穴；继以两肘节为支点，迅速将两前臂、腕、掌、指同时朝前上方弹出，以肘关节伸直为度；最后两大拇指稍扣，以肩关节为支点同时迅速用力往下划弧，至两腿外侧，两手如掷玉投地，玉碎，两耳聆听玉碎之声。以上动作重复10～15遍，足跟落地，还原成一式。自然呼吸。或两手上提时吸气，下落掷玉时呼气。意守丹田。两手“覃眉”远眺时，神存两眼，极目凝神；“掷玉闻声”时，神寄腕掌，信手掷“玉”，意傍两耳，猝然闻声。

五式：接一式，微屈两膝，两脚前掌踮起；沉肩悬腕，两臂伸直，在身侧缓缓上提至与肩侧平，然后两臂主动向胸前内收，屈臂垂肘，两掌心斜对，略照面部；继以肩关节为轴，上提两肘，两手呈按球状；接着摆动两肘，带动两腕，两掌作按“球”转动，向下腹部连续转动5圈；当第五圈时，两膝下蹬，并配合呼气；然后翻掌，掌心朝上，意存两掌，经小腹前，向左右拉开，向上划一大弧于额前方，两掌呈按“球”状，两膝伸直，上引身躯，腰脊挺拔，含胸收腹，如丹鹤展翅，轻盈舒展，直上云端。如此重复5～10次。最后两掌贴于小腹前片刻，继则两掌左右拉开，拇指置后，虎口沿身侧下垂，还原成一式。自然呼吸。下降时配合呼气，使“气”沉丹田。意守丹田或劳宫穴。体验下降时气沉丹田的感觉和“展翅轻翔”时全身气机的变化。

六式：接一式，两脚前掌踮起，微屈两膝，沉肩悬腕，两臂伸直，自身侧上提与肩平，继则两臂向胸前内收，乘势两手以腕关节为轴，以两手小指领先，五个指头依次屈曲掌指关节，在两颊前向外转掌划弧上提，手指描划5个圈(称“五指描太极”)，掌心向内与颧骨平齐，两膝直伸，足跟落地；然后，两眼“内视”两“劳宫”穴片刻，接着在两手行“鱼跃三关”和“五指人宫”意守法(详后)各5～10分钟；随后两掌同时向小腹前连续划5圈，前掌踮起下蹬，两掌附于下腹部片刻，最后两掌左右拉开，转腕，叉开虎口，拇指置后，从身侧下垂，还原成一式。自然呼吸。下落时配合呼吸。在两手行“鱼跃三关”和“五子(指)入宫”意守。

一、“鱼跃三关”意守法：即意念活动由“太渊”穴开始沿着掌横纹循小鱼际外侧缘上行，依次经过五指掌面最末一节横纹，再沿手掌按逆时针方向，由外而内向劳宫穴旋入。

二、“五子(指)入宫”意守法：即意念分别从五指末端循五指直线向劳宫穴汇集。

七式：接一式，两足前掌踮起，两臂下垂，两拇指叉开，虎口朝前；随两腿半屈的同时，自两腿外缘移至两膝前上方，两掌随腕转动1圈，顺势缓慢上拉至前平举，然后前臂内收，屈曲线90°转掌，掌心斜照面部。两手经颊前向下划1圈，垂肘，使

两大拇指位于颌下两侧，食、中指在颊前直立，其余两指内收贴掌。随即两手拇指外旋带动两臂从颌下外展上提，两拇指与两眉平齐，两手呈三指“指天”状，足跟落地，此时身躯中正，腰脊挺拔，略微抬头，两眼顾及三指，如师前童子，正视师颜，口唇轻启，终不能答(三指可缓慢撮动)之貌，静守5～10分钟；最后两掌舒开，转腕五指向下，继续划5圈，经身侧叉开虎口，拇指置后沿腿外侧下垂，还原成一式。自然呼吸。下落时呼气，上升时吸气。

意守“涌泉”穴(或丹田)。两手活动时配合五子(指)入宫法。

八式：一、双提鹤顶势：接一式，随呼气脚掌踮起悬虚，两膝屈曲，略向外展，臀部下坐；两手垂臂虚腋，虎口朝前，腕掌放松，随势下插，经两腿外侧向内，置于两膝上方；接着顺势向内转一圈，掌心向下，五指张开，对准两“鹤顶”穴。意识两“劳宫”穴与两“涌泉”穴气机相贯，然后五指掌屈内撮，如提两鹤之顶，两臂伸直，缓缓上移，至与肩平，此时架势亦略上升，膝微微屈。

二、左右倒壁势：接上势，两手自然屈肘，沉肩翻掌，掌心朝面；此时，右手以小指领先五指依次向胸内旋，向下划弧，使大拇指接触“云门”穴后，沉肘，翻成竖掌，掌心向前，稳稳地朝前方平直推出，掌存推墙倒壁之意，耳闻墙摧壁倒哗然之声；然后翻成仰掌收回。左手动作如右。左右两势交替3～5遍。

三、右手按球势：接上势，当左掌后缩，右掌前推，两掌处于身前同一平行线时，左手仰掌不动，掌存稳托千斤重物之念；右手俯掌，掌指放松，随腕上提下按；膝随势上下，如按水中浮球，有节律地随球起伏。

四、托球运腕势：接上势，右手翻成仰掌，两臂同时内收至胸前，双手五指分别向内划圈，呈双手托球势，然后一面转腕划圈，一面渐渐向下至少腹前(注意：转腕划圈时掌心不能对地)，双肘后引，拉开胸廓，翻掌，双手前伸至胸前划弧，又呈托球势。如此反复3～5遍。最后还原成一式。

自然呼吸为主。个别动作上升时吸气，下降时呼气。除双提鹤顶势意守涌泉外，其余均意守劳宫。

九式：一、推波止水势：接一式，两脚踮起，曲膝两手从大腿两侧缓缓提起成侧平举，项脊挺拔，两眼前视；然后两肩下沉，两臂向胸前内收，掌心朝面，顺势两手五指在面前划一圈，掌心朝前方推出，继则自然缩回；状如推波挽狂澜。待再次推出伸平后，两掌上提下按；当下按至两臂与肩平时，两腕微作起伏，然后再朝两膝稳稳下按，整个手势如推波挽澜，降龙伏水。最后两手在膝上方划一圈，上提，屈肘，两前臂内旋内收，翻成立掌，掌心朝面。

二、左右运筹势：接上势，两手同时向内划一圈，两腕在胸前交叉，右腕在前虎口朝下；左腕在后，虎口朝胸，大拇指翘立，对准“天突”穴，两臂与肩相平。然后左掌向右肘内插进，中指轻抵内肘；继则左手循右手挠侧过虎口拉出。右势动作同左。左右两势交替3～5遍。

三、电贯双臂势：接上势，两手在胸前划一圈，顺势右肘屈曲后引，悬腕垂指上提，大拇指翘立，对准右耳，似雷入耳，同时左肘下沉，翻成立掌，大拇指翘立遥对“印堂”穴，其余四指微向掌屈，此时架势略下蹬，两臂壮劲，如电贯双臂。继则右手循左臂内侧中线(手厥阴心包经经脉循行方向)出中指末端，朝前上方推出，使左手中指遥对右手“太渊”穴。然后两手指同时在胸前划一圈，左势动作同右。左右两势交替，重复一次。

四、采炼精英势：接上势，两手同时在胸前连续划三个圆圈后，两肘后引，两膝伸直，前足掌仍踮起，两手掌心向上，经两胁划一大弧圈，双臂平举胸前。此时动作要求展臂舒怀，两臂尽量前引，上体适当前倾，足跟落地。重复3～5遍，还原成一式。

自然呼吸。意守丹田。

(黄瑞森文，摘自《气功》1982年1期)

精神健康长寿法

本功法为修心培德之术。提倡心常知足，无忧无怒。此法能补脑髓，活筋络，舒营养，消食滞，胜于服药。

功　法

一、驰缓法(即现今之放松功)：神(即心)为身之主，身为神之舍。主人安静则神留，主人躁急则神散，故每日必需学习弛缓之法。其法宜先仰卧，两臂与身体平放，两足亦平放，不要交叠，次则轻轻合眼，于安静之室中，继续此静止状态。其后乃用自己暗示，想及我之两眼已经闭，头额弛缓，颜面亦全然轻松，齿在口中，若有若无。其次又思及，自己的手足亦同样轻松安放，心脏之鼓动，安静而松缓，呼吸轻松而自由，腹部亦全然松弛，有如溶化。照以上安静而卧，安静呼吸，全然不为何物拘束。此时之悠然而息，一切自然，而归于无念。若为求弛缓状态而紧张，将反不能达到目的，宜安静而耐性，使身心有如虚空，则所得之效果亦愈大。此时一身全体，虽作疲劳状态，然心中即感觉极爽快而安静。最初为意志所左右之骨骼、筋肉、组织，而使之弛缓，是时先使头盖、颜面、胸、颈、腹、背、手足之骨骼、筋肉、组织弛缓，此皆属于表面之事。其次弛缓及于深部，由神经之媒介，达

于心脏之筋肉组织。心脏愈加镇静，而自觉减轻其鼓动，弛缓又及于血管、细胞、胃肠，以及内分泌腺，则自己暗示的功用已得，即弛缓之能事毕矣。凡偏头痛、支气管喘息、胸部痉挛，急性便秘，及其他痉挛性症状，和目前放松功能治愈的如高血压、神经衰弱、胃肠和肝病等各种慢性疾病，皆可以自然生活法弛缓之练习，而使之治愈。

二、静坐法：静坐之效，又能延年，盖以心意与肉体有密切关系，如内怀惭愧，颜为绯红；胸积牢愁，发成苍白，其明证也。静坐既久，能使意念专一，血脉流通，外邪不人，生意盎然，身内之心神经肺、胃、肠、肝、肾等，各全其功能，而不受其遏仰，自可以尽我人之天年。欲静坐者，每日清晨、中午、临卧静坐三次。习静之初，每次以三十分钟为限，自量程度，以次渐加，能渐至一小时，其效见矣。静坐时，双目似闭非闭(谓之垂帘)；头微低，口轻闭，呼吸由鼻孔出入，呼吸之气宜细静而长，不可有呼吸之声(谓之调息)；双足盘坐，或左足在上，或右足在上，或双足交盘亦可，不盘而双足着地成九十度端坐椅上均可。盘足过久，宜左右互换，以免痹麻。静坐时欲禁此心之胡思乱想，宜先从头至足全身放松，然后专心止念于一处，即日今谓之丹田也。根据病情，男女分别选守上、中、下丹田及涌泉诸穴一处。要似守非守，不要执着死守。经久即多有所治，延年益寿无疑矣。

学习弛缓及静坐之外，尚宜一切达观，对功名富贵，皆为搬演戏剧，虽外观盛及一时，然不久烟消火灭，化为乌有。若趁富贵时，能慷慨解囊，作种种利人之事，不可私诸一家，使子孙多财为患，不克上进，此即所谓达观也。能达观一切皆乐观，于是济之以科学上之健康法而其法始完备无缺，健康保寿定能达到。

(段秉权文，摘自《气功》1987年7期)

慧明静坐功

本功法是《峨嵋养生气功》的第三步功法。旨在炼智慧、出神明。“坐功”佛道儒各家都有各自的修炼方法：佛家谓之《禅坐》(不思为禅，不动为坐)，旨在“明心见性”；道家谓之《止观》(念念归一为止，了了分明为观)，旨在“致虚极，守静笃”，“修心养性”；儒家则谓之“修身养性”，旨在“存心养性”。此功法基于“水静极则形象明，心静极则智慧生”的观点，汇集各家坐功之所长，达到性命双修的捷径，从强身健体，炼出神明、进人炼神还虚的气功境界。

功　法

第一步：——炼前丹田法。

1. 予备：取坐势(平坐、单盘、双盘均可)，双手手印为“子午印”，姆指与中指相对接(右手套人左手，姆指与中指通过左手劳宫穴相对接)，置于小腹，劳宫自然对丹田。尔后垂帘，以意领气由头到脚贯气，将太空真阳之气从百会贯人体内，将体内浊气从涌泉排出。反复三次，留清排浊。贯气过程全身放松。

2. 两眼前视，凝神定气，收视一线入天目。眼帘自然闭合，同时以意封闭两耳(视而不见，听而不闻)，这时意念与收回的视线(内视)合而为一，上移到囟门，再从此处下移到丹田，以意想丹田、以神视丹田。而后随着缓慢的鼻吸鼻呼，以后天气推动先天气，吸气时注意丹田向后，贴近命门(略停)；呼气时注意丹田向前，接近肚皮(略停)，以意念随呼吸领丹田像摆钟一样前后摆动。一吸一呼前后摆动一次，摆动24次后，丹田自会惯性前后摆动，此时四门紧闭(指眼、耳、口、鼻)不要以意领它，只是意想着丹田、意看着丹田、意听着丹田。丹田前后摆动，意随着摆动，摆动36次；若不动就守着它，意想它、意听它。练到一定程度，想到丹田就会产生自发动，若气冲关窍，肢体各部位动，意念不要随之想肢体，意视、意听不离丹田；若自发睁开眼，仍然要意视丹田。

3. 收功：意领气下沉会阴，运用三段呼吸法冲三关(尾闾关、夹脊关、玉枕关)、三丹田(上丹田——玄关、中丹田——绛宫、下丹田——气海)。吸气升阳：一吸冲尾闾关；二吸冲夹脊关；三吸冲玉枕关。呼气降阴：一呼过印堂；二呼过膻中；三呼过丹田。反复气行小周天三圈。尔后，以意领气围丹田运转，男性右升左降，由小到大24圈，再右降左升，由大到小36圈；女性，左升右降，由小到大36圈，再左降右升，由大到小24圈。聚气归丹田后，口水下咽入丹田，最后搓手浴面、睁眼，收功。

第二步：——炼后丹田法。

1. 予备：(同第一步)略。

2. 两眼前视，凝神定气，收视一线入天目。眼帘自然闭合，同时以意封闭两耳，意念与视线合而为一，上移到囟门，再向后行经玉枕、夹脊，一直下到命门处，稍停，意视到命门与左右两肾之间(阴、阳)两窍。随着呼气将两窍气机合二而一引向丹田，而后随着吸气将两窍气机再往后引向命门与肾之间的两窍。一吸一呼前后摆动一次，摆动24次，像钟摆一样一前一后反复摆动，形成惯性。此时，四门紧闭，不要用意领它，只是意想着它、意看着它、意听着它。若其摆动意随着它再摆动36次；若不摆动就守着它、想着它、听着它。炼到一定程度，想到命门与两肾之间阴阳二窍就会产生自发动，动则顺其自然，无论内动、外动都意不离两窍。

3. 收功：(同第一步)略

第三步：——练下丹田法。

1. 予备：(同第一步)略。

2. 两眼前视，凝神定气，收视一线入天目。眼帘自然闭合；同时以意封闭两耳，意念与视线合而为一，上移到囟门，再到泥丸，沿中脉直下到下丹田(会阴)，稍停。此处所指下丹田，并非二便之间的会阴穴，而是处于男子前列腺、女子子宫口处的一个空窍。意视下丹田，随着吸气提肛，意随下丹田上移到中丹田(膻中)；再随着呼气松肛，意随下丹田向下过会阴沿腿到达涌泉。一吸一提、一呼一降，意气相随上下24次。此后，四门紧闭，不要用呼吸和意领它，只是意想它、意看它、意听它。若仍上下移动意随它上下升降36次；若不动，就守着它，想着它，听着它。练到一定程度，想到下丹田就会出现动象，动则随其自然，无论内动、外动都意不离下丹田。

3. 收功：(同第一步)略

以上三步功达到气功和健身的功效之后，便可练开天目、神出窍的静功。

一、予备：(同第一步)略。

二、两眼前视，凝神定气，缓慢收视一线入天目。眼帘自然闭合；同时以意封闭鼻、耳，视线与意念入泥丸，稍停。尔后再轻启眼帘，前视、凝神、收视线入泥丸、稍停。如是收视三次后，意念与视线合而为一、从泥丸下移到丹田，用意内视丹田(不用呼吸)上下移动60次(上不过膻过、下不过曲骨)；尔后意念达命门，用意内视以命门为中心上下移动60次(上一寸半、下一寸半)；尔后再意念达会阴(下丹田)，用意内视下丹田升降，一缩一放60次(升不过丹田、降不过会阴)。然后，静守窍位，意视丹田、命门、会阴循环运转，不用意领，只是意看着、意想着、意听着，任其自然。当前丹田、后丹田、下丹田气转旺盛、混然一体时，以意领气，沿督脉冲三关后，上冲百会、神意出窍，遨游天宫(需有气功师带动)。

三、收功：神归窍，降入丹田，再以意领气，围丹田如前正反共转(男女有别)60圈。搓手搓脸，收功。

(刘治邦文，摘自峨嵋养生气功研究中心《峨嵋养生系列气功教材》)

慧通丹田功(一)

本功法衍演于传统健身、养生术包括《"三心并"站桩法》和《"抵穴"坐功法》，前者为桩术的基本功，后者为道家行气的法诀，简单易学，可修炼精、气、力。

功　法

一、姿势要求：1、身正立，目视远方天地交界处，两脚并拢，两手自然下垂置两腿侧；(同立正姿势)。

2. 口、眼闭合，收视返听，鼻吸鼻呼(自然呼吸)、意念中鼻与顶部通天穴(百会穴五分旁1.5寸)相连；

3. 两足跟不动，两足尖外撇90度，再以两足尖为重心，两足跟外撇90度，两足呈后"八"字形。如此动作后，气即贯至两腿外侧阳经中。由于足内扣，足三阴经自然放松。故能加强经脉之阴升阳降的功能——此动作旧称"踩气"。

4. 两手如捧物，掌心相对，"虎口"带动臂，从体前方上提，待与胸部与膻中穴平，坐腕带动臂下落，同时两手向中靠拢，至小腹前，十指尖相接呈半个球状，置于小腹，两腿微微下蹲(程度依据自身体力而定)。身体各部如头、目、舌、颈项、胸背、肩、肘、腕、腰、胯、膝、足等按要求做。

二、意念活动：此功开始多守下丹田(小腹内部)。方法：意念从周身各部向丹田集中，顶心向下，脚心向上，手心向内。意念于吸气时从上述"三心"向丹田并合，呼气时从丹田外开至"三心"(养生以合为主、武功以开为主)。"三心并"站桩即由此命名。面部呈"似笑非笑"之神态。

三、效用：此式发动真气快，富力强身作用明显。站一周左右即可出现身体晃动或振颤，身有热感，两手之间出现吸力与张力，两手难以外分与内合之感……。此桩法不仅适于病人锻炼，而且是武功之基本功，是练动功松腰胯、松尾闾的捷法。

附：站桩松尾闾四步功

1. 垂尾闾：按前述站桩法练功，尾闾下垂，呈似坐非坐像。能否练好垂尾闾的关键在于：尾闾下垂指向地面点〔简称指地点〕的位置是否正确，以前是师傅亲手帮徒弟摆姿势，以调整指地点。拙研此十余年，现将一隅之得公诸于下：以两足跟的距离为一边。向后做一等边三角形，三角形中心点即是。初练功者下蹲程度小，尾闾与指点的连成一向后的斜线，随着下蹲程度的加大，其连线亦渐趋垂直，待成垂直线时，即可转入第二步功法。

2. 泛臀：继上式，两足平行站立，上身不动，两股骨头〔髋关节部〕向外后撑，膝内扣微微内收，大腿根内侧放松，向后收，臀向后凸〔注意上身勿前倾〕，但不是上翘。这一动作可以拔开腰骶关节，松开臀后面的髂骶关节〔这是一个假关节，除妇女妊娠后期外，一般是不能松动的〕，从而使臀向后，外泛〔亦做翻〕张，至髂骶关节能松动即可转入第三步功法。

3. 扣尾闾：随着泛臀的练习与下蹲程度的增加，尾闾逐渐移到指地点的后面，该连线开始形成

向前倾斜的直线，于是尾闾从下垂状态变成向前扣的状态。指地点可以从三角形中点渐向前移，直指两足连线中点上。待下蹲到大腿呈水平状时，即可进入第四步功法。

4. 转尾闾：〔亦叫尾闾划圈〕：两足尖稍向外撇，两手向前或侧平举。开始尾闾前后划弧动作，继而做左右划弧动作，最后转圈动作。此式与转腰涮胯动作以同实异。彼是力催形动，转动整个骨盆；此是丹田气功，转动仅在尾闾。古人把尾闾转动喻为钟锤、钟摆，一是表明其重视程度，一是为了保秘。须知这是腰胯全松以后之事：尾闾灵动自如，气机圆活无滞，已达周身一家、意气合一的境界。与开始即以意念为用而调动一些混元气不可混语也。

“垂尾闾”、“泛臀”、“缩臀靠胯”三者是松尾闾不同阶段的要求。如果把某一阶段当作整体或当作唯一正确姿势，则是以偏概全了。

“抵穴”坐功法

一、姿势要求：1. 端身正坐，闭口合齿勿用力，舌尖抵上下齿缝间。身躯各部要求参阅辅助教材一

2. 盘膝：散盘、单盘、双盘均可。

3. 坐物：用一小于乒乓球的圆形硬物抵住长强穴(置尾闾下方、肛门上方即可)。

4. 手势：左手大指掐中指尖端，右手大指掐于左手第四指根部横纹偏大指侧(旧称“子午连环诀”)，两手置于小腹前或腿上均可。

此法亦可坐在椅上练，上身要求同前，两腿与肩等宽，两足平行平放在地上，大腿呈水平状与小腿成一直角。尾闾骨尖端坐在椅子或凳之一角上，坐的时间不限，以能坚持为度，从1—2分钟开始，切勿急欲求成，否则会引起尾闾部的局部挤伤而疼痛难忍。日常生活、工作中要时时练、反复练。

二、意念活动：意念长强穴。

三、效用：此法培益真阳作用明显。若不用“子午连环诀”则可发生自动。适用于各种虚证的治疗，不易入静者练之尤宜。

附：此法与旧说之“坐木馒头”似同实异，彼以圆物抵住会阴穴是“三关蹊路防漏”守形的方法之一，其用在大周天。此是抵住长强穴，目的是促进阳气的发生与上行，是入门之练法。

(本文摘自保定市气功人体科学研究会资料)

慧通丹田功(二)

本功法是内丹功养生功。分高级、初级两部功法。

功　法

一、初级功法

1. 站立式：两脚与肩同宽，平行分开，自然站立，虎背熊腰，两膝微曲，两手抬起，胸前抱球，两手指尖相对，掌心向里，近不贴身，远不过尺，五指分开，手指微曲，两手高不过肩，低不过脐，臂要圆，腋要虚，头正直，眼微闭，双目内视，舌抵上腭，意守丹田(神阙穴)。

2. 静坐式：是采取坐位练习的姿势，分平坐式、盘坐式两种。

(1) 平坐式：可坐在椅子上、凳子上、床边上练习(只坐臀部的三分之一，不能压着殷门穴)，两脚平行着地，不可悬空，两脚距离大致与肩同宽，上身头部要端正，两眼微闭，目内视，舌抵上腭，意守丹田，十指指尖向上，大指对准鼻尖，臂肘自然拱手练功。

(2) 盘坐式：是依照自己的习惯，把两条腿自然盘起来。可把一只脚放在另一条大腿上面，如果是把左腿盘在右腿的下面，左脚尖就和右膝盖相对，右脚置于左大腿下面，或是与此相反。其它要求与平坐式相同。

3. 卧式：(1) 仰卧式：仰卧在床上，两腿自然伸直，脚尖朝上，枕头的高低，以自觉舒适为宜，但不要过高或过低，两上肢平伸于身体两侧，肘臂放松，手指微曲放于身体两侧。两眼微闭，舌抵上腭，意守丹田。(在练功有一定基础后，双手可放于小腹之上，两腿弯曲，涌泉相对练功)。

(2) 侧卧式：左侧右侧都可以，一般右侧为宜，因为右侧可减轻对心脏的压力。右脚平伸，左脚弯曲轻放在右腿上，左手自然放在眼睛前方的枕头上，手距面部两拳左右，左手自然的轻放在左腿上，两眼微闭，舌抵上腭，意守丹田(神阙穴)。

4. 行功：走路、散步都可以练功。缓慢行走，全身松静，双目半闭，双手微曲，意守丹田，神不外驰。

5. 收功式：运用意念，配合吸气，将四肢及头部之气，先左后右，先下后上吸归丹田(神阙穴)，即可收功。

二、高级功法

1. 抄手功：有上抄手、下抄手之分。(1) 上抄手功：是在自然站立的姿势上，意守丹田，舌抵上腭练功。双手从身体两侧轻轻抬起至头顶，手心朝下，左手在上，右手在下，对准百会三、五秒钟后，双手用力扒开头顶(意念)，恢复自然站立式。第二次右手在下，左手在上，这样反复作3～9次。这种功法可很快开天门穴，天门一开吸力很大，逐渐百里之外气都可采入，长功很快。

(2)下抄手功：自然站立，舌抵上腭，意守丹田练功。左手手心对准肚脐，右手手背对准命门，但双手的手心手背要离体距约一寸左右，要用内劲，每练3～5分钟左右手要倒换一次，可练10～20分钟。此功法增长力量很快，原记载曾说：练好抄手功，翻江倒海力无穷。

2.悬天复地功：本功法可通经络。(1)悬天功：用双手抓住单杠或者是树叉，两脚离地，意守丹田练功3～5分钟。此功法主要是练内丹，很快能通大小周天，有练好悬天(悬天功)能成仙之称。

(2)复地功：自然坐好，全身松静，舌抵上腭，意守丹田，两手心对准脚心。开始练功，每3分钟倒换一次手脚，可练15分钟，此功法可通经络。

3.五行桩：五个人一起练抱球站桩功，南方的位子为火，(负责领功叫号)开始面向内站成一个圆圈(五个位子)，领功叫号：意念脚下一盆大火烧至膝。每站3～5分钟，向右移动一个位子，叫号者提：醒目。抬左脚向右跨一个位子，转一圈回到原位停止。然后自右向后转，面向外站桩。每3、5分钟抬右脚向右移动一个位子，(仍由叫号者提：醒目，再移步)，转一整圈后，再自右向后，面向里站桩。最后叫号者提：意念天降细雨，入地三尺，慢慢收功，结束。此功能互补互减提高功效。

4.八卦贴身功：是在自然站立的姿势上，双手手心扣在腹部。左手小指的中节对准右手拇指的中节，扣在脐眼上(两手的中间就是肚脐)。左右手每5分钟上下倒换一次。然后双手手背向上，放在命门上(同样两手中间对准命门)。左右手每5分钟上下倒换一次，共练20分钟。此功法能防身，起保卫作用，并能阻止病邪侵入体内。

5.阴阳调整功：按金、木、水、火、土五行，(如图)最多四人站桩。每站5分钟移一个位子，一人先站，后边紧跟。移位的路子按号码前进，(从1开始)1、2、3、为升阳，3、4、1、为降阴，1、5、3、为归中，3、2、1、为降阳，1、4、3、为升阴，3、5、1、又一次归中，结束。本功法平衡调整阴阳。

6.慧通术：(1)求静法：两脚平行站立，与肩同宽，头正直、双目微闭。两臂自然下垂，手心向内，舌抵上腭，下颌微收，两眼内视鼻准，鼻对肚脐，意守丹田(脐中,)双腿微曲，收心敛意，松静自然，站3～5分钟(个人练时间长效果好)。

(2)滚球运气法：两眼慢慢睁开，两臂同时从两侧慢慢升起与肩齐，然后向前合拢至胸前，双手作抱球式，左手在上，右手在下，从下向上，从外向内双手滚动，双手劳宫始终相对，时间约2分钟(60次)，恢复求静式。

(3)开合拉气法：接上式两手慢慢向前抬起到胸前，两手劳宫相对，作十字拉气法，先左右拉9次，然后左手在上，右手在下，上下拉3次。后翻转双手，右手在上，左手在下，上下拉3次。徐徐开合，要作到两手心有麻胀得气感，两手要有拉不开合不拢之感。左右两手拉合，距离比肩略宽。上下两手距离上至天突，下至关元穴为止。恢复求静式。

(4)拉按抚摩法：接上式双目微闭，翻转手心向上，双手指微曲，稍并拢(如抓茶叶状)，对正眼球向眼前按靠，至三、四寸时略停，再慢慢向外拉，拉至离眼球一尺许停止，然后再向眼球按靠，如此反复拉按6～9次。而后左右手交替，左手对准右眼，右手对准左眼拉按6～9次。恢复左手对左眼，右手对右眼，距离眼球三、四寸时张开手掌，用双手劳宫穴温烤眼球半分钟后，再双手劳宫对准两个太阳穴烤半分钟，然后双手对准眼球左右各转九圈，再双手靠近眼睛，抚摩眼球左右各转九圈，恢复求静式。

(5)丹田运气清双目法：接上式，把外在滚球所摩的气团，用双手劳宫从腹部前将气引到双目，围绕眼球，对准眼球反正各转九圈，然后引气归田，恢复求静式。

(6)沐浴醒脑法：接上式求静法，两手的手心向下，手指向前，好象按抚两个球一样，意识天降温温细雨，沐浴全身，通体上下雨滴入地三尺，时间3分钟。(灵活掌握即可)

(7)收功：接上式两手心翻转向上起，从头顶开始，两手贴面部沿口两侧，向下慢慢滑动到胸前，手指相对，手心向下，向下按，放至腹部丹田处略停，然后分向侧下按，反复三次恢复求静式。

说明：(1)最后收功时，静的时间长些好。(2)凡求静式都要闭目养神。(3)本术除开发智能外，对青少年近视眼百分之九十八有效(根据一百七十八例的练功总结)。(4)各节都要认真掌握，除第一节求静式和第六节沐浴时间可稍长外，其它式都要按要求作。

(邸占雄文，摘自《气功与科学》1989年1期)

慧 功

本功法是传统气功禅密五步功的第五部功，特点是以气为用，重在外为我用，内外合一。对中老年人的各种慢性病，有显著疗效，特别对培育智力、诱发增强人体潜在功能，更有独到之处。

功 法

一、起动式是筑基功夫，放松又是筑基的基础，要领是：

1.三七式站立：七分力量放在脚跟，三分力量放在前脚掌，两足外八字开立，与肩同宽，膝关节保持滑利，不僵直。

2.松在会阴：会阴部放松，保持好似轻微的排尿感状态。由此一点放松，可以带动全身的肌肉、

关节放松，达到所谓“体酥”的轻松舒适感觉，并且可以诱导精神放松入静。所谓会阴一松，全身无有不松。

3. 呼吸自然：舌舔上腭，鼻吸鼻呼，做到吐惟细细，纳惟绵绵，意念不想呼吸，气功术语称作“无意息”。

4. 动在脊柱：以松动脊柱为主，手指、脚趾、手腕、肘关节、腰、胯、膝关节等，都要轻缓地动。所谓脊柱一动，全身无有不动。

5. 意念活动：集中精神，合目内视脊柱及各关节的活动。

二、具体做法，简称“四动”：

1. 蠕动：四肢放松，整个脊柱关节要上下左右前后一齐蠕动，动作要轻柔缓慢。此节做三分钟。

2. 蛹动：意念由蠕动逐渐转入蛹动。蛹动是前后微微地松动脊柱，先由尾骨开始，逐渐上升到腰椎，胸椎，颈椎；再由颈椎下至胸椎，腰椎，尾骨。如此上下往复为一次，共做三次(约四分钟)。

3. 摆动：意念由蛹动转入摆动。摆动是脊柱左右横向摆动。活动顺序与蛹动相同，共做三次(约四分钟)。

4. 扭动：脊柱从左到右，又从右到左地扭动，活动顺序及次数同前(约四分钟)。

站好三七式，全身要微微地动，双手向上举(不超过印堂穴)，捧气似球，开始练功。

第一部功：松、展、放、收。

1. 松在会阴：全身放松，意念活动默想：“人在气中，气在人中，近在眼前，又在身中。”要发自内心的笑不休，以达到舒展五志(即忧、怒、恐、喜、思)，为“生慧”打开一条通路。

2. 展在慧中：慧中也称慧目，在两眉上方的凹陷处，用慧目展望远处，展望到无边无际，越远越高大越好。慧目是窗口，是练功有素者从体内向体外放射某种特异物质(古人称神光)的孔穴。因此，要先展望后外放，展望之后，外象丛生，然后可达到有悟、生慧，受到功益。松会阴与展慧中是上下配合的，久而久之，任督二脉之气，自然通透。

3. 放在全身：在慧中远视和遥想外象的同时，身体躯壳也外放，扩展到无边无际的宇宙中去，达到人天合一，把身躯放到“似有似无”和“不空而空”的境界中去，按禅密宗气功说法是“真无”，才是“真空真定”，这样就能“定空久定，神通慧”。

4. 收归关元：气从远方经慧中收回关元(小腹腔内)，即由远视转为内视关元。达到“神返身中气自回”，用这种先开后合的收功方法，求得气“先从内生，继而外来，外为我用”；达到“回阳不漏”。习练这部功法可以得气生身。

第二部功：上冲下贯

先做下贯。就是气贯井泉。气沿脊柱缓缓下行，冲出会阴部，经由双足涌泉贯人地下。双目内视脚下，似有一井泉，下望至最深处，使意念接触到地根。这叫采阴，能养血。

后做上冲。是气冲星斗。气沿脊柱缓缓上行、冲出百会穴，向上内视天顶，意念想天的最高处，即接触天根。这叫采阳，能补气。上冲完毕，再把气从天顶经百会穴收归关元，即小腹腔内。这时耳目并用，内听内视小腹腔内的声音和景象。

身体健康者，下贯约做四分钟，上冲约做三分钟。但高血压患者，上冲的时间应尽量缩短；低血压患者，下贯时间要短。总之，要根据实际情况灵活掌握，以免出偏。上冲与下贯要轮流交替，上下往来，使元气充盈，方能祛病强身。

第三部功：向横。做吐纳。吐为放或呼，吐自气海，纳为收或吸，纳归关元。意想全身的气，横向地放出体外，即上下左右前后，同时横向地放射到无边无际，达到人天合一。这部功法是使气、神(意)、天(宇宙、天地间的浩然之气)三者联在一起，达到混元一气，互相为用。最后纳归关元，就是意想气从四面八方收回来，吸在全身，纳入小腹腔内。

收功。神返身中气自回，这时身体由微动逐渐静止下来，两手劳宫穴相对(男的左手在上，右手在下；女的相反)，合抱于小腹腔(即关元的位置)处，耳目并用，内听内视小腹腔中有什么，要耐心等待，要以文火温养，直到全身完全停止活动，周身气感消失为止。收功一定要圆满，达到勿漏勿泄，即所谓“回阳不漏”。收功结束后，双目睁开，利用手掌的余气，搓手擦面，再摩擦一下耳轮，至此练功结束。

(姚怡远等文，摘自《气功与科学》1985年1期)

摩腹运气功

本功法是传统养生医疗气功。由清康熙年间方开氏首创。摩腹不仅能对局部起治疗作用，而且能对全身各个组织和器官都起调整和促进作用，有体健寿高，行步如飞之效。

功　法

第一节：用两手中三指按心窝，从左顺时针圆转摩动二十一圈。

第二节：用两手中三指从心窝向下摩动至耻骨处二十一次。

第三节：用两手中三指从耻骨处向两边分摩，并沿脐两侧向上摩动，直至心窝两手汇合为止二十一次。

第四节：用两手中三指从心窝向下直推至耻骨处，往返二十一次。

第五节：以脐为中心，用右手从左顺时针绕摩脐腹二十一圈。

第六节：以脐为中心，用左手从右逆时针绕摩脐腹二十一圈。

第七节：左手大拇指向前，四指托后，轻放腰部，用右手中三指从左乳下直推至大腿根部，反复做二十一次。

第八节：同第七节，唯左右方向互易。

第九节：推摩完毕后，即取盘腿坐位或正坐位。两手握拳分按于两膝上，两足十趾稍微内曲，将脑部(上半身)自左转前，由右归后，反复摇转二十一次，又照前自右向左反复摇转二十一次、收功。

适应症：摩腹运气功简便易学，动作柔缓，练习时不受时间、场地等限制，也无任何偏差流弊。具有调和营卫、宣通经络、舒畅气机，从而达到阴阳平秘的医疗保健作用。它即可达到意气合一。精神内守的宁志要求，又可起到推动谷气得消，气血调达之效益。故最适宜于中老年人，特别是一些慢性消化系统疾病患者选用。

注意事项：一、练功时可按本人适应条件采取体位，或站立或平卧均可。一般要求解开衣裤，以直接揉摩为宜。凡腹内患有恶性肿瘤、内脏出血、腹壁感染及妇女妊娠期间均不宜练此功。

二、预备姿势：首先应全身放松，集中思想，调匀呼吸，舌顶上腭，意守丹田，然后按顺序进行操作。

三、摩腹时必须凝神息虑，动作和缓均匀，摇转上身时不可过快过急，切忌闭气着力，练功后以自感轻松舒适无疲劳感为度。

四、练功期间，由于胃肠蠕动增强等生理功能的变化，常会出现腹内作响、嗳气、腹中温热或易饥饿等现象，这属正常的练功效应，可顺其自然，无需作任何处理。初练功者早晚各做一次，三个月后改每日一次，不可间断。

(佘建华文，摘自《按摩与导引》1988年1期)

潜息气功

本功法是保健医疗功。日常生活中，人们忧郁、焦虑、懊丧、兴奋等不良的精神情志因素难免存在着。或者突然给人以强烈的刺激，使人马上生病；或者长期潜伏于人的大脑皮层里，严重地影响着人们的身心健康。对这些精神情志因素引起的疾病，就得用精神疗法去治疗。依法练功，可自我治疗。一些用药无效，长病不愈的老病号，一般多属此类疾病。不妨一试。

功　法

一、发功法：潜息功在发动阶段属于自我调节、自我平衡运动。同平时打呵欠、伸懒腰一样，似有意又无意。写文章倦了，为什么打呵欠、伸懒腰？因为大脑用过了头，头部受不了，自我产生打呵欠、伸懒腰这些动作，可导引内气上行于头，疲倦就解除了。

潜息气功的发功，就是采用某种手段调动这种自我调节、自我平衡运动的出现。介绍如下：

站桩口诀：两脚平行与肩齐，两膝稍曲蕴微力；入静放松两手垂，自然呼吸呼向膝，膝盖发酸腿儿颤，跳跳蹦蹦出奇迹。

意念口诀：我转转转，我飘飘飘；朝阳当头照，脚踩白云涛；晴空碧万里，东海正长潮。

按站桩诀站好桩，一般就会发功。若不发功，就两手慢慢抬起，合十于下丹田前20厘米处，并顺势变掌，阴病变阳掌，阳病变阴掌。当意念"我转转转"时，想到身体向左打转转(女性向右)。当意念"我飘飘飘"时，想到站在一片白云之上，阵阵轻风吹来，飘摇在碧天之下，云海之上。按此法，敏感者意念一到就来功。来功后身体晃动，东转西转，动作各异。要顺其自然。动作大了要睁眼；动作小了就闭眼；要呕吐就守住会阴。时而内视各脏腑、病灶，但不要执着，不要死守丹田，不要运大小周天。每次发功半小时至两小时。但收功要慢，气归下丹田就行了。

二、快速调气法：发功后，练上十天半月，动作就如同打太极拳一样。这时要快速调气。快速调气法就是很快地把内气调动起来的方法。

调气口诀：顺势呼气暗用力，后天之物化精微；半吐半纳慢收回，存于丹田滚惊雷。

发功后，顺着自发的动作暗暗用力。这里用力不能太过，不能出汗，不能喘气，意想把吃的、吸的后天之物化为"气"存于丹田。这种方法会使人气感强烈，很快打通大小周天。

三、开穴法：待打通大小周天后，就要开穴。开穴要在春夏。首先开劳宫。每到收功前，两手抱球于下丹田处，一开一合，到两劳宫穴有气一进一出的感觉时，表示穴窍打通了。劳宫打开后，要与宇宙交换，吐向天宇，纳归丹田。吐纳要配合呼吸和动作。吐气时，手向前缓慢伸出，慢慢呼气；纳气时，手向丹田缓慢收回，慢慢吸气。当吐纳自如时，再根据自己的病情开其它各穴，并带着"练功密码"练功。

四、练功密码：潜息气功的关键是编制练功密码。大家看过《济公传》，济公和尚深谙六神通，其奥秘就在六字密码。"唵、嘛、呢、叭、码、吽"就是他练功和发功的意念方法。练功的诀窍就在于用意，编制练功密码是为了更好地用意。人体的潜能

是很大的，我把调动人体各种机能的方法，按传统的阴阳五行八卦学说编成密码如下：

脾、胃(土)：嗯 吽 哎；肝、胆(木)：吽 唬 呼；心、小肠(火)：噫 嘻 唏；肺、大肠(金)：嗽 嚎 吽；肾、膀胱(水)：弥 咪 嘘。

这里一个字与万象相通。如"吽"字诀，它包罗轰隆如春雷阵阵，万物苏醒，英勇无畏，无坚不摧。练"吽"字功，就可以轰开闭塞的径络，轰开胆结石、肾结石等。再如"噫"字诀，包罗风调雨顺，万物含苞，丰收在望，人心振奋。练"噫"字功，可以壮阳补虚。思想抑郁，精神内向，阳气不足者，可练"噫"字功。限于篇幅，这里不再赘述。密码可以自编。

练功密码最好在老师的指导下开练。先练静功，后练动功。练久了形成条件反射，发放的外气也带有某种信息，可为人带功、治病。

（朱崇奎文，摘自《中华气功》1987年4期）

鹤步登天

本功法源于金刚禅韦驮护法门，是少林秘传功法中的一节。此功法，采天地之阴阳，是以打通小周天，在短期内使真气上行至百会穴，进而达到周天运行为目的。具有祛邪扶正，疏通气血、防治疾病延年益寿的作用。对一般慢性疾病的治疗具有较显著的效果。

功 法

一、静立：静立是预备阶段，是开始运用意识、启动真元的功夫。1.双手自然下垂，两脚平行站立；脚间距等肩宽度。2.周身上下肌肉与关节全部放松。3.目光平视，舌顶上腭；自然呼吸。4.意念放在前额天目穴，然后沿人体正中线循任脉入脐眼(神阙穴)又斜向下腹内部丹田处。5.小腹部肌肉尽量放松，让腹部随呼吸自然地、轻松而缓慢地起伏，意守丹田3～5分钟。

二、鹤步登天(左步)：本功为正负阴阳交错的升腾凝聚与循经走脉之功，要求形意配合密切，缓慢而连贯。初学不强调呼吸配合。动作要服从意念，意到气到力到，才能伸屈肢体进行活动。

1.意在手指，双手手指尽力叉开，使劳宫穴发胀，意在劳宫穴。翻掌使手心向后(劳宫穴在手心中偏向拇指一点)，意在掌跟，双手尽量向后翘，中指尖朝下，人体不可前倾，保持胸部挺起。

2.意在胸部肌肉(双乳房)，双手从身后垂落复位，掌心仍朝后，胸肌放松，把意念合并到胸前正中膻中穴，而后下行人丹田。

3.意领丹田之气下沉会阴穴(初学者只要把意念投在生殖器与肛门之间的裆中点即可)；收缩肛门，意念上行腰脊命门穴(人体后仰时腰间凹陷处即是)，意守片刻，意念从命门经臀部沿左大腿下行到小脚趾尖外侧至阴穴，又复入脚底心涌泉穴。

4.把左腿提起成为"Z"字形，同时双手上缩至腰侧，手指朝前，手心向下；在提腿时意念从脚心沿左腿内侧上行达会阴，回人丹田。

5.上行不停，收缩肛门，令气至命门穴，再一次顺臀部、腿外侧走向脚跟。同时，双手向身后按下，左腿向体前蹬出，当脚跟离地一尺余时，脚尖尽力向上翘，意在脚踝和手腕。

6.脚面绷平，脚掌在体前一尺(约半步远)落地，同时五指放松撮在一起，意念从涌泉穴及劳宫穴经腿和臂的内侧两个方向同时向颈部大椎穴集中。

7.意念经面颊投在下颌正中承浆穴，脚跟落地，把下颌尽量前探(背部可弓起一些)，颈部伸长后下颌在胸前划弧内收。内收时，意从命门穴起循督脉直上百会穴，此时头向上顶，后颈部也要用力向上伸，把人的身体拔长的同时，重心移在左脚，右脚跟提起，脚尖点地，脚心向后，挺胸拔背，人体前移。

三、鹤步登天(右步)：意念与功法同左步，惟方向相反。左右各行9步，或更多。

四、收功归元：因鹤步功左右步数相同，故收功时值右步结束。此时右脚在前，左脚在后；先把左脚收回在右脚旁与之平列，脚面宽度同静立时。双臂在后继续向上翘，人体相应前倾成90度。然后双臂从上朝人体两侧下落拉平，掌心向上。翻掌，使手心向下五指并拢，手心稍内凹。最后，人体慢慢直起，同时双手向体前拢气似球，中指相对、手心向里，按入丹田。左右手交叠一起，左手掌在内按于气海穴，右掌搭在左掌上；轻轻合上眼睑，内视丹田。意守3～5分钟收功归元完毕。

五、其它：1.练功方法与时间：寅时(3点至5点)朝南，申酉两时朝东北，子时(23～1点)朝正北。练功次数、时间因人而异，有时间和有兴趣多练几次也无妨，最好保持清晨、黄昏各1次。练前排空大小便，注意营养。

2.收功归元后若要内气外动(自发功)，只需适当延长内守时间，意守的时候要做到"静与松"，不着意追求又不有意控制，听之任之。

（张桂生文，摘自《气功》1984年2期）

鹤 翔 庄

本功法是一套的新编的融诸家功法之长于一体的养生气功。依仙鹤"恬静不争，舞姿优美"而得名，此功法性命双修，动静相兼，并以其静极生动，能出现自发功。具有培育元气，疏通经脉，防治疾病，健壮体魄的效益。

功　法

一、动功五节

第一节：通六合双回气

本节功主要是开穴道，使人体和天、地、四方自然界的外混元气相合。也就是掌心、百会、脚心与上、下、前、后、左、右的外混元气相合，人在其中。这就是通六合达到开合穴道和合外气，疏通膜络，培育真气之目的。

(一)预备式：两脚成后八字，脚跟略宽于肩。上体中正，两臂自然下垂。下腭后收，松静站立。双目平视前方天地相接处，神光内收。舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守。

(二)提翅：意在掌心。转阴掌，两臂向前缓慢扬起，与肩平，掌指上翘90度，掌心突出，意念向前至天地相接处，前后柔力收、推3次。收以肩带动肘、腕回收，松腕约成45度，掌心内含，意从天地相接处将气收入下丹田；推，以肩带动肘、腕外推，掌指上翘成90度，掌心突出，意从掌心推至天地相接处。

(三)展翅收推：松腕落掌约成45度，掌心内含，意在掌心，两臂与肩平，左右展开，成一字形，掌指上翘90度，掌心突出左右柔力收推3次。收，以肩带动肘、腕回收，松腕约45度，掌心内含，意从左右天地相接处将气收入下丹田；推，以肩带动肘、腕外推，掌心突出，意从掌心推至左右天地相接处。

(四)合翅后推：两手放平，掌心内含，意在掌心，松肩合翅，两臂从体侧缓慢下落，约与躯体成20度时，转掌心向后，两臂柔力向后推至与躯体约45度，同时翘掌成90度，掌心突出，意从掌心向后至天地相接处。

(五)折翅转掌：松肩转腕，意从天地相接处将气收回，掌心相对，掌心内含，双手顺势向命门贯气，从肋侧上提，指尖从六、七间缓慢向前伸出。

(六)捧气贯顶：意在掌心。双臂前伸，捧气似球缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，臂成圆形，松腕，掌心内含，向头顶贯气，意从头顶将气收入下丹田。

(七)通天合阳：十指交叉，翻掌心向上，先以颈椎为轴，意在颈椎，左右松动双肩，上拔颈椎，意在通天；然后肩臂放松，意将天阳之气收回至下丹田；再以胸椎为轴，意在胸椎，左右松动双肩，上拔胸椎，第3次以腰椎为轴，意在腰椎，左右松动双肩，然后肩臂上拔，臀部下坐，上下用力抻腰椎。

(八)通地合阴：双臂向上伸直，依颈、胸、腰椎的顺序缓慢卷曲向下俯落，先中间，掌心触地，意在掌心通地合阴；松腰带动上身微起，意将地阴之气收回至下丹田。再左、右双手扶于左右脚面意经左右脚心通地合阴。

(九)左右回气：体重移向右脚，双手分开，右手绕左手抱球，将地气收回至下丹田，同时起身直腰，左脚向左前方迈出一步，成左弓步；上体中正，分手抻气，转右掌心斜向内护下丹田；左臂向左前上方约45度扬起，成弧形略高于头顶，意念目视掌心，稍停，将头回正，向头顶贯气，沿左耳侧向下导引至脐，双肩，然后肩臂上拔，臀部下坐，上下用力抻腰椎。

(十)收式：体重移向右脚，缓慢将左脚收回，成自然步，转左掌心向下，上体中正，双手向侧前画弧抱球。同时腰部后突臀部后坐，大腿根部虚空，双膝微曲，松肩含胸，松腰松胯将气收入下丹田。然后逐渐起身，双手分开，放于体侧，恢复预备式。

第二节：柱地通天

本节功的主要目的是继续开穴道，而开中有合，以便进一步聚敛体内之真气。

(一)预备式：两脚平行与肩等宽，上体中正，两臂自然下垂，下腭后收，松静站立，双目平视前方天地相接处，神光内收，舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守。

(二)提翅：意在掌心，掌心相对，两臂缓慢向前扬起，与肩平。

(三)展翅：转阴掌，变剑指。意在天地相接处，两臂与肩平左右展开成一字形。

(四)通臂：以大椎为轴，双肩带动双臂，先左后右，似龙形，左右通臂3次。意向左右天地相接处。

(五)展翅观天：变剑指为阴掌，上体微微前倾，转掌心向前。掌心内含，上身后仰成弓形，同时双臂成弧形，环抱似球，尽量扩胸，双目观天，稍停，恢复后仰前的姿势，意念将气收入下丹田。

(六)合翅：意在掌心，松肩，两臂向体侧缓慢下落约与躯体成20度角。

(七)折翅：转掌心向后，掌指前翘立，转腕，掌心在体后相对，双手顺势向命门贯气，从肋侧上提，指尖从六、七肋间缓慢向前伸出。

(八)双回气：意在掌心，双臂前伸，捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，气贯头顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气收入下丹田。

(九)柱地通天：掌心内含，双手左右分开与肩平，转掌心向前，同时体重移向右脚，左脚跟内转，向左前方迈出一步，成左弓步。以腰为轴向右转体，左手由左向右将天地相接处之气拢回，待左臂拢至胸前时，将左手拇指逐渐掐点中魁穴(中指中段)，意念经左手中指点右气户穴，将气收入体内。再依

上法，右手由右向左拢气向左转体，将气经右手中指点左气户穴，将气收入体内。然后左手向下抽出，转掌抱球，左上右下分手，左手似托物，缓慢向上旋转通天，同时右手转掌心向上，经腰间向后，转掌心向下柱地。掌心内含，意念柱地通天，向体内收气。稍停，再将体重移向左脚，右脚跟内转，两脚跟相对，体重右移，左脚跟外转，向右转体约180度，成右弓步，同时双肩展开与肩平，转掌心向前，以腰为轴，再依上法，意念相同，先右手拢气，后左手拢气，气人体内。然后右手向下抽出，转掌抱球，右上左下分手，右手似托物，缓慢向上旋转通天，左手转掌心向上经腰间向后，转掌心向下柱地，掌心内含，意念柱地通天，将气收入下丹田。

(十)收式：稍停，将体重移向右脚，左脚跟内转，体重左移，右脚跟外转，并将右脚向前收回，成自然步，双手向体侧前画弧抱球，同时腰部后突臀部后坐，大腿根部虚空，膝微曲，松肩，含胸，松腰，松胯，腰部后突，将气收入下丹田。然后逐渐起身，双手分开放于体侧，恢复预备式。

第三节：鹤首龙头气通关

本节功主要是练自身，侧重于头颈、躯干和下肢的运动，疏通头颈，躯干和下肢的膜络，重点是打开腰阳关穴，使下肢的胯、膝、踝三节贯通，以利于疏通和调整任督二脉。

(一)预备式：两脚平行，略窄于肩，上体中正，两臂自然下垂，下腭后收，松静站立，双目平视前方天地相接处，神光内收，舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守。

(二)鹤首：意在承浆，以大椎为轴，以承浆为起点，下颌似鹤嘴，前点后收，画弧上承天(即百会向上)，点松收紧。后收时，要从尾闾开始向上引动椎体，身体微微下蹲，膝微曲，臀部下坐。保持蹲式，上体中正，全身放松，连续作3次。

(三)龙头：意在尾闾和两青龙角，将头左摆右摆S形上承天左右各3次，同时躯体上升，恢复预备式。

(四)双回气：意在掌心，转掌心向前，双手捧气似球，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，将气贯顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐，外导内行，将气收入下丹田。双手沿带脉转至身后，掌心向外，掌心内含，掌背紧靠肾俞穴。

(五)双转胯：转腰涮胯，上体中正，膝微曲，腰胯放松，意在命门，先向左、前、右、后转3周，再反转3周。

(六)四转膝：拇指扣住掌心，意在掌心，双手下推，沿臀部下推绕向前方，掌心向下，大臂带小臂约成45度时，松肩落肘小臂略平，同时下蹲，双手压向双膝，五指展开，意在双膝，双膝并拢，先向左、前、右、后顺转3周，再反转3周。然后按前开后合转3周。再按后开前合转3周。

(七)气通关：下蹲：掌指转向双膝内侧，下蹲时意在双膝，上体中正，逐渐塌腰，大腿略平，双膝不超过脚尖垂直线。

上起：腰后突，以腰带动，上身中正，手不离膝，缓慢上起，意在阳关穴(在第四、五腰椎之间)，蹲、起3次。第3次身体保持中正向上，缓慢直起。

(八)双回气：意在掌心，转掌心向前，双手捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，气贯头顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气收入下丹田。

(九)收式：上体中正，双手向侧前画弧抱球，同时腰部后突，臀部后坐，大腿根部虚空，双膝微曲，松肩含胸，松腰松胯，腰部后突，将气收入下丹田。同时逐渐起身，双手分开放于体侧，恢复预备式。

第四节：仙鹤点水

本节功仍然是练自身，主要目的是调动体内的混元气，疏通上下肢膜络，达到上下贯通，并使天、地、人的混元气内外相通。

(一)预备式：两脚平行与肩等宽，上体中正，两臂自然下垂，下颌后收，松静站立，双目平视前方天地相接处，神光内收，舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守。

(二)双回气：意在掌心，转掌心向前，双手捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，将气贯顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气导入下丹田。

(三)仙鹤左脚前点水：意在掌心和脚心，体重移向右脚，掌心向下，双臂缓慢从胸前扬起与肩平，同时提起左腿，小腿自然下垂，脚尖向下，上体中正，以腰带动全身，点水。下点时，肩、肘、腕放松，掌稍内含，同时右腿微曲，左脚尖轻轻着地点水。上起时，以腰带动全身，如此上下飘然起伏点水3次。

(四)左脚迈仙鹤步：意在掌心，掌心斜向外，两臂左右展开成一字形，变剑指，同时左大腿抬平前迈，先着地，体重移至左脚然后抬起右腿，脚心向后，脚尖向下。

(五)通臂：双肩带动双臂，似龙形，左右通臂3次，与第二节通臂相同。

(六)仙鹤右脚后点水：意在掌心和脚心，剑指变阴掌，掌心内含，下点时，肩肘腕放松，左腿微曲，右脚尖轻轻着地点水。上起时，以腰带动全身，飘飘然站起，上下点水3次。两臂再缓慢自然下落至体侧。然后再以上法转换成仙鹤右脚前点水，迈仙鹤步，再仙鹤左脚后点水。之后，将手放平，双臂成一字形，掌心内含，同时左脚向左侧跨出半步，

两臂合翅向体侧缓慢自然下落约与躯干成20度角。

(七)双回气：意在掌心，转掌心向前，捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，将气贯顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气收入下丹田。

(八)收式：上体中正，双手向侧前画弧抱球，同时臀部后坐，大腿根部虚空，膝微曲，松肩含胸，松腰松胯，腰部后突，将气收入下丹田。同时逐渐起身，双手分开，放于体侧，恢复预备式。

第五节 混元归一

本节功是练全身，主要目的是收天地之混元气。把天地混元之气，练功场地混元之气，收归于下丹田，从而达到内气，天地之气的混元归一。

(一)预备式：两脚平行与肩等宽，上体中正，两臂自然下垂，下颌后收，松静站立，双目平视前方天地相接处，神光内收，舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁，身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守。

(二)双回气：意在掌心，转掌心向前，捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，掌心向下内含，将气贯顶，松肩含胸双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气收入下丹田。

(三)左顾右盼：左顾：全身放松，双脚不动，以腰为轴，上体左转，双臂随身体摆动，左臂向后，左手向命门收气。同时右小臂扬起，掌心向上内含，放于右肩，意念收天地之混元气。

右盼：全身放松，双脚不动，以腰为轴，上体右转，双臂随身体摆动，右臂向后，右手向命门收气，同时左小臂扬起，掌心向上内含，放于左肩，意念收天地之混元气。左顾右盼连续3次。

(四)通下肢：虎口向上叉腰，体重移向右脚，意在左脚心，左腿缓慢提起，大腿抬平，小腿自然下垂，向前下方缓慢伸出，脚面伸直，意在脚面，然后脚尖上翘，屈膝微收，脚跟用柔力下蹬，意在脚跟。然后以踝关节为轴，脚尖画圆。先向外，后向里，各转3周。意在踝关节。脚心内含将气收回，大腿抬平，然后脚尖下垂落地还原。

体重移向左脚，意在右脚心，右腿缓慢提起，大腿抬平，小腿自然下垂，向前下方缓慢伸出，脚面伸直，意在脚面，脚尖上翘，屈膝微收，脚跟用柔力下蹬，意在脚跟，然后以踝关节为轴，脚尖画圆，先向外，后向里，各转3周，意在踝关节。脚心内含将气收回，大腿抬平，然后还原。左右脚连续做3次。

(五)混元归一：双臂自然放下，意在掌心，转掌心向前，双手捧气似球，缓慢托起，手至头顶，掌心相对抱球，以腰为轴，从自身上方右、下、左、上正转3周，然后在反转3周，意念将天地混元气收归下丹田。

(六)收式：双掌顺势捧气贯顶，松肩含胸，双手缓慢从胸前导至脐中，外导内行，将气导入下丹田，上体中正，双手向侧前画弧抱球，同时臀部后坐，大腿根部虚空，膝微曲，松腰，松胯，腰部后突，将气收入下丹田，同时逐渐起身，双手分开放于体侧，恢复预备式。

二、静功站庄

(一)预备式：两脚成后八字，脚跟略宽于肩，上体中正，两臂自然下垂，下颌后收，松静站立。双目平视前方天地相接处，神光内收。舌顶上腭，似笑非笑，心澄目洁。身体自上而下放松，将气沉入下丹田，开始意守。意在掌心，转掌心向前，作双回气。双手捧气似球，缓慢托起，手至头顶，张臂扩胸，将气贯顶，松肩含胸，双手从胸前缓慢导至脐中，外导内行，将气收入下丹田。双手向侧前画弧抱球对指，臀部后坐，大腿根部虚空，腰部后突，膝弯曲，膝部不超过脚尖的垂直线。

(二)顶头悬：头要中正，虚凌向上，“头如悬磬”，象有一垂直线连于百会穴，悬于空中。下颌和喉部回收。目的是“锁住鹊桥关”，百会至喉头垂直，这样颈项就能合乎后收、竖直、向上的特定要求。因脑为“元神之府”，所以要作到头中正，顶虚悬，这是站桩调身的关键。

(三)柱舌：即“舌顶上腭”，也称之搭桥。以利于接通任督二脉。要求唇齿轻闭，似合非合，舌尖轻轻抵于上门齿内和牙龈相交处，即龈交内侧。要落腮，面部肌肉和口腔放松，这样有利于口内生津，也就是可以很快产生口水。功夫提高后，可用舌尖轻抵发“恬”音的部位，即舌顶上腭软硬组织相交处，功夫再深可以卷舌抵住上腭软组织的中心部位。要注意柱舌不可用力，否则前额会有闷胀不适之感。

(四)坠脊：脊柱要竖直而不要僵硬。然后将脊柱由上而下放松，犹如九曲串珠一般。坠脊的方法是：微耸双肩，配合呼一口气，整个脊柱关节自上而下即可全部放松下来。

(五)含胸：胸部为诸阴经交会之处，因此一定要含胸拔背，把胸部放松下来。方法是先将天突和两乳头之间的三角区域稍向内含，放松胸部。同时五脏六腑也随之放松下来。双肩锁骨关节处要稍向外展；同时要向上拔背，就是以大椎向上引伸至百会，使脊柱自然伸直，两肩微向下落。这样可以起到心肺安居于胸部，利于气血运行，利于通大椎和通任督二脉的作用。

(六)松肩：肩要松，腋要空。方法是双肘稍向外展，两肩胛骨微向下垂，但不要过于松懈；腋下虚空，似夹物状，注意把松肩虚腋调整为融和自如的统一体。

(七)坠肘：也叫垂肘。方法是两臂微曲，肘尖有下垂之意，关窍在天井穴(肘后大骨正中)与小海(肘后麻筋部位)，但不可用力。在坠肘的同时，还

要做到悬肘，就是肘下部下坠时，上部又有上悬之意，其关窍在曲池与肘卯穴(在肘下与曲池相对处)，古人称为“肘中窍”。把这些关窍放松，舒开，做到既坠又悬。

(八)坐腕：放松掌腕部，意在神门穴。方法是掌心内含，双手十指横向相对，然后掌指微向下垂。此时气经肩达于十指，两手之气相接。

(九)舒指：就是配合松腕，将手指微舒开，略成弧形，掌稍内含，恰似轻握2个小球体，并与下丹田之气相接，逐渐合成一个内外相连的大球体。体内约占1/3，体外约占2/3。此时意气相连，会在丹田部位产生明显的气感。但手指不可用力，否则不利于通气。

(十)松腰：就是把腰椎、韧带和腰两侧的肌肉都放松下来。方法是先腰自然伸直，然后微耸双肩，随之轻轻向下，将第二腰椎至骶骨关节这一段同时放松，腰部后突，曲膝后坐，膝部不超过足尖垂直线。此时意在命门，因为命门为十二经之主，腰为肾之外府，肾有藏元阴元阳化生元气、滋养全身之功能。古人说：“力发于足，主宰于腰，形于四肢”。可见松腰很重要。因此要认真做好松腰。否则阳气上冲，会引起头晕、恶心等不适之感。

(十一)松胯：这要和松腰同时进行。要求把髋关节放松。方法是胯关节后收，臀部向外后泛张，双膝微屈，似坐非坐。松腿带胯稍转几下即可将胯放松好。只有如此才能利于丹田扩大，元气增强，为全身通关奠定基础。

(十二)垂尾闾：要特别注意。纠正过去尾闾悬挂钟摆，吊在两脚之间进行摆动的做法。要用意念把尾闾下垂两脚中间稍后的地面上，犹如一根柱子支在地面上。

(十三)屈膝吊档：就是双膝放松，自然微屈，膝部不能超过足尖垂直线，并稍向内扣，用意引气通过膝部，把屈膝松胯和垂尾闾协调起来，而完成吊档。方法是把肛门外括约肌轻轻收缩，前阴部和会阴部也同时微微上提，于是把档调圆。就是以会阴为中心，形成四周圆滑而开阔的档。因为会阴部位是任、督、冲脉的起始点，只有将档调圆，才有利于气机畅通。

(十四)脚平铺：两脚平铺地面，把体重均匀地放在两脚上。方法是双脚大拇趾用意轻轻收缩，引气下行至脚心，与地气相接，周身之气才能贯通。配合腰、胯、膝的放松，两脚方能逐渐达到平铺。

(十五)垂帘：在完成上述站桩动作要求后，逐渐将神光由远而近收回，慢慢垂帘，恰如帘子下垂之状，留一线之光观鼻准，再用神光和意念下垂到膻中穴直至下丹田。此时双目轻轻闭合并开始静静地意守下丹田。站桩时间一般控制在半小时左右为宜。

(十六)收功：站桩中不管是否出现自发动作，都要按照要求认真收功，方法是先加收功意念暗示自己“要收功了”，“气归丹田”，如有外动加个意念，“停下来，收功了”。这样外动就缓慢地停下来。此时不要睁眼，按要求认真做3～5个双回气，然后双掌相对搓，并连续搓面部，再向上至头顶，向后至颈部两侧转正胸前，双手掌心轻贴上身，缓慢由上而下，外导内行，至下丹田。最后双目慢慢睁开，收功完毕。

(北京鹤翔庄功法研究组文，摘自《鹤翔庄功法》吉林科学技术出版社1989年1月版)

藏密九节佛风法

本功法是修习密法入静前的先行修持法，也可说是一种准备法。行此法可以呼吸止念，以念止念；便于入静。因此法程序共九节，故名“九节佛风”。修习藏密白教大手印瑜珈法之前，往往先做九节佛风。白教六成就法之一灵热成就中有轻调风息法三三九风箱式，亦近似九节佛风。这是一套比较简单的密法。

功 法

坐定(跏趺或半跏趺坐)，手结定印，即两手相合，手心向上，左手置于右手上，两姆指轻轻相拄，位于丹田。先观想自己全身透明如镜，琉璃般光亮，身中有三条直立平行的脉，就是中脉、左脉、右脉，如管子一样；中脉在脊柱内，左脉贴近在中脉左边，右脉贴近在中脉右边。中脉发自海底轮(肛门前二指，相当于会阴穴)，直上抵顶轮(在头顶)；左右二脉与中脉并行至眉间轮(在两眉之间)会合，折而达于鼻腔，左脉通左鼻孔，右脉通右鼻孔；中脉是上大下小，上端如喇叭状达脑门，不通外境；三脉在海底轮交会。

再观想修习者正对面有一大光明(白光)；或是观想本尊之脸孔(即某尊佛像，如阿弥陀佛，观世音菩萨等等，因密宗最大的原理是“我就是佛”)与修习者面对面，白光由本尊的鼻孔流出。这二者观想均可。

第一节　以左手无名指按左鼻孔，观想白光随吸气由右鼻孔进入，一入右脉就化为红光，顺着右脉而下，绕到海底轮交会处，再顺左脉向上，随即放下左无名指，从左鼻孔呼出去，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化黑气出去。

第二节　以右手无名指按右鼻孔，观想白光随吸气由左鼻孔进入，一入左脉就化为红光，顺着左脉而下，绕到海底轮交会处，再顺着右脉向上，随即放下右无名指，从右鼻孔呼出去，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化黑气出去。

第三节　观想白光随吸气由左右鼻孔进入，一

入左右脉就化为红光，顺左右脉而下，至海底轮交会处进入中脉向上冲顶，不通，再折回海底轮，再顺着左右脉由左右鼻孔呼出，想象体内一切业障、疾苦、病气皆化成黑气出去。

第四节　从左鼻孔进，右鼻孔出(如第二节)。

第五节　从右鼻孔进，左鼻孔出(如第一节)。

第六节　从两鼻孔进，两鼻孔出(如第三节)。

第七节　从两鼻孔进，两鼻孔出(如第三节)。

第八节　从右鼻孔进，左鼻孔出(如第一节)。

第九节　从左鼻孔进，右鼻孔出(如第二节)。

这九节佛风，其实只有三节，其他六节是程序颠倒的重复，在于训练学者的意力和念力。

本法通过九节的变换，使学者专注于呼吸吐纳，以阻止杂念的繁生，把精神完全集中在九节佛风变化的一念之中，也就是以一念破万念。一旦功力弥深，只要九节佛风一做完，就能进入静定之境。

本法观想吸入白光就是净光，变成红光是在清洁体内一切秽气，然后化黑气呼出体外。这样纳白吐黑，久久修习，就能使自身化为清净光，与宇宙之大光明融合，有益于身体健康，从而却病延年。

练九节佛风，最好能用意念控制左右鼻孔的气息出入，确实做不到，才如上法用无名指轻按鼻孔。因为只有用意念来控制左右鼻孔出入息，才不会因为手的动作太多而影响入静。用意念控制左右鼻孔出入息，开始不容易，但久练就会变为容易。若不用手的动作，则打坐开始两手便宜结成定印，置于腹前，直至行法完毕。

九节佛风的口诀是，呼吸要慢、细、长，因为慢才能定心，才能自在，气才能聚；细才能精致，才能轻逸，能动静随意；长才能入静，才能清净。

（邱　陵文，摘自《密宗秘法》北京工业大学出版社1990年版）

藏密内火明点法

本功法为灵仙真佛宗传承的基础密法之一，与藏密拙火定大同小异，出自藏密大法六成就法的灵热成就，但灵热成就法较为高级复杂，内火明点法是简化了的密法。

功　法

在修习内火明点法之前，须了解气、脉、轮的基本知识。密宗认为，人体有三条主要脉道，即中脉、左脉和右脉。中脉在脊髓内，左、右二脉在脊之左、右边。人体主要有七个轮：(一)海底轮，又名基础轮，在脊柱之下基处，在肛门之上，生殖器之下，三脉在此轮会合；(二)生殖轮，在生殖器根处；(三)脐轮，在脐部；(四)心轮，在心部；(五)喉轮，在喉根处；(六)眉间轮，在两眉中间；(七)顶轮，在头顶处，拙火与明点在顶轮会合。各轮的作用与其所在部位的附近脏器有关。海底轮供给其他轮的力量与精神。

修习内火明点法的坐姿，可用毗卢七支坐。即盘双腿，足心向上，但因未必人人能做到，亦可盘单腿，右足压左足；亦可用平衡如意坐姿，两脚同肩宽，双足踏地上。手结定印，置于脐下四指丹田之前。两手相合，手心向上，左手置于右手上，两大姆指轻轻相拄，是为定印。此外须挺胸，直腰，收下腭，舌抵上腭，垂帘闭目(或先目视一物)。

坐好后先调匀呼吸，然后观想出体内的三脉，中脉、右脉均呈红色，左脉灰白色。能观想出颜色最好，观想不出颜色，但观想出三脉也可以。继之观想三脉会合处，即脐下四指的地方(密宗称此处为“密”，道家称为“丹田”)，有一半“阿”字(藏文半个阿字为ཨ)，细如毫毛，颜色棕红，飘动；若藏字观想不来，也可想成一小红点。这细如毫毛的藏文半“阿”字或红红一点，很小，有点颤抖之状，有热触的感觉。

继续行完全呼吸法。完全呼吸就是呼吸慢，呼吸长，一吸约六拍，一呼也六拍，一直达到丹田的呼吸。吸气从左右鼻孔入，进入左右脉，用意使气达到三脉会合处的丹田，也就是用气来吹这红色小点，如同煽火一样。其原理就是鼓风炉吹燃烧物的原理。每一个完全呼吸之后，要观想风吹红点(即半“阿”字)，而红点愈来愈红，变粗变大，也愈热；呼出之气，要观想为吐出黑气。

如此行十息(一呼一吸叫一息)，观想火焰到了脐轮；再十息，脐轮周围全是温温热热；再十息，下体各部位全都温温热热；又经十息，观想火焰顺着中脉达到心轮之处，心轮附近温热；又经十息，观想火焰顺着中脉达到喉轮之处，喉轮附近温热；再十息，便达到眉轮，眉心附近温热；再十息，便达到顶轮，顶轮附近温热。

修习者的灵热(内火)达到顶轮之时，观想顶轮之中脉中有一“涵”字(藏文涵字为ཧཾ)。白色，被灵热所溶化，“菩提心月液”(道家称为“甘津玉液”，佛家称为“甘露水”)便顺着抵上腭之舌滴降而下，先周润脑顶之各灵脉；再十息，周润喉轮的各灵脉；又经十息，周润心轮之各灵脉；又经十息，周润脐轮之各灵脉；又十息，全身上下无不周润。这种清凉的水同灵热相互资润在一起，就是水火即济。修习者必须懂得吞咽灵液。

以上修习的效应，是就最好之境界而言，由于修习者体质不一，禀赋各异，修法是否完全正确等因素，其效应当有不同。

修练灵热是有感觉的。灵热发生，全身感到温温适适，会有一种“轻安”的感觉，在心灵上感到“自在”，一切妄念会中止，是一种安乐的境界。修习者身体有毛病的，经过灵热之火一烧，就会逐渐痊

愈，因为灵热(内火)运行，可以通经通脉，调摄身心。

有些人在内火达到七重轮时，会产生五相，即火爆光明、月光、日光、土星光环和闪电之光。有些人会看到幻城、火焰、晴空和幻境等等。对这些境界，要不取不舍，随它来，也由它去。修习者只要继续努力，自可免除疾病及衰老，证得神通。

最初修习内火明点法，一天要打坐数次，使灵热产生；灵热产生后每日修二次至三次即可。

真佛宗宗主卢胜彦上师认为，“阿”字代表“内火”；“涵”字代表“明点”。“内火”产生，“明点”下降，是修习者调摄身心灵力的主要功夫，其要诀在于心力转移。

修习内火明点法不可急躁，要慢工出细货，观想要细，呼吸要慢，一步步做去，灵热才会产生，并达于“空”和“定”的胜境。

(邱 陵文，摘自《密宗秘法》北京工业大学出版社1990年5月版)

藏密气功

本功法源于藏传佛教密宗。藏传佛教密宗在修习佛法的同时亦注重身体修炼，通过气、脉、明点的修持延年益寿。此功法，全面系统地荟集了密宗祛病强身，开发潜能，延缓衰老的养生修持法。

功 法

一、结跏趺坐式功法

以坐式为主，坐时将两足脚背搭于左右大腿上，谓之全跏趺坐。将左或右之一足加于左或右之一股上，谓之半跏趺坐。全跏趺坐又有所谓“吉祥坐”、“降魔坐”两种，先以右足搭左股，次以左足搭右股谓之“降魔坐”，反之为“吉祥坐”。全跏趺坐俗称“天盘坐”、“双盘坐”，这种坐法底盘巩固，上体虚灵，健身效果好，但难度较大，初学时不易上坐，片刻即感踝、膝关节酸疼，腿部麻木，对年老体弱者似不易掌握。为此，初学此功者先以“人盘坐”为宜，即两腿交叉成人字形的自然盘膝坐法，待习惯巩固后，即接练“地盘坐”，即以左腿搭于右腿或右腿搭于左腿上的半跏趺坐，俗称“单盘坐”。待有基础后，再练全跏趺坐，这一过程，需二至三年。

入坐后安、稳、定、固、泰山崩于前而色不变，美色耀于前而心不摇，镇定自如，坚持练功。思想上澄清杂念，高度集中，要求练功逐步达到三种境界：第一是“受气有本性，不为外物迁”；第二是“一念代万念，清明气如神”；第三是“逍遥于人外，蝉蜕出尘埃”，达到无色无相、无声无形的虚极静笃境界。此三种境界，详述如下。

这一功法在思想意境上首先的着眼处是“离欲”(即抛却自身的各种欲望)，着重于内心烦恼杂念的调伏，使内心不系念于外境，不追逐于尘欲，不执着于人我，不计较于得失，达到内心高度的净化。在初步调心离欲的基础上，方可进一步练功。

练功的方法，首要是调摄身、息、心三事。调身，有正脚，跏是脚心，趺是脚背，全跏趺坐或半跏趺坐；安手，以左手掌置于右手掌之上，或相反。如十指相合，则谓之“法机一如”，表示练功者的意志。正身，身体平稳正直，舒适安和，克服紧张之感；正头颈，令鼻与脐相对，不偏不倚，不低不昂；正口眼，闭口闭目，舌舐上腭，不可用力。调息，不强调沿用佛家天台宗的“数、随、止、观、还、净”六妙法门，而要求做到呼吸轻微，似有似无，绵绵不断，若存若亡，不可有风声，不可有喘塞，不可有粗气。这三种息相，任存其一，即息不调，调息要宽放身体，呼吸随顺，息相绵绵，畅通无阻，则杂念不生，其心易定。调心，调伏乱思，令不生起，或系念鼻端，或系念脐中，使心不散乱，不昏沉，不掉举，系心一境，澄清杂念。练功循序渐进，一般通过三个阶段，由初级进入比较高级的程度，达到防病治疗，身强体健，延年益寿的效果。现分述于下：

(一)受气有本性，不为外物迁：结半跏趺坐，正脚贴印，澄清思虑，行净水洗身法(旧名观音洒净法)。设想空中一股清净温水，居高淋下，从头顶至足心，自上而下，洗涤全身，配合呼气(吸气时可不经意)，想全身所有疾病、烦恼、痛苦、污秽……均被净水从头到脚冲涤干净，如是重行三次。冲洗后有轻松、舒适、愉快、温暖四种感觉，接着系念于脐下二寸左右之气海、石门两穴间的区域(又云丹田)，配合呼吸，呼气时意想气从丹田中心向腹腔前面缓缓扩冲，同时腹壁略外张，吸气时意想气从腹腔前面向背后收缩，同时腹壁略内收，如是柔、缓、细、匀地一呼一吸，一张一缩，意念与呼吸保持一致，这样一呼一吸谓之一“息”；使呼吸全任自然，无丝毫滞塞勉强之意，逐步地把呼吸调得深、长、静、实，即息之意想路径宜深，吸气时须略注力于收腹，凝神丹田，呼气时缓缓放松小腹，自觉气向腹周扩散，略有膨胀感；息之时间宜长，呼吸时宜内视丹田，缓纳细吐，持腹暖不寒，气润不燥，不拘不忽；息之姿式宜静，闭口敛鼻，缓静细匀，对镜呵气不留湿痕，羽毛近鼻不见微动；息之运力宜实，气聚丹田有充沛浩然之感，自觉上体虚灵，下体沉实，微微绵绵，有息如无。所谓“虚其心，实其腹”。守窍调息如达深、长、静、实，则心肾相交，阴阳自然调合，先天元气蒸发，古人谓之“胎息”。至此每一息相，自觉氤氲腾降，虽停闭口鼻，元气仍自然出入，且入无积聚，出无分散，体相松舒，豁然清静，全身有酥软美快之感。此后，元气逐步

上升于大胸泥丸宫内，恍觉一股清灵之气直冲祖窍，耳目倏觉大放光明，回不同于平时。"胎息"发动之后，元气与呼吸相合相化，一呼元气入丹田，一吸元气入脑海，一呼一吸形成了任、督循环，古称"小周天"。此谓之恢复先天元气之循环，功候纯熟之后，元气直达四肢百骸，周身关窍，一身上下，气机流畅，骨节疏通，无微不至，无孔不入，凡有疾病不适之处，均经元气之疏通修补，而逐步恢复健康。如此气运周身，循行不息，古谓"大周天"。为继练以下各种功法打下坚实基础。故这一步是"结跏趺坐功"中的第一步，是基础功夫，十分重要。

(二)一念代万念，清明气如神：姿式仍为半跏趺坐，但上面的腿应尽量往左边或右边移动，过"悬中穴"(踝骨上三寸)，搭于大腿之上，为结全跏趺坐打基础。其余姿式同前述，趺坐后，行放松清静功。

1. 白云盖顶法：设想高空一缕皎洁雪白的云彩，落头顶沿四周而下，将五官七窍全身龛罩封闭，逐步从上下左右向体内渗透，缩聚至脐下丹田处，凝成小气团，系念意守一会后，气团由丹田渐渐向四周扩散，充满全身四肢百骸，略停片刻，想此身洁白通明，晶莹透彻，丝毫无瑕，然后凝神敛气，纳于脐下丹田，蕴蓄谨密，一丝不漏，保持心静不散，气结不漫，精固不泄，内想不出，外想不入的内抑制状态，使神息相依，意气合一，息相深、长、静、实，四门收敛，凝注丹田，于是元气充融，有通任而贯督的循环感觉，持此境界，可达这一功法的要求，由此接练下列两种功法：

2. 毛孔开合法：凝神意守，纳气归根于脐下丹田，吸气时意想元气从身体各部向丹田聚集凝结(丹田部位自然向内收合)，接着自然地作片刻闭气，随后进行呼气，同时意想元气自脐下丹田向全身各部扩散充盈(以不向头部扩散为好，使头部保持虚灵)，呼气后仍自然地稍闭气，久之，随着一呼一吸，似有阵阵暖气，均匀地向全身扩散，温柔松软，极为舒适。在此基础上，进一步心息调融，细听心音(心脏搏动的声音)，一呼一吸与心音节律配合(或一呼一吸时各配合心音二至三次均可)，呼气时意想元气透过全身冲起毛孔，吸气时意想全身毛孔纳自然清气透体归于丹田，全身毛孔随着心音的搏动，一张一合，一出一纳(这时呼吸只是轻微的意念活动)，心息寂然宁静，气血鼓荡能闻，旧说谓之"久视长生法"。停练时可作气息归元法收功，即以丹田为中心从左到右、从小到大划三十六圈，又从大到小、从右到左划二十四圈，领气归于丹田。

3. 气透骨髓法：宁神固气于脐下丹田，将内气引至尾骨，沿脊柱提气至头顶百会穴，略停片刻，内视全身解剖骨骼，以意领气(配合呼气)从头顶由上至下沿骨髓中心缓慢地下行到达两足尖。然后以意领气从足尖端缓慢地沿原路线返回头顶，如此上下往返，使呼吸逐步加深加长，久练后气息深透骨髓，打通全身关窍，上下内外畅通无阻，可以消除隐患，大有益于健康。停功时，用平圆立柱收功法，即从头顶以意领气至脐下丹田中心，沿腰围部位，以丹田为中心点划圈为轴，上顶喉头，下达会阴，成一圆柱体，由左向右转五十次，反向也转五十次，转时似一圆柱在中宫转动，转完后意将此柱上下两端同时向中间挤压，化为一点，潜入脐下丹田，固守三息，即行停功。

这两种功法，能增长元气，使元气由淡到浓，由浅入深，达到气敛入骨的效果，为下一步内呼吸的高级功法打下基础。

(三)逍遥于人外，蝉蜕出尘埃：姿式：结全跏趺坐式，两足掌朝天，悬顶钩腮，塞兑垂帘，凝神内观，双掌贴印，抱于脐下丹田之前，结成五心(头、两手心、两足心)朝天全跏趺坐式。

1. 环抱明珠法：行放松清净诱导法后，凝神敛气于脐下丹田，使气息交融，呼吸极其微细。设想自身周围环抱一大蔚蓝色的大圆球，自身悬坐圆球的中心，蓝光四周环抱。此时百脉充和，一片光明，除有心音搏动及极其轻微呼吸外，别无他物，进入高度宁静境界。此时意想呼气时圆球上端的清气沿顶门直透中宫而达下端，吸气时圆球左右两边的清气向中宫挤合，一透一合，上下左右，通透无阻，轻灵飘逸，神虚体静，刹时眼前一片白光，与自身合而为一，片刻一个金光灿烂的火球，在眼前上下闪耀浮动，古人谓之"觉明"，这种现象，一般出现不长，有时忽隐忽现，有时出现较长，取决于练功境界的深度，但不应有意追求。如停练即以平圆式收功法(如前述)收功即可。

2. 宝瓶住气法：姿式及松静诱导法同上述。练功时设想一轮皎洁的明月，高悬于头顶之上，照耀着自身清凉明净，顷刻化为五色光彩，凝成晶莹的甘露，从顶门灌入，直透自身中宫而达会阴，再分两股通到左右足心涌泉穴，想甘露所到之处，将一切疾病、痛苦、烦恼、忧郁彻底干净地从全身毛孔中排洗出去，全身干净、明彻、纯洁，一尘不染。此时，复想此甘露上从头顶下降，下从足尖回升，同时归至脐下丹田会合停住，将气吸入后，封住上下二口，使内气不外泄，外气不内透，停闭口鼻呼吸，能停久更好，至不能再忍耐时，只以鼻微微以意呼气，不可出净。此时设想脊柱中有一导管，将余气慢慢地渗入管中，渐渐消失，不得外散。此功法要求较高，全凭丹田内呼吸，极为绵细，久之能达神清气静，虚灵无身，经久不息的高度境界。

停闭呼吸的锻炼法，必须循序渐进，初练时间不宜过长，练后如出现头昏感，应及时以"贯气法"纠正，久勤而行之，则气功之道，日渐领略殊深。

几点说明：(1)结跏趺坐式功法(俗名双盘功)，动作虽简，但要达到"五心朝天"的要求，必须由简到难，先把单跏趺式(俗名单盘，但腿的搭法要求

上边的腿与下边的腿相搭处要过踝骨）坐好，循序渐进，不可一蹴而就。如遇练功后足麻。两膝酸痛，可自行于痛处施以按摩、叩打、点穴等手法，或双手攀紧膝盖，用力扣住，可缓解。久之，麻痛感消失，四肢如带，下坐后感到轻浮敏捷，有飞腾之感。(2)以上功法既可依次而练，也有择其中一二种功法坚持练习。(3)一般练功一、二月或更长时期，会出现口水增多，嗳气，腹鸣放屁，冷、热、麻、痒、轻、沉、胀、疼等现象，均属练功正常反应，不必恐惧，应随其自然。(4)此功法亦可与行、站、卧姿式结合进行，意念、调息的方法可运用到这些姿式中去。其中"毛孔开合法"、"气透人骨法"、"环抱明珠法"、"宝瓶住气法"还可用于"慢步行功"。总之运用之妙，存乎一心。

二、"阿字观"超觉记忆法

"阿字观"是一种激发潜在意识功能的冥想法（即闭目静思）。属于下三部瑜伽的净菩提心观（亦即有相瑜伽）。阿字乃一切音之最初，并周遍于一切音。阿字又为"内我"，代表佛教所说的阿赖耶识（第八识）。唐代诗人李商隐的诗："身无彩凤双飞翼，心有灵犀一点通"中的"灵犀"大约就是一种潜在意识功能。该法简便易行，任何人都可以作。

首先准备一幅挂图，长宽各四十公分，上画阿、莲、月，"阿"字为梵文。如下图：



将此图挂墙上，行者离此图约六十公分，调身为七支坐（眼微开而不瞬，双眼守鼻端），图的高低以行者观阿、莲、月在正中为宜。室内要安静、光线要柔和。

第一步：首先观清图上之阿（阿字放素色白光）、莲、月，历历分明。并随出入息念"阿"字。

第二步：于自身中观看阿字莲华月轮白耀分明。想自身本此阿字所产生，使阿字之光遍于全身。

第三步：观想面前之阿字入己身。身外月与身内月相合，自心与阿字莲华月轮共存于心中，同为一体。

第四步：观想宇宙本身成"阿"字，万象皆在其中。行者由此进入一个广大的世界，感到自己的呼吸与宇宙的呼吸相同，天地自然与行者融合为一体。最后使阿莲月恢复到原大小，静静地、慢慢地结束入定。

此观法观想人与宇宙直接相关，人沐浴在宇宙的灵气中。观想的次数越多，形象思维能力就越强；活化了大脑，记忆力亦大增，是一种效果颇佳的超觉记忆法。另有一些殊胜的功效，行者可自行体验到。

三、金刚数息法

金刚数息法为藏密气功的基础功法，也是修气脉初学之方法。此法行气调息，在后期密字里又叫"风瑜伽"。宗喀巴的《密宗道次第广论》卷二十一说："诸息调和者，就三脉门一日夜有二万一千六百次息"。《西藏的瑜伽和秘密教义》上也说："西藏的上师和印度的上师，同样认为每昼夜二十四小时共呼吸二万一千六百次（一呼一吸为一次），即每小时九百次，每分钟十五次"。这和生理学上每分钟平均呼吸16—18次的说法很相近。

无上瑜伽常说身不动则脉不动，脉不动则气不动，气不动则心不动，其调身以不动为要。所以练功伊始先调身。练功姿势以坐式为主，根据各人身体的状况及静坐场所在环境、静坐的时间，采用法身座、报身座、化身座等坐式①，均以脊骨自然挺直为要。诸坐式中以七支坐用得最多，此式即佛家通用的跏趺坐，有七大要点，故称"七支坐"：(1)足跏趺坐；(2)等持印（二手相迭，左下右上，二大拇指贴食指根外侧，又名定印）置脐下；(3)脊直肩张；(4)颔压喉结；(5)舌舐上腭；以上五点能使诸脉相接，身安气住，谓之身寂。(6)语寂，先口吐浊气，次禁语不言，呼吸任其自然；(7)意寂，心不忆过去，不思未来，于现前内外境不起分别，亦不故意使心空无所有。

此法有数、随、止、观、还、净六步。(1)数，即默数自己呼吸，从一至二万一千六百，若有错乱从头数起；(2)数息不乱后，转为观气出入，气入时观其从面前五尺吸入鼻中，经喉、心、脐、下抵会阴，遍行全身，呼时心随气从鼻孔出至面前五尺，还要观想两眉之间或鼻端或脐内有一大如豌豆、蓝灰色的气点，随气缓缓呼出，又随气吸入眉际、鼻端或脐中，修习多时，全身会感到非常清爽和安乐。谓之随息观。(3)随息纯熟后，进观吸入之气住于脐间，或遍住全身，谓之止。(4)修止熟练后，转观出入之气具有五色——红、黄、蓝、白、绿，不相杂乱，谓之观。(5)修观熟练，转观想两眉之间有一色极鲜白、大小如芥子的气点，又可在头上或身上其它各部分观想这个气点，集中注意力，久之，可以得到身体轻软、言语有力的利益。谓之还。(6)修还功深，呼吸渐趋细微深长，心空念寂，谓之净。

金刚数息法和显教六妙法门的"数"不同，大约有三点不同：(1)于一昼夜二万一千六百次息，分次而修；(2)气出入徐徐加长；(3)气息延长到相当的长度，身体感觉到安乐而"不觉内外行气，气能随处安住"。不过《密宗道次第广论》卷二十一说："恒应于晨起，数风一千遍，是故风瑜伽，常应安住定。"因

此，每天只要静坐数息一小时就可以了，不必一天数息到晚，而功效还是很大的。宗喀巴大师说："每于早晨数一千遍曾无间断，定能摧坏非时横死。"此话说明了风瑜伽可保健延年。

四、无上瑜伽金刚乘气功修持法

本气功修持法为藏密气功中的基本功法。功效很快，也为修习藏密其他功法的重要基础功法。本法主要是利用藏密五大中的风大来练功。本功法主要修"气"、"脉"、"明点"。分修气和修脉、明点两步。初学者分步而修，不得一次全修。必须待第一步修习纯熟后，方可接修下步。否则无益反有害。

此功法应注意：子午二时(中午、晚上十一至一点)不能修，其他时间均可。但以早晨太阳初出时修为最佳。过饱、过饥时不能修(因过饱会使脉变硬，过饥会使脉变软)。身体疲乏、思想纷乱，或心神不宁烦燥时不能修。有烟之地不能修(因有烟则空气不净；修者也应戒烟，否则中脉不易开)。

先修"九节风"：七支坐入静，坐法同前。但两手——先将两拇指内收，用力各压于无名指之指根处，使体脉安定。以其余四指包压于拇指上，紧握双拳，将两拳掌心向上，分别置于同侧大腿之腹股沟。坐好后，排除杂念，于无念中作深呼吸21次。

第一步：(1)右鼻三风：①身七支坐、双手握拳同前，以左手(右手不动)伸直食指，(其余四指仍握拳)并放于左膝盖上，随以该食指尖自左膝盖中点，顺沿左大腿及左胸侧作划一直线势而上提，直提于左乳头处为止。此时上臂须使与肩平。②随后即以上臂往下用力内挟、而击打自己左胸侧一下。打后即将手向正左方直伸而与肩平。(此时手指仍食指外伸、余四指握拳。拳眼向上)。③随又曲肘内收(上臂不动)，使食指尖成指左太阳穴之势。然后，即以该食指尖在自己左面侧，由上后方而向上前方作划一半圆圈之手势，划后即将食指尖压于左鼻孔上。压时掌心向外。④随以对方鼻孔(即右鼻孔)缓缓用力排气三次，排时想排出之气均系病气、烦恼等所化之黑烟。⑤排气后，仍以食指尖由左鼻孔沿左口角左胸乳及左大腿而下，在身上划一直线，随后左手即仍恢复原，将拳掌心向下压于大腿跟部。

(2)左鼻三风：同(1)，仅手与鼻孔换另一侧。(3)双鼻共同三风：姿式同前，用双鼻孔同时排气三次。

第一步作完后，放松肌肉，双手松掌放于两膝盖上，稍作休息，即开始修第二步。

第二步：仍以"第一步"做完时的休息坐势，双手松十指，将掌轻放在两膝盖上。(1)观想遍虚空中、有无量无边的五彩虹霓光彩气，犹如天虹，光明透亮，美艳非凡。随即以双鼻孔尽力缓缓吸该五彩气(红黄蓝白绿)，吸时，边吸边用双手十指缓缓由膝盖沿两大腿上提而至腹股沟处止。提至该处后，两手即握拳作"七支坐"。

(2)吸气饱满后，即吞口水一下，以口水将该所吸之彩气，压入腹内"丹田"，(即脐下四指处)此时即持气不放而静坐。持气时间，以能愈久愈好。但初学者、如不能久持，则不得勉强，应自己量力而行，强持当必大伤身体。

(3)如上持气、至自己不能再持，即须缓缓放气，放时应将口紧闭，缓缓放松两拳，伸直十指，将两手顺沿双腿下放，边下放边即缓缓放气，而观身内"黑气"，统由鼻及周身毛孔和十指指尖排出(不得由口放出)。又两手下放，以放至两膝盖顶为止。至该处时，两掌跟应紧压膝盖，而两掌心则上提中空，应使不著膝盖。同时并应用力伸直十指而放气。

(4)放气后、即放松全身肌肉，并松放口及舌、(即口唇不紧闭，舌不抵上腭，万缘放下)。

一念不想，双手作定印，寂然不动，身心很任意随便，应如此静坐而修"大手印"(身寂、语寂、意寂)。静坐时间长短、由行者任意自定。

(5)以上第二步功法每次修习，至少应作七次或二十一次，做完后即放松肌肉，如狮子吼状，将两手臂伸直、松开十指，而将两手掌压放在两膝盖上，并张嘴出声吐气。而抖擞摇摆双肩及全身，作"狮子吼"摇抖数次。抖后，搓拭双手双拳及两足脸面等，以舒适全身。

(6)搓拭后，略休息，即可结束下座。

应连续潜心修习、日不间断，至少应修三周，三周后如觉有：①病痛减少能久坐而不觉厌倦、或身不觉疼痛。②修时或修后、身心很觉轻安舒适，不思下座，而犹如再坐。③持气功夫已能久长后，方可接修下步。否则，不能接修，而应更加努力潜修本步。本步如与下步"脉"和"明点"连合接修，则上述之(5)(6)两段"狮子吼"抖擞等，则改在第二步修完时再做，此处即不做。修习"运气"纯熟后，即可接修"脉"和"明点"。

后修"脉"和"明点"：此功法如单独修习，不与以上第一步修"气"一章合修，则应同前第一步修"气"章所述，作"七支坐"、"九节风"和修"大手印"至少三次，(多则七次、廿一次随便)如与上步接修、则此项动作，因上步内已做过，此处可不再做，以免重复，而直接即修以下各段。

(1)观想三脉——"七支坐"而观自己身内脐下四指"丹田"处，出生有三脉(如图)，皆平行直立向上直生，而直达于头部顶端，脉皆圆形透明、中空、放虹霓彩光，犹如三个虹霓灯管。其中间一脉，较左右两脉略粗，约如拇指大，左右两脉则较细，约如小指大。三脉内壁，皆均为红色。外壁、则中脉为白色，左脉为红色，右脉为蓝色。三脉生至头顶后，则皆复又向前下方曲伸，计中脉伸至两眉中间为止。其顶口封闭不开，左右两脉分别伸至左右两

鼻孔为止，其顶口乃开口不封，而直通两鼻孔。三脉底端、均相互连接，(在中脉末端之上、约距末端半寸高处相接。)形状见前页图。中脉底端、口封闭不开。左右两脉因与中脉相接，其口乃通中脉。

(2)观想明点：三脉观想清楚后，即观脉内之“明点”，观法如下：观脐下四指腹内三脉会合处之中脉腔内，有一火红色之平面三角形坛城(即生法宫)。坛内正燃着烈火，火光四射，红热非凡，光皆呈五彩色，光焰上射，直上中脉腔内。其光上有一颗极圆滑白色、轻浮易动、光明透亮之小圆球，大小约如豌豆，可任意自由在中脉腔内自由上下浮转滑动。(此圆滑小球、即系“明点”。行者必须观想极明白清楚。)

(3)修炼“明点”

身“七支坐”。①观想遍虚空有无量无边之五彩虹霓光彩气，随用双鼻孔缓缓尽力吸该五彩气，气即循左右两脉而入中脉，当入中脉时，“明点”即被冲起上升直至眉间、随又下落，复落于“生法宫”原处，落后复又上升至眉间、并又再落原处，如是往返起落，在一次吸气后、应持气至少观想起落三次，多则更善。(初学者、如持气功夫不够，不能作观三次，则多少听便，绝不得勉强。又“明点”上下起落时，行者久修后，并可自觉可闻：有圆珠如在一铁筒内上下滚动，所出“沙落”“沙落”之声。)②如上至持气不能再持、而须放气之时，应即缓缓放气。放气方法同前第一步“运气”一节内所述。③放气后，手作定印，万缘放下，一念不想，静坐修“大手印”(时间长短、由行者任意自定)。④如上由吸气而持气炼“明点”、放气及“大手印”四项。各作一次，方合称为修炼“明点”一次。行者每座至少应修炼三次，多则七次，廿一次，或更多则更善。⑤以上作完后，如须接修“金刚拳”，则即接修。如不接修，则作“狮子吼”抖擞，乃搓拭手足脸面，松舒肌肉、筋脉，随后方能下座，不可匆匆下座。

五、“金刚拳”

金刚拳又称金刚瑜伽母拳法，共三套，为“金刚瑜伽母三十六套法”内精要归纳而成，是该拳法之精华。这三套拳法应在一口气内打完，绝不可中途吐气和吸气，否则，不但无益反而伤身体。所以，必须在上一个功法——无上瑜伽金刚乘气功修持法锻炼的基础上，确能持气久长时，方能接着打此全套金刚拳。

第一套拳法：(1)身“七支坐”，并吸五彩气(同上一个功法)。

(2)气吸足后，双手即仰掌并伸开十指向正、左右方伸直平举与肩平，呈“一”字形。

(3)以右手转向左方，以右掌拍击左手掌一下，击后，右手即作正在用力开拉弓箭状，以五手指用力缓缓由左向右沿左手臂及前胸而回缩(左手仍平举不动)，待缩至右胸侧及右肩口时，右手即握拳(拇指在内，其余四指在外)，并将右上臂用力下挟，击打右胸侧一下。

(4)击打后，右手即又伸开十指，向右方平举，仍恢复原“一”字形状。恢复后，随即改用左手以上项同样方式拍击掌及击打左胸侧各一下。

如上反复左右交互进行，应各作三次，作时，头及身均应正直，不得弯动。

此拳法的特点：快速，犹如射箭之迅速。

第二套拳法：(1)坐势同前。

(2)两手握拳(拳式同上)向正前方直伸平举。(拳眼朝上，掌心向内)。

(3)平举后，随即回缩两拳，以两拳眼用力击打胸口处(膻中穴两侧)一下，击后以两上臂用力下挟击打胸两侧一下。

(4)击后，两手仍握拳向正前方平举，恢复原来平举时的方式。

如上应反复作三次，作时头、身应正直不弯动。

此拳法的特点：如鸟飞跃之迅速。

第三套拳法：(1)坐式同前。

(2)两手握拳(拳式同前)，掌心向上，向左右方平举呈“一”字形。

(3)曲右前臂(上臂不动)，以拳眼用力击打自己右肩一下。打后复原“一”字形。

(4)左前臂作如上动作，然后复原。

如上应反复作三遍，作时头、身应正直不弯动。

此拳法的特点：大力威猛，打通四面八方的障碍。

三拳打完后，两手仍持拳在胸前作金刚持佛交抱状一下。然后将此交抱势，由内向外翻转。翻转后随即一面开始缓缓放气，一面即松拳伸直十指，迅速分开两手，将两手向前下方伸直。同时亦将两足松开，任意散坐。观周身“黑气”由十指指尖、全身毛孔及鼻中放出(不得用口放)。放松后，作“狮子吼”，抖擞全身，搓掌、脸和足，舒适筋肉，然后下座。

金刚拳之功效在于消除疾患、开解脉道，使脉道畅通、恬静。但一定要注意：要一气打完此三套拳。

六、修“宝瓶气”

后期密宗有五气之说，即上行气、下行气、遍行气、平住气和命根气。上行气与眼、耳、鼻、舌的动作有关，如果太盛就有头昏、口渴等疾病；下行气与大小便有关，如果不足，会发生便秘或两足笨重等病；遍行气与四肢动作有关，如不够，则发生手足拘挛发冷等病；平住气如不坚定，则有消化不良、遗精、失眠等症；命根气如不调整，就有生

命的危险。调整的方法：如上行气太盛，则注意心或脐间，使气下降；下行气不足，可修瓶气，观两足使入中脉，或行拳法。把两足之气往上提升而住于脐间；遍行气发生了毛病，观想气息充满两手指尖和两足趾尖；平住气有问题则意守丹田；调整命根气的方法是要观想甘露充满心间，据说可以巩固命根气。不过，调整五气的主要目的是使五气入中脉，要使五气入中脉，虽有各种观想和辅行的拳法，而最基本的是"修瓶气"。修好了"瓶气"，五气进入中脉，也可使全身气息和血脉的运行都能充分地服从于中枢神经的指挥，适当得到调整，一切疾病自然就冰消瓦解了。

宝瓶气又译壶形气功。练功准备：坐、站都行。放松裤带、领口、袖口，不要戴帽子。坐式两拳可仰置于两胯之上。先入静，四大皆空；以鼻调息，调息以左鼻孔为主(左鼻孔呼吸量大一些)。

宝瓶气修四息：引息，于身前约十六指远处观想有灵息轮围，用两鼻孔将气轻缓吸入，务须饱满，充满肺腔，以至肺部最下端。同时收缩腹部肌肉，令膈膜上提，并提肛，使上气下压，下气上提，二气会合于脐下四指处，气行如丘，又犹如瓶中水满；气满后让瓶气散遍于全身，充沛毛孔，此谓之满息。满息延长到相当的程度，可再吸入几口短息，使左右两肺及全身紧满、均衡，此名为均息。息满且均，保持勿泄至尽力能持之久，然后由两鼻孔先轻微和缓，随继略粗重，终乃一冲而出，如射箭然，全身毛孔也同时放出瓶气，曰射息。但应留住微少气息，勿使涓滴无存。

此法不论行住坐卧皆可行之，应令瓶气时常不散。若嫌右鼻孔进气多时，可左侧卧而调整。专修瓶气者应接修金刚瑜伽母拳，以使瓶气满而坚固。

注意事项：(1)最初学习切勿勉强，也不应用口呼吸，有烟、空气不好的地方不能修。(2)子、午二时不修，其他时间均可。(3)过饥、过饱时不可修。(4)此法持气刚猛，适宜于修金刚数息法成就者练。修时要注意把气压在下面，勿使其上冲。否则，会发生头痛、牙痛等弊病。

宝瓶气功效：练功日久之后，气盛心寂，气渐入于中脉。脐下四指处生法宫(左、中、右三脉会合处)出现明点——红色光球，腹轮内甚感气行如丘，出现的明点渐而放大。以后可运用意念从腹轮经中脉，导引明点徐徐上行，通过喉轮而至顶门。最后涌出顶门，呈一红色光轮。此光轮乃身内明点，国外叫作尤拉场(Aura)。修持宝瓶气最能令人长寿。为了增加宝瓶气的效能，还可以加修"金刚诵"。修宝瓶气成就后，练功者就可以此功法配合修持"大圆满"功法了。另外，修宝瓶气是炼"拙火定"的基础，如瓶气能修到四禅定，就会出现特异功能。

七、"金刚诵"修法

金刚诵是无上瑜伽修炼气脉的主要方法。此法须观想中脉，随呼吸之入住出默念密咒，同时观想密咒梵字明白显见。方法是：(1)入静，两手作印：二手相交，中、食指相交下压，持印于胸前，上举颅顶。先吐一次浊气。然后，吸气、持气(将所吸之气压于脐下四指处)。同时观想金刚上师额间有"嗡"字放白光，犹如水晶一样明亮，注入修持者顶轮(上额与前颅顶处)。最后将所持之气从鼻孔缓缓呼出。身体顿感无比清净，全身脉道也为之畅通。

(2)两手掌合，二手食指、无名指相交下压，结印于喉轮。先吐一次浊气，然后吸气、持气，同时观想金刚上师喉间有"阿"字放红光，犹如盛开的红莲花一样明耀注，入修持者喉轮。最后将所持之气从鼻孔缓缓呼出。顿感口中及出入气息皆清净。

(3)二指相合，仅小指及大拇指相持，其他三指相交下压，结印于心轮。先吐一次浊气，然后吸气，并将吸入之气压于脐下四指处(即左中右三脉交汇处的生法宫)，持气，同时观想金刚上师心中"吽"字放蓝光，犹如天空一样碧蓝清澈，注入修持者心轮。顿感心如明镜。接修下一步。

(4)手印不变，持气至不能停住时，由鼻孔缓缓呼出。同时观想金刚上师心中出第二个蓝色"吽"字，此"吽"字快如射箭，入修持者心中。顿感"吽"字与修持者之心相合无二，清净自在，亦与金刚上师相应无二。

"嗡、阿、吽"金刚诵昼夜六时都可以修。坐、卧、行都可以修。唯坐时可修三密相应，即口诵、意想"嗡阿吽"，手作印。以达到音频、光谱、共振三通道的和协。

无上瑜伽修炼金刚诵等气功的目的在于锻炼以意识控制内气，使气进入中脉，达到心气不二，气从心使。(宝瓶气也有此功效)在不同程度上达到气从心使的人不但能以气攻病，祛疾健身延寿，而且能发放信息为人治病。若气入住于中脉，其时呼吸停顿，内气的运行也趋止息，最细风心便会自然显露。气常住于中脉者，细身机制发生质的改变，形成以中脉为轴心的高能心灵场。据说便会证得种种神通。

无上瑜伽也以修心为重。修心，实即自我心理锻炼。用意识调制粗心，自觉遵守一定的戒条：要尊敬金刚上师，对人要有慈心，不能轻视毁伤自己的身体，怀疑自性本清净，不议论其他气功、气功师或练功者如何，等。崇尚良好的道德品质是无上瑜伽调心的基本功，也是调身修气的必要前提，在此基础上，若修金刚诵等证见最细风心，就有了自主心理的可靠主人翁，能冷静地明察自己的粗细心理活动，使心地时常镇定轻松，这时只要守住最细风心，不令迷失，便是修心。修学藏密气功一定要

循序渐进。必须先修金刚数息法、金刚乘气功修持法和宝瓶气，待中脉将开或已开后，才可进而修观想中脉的气功——金刚诵。

八、无上瑜伽通灵暖身法

修持瓶气，可以使身体发暖；修持金刚诵、宝瓶气有成就者也可使脐中拙火自然燃起。为了使暖火增长，就要修无上瑜伽通灵暖身法，又称"拙火定"、"忿怒母"。

《大乘要道密集》云："何为拙火定耶?答：拙火，焠暴之义。梵云赞捺哩，意翻为拙也，即焠暴义。修习之人入拙火定，则发大暖气，生四种喜①，所见所闻皆觉大乐，起无分别智，于现身上获得大手印成就"。

①即初喜、上喜、离喜和俱生喜。安乐觉受小为初喜，安乐觉受大为上喜。安乐成无念为离喜，触境觉受空乐无二为俱生喜。

修拙火定的方法很多。《大乘要道密集》上就举出10种，通常在瓶气的基础上观想脐下四指处，有像芥子或小豆那样大的火点，光炽极热；或者观想脐下四指处现细如马尾末端的短阿字，光炽热暖。这样观想一个时候，因为是在瓶气的基础上修习的，脐下会感觉暖不可忍。又稍稍巩固一个时候，从中脉向上提升，由脐轮以至于顶轮，周身就会发暖生乐，身心非常愉快，同时还能解脉结，溶化明点，使之遍满全身。这时，生理方面可能发生相当大的变化。据说最容易发生的现象是身常和暖，冬天不怕冷，消化力和记忆力都会增强。

迦举派的《恒河大手印直讳》云："于明点气脉诸要门，以多支分方便摄持心，……长命黑发相饱满如月，光彩焕发力大如狮子。"《密宗道次第广论》卷二十二也说："猛利烧熊溶菩提心(即明点)，系缚不堕，依此引生上降下固四喜证德，于此之后，当起天身。"可见其功效之大。

修持方法：(1)观外粗身空：修持者观自身形体如一红色空囊，乃至手指、脚趾的趾甲尖也无不中空，内无一物，犹如一个红色吹气鼓胀到极点(气球皮膜极薄)的气球，内外红色通明，初则观此红气球体积之大与自体身量相等，继观其渐渐增大：如房屋、如楼阁、如山，最终乃大至整个宇宙。整个宇宙皆被囊括无余之后，就专一心念，住于此观。若干时之后，再观想身体渐渐缩小。最后竟小至如一粒芝麻，然后甚至比一极小的芝麻粒还小。虽然其体积极小，但身体的内外及各个部分仍必须一一了了分明。之后，就专一此念，住此观又若干时。

(2)观内细身空：体如常人之大小。观体内已经修具之中脉道。上抵顶门，下抵密处。中脉红若沾润的丹(绘画颜料)之色，明亮如酥油之灯，直如芭蕉之干。空如纸卷之筒。脉管的粗细不超过箭杆。然后观中脉渐大，如棍、如柱、如房、如山，乃至全宇宙之万象皆可包罗于其中。与此同时，也应观自身渐渐大至无外，全身皆空。中枢的脉道，以至手指、足趾甲尖都充满、通畅。然后渐渐收小同(1)。而脉管则观至比一毫的百分之一还微小。以至观身内空细到"不能描、不能见、不能住。"

(3)观身拥护轮：七支坐。将体中陈息呼出尽，然后作法如宝瓶气。呼气出时，观想无数无量之五色(红、黄、蓝、白、绿)光芒，由一一毛孔向外放射，充满空中。吸气时，观想无数无量之五色光芒，由一一毛孔吸入体内，充满体中。此观五色光出入，各行七遍。然后观五色光芒变成"吽"字，"吽"字呈五色，由一一毛孔随息出入于身体。也作七遍。然后观想这些呈五色之"吽"字一一变成无数无量五种身色的忿怒金刚(右手舞五钴金刚杵，左手当胸握拳，右脚稍踡而立，现极忿怒可畏之相)，小不过小芝麻粒。观此五色小金刚随呼吸由全身毛孔出入，七遍。最后观全身毛孔皆驻扎有此五色小金刚。个个面朝外立于毛孔，如同驻守护卫门户。至此，修持者得到保护。

(4)左右脉道观：于中脉两侧观有左右脉道，上自左右两鼻孔通入，上行入脑，分循中脉两侧下行，至脐下四指处与中脉汇合。观此左右两脉中空，先左脉，后右脉观有细小之红字珠，(左为十六颗，右为三十四颗)成一串，随呼吸出入，但出入只有两个口，出由鼻孔，入由密处。一心专注观左右两道红色字珠串，左右交替出入，同时以左右交替呼吸而相配合。这是筑渠之法，渠成才能流水。

(5)灵热观想：坐式和作法同于前九节风(但右鼻孔三呼吸时，不按左鼻孔，而是头从右转向左。左鼻孔呼吸时则相反)。要作三遍，二十七次呼吸。第一遍呼吸声极轻微，几乎听不见。第二遍的呼吸可听到声音，并同时扭动身体，使气息充满肺部。故此遍呼吸又名扭息。然后修宝瓶气四息法(详见前)，其要领是：观想灵息入，曲颈前弯如铁钩，鼓胀胸腔如水壶，将息均匀全身紧持住，如弯满弓弦，射息而呼出，如同放箭。此四息法需配合得当，依次行之，方为完整的瑜伽息。否则，反有害处。接下来加重气力重作以上诸法。其功效主要是使气息连续不断、全身充满。灵息入体越多，灵热也就越容易发生。另外，脉道、脉轮可以充分摄入灵息中的灵力活素，呼吸出入又使体内外的灵力活素震荡加剧、混合交融，身体摄入灵力活素的能力得到加强。以上为外灵热。

(6)内灵热：专注观想四轮，其轮如车轮或伞盖。复观中脉中空、红色、透明、直正。观想中脉脐下四指处有穆拉达啰轮(基本灵穴轮)，又观中脉上下端皆平头，靠近中脉两旁有细如小羊肠的左右脉道，又观三脉道并通于顶轮(又名千叶莲台)，然后观喉轮、心轮、脐轮，各轮的支脉数和仰俯见前第59页。各轮的小支脉要观其如伞盖的骨架形或车

轮辐的形状，中脉为柄为轴。这些都要观想分明。

(7)半个“阿”字灵热观：此为调摄身心灵力的主要功夫，又名灵热发生主功。先于脐下四指三脉会合处，观想半个“阿”字，细如毫毛，长仅半指。色棕红，飘动，发出犹如风吹绳索的嘣嘣声，有热感。又于顶轮千叶莲台处之中心(中脉)内观想“涵”字，白色，如欲甘露之状。然后，作宝瓶气，摄灵力入左右脉，灵力下行膨胀由中脉底端鼓入，上触前面所观之细如毫毛的半个“阿”字，使半个“阿”字加粗，且炽热转为鲜明之红色。在此观想时，须以宝瓶气的均息法相应为辅。当呼息出时，同时须观想从中脉道中回出有蓝色“灵力流”，与息同出。又于保持住息时，观想由红色半个“阿”字——红菩提心明点化成火焰，半指长，上端尖锐，炽燃上烧(初观时光焰应向下，以免发生弊病)。此火焰如同中脉四特点：直、明、红、空。此火焰迅速转动，如纺锤不停地转。每吸气一次入体后，此火焰即上升半指(焰升，火不升，否则毛病百出)。经八息后，即升至脐轮处。又经十息，则由脐轮中脉分出之各个支脉道中皆充满灵热。又经十息，此灵热焰下降，令下体各部无不充满灵热，连足趾尖端也皆贯到。又经十息，焰复上炽，达心轮，又经十息，达喉轮，又经十息达顶轮。又经十息入千叶莲台。千叶莲台处(顶轮处)之中脉道中之“涵”字(白菩提心明点)，为灵热力所溶化，菩提“月液”乃滴降而下，渐得神牛降圣乳之妙境(半个“阿”字与“涵”字相合，阴阳相合而降甘露)。“月液”下滴周润顶轮各脉穴；又经十息周润喉轮各脉穴；又经十息，周润心轮各脉穴；又经十息，周润脐轮各脉穴；又经十息，全身上下无不周润，直至手指、足趾尖。此时自生极大快感，即“四喜”。此灵热乳露妙法，总共须作一百零八次呼吸。初修者一昼夜须作六次。嗣后，可减为四次，而住息所占的时间要渐轻加长。每日除睡、食等外，余时皆须常作而无间断。修行者自能免除疾病、衰老，及其他种种生理上的衰损。

此功法要在“定”字上下功夫，唯有在前面九节风、金刚诵、宝瓶气修炼有成就后，才能修习。

九、“大圆满”功法

此功法梵名为“麻哈珊底瑜伽”，藏语称“佐巴钦波宁提”，又名“大圆满心髓”。“大圆满”为藏密宁玛派(红教)所独有，亦为宁玛派最高功法，其主要功法是彻却、脱噶。“大圆满”认为宇宙场能是机体场能的源泉，宇宙场能可以与人体场能进行能量交换；人可以调动宇宙场能，使机体内气保持平衡。所以，又称为外心部法。

练功时间的选择：修彻却四季时间不同，以早晨太阳刚升时(刚冒光，或刚冒头)为宜；若在傍晚，以在太阳偏落时(太阳下山时或夕阳已落晚霞满天时)为宜，以免日照强烈，损害眼睛。修脱噶的时间不限。

地点的选择：农村宜择山崖边、树林旁、田间、地头、草地亦可。若在城市，宜择阳台、屋顶、操场、公园，以免除噪音及其他音响的干扰，形成一个“一心不乱”的外界环境。

姿势：可分站功和坐功两种。站时要两腿自然分开，呈稍息姿势，两眼凝眸观日，忌穿紧口衣裤，以免对气的运行造成阻滞。若同时配合以宝瓶气法，可采取金刚座、象座、狮子座、仙人座等法。站、坐均应放松裤带，以便行气，以免腹内存气过多，日久致疾。

(1)彻却法：主要以意领光，以白、红、蓝三种不同光色的字把宇宙能量场的光(即能量)引到头部，后遍及全身，增强自身能量场。修持前，首先要净心、调身。先修宝瓶气法，有一定定力后，再凝眸观日光。但时间要短。面向太阳出入的方向。首先观出那个方向的空中有很多光点光圈闪闪发光(白、红、黄、蓝、绿色，白的多，绿的少)，这就是外明点。观看明点分明后，再进而观想颅顶有白色放光的阿字从颅顶飞出，用意念将之推到所观看到的外明点(即宇宙明点)里去，与外明点融为一体，然后用意念将此字收回颅顶，可反复多次。(以上为第一个月的修习方法)。第二个月开始，仍运气凝眸观日，使空中出现圆光圈(光环)，再观想眉间有放光的红色日阿字从眉间升起，与空中所观外明点相融，然后将该字收回眉间。第三个月，皆如前法，在观出圆光圈后，应观想吽字从鼻尖升起，此字为蓝色，频频放光，此字与外明点相融后收回鼻尖。

注意：①此功法最好在宝瓶气、金刚诵修炼有一定效果后再开始炼；②炼此功法时，每天最好念一千遍以上“嗡阿吽”(金刚诵)；③三个月的练习时间，早晚须各作一次，实际上要练满六十次，下雨、阴天不能炼要扣除；④炼时应注意加强定力，持之以恒，对所观景物不持着，明了身心内外无差别。以光明力不断前进，从而融于宇宙信息场。

(2)脱噶法：站、坐均可，坐以金刚座、狮子座、象座、仙人座都可。时间不限，有太阳时可面对太阳光方向，与太阳错开30°角(或左或右或上或下)。不能直视伤眼。实练三年，每天两次。随功力加深可延长每天观的时间。

本法以观明点为主，脱噶即明点，所以又称观脱噶。分三步，一步有成效后，再修下一步，逐步修完。第一步：先观微明点、上下移动明点和小明点，以后观大明点、不动明点。所观明点有大明点套小明点，明点闪光似璎珞，有的似宝石项练。最后可观出空中有由五彩虹组成的光环，光环之中大放光明。间有璎珞、项链围绕，形成一幅曼陀罗，此即宇宙能量辐射场。第二步：阴天观明点。第三步：或观烛光、灯光下的明点，或在黑夜观宇宙明点，或在月夜观月亮旁的明点。黑暗中观明点可看

到犹如“江夏水灯明”似的美景。

修本法时仍要加强定力，须有宝瓶气配合运气观光。此法修习成就后可洞察微观世界和宏观世界。

前面在“修宝瓶气”一节中，曾讲到宝瓶气成就时，中脉出现明点——红色光球(即红菩提心)，以意念通过中脉导引之徐徐上行，最后涌出顶门，再用意念力使此明点慢慢放大，呈一红色光轮。观脱噶观出宇宙能量辐射场后，就用意念将此红色光轮推入宇宙能量辐射场中。由此，内外明点相融合。而后，再以意念导引将宇宙能量辐射场中之明点(光轮)收回自身之顶轮。此一步功法即谓之“大圆满”。盖其意为此一步功法使人体进一步的大量的摄取了太阳等能量辐射场的能量，使修炼者于宇宙大自然相融无二，身心内外无差别，显现人所具有的本性和潜能，从而达到智慧充分圆满之境地。历史上许多修习“大圆满”有成就者，临终多现虹化奇迹。然此步功法必须在宝瓶气修习得最大成就后，并且修习彻却、脱噶有证量和成就后，在金刚上师加持下，方能修习。

十、宗喀巴修止法

藏传佛教格鲁派(黄教)创建者宗喀巴(1357——1419年)，是一位佛学渊博、著述等身的高僧。他继承印度、西藏佛教传统，以“止观”为佛教徒修学的中心，总摄一切禅定的宗要，在其《菩提道次第论》《菩提道次第略论》《密宗道次第论》等名著中，广引佛教有关禅定的多种经论及印度、西藏各派禅僧习禅的经验，根据自身修禅的体会，进行抉择辨析，系统论述了佛教显、密二宗修止观的法要：自成一家止观之学。

佛教徒所修坐禅，包括止、观两个方面，止，是梵语奢摩他(S′amatha)的意译，意为持续止心于一境而达心念寂定，《宝云经》释“奢摩他”为“心一境性”——心专注于一境。宗喀巴《菩提道次第广论》卷15说：“依定住心说名为止。”由专注一境而入静定的奢摩他，从现代气功学的角度看，无疑属气功中的静功一类。宗喀巴从修止的条件、次第、具体方法、掌握要点，到成就奢摩他的标准等各个方面，广引博证，条分缕述，提供了一套颇为精深的理论、方法，堪称中国古代气功学遗产中的瑰宝。

宗喀巴依印度佛教定学传统，以断五种过失、修八种对治为总摄修止的次第及要点。

(1)初修“加行”时，以懈怠为主要过失，以欲求心等为对治。加行，指修止之前的必要准备，这是修止能否成功的前提。宗喀巴依弥勒《庄严经论》等所说，谓修止必先具足六大资粮：①住随顺处，指安居于易得衣食、无猛兽冤家扰乱、不易滋生疾病、昼无多人夜静声寂之地，并有志趣相投的禅友相伴相助。②少欲，不追求吃穿、名利等。③知足，安于朴素恬淡的生活。④断诸杂务，专心修禅。⑤持戒，遵行佛教的道德轨范，不作杀盗谣妄等损人利己之事。⑥断除贪欲等不利于坐禅的求索忆念。

修止的加行中，由于对修禅有迫切的要求、追求，因而能积极自觉地精勤修习，不懈怠废堕，是修止成功的关键。若缺乏修禅的自觉性、希求心，就缺乏修止的资粮。即使修习，也必生懈怠，对此有四种对治法：①欲求心，指端正修禅的目的，产生欲求心。②精进心，策励奋发追求、勇毅不懈的意志。③信心，闻知修禅成就的例证，认识修禅的益处，加强对修禅的信心。④愿心，思察禅定对自他的利益而发修习成就的志愿。

宗喀巴强调修止须先端正目的，为利益自他、济度众生而修禅，固然出自宗教立场，但对一些为名利或争强斗胜而练气功的人来说，这也不无启发意义。

(2)正修止时，失教授(专注之境及修禅之要)为大过失，应以“正念”对治。

止的正行，是系心专注一境，不令数乱忘失。修止之初，须善调身、调息、调身以跏趺坐式为主，调息以呼吸无声、不粗猛急滑为度，呼吸出入须达无所知觉，不加关照而自然涤细匀和。

佛教所说修止所缘之境，有不净观、慈悲观、缘起观、界分别观、数息观等“五门禅”，各适应一类人，如多贪欲者宜修不净观，多瞋怒者宜修慈悲观、多散乱者宜修数息观等。宗喀巴据印度觉贤论师之说，把佛教显密二宗修止所缘之境分为内外二种。内缘有二：一观身，如显教观身不净(不净观)、数息，密宗观自身为“本尊”形；二观依身法，如显教观息，密宗观空点、光明、细相、喜乐等。外缘分平庸、殊胜二种，平庸者如草木石块等物，宗喀巴不赞同这种方法，而最提倡初修者从观殊胜之缘——佛相入门。观佛相时先把找好的画像、塑像，置于面前，将其形相牢记于心，然后闭目忆想，令其分明显观。初观者可先观想头面等一小部分，等这一部分观想明白，再观其余部分乃至全身，则易观成。宗喀巴强调初修者须专注一缘，切不可移换观想之境。若静坐时意识中观起的境相与所观境不同，万不可随之而转，应立即弃舍，系心于本来所观境。

修止时的最大过失是忘失所观境，此以“念”为对治诀要。宗喀巴解释“念”的涵义为“定知”，包括两个方面：一是于所缘境专注不散，明明白白，清清楚楚，此称“正念”；二是对心已散、未散、将散、不散等明白觉知，此谓“正知”。“定知”是入定的主要心理特征，若坐时心无定知，意识模糊，唯憨然而住，纵使其心澄静无波，因乏有力之正念，不能破除微细的“沉没”，不能叫作正定。即使不系心于有形相之境而修“无分别”，亦须忆念持心之要，先令心于境无分别，次令心住于无分别之念而不散乱，

由此而入无分别的正定，亦始终未离"定知"。

(3)心住定时，掉举、沉没为大过失，应以"正知"对治。

(4)掉举、沉没生时，不即速断灭为大过失，应以"思"对治。定，梵语三摩地(Samadhi)，指心持续专注于一境而不散动。当修禅者达到能于短时间内入定时，掉举、沉没则成为深入正定的大障。宗喀巴关于这一问题的论述，对气功学来说最有价值。他在《菩提道次第广论》卷15引《集论》释云："云何掉举?净相随转贪分所摄心不静相。"掉举，指因观想可爱之境而引起联想，属于贪爱一类障碍入定的杂念生起，此分粗细二种：粗掉举指忽生贪着希求外境之念，微细掉举指心中将出现亲友或所爱乐的声色等境。沉没，"谓心于所缘执持力缓或不极明。"如同人暗室而不能看清楚，此亦分粗细二种：粗沉没于所缘境中心虽未散动，但乏明了之力，只是澄静而已；微细沉没心虽明净，但对所缘境无定解力，略为低缓。沉没与昏沉不同，昏沉有如半睡眠，心无明净，沉没则心尚明净，只是于所缘境不太明了而已。掉举障心住一境，沉没障明了所缘，为深入正定的大障。掉举易知，沉没难觉，今修炼气功者，堕于沉没中而自以为入定者，大有其人。

宗喀巴说产生掉举、沉没二障的共因为：不善摄护眼耳鼻舌身意"六根门户"、饮食过多或不足、于初夜、后夜不修"觉寤定"，以及不知什么叫正定。产生掉举的特殊原因，有贪着外境、于所观境系心过猛、不专精修定等。产生沉没的特殊原因，有睡眠过多、心于所观境过于缓放、止观不均偏于修止、心不乐所观境、心过于内摄等。

宗喀巴强调，修禅时须时时提起正念，觉知沉、掉二障将生、已生、未生之相，这是防治沉、掉的诀要，谓之"正知"。若沉、掉已生，须立即断灭，"上者迎头遮止，中者才生寻灭，下者亦须生已不久即当断除。"若知而不断，堕于沉、掉中，久久成习，极难纠正，将无入定的希望。断除沉、掉的要诀是"思"，即思察观照，断除舍弃，警策自心专注于所观境。若沉、掉厚重难治，长时不能断除，去而复来，应暂停修止。专修对治。掉举重时，当观可厌之境，以灭贪着之念。沉没重时，当思修定的利益、人生的积极意义，以振作自心，或思日月等光明，或以冷水洗脸，或起立"经行"(来回踱步)一段时间，待精神振作，再坐下修止。另有两种专治沉、掉的观想法，一为"风心与虚空相合瑜伽"，观想自己脐间有一大如雀卵的白点，从顶门跃出，与虚空相合，心缘虚空，安住不动，此法专治沉没。二为数息强断掉举法，即摄心数呼吸，一呼一吸记一数，从一数到五，再从头数起，渐增至每次数十息、十五息、二十五息；或观上气白色，从鼻中吸人，渐向下压，同时将黄色的下气渐向上提，把上下二气压于脐间，令其相合，长久闭息不出，名"瓶气"。如此往复，则心渐静寂，掉举自灭。

《菩提道次第略论》卷6说，修止对应善于调节自心，令缓急适中，若用心失度，于所缘境系心过猛，易生掉举；若用心过于缓懈宽松，易生沉没。应细心调节，找到一个合宜适中的持心之度。每次修定的时间长短，应根据自己的定力而顺乎自然，初修者定力小，应时短数多，以免久坐心乱，下次不乐于修习。若定力大，有力对治沉、掉，可任其自然，长坐一时亦佳。有病时应专意治病，等病愈后再观修本所缘境，不宜带病勉强修止。

(5)已断微细沉、掉，能持续入定时，起心摄念则为过失，应以"舍"对治。舍，指放缓、放下其心，不故意策心思察观修，此所谓舍，并非舍弃前所观境，于所观境尚须明了专注，只是已达专注不散、明了不失的定境，不必再用心起念观修而已。

关于修止入定的阶梯，宗喀巴据印度原著《六门教授习定论》等所说，分为九个"住心"，九住心分别由六种力而成就，分为四个"作意"(用意念)位。①内住：由闻知修止法要的"听闻力"，安坐修止，摄心系缘，定然力小，散乱多，觉杂念丛生不断，有如河流。②续住：多次勤修，由"思惟力"提起正念，逐渐进步，能于短时专注所缘，心无散动。此时觉杂念如溪涧水，时隐时现。以上二种住心，散乱多，定力小，须用力摄心，称为"力励运转作意位"。

③安住：由"忆念力"，时时忆念所缘境，定力渐增，于杂念生时能较快觉知，摄心还住于所缘。④近住：由"忆念力"摄心，较前更进一步，于沉没、掉举生时，能即时觉知对治。以上二种住心，渐能摄心不散，自觉心如潭中水，无风不起浪，然尚有被沉、掉风动而不澄静时，为对治沉掉而觉疲劳。⑤调伏：能以"正知力"调伏沉、掉，摄心不动，较长久入定，尝受到入定的喜乐，而自然乐于修定。⑥寂静：由"正知力"摄心入定，断灭厌修情绪，心更寂静。⑦最极寂静：由"精进力"勤修，持续不懈，定力益增，自主情绪的能力增强，坐中能断除贪欲、忧戚、昏沉等。从第三住心至此，坐中虽能持续入定，然定心尚有被沉、掉间断之时，故称"有间缺运转作意位"。⑧专注一境：由"精进力"勤修不懈，能任意入定，虽尚偶起杂念，起已即灭。虽仍须策励其心，然沉、掉已不能为障，定心恒常相续，沉、掉不能使之间断，故名"无间缺运转作意位"。⑨等持：由不断勤修的"串习力"，定功纯熟，达不须作意摄心便能随意入定、恒久不动之境，名"无功用运转作意位"。

宗喀巴指出：修定者达第九等持心，能随意长时间入定，乃至行住坐卧皆能与定心相应，若未得"轻安"，仍属佛教所说最低层次的"欲界定"，尚未跨入"九次第定"的门坎，只名"奢摩他随顺作意"，而不得名为奢摩他。奢摩他属超出欲界定的"初禅未到地定"，有心一境性与轻安两大标准。轻安包括身

心两个方面，心轻安指具自主心理的堪能性，能摆脱贪欲、瞋怒等不良情绪的纷扰，心不为境所动，在一切时中安定、愉快、坦然；得心轻安时，自然有能引发身轻安的风(气)生起，一般头顶先有似重而并无不适之感，渐渐气满溢全身，身体极为舒适、快乐、轻松，由此而心轻安更加增长。初得身心轻安时，因初尝前所未受的愉悦，内心激动踊跃，此后渐渐安定平稳，但轻安并不减退。宗喀巴所说能引发身轻安的风，大略相当于道教内丹学所说先天炁。修定者得身心轻安心一境性而成就"止"时，身心发生质变，得大利益、大受用，使人生幸福快乐，佛教谓之"现法乐住"。

（王春华、释隆莲等文，摘自《藏密气功》求实出版社1989年7月版）

藏密《大圆满精要》与宝瓶气功法

本功法是藏密宁玛学派最基本的功法，始于唐朝。今人采用《大圆满精要》与宝瓶气相配合方法修炼，效果更佳。习练此功可改善记忆力，增智开慧；亦可调节内脏、强身健体。

功　法

一、修持过程：时间的选择：以在早晨太阳刚升时为宜，若在傍晚，亦分四季的不同，在太阳偏落时为宜，以免日照强烈。

地点的选择：农村宜择山崖边，树林旁以至田间、地头、草地亦可。若在城市，宜择阳台、屋顶、操场、公园，以免除噪音及其他音响，以创造"一心不乱"的外界环境。

姿势：可分站立和坐功二种，但均要放松裤带，以便行气，站时要两腿自然分开，呈稍息姿势，两眼凝眸观日。忌穿紧口衣裤，以免对气的运行造成阻滞。若学修宝瓶气法，可采取金刚座、象座、狮子座、仙人座等法，但均应放松裤带，以免腹内存气过多，日久致疾。

二、宝瓶气法：想地、水、火、风，四大皆空，一心不乱，以鼻调息，将气吸入腹内，令气微微上提，上面所说吸之气则往下压，如是而住，时间愈久愈好。最初学习切勿勉强，除子、午二时不能学外，其余随时可修，及太饱、太饥时亦不可修。夫吾人之气，或左鼻孔进出气多，或右鼻孔进出气多，但以左鼻孔进出气多时修之相宜。若两鼻孔平均出气时最佳，但右鼻孔出进气多时不可修，此法不论行住坐卧皆可行之，如嫌右鼻孔出气多时，可左肋而卧，以资调整。

三、《大圆满精华》的修持过程：

(一)彻却法：修持前，首先净心、须身、口、意三业清净，运用宝瓶气法良久再凝眸观日，时间要短，继则凝目观想空中有无数光圈闪闪发光，进而观想放光的白色[注①]字从颅顶升起，与空中所观之光圈融通，再徐徐将放光的白色[注①]字收入颅顶，以上为第一个月之修习方法。

第二个月开始，仍凝眸观日运气，使空中出现圆光圈(光环)，再观想放光的红色[注②]字从眉字间升起，与空中所观的圆光圈触通。然后亦将[注②]字收回眉宇间。

第三个月，仍亦运气，如法观日，使空中观圆光圈，再观想蓝色[注③]字从鼻尖升起，频频放光，使之与圆光圈触通，再将蓝色[注③]字收入鼻尖。以上共修三个月。

修此功法，应无所住，亦无差别，持之以恒，方登智慧彼岸。修习此法后，可转入脱噶的修习阶段。

(二)脱噶法：一心不乱，凝眸观日，观想空中由五彩虹组成的光环(虹之五彩，王五方曼陀罗)，在光环之空间放大光明，亦见光环间有璎珞、项练围绕，形成一幅连环套。此时，空中普现六种灯明，以利六根清净。六灯明是：心肉灯明，白软脉灯明，江夏水灯明，性清净灯明，中空明点灯明，自生智息灯明。随着观光运气的功力深化，可看到空中之光环愈多愈大。继续修持，空中可示现三身，是为《大圆满精要》的空性观之实践过程。

当上述境界出现时，不可着相，当以心力自控，任其消失。这便是脱噶的空性观的实践过程。(第三阶段当另行介绍)，凡修习《大圆满精要》与宝瓶气的人，在临终火化之时，多现虹化奇迹，从唐宋到20世纪以来，西藏密宗宁玛派学者取得的成就是光辉的，以照护、王札宁波、邦夏、米帕贡波等四十多个临终虹化事绩证明，藏密宁玛派功法是真实不虚的。《西藏佛教虹化(见遗)事绩简介》(西藏社科院宗教研究所索朗顿珠著)。

总之，我修持《大圆满精要》与宝瓶气配合功法的初步实验证明，记忆力有明显增加，局部白发变黑，思维能力增强，时有不可思议的境界产生，脾、胃、心、肾各器官功能良好，发病率明显下降。当然，由于初学及学识粗浅，有许多意境自己尚无解释，还不能总结出完整的科学道理。

[注①]藏文ཨ།[a]

[注②]藏文ཧཱུྃ[sa]

[注③]藏文ཨོཾ།[un]

（刘兆麟文，摘自《气功与科学》1987年5期）

藏密灵热功

本功法是瑜伽及密宗中的一个极其重要的修炼方法，又名"拙火定"。此功法主要包括三个部分：初步修炼、三个基本练习和实际应用。

功　法

一、初步练习：1.想象肉体是虚无的东西：想象你前面是你自己的形象(注2)颜色是红色的，其光辉灿烂有如红宝石；想象你这个形象是空虚的，空空无物，极其清明；想象你的手指尖是空虚的，有如红丝织的纱，或者像为气息所鼓胀的薄膜管。始则想象它象你自己身躯那样大；然后想象一间屋那样的大，逐步想象它象山那么大，再想象它大得足以包罗宇宙。而后，想象中的你的形象慢慢地，一点一点地缩小，一直缩小到一粒芝麻那样大。但是四肢及身躯依然是清晰可见，玲珑剔透。

2.想象灵脉系统是空虚的：从身体的中轴(从会阴到头顶的百会穴)，把身躯的形象想象为大小与原来一样，想象它的中脉具有下面四个特色：像虫胶溶液那样红、像灯的火焰那样亮、象纸制卷筒那样空空荡荡、如中等大小的箭杆那样粗及长。

把想象中的身躯形象扩展到象拐杖那么大，进一步把形象想象得象柱、象尾、象山那样大，最后把它想象得大到足以包罗整个环宇。在观想中，想象中脉流贯身体的每一部分，当想象中的形象的大小如同芝麻时，观想中脉如同发丝百分之一大小的中空体而弥漫于全身。

所以说：想象那种无可名状的空虚(因为它太小了)，想象那种无法捉摸的空虚(因为它是不可以看见的)，想象那种荡动不定的真空。

3.想象出一个保护圈：所谓保护圈有三部分，即：姿势、呼吸方法、思想的引导(或称精神形象的引导)。

姿势有七种做法，可参阅本刊87年第三期《观想与专注观想》一文。

呼吸方法是：先吐三口污俗之气，然后把新鲜空气一直吸入到肺的底部，把横隔膜向上提升一点点，使扩张了的胸膛如同一个封闭了的"瓶"，并尽可能把这一状态持续得长一些。把气呼出时，想象着呼出的气充满了全身。把这两个补充练习各做7次，连同上面的练习一起共做21次。

引导思想的方法是：呼气时，想象着身上每一个毛细管发射出五彩缤纷的射线，这些射线贯穿着环宇，弥漫一切；当吸气时，这些光线透过每一个毛细孔进入身躯弥漫全身。这些练习共做7次。然后，想象每一条光线(指呼吸的气在想象中的光线——译者)变成音节 hōm (读法如同拼音字母)；当气呼出时，宇宙充满了这些 hōm,气被吸入时，全身充满了它们。此练习共做七次。想象这些 hōm 音节如同神的形象，而每一个 hōm 的形象大小都小于一粒芝麻。这些练习共做二十一次。

4.训练灵脉通道：想象中脉右边的右脉及左边的左脉从鼻尖上行至脑，环绕头部的两侧，下行至身腰的两侧，其下端汇于生殖器(即会阴区域)。想象这些灵脉是空的，左边是这样的字母：

A, AI, Ī; RI, RĪ, LI, LĪ, E, EI; O, OU; ANG, A

右边的字母是：

KA, KHA, GA, GHA, NGA, CHA, CHHA, JA, JHA, NYA; TA, THA, DA, DHA, NA (硬化音) TA, THA, DA, DHA, NA (软化音) PA, PHA, BA, BHA, MA; YA, RA, LA, VA; SHA, KSHA, SA, HA, KSHYA (所有字母皆可以按汉语拼音读)。

想象这些字母的颜色是红色的，外形细致有如莲花花瓣的纤维纹路，在一条垂直线上排列，一条在另一条之上。然后，把气呼出时，想象这些字母和气一起个个地被呼出来；气被吸入时，又一个一个地随之被吸入，但是，是从生殖器而进入身体的。

继续观想，心神集注使些字母象念珠一样一个跟着一个地出现，并且保持着双孔道的呼吸过程：左右鼻孔交替地呼吸。

5.把智慧之波传给灵脉中心：想象中脉的核心，其大小有如稻杆，想象有上师在盘坐着。而在上师的顶上，又有另一个上师。如此在其垂直线上一共坐着六个上师，代表着瑜伽六法的六个上师。

二、三个基本练习：1.产生灵热的方法有三：姿势功法，平和与强力呼吸法，意象的观想。

(1)姿势功法：采取莲花坐姿，脊柱伸直，横隔膜尽量扩张，下颏内收，舌顶上颚，双手放在肚脐稍下的地方，两手手腕放在大腿之上，同时使思想过程与呼吸过程相结合，从而有力地控制心思。

莲花坐姿有助于身心的舒畅与强健。但也可以采取两腿交叉的至善坐姿。

(2)平和呼吸法：平和呼吸法包括两个练习，即九节风的初步练习和四息法(四个综合性呼吸)。九节风的呼吸是：头部慢慢地由左向右转，同时通过左鼻孔呼吸三次。然后，头部不转动，通过两鼻孔一起呼吸三次。这样的呼吸必须做得很柔和，很平稳，就好象没有做呼吸一样。然后做更强烈得多的呼吸3次，再在左、右、中三个方向上做转身吹气呼吸3次。此种呼吸共九次，三次重复。

四息法是将鼻子前面距离六指处之气，通过两鼻孔无声地吸入，称为"吸入"。再把吸入的气压送至肺的底部，然后收缩横隔膜，提升胸腔，从而使胸腔变成形同一个陶瓷的瓶子，并保持一定的时间，此种做法被称为"充填"。当不再能保持这个宝瓶的形状时，作短暂的吸气，并把这个吸入之气压向左

右两侧以使肺部膨胀均衡，此称为“均衡”。

当你觉得已无法继续这种状态时，就通过两个鼻孔，把气“扔出去”，开始时是温和地进行的，吹气过程中间使劲大一些，快要结束时又比较温和。这种把气“扔出去”的做法，叫做“把呼息象箭一样地射出去”。

(3)强力的呼吸：

产生灵热的第二个练习的第二种方法叫做强力的呼吸，它包括五个练习：用风箱似的吹呼方法，以防止气的回跳；使气进入所有自然渠道的吸入方法；最大限度地使胸膛扩张以控制呼吸的方法；使从吸入的空气中提取的“气”进入脉络的毛细管的方法，这种方法是一种完全掌握呼吸的艺术；使呼吸放松而带来外气与内气的混合的方法。

(4)意象的观想方法，它包含三个部分：

i)外部灵热：如前所述，想象出一个生动的意象，这个意象的躯体是空虚的，其大小与普通身材的大小一样。

ii)内部灵热：想象出一个空虚的、膜状的躯体，在这个躯体中，有空虚的中脉，其空虚象征着幸福；它是透明而发亮的，因为它的灵力驱散了无知的蒙昧；它的垂直线象征着“生命之树”的躯干。想象它具有四种特性：垂直、透亮、红彤、空虚，由头顶上的百会一直伸延到下丹田。在它的左右两侧是左脉与右脉，它们好象瘦羊的肠，从脑顶伸延到脸面前部，终于两鼻孔。想象这两个辅助的脉进入中脉的下端时，转了整整一圈。

从三脉汇合的地方，在头顶的百会穴，想象有32条辅助脉辐射而下，有16条辅助脉从喉脉中心向上辐射。想象有八条辅助脉从心的灵脉中心向下辐射，有六十四道脉从脐的灵脉中心向上辐射。想象每一组辅助脉，好象太阳伞的伞骨或轮的辐条，从中脉及左脉右脉辐射而出，有8道脉从心胸的灵脉中心向下辐射。想象有六十四道脉由丹田灵脉中心向上辐射，每一组脉好象太阳的伞骨，或车轮上的辐条，而中脉、左脉、右脉则是它们的联络的中心。

iii)潜在灵热。在左、中、右三脉汇合的地方，脐下四指处，想象着有一个好象头发丝似的，状如“3”的形象浮动着，它有半个手指高，颜色为红棕色，热不可耐，它波动着，发出一种象风吹线弦的“呼”，“呼”声。

清晰地想象藏语字母“ཧཾ”的形状(读作 HOm，含义是“我”)，在中脉内的头顶盖上，颜色是白色的，想象它将要滴下琼浆玉液来。

在吸气时，“气”进入左脉与右脉。好象因进入空气扩张，它们膨胀了，从而“气”进入中脉，冲击着此半 A,把它灌得满满的而成为丰满的红色形象。当“充填”与“均衡”进行着的时候，心神集中于这个“充填”与“均衡”的过程。呼气时，想象着气是从中脉呼出的，气流是蓝色。当精神已经做到很专注的时候，继续保持呼吸如前，同时想象这个头发似的西藏语半 A 字母的形状，好象是半指长，燃烧着的，尖尖耸起的火焰。想象这个火焰赋有四种特性(即垂直性、透亮性、红彤彤的、空虚的)，想象它象一个旋转的纺锤。想象每一次呼吸，火焰增高半指长。这样的呼吸了8次，它就到达了脐脉中心。再呼吸10次，所有脐脉中心的所有脉瓣，都充满了灵火。再来10次呼吸，灵火下行，并充满了身躯的下部，甚至把脚趾都充满了。再来10次呼吸，它向上燃烧，弥漫全身直至心胸的灵脉中心。再来10次呼吸，火焰上升至喉头灵脉中心。再来10次呼吸，它到达头顶盖(即4瓣莲花)。再来10次呼吸，它充满了喉部的灵脉中心。再来10次呼吸，充满了心胸的灵脉中心。再来10次呼吸，它充满了脐的灵脉中心。再来10次呼吸，全身直至脚趾及手指尖都充满了。这样,108次的呼吸,构成一整套的练习过程。

在开始时，每一昼夜，重复六次。以后逐步减至四次，并且不断延长呼吸过程的时间。上面所述的练习方法就是产生灵热的方法。

三、灵热的经验：练功者在灵热练习方面取得成功时，他的心神处于宁静状态，思想形成自动停止了，一种幸福感经常出现。出现如烟的幻觉，如见黎明，如见无云的青天，如见萤火。可以有意识地延缓呼气，使内气得以保持在灵脉中心，这个过程被称为呼吸运动的“滞持”，呼吸次数减少了。由于内气得以保持，灵热得以稳定地流贯全身。

打通了内气后，便引导“精液”通向灵脉的孔道，渗透灵脉时精囊可有疼痛的感觉出现。这种出现精液转化的第一阶段可称为“痛苦的时刻”或“温暖的时刻”。由于内气与精液作用于萎缩的灵脉，使灵脉获得新生，使人有无穷无尽的幸福感。此称为第二阶段，或称为幸福的时刻。这种幸福感使练功者以极其愉快的心情对待外部事物，他看到一切事物都是过渡的，暂时的，一切皆有因果关系，因而悲天悯人，此称为“幸福的体会”。

此阶段连绵不断的思潮的起伏所产生的毒素似的作用被中和了。心神处于它的自然状态，即永驻的宁静状态，此称为第三阶段或是对外部世界的非感知状态，达到了精神瑜伽的阶段。这样实现了的宁静状态并不是排除了一切的感性经验的状态，因为如烟，如梦，如萤火，如暗淡的光，如灯光，如黎明的闪光，如晴空等现象以超常的方式不断出现。在精液转变的第三阶段中，应体验这些情况的瑜基，不应忽视它们的迹象与征兆，也不要硬去寻找那些不曾出现的东西，应该按正常的方式做产生灵热的练习。

灵力(内气)越变得有效，瑜基就愈健康，愈不容易衰老，将获得五种超常的本领。

(容右钊文，摘自《中华气功》1988年3期)

"髓化炁"功

本功法是外纳天地之"精气"、内炼精髓之"真气"的桩功。以练"骨中行炁"而得名。此功法以意领气，导引吐纳，超越气行大小周天的境界，达到精炁结丹的层次。适宜有一定练功基础者修炼。

功　法

姿势——取站立式。两脚开立，脚掌平行，脚距同肩宽。膝微屈，脚趾轻抓地。小腹内收，提肛，直腰，含胸拔背，沉肩虚腋。两上肢如环抱状，掌心向下，五指微屈，如按水中浮球，手高齐脐，手距同肩宽。头稍前垂，舌舐上腭，唇轻闭，目微合。全身松静自然，上虚下实，重心落于两腿之间稍偏前，形意如铜钟扣地。

运炁——姿势站好后，按"小周天""大周天"功法，先使炁循经络运行。约10～20分钟后，以意领炁，从大脚趾徐徐将炁放于地下，意念随炁深入地下深处，然后扩散开来，如撒网捕鱼，继则收网上提，似将扣地铜钟往上提拔。此时，意念专注，领炁(气)从地下收回，从涌泉穴进入，注胫骨和腓骨中徐徐上行，如水上满，经髌骨，过股骨，达于髂骨，环贯耻骨。然后从尾骨进入脊柱，经骶骨、腰椎、胸椎达颈椎，上贯脑干，抵耳廓。再环贯胸肋骨，走锁骨、肩胛骨，沿肱骨、尺骨和桡骨直达指骨。至此全身骨中充炁，如铅灌铁铸，两脚立地似有千钧之力。

骨中运炁时，始终要配合呼吸。呼吸取逆腹式呼吸法，当吸气时，小腹收缩，引炁上行；当呼气时，小腹鼓起，炁行暂停。

运炁过程，宜松静自然；意念着力，宜松缓软；行炁火候，宜慢匀微。

收炁——炁充满全身骨骼之后，意念转入守丹田(气海穴)，呼吸转入自然呼吸，保持炁在骨中停留不泄。骨中停炁时间，随练功深度而逐步延长，初习者以3～9息(一呼一吸为一息)为度，随后逐步递增至27息为止。嗣后紧接收炁，深呼一口气，腰微躬，以意引炁，导骨中之炁从命门穴向腹内引至丹田。常须几次呼气，方能使骨中之炁全部收于丹田。

行炁——"髓化炁"所得之炁异常强烈，故收炁之后不可立即收功，须再行炁。再行炁所用之功法，宜用"升降开阖"并结合"导引吐纳"(当然亦可用"经络循行")。深吸一口气，小腹收缩，以意领丹田之炁，辐射向全身输送，炁与气同时输向全身(实则气促炁，炁载气)。此时全身鼓胀，如气球鼓起，飘飘然似皮囊将离地飞去(此时手向上舒展。齐眉，如鹰展翅状)。随即呼气。小腹鼓起，以意领炁收于丹田。全身瘪缩，如气球泄气，悠悠然似形骸凝成丹田一点(此时手徐徐下放，恢复原来按球式)。如此吐纳循行3～9息为止，练功日久者，可逐步延长至27息。

收功——经过开阖吐纳，炁归丹田，意守之，练功有素者此时可进入胎息。意守约27息或更长，嗣后引炁至小腹左侧，即气海穴之左下方(女性为右下方)，炁随意之清醒徐徐隐去，觉炁全收净，然后收功。收功之后，漫步几分钟，全套功法至此结束。以上收功方法为"补法"，宜炁虚者习之。还有一种"泻法"，宜炁实者习之，即炁从大趾发散于地下，然后收功。

(刘黎光文，摘自《气功与科学》1984年6期)

三、对症功法部分

十五分钟气功入睡法

本功法是通过默念口诀，意想全身放松后把思想意识冻结到无思无念的假睡眠，以达到脑子放空，身体放松。由静到定的境界，易学易练，功效神速。

功　法

姿势：站、坐、靠、卧均可(以卧式为佳)。目微闭似"垂帘"或轻轻合上，口轻闭合，呼吸自然，面微带笑容，以利于放松，舌轻抵上腭齿根，全身松静自然，排除杂念。总之，姿势自然舒适和全身肌肉最大限度放松会减低大脑皮层的兴奋，从而有利于入静，静默片刻后，即可进行息法。

息法：以鼻吸口呼的自然腹式呼吸为主，息以深长匀细为原则，要顺其自然，不能强求，以防引起不适感。当气从鼻中吸入时，意想气经呼吸道进入下丹田(脐下30厘米处)，然后想象丹田似一个小气球，吸入的气在丹田里绕几圈后，因容纳不下，便又经呼吸道由口呼出。这样不断地循环10次。

心法：口诀与意念：息法完成后，脑子放空，再默念10个"松"字，即百会松、印堂松、人中松、喉头松、双肩松、胸腹松、臀松、大腿松、小腿松、涌泉松。在逐一做好放松的同时，意想气从松的部位(想象肌肉如松软的海绵)呼出，自然帮助人

静，最后迷迷糊糊，似睡非睡，不知有身为止(有如处在朦雾中一般，混沌一片，此时不要带任何意念)，进入到无人无我的更高境界。如此假睡眠15分钟。

收功：眼睛仍须微轻闭，两手食中两指并拢，轻轻敲打太阳穴50次(速度以每秒钟敲打一次为好)，然后象大功告成一样，轻轻地、深长地、愉快地把气从口中呼出，即练功完毕。午休，晚间睡前效果最好。初学者每天练习2～3次，每次15～30分钟左右。锻炼宜在环境安静处，易于入静。练功平时要加强道德的修养，培养正气。长期坚持修习气功睡眠法，能益智增慧，治病防病，延年益寿。

(童永江文，摘自《气功》1990年4期)

八卦疗目功

本功法是以八卦方位进行锻炼的医疗功，以清心明目为主要的疗效。

功　法

一、"震"位养气静观法

(一)动作姿势：面向东方，两脚平行分开以肩宽，两腿微曲，含胸拔背，头正项直，口微闭，舌轻抵上腭，松肩虚腋，十指自然疏开，两臂环抱于上腹前，掌心向腹，呈抱球状，两手指相距20厘米。自然呼吸，气沉丹田，两眼平视前方，极目远望，意念注视到自选的目标上，似寻找小物体，静观一分钟后，将视线缓缓收回到面前，闭目10秒钟，再徐徐睁眼远望，目标向前，反复作六次。

小收功：接上势双手落下，接着双手向腹前抱气，收归丹田，意守片刻，然后两手放下，两腿直立，为小收功。

(二)练功要点：站桩时以收心定意养气为主，全身放松排除杂念，心平气和。远望目标最好是绿色植物。此节功理，符合祖国医学的"近则远之，集则散之"之法。

"☳"震卦位居东方，在五行属木，在五脏属肝，肝开窍于目，在目主黑睛。面东而立，站桩远望，取舒肝治本以疗目疾之意。

二、"离"位采气补目法

(一)动作姿势：两脚外八字形分开如肩宽，面南而立。两臂自体侧向左右缓缓抬起，坠肘垂腕，手心向下，抬至腕与肩平时。翻掌心向上，同时仰面观天，双臂向太空抱气，然后抱气徐徐向眼合拢贯气，掌心离眼三寸许，停敷30秒钟，两眼从两手之间极目望天。然后双手自胸前缓缓落下，恢复站势。连作六次，动作同前。小收功同前。

(二)练功要点：仰面抱气时，意在将太空之气尽抱于怀，然后贯入目中，抱气意在高远。此节宜在早、晚练，早观蓝天，晚看星斗，各动作要缓慢。

"☲"离卦位居南方，南方五行主火，火主光明，光明属太阳，太阳主火属阳，在脏属心，在目属眦，月是阳中之阳，面南仰首抱气贯目，采日月之光明，以补目之光明。

三、"乾坤"捧气贯目法

(一)动作姿势：面向正西，两脚自然站立，两掌提与腰平，掌心向下。面转向西南坤位，向西南迈出左脚，呈前弓步，双掌向左前方抚摸，两掌继续向前向右划平圆圈，划至右侧，同时左脚尖翘起，反复抚划平圆六圈，然后收回左脚，同时两掌收回停与腰平，面西而立。紧接面转向西北乾位，向西北迈出右脚，体重前移呈前弓步，同时两掌向右前方抚摸，两掌继续向前向左划平圆圈，划至左侧，体重后移，同时右脚尖翘起反复抚摸划平圆六圈。然后收回右脚，同时收两掌置胸前相距三寸许，如抱球状，接着两掌向左右缓慢拉开，略宽于肩，随即两掌合拢相距三寸许，连续作开合六次。

接上势，翻掌向上捧气缓缓贯于目中，掌心距眼三寸许，闭目，劳宫对准眼睛停敷一分钟，然后，右手向西北、左手向西南同时徐徐拉开，拉至距眼一尺二寸左右，同时睁眼远望。拉开后随即又向眼合拢贯气，同时轻闭目，掌心距眼三寸许，停敷一分钟，反复拉合三次，然后，两掌搓脸经胸腹落下，恢复站势。小收功同前。

(二)练功要点：本节始终意念在两掌，体会两掌的感觉，两掌划平圈时，体会似抚摸平稳的水面；开合时，体会两掌有合不拢，或自动开合的感觉。待两掌气感浓时，贯目敷眼，气到效至。本节重点是两掌向眼发气。

此节面西而立，然而动作却面向西南和西北。"☰"乾卦位居西北，乾主天主阳，在五行主金，五脏属肺，在目属白睛；"☷"坤卦位居西南，坤主地主阴，在五行主土，在五脏主脾，脾为后天之本，在眼属脸。本节姿势动作，意在借天地阴阳之气，以补眼睛阴阳之不足，而疗眼疾。

四、"坎"水润眸疗目法

(一)动作姿势：面北自然站立，目视前方，双手握空心拳，拳眼贴于肾俞穴上。开始作眼球运动：先向上看，选定目标，上看三秒钟后，运眼下看，选定目标下看三秒钟，再向上看，反复运眼，上下各看三次。然后，选定目标，向左看三秒钟，再向右看三秒钟，反复运眼，左右各看三次。然后双目平视远方。接上势双拳变掌，收到胸前两手搓发热。然后两手同时上下搓脸24次，接着用十指尖向后梳头，梳到脑后风池穴，十指向前搓颈到下颌

部，再向上搓脸，向后梳头同前，连作三次后，两掌收到下颌部，中指相接，掌心向下双手徐徐下落，行至丹田掌心向腹，继续落下双臂。

收功：接上势两腿微曲，同时两臂左右分开，向腹前抱气，收归丹田，连抱收三次后，意守丹田片刻两臂放下，两腿立直，为收功。

（二）练功要点：两掌搓发热，使两手之气贯通，带气搓脸，以按摩眼周围诸穴，如攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、睛明、四白、承泣等穴，能起到活血通络，内气贯通，运化明目之功效。十指梳头，可按摩头部穴位，能疏通经络、清脑明目。

“☵”坎卦位居北方，坎主水，在五脏主肾，肾主水，肾为先天之本，在目属瞳。面北而立，两拳贴于肾俞穴上，体松意静，同时上下左右运目，意在取坎肾之水，通经荡瘀，润眼明眸，以疗近视。

注意事项：1.本功法各节均为自然呼吸。2.各节意守时，意念切不可高度集中，要似守非守，若即若离，微小用意即可。但练功时须排除杂念，要体松意静动作自然。

（刘德成文，摘自《中华气功精选》轻工业出版社1989年4月版）

三才图明目功

本功法是一种医疗功，又称动静养气明目功，此套功法对治疗近视、远视、散光等眼病效果比较明显，对其它各种慢性病也有一定的疗效。

功　法

一、治病原理：祖国医学认为，“肝窍于目”、“五脏六腑之精气皆上注于目”，“目得血能视”。这说明眼睛虽属人体局部器官，但它与体内脏腑有着不可分割的关系。治疗眼睛疾病，只有从调理脏腑功能入手，运五脏之精气上养于目，才能使眼睛得到精血滋养，改善视力功能而得以明目。

本功法动静相兼，从调整脏腑入手，以调节眼周肌肉神经，经络穴位为主，配合呼吸，远近交替注视“三才图”案的颜色变化、运用气感回收自我治疗，排除病理状态，恢复健康。

二、练功方法：坐势：上身与大腿面，大腿与小腿呈九十度，十指交叉后两拇指相抵，置于小腹下，掌心对气海。头正身直，虚灵顶劲、含胸拔背，沉肩坠肘，松腰落胯，两腋松开，面带笑容，合拢咀唇，牙齿轻扣，舌抵上腭，目视鼻尖，鼻尖对脐。

1.调身放松：闭目静坐，意跟随自己鼻的呼吸（自然呼吸），默念头松、肩松、肘松、手松、腰松、胯松、腿松、足松。在吸气时默念“头”字，呼气时默念“松”字。从头至足依次放松为一遍，共做三遍。

2.调息注视：请把这幅“三才图”案放在你的眼前（桌上）距离40—50公分，先慢慢盯着“三才图”案中“天”字中心小黑点，看20秒钟，然后将视线移开图案，再直接注视一个白色的墙面，距离3—6米处，在你的视觉里，就会看到一个清晰的“天”字图案。注视片刻后图案逐渐消失了，再将你的眼睛一合一睁，注视墙面3—6次，同时配合（腹式）呼吸，合眼时呼气，腹部内收，睁眼时吸气，腹部外凸。依上方法按“天”“地”“人”字图案顺序做完为一遍，共做6遍。

3.调心贯气：合目意想“三才图”案，在“天目穴”处有白、绿、黄、红、黑五色。开始意想白色时，两手在胸前，劳宫穴相对，拉气、合气，拉气、合气，拉气、合气，贯气（贯气时两手翻转），劳宫穴对两眼发气，两掌分别左右划圈各九次，眼球也随之划圈转动，意气相随。然后两手劳宫穴距离眼睛十公分左右直对发气，约一分钟。依上方法按五种颜色顺序做完为一遍，共做三遍。

4.擦手揉眼：先将两手鱼际穴处擦热（擦36次），然后再将口内津液吐在两手鱼际穴处抚在两眼眶上左右轻轻揉搓九次，依此方法共做三遍。收功时，慢慢睁开眼睛注视对面目标片刻，再将两手擦热浴面梳头九次。练功完毕。

三、练功须知：1.练功时间，每日三次，每次不少于半小时。调身放松和调息注视为基本功法，平时可多练习，以培养“内气”。

2.调身放松时，一呼一吸，不急不缓，听其自然。

3.调息注视时，呼吸要缓慢，松静自然，鼻吸鼻呼，眼睛一合一睁同呼吸相应。

4.调心贯气时，自然呼吸，意气相随，动静结合。

5.疗程为三个月，在学此功前先请医生检查视力和眼病，一月复查一次，治疗期间患者不宜看电视、电影。

6.气海穴在肚脐下一寸五分。劳宫穴在中指和无名指之间、掌心内第一道横纹的凹陷中。天目穴在印堂穴上二指处（印堂穴：在两眉正中）。鱼际穴第一掌骨掌侧中点赤白肉际。

（甘　泉文，摘自《东方气功》）

三田合一防偏纠偏法

本功法是针对练功出偏者而纠偏。此功法可单独习练，也可融合功法一起练，起防偏纠偏之作用。

功　法

全身放松，端坐于椅上（坐正，不可前仰后合），闭目，舌面轻抵上腭，双手各放在大腿上，自然呼吸，意念上丹田（百会）后，立即转想下丹田（会阴），待下丹田有发热、发胀等气感后，再意念到中丹

田。这样，把上、中、下三个丹田意想为三个球，其中中丹田这个球会乱动，不好放；只要耐心，反复意念(不可用力)，使中丹田这个球放在上、下丹田的联线上，气血就不会乱窜了，使人有舒适的感觉。

“三田合一”功法练后，即可改变姿式，继练其他功；如又出现气血乱窜现象，又可将前法融合进去。

所谓“意想”，应该平心静气地慢慢想，切不可使劲或加其他辅助动作。意想气从舌尖沿上、中、下三个丹田的直线下行至中丹田，或从中丹田贯人两手掌。三个丹田要同时兼顾，但侧重于中丹田，使气贯于内。同时，切勿意想贯气在上丹田或下丹田。

(苏　五文，摘自《气功》1984年2期)

三时观物功

本功法是以眼为主的医疗功。此功法有动功、按摩、静功等。

功　法

一、三时观物功

起势：松静站立，脚跟同肩宽成45度左右的外八字，膝、肘微曲，两手自然垂于体侧，沉肩、坠肘、松腕、疏指、虚腋、头正颈直鼻对脐，闭唇、舌抵上腭、悬顶。吸气想静，意念从百会穴进气到印堂(上丹田)，呼气想“松”，由上到下全身放松到脚尖，连做3—5遍。默读“我现在要安安静静的练功了”，“气功能防治很多难治的疾病”，“三时观物功一定能治好我的……(如说一定能治好我的近视、散光……)。

(一)龙形蛹动(2—6分钟)：接起势，特别要放松慧中穴、会阴穴。在呼气时点头，弯腰、曲膝，即身体前弯45度左右，同时双手半握拳向下伸，要求指掌关节与指关节逐节伸直最后指尖弹出向前。意念气由上丹田下到中丹田(脐下1.5寸)与手指。

在吸气时伸膝、伸腰、仰头，即身体向后弯20度左右，同时手从指关节、指掌关节及腕关节由下至上逐节弯曲，慢慢上提至乳头两侧。意念气从脚底涌泉穴沿督脉上行到前额(包括上丹田、慧中及眼区)。

老年高血压者，吸气时意想气从手指尖到膻中再到中丹田(不经头部)，头示意后仰。呼气时，气从中丹田到脚尖。

要求：柔软不用力、慢而协调，等速度的全身大小关节动，特别是每个脊柱都要一节一节的蛹动，不仅外动，内脏也要被牵动。按自己的年龄的连续动1—7倍。

收功：本节做完需简短收功，目的将所得之气集于眼中，即两手快速搓至极热捂在眼上，劳宫穴对准眼球，双眼球各左右切切旋转21次，搓脸、耳各21次，随手下落气沉丹田。

(二)点穴按摩(1—2分钟，不占练功时间：

1、梅花穴(眼区五穴)：即大拇指按鱼尾穴，食指按鱼腰穴，中指按攒竹穴，无名指按睛明穴，小指按四白穴。用大拇指带动其余四指，各反顺按摩49次。同时劳宫穴向眼发气。眼区其他穴位要随时轮流按摩。

2、搓耳穴：拇指、食指在耳后面，中指无名指压在耳上，小指在耳前面从上至下搓耳21或49或100次。使近视、目1、2、3，眼，新眼，新民2，明亮等穴得到按摩。

3、点按远端穴：(1)组、用中、食指(剑指)按风池穴正反各49转

(2)组：用大指紧按对侧合谷震颤各49次

(3)组：用中指按足外踝内侧的丘墟穴反顺各柔49转

点按五穴时，眼应有明显的闪光(切不要按压眼球)，三组的点穴应有明显的酸麻胀重感。本节单独练。不分时间、地点、行、站、坐、卧随时可以选练，不占正式练功时间，眼周及耳穴日可练3—10次，远端穴2—3次。

(三)六方合气(5—10分钟)：1、下方：按起势要求站立，双手随吸气慢慢将地气捧入慧中穴下到中丹田，同时眼由远至近将地上目标(双脚尖之间前面30公分左右的绿豆大圆点)收入中丹田并慢慢合眼。不能再吸气时，手心向下指尖向前较快下落，随呼气稍用力按掌根翘指尖，同时眼由小睁大，由近向远看地上圆点，意念把它看穿，不能再呼气时又作二次吸气。

2、前方：接下方吸气之后，手心向前指尖向上随呼气较快向前推出，手与肩平与肩宽，随呼气稍用力按掌根翘指尖，眼看前方10至1千公尺的明显小目标意念把它看穿。随吸气双手心向眼慢慢收回在眼外角余与下方要求同。

3、上方：接前方吸气之后，双手较快向上推，随呼气稍用力按掌根翘指尖，看穿上方的小目标。随吸气双手收在眼下，余与下方要求同。

4、左右方、男先做左方，女先做右方，头身正前方不转向，只视线改变方向。接上方吸气之后，手较快向左右推出与背平成一字形，指尖向上，随呼气稍用力按掌根翘指尖，男双眼向左(女相反)看小指指尖，小指要尽量分开。随吸气双手心向反相收在眼侧。余与下方要求同。做完左方的次数再同法做右侧。

5、后方：站、坐均可最好背后是树、花草或水。全身放松入静，双手中指紧塞耳孔不动，作慢

匀细长呼吸。吸气时意念背后所有毛孔都在进气到中丹田。呼气两眼从风池穴向后看远，意念背面毛孔都在望远。

以上1—4方做的次数按年龄的1—3倍做或21—49次。后方按年龄的2—5倍做。

老年高血压者做上方时。只能尽量上看，头不仰望，手不上推。

近视眼与早期白内障，以向远为主，远视眼以向近为主。

收功：按第一节做。

（四）三时观物功：三时指晨、午、子。即晨观太阳。午观点。子观香。但时间也可适当灵活掌握。

1、晨观阳：（7—9点，可灵活为6—10点），面东松静站立。按起势要求默想后，吸气的同时，双手从体侧抬起比肩略高时向前抱手心相对，约距15公分左右，眼观初升起的太阳（若有光圈应闭眼意观）。随吸气，双手向膻中穴抱拉，意念把太阳吸入膻中穴。呼气时双手从体前下落到小腹意念把太阳吞入中丹田观看5—15分钟以上。自然呼吸要细、慢、匀、长。阴雨天无太阳。照样练功。用意观太阳。吸气时意念全身毛孔都在收光吸气。呼气时要配合吞气吞口水到丹田。

2、午观点：午时（11—1点也可灵活在上下午）观远近点。远点：面南正前方10—1000公尺设一明显小目标，略高于眼。近点：在两脚尖之间的前面30公分左右设一绿豆大小圆点。松静站立片刻，按起势默想之后，吸气、双手从体侧抬起，手心向下，意念采地气当手与肩平，手心向上，移向前方，意念采天气，当双手在前方与肩宽时眼看目标由远到近从膻中吸入中丹田，同时双手半握拳成骑马站势，这时闭气，双眼由近到远尽量睁大，意念把目标看穿。用意不用力当不能闭气时，起身，双手背面相对，稍用力向下插的同时，口吐“怕”字音出气。调整呼吸后又做二次。观近点与看远点不同之处，是在采天气后弯腰手伸直指尖向地面小圆点。胸部与地面平行。眼看地上小圆点，其余同看远点方法。

近视与白内障先看远点三次，再看近点一次（远视眼相反）为一遍，连做5—11遍。（2—5分钟）

老年有高血压者适当弯腰，胸腹可不必与地平行，也不闭气，随呼吸看远近目标，但次数要成倍增加。

3、子观香：子时（23—1点）。为不防碍睡眠也可提前练）在黑屋北方点燃一根香。稍高于眼，相距4—5米，松静站立，其看法与观远点方法相同，看5—15分钟以上。意念香火越看越大，越红越亮。自然呼吸。如不便看香也可看星或千公尺左右白只灯光。最好是看香。

双眼要正面对准目标随吸气慢慢闭目，随呼气眼越开越大。如双眼视力不等。要一只眼观点观香后又用一只看。同时看，视力差的那只眼收效很差。

三时观物后必须分别做收式。做法见后面收势。

（五）静功（10—30分钟）：站势：按起势要求站（如不塞耳，站、坐、卧的手势）。坐势：可分正坐势自然盘坐等。正坐势，坐不靠背，只坐凳子的⅓—¼，膝弯稍大于直角，背直，其余参照起势。仰卧：两脚跟相接。其余参照起势。

第一步：两手中指紧塞双耳不动，（如手有不便可不塞耳），先闭目内视想中丹田3—5次深呼吸。

第二步想小腹中有各色的菊花。3次深呼吸后，吸气时想到全身毛孔都在吸气，菊花收缩，呼气时菊花开放，光与气到眼及全身，但不出体外。按年龄呼吸1—5遍（如你10岁为例，呼吸10次为一遍），菊花的光色，意想一次比一次呼吸增强。

第三步吸气时，想到宇宙能量与光由眼进入小腹，菊花收缩，呼气时：近视闭目观想前面5米远视力表上的“E”字看得很清。假如你视力是0.2，就想0.3的“E”很清楚，一两天后（根据自己功力情况决定几天后）又想0.4的“E”很清楚，以此类推。远视就闭目观想近处的小字（物）看得清楚了，（具体大小、远近、时间自己有规律的设想）。早期白内障就闭目观想眼中的小黑点或“飞蚊”在逐渐缩小或少、散完。各按自己年龄观想3—21遍以上。

本节每天早晚各练一次，或一天一次，或间天一次（最好能长期坚持每天一次。成人特别是中老年每次半小时以上为好）。

收势：快速搓手至极热，掌心捂在眼上一分钟左右，同时眼球自然左右旋转各10余次，洗面（先用小鱼际横向搓额眼区，不要重按压到眼球，再竖向搓，由鼻至两侧搓耳，梳头（可用指尖和发区）由前至后由中到侧鸣天鼓各21次，随手下落吞气吞口水至中丹田双手重叠在小腹（男右手在内左手在外、女相反），静立片刻，内视小腹光气团由大到小，并收到眼底。睁眼看上下左右后收功。

（龚德明文，摘自四川省池岳县人民医院内部资料 ）

大力功治遗精

本功法是一种医疗功，由黄圣力所传，同马家大力功基本相似，讲究“三提、三放”。三提，指吸气时提肛门，提睾丸，提小腹。三放，指呼气时肛门、睾丸、小腹都慢慢放松，有补气健肾的作用。

功　法

一、站四平跨马式，身体正直，双手自然下垂，排除杂念。

二、猛吸气，守丹田，做三提。同时，双手握拳用力从下而上猛拉于胸前，拳心向内。

三、气吸满之后，双拳用力往下甩，并同时发声“嗨！”慢慢呼气，呼气同时做三放。发“嗨！”音时，要求短促有力，意想气从丹田向上下扩散。练功有素者能在“嗨！”的同时，丹田气直贯百会和涌泉穴。

四、接上式，呼完气后，再猛吸气，守丹田，做三提，双拳变掌，提至胁部，掌心向外。

五、吸满气后，双掌慢慢向前推，当存一寸距离时，猛发寸劲，呼气，做三放。

六、呼完气后，双掌又变拳用力慢慢往胸前收，同时吸气，做三提。当收至两胁时，以拳变掌慢慢下按，呼气，三放。这样，就完成了一组动作。

七、前后左右上下共五组动作（左右是双掌向左右推出，算一组）。五组动作只是推掌方向的不同，其运气方法相同。每组动作做5次，便完成整套功法。

八、猛吸气，发寸劲，回收力称为壮力三要素，久练能使人气力大增，治疗遗精效用较显著。

（胡亮文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

久视丹田养生法

本功法源于道家养生术，古时多为房中术士所秘传。此功法对性功能衰退、阳萎、早泄、遗精诸症有回春效益。是一种简单易行的养生功法。

功　法

选取清净处，以子、午时练功佳。

一、对于年老体弱或阳虚痿症患者：

1. 站式或坐式皆可，均以双足分开（与肩等宽）腰正胸劲（即含胸之意），身体放松，自觉舒服为度。

2. 两目平视前方天地相接之处，澄心静气三分钟；鼻吸口呼，做三次深呼吸；舌平抵上腭。

3. 呼吸自然，双手缓缓从两侧抬至腰际（五指朝前，手心向上），向后回转；左手心紧贴肾俞穴，右手心紧贴命门穴；神光渐渐内敛至下丹田，垂帘。

4. 调整呼吸，“出惟绵绵，入惟细细”，同时口诵六字真言“唵嘛呢，叭弥吽”。

5. 稍顷，待下腹热甚，意念内视下丹田部位是红“△”形，顶点为脐，左右三角分别为肾俞及命门，呼吸同上。3～5分钟后即做下步。

6. 吸气时，意念气从丹田上至膻中穴，分左右两支，呼气时，意念气从左右两臂入两手心劳宫穴，分别贯注肾俞及命门，同归丹田“△”。注意神光的内视下丹田，不随意念转动，此乃本功之要旨。

如此往复，自觉遍体浑热，下腹尤甚，热流循环，经久不息。此时往往因阳气聚甚，有阳动现象，可收肛提睾闭之。

收功：神光的内视下丹田，意念收回，呼吸如前。稍停1分钟左右，即以左右手以先外后内的顺序分别按摩肾俞及命门穴各三十六圈。此谓“九九之数，真阳不走”。尔后，将满口津液鼓漱三十六次，分三口送入下丹田。双手复原，启帘。

二、对于久遗白浊、漏泄不止者（包括房劳过度所致）：

1、2步同前；从“3”起；双手结印于下丹田（两手相叠，手心向里，左手在内，右手在外，正对肚脐处），神光内敛至上丹田（即泥丸），呼吸变为逆腹式；4、稍顷，吸气时，意念气从会阴部（注：非下丹田部）经后窍沿脊柱两侧向上人神光处（具体循行路线不必细究）；同时，微微提睾收肛；呼气时，气从泥丸经膻中穴下至下丹田入会阴处。注意，神光的集中于上丹田处，吸气深而长，呼气短而轻，此为要点，作用极大。如此做到后背前胸有热感，脑有充胀感时方止。

收功：双手分开，抬起以手心掩耳窍（劳宫穴对耳孔），以食指弹脑后骨二十四次，此谓鸣天鼓，吞津法同前。

上述功法，如无暇练习，可根据情况，只内视丹田亦可，此法人人皆会，即不精专，而留意分毫，亦收分毫之效。

（杨文科文，摘自《气功》1989年6期）

女子健美气功

本功法是“女子健美气功”是为保持青春长在，使身心健美，延缓衰老的女子健美气功。此功法是锻炼运用中枢神经的集中扩散，抑制兴奋的转化过程，从而加强中枢神经系统的功能，从根本上促进人体身心健康。达到青春永驻，延缓衰老的作用。适于青壮年及老年妇女习练。

功　法

卧坐姿势均可，双眼微闭，舌抵上腭，全身放松，排除杂念，把意念集中丹田（肚脐深部——指腹腔内太阳交感神经丛所在）心不想别处，专注丹田，就是锻炼集中法。2—3分钟以后，集中过程慢慢转入扩散过程。意念引导到头发，意念加内视头发乌黑发亮，面部洁白红润有光泽，身体均匀。重复3—5次以后默念身体均匀调节达到入静入定状态。

如果身体较胖或腹部脂肪多的人，用呼吸引导加击打法，即呼吸要调节到，缓、细、匀、静、绵、深、长的呼吸），两拳由上顺序往下击打胸前后腰、腹及大腿部位，可以减肥。每次5—10分钟左右。

神阙呼吸法：意守神阙(即肚脐部位)深处。吸气对神阙穴向内收，向腰椎二节的命门穴靠，吸气用力一些，呼气时放松一些，有意识的加深吸气，无意识的自然换气。中医认为，神阙生命之根源，命门(与肾脏关系密切)元气发生之处。也是中医指的胞中女性血海所在。女子以胸式呼吸为主，此呼吸加强了腹式呼吸，使五脏六腑得到自我按摩作用。

进一步行观想法，观想神阙穴、命门穴、会阴穴、三角中心点，意想在此处生长出一朵鲜艳柔嫩的莲花，发出清香的气息。如果意想红莲花，就产生温煦柔和的美好感，面部微循环开放，出现杏旺桃腮的美貌；如果意想白莲花，就产生清凉爽利的美快感，面部气色清明眼如秋水面似满月。意想通体惋若水晶而透明。练久之，她的肌肤细腻，适体生香，停经的老妇月经可再来。

练功时间：早晚各一次，每次30分钟至2小时，开始最好每日四次，形成条件反射后，随意行之，即可保持功夫稳定了。

(王　寅、张宝英文，摘自《强身袪病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版)

女丹功

本功法是治疗妇科病的对症功。以意守膻中穴(两乳之间)为基础，调息定神，神息相依，若配合练动功，舒经活络效果则更佳。

功　法

一、痛经：思想集中在疼痛部位，略停片刻，然后意想疼痛部位在腹部一上一下，或意想气息以疼痛部位中为心由小至大，散及四肢。

二、月经不调：意守膻中穴片刻，然后意想气息直下至脐下，调息凝神，吹气36口(吹气方法同六字诀中的“吹”字诀)，调息凝神，或意守脐中，片刻，引气归元。

三、调经：入定观想在乳下有一条赤色内气流，宽约一、二指，行至脐中，由脐围腰一周(绕带脉一圈)，再两手抱膝，由脐至膝吹气几口，吸气时，由膝返至脐。吹气方法同六字诀的“吹”字诀。每日早晚各练一次，或凝神膻中，片刻，由两乳运气下至脐，行“吹”字诀吹气36口。

四、逆经：意守脐中，定神，意想气息经会阴由大腿两侧内合，上升至顶巅泥丸穴，向前下达上腭(舌抵上腭)，口中津液随意送至脐中，补益元气，返回膻中穴。

(柴宏寿文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年版)

马山气功

“马山气功”是一套古典医疗气功。古名《广渡吐纳术》，据《常州古今》(唐玉虬等著)记载，此功法为常州天宁寺高僧广渡长老编创，功法共十八法，各有对症治疗的功用。其法极简，有站桩、有坐功、有卧功，主要以呼吸和肢体导引，意气合一，医治多种疾病。不仅有对应疾病的患者可以选练，而且也是气功医师临床选择处方的宝贵资料。

功　法

一、独享天福：松静坐于床沿、公园的凳上或湖边的石上。眼半闭，大脑入静，思想集中，深、长、细、匀、稳、悠地调息，每分钟10次以下为宜，以感觉到舒适、自然为要。这是腹式呼吸法。

主治：面瘫，三叉神经痛，偏瘫，肺气肿。

二、二丹吐纳法：古称“服二丹”或“吞二丹”。静坐、盘腿，两手心捂住膝盖，颈松直，摒除杂念，口轻闭，舌顶在上腭与牙齿之间。叩齿36次，待津满口时，满极即分三口轻调息咽下，汩汩有声，如此5～10遍皆可。晚间上床后、半夜三更、起床前，或其他时间均可练。

主治：慢性胃炎，溃疡病，胃酸缺乏，胃扭转，胃下垂。

三、三心相印：意气合一，松静坐于床沿或公园的凳上。髋、膝、踝关节各呈直角。将两手搓热，提起一脚放在对侧膝上，一手捂在膝盖上，一手手心与脚心相对，意念湖心(如此即三心相印)，顺逆时针各按摩脚心50～100圈，每圈呼吸一次，再换另侧照做。

主治：扁平脚，动脉硬化，神经官能症，脑震荡后遗症。

四、内气运行：即内气吐纳法。仰卧位。全身放松，入静。患肢下垫2个枕头。思想集中膻中穴，将上肢展平，作3～6次深呼吸，接着将两手重叠，捂在膻中穴上，以此为起止点，沿两侧乳房以横8字形运转，每转一个8字呼吸一次，顺逆时针各转50个8字，手掌始终距皮肤2～3厘米。静息时两臂仍展平，再作3～6次深呼吸。

主治：充血性心力衰竭，血栓闭塞性脉管炎，下肢静脉曲张，慢性前列腺炎。

五、下行吐纳法：仰卧。大脑入静，思想集中。两手各放于体侧。口微闭。左下肢先屈曲足稍抬高，呼气(吐)，然后伸直，吸气(纳)，再换右下肢照做。吐纳均用鼻。每分钟以5～8次调息为好。如病情不允许，也不要勉强。此功导引吐纳3～5分钟，再静息。但静息时间以30～50秒钟为宜。

主治：痔核，肛瘘，慢性盆腔炎，子宫脱垂，

子宫后倾，不孕症。

六、三吸三呼运气功：坐、卧位均可。如仰卧，两上肢向头端伸直。眼半闭，松静20秒钟。接连三次吸气，三次呼气，呼吸均应有声，呼吸间不可憋气。这是胸式呼吸的运气法。单练以30分钟左右为宜。在室内应开窗通气，在室外应选空气新鲜的地方。坐势练功亦同，两手放在膝上即可。

主治：全身性红斑狼疮，白癜风，斑秃，银屑病，神经性皮炎。

七、跷摇吐纳：仰卧位。以背、腰、臀部为支点，头、手及脚交互上下跷动。头仰平时，两上肢向头端伸直，吸气，此时脚跷至最高点。腿放下时，两上肢与头跷起，同时呼气。利用惯性，似小船在水上颠簸，也似跷跷板上下起伏。先慢后快，快慢结合，以慢结束。呼吸配合，均用鼻呼吸。如此5～10分钟。

主治：胃下垂，胃扭转，肠梗阻，脉管炎，精索静脉曲张，慢性胆囊炎，内脏结石，痔瘘。

八、提气功：仰卧。两上肢向头端伸直，两小腿下垫2～3个枕头。思想集中于下丹田，自然腹式呼吸。随着吸气，前后二阴部一提一放，如忍大小便样，须用暗劲，不露外形，反复提气15～20下，每日3～5次。

主治：脱肛，痔瘘，肛裂，肛周炎，前列腺肥大，腰痛，女阴白斑。

九、伸屈吐纳：开始立位。两手向前平伸。身体弯腰下扑，使双掌着地，两掌距离稍比肩宽。手着地后，两臂伸直，脚尖着地，臀部尽量向上提，这时身体像拱桥形，接着吸气(纳)。身体后坐，开裆屈膝，两臂伸直，使身体呈俯卧状，呼气(吐)。躯干向前朝地，使胸、腹与地面平行，循弧线向上方慢慢伸出，仰头塌腰，肘膝关节伸直，同时吐纳。连续前伸后坐5～15次。

主治：肛肠病，白带，更年期综合征，腰痛、腿痛，坐骨神经痛，风湿性关节炎。

十、爬龙吐纳：四肢着地，指、趾分开，臀部尽量提高，脚尖用力向前一步一步爬行，自然呼吸。每爬行50～100步可起立，或静坐片刻(1～5分钟)。反复进行。一般不少于30分钟。常练的人手上可套上鞋子，以橡皮筋扎紧为好。

主治：神经衰弱，失眠，多梦，变质性髋关节炎，腰椎间盘突出，跟骨骨刺。

十一、趾端飞翔：立位，将一下肢平放于架上(栏杆、平台、凳子或石阶上)，两上肢展开如翅状，呈轮型飞翔，交互用指去触脚趾，配合吐纳。如此反复10～20次。再交换另一下肢照做。在交换时静息50秒钟。一般交换2～4次。

主治：股四头肌劳损，胫腓骨骨膜炎，腓肠肌痉挛，肥大性关节炎。

十二、十字形吐纳：正身，仰卧位。全身放松，宽衣解带，枕高3寸，两下肢伸直，两上肢伸平，好像一个十字。安心定思，专意念“气”，舌舔上腭，口唇轻闭，以鼻吐纳，应深、长、细、匀、稳、悠地大呼吸，不可卒急强作，要做到自己听不出呼吸声。每分钟呼吸10次，以后逐渐减少次数。练功时间可逐渐增加，一般可练100～200次呼吸。

主治。心肌炎，冠心病，结肠炎，慢性肝炎，消化道出血后恢复期。

十三、六字诀吐纳：六字即湖水(平)，无风(静)，旭日(升)。此六字诀系指意念而言。静坐，盘膝，含胸，搭手(一手内劳宫穴接触另一手的外劳宫穴)。少思虑，绝欲，自然吐纳(即呼吸)，平衡，身心一致。外形无声色，内守以养其神。呼吸微动，不喘、不粗。如此吐纳，久之，气脉舒。这种“端坐功”是养精、气、神的功法之一，一般不少于60分钟。

主治：高血压，胸膜炎，肺气肿，肺、心脑病。

十四、意气吐纳：松解衣带，仰卧，低枕，自然入静，眼半闭，两上肢放于体侧，以意领气，深、长、细、匀、稳、悠地大呼吸，每分钟呼吸8～10次，一般3～5个月后可减至3～5次(不一定全能达到这个水平)。这是胸腹两式的混合吐纳法，正如祖国医学所指出的：意到，气到，力到(主要是血到)。有条件者可练“水上气功”。

主治：末梢血管疾病，肺结核，慢性咽炎。水上气功特别有利于精索静脉曲张，前列腺硬化，下肢血栓闭塞性脉管炎，踝关节损伤后遗症。

十五、躬身吐纳：立位，两脚分开比肩宽。两手相叠，捂在中丹田上，意守上丹田，上身屈到60～90度，呼气(吐)尽，缓缓将上身直起，同时吸气(纳)扩胸。如此反复5～10分钟。

主治：慢性支气管炎，肺脓肿，颈椎综合征，肋间神经痛，岔气，闪腰。

十六、朝天吐纳：立位。两手背于腰后(内劳宫穴与肾俞穴相对)。上身向后仰，眼看天，同时吸气，仰至20～50度时，气吸足，挺胸，不可憋气。继之将上身逐渐复直，同时呼尽气。如此反复5～15分钟。

主治：肝硬化，胆、肝、肾结石，及慢性肾盂炎，慢性肾炎，肾变病。

十七、环形吐纳：立位。两脚分开比肩宽。两上肢向上伸直，十指叉拢，反掌。上身作旋转运动。每转一圈呼吸一次。转在前面时呼气(吐)，转在后面时吸气(纳)，顺、逆时钟各转10次。

主治：肺外结核病，内脏结石，胃扭转，工业性、职业性肺病。

十八、起收吐纳：松静站立。百会朝天，沉肩坠肘，含胸，松胯，屈膝，圆裆，眼似闭未闭，留一线之光，向前平视，舌舔上腭。自然呼吸。如此10～15分钟。起功、收功均用此式。

（李志如文，摘自《气功医疗经验录》人民卫生出版社1986年7月版）

马家气功对症法

本功法是"马家气功的对症"系列功法，有肝、肾、腰痛、颈椎、糖尿等法。

功　法

一、肝病治法

（一）预备式：立正，脚跟靠拢，两只脚尖离开略60度，十脚趾抓地如生根。双腿靠拢并齐。腰挺直，两臂自然下垂，十指尖用力向下插，头正，颈直，百会上顶，下颏后收，两眼平视前方。先呼气三口，然后闭目内视病灶，全身放松，各处关节也放松。

二、动作说明：左脚用力斜向左前方迈出一步，重心随即移向左腿。右腿抬起，大腿用力接近小腹，屈膝，跷起右脚尖，使脚心向外，上身斜向左方。双臂举起，屈臂，握拳，高举过头。这是"左钟馗捉鬼式"。然后左右交换，做"右钟馗捉鬼式"。抬腿时吸气，放腿时呼气。

练这种功，可以治疗肝胆疾病如肝癌和胆囊炎等。

二、肾病治法

第一节：（一）预备式。身体直立，双脚并拢，脚尖靠拢，十趾抓地，意念似十个脚趾插地。脊背、颈椎、百会穴成为一条直线，用力上挺三次。身体的一挺一紧即吸气一口，徐徐吐气后，闭目养神三至五分钟。要心情愉快，身体全部放松。

（二）动作说明：1.两手臂向上伸出，手心相对，然后双手五指相互交叉扣住，两手心朝天努力上托。足跟提起，脚尖踮地用力使身体上挺。上挺时吸气；吸气后，略憋气三秒钟；足跟落地，手臂放下，同时呼气。还原成预备式后，全身放松。如此三挺三放后，再做以下动作。

2.预备式同前，双臂上伸，双手相扣，两手心向上。身体向左弯，两手随之向左摆，连做三次；然后以相同动作向右连做三次，身体直立时吸气，身体向左右弯曲时呼气。

3.两脚并拢，两腿挺直，双手手指相互交叉扣住，举过头顶，手心向上。上身和手臂一起向前向下弯，两手尽力碰触足尖。先从正前方，向足尖猛够三下后，身体直起。再转向左、右侧各够三下。直立时吸气，弯下时呼气。（年老体弱者，够不到足尖，可量力适度。年老体弱者弯腰时要缓慢，以免出危险。）

4.双脚并拢，两腿挺直，上身向前、向下弯腰，双手搂住双腿腿肚，腿要挺直，头部尽量靠近双腿。三、五秒钟后，直腰，恢复预备式。接着，双膝前屈蹲下，双手抱膝，起立后恢复立正姿式，这样反复做三次。直立时吸气，蹲下及弯腰时呼气。

第二节：（一）预备式。双脚平行分开，与肩同宽（老年人可略宽于肩），上身正直，两手自然下垂。

（二）动作说明：1.双手由身体两侧徐徐上伸，高举过头，手心向前，双手随上体向后弯，昂头，眼睛向上瞧。向后弯腰时吸气。然后双手随上体向前弯腰，双手尽量触地，眼睛往下看。向下弯腰时呼气。

2.双臂上举，两手心向前。上身以腰为轴，带动双手自左向下向右向后柔和旋转，向下时呼气。当上身旋转一圈，恢复到双臂上举时吸气。照以上动作，先由左向下而右旋转三圈后，再向相反方向旋转三圈，如此反复几遍，使左右肾得到锻炼，可解除腰痛之苦。

三、腰痛治法

（一）坐式：早起坐在床上可做以下几种动作。

(1)两腿向前伸直并拢，脚尖朝上，身体向前弯，两手尽力够足尖；或者双手抓住脚尖，头触膝盖，一起一落；落时头触膝盖（头触不着膝盖也不要紧，只要用力向前弯腰即可），起时上身直立，挺腰。头向上时吸气，向前弯腰时呼气。连续做数次后稍休息，再作其它动作。

(2)两腿伸直，百会与会阴连成直线，身体尽力向后扭转，目视后方。先向左转，转时左手放在后腰命门附近，手心向内护肾，右手搭于左肩。扭身时，深长地吸气，吸足气后，身躯回转，同时悠悠吐气。双手自然摆动，面朝前方时将气吐尽。然后再向右扭转身躯，同时深吸气，右手护肾，左手扶右肩，目视后方。吸足气后，将身躯回转，双手自然摆动，悠悠吐气，面向正前方时将气吐尽。按上述动作反复练习。

(3)盘坐床上，先将两手搓热，然后用手搓腰部，两手掌沿腰椎两侧由上而下搓动，直至腰部发热为止。

(4)右腿盘坐在臀下，左腿伸出，左手抚左脚背，右手搓左脚心三百下，直至脚心发热。然后以左右相反的动作搓右脚。

（二）站式：两腿分开与肩宽，双脚平直站立，十足趾用力抓地。身体保持正直，百会——会阴——两涌泉穴连线的中点连成一条直线，以此为轴，尽力将身躯向左后方扭转，双手自然摆动，左手护后腰，手心向内，右手搭于左肩，目视正后方。在扭身的同时深深吸气。吸足气后，身躯回转，双手自然摆动，同时徐徐吐气，直至面朝正前方，将气

吐尽。然后，身躯再向右后方扭转，双手自然摆动，右手护肾，手心向内，左手扶右肩，目视正后方，在扭身时深深吸气。吸足气后，回转身躯，两手自然摆动，同时悠悠吐气。直至面朝正前方，将气吐尽。如此反复练习。

四、颈椎病治法

第一节：（一）预备式。身体直立，两脚平行分开，与肩同宽。两手自然下垂。头要正，颈挺直，脊背颈椎上顶百会，下颏后收，两眼向前平视。

（二）动作说明：姿势站好后，先呼三口气，全身放松，心情愉快，意守颈椎。过两、三分钟后，头猛力上顶，头顶的头发要有被吊着上提之感，整个上身向上挺直，而从腰起开始向下沉。同时双手用力向下拉伸，十指指尖用意向地里插，这样一挺一松，反复练习。

身体向上挺直时，要进行腹式呼吸，吸时小腹内收，同时提肛，提外肾。意念内守颈椎。呼时，松腹、松肛、松外肾，徐徐吐气，全身放松，但松而不懈。意念中想着气从颈椎处下流，经脊背直达涌泉穴，排出体外。身体一挺一紧为吸，放松时为呼。这样，每天反复练习半小时左右，日久即能收效。

此法对颈椎骨增生和骨刺病、肩周炎及手指麻木等病疗效较好。

第二节：（一）预备式。身体正直，两脚分开与肩同宽，心情舒静，先呼气三口，闭目养神几分钟后，开始练功。

（二）动作说明。1.头上顶，颈挺直，用力慢慢向左转动。双脚跟提起，两眼向后看。两手尽力下伸，十个指尖用意向地里插去。约一分钟后，恢复预备式。然后，用同样方法，再向右转……。这样反复练习半小时才有疗效。头向正前方时，猛吸气，收小腹，收肛，收外肾。头向两侧转动时，徐徐吐气，吐气过程即是全身放松过程，松腹、松肛、松外肾。但松而不懈，意念内守颈椎。

2.做完以上动作后，两手插腰，做头的旋转动作，先从左至右旋转三圈，然后沿相反方向转三圈。如此反复数次，以自己体力情况而定，体强者可多做几次。头部旋转时，呼吸要自然，两眼要睁开。

3.收功：双手按摩头顶，向后拢发十余次。双手心按摩颈椎几分钟，然后再从上而下摩脸五、六次即可收功。

以上方法，可治颈椎增生、肩周炎、双肩痛（不能举），以及落枕等疾病。

五、糖尿病治法

（一）练贯气法。掌握好贯气法要领，坚持每天早晨、晚上各练一次，每次至少要练半小时。

（二）练遥步功。每天早睡早起，早起后练遥步功。练遥步功时，呼吸要猛呼猛吸，短而有力，心情要悠扬自得，愉快轻松。练遥步功时间和次数不限，每天除早、晚各练一次外，平时还可多练。坚持下去，定能促使身体健康。

（三）练蛙步呼吸法。身体正直，两脚分开与肩同宽。百会上顶，挺胸收腹。呼气三口后，两手高举过头，手心向前。然后弯腰下俯，两手自上而下由身前向下伸直至扶地，腰向后突，成为两手在前着地，两脚在后的蹬地姿势。然后两手不动，腰和两腿配合呼吸动作：呼气时，双腿后蹬，腰下塌，头向前顶（不抬头），用嘴猛呼；吸气时，两腿下蹲，腰向后突，成蛙式，鼻吸有声，抬头，用意念吸气入丹田。这样呼吸反复做几次后，起立。然后两手高举过头，头向左右转动几次后，双手放下还原成站立姿势，至此算做一遍。每天早起可做三遍，对治疗糖尿病有一定疗效。

（马　春文，摘自《马家气功》山西人民出版社1983年4月版）

五脏导引法

"五脏导引法"，为适用于各脏腑病症的动功锻炼法，见《黄庭内景五脏六腑图》及《四时调摄笺》。

功　法

一、肺藏导引法。可正坐，以两手据地，缩身曲脊，向上三举。去肺家风邪积劳。亦可反拳捶背上，左右各三五度。此法去胸臆间风毒，闭气为之，良久，闭目咽液，三叩齿止。

二、心脏病导引法。可正坐，以两手作拳，用力左右互相筑各六度。又可以一手按腕上，一手向下拓空，如擎石米之重。又以两手交叉，以脚踏手中各五六度。能去心胸间风邪诸疾，行之良久，闭目，三咽三叩齿止。

三、肝脏导引法。可正坐，以手两肩重按脞下（一作肩上），徐缓捩身左右各三五度。又可两手拽相叉，反复向胸三五度。此能去肝家积聚风邪毒气，不令病作。④脾脏导引法。可大坐，伸一脚，屈一脚，以两手向后反掣，各三五度。亦可跪坐，以两手拒地回顾，用力虎视各三五度。能去脾脏积聚、风邪毒气，又能消食。⑤肾脏导引法。可正坐，以两手上耸托，左右引胁，三五度。亦可反手着膝、抛射左右，缓身三五度，亦可以足前后踏，左右各数十度。能去肾膀胱间风邪积聚。⑥胆腑导引法。可正坐，合两脚掌，昂头，以两手挽脚腕起，摇动，为之三五度。亦可大坐，以两手拓地，举身努腰脊三五度，能出胆家风毒邪气。

（马济人文，摘自《实用医学气功辞典》上海科学技术出版社1989年9月版）

支气管哮喘治疗法

本功法是治疗支气管哮喘的对症功。以放松功结合意守与保健功为主。发作期用放松功结合保健功，缓解期则着重意守。阳虚患者宜守丹田或命门，且宜少放多守；阴虚患者宜守涌泉，且宜多放少守，多有疗效。

功　法

一、病人姿势以坐或靠坐式为最相宜。

二、病人在练功初期不宜过多注意呼吸，以便迅速达到放松而息自调。如急于求成，或追求姿势，或追求呼吸频率立即减少，或使腹式呼吸幅度急速增加，必然会产生气急、胸闷、憋气等不舒服感觉。自然两字对哮喘病人尤为重要，往往用力于呼吸，非但不能平喘，相反紧张起来，呼吸更紊乱而发作加重。

三、病人学会全身放松后，再学胸部放松，局部放松与全身放松结合，将更有利于平喘。哮喘大发作时应先放松局部，再放松全身，或在全身放松的基础上放松局部，如局部出现紧张现象，可将局部分小段放松，由总支气管至大支气管，从上到下，从左到右，逐渐放松。或将思想不集中于欲松的局部，而集中于一个松字上，并结合胸部按摩。在初练时，有时支气管局部有轻度紧张的感觉，但继续练功3～4天后，即可自然消失。哮喘缓解时可不作局部放松，放松功熟练的病人可自然做到随息。

四、哮喘发作时，工作人员必须立即领导病人做放松功。轻声按三条线部位，根据病人不同呼吸速度，在病人吸气时报部位，呼气时念松(但勿使病人觉察，以免病人思想集中注意在呼吸上)，注意勿扰乱病人的呼吸，渐渐引导病人减慢其呼吸频率。领功尽量做到顺乎自然，勿急勿慢，诱导放松入静，耐心领功到哮喘发作平息，一般2～3个循环或稍长时间即可。

注意点：(1)针对不同病人做好练功准备，如有咳嗽者，事先喝点开水，或含甘草片润喉，有鼻塞者事先用麻黄碱点鼻。(2)练功取得一定效果后，尚须继续坚持，以巩固疗效。(3)平时注意气候急剧变化，要及时保暖避风，避免诱发因素。

(黄　桦文，摘自《中国医学百科全书气功学》上海科学技术出版社1989年4月版)

中风防治法

本功法是一组防治中风的医疗气功。在防治中风特别应重视先兆预防，即注意养生功法的习炼，此功法中的引泥丸宫等功法，则属之。

功　法

一、周天通关法：

(一)预备式：一般用坐式(如肢体瘫痪较严重，不能起坐，也可用卧式)。息心静虑，肌肉放松，双目微闭，舌舐上腭，自然腹式呼吸，两手下垂。

(二)运脐轮：意守脐轮片刻后，以意引气，以顺时针方向，从脐轮中央，由小而大，运转三十六圈，再由大而小，运转三十六圈。

(三)运周天：以意引气，依前顺时针方向，从脐轮转圈而上→巨阙→膻中→重楼(即璇玑)→左臂；然后转圈而下→曲池→内关→掌心→中指尖；由左手中指背侧转圈而上→外关→肘后→肩井→大椎；从大椎转圈下行，直至尾闾；又由下复上→大椎→玉枕→昆仑→泥丸；自头前转圈下行→鹊桥(舌舐上腭，名搭鹊桥)→重楼→膻中→巨阙→脐轮→气海→右腿→膝关→足背→中趾尖；然后转圈至涌泉→足跟上行→阴谷→尾闾→玉枕→泥丸；如前下鹊桥，依次送左腿似右法，落涌泉后，又升泥丸→重楼→右臂→曲池→内关→掌心→中指尖；如前右手转过肩井→大椎，贯昆仑而下摄气海。如此周而复始九遍。这时奇经八脉、十二经脉尽皆周流宣畅，意至气随，舒适无比。

(四)收功：以意引气，如前转圈，引归脐轮，以顺时针方向，从脐轮中央，由小而大，运转三十六圈，再由大而小，运转三十六圈，纳气归脐，休息片刻，便可收功。

本法对中风半身不遂，肢体瘫痪，麻木不仁，都有功效。无病锻炼，亦有保健强身，延年益寿之效。一般早晚各练一次，如有可能，中午加练一次更好。

二、引泥丸达涌泉法：

姿势：立式。以背正靠墙，伸展两脚和脚趾，两手自然下垂，呼吸匀细深长，息心静虑，排除杂念。年老体弱者，可以坐式(坐在有靠背的椅子上)。

功法：意念引气，从头顶(泥丸)缓慢下行，经鹊桥，过重楼，达下丹田，分两支，沿大腿至足背，达足趾，直至涌泉。反复引气二十一次，至如有气感方止。休息片刻，即可收功。

本法对中风半身不遂，肢体不利，有一定功效。本法能引导肝阳、心火下行，能降低血压，预防中风。一般早晚各练一次，如加练一二次亦不限，以不感疲劳不适为宜。

三、放松功：意守涌泉。功法可参考《气功》杂志1985年第一期"百病气功自疗·高血压病"。本法特别适用于年老体弱的肢体瘫痪病人。对高血压、脑血管硬化病人，有治疗作用，能预防中风。

四、辅助活动

1.蛤蟆行气：俯伏床上，两手平撑，支持上身。

然后闭气，左腿向后踢九次，恢复呼吸，再闭气，换右腿向后踢九次。这样左右交替向后踢动两腿，犹如牲畜尥蹶子那样。初练时一般一日二次，每次练十分钟，随着病情的好转，可以增加练功时间和次数。本法对中风经络轻症及中风恢复期肢体麻木，活动不利，臀部疼痛有效。

2. 嘘肝气法：静坐端正，怒目扬眉。然后慢慢转头，左顾右盼。头在正面时吸气，头左、右顾盼时念“嘘”字，声调要舒长平缓。本法能疏通肝气，平降肝火，降低血压，调整气血，对中风病症有缓解症状，预防复发的作用。

3. 擦涌泉：用左手食、中指擦右足心100次，再用右手食、中指擦左足心100次。本法有空闲即可练，不必固定时间。常练本法，能降心火，平肝阳，滋肾水，促使中风痊愈，预防中风复发。平人锻炼，亦有保健强身作用。

4. 其它保健功法，如梳头有疏肝气，缓解高血压头胀头痛等肝阳上亢症状；洗肩能治疗颈项肩背板滞酸痛症状；八段锦有疏通气血，恢复肢体功能等作用，均可选练。

（徐　兢文，摘自《气功》1986年2期）

中风康复功

本功法是专为中风偏瘫患者所编的医疗功。由刘相伟先生根据祖传方法，结合峨嵋气功创编。分为动功和静功两部分。动功主要是通过呼吸、意念、姿势进行局部和整体的调整，而达到舒筋活络，畅通气血，恢复其正常功能；静功主要是通过呼吸、意念、吞吐纳气、经络导引，调理脏腑四肢，而达到正常功能。练功时可根据中风病情的不同阶段进行选择，有一定的针对性。

功　法

一、动功十三式

1. 预备式：身体直立，两膝微曲，两脚平行，与肩同宽，两手自然下垂于体侧，直颈收颔，舌舐上腭，含胸拔背，同松腰胯，气沉丹田，双目闭合或微开一线之光，精神内守，意开百会，腭发“嗡”字，意想天之精华，化作一束白光，从百会进入体内。自然呼吸。约3～5分钟。

2. 三呐纳：鼻吸气，收腹，意想丹田之气与自然之气，共聚于膻中穴处，吸气要饱，不得过颈，二气如云雾翻滚，化作清泉，然后发“嘘”字音，将气缓缓吐出。同时，意想五脏六腑，如干裂之土地，这时，有一股热流如甘甜的泉水，灌溉五脏六腑。可反复3～5分钟。

3. 怀中抱日月：健手握住患手，掌心朝上，自然呼吸，两臂肘部外展，两手朝上抬平于膻中穴处，上体保持不动，运行于左右大包穴位之处，意想左转时抱着太阳，右转时抱着月亮。一呼一吸为一次。反复做3～5分钟。

4. 蛟龙抬头：两手握于丹田之处，两臂平行抬高平百会穴处（有困难者可暂平膻中穴处），自然呼吸，意想一道白光，随着手臂的起落，往返于会阴与百会之间。反复3～5分钟。

5. 拔吸地阴：健手握住患手，置于丹田之处，翻掌与地面对应，意念在两劳宫穴。两肘外展，两手上抬时（体会吸拔之劲）平于膻中穴。意想大地之精华化作一道红光，被你吸起，沿劳宫穴进入体内，布于全身。下按时，意想体内之浊气又被大地吸出。自然呼吸。反复做3～5分钟。

6. 遮云盖月：两脚平行，与肩同宽，自然呼吸，两臂自然下垂。两脚不动，以肩带腰，左右转动90°，意念在两云门穴。左转遮日，右转盖月。反复3～5分钟。

7. 虎咬三里：健侧手绕于上体背后，放于患侧章门穴处。拇指点曲泽，中指点手三里，用力将患臂使之后伸，放松后恢复原式，意想劳宫穴有热感。自然呼吸。反复3～5分钟。

8. 平调阴阳：自然呼吸，健侧上肢缓缓抬起，手向上过头，意想和做劳宫穴开合，反复做7次。翻掌，劳宫穴对准百会穴。阴有余者，意想劳宫穴发出的白光直通涌泉。阳不足者，意想劳宫之白光和涌泉之白光，共照于丹田。做3～5分钟。

9. 凤凰点头：两脚平行，两臂自然下垂，两眼闭合或露一线之光。吸气时，头自然下垂，抬头时发“嘘”字音，将气缓缓吐出，意想所吐之气，均为五脏六腑之浊气。反复做3～5分钟。

10. 骆驼行步：两脚平行，两臂自然下垂，两眼闭合或露一线之光，原地不动。吸气时，两腿自然向前弯曲与地面呈45°，呼气时，两腿直立。意念在两膝部。反复做3～5分钟。

11. 蛇绕龙头：两脚平行站立，健手握住患手，从体前抬起，绕于脑后，意在风府穴处，名为“黑风洞”。意想一黑洞，里面有阵阵凉风在刮。做五吐纳。然后松开手，使两臂自然下垂。反复做3～5分钟。

12. 乌龟缩颈：两脚平行，两臂自然下垂，鼻吸气时，上体不动，头引动颈部平直向前伸，呼气时回于原位，意念在大椎穴处。反复做3～5分钟。

13. 双喜临门：两脚平直，与肩同宽，患侧膝部弯曲，两脚不动，碰于健膝，同时脚弓内侧用力。自然呼吸。反复做3～5分钟。

二、静功六式

1. 静通功：卧位与坐位均可，全身自然放松，腭出“嗡”字，意想天之“能量”为己用，头顶百会穴开放，一束白光，源源不断流入自己的体内，聚于膻中穴处，再发“阿”字音，将吸进的能量，由白光

变为红光，从膻中穴布于全身。反复做10分钟。

2.自调布气：卧、坐均可，全身放松，意守丹田3～5分钟，待有热感时，将气提于膻中穴处，呼气时意想气如箭梭贯于四肢，有流动感。反复做10分钟。

3.导引功：卧、坐均可，意守会阴之处的长强穴，2～3分钟，有沉涨感后，过轱辘关沿脊里上行至百会。意守2～3分钟，有一白色光团或感有重物压顶，再过坎离、膻中、中极至会阴。反复10分钟。

4.舒肝经：卧、坐均可，意想两胁肋部之浊气，沿两侧下行于阴器之中，出阴器沿两腿内侧下行过内踝出大趾。自然呼吸。反复10～15分钟。

5.运膀胱：卧、坐均可，自然呼吸，意在两目内眦，上巅顶，过大椎，沿脊椎下行，抵腰部，过膀胱沿下肢后侧，过外踝出至阴穴(熄风涤痰)。反复10～15分钟。

6.汇通功：卧、坐均可，自然呼吸，意想天、地、人三者合一，欲身大无边，欲身小似弹。反复10～15分钟。

（刘相伟文，摘自全国第一次气功应用学术论文资料）

中老年关节韧带防老术

本功法是传统健身功法，由杨秉礼先生整理，创编。此功法易学易练，优美安祥养练相依，动静相兼，疗效显著。

功　法

一、床上功

(一)仰卧抬腿：预备姿势：仰卧，两手置于体侧；双眼微闭。

动作：1.左腿自然伸直，缓缓上抬至力所能及的限度，用两手抱着腘窝处，在此姿势下坚持半分钟至一分钟，作5—10次深呼吸；2.手松开，腿缓缓放下还原成预备姿势。两腿轮流作2—3次。

(二)弯腰攀足：预备姿势：坐在床上，两臂置于体侧。

动作：1.两手在腹前，手指互相交叉，手心向上；自胸前向上托举至脸前翻掌向外举至头顶上方，两掌心向上，颈部伸直头向上顶，坚持半分钟至一分钟，作5—10次深呼吸。

2.然后松开两手，缓缓向前下弯腰；同时勾起足尖，两手攀住两脚的涌泉穴(腿伸直)，坚持半分钟至一分钟，作深呼吸5—10次，然后还原成预备姿势。整个动作反复作2—3次。

(三)辗转翻侧：预备姿势：仰卧床上，两腿分开与肩同宽，两臂侧平放在床上，手心向上。

动作：1.右臂带动上体左转，右手心贴在左手心上，但下肢不要转动，稍停，深呼吸3—5次。

2.缓缓将左臂放回原位，还原成预备势，稍停，深呼吸3—5次，再动右臂右转上体。两臂轮流作2—3次。

(四)仰卧开肩：预备姿势：仰卧床上，头枕床边，两臂置于体侧，手心朝下。

动作：1.双臂缓缓经体前上举，然后两手相握用内劲拉肩，坚持半分钟至一分钟，作深呼吸5—10次。

2.双臂直伸至体前平举时，翻手成手心相对，然后两臂缓缓向两侧分开，至侧平举位置后，用劲向下尽力拉开肩，坚持半分钟至一分钟，深呼吸5—10次。整个动作反复作2—3次。

二、床下功

(一)肩功：1.攀枝翻转：预备姿势：两腿开立与肩同宽，两臂下垂至体侧。

动作：(1)两臂缓缓地经体前上举，两手相握向后上拉肩时稍停，深呼吸3—5次。

(2)两臂落下置于体侧，手心向后，上体缓缓前屈，两臂徐徐向后上举臂，成体前屈后上举臂，并用内劲向后上拉肩，在此姿势稍停，深呼吸3—5次。

(3)然后随上体抬起，稍屈膝，两臂侧伸并转肩成侧平举。

(4)随着两腿伸直两臂落下成预备姿势。整个动作反复作2—3次。

2.摘星换斗：预备姿势：动作：(1)左臂屈肘向上提起，缓缓上举伸直，左手手心斜向上，上举时犹如攀物状，尽量伸直，抬头看手，然后手掌心翻向下成勾手，指尖向内；右手同时徐徐屈肘，掌心向后，自背后上提，手背贴于腰部，稍停，深呼吸3—5次。

(2)左手下落至后颈部，头向右转，手指轻拉右耳，左腋张开，稍停，深呼吸3—5次。

(3)转头向前，左手下落至两肩胛骨之间，右手上贴，深呼吸3—5次。

(4)两臂放下成预备姿势，再换做右式。整个动作左右反复做2—3次，贴背部两手可逐次靠拢。

(二)腿功：1.枯树盘根：预备姿势：两腿开立比肩稍宽，两臂在胸前成环抱。

动作：(1)两腿徐徐下蹲，臀部尽可能下触足跟。

(2)两手抱足后跟，缓缓将腿伸直，上体前屈贴腿，稍停，深呼吸5—10次。

(3)臀部下落成全蹲。

(4)起立成预备姿势：可反复做2—3次。

2.燕子抄水：预备姿势：两腿大开立，两臂侧平举。

动作：(1)右腿缓缓屈膝半蹲，左腿伸直。

(2)右腿全蹲，左腿蹬直成左仆步，左手向左下方伸出，稍停，深呼吸3—5次。

(3)边蹬右腿边将左手顺左腿内侧方穿出，在身后平举，右腿渐渐蹬直，左腿屈膝全蹲成右仆步，稍停，深呼吸3—5次。

(4)起立还原成预备姿势。向右方换做同样动作。可作2—3次。

(三)腰功

1.风摆荷叶：预备姿势：两脚开立比肩略宽，两手手腕背部置于后腰部。

动作：(1)体前屈，稍停，深呼吸3—5次。

(2)上体徐徐向左前抬起，然后转腰成体左侧屈，稍停，深呼吸3—5次。

(3)向后转动成体后仰，头亦后仰，稍停，深呼吸3—5次。

(4)向右转动成体右侧屈(同前，唯方向相反)，稍停，深呼吸3—5次。还原成预备姿势。然后向相反方向做，可反复做2—3次。

2.白鹤起落：预备姿势：两腿开立略比肩宽，两手置于腿侧。

动作：(1)上体前屈，两臂徐徐下垂，两手手心尽量触地，稍停，深呼吸5—10次。

(2)身体立起，两臂上提至脸前翻掌向上，两掌直臂上托，上体尽量后仰时稍停，深呼吸3—5次。

(3)两手从头顶向两侧分开，手心向上。

(4)上体缓缓前屈，同时两臂内旋成手心向上，两手手背向侧外伸，在两脚外侧触地，稍停，深呼吸5—10次。

(5)两手抱足后跟，深呼吸5—10次。

(6)然后起立，还原成预备姿势。反复做2—3次。

要领和注意事项：总要领是六字诀："松骨，抻筋，行气。"要求做到"抻筋松骨软如绵，扭腰晃背要自然，九分松来一分紧，调气敛神归丹田。"

一.思想入静，全身放松，呼吸自然。现在流行的柔韧练习法，基本上是用自身的力量或别人的助力震压来拉长肌肉韧带。但由于肌梭的防御作用，使肌肉产生反射性的收缩(牵张反射)，形成了拉长肌肉的抗力，其阻力大小与震压的力量、速度成正比。因此这种震压性练习，不仅增加了拉韧带的阻力，而且容易引起肌肉韧带的拉伤。而在中枢神经系统充分放松的情况下，这种阻力就会减少。因此，在思想入静，全身放松，自然呼吸的状态下，速度缓慢逐渐地拉长肌肉韧带，是最好的柔韧性练习法，特别适合中老年人。

二.九分松一分紧。在练习过程中要极度放松。如身体前屈时双臂下垂，松指垂腕，松颈松腰；在缓慢伸长的过程中，全身在松弛的状态中很舒服地拉长，待身体下到力所能及的最低点后，稍用内劲抻长，两手手心尽量触地，然后再缓慢还原；两臂上举时仍是在松弛中进行，直到双手上举到最高点时，再用内劲抻长。

三.动作过程中速度缓慢均匀，要用内劲抻长，切忌用僵劲拙力，要用意用气不用力，劲不要外露，使肌肉得以抻长而又不过度紧张，既可避免伤害事故，又能收到拉长韧带、滑利关节的效果，这就是"紧了绷，慢了松，不紧不慢才是功"的意思。

四.意念、动作、呼吸要密切配合。意念上最好是万念皆空，开始练习时可以意守丹田。呼吸要自然，最好是忘息。初学者要注意深细匀长的呼吸，不管做任何动作，都要气沉丹田，呼气时微微鼓起小腹，吸气时胸部自然扩大，这样有助于全身放松，思想入静。

五.不要在过饱、过劳、精神过于兴奋、心情不舒畅、情绪不稳定等情况下练功。练功时领扣、裤带要放松。练功要留有余地，留有余兴，不要过累。

(杨秉礼文，摘自《武术健身》1985年2期)

气功治疗白发、秃发

本功法为治疗头发病变的功法。

功　法

一、白发返黑气功：仰卧或侧卧头低位，脚部垫高，双手劳宫重叠放在百会穴，全身放松，舌抵上腭，两眼微闭，排除杂念，意念头发乌黑。练功10—15分钟，然后加练揉发功，即用十指指肚或指甲均匀地轻揉整个头部的发根10—20次。

练功时间及注意事项：睡前及起床前各练一次，高血压患者禁练此功。

作用：头低位，头部血液循环充足(相当头低位)，加上良性语言的刺激及按摩头皮，效果明显。

二、气功治疗白发、脱发：取坐位姿势，舌抵上腭，两手分别以四指握住拇指，尽力吸气、屏气、呼气；再以两手分别从两耳侧上举到头，两掌心分别抚在头左右两侧，意想气贯入头，发变黑，并生了许多黑发。

练功时间：早晚各一次，每次30分钟。

三、气功治疗斑秃、脱发：平心静气，排除杂念，意守头部，梳到什么地方，意念随之而至，意想斑秃处的头发已生长出来了。功后头皮发热，头脑清爽。

练功时间：早晚各一次，每次30—60分钟，一个月有效。

(王　寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版)

气功消皱纹法

本功法是气功消皱纹功。

功　法

站桩式。两眼微闭，舌抵上腭，全身放松，两脚并拢，把双手手指放在太阳穴稍上的部位，用力运动头皮，方向是前——后——上——下。自己体会一下，哪一部分肌肉可以带动头皮运动，可不用手指，让其自己运动。反复3—5分钟，可展平额部皱纹作用。

然后先双手中指向鼻梁按摩眼下框部位，垂直压，不要斜压，36次，最后双手中指按摩往外眼眦眦旁二、三公分左右之处，按摩50次。可消失眼眶鱼尾部皱纹。接着用意想额部、眼周围部皱纹消失15—30分钟，收功。用唾液在两手掌心擦热进行面浴。

练功时间：早、中、晚各一次，每次30分钟左右。

（王　寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版）

气功治疗阳痿症

本功法治疗阳痿病有疗效。

功　法

吸提抓闭功方法：双脚并步站立，两脚掌用力抓地、两腿用力向里挟。吸气时，用力提肛缩睾，两手握拳。吸足气后，舌抵上腭不动，闭住气，达极限时呼气，同时舌放下，全身放松，此为一次，调匀呼吸反复练习。每次练功时间5—7分钟，每日三次。每次练完功后，全身热感明显。

搓肾俞功方法：双脚站立与肩同宽，两手四指上下内外揉搓肾俞穴位，此功随时可以进行。

和带脉功方法：取刘贵珍氏内养功坐式、腰部转动、向左和向右转动的次数相等，此功随时可练，看电视时亦可以练。

兜外肾功法：手掌相对、搓热后，两手交替兜双侧睾丸，早晚各一次，每次一般不超过十分钟。

注意事项：

1.练功期间应避免房事。2.患者如有失眠症，应停服西药安眠剂，改用中药养血安神剂。3.有条件可加服中成药。如三鞭丸、参茸鞭丸等。4.练抓闭呼吸时，用力勿过猛。

（冯保友文，摘自《中华气功》1987年3期）

气功催眠术

本功法为自我催眠法，有保健养生医疗之功效。

功　法

一：仰卧式，两眼微闭，头正、下腭微收，两臂舒展放在身体两侧，手心向下、脚自然伸直，脚尖向上，两腿之间稍有距离。自然呼吸，全身放松，排除杂念，意想自己躺在一片无际的绿色草地上，春风徐徐，层层微波，使自己飘飘然然于其中，极为舒适。再意念让全身毛孔张开，任"宇宙之气"进进出出，养我精神，舒我身躯。待身心松静下来，右手轻轻放在丹田，掌心对着丹田，片刻，提腕、垂五指、使五指的指端轻微的挨着皮肤，意在皮肤上的汗毛。以丹田为中心，按顺时针的方向由小到大转18圈，同时意想、轻、缓、麻。随着手的动作，即可在浑身上下多部位产生一阵阵微颤和极舒服的感觉。最大圈上到锁骨，下到耻骨，两边到身侧，接着再由大到小，同样转18圈，转完最后小圈时，可将右手掌轻轻放在丹田上，掌心对丹田片刻，再放回原来的位置上。接着换左手，动作和要求都同右手一样，只是方向相反。练功时间：每晚睡觉前锻炼5—30分钟。

二：取仰卧位，自然舒适为度，舌抵上腭，两眼微闭，全身放松，排除杂念。把意念集中催眠区（即发际之下，印堂之上前额为中心直径大约五厘米的前额区。）前额出现紧张与沉两种感觉。继续意守时各种杂念会纷袭而来。采取来一个杂念，及时排除一个。然后再把意念拉回来意守催眠区。在整个过程中，要不断提醒自己把意念拉回催眠区，一直到自觉的催眠意念控制住了自己的意识，思想平静下来，杂念不再袭来。既使有时杂念偶然进入头脑中，马上可以被自己有意识地驱赶出去。终于自己觉得进入了"脑中空"，无一想，空空荡荡的境界，已经处于假寐之中。假寐时间很短，几分钟之内就不知不觉地入眠了。练功时间：每日中午、晚上各一次，每次30—60分钟。

三：端正地坐在椅子上，以舒适为度，双手放在膝上，眼平行前方凝视一点或一物。作深吸气，屏住，并使全身肌肉紧张，特别是双手要用力，然后，缓慢地将气吐出并放松手和全身肌肉，反复做2—3分钟。

两眼微闭，然后意念双脚涌泉穴片刻，就开始从双脚向上依次放松踝关节、小腿，大腿，臀部，腹腰部、胸背部、双手，前臂、上臂，颈部、面部，反复2—3分钟后，意想自己在一片无际的绿草地上，一会儿漂浮，一会儿下沉，直到达理想的深度，恍

惚状态之中。这时，你可以给自己下指令了，你可以为达到某一目的不断地重复某一字句，或者告诫你自己平时意欲去做而又难以做到的事。比如，你想减肥，意想你面前有一面大镜子，在镜子里可以看是那焕然一新的十分理想的形象。你可以默念："如果我达到了那理想的体重，我今后更好看，更加精力充沛了……"练功时间：每晚一次，每次30—60分钟。

（王　寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年版）

气功疗法治遗精

本功法介绍三种治疗遗精的方法，必需配合使用，缺一不可。

功　法

一、白天之功：以王斌"小便间断排法"练功。解小便时，咬牙卷舌，当排尿至四分之一左右，急切刹住，闭息，收腹提肛，以意念将似泄未泄之尿缩回膀胱。原文谓每次小便分四、五次刹，根据实践体会，只刹二次即行，关键是末次的功夫。

二、夜间之功：吴泽民"固精功法"练功。取卧位，两手手心轮番搭在肚脐上作正反两种方向之环形按摩各三十六次，兜阴囊八十一次。子夜（23点至凌晨1点钟）练此功，收效较好。根据个人认识，运动以后（如打太极拳等）练功，此单纯取卧位练，疗效更佳。

三、生活规律：要认真讲究饮食起居的规律性。吃饭定时、定量，尽量少吃、最好不吃刺激性食物（如辣椒、生姜等）；定时睡觉、按时起床，每晚睡眠不得超过八小时，最合适为七小时。

（赫　子文，摘自《气功》1987年1期）

气功治疗脑动脉硬化

本功法为治疗脑动脉硬化诸法。

功　法

（一）站桩功

站桩功是一种形体精神同炼的气功静功。它以站式为主，使躯干、四肢保持一定的姿势，而让肌肉呈持续的静力性紧张，思想集中。这样，它一方面能使中枢神经系统得到休息，另一方面能促进血液循环，增强血管张力，改善脂类代谢，故十分切合脑动脉硬化的治疗。

姿式：两脚八字分开，宽与肩齐，两脚着地，平均用力，全身重量放于脚掌稍后处。两膝微曲，最大限度不过脚尖（少曲或不曲也可，应视体质而定）。上体保持正直，臂半圆，腋半虚，肩稍后张，使心胸开阔，呈虚灵挺拔之势。两手指相对，相隔三拳左右，位于脐下，掌心向上，有如抱一大气球。头正或稍后仰，目闭。嘴微张，脸带自然微笑。全身放松，但松而不懈。

初练者若不能持久，可在功中插入休息式：双手反背贴于腰部，或将双手插入上衣袋内，大拇指露出。其它要求同上。休息式可于功中体力不支时采用，每次数分钟。

呼吸：自然呼吸或顺腹式呼吸，即吸气时胸腹均隆起，呼气时均回缩。呼吸要逐渐达到深长、静细、均匀。

意守：先意守呼吸2～3分钟，以使思想逐步集中，再作自上而下的全身放松3分钟，使通体松静，然后可意守丹田。若伴有较明显的健忘、头晕、纳差、膝软等脾肾阳虚症状者，可意守命门。不过，站桩功不强调意守，若能"大脑放空"，"无念"，则为最佳。

本功宜每天练2～3次，每次开始时10分钟左右，以后逐步延长到40分钟左右。站桩开始时，如感到腿酸疲劳，要适当坚持或作休息式，若出现头晕、恶心、出虚汗时，必须停止练功，这是脑贫血现象，不必惊慌，坐或躺一会儿即可，但以后再练时要适当缩短时间。收功时可自由活动、散步、或自我按摩、拍击一下即可。

（二）放松功

体质较差、无法久站者也可练放松功。此功的特点是以一个"松"字统领全身，减少大脑耗氧量，并使机体的紧张与松弛趋于平衡，从而使紊乱的神经和代谢机能得以改善。因此，放松功治疗脑动脉硬化亦有相当的针对性。

取仰卧式或坐式，先吸一口气，在呼气的同时默念"松"字，意念自上而下使身体放松。初练时可用三线放松法，即将身体分成前面、两侧、后面三条线，依次进行放松。第一条线：从面部经颈、胸、腹、两下肢前面至十个脚趾；第二条线：从头部两侧经颈部两侧、肩及两上肢至十个手指；第三条线：从后脑部经后颈部、背、腰、两下肢后面至两脚底。放松从第一条线开始，待放完第一条线后，再放第二、第三条线。每放完一条线，在"止息点"轻轻意守一下，约1～2分钟。第一条线的止息点是大脚趾，第二条线的此息点是中指，第三条线的止息点是前脚心。当放完三条线一个循环后，再把注意微微集中在脐部，轻轻意守、保持安静状态，约3分钟。一般每次练功约做二、三个循环，安静一下，然后收功。

待熟练后可用整体放松法，从头到足笼统地，似流水般地向下默想放松。此功以练到"思维绵绵若存，肢体似有似无"为佳。一般早中晚各练一次，

每次30分钟左右。

(三)辅助活动

功毕或平时，可有针对性地做一些辅助活动，以增强气功治疗的疗效。1.浴面摩头　搓热双手，以中指沿鼻部两侧，带动其它手指，从口角始，自上而下，经两颊、过额部、入发际、通巅顶，然后向下沿耳后、颈侧回至原位，如此24次。摩时宜略微用力。常做此式能改善头面部血液循环。

2.鸣天鼓　两手掩耳，食指先压在中指上，然后从中指滑下弹到后脑部，听到咚咚响声，计24次，经常做能防治头晕耳鸣。

3.左顾右盼　两眼光先向前平视，随着头颈转向左，两眼斜视左肩；然后头颈转向右，两眼斜视右肩，左右各6次。能活动头、眼、颈、背，通过肌肉的协调舒缩使更多的血液上达于脑。

4.俯头摸脚　身体直立，两脚呈八字分开，先俯身以双手摸双脚背，初时摸不到也不要紧，但要尽量向下探，同时注意膝关节不能弯曲，然后再恢复原位。一俯一起为一次，如此12次。此式能拉张督脉，强壮气血，同时增强脑血管张力和对体位改变的适应力。

5.全身活动　可做些较柔和的活动，如散步、打太极拳等。

(四)注意事项：

1.脑动脉硬化与神经和代谢功能紊乱关系密切，故气功治疗期间，必须保持乐观的情绪，既不要过度用脑，使大脑高度紧张，也不要过贪安逸，整日无所事事。特别是老年患者，要注意培养多方面的兴趣，经常看看报纸，参加力所能及的社会活动，有助于防止老年性痴呆。但应避免剧烈活动和劳累，以免发生脑血管意外。

2.膳食总热量勿过高，宜多吃素食和高蛋白食物，少吃动物性脂肪和含胆固醇较高的食物。吸烟者应戒烟。

(恺　佳文，摘自《气功》1987年7期)

气功“慢支”、肺气肿的呼吸治疗法

本功法是专治慢性支气管炎、肺气肿的功法，辨证施治，可得满意疗效。

功　法

姿式：采用站桩式。

功法：全身放松，二手自然下垂于大腿两侧。立正，百会、丹田、会阴对准成三点一线。舌舐上腭，足尖稍向里扣，二足分开与肩宽，二膝微屈。虚领顶颈，含胸收腹。呼吸自然均匀。站桩时意守涌泉穴，首先要使涌泉穴有热的感觉(约3分钟左右)，然后开始做气功呼吸法。吸气时，意念引气从肾经井穴涌泉上升，通过会阴，再从任脉(阴经)贯入丹田(脐下1寸5分)；呼气时，意念引气从丹田经督脉(阳经)的命门(与丹田相对)下降，通过会阴，下达涌泉。如此一呼一吸，循环周流。每次20～30分钟，每日1～2次。

辨 证 施 功

一般患者，可按照上面功法锻炼。比较严重的“慢支”、肺气肿，则应辨证施功，以提高疗效。

阴证型：精神萎靡不振，语音低微，面色晦黯，畏寒肢冷，口不渴，小便清长，大便溏薄，近衣热饮。舌淡苔白，脉沉迟软，属于阴证。呼吸应吸长呼短。

阳证型：精神亢奋躁动，语声粗壮高亢，面红烦躁，发热口渴，大便艰闭，小溲短赤，喜冷饮，易动怒，动作兴奋，减衣怕热。舌苔黄燥，脉洪数弦，属于阳证型。呼吸应呼长吸短。

(陆孝夫、胡惠芳文，摘自《气功》1985年1期)

气功美容术

本功法是一种气功美容术，此功法疗效显著，简单易学，便于推广，男女老少均可练。

功　法

一、贯气美容法：两脚站立与肩宽，自然呼吸，两手从下往头上举起，慢慢从头下降到胸、腹、两大腿前，同时意念把天地之灵气抱到头顶，从头往身上贯，再由身往两腿排到脚底涌泉穴下地下，如此为一下，重复循环练，每天早上练一次，每次40分钟左右。

二、静养美容法：取自然平坐式姿势，身体端坐于凳上，双手放于两大腿上，全身肌肉放松，思想放松，排除杂念，意守下丹田(脐下一寸三分的地方)，自然呼吸，慢慢入静，闭目养颜。每天晚上练一次，每次40分钟左右。

三、揉面梳头美容法。

1.揉面：双手掌从前额发际往下揉面，揉到下颌为一下，连揉36下。

2.梳头：以双手五指为梳，从发际往头上梳至脑后为一下，如此干梳头连梳36下。

四、推横纹扫鱼尾美容法。

1.推横纹：以双手掌从前额正中往两边推横纹，连推36下。

2.扫鱼尾：以双手掌从双眼外扫鱼尾，连扫36下。

五、意念美容法。

1. 意念异性美容法：平时常想着你所见过的美女美男的形象，即女性想着美貌少男的形象，男性想着漂亮少女的形象，面带笑容，象你正在和你所想象的人交谈的心情，即不过于兴奋，也不过于害怕，保持平静的心情，保持你最高兴的状态，最后想着这个现象就是你自己，想着你永远年轻、永远漂亮，这可使你的容貌变美丽。

2. 意念美物美容法：平时常想着你所见过的鲜花，想着你高兴地站在百花丛中；或想着青松翠柏兰竹、芬香异草、奇特的岩石，或想着初升的太阳，十五的月亮。意念美物可使你容貌变美丽。

3. 意念美境美容法：平时常想着你所去过的风景优美的名山古洞、峻岭松林、公园等，想着你就在这些美境中生活、休息，保持一种安静、舒适、陶醉的心情欣赏大自然的美，可使你容貌变美丽。

六、微笑美容法：笑口常开心地宽。常言道："笑一笑，十年少，愁一愁，白了头。"平时常保持一种愉快的心情，无忧无虑的心情，遇事乐观，对什么事情都能想得开，放得下，不烦恼，不发怒，不贪欲，这样可使你容貌变美丽。

七、心灵美美容法：平时常保持一种纯洁的心灵，善良的心灵，安静美丽的心灵，天真无邪，象雪地里的冰一样洁净，象明亮的皓月一样一尘不染，就能使你的容貌变美丽。

八、珍珠旦白美容法：每晚睡前用鸡旦一个打破，取出旦白小半杯，加入珍珠米1支捣匀，涂于脸上(涂之前先用淡温肥皂水洗干净脸，然后才涂，涂得要均匀，厚薄适宜)，涂后睡觉，第二天早上用温水洗掉，这样能使你的容貌变美丽。

以上八法，各有特点，但练习时不能单取其一，要结合起来练效果才显著，只要天天坚持练，就会使你的容貌焕然一新，显得年轻美丽。第1—7法练100天为一个疗程，第8法30天为一个疗程(即前1—7法先练到70天后，第8法才开始配合练)。

(嘉　现文，摘自《气功》1990年1期)

气功小偏方

本功法是多种气功疗法的实践精华，功法简易，应用范围广，疗效高，收效快等特点，类似民间流传已久的医疗偏方，因此定名为"气功小偏方"。患者可根据自己病史、病情，选择运用。只要依法坚持锻炼，无不效验。

功　法

起式：站坐均可，双手自然下垂于胯侧，全身放松。待手指有沉重或麻胀感后，双手放在脐前。中指相接，手掌向里，然后双手向左、右拉开。至手指尖与胯相齐后，再将双手对上。如此拉、对十余次后，感觉拉时有抻劲时，对时手指尖似有物相碰后，即可作功。作完一节后，双手自然下垂于胯两侧，即为收式。休息片刻，再作下节功法。

一、捋头：双手手指向下，徐徐上升至胸前，指尖改为向上，自面部下颌，手掌往上推至头顶，吸气；由头顶往后，捋至颈根，仍返回下颌，呼气。如此一吸一呼为一次，作十八次。为配好呼吸，手动作稍快。

该功法可治脑血栓、高血压、面神经痉挛，减少面部皱纹、面色红润、头发光泽。

二、击头：双手上升，用掌心堵住双耳，手指平伸，放在脑后，用手指轻击脑部。击时呼气，抬起吸气，击十八下，作三轮。

该功法可恢复记忆力，预防脑动脉硬化。

三、转舌：口微合，舌尖向上成勾形，放在唇内门牙外。然后舌尖沿牙床往左，至尽头。舌尖改为向下，沿下牙床往右，至门牙下方，呼气；舌尖继续往右，至尽头，舌尖改为向上，往左至起点，吸气。沿牙床转一周，一呼一吸，为一次，作十八次。然后舌尖往右转，同前法，作十八次。

舌收回齿内，咬紧牙，舌尖沿牙床内侧，往左转至尽头，舌尖改为向下，沿下牙床往右转，至门牙下方，呼气；舌尖继续往右，至尽头，舌尖改为向上，往左至起点，吸气。舌尖继续往右，至尽头。然后舌尖往右转，同前法，作十八次。这时口腔内已存有口水，分三次徐徐咽下。

此法可治口舌生疮、口腔溃疡、牙痛、牙周炎，防止牙齿早脱。

四、点头：双手手指并拢，作梅花状，轻轻按在眉梢与耳轮上方中间，双手往前转十八圈，往后转十八圈；手静止后，右手指往左按，左手稍稍抬起，同时眼球往左看，呼气，左手往右按，右手稍稍抬起，眼往右看，吸气。如此一左一右为一次，作十八次。

将手指移至眼部，手指放在眼框里侧，小指放在大眼角，食指放在小眼角，中指、无名指放在眼球上方，拇指放在眼球下方，与中指相对。双手指往里对转，十八圈，往外反转，十八圈，自由呼吸。然后将手指轻轻往下按，呼气，抬起为吸气，点、按十八次。此法可治眼动脉硬化、眼底出血、视神经萎缩、青光眼、白内障等。

五、理肺：双手掌平放在胸上方、肺部。双手向里转，再向下，呼气，向外转再向上，至起点，吸气。转一周为一次，作十八次。再将手往外转，再往下，呼气；向里向上，至起点，吸气。作十八次。然后双手掌在肺部往里按，呼气，抬起，吸气。一按一抬为一次，作十八次。此法可治肺结核、肺气肿、肺心病。

六、调喘：双手中指按在喉部，往左、往下转，为呼气；往右、往上转，为吸气。在喉部转一圈，

为一次，转十八圈。双手中指再往右、往下转，呼气，往左、往上转，为吸气，作十八次。

双手中指、食指并拢，由喉部沿胸中线下降，至腹上方。手下降时，深吸一口气，动作要快，然后双手仍回起点。一下一上为一次，作十八次。作完十八次后，用食指、中指自喉部，往下点按，仍至腹上方，手指往下按，为呼气，抬起为吸气，共点按九次。手抬起吸气时，双手自下而上，向左、右分开，作扒物状，以舒张气管。此法可治气管炎，哮喘。

七、舒肝：双手重叠，男左手在下，女右手在下，放在肝区。手往左、往下转，为呼气；再往右、往上转至起点为吸气。转一周，为一次，作十八次。手再往右、往下转，为呼气；往左、往上转至起点，为吸气，作十八次。然后右腿向前迈半步，脚尖点地。中指相接后，放在肝区。手成人字形，手心朝里。先吸气，后呼气。呼气时，双手自肝区，沿腹侧急下降，手伸直后，右脚趾作扒挠一次。然后手急回起点，再作第二次。往返为一次，作十八次。两项作完后，手仍重叠，放在肝区。往下按呼气，抬起吸气，作十八次。此法可治肝炎、肝硬变、胆囊炎。

八、理胃：右手掌平伸，放在胃部。左手掌平伸，放在背后，与右手掌相对。双手同时往左、往下转，为呼气，往右往上转至起点，为吸气，作十八次。然后将右手转至背后，左手转至胃部，两手掌相对。双手同时往右、往下转，为呼气，往左、往上至起点为吸气，作十八次。左右各作十八次后，再将右手转至胃部，左手转至背后，手掌相对。右手往里按，左手轻轻抬起，为呼气；左手往里按，右手轻轻抬起，为吸气，一按一抬为一次，作十八次。

此法可治胃炎、胃萎缩、胃积块、消化不良、十二指肠溃疡。

九、治心：将拇指与中指相接，用拇指尖，猛掐中指尖，掐时为呼气，抬起为吸气，次数不限，以缓解为度。此法可治心绞痛、心悸、间歇。

十、安心：右手拇指放在左手掌心，右手其它四指放在左手手背，同时放在脐前。合目沉静片刻，用右手拇指，按左手掌心。下按为呼气，抬起为吸气。呼吸以本人自由呼吸为准，作十八次，作三轮。此法可治烦躁不安、心慌意乱、手足冰凉。

十一、顺气：双手中指相接，成人字形，手掌朝里，放在颏下方。先吸一口气，后呼气。呼气时，手沿胸中线，降至腹上方，速度要快，然后手急回起点，仍是人字形。一呼一吸为一次，作十八次。此法可治高血压、胸闷、憋气。

十二、强肾：双手掌按放在背后肾部，双手对转，往里、往下转，为呼气；往外、向上转，为吸气，作十八次。双手往外往下转，为呼气，往里往上转，为吸气，作十八次。双手手指向下推至尾骨，手掌微微用力，为呼气；往上回至起点，为吸气，作十八次。然后再将手掌平放在肾部，双手往里按，为呼气，手抬起，为吸气，作十八次。双手转回腹部脐前，稍息片刻，再将手转回肾部，用前法，再作一轮，共作三轮。此法可治肾炎、肾结石、坐骨神经痛。

十三、点臂：右手成梅花形，放在左肩上，沿臂外侧，往下点按至手背，再经手掌往上，点按至起点。往里按时，为呼气，轻轻抬起为吸气。一下一上，为一次，作十八次。再将左手成梅花形，放在右肩上，同前法，点按十八次。在右手点按时，左手手背放在背后，肾部；左手点按时，右手手背，放在肾部。此法可治肩周炎、臂痛、手提举不便。

十四、点腿：双脚平行站立，右腿抬起，放在椅子或床上。双手成梅花形，放在腿跟部两侧，右手往左按，左手轻轻抬起，为呼气，左手往右按，右手轻轻抬起，为吸气。如此一呼一吸，往下点按至脚跟。再由脚跟，往上点按，至起点。一下一上，为一次，作十八次。右脚放下，左脚放上，同前法，点按十八次。稍息后，再将右脚放上，手仍作梅花形，右手放腿上侧，左手放下侧，手指相对。然后用前点按方法，往下点按，至脚跟，再向上至起点，要配好呼吸，作十八次。换腿再作十八次。双脚站平，休息片刻再作一轮。初练此功患者，可先作一轮，待掌握要领后，再作二轮、三轮。如患者手脚不便，可由他人代作，但必须照起式要求，有感觉后，方可代作。此法可治关节炎，腿痛、偏瘫。

十五、健目：正襟危坐，摘下眼镜，双手平放膝上，在正前方找好目标，以本人视力看清楚为度，目标要绿色。然后目光由胸中线，向下看，至脚尖。由脚尖沿地面往前至目标。当目光与前方目标成平行线时，要睁大眼睛，为呼气；再由目标下降，沿地面返回脚尖，经胸向上收回目光，合眼，为吸气。如此一放、一收，为一次，作十八次。为了配好呼吸，目光放收要快。第一次作完后，不要马上作第二次，要休息片刻，以免眼疲劳。此法可治近视眼，散光。

十六、转脚：坐椅子或床上，双手重叠，放在脐前。男左手在下，女右手在下。右腿搭在左腿上，右脚往左转，为呼气，往右转为吸气。脚左、右转一周，为一次，作十八次。脚再往右转，为呼气，往左转，为吸气，作十八次。右腿放下，左腿搭在右腿上，用前法，脚往左、往右各转十八次。此法可治脚跟痛，踝骨骨节炎，步履艰难。

十七、通脊：坐床上，双腿平伸(放平)，脚尖往上勾，双手高举过顶，手指向上，身微微往后仰，然后双手往前落，用手指尖点脚尖，为呼气。双手抬起，仍回原状，为吸气。如此一起一俯为一次，作十八次。如患者手指尖，够不着脚尖，不要勉强，

够多远均可。只要腰俯下即可。此法可治腰、背痛、脊椎骨增生、调整五脏六腑功能。

十八、揉腹：仰卧床上，双脚脚跟相对，双手平伸，手掌向上，往上微颠，待有沉重感后，双手手掌放在腹上部，指尖向下。然后双手沿腹中线，往下推至耻骨，为呼气；自耻骨手分左右，沿腹沟向上至起点，为吸气。一上一下为一次，作十八次。再将手分左右，沿腹沟下推至耻骨，为呼气；再由耻骨沿腹中线至起点，为吸气，作十八次。再将双手重叠，男左手在下，女右手在下，往里按，为呼气，抬起为吸气，自腹上部，沿中线至耻骨，点按十八次。双手放在腹两侧，沿腹沟往下，推至耻骨，为呼气；由耻骨返回起点，为吸气，作十八次。然后双手分放在腹侧，沿腹沟往下，点按至耻骨。按为呼，抬为吸，点按九次。此法可治糖尿病、膀胱炎、前列腺炎、尿频、便秘、妇女病。

十九、简易止痛法：作完起式功法后，双手手指相对，放在脐下五寸处。用手指尖，往里按，为呼气；向上抬起，往左右分开为吸气。可治小腹痛。如肝、胃痛，用同样方法点按，均能减轻痛度。

（陈衍荪文，摘自《东方气功》）

气功思维牵拉脊椎法

本功法是专治脊椎疾病的几种气功疗法，均有特效。

功　法

一、思维基本功

（一）姿势：可取坐式，或卧式、站式。头微前俯，含胸拔背，松肩垂肘，十指舒展，掌心向下，轻放于大腿膝部，两足与肩同宽。双目轻闭，不留余光，口不宜紧合，可留小缝，以助鼻呼吸。呼吸自然。

（二）意念：虚设两个不同的方位，意念将双方兼顾，称为“分心二用”。两个方位可同在空间，如一片平静的湖水与岸上的杨柳；可同在机体，如夹脊区和骶骨区；也可一在空间，一在机体，如头顶前3寸空间与夹脊区。

（三）注意：初学时若不能同时兼顾双方，可先轮流着意，在一个方位或景物用意之后，方才离开，再到另一处用意，这样渐渐过渡到分心二用；用意时要微，不要死守，以达到似守非守，似有似无，绵绵若存的境界；在两方用意的轻重可以均匀，也允许有所差异，当细细体验之。

二、马家气功

（一）预备式：身体直立，两脚平行分开，与肩同宽，两手自然下垂，头要正，脊背颈椎挺直，上顶百会，下颏后收，两眼向前平视，心情恬静，先呼气3口，全身放松。

（二）第一式：意守颈椎2～3分钟后，头猛力上顶，头顶上的头发要有被吊着上提之感，整个上身向上挺直，而从腰起开始向下沉。同时双手用力向下拉伸，十指指尖用意向地里插，这样一挺一拉，反复练习。

（三）第二式：头上顶，颈挺直，用力慢慢向左转动。双脚跟提起，两眼向后看。两手尽力下伸，十指用意向地里插去。约1分钟后，恢复预备式。然后，用同样的方法，再向右转。这样反复练习半小时。注意头正前方时，猛吸气，收小腹，收肛，收外肾；头向两侧转动时，徐徐吐气，吐气过程即是全部放松过程，松腹，松肛，松外肾。但松而不懈，意守颈椎。

（四）收功式：双手按摩头顶，向后拢发10余次，双手心按摩颈部几分钟，然后再从上到下摩脸5～6次即可收功。

三、长 寿 功

（一）预备式：大脑入静，思想集中，不松不懈，百会朝天，沉肩，坠肘，虚腋，含胸，收腹，松胯，提肛，稍屈膝，两脚分开站立，两脚尖偏向前外方，与肩同宽，眼半闭，舌抵上腭，口微闭。自然呼吸。一般以3～5分钟为宜。

（二）船头望月式：自然站立，两手叉腰。先向右上方扭头望月，并吸足气，再将头下转，缓呼气，再转向左上方扭头望月，并吸足气，再将头下转，缓缓呼气。如此反复10～15次。

（三）旱地寿龟式：站立，身体稍向前倾，双手一指向前伸，作分水下压动作，抬头伸颈，吸气。双手回收，低头缩颈，呼气。伸缩颈部似龟状。反复做10～20次。

四、辅助活动

（一）头项旋转：两手插腰，做头的旋转动作，先从左至右旋转3圈，然后沿相反方向转3圈。如此反复数次，体强者可多做几次。

（二）项臂争力：有二式，一是取站位或坐位，双手交叉紧抵枕后，头颈朝颈后伸，双手则用劲阻之，项臂持续用劲相抗片刻后，放松还原。共做6～8次。一是取站位或坐位，两手于头后枕部相握，两前臂紧夹两侧颞部，头颈用劲左转，同时左前臂用劲阻之，项臂持续相抗片刻后，放松还原，然后反方向操作，各作6～8次。

（三）转身回首：取站位，右前弓步，身体向上旋转，同时右掌向上托天，左掌向下用劲拔伸，并回头看左手，还原后改为左前弓步，做相反方向的活动。左右交替进行，共做8～12次。

注意事项

（一）应加强颈部、肩背部的锻炼。长期从事低头工作的人，更应注意体育锻炼，及时消除肌肉的疲劳及痉挛。

(二)仰卧位休息时，枕头不高于10厘米，使头略向后伸；侧位卧床时，枕头最好为10厘米高，使颈部处于休息状态。

(三)要避免颈部受寒，避免颈部剧烈的转动。

(俞 琛文，摘自《气功》1987年12期)

气功治疗雀斑色素斑

本功法是意念疗法功。

功 法

姿势不限，采用任何姿势均可以，全身以舒适放松为好，静止几分钟，排除杂念，舌抵上腭，两眼微闭，鼻吸鼻呼，呼吸要缓、细、轻、长、匀。意念脸面部，吸气时，意想自己的面部光滑，皮肤白嫩红润，呼气时，意念痤疮或雀斑、色斑消失，如此反复30分钟以上，练完后，搓热双手按摩，两手分别按摩左右面部100次。练功时间：早晚各一次，每次30—60分钟。

(王寅、张宝英文，摘自1988年山西科学教育出版社《强身祛病实用气功》)

月经不调的气功疗法

本功法是专治妇科疾患中最多发、最痛苦、最能危及女子健康和生育能力的"月经不调"的几种功法。此功法通过协调人体内分泌系统、神经系统、呼吸系统、消化系统以及调和五脏、疏通血脉、补益冲任等多种生理功能而达到调经效果。本书收人七种简单易学、疗效可靠的功法，以资选练。

功 法

一、调理冲任功：患者端坐于方凳或椅子上的前三分之一处，两足平放，距离与肩同宽，两膝屈成90度，右手轻置于脐上(内劳宫与肚脐相对)，左手覆于右手上(内劳宫与右手外劳宫相对)，两目及口唇微闭，舌轻舔上腭，全身自然放松，排除杂念，调匀呼吸。吸气时收腹提肛带动会阴紧缩上提，同时意念由会阴向上提气达于丹田(泛指脐内小腹中)积存。呼气时肛门小腹放松，意念气下达涌泉穴双足。如此反复呼吸，提放半小时收功，两目慢慢睁开，两手轻轻搓面如洗脸状5～7次，即可起身自由活动。

注意事项：①练功要求呼吸自然均匀，不可用力强吸，否则易致胸闷气逆，头目昏晕。改善呼吸使之自然匀细即可避免上述之副作用出现。②本功不受时间限制，只要在月经期间(或出血时)每天练2次，每次30分钟左右(时间长短不限)即可奏效。

二、松静疏泄功：本功是器械功，又称"小棍功"。备木棍一根，长约8～9寸，粗细以自己拇指和中指相对，恰好满握为最好。棍的两端须圆滑，以利于掌心摩擦。木质以花椒木为最好，其它也可。

1.蹲腿坐腰功：①起势：松静站立，口鼻三嘘吸、双手三开合，左手持棍。三嘘吸时，右手放在丹田上，左手持棍，大拇指、中指相接处放在右手的外劳宫穴上。三嘘吸的其它做法和不持棍者相同。②做完起势，将所持棍的一端，放在右手掌心劳宫穴处，另一端放在左手劳宫穴处。左手转动，右手擎顶住；右手转动，左擎顶，使木棍旋转起来。旋转木棒需用手心转动，不要用手指帮助转动。转动时，双手应在同一水平上，不要一高一低。③双腿下蹲时，可根据个人身体条件，不可过于强求，体弱者或下肢有病者微蹲即可。身体条件较好的可以下蹲得深一些，以蹲到大腿平即可。但要注意下蹲为骑马蹲裆式，膝盖在前，两脚平行，万不可撅臀。④意念放在尾闾尖端，保持头悬，如此则首尾一条，脊椎直立，而腰部由两端伸开——头部上悬，尾闾下垂，骨节必须松弛。⑤此节做完后做三嘘吸，三开合，接下一节。

2.前俯弯腰功：①此节弯腰时，小棍要不停地转动，注意腿膝部略屈，不要绷直，脊骨一节一节松开。②头部下垂时，要保持头颈、脊骨为一直线，头颈不可低垂，低垂则气涌。③弯腰深度以个人身体条件为准，不要勉强。弯腰深的手可触地，浅的过膝即可。弯腰时头不可过垂，过垂则头目眩晕。④弯腰起立时，要让脊骨一节一节松开复原。⑤再做三嘘吸，三开合，然后接下一节。

3.后仰松腰功：①双手在丹田前转棍，出左脚，左手在上，右手在下，将棍立在膻中与印堂之间。②腰向右转，双手继续转棍，至右耳前方。③松腰，微后仰，左手小棍过顶，在后脑风府穴处平转。④左手转至下方，右手转至上方，小棍移向左耳前方。⑤双手揉棍转向前身。⑥继续做4次。三开合后出右脚，将棍立起，右手在上，左手在下，向左方转，做法同前，方向相反，再做4次。⑦三开合三嘘吸后接做下节。

4.环臂转腰功：①持棍(男右，女左)做松静站立式。此功以女子功法为例。②出右脚，右手由小腹左侧，沿左侧上升，过左侧期门穴，至肩，过肩井，百会，从右方自然下落。③右手到百会时，左手持棍随腰转动，摆到小腹右侧，随即过期门上升，至头顶过百会，从左侧自然下落。如过百会穴时，有头晕等不适感，就不要过百会，可改过囟门前头顶部都可。④右手到左时，头和腰向左转动，左手到右时，头和腰向右转动。⑤出右脚转腰，做4次；接着迈步上左脚，做法相同，方向相反，再做4次。⑥做三开合、三嘘吸、松静站立收功。

三、"吹"字功法：1.发音：吹chuī(吹)阴平，

音"炊"读"蚩威"。

2.口型：口微张，两嘴角稍有向右咧劲，舌微向上翘，微向后收，稍有前挺之劲。

3.动作：随呼气之势双臂从自然之势，由肾俞穴上提，经肾经之俞府，指尖朝下，两手提至胸前，随即向上向前划圆弧，撑圆，两手指尖相对，在胸前成抱球状；当呼气时并读"吹"字，同时屈膝下蹲，抱球下落，身体尽力保持正直，膝关节之垂线不超过足尖，提肛缩肾，小腹尽力后收，臀部上提，高矮式之要求，根据个人之体质不要勉强，所谓顺其自然，率性为本，不强人以所难。年轻筋柔者能抱膝，年老体弱、筋肌僵硬者，抱至小腹呼气尽，即可随吸气之势而起立。呼气尽，随吸气之势两臂自然下垂于身体两侧徐徐起立，吸气尽，身体立直如预备势，稍休息，再按上述要领做第二次呼气，其呼6次为一遍。

4.意念：以意领气，使肾经之脉气，由足掌内涌泉穴，出内踝前大骨边的然谷穴，循踝骨的后方下行入足跟部，上行经小腿肚内侧出腘窝经股部后缘，贯穿脊柱入肾脏，同时与膀胱联系；直行之脉从肾上行经肝和横膈膜入肺脏沿喉咙挟舌根；另一支从肺输出，联络心脏注于胸内之膻中穴与任脉、心包脉相衔接，经天池、天泉、曲泽、大陵、劳宫至中指尖中冲穴。

四、卧式功：身体仰卧于床上两腿平伸，两足分开与肩同宽，足趾向上，两手平放在身体两侧，全身自然放松毫不用力。吸气时，两脚掌向外翻向上翘，同时两手上提，手心向里经急脉、章门等穴上移至期门穴，腹部隆起；呼气时，两脚向里合向下扣，两足大趾相接，同时两手由期门穴向下推按，经日月、京门、带脉、环跳到风市穴，以意领气直至第四趾尖端窍阴穴，收腹提肛。连做8次为一节。呼吸8次后，两手复按于丹田上意守丹田，听任小腹之起伏动作。休息1分钟左右，再做第二节。若不足8次而感到疲劳时亦可按上述要领休息1分钟左右再做动作。

五、自控疗法：按摩关元穴正反24转，三按三嘘息，或按摩三阴交穴正反24转，三按三嘘息。都重复三遍。

六、摩少腹法：两手按在耻骨联合上的少腹部，向两侧同时转摩至鼠溪部，再鼠溪部转摩回少腹部，计24～36次。

七、吸月精法：仰头两眼注视月亮，眼不要睁大，一边望月，一边呼吸。记住月亮形状，以意念想象将月光吸入口内，再咽入体内，久行即可出现"皎洁银光"进入人体内脏腑，使遍体清凉，烦燥渐去，进入"清静境界"，甚至见一团白色光辉，悬照当前，荡漾体中。

（邓　孜文，摘自《中华气功》1989年4期）

纠正驼背功

本功法是一种主要适用于慢性形成的脊柱畸形者，对青少年坐姿不当形成的驼背、常坐办公室的脑力劳动者的职业性驼背等，一般腰酸背痛也有疗效。

功　法

一、起势吐纳：双脚开立同肩宽，全身放松。深呼吸，吸气时双臂上举张开，脚跟提起；呼气时双臂下落，脚跟着地。即做到"纳如起飞，吐如落雁"。

二、前俯后仰：呼气时前俯，双手十指交叉下按；吸气时后仰，双手叉腰。前后各做5次。

三、左弯右弓：吸气时左手插腰，右手抬过头顶，呼气时复原。向右弯时姿势相同，左右相反，各做5次。

四、抻吊式：可借低杠和树干，用双手握住，全身悬空，上起时吸气，下落时呼气，做3～5次。

五、拧辘轳：左脚向左前方迈出一步，双手轻握拳，作拧辘轳状划圈，抬臂时吸气，下落复原时呼气，左右各做5～8次。

六、挺颈式：双手十指交叉，置于颈部，用力按压，同时，头颈向上挺，挺时吸气，放松时呼气，做3～5次。

七、转头功：头部划圈，先左后右各做5次，呼吸自然。

八、仰卧式：仰卧，用双肘支撑，挺胸收腹，挺时吸气，落时呼气，做5～8次。

九、俯卧式：俯卧，仰首挺胸，用双掌支起全身，起落5～8次，起时吸气，落时呼气。

十、丹田气攻：立正，膝微曲（或自然端坐），深吸一口气，双手合力按压丹田（脐下1寸5分），意念引气冲攻腰背，同时胸腹前挺，然后呼气，做5次。

十一、转腰功：双手插腰，用丹田气带动臀部转动腰背，先左后右各转5圈，自然呼吸。

十二、收势按摩：用双拳捶打腰背20次，大椎穴20次。双手掌擦热，贴肉交替上下摩擦20次。用十指干梳头10次。抻耳、擦面各5次，自然呼吸。

每天早晚各练1次。可单练此功，也可配合太极拳、八段锦、内养功等锻炼。因人因病制宜，病情和体力不能做全套时，也可选练部分内容。持之以恒，自会见效。

（罗润祥文，摘自《气功》1985年1期）

四肢顺随功

本功法是一种医学气功。人的整体由上至下为头颅，躯干，四肢。如四肢自然顺随，就是全面健康。本功法，是锻炼四肢有效功法。

功 法

一、预备功：预备松静正站，两手在胸前环抱，或十指对接气，用意抽丝缓缓张开。两手缓慢相合。合时，手指似有阻力，两手交叉，左腿随手向左，两腿交叉两手合拢抱紧，身正下沉交叉下蹲，身正升起，右脚向右横跨一步，还原，连续四步，升起向左90°站正转下式。

此功法对于加固四肢骨质坚密度，发达四肢的肌肉，灵活四肢关节，拉松韧带，增加弹性，协调四肢的运转、承力功能。

二、防治慢性支气管炎：接上式两手在颈部前方，两手轻抚气管支气管，向下按摩蠕动诱导降气至膻中。两肩臂松开，两手背靠近两手外展，扩胸张肺，成大圆形；两手仍回原处，两脚配合连做四次。

此功法，扶正祛邪，增强抵抗力，疏松缓解支气管紧张和痉挛，提高呼吸，形成腹式呼吸。减轻咳嗽，哮喘，胸部不适，能引气下行，消散胸中滞结之气，增加肺的通气量和肺活量。如肺部有急性炎症和出血，化脓，结核在浸润型，晚期肺癌不宜做此功法。

三、疏肝理胆：接上式用两手劳宫穴，按放在肝脏部位，轻微颤抖六次，意想劳宫穴之气进入肝部，配合腹式呼吸，呼气用口"嘘"出，两手由肝部用意导引下行，沿腿送至涌泉，意想将浊气排入体外到涌泉入地，大趾用意大敦穴入地。连续三次，预防治疗慢性肝胆病的良法。

功能：对慢性肝病有预防和治疗的功法，能疏通肝脏郁结调养肝脏，散瘀顺气消滞解热，减轻肝脏胀满感，消除疼痛，促进代谢，提高肝功能。能较快恢复健康。

四、舒胸益冠：接上式全身配合，左脚伸出脚尖点地右脚稳实，两手相接圆形手用意粘起，身向右45°微下沉，两手抽丝拉开与肩平，手心向下十指节有规律向前蠕动，一收一放意想心脏和小指，做三次收放，三次张缩换。左脚提起后站稳换右脚尖点地与上法同左右各换脚二次左脚左手同时跟齐站正转下式。

此功法有利于心脏冠状动脉舒张收缩活动，为治疗心脏(冠心病)有益的功法。可以柔松与扩张血管，疏通冠状动脉狭窄的斑点，疏通阻塞血管通道，增加氧气血液供应。以我之气，攻我之疾，舒胸益冠是有效的功法。

五、表里融通：接上式松静正站，两手腕交叉于胸前，内外结合全身一致转柔活动，以内动为主，外形配合，推动气血，深至毛细血管。加强意念，先头颈微转动，两肩与两膀两手随动，胸腰内动配合，从低尾骨推动臀部两腿到涌泉穴。脚趾协调上下旋动为一遍，注意下盘稳固，不浮漂，不摇晃，两手垂下连续三遍。转下式。

使整体表里融通内动，机体得到调节。有提高神经系统功能疏通经络，放松肌肉血管，渗入到五腑将氧血输送到内层深处，得到氧血滋养，增强筋骨，丰盈肌肉，帮助消化，能安神除烦，预防及治疗感冒祛除风寒，驱散病邪的侵入之功效。

六、助肺张胸：接上式用两手自然下垂，胸前肌放松扩张，两肩胛骨向后开展到极点，两手指、足趾全身协调扩张，大指用意先外展，其余依次外展；收缩两肩胛向前卷缩合到极点，手指、足趾协同全身收缩，两手背靠近，这样全身配合扩张、收缩活动三次，能带动肺部的活动。然后两手自然下垂转下式。

此功法对于防治肺气肿慢性支气管炎，哮喘，缓解支气管痉挛，能疏散胸中胀闷，调顺气血，改善呼吸，促进循环，增强肺功能和稳定期肺结核病均有良好防治作用。

七、理焦运膈：接上式两手平托靠近身体，由脐下缓慢升起到胸前膻中以上，两肘微上抬，升膈，两手掌向胸前用意轻缓下降诱导，降至脐下部，膈也随降。两手平托轻缓升起，连续三次。但孕妇做功时升降不用意念，要柔缓以免胎儿动摇。

此功法对胸腔腹腔横膈的运动，疏通三焦，影响周身调和内外，升起清阳正气，降其浊阴之气，顺气活血，畅通经络，防治胸部闷胀，帮助消化，调和胃肠均有效益。

八、健肾补益：接上式两手内劳宫穴用意，按肾上下按六次，劳宫穴之气渗入肾脏。再迈左脚，成左弓步，两手伸出，手心向心微凹将气收入劳宫，臀部转动，两手意想劳宫随分圆转，弯腰，将两手之气贴于腰腹将劳宫之气用意放入肾脏。旋转三次、放入三次。转身180°右脚迈出向左与上法同，左右各旋三次、放入气三次，左脚上半步正站，转下式。

增补益气健康肾脏，能解除肾亏腰痛，头晕，倦怠等，通过健补能振奋精神，改善泌尿系统疾病，如尿频，尿急，阳痿，遗精，早泄等。对妇科病月经不调，经闭、痛经，气滞郁结等，有明显效果。

九、增心功能：接上式两手叠起，掌心向上，左上右下，内外劳宫穴接通，贴按心脏，意想气入心脏，用浓意由左向右按摩心脏六次。扩胸张开两臂，肘腕用巧妙的手法配合帮助心脏，舒张静脉血液回收到心脏。用肩胛肌，胸肌，肘腕同手法协同，

将心脏之血液挤压输入动脉血管，循环全身。手法柔中寓刚，全身配合。两手仍回心脏，右手在上反方向按摩心脏六次。转下式。

增心功能功法，对心脏是有益的锻炼，按摩兴奋心脏，帮助心脏舒张和收缩，以提高心脏功能。

十、强腰转脊：接上式向右转脊腰臀转到极点，右脚踏实，右手坐腕沉气，身微下沉，左脚向左方向横跨一步，左手心向外向上不超过头部，右手自然下垂，手心向里向下两手随脊腰转动，左脚踏实，右脚横步跟齐，同一方法转动四次横跨四步，身向左转90°正站转下式。

此功法对脊椎腰椎臀部有调节机体回旋，防治脊椎腰椎的劳损，肌肉萎缩，僵硬痉挛，脊椎变形、增生肥大，矫正腰椎弯曲歪斜，恢复腰脊扭伤；放松腰脊神经，促进腰臀肌肉发达，加固下肢能使腰脊活动协调，防治腰脊疾病，如腰酸，背痛，坐骨神经痛等均有效果。

（刘遐九文，摘自《中国气功》.1986年3期）

头部按摩眼睛功

本功法是郭林新气功疗法之一，对治疗白内障等眼部疾病有特殊功效。它是针对性很强的一种功法，不但对治疗有效，而且可以防患于未然，起到预防作用。这套功的功法简单易学，且可单独做，但若接着“头部按摩功”做时，效果更好。练本功时必须严格按照功理功法要求，认真地坚持着做下去，日久必能取得满意的疗效。

功　法

一、静坐：双手放在大腿上，默念48个数后，接做预备功。

二、预备功：按男左女右，两手内外劳宫穴重迭放置丹田。先做三呼吸，用口呼鼻吸；后做三开合，掌心相对，毕。

三、正功：共二节。

第一节：随预备功第三次开合双手相合势，指尖相接，徐徐上升至眉毛间攒竹穴(注意：手势要按指标高低决定掌心向上或向下)，变换成箭指，轻轻点住。先左(反)转12，三按三呼吸，再右(正)转12，行三按三呼吸后，随手划行到瞳子髎穴，先左(反)转12，三按三呼吸，再右(正)转12，行三按三呼吸，毕。双手从眼缝划行至鱼头穴，变换成小指，先左(反)转12，再右(正)转12，行三按三呼吸，毕。接着划行回至鱼尾穴，先左(反)转12，再右(正)转12，行三按三呼吸，毕。双手徐徐下行，平放大腿后，咽津三口。然后双手再沿中线慢慢上提，以掌心向脸，把内劳宫穴轻轻捂在眼球上，默念12个数，毕。双手徐徐下行时，中指稍稍接上，复原平放在大腿上，为一轮。如此上下往复，共需做三轮。

第二节：接第一节第三轮，双手慢慢上提至印堂穴，用中指轻轻点住，先左(反)转12，再右(正)转12，毕。双手徐徐下行至膻中穴，两手左右分开下行，平放大腿后，咽津三口，然后双手沿中线慢慢上提至攒竹穴，用中指轻轻点住，先左(反)转12，再右(正)转12，行三按三呼吸，毕。双手徐徐下行，平放大腿上，咽津三口。如此上下往复，共需做三轮。

注意：冬天做第一节功时，在捂眼睛前，须先将双手内劳宫穴相对揉搓，发热后再捂。

（顾平旦文，摘自《郭林新气功保健功法》
广东人民出版社1992年2月版

头颈保健法

本功法是从古代气功中摘出的头颈部保健功，有特别功效。

功　法

一、干梳头：宋代温革在《琐碎录》一书中曾经提到过：“发是血之余，一日一次梳”。古人用干梳头的方法来保护头皮、头发。方法是：双手五指关节屈曲，掌心向头部，用指甲当梳子，扣紧头皮从前发际(即头发的边缘)入手，双手分别从前往后均匀地梳头发，一直梳到后发际，算是一次。如此反复地梳，每回可梳一百次左右。这种方法不仅止痒，还可使头皮受到刺激，改善血液循环，有利于头发的健康。

二、揉太阳：太阳穴位于眉毛外梢凸起骨头处再往后的凹陷中。按时，用两拇指的指腹按穴，要感到酸胀麻，并感到这一部位发重。为防止按压时指腹移位，可把两手其余四指固定在头皮上。

三、抓耳梢：唐代大养生家孙思邈《千金翼方》“清旦初，以左右手摩交耳，从头上挽两耳，又引发，则面气通流。如此者，令人头不白，耳不聋。”这种抓耳梢的活动方法，就是先把双手摩擦至发热，然后用右手从头顶上绕过，抓住左外耳壳的耳梢；用左手以同样的方法抓右耳梢。抓住后适当用力往上拉。这样不但能牵动外耳壳，而且把鬓角的头发也牵动了，使局部血液循环加速、营养改善，达到“面气流通”的目的。每次牵拉二十下，逐步加到四五十下。

四、干洗脸：明·高濂《遵生八笺》中有“清修妙论笺”一节提到：“摩热手心熨两眼，仍更揩擦额与面。”这种方法事实上就是干洗脸。把两掌心摩擦至发热，先把两掌心分别捂在双眼上，片刻后，用左右掌心横向左右摩擦额头，左右同时各擦二十

次。然后由上往下，摩擦脸颊，也各擦二十下。这样，整个脸部会发热，营养得到改善。《太素经》曰："手宜常在面，谓频频擦面也。面为五脏之华，频洗可以发扬之"。也就是干洗脸，可以使人面色红润，容光焕发。每次洗的次数可逐渐加多，直到每次擦四、五十回均可。

五、鸣天鼓：把两手掌摩擦发热后，把手掌心贴在外耳壳上，手指向后脑勺，压在头发上，左手压左耳，右手压右耳。再把左右手的食指抬起，压在中指上面，然后，突然间用力把食指弹压在后脑勺上。这时，耳朵会有"通"的声响。这样左右各弹二十次，对于听觉及耳壳，后头部的血液循环有好处。

六、揉风池：坐好后(站位也可)，用两手大拇指指尖按揉风池穴，左手按左穴，右手按右穴，按压后，头后部有酸胀麻的感觉。风池穴可以这样定位，先找到耳壳后的那块高骨，这是耳乳突，顺着耳乳突再往后约一寸左右，枕骨隆起下面有个凹陷，就是风池穴。按压时，酸胀感会传到眼部，有助于视觉健康。按下穴位有酸感后，可以就穴位转圈按压，每次压二十下，逐渐增加到四、五十下。

以上六种方法，对于改善头部血液循环，坚持作下去，大有好处。此外，还可以用下列方法作"颈项功"：

把左右手指头交叉，形成平坦的手枕，放在头后颈部上，用力把头向后仰，同时吸气；然后向前垂头，同时呼气。这样来回可作二十次，并逐渐加多到五十次左右。

以上保健操，如能每日早晚各做一次，对于克服神经衰弱、高血压等引起的头晕、头痛，都有好处。做操后人的精神畅爽，而且面色红润。

(决　风文，摘自《武术健身》1984年4月)

平秘心气法

本功法是《峨嵋养生系列功》之一，适用于心肌炎、心绞痛，心肌梗塞等心脏病患者加练。

功　法

一、预备式：平行站立(或平躺仰卧)，手垂胯侧，双目轻闭，全身放松，宁神静气片刻；

二、调节心经：两手拇指掐小指井端，逐渐加力，使小指感觉疼痛为止，尔后再逐渐放松；同时，意念在足小趾尖，想其一紧一松。如此，掐手指，想脚趾，一紧一松，反复九次；

三、举臂调息：左手上举，指尖朝上，用鼻缓慢吸气至心区病灶点，意想气由劳宫沿手臂进入心区。再缓慢"嘘"气，意想病气由手指点排出。如此，一吸一嘘，反复九次；

四、平秘心气：左手下落，与右手掌心相对，在小腹前一开一合缓慢拉气，反复九次；意想两手劳宫气机。而后两手重叠(左下右上)轻放心区。劳宫对心脏，顺时针方向按摩24次，随后三按三嘘吸；再以相反方向按摩36次，随后三按三嘘吸；

五、收功：两手重叠轻轻从心区向下导引至丹田，意想领心火下降入肾脏。气归丹田。收功。

(玉　芳文，摘自《峨嵋养生系列功》资料)

百会贯气法

本功法是自疗支气管哮喘的专门功法。

一、基本姿势：以端坐高凳上效果最佳，凳高与小腿同高度，大腿与小腿成直角，头顶百会穴、会阴穴与凳边线中点三点成一直线，全身肌肉放松，排除杂念。

二、引气：假想百会有水淋下，流入涌泉穴，如此连续9次。静想丹田5分钟。

三、贯气：假想百会与丹田有两根空管穿过肺部，直入下丹田并假想白色气在百会顺时针转动36圈，然后气流沿管直流丹田，使气充满下腹，随着呼吸慢慢贯入30分钟左右，(时间以肺部无哮鸣音为止)即可收功。

四、收功：停止导气运行，两手重叠丹田，左右手劳宫穴、丹田三点重合，男左手在下，女右手在下，静想丹田5分钟，然后双手搓面部头部7遍。

五、时间：每日早晚各一次，每次50分钟，发作时可加长时间与次数。如贯气发现乱动现象，意守涌泉穴即可消除。

(邹力生文，《百会贯气法自疗支哮》
摘自《气功》1989年10期)

防治近视妙法

本功法是防治近视眼的对症静气功，以静心为主，必须思想集中，认真坚持，才能收效显著。

功　法

一、静立养气法：姿势要求：类似立正。脚跟并齐相靠，脚尖分开约一拳，膝微曲，身体重心投影通过脚心，披胯，有似坐非坐之意，收臀，直脊，松腰，舒胸，松腹，尾闾穴对两脚跟之间，身直。头正项直，鼻准对脐，舒眉，眼含神正视，口轻闭，舌抵上腭。肩松，两臂自然下垂，小指靠裤缝前，两拇指放松指向小趾，手心空，中指舒，劲达脚心，意包周身，保持两臂舒展圆满之感。

初练可能产生酸、麻、热、胀和气动的感觉，既不要怕，也不要主观去寻求和意领，只要保持形

松、意静，气运自然，自会逐渐消失。

单练此功以10～15分钟为宜。

二、开合运气法：姿势要求，两脚平行与肩宽开立。

1. 两臂徐徐前平举，两手相距与肩宽，手心向下。

2. 微曲膝下坐，松肩坠肘，两臂各成半圆形，腕与肩平，两手心劳宫穴相对。

3. 体松意静，两手劳宫穴有麻胀得气感时，用意不用力，将两手徐徐内合，象按一充气皮球有相斥合不拢之感；至双手相距二至三寸时，再用意将双手慢慢向外拉开，此时似有吸力相联，有拉不开之感，至比肩略宽。内合外拉反复多次(约5分钟左右)，得气感可逐渐增强。

4. 收式：两手回至胸前，中指相对，两臂圆，手心向下，左脚向右脚并拢，舒身，两手下按(经腹部)，两手两脚尖同时分开，归静立式。

运气法能使内外气相应，两手内合时，腹内有外胀之感；外开时，腹内有收缩之感。经常练之，能疏经活血，增强内脏功能，可能发出外气。

三、防治方法：1.预防：中医主张以防为主，《内经》说："……不治已病，治未病。"近视眼也是一种病态，若病已形成，再治就要费时费力。未病时，根据练气功的要求用眼，可起到防止近视的功效。

(1) 按练气功的基本要求——于看书写字之时，头正，项直，鼻对脐，含神正视，即不会造成眼肌紧张和损伤肝气。

(2) 如用眼后感到视力模糊不清或有酸胀感时，可用手抚眼三到五分钟，有预防近视的作用。

2. 治疗：如已患近视，要及时治疗，其法如下：

(1) 先练"运气法"，觉得气感很浓时，两手慢慢翻转，使两手心劳宫穴对两眼，眼帘松垂，轻闭，双手捧气慢慢向眼靠拢至距眼2～4寸时两眼会有气压或热感，持续半分钟。

(2) 手与眼之气相合后，两手可同时向外拉，两眼会感到有向外的吸力，至距眼一尺左右，即可停止(距离不要太远，手心对准眼，要求手心有得气感)；再慢慢向内按，此时两眼会感到有向内的压力，反复进行六次即停止在距眼约五寸左右之处(以有气感为度)。

(3) 距离不变，在手、眼有气相联下，两手慢慢微微转圈，先向左，后向右，各六至九次，此时眼球似乎产生被手中之气带动旋转之感。

(4) 旋转后即停到原处不动，周身放松，意念要集中体会手与眼之间的气感，使气自然运化眼球，眼中可能产生微动和热胀之感，这是气在眼中运行通达气血，每次可抚眼5～10分钟，抚后有轻松、清亮之感。

(5) 收功：两手慢慢抚在眼上，劳宫穴对眼球，稍停半分钟，两手同向，先向左后向右各揉三次，使眼睛热感消失恢复正常。随即两手如洗脸时下抚，两中指经两眼内角(睛明穴)顺鼻两旁摩到胸腹，两手分开下垂，两足靠拢，归静立式。

四、注意事项：1. 本功法不主张用意运气，要以意识清静自然为主。2. 初练运气法时，每次要不少于5分钟，当两手一合有很强的气感时，可少练运气，多做抚眼。3. 初练"运气法"，可能发生两臂酸胀感，此是练功过程中必然的现象。4. 除在学校上、下午课间集体练功各一次外，还要早晚在家练功，也可随时随地做抚眼功。切记，贵在坚持。

(吕继唐文，摘自《中华气功》1983年2期)

动静养气明目功

本功法是与三才图明目功为同一体系，对治疗近视、远视、散光等眼病效果比较明显，对其它各种慢性病也有一定的疗效。但它更适于室外练习。

功 法

一、站桩势：两脚平行同肩宽，双手相对，十指交叉后两手拇指相抵，置于小腹下。掌心对气海，两膝微曲，身体重量在两足心，头正身直，虚灵顶劲，含胸拔背，沉肩坠肘，松腰落胯，两腋松开，面带笑容、合拢咀唇、舌抵上腭，牙齿轻扣，目视鼻尖，鼻尖对脐。

二、调身放松：闭目静立，意跟随自己鼻端呼吸，(自然呼吸)默念头松、肩松、肘松、手松、腰松、胯松、腿松、足松(吸气和呼气各默念一字，但呼气时必默念"松"字)，从头至足依次放松为一遍，共做三遍。

三、调息注视：先选定一个目标(松树最好)距离3至6米处，眼睛慢盯着选定的目标(一合一睁为一次)注视三十六次，同时配合呼吸，合眼时呼气，腹部内收，睁眼时吸气，腹部外凸，感觉气沉小腹。

四、调气贯气：自然呼吸，合目意想在"天目穴"处有白、青(绿)、黄、红、黑五色，开始意想白色时，两手在胸前，劳宫穴相对拉气-合气、拉气-合气、拉气-合气，然后贯气。贯气时两手翻转，劳宫穴对两眼发气，两掌分别左右划圈各九次，眼球也随之划圈转动，意气相随，之后两手劳宫穴距离眼睛十公分左右直对发气，约一分钟，依上方法按五种颜色顺序做完为一遍，共做三遍。

五、擦手揉眼，先将两手鱼际穴处擦热(擦三十六次)然后再将口内津液吐在两手鱼际穴处抚在两眼眶上左右轻轻搓揉九次，依上方法共做三遍。收功时，慢慢睁开眼睛远眺白云，绿色树木或花草片刻再将两手擦热浴面梳头九次，练功完毕。

练功注意事项：1. 本功法分四步进行，练功时最好一次练完"四步功"，在室内外均可练习，以

站势为好，体力不佳者可练坐势。

2. 练功时间，每日三次（早、中、晚各一次）。在学练此功前先请医生检查视力和眼病，一个月复查一次，以便做到心里有数。

3. 调身放松时，一呼一吸，不急不缓，听其自然。

4. 调息注视时，呼吸要缓慢，松静自然。

5. 调心贯气时，若时间允许，练功时间越长越好，初练时五种颜色不宜出现，久练则意到色显，功夫深时眼前呈白色光辉，光与我融为一体。

6. 整个治疗程序为一个月，在治疗期间，患者不宜看电影、电视，治疗一个月后，继续练功以巩固疗效。

本功法使用的主要穴位：1. 气海穴：在肚脐下一寸五分。2. 劳宫穴：中指和无名指中间、掌心内、第一道横纹的凹陷中。3. 天目穴：在印堂穴上二指处。4. 印堂穴：在两眉正中。5. 鱼际穴：第一掌骨掌侧中点赤白肉际。

（谭保国文，摘自《东方气功》1989年3期）

动脉硬化治疗功

本功法是专治动脉硬化功，又名“血府逐瘀功”。

此功法以平肝理气、温通心阳、虚胸实腹、交通心肾、活血化瘀为治则，疗效颇佳。

功　法

第一步功法：平肝通阳。平坐，两中指头接触，两手心相对置小腹前。意念沿三线（胸腹正中线和过两乳的胸腹侧位线）自上至下，放松二遍，意守两中指头接触处10—20分钟，自然呼吸，气息归元。搓手，抹面梳头，擦耳轮，搓腰收功。

半个月后，三线放松改为三线行气，然后改四线（胸腹两侧位线和腰背两侧位线）自上至下放松行气。每日练功二次，每次20—30分钟。

因失眠多梦，于功后顺时针按摩双神门及双涌泉，逆时针按摩双三阴交，各100次。心律不齐，在意守两手指头接触处同时，有节律地轻轻点触，每分钟70—80次。

第二步功法：虚胸实腹。姿势同前，意念于四线放松行气二遍，舌在口腔内搅动咽津，意守丹田10—20分钟。自然呼吸，气息归元，摩腹收功，每日二次，早晚各一次。

第三步功法：活血化瘀。姿势同前，也可卧式或站式。意念于四线放松行气一遍，气沉丹田，意守丹田，待气聚丹田，有明显感觉后，引丹田之气至会阴、左大腿外侧、左小腿外侧、左脚背、左大趾、第二趾、第三趾、第四趾、第五趾、左涌泉穴、左足踵（内踝），再从左小腿内侧、左大腿内侧回到丹田，“养”一会儿，再如前法在右下肢行气，最后回到丹田，再“养”一会儿，然后气息归元，摩腹收功。

待下肢行气有明显感觉，而且能气随意行，掌握熟练后，再增练两上肢行气。方法是：在下肢行气回到丹田“养”一会儿后，再引气上行至左乳部、左肩部、左上臂外侧、左下臂外侧、左手背、左拇指、食指、中指、无名指、小指、左手心、再沿左下臂内侧、左上臂内侧、经左乳部、从胸骨中线下达脘中，再引气上行至右乳部，右肩部、右上臂外侧、右下臂外侧、右手背、右拇指、食指、中指、无名指、小指、右手心、再沿右下臂内侧、右上臂内侧、右肩里侧、至廉泉穴、承浆穴、舌体、舌根，下行回到丹田，“养”一会儿，自然呼吸。气息归元，摩腹收功。每日二次，早晚各一次。

（刘达佛文，摘自《中华气功》1987年4期）

吐纳炼丹功治疗脉管炎

本功法是治疗血栓闭塞性脉管炎，达到活血祛瘀，消除血栓闭塞和脉管炎，控制继发感染以及由于脉管炎引起的疼痛三个目的。

功　法

一、四线放松功：以三线放松法加上从百会穴沿脑部由内到外放松→颈部由内到外→心脏→两肺→胃→肝脾→肠→丹田→会阴→两髋关节→两膝关节→两踝关节→意守涌泉穴（每部放松3次）。

二、气运轮转功：是吐纳炼丹功（气功医疗操）的第六节功法。

预备姿势：自然站立，两脚与肩同宽，脚尖稍向内扣，站成一个圆形，两手放在两腿外侧，手指自然下垂，腋下不夹紧、头部虚领顶劲，百会轻轻上提，下颌微内收，唇微闭，眼帘轻轻下垂，舌舐上腭，颈部松竖，肩部松沉，含胸收腹，松腰松胯，呼吸自然，缓慢均匀，然后意守涌泉穴。接着做气运轮转功。全身放松，沉肩垂肘，两手心向上握空拳，随内气先向下、向外，再向上、向内，成圆形似车轮般转动。注意转动时要松腰松胯。

呼吸与意念：当两手心向上握空拳，随内气向下向外时呼气，意念设想丹田有一股内气暖流流入两下肢；再随着两手握空拳向上向内时吸气，用意念将气从涌泉吸入丹田，然后由督脉下降，沿两腿后下达脚跟，回归涌泉，并使病气从十个足趾端排出。呼吸要求松、静、自然，快慢均匀。

三、辅助活动：1. 足趾伸缩活动：患者端坐，两脚赤足踏于平地上。腾空抬起患肢。吸气时十个足趾象芭蕉扇似的张开，病气由涌泉向十趾尖放

出；呼气时十个足趾缓缓收缩卷曲，内气由涌泉贯入丹田。如此，只做患肢或左右足趾各伸缩活动20次。

2. 抬脚上下活动：患者平卧，两下肢缓慢地抬高屈髋与床成90°角，停一分钟后，两腿缓慢下降复原。如此20次。两腿下降时要呼气，抬高时吸气。

3. 曲膝下垂，左右摆动：患者端坐床沿，然后平卧，两下肢垂于床沿前面。慢慢地抬高患肢，再屈膝，两手抱膝，使两膝尽量向腹部贴近；接着两手抱住膝弯，使患肢象钟摆一样左右摆动20次。重复上式10次。

4. 抖动踝膝关节：患者采用站桩(或坐式)，身体重心偏于健侧，以健肢支撑全身重心，抬起患肢，离地面约20厘米。抖动患肢踝关节，前后左右方面各10次；然后自左向右划圆抖动膝关节及踝关节各10次。年迈体弱者宜采用坐式。

(陆孝夫、胡惠芳文，摘自《气功》1987年2期)

血压下降法

本功法是"峨嵋养生系列功"之一的高血压治疗气功。此功法适用长期血压高的患者加练(操练期间定期量血压。血压降到正常时即停止练此法，以免血压偏低。)

功　法

一、预备势：两脚平行站立，全身放松，舌抵牙龈，眼帘下垂。意念由头到胸、到胯、到膝、到踝骨直至涌泉，检查和调节各个部位放松。尔后，两手掌心向下，用腕带手揉球，在体侧向前向外向后向里划圆；意在揉地面与劳宫之间的大球滚动，揉球36圈。

二、点太阳穴：两手向左右两侧扬起，高于头，掌心向上接天阳之气，缓慢曲肘下落；同时聚气于中指，变剑指，点放于太阳穴，中指按摩太阳穴。由向后向上向前向下揉按24圈，尔后配合嘘气点按太阳穴三下。点太阳穴之后变掌，缓慢沿冲脉从胸前侧下导，外导内行。两手导至极脉穴肘自然下垂；意念则继续沿两腿正面将病气下导出脚趾，脚趾舒展放松，将浊气从趾尖排出体外；

三、点按翳风：两手在体侧平掌，如前揉球36圈后，从左右两侧再扬起，高于头，掌心向上接天阳之气，缓慢曲肘下落；同时聚气于中指，变剑指，点放于耳后翳风穴。中指按摩翳风穴(包括降压新穴)，由前向上向后向下24圈，尔后配合嘘气，点按翳三下。点翳风穴之后变掌，掌心朝下，手从耳垂下前移至气户前，如前沿冲脉缓慢下导；同时意则领气汇合于大椎穴，沿督脉逆行下导，前导后行。两手导至大腿根极脉穴时自然下垂，意念则将行至尾闾的气分为两股沿两腿后面正中继续下行到脚跟，经脚掌至涌泉穴，将浊气从涌泉排出人地；

四、中线导引：两手在体侧平掌，如前揉球60圈后，扬起接天阳之气，曲肘下落，聚气于掌指，在印堂前，中指相接，掌心向下，沿体前正中(任脉)缓慢下导，外导内行，两手导至耻骨时自然下垂；意念则同时领气沿体内正中的中脉下行至会阴穴，再分为两股沿两腿内侧继续下行过踝骨，经脚掌至涌泉穴，将浊气从涌泉排出人地。

此功无收功势。血压过高者可再由1式揉球至4势，返复多次操练。

(曲莺飞文，摘自《峨嵋养生系列功》资料)

自我按摩治痛经

本法对防治痛经的有效率达90%以上，在下次月经来潮前一二天先做几次，就可防止痛经发生。

功　法

痛经多因生殖器官充血或子宫口产生强烈痉挛收缩而引起。自我按摩有助于防治痛经。

一、两足分立如肩宽，腰伸直，体向前弯曲。两手下垂，摸到足尖，然后恢复站立姿势。

二、两手高举过头，分向左右，距离尺许，手随向后倾约45度，然后恢复原状。1、2两动作连续做5—10分钟。

三、仰卧，两掌搓热，在小腹部做旋转摩擦百次(能多擦更好)，再以手把小腹纵的抓起摆动36次。

(贺再耕文，摘自《气功教学》1988年)

外感风寒气功疗法

本功法是几种针对外感风寒的对症功。此功法有较好疗效。

功　法

一、正坐调息发汗法

病人取正坐势，直腰，两手自然置于膝上。舌舐上腭，双目微闭，全身放松，思想安静。用鼻徐缓深吸气，吸满后闭气不息，必要时可用手捏住鼻翼，使气不能出。闭气到最大限度时用口缓缓呼气。反复次数以汗出为度。本法通过调整呼吸可以调节机体植物神经系统的功能：深吸气时，吸气中枢兴奋性增高，使交感神经兴奋，迷走神经抑制，从而引起心率加快，腹腔内脏及皮肤血管收缩，血

液循环加快，竖毛肌收缩，促使汗腺分泌汗液。本法吸气后闭气不息，可理解为使深吸气后引起的交感神经增高了的兴奋性维持在一定时间范围内，维持以上生理效应。这种效应的反复迭加可致汗出，达到“邪随汗解”的目的。

二、举手顿足退热法

1. 预备势：病人取站势，两足成八字。双手自然下垂于体侧，两目平视，舌舐上腭，全身放松。自然呼吸七次。

2. 举手顿足：接上式，用鼻作深呼吸。随着吸气左手从体侧经体前缓慢上抬，至与肩平时，掌心向上，手向上举。吸满后，手举至头左上方，闭气不息并用左脚顿足七次。呼气，手掌慢慢下落到与肩平处。吸气，手掌再上举，吸满再跺脚闭气……反复七次后，左掌经体前缓缓下落回原处。换右手吸气上举，闭气不息跺右脚……可连续做四十九次呼吸，微汗出热退。

3. 收势(同预备势)：作七次自然呼吸。

本法在上法闭气不息的基础上，增加单臂上举。阳掌朝天，单脚跺地。调节阴阳，并取天阳、地阴以补己之不足。使阳气充沛，阴津充足，气机和调。起到《内经》所论“阳加于阴谓之汗”的综合作用，则汗出热退。

按：本法适宜于风寒外束，邪实正盛之证。辨证要点：发热、恶风寒、头项痛、脉浮紧等。

三、挽耳引鬓干浴法

1. 预备势：取正坐势或分足八字站势，两手自然放于膝上(坐势)或体侧(站势)。舌舐上腭，两目轻闭，全身放松。作自然呼吸七次。

2. 交互挽耳(站势)：两手从体侧缓缓上抬，掌心向上，至与肩平后，继续上举，指尖朝天时，两掌心相对。翻掌成掌心向下，两掌相迭，右下左上，向百会灌气。离百会约半寸许，两掌沿头向对侧滑行，到两手交互捉住对侧耳廓上方，用手指轻拉耳廓九次。

3. 周遍引发：接上式，从两耳处将两手移至前发际处。分别以两手的拇、食指和中指抓起一小束头发轻轻牵拉、放开。再向后牵拉另一小束头发，如此沿头顶正中线两侧从前向后牵拉。至枕部，沿头两侧下缘由后至前，到前额又沿中线两侧第一次牵拉头发后行线外侧由前向后，如此由外向内环行3—4圈，直到将头牵扯周遍为止，此为一遍。共周遍牵引头发七遍。

4. 抚面干浴：抚面，两掌心相对干搓令热。先从上内到下外抚搓面部七次，再从下内到上外抚搓七遍。

干浴：接上式。左手自然放下。右掌从面颊下行到左上肢，沿上肢内侧搓擦到指端。从外侧面搓擦上行至肩。再从左胸→左腹→左下肢内侧下行→足背→左下肢外侧上行至臀部环跳穴。换手用左掌按以上顺序搓擦身体右侧。到右侧环跳后，两手掌分别置于同侧环跳，搓擦腰背数次后，搓肾俞处十四次。上述为一遍干浴。可干浴七次。

本法为预防性宣导法，意在行气活血，使机体气机调适，营卫气血畅行，从而提高机体抗病能力。俟寒邪流行时则“正气存内，邪不可干”。

(罗江浒文，摘自《中华气功》1989年2期)

自我气功催眠基本锻炼法

本功法是一种自我暗示达到催眠效应的对症功，以缓解心理性紧张，减轻生理病态，达到恢复健康的目的。

功　法

常用方法

一、摆动法：本法所使用的道具很简单、历来最常用此法，准备1.线一根，长约三十公分左右。2.铜钱一枚找不到铜钱者可用垫片代替，只要是中间有孔的圆片直径在2—5公分即可。3.白纸一张画一图或者杯子一个。先将铜钱用线扎好，线的另一端捏在手中悬在白纸图中心上方2公分处或悬在杯子中心，您手不动，但心里想，眼视着，铜钱便会自动，铜钱将会不由自主的摆动，摆动会越来越大，若撞在杯子上将会发出叮鸣的响声，铜钱可随自己的意愿左右、前后摆动，您嘴里若是喊着“摆动，摆动大些”铜钱就会更快地摆动起来。做此摆动，不可用手摆动，决不是故意这样摆动的。只是要求试验者手腕放松悬提着铜钱，摆动的意念就会成为暗示在体内起作用，从而引起了肌肉的运动，摆动的大小标志着被暗示的程度。

二、后倒法：这种方法和摆动法一样，受术者心平气和，背朝墙或大树直立，两脚并拢，两手自然下垂，或重叠置腹前，脚后跟距墙10—15公分，面部放松，嘴唇微闭，闭上双目，作腹部深呼吸，十次到二十次。在深呼吸时逐渐把身体的重心落在脚后跟上，这时即可作自我暗示“嗨，我向后倒了”身体随之便会向后倒去，背靠撞在墙上之后，身体便会自动的弹回原位。您只要作自我暗示“嗨”，我向后倒了”您就会有节奏性的连续做五到十次，以后只要自己暗示“嗨”，身体便会不由自主的向墙倒去。这样就会起到气功中的贴墙靠背的作用：即进入了自我催眠状态，又起到了刺激俞穴，调理脏腑强身健体的效用。

三、翁阿烘音频观光法：本法属意念观想，是催眠气功的一种，它不受场地、时间的限制，没有动作的要求，不管是在工作之中，还是在工作之余

都可修炼。如看影视、打毛衣、排队购物、行车、散步、骑车、开车、跳舞甚至看书、烧饭，行、站、坐、卧等等，只要不是睡着觉了均可修炼。那么有人会讲不信，哪有那么简单的事，大家可以想一想，是否吃饭影响呼吸？实际上呼吸和吃饭同时进行，呼吸可以和其他的动作同时进行、互不影响(激烈的运动除外)，本法无声音，姿势和开收功的要求，把本功伸向生活的每一个角落之中去，融合于我们的工作和生活之中去修炼。通过翁阿吽音频观光法，使气光反馈利用宇宙的生息流在人体的中脉进行激活处理，起到治病、强身、益智延年的作用。

观想方法：(一)姿势：生活中的任何一种姿态。(二)呼吸：自然呼吸。(三)意念：(A)刚开始学练此法时：①先念“翁”字音，意想头顶有白光从天门穴进入头内(即百会穴)。②再念“阿”字音，此时意想从顶进入的白光迅速的变为红光往下浣入咽喉直达会阴，从头顶天门下到会阴，整个中脉全呈红光。③后念“吽”字音，意想红光开始下行，顺两腿的中心到脚底的涌泉穴出脚后变成了蓝光，反复进行：“翁”——白光；“阿”——红光；“吽”——蓝光的观想练习。

(B)练15分钟后即熟练了，可以应用到生活之中去，可以默念，或意想三个字音、三种光色的变化，只须观头白、身红，脚出后变蓝便可，随时随地，各种场合，各种姿势，干各种工作都可练功，总之，把此意念融在您的工作生活中去，即不影响工作和生活，又起到了练功的作用。

四、(自律训练法)自我催眠气功：自律训练法对于失眠、高血压、心脏病、神经痛、风湿病等有奇特功效。掌握之后能够自行调整身心状态，固此称之为自我催眠术，又叫自我催眠气功。

自我催眠气功大致可分为三种类型。即标准练习、特殊练习和默想练习，而特殊练习系由器管调整法和自我锻炼法而来，学习自我催眠气功，应先学会标准练习，也就是要学会最基本的练习法之后，再依据练习的目的，选择特殊练习或默想练习进行修炼。

1. 预备式：掌握方法之后，可以随心所欲，不择场地进行练习，但最好还是找一较为安静的场地为好，尽量避免外来刺激，使自己尽快达到入静，注意力集中，以增强练功效果。练功时最好先排空大小便，松一松腰带，摘掉眼镜、手表等物，以减少身体的束缚感。

2. 姿势：姿势可分为坐式和卧式两种，以卧式最适宜。坐式：选高、低适当的椅子或凳子，将两手置放在膝盖上或下垂于体侧均可。卧式：仰卧在床上，两脚自然分开与肩同宽，两手自然放在身旁，肘稍向内弯曲，手心朝下，头枕一枕头(市售的枕头即可)，全身放松，无论坐式、卧式，以自己感到舒服为宜。

3. 练习原则：原则上每天练习一至三次，每次三分钟至二十分钟，致关重要的是必须持之以恒方能够起到效果，每次应按标准方法练三遍以上。

4. 练习方法：标准方法分为六个阶段，必须按顺序完全熟练一个阶段之后再进行下一阶段的练习。此六个阶段对全身是一整体的调节，对精神、生理、心理颇有益处。因此，在练此法时禁忌只选自己喜欢的阶段练习，要六个阶段一气呵成。

A、标准方法的练习

第一：重感阶段。采取坐、卧式均可，平心静气，意识中逐渐感到自己的左手腕出现沉重感，此时意想左手腕开始有重感了，反复的意想，直至左腕有重感之后，再意想右腕……两腕……左脚……右脚……两脚等部位的沉重感，随着一阶段的练习，可以使相关部位的肌肉松弛导致肌电位低下的益处。

第二：温感阶段。第一阶段出现沉重感之后再进行温感的练习，其方法同第一阶段，不同之处即本阶段应加上温暖感觉的练习。意想数次左腕有温感……左腕真正出现沉重热感之后再意想右腕出现沉重温感……两腕出现沉重温感……左脚出现沉重温感……右脚出现沉重温感……两脚出现沉重温感……一般三周左右即可掌握沉重、温感，也就是自己练到沉重温暖阶段。第一二阶段是六个阶段的基本功，所以要求大家必须将一、二阶段练扎实，熟练掌握。

温暖感觉的练习可以在生理上使皮肤温度上升，可以扩张血管，增加血流量。

第三：心脏练习阶段。熟练掌握一、二阶段之后，便可进入三阶段的修炼，本节段有助于全身的放松，消除身心的紧张，本阶段练起来较一、二阶段为难，本阶段要求大家二周到四周完全掌握。

将右手放置心脏部位，掌心轻贴身体，以心区无压迫感为度(心脏在左乳房下方)。

注意：心脏病、高血压病人暂不练此阶段，待掌握其他五个阶段之后，将三阶段放置最后练习为佳。本阶段在生理学上有使心跳次数明显减少的作用。

第四：呼吸练习阶段。掌握一、二、三阶段之后，便可进行第四阶段的练习，本阶段较为容易，一般情况下，一到二周便可熟练掌握，呼吸要求顺畅、均匀，呼多少，吸多少，练1—2分钟后接着可练第五阶段。

患有肺心病、哮喘病、活动性肺结核的患者可以暂不练此阶段，第一、二、三、五、六阶段练完之后再练本阶段为佳。

从生理学上讲，1—3阶段的锻炼可以减少呼吸的次数，增加肺活量，进行本阶段的练习则可以增强1—3阶段的效果。

第五：腹部练习阶段。本阶段主要是意想胃部和肚脐周围有温感，主要作用于太阳神经丛，造成内脏部位有温感的功效。人体是一个复杂的系统，纵横排列着交感神经、副交感神经，腹部为交感、副交感神经的枢纽地带。

练此阶段可以使下腹部到背部有温感。每次练1—2分钟，1—2周便可熟练掌握。急性消化道疾病患者暂时不宜练此阶段，待一、二、三、四、六阶段练熟后将此放在六阶段后边练习。

第六：额头练习阶段。本阶段主要意想额头清凉爽快，一般情况下1—2周额头部位便会有清凉爽快之感。

偏头疼、癫痫、脑肿瘤患者，易引起不适反应、禁忌练本阶段。

熟练掌握六个阶段需要三个月，甚至更长一段时间。初步掌握六个阶段之后，可以再从第一阶段练起，每个阶段的时间可以比初练时加一倍。直至能在乘船、乘车，或在某个地方随时随地练。

B：特殊练习法。单纯的神经质或身心疾病，经过自己修炼标准方法的1—6阶段之后大多可治疗或不同程度的减轻某些症状，稍重者应进行特殊练习法进行锻炼。特殊练习法又分器官调整法和自我锻炼法。这两种方法应在熟练掌握标准练习法之后，方可进行练习。

㈠器官调整法：本法主要是修炼身体的特定部位或器官，利用调整的方法以达生理上的平衡。本法修炼应在具有一定医学知识，和长期教功的人员指导下进行练习。

气管炎患者可意想白色的光到达咽喉，有冷感、红色的光达到胸部有温感，呼吸深沉、均匀……

妇科病患者可意想宇宙万有能场的能量随着红色的光直达骨盆，骨盆有温热感，腹部、腰部有温热感，外阴部有温热感。

肝脏病患者可意想青灰色的气体从肝区向外排，清气进入肝区，肝开始出现温感……

其它疾病依上法实施，各种疾病应慎重选择意念，一定要避免恶性刺激。

㈡自我锻炼法：本法和特殊练习法有某些相同之处，但不同的是本法主要是一种克服特定心理的锻炼。要有一定心理学知识的专家指导，所给的暗示和意念必须吻合心理上的效果才能有效。即请专家制定治疗的方法和意念。如：夜尿症的患者暗示或意念应该是(想要排尿时，一定要醒后排，夜里××点应该起床去一趟厕所，然后再睡觉)；对减肥者的暗示和意念应该是(身体过胖增加心脏负担，体形不美，应该注意锻炼，晚饭减少饮食，睡眠不要过多)等等。

㈢默想练习法：在治疗过程中，将标准练习的强化法配合上特殊练习法便可起到很好的疗效。实际上要是再配用默想练习法，效果将会更好。此法的练习以30分钟到60分钟为好。首先在脑海里构思某一图像，尽可能的使这一图像清晰、具体化，然后再以此图像为媒介，将自己本想潜意识里的问题予以对照性地反省洞察：

①光色的出现：在标准练习后或特殊练习后，先给自己加一个意念即暗示，然后将注意力集中在眼前，开始会出现模糊不清的光或白色雾茫茫的光，练1—2周后便会逐渐看出眼前光色的出现。此时您要意念看出什么光色，将会看出什么光色，要蓝有蓝，要绿有绿。若不加意念看什么色，也会有光色的出现。光色的出现是人体脏腑的反应。

②事物的出现：首先自己选择花、楼房、庭院、桌椅、床等某一种物体来练习看，随着练习的进度，慢慢练到不见此物，脑子即可出现清楚的此物，也就是说练成了自由的视觉化。

当练熟具体物的程度之后可练抽象的物。如某些词汇亲切、愉快、幸福、安全、自由等等。当您意想愉快之暗示词汇前，您在脑海中要自我描绘出一幅快乐、愉快的图像。练此法较难一些，必须要有持之以恒的决心和耐心方可取得成绩。

改变情绪、开阔心胸的练习，加一山川、原野、海岸的意念，意想自己站立在海岸边，举目远望海上的奇景或无边无际的原野，举目眺望，心胸为之开阔，假如在山顶，放眼观天下为之小等等，意念的同时您放宽胸怀，体验出情绪与环境交融一体的情景，如此以来您可以改变您过去狭隘的心胸，从现实解放出来。

根据这些方法，还可以练人物图像显现，自我前程显现等等。

(五)自控疗法(全身放松法)姿势：如前所述的仰卧式或坐式。

㈠上肢部的放松练习：将两手、肢开始伸直用力，逐渐僵硬，即手指——手腕——小臂——肘——大臂——肩膀——肩胛骨的顺序慢慢的用力，发硬。要求上肢放置好之后即不能握拳，又不能屈肘，主要是意念在手指开始往肩部用力，直至达到僵硬。

达到两上肢用力，僵硬之后，开始从肩胛骨——肩膀——大臂——肘——小臂——手腕——手指逐渐的放松，一定要将意念放在各个放松的部位。如肩胛骨开始松了，已经无力量的存在了；肩膀开始松了，此时肩膀毫无力量的存在了……

此法连做两遍，以达确实放松上肢。

㈡下肢部的放松练习：于上肢部的练习方法基本相同，由脚趾依序进行，沿脚趾——脚面——脚底——脚踝——小腿——膝部——大腿——臀部之顺序用力，直到两腿感觉如同棍子般坚硬，此时脚尖无法弯曲，肛门夹紧，密不通风。随后开始臀部——大腿——膝部——小腿——脚踝——脚底——

脚面——脚趾逐步放松。

㊂ 躯体部的放松练习：由两肩和臂部同时用力，将身体稍微向上挺，使背部成弓形，再由臀部和两肩同时用力，继之由肚脐内部往背肌方向使力，等到躯干部完全用力之后，开始将注意力集中于背部各个部位，同时全放松。

上下肢、躯干三个部位的放松练习属于基础练习，每位学员要按照要领，由体端向中心方向用力，等到力贯全身之后，再由体中心向末端逐渐放松，完全放松之后，要接着再放松一次为妙。

㊃ 整体放松练习：当㊀㊁㊂部熟练之后，便可进行全身的放松练习，上、下肢和躯干同时进行练习，即两手指、两脚趾——两手腕、两脚踝——两小臂、两小腿——两肘、两膝——两大臂、两大腿——两肩、臀部——背肌的顺序进行用力，然后再采取相反的顺序由中心往体端进行放松，放松的同时借助放松的力量来体验温感，用力(僵硬)、放松两交错可使温暖流贯人全身，会有一种异常舒适感觉。

(解长金文，摘自《催眠气功函授教材》资料)

自我外气矫治近视眼

本功法是《禅密功》治疗部分的医疗气功。此功法通过患者练功养内气，而后内气外发，调节视力，从而达到治疗近视眼的效果。

功　法

一、内气养成功：这是筑基功，是内气养成阶段。它决定着气的产生及其强弱程度，要扎扎实实练功，以得气为目的。

功法：(一)脊柱前后蛹动；(二)脊柱横向左右摆动；(三)脊柱左右扭动；(四)全身蠕动。

要领：1. 站好“三七势”，用好“三七力”。

2. 全身放松，特别要注意放松“慧中”和“会阴部”。

3. 闭眼内视脊柱；内视脊柱节节的动，并要上下往来。

4. 动，要缓、轻、柔、匀、不使僵劲儿；动，要无楞无角。

(请参阅禅密功的“阴阳合气法”中的功法和要领)

二、外气回授功：

内气养成、壮大之后，发放于外，再回授于内，应用于矫治，是本功法的手段，要致细体察气感，以收效为目的。

功法：(一)接上势，两掌相对，置于胸前；着意于两掌心。两掌轻柔缓慢地分离拉开和合拢对挤10—20次。

(二)两掌有热或胀或麻感后，即以掌引气、以意领气至两掌，提两掌分别置于两眼前(掌与眼的距离约10公分，也可寻找掌与眼的气感最佳距离)。两掌对眼或远或近，前后推拉，连续发气10—20次。

意念要集中在手掌和眼区。全身放松，呼吸要自然。

气感不足时，可同时微微蠕动全身。

(三)两掌，再左右横向移动发气10—20次。眼球要随手动。

(四)两掌，再上下移动发气10—20次。眼球要随手动。

(五)两掌，再左和右划圈发气各10—20次。眼球要随手动。

要领：1. 以得气和用气为主，要始终追求和体察两掌和眼区的气感。

2. 掌与眼的距离，要因人而异，以气感强为尺度，寻找自己的合适距离。

3. 可全身蠕动，以助气感，但不要因着意于身动而忽略主要的手动和掌与眼的气感。

三、收功：收功是为了收气于腹内，不再发放和外溢，有始有终。

收法：两掌放下，交叠抚于脐下(男左手在里，女右手在里)。内视脐下小腹腔内(相当于关元穴的后深处)。耐心等待，以两掌和全身气感消失为度。

要领：1. 全身放松。2. 内视小腹腔内，要沿着脊髓缓缓地向下看；不要刻意追求，造成紧张。

四、整理活动：做此活动是为了锻炼视力和巩固治疗效果。方法是：

(一)闭目远视。心中选定(设想或事前选定)远方目标，看准、看穿数次。

(二)睁眼远视。选定远方目标，一睁一闭，远视数次。

(三)用两拇指背分别轻轻划圈揉搓两眼眶(勿触及眼球)，反和正各划10—20圈。

(四)用两掌轻轻搓腰，活动下肢。

(刘汉文文，摘自《禅密功》中国气功科学研究会禅密功研究组内部资料)

自控疗法对症功

本功法是自控疗法各种有效对症功，简单易学，疗效显著。

功　法

一、升压功：主要用于治疗各种低血压病，也可用于血压正常者及高血压病患者因练降压功过度而造成的头晕、心悸、血压过低。练本功可使血压调整至正常。对供血不足导致的头痛头晕患者，也有升血补气之疗效。

1. 起式：站式身法，三嘘吸，三开合。

站式身法的要求：两脚平站，与肩同宽，屈膝圆裆，松腰松胯，收腹提肛，含胸拔背，悬顶勾腮，闭目合唇，舌抵上腭，垂肩坠肘，虚腋松腕，面含微笑。

三嘘吸：两手重叠在中丹田(男左手在下，右手在上，女相反)，大拇指下的鱼际穴对准肚脐，内劳宫穴对准中丹田部位，做三次嘘吸。先嘘后吸，嘘时用口嘘，边嘘边下蹲，不要将气嘘尽，留有余地；吸时用鼻吸，原地不动，转自然呼吸时起立。如此重复3次，为之三嘘吸。在三嘘吸时要做到吸气微微，嘘气绵绵。

三开合：三嘘吸做完后，站式身法姿势做3次开合。具体做法是：两手在中丹田前，手背相对，向外开宽2尺，然后反掌，手心相对，慢慢内合，至中丹田。如此连续做3次，叫三开合。

2. 正功。意念：想高处，守“百会”。

动作要领：两脚平站，与肩同宽，双手手心朝上，两中指相接于中丹田前，然后两手沿任脉上提，同时重吸气(均长吸)，直至鼻下“人中穴”。后转自然呼吸，两手自“人中穴”向外平分，至肩外自然下落，下落时两手心仍朝上，落于体侧时两手成自然状态。此动作重复9次，即可收功。

呼吸：重吸不重呼。重吸时与手式上升密切配合。

3. 收式：三开合，三嘘吸，站式身法。

动作要求与起式同，只是顺序前后的变更。

4. 注意事项。练本功时，必须掌握适度，不可过量，否则血压过高。9次做功时间需6分钟。

二、降压功(二式)：用于治疗各种高血压病。

1. 起式：与升压功同。

2. 正功：先出左脚，脚跟轻轻落地，脚尖跷起。在出左脚的同时，右手在右体侧前划弧，慢慢提起(手心朝内，指尖向下)，直至“百会”。手心渐转朝下，劳宫穴对百会穴(距15厘米)，罩百会穴一分钟左右。而后右手沿面部、任脉下降(距离要近)，降至下唇时配上长嘘气。下降时手要慢，嘘气要随手式慢长嘘，上身同时右转45°，重心前移至左脚。右手降至环跳穴时，变剑指指向涌泉穴，呼吸转自然呼吸。换脚换手，交替前进。步数总数不可超过20步。

3. 收式：与升压功同。

4. 注意事项：本功每日下午练效果更佳。总步数最多不可超过30步，以防血压降得过低。

三、消炎止痛法：本功有疏通经络，活血化瘀，消肿镇痛的作用。主治各种炎症造成的肿痛，牙痛及癌症疼痛。对矽肺、肺气肿及肺部良性肿瘤等效果也很好。

1. 起式：同升压功。

2. 正功：以行式身法为主，同时配以“三吸三呼”的吹息法及采用双手腹前外划弧的姿势导引。动作要领如下：

先出左脚吸吸，再出右脚吸平，然后再出左脚呼呼，出右脚呼平：

‖: 吸吸	吸平	呼呼	呼平 :‖
左脚	右脚	左脚	右脚
脚跟脚尖	脚跟脚尖	脚跟脚尖	脚跟脚尖

行步同时，两手立掌腹前外划弧(掌心朝内)，手的摆动范围是：上不过膻中穴，下不过环跳穴。如此前进20—30分钟，步数每分钟60—70步为宜，以自然舒适为度。

3. 收式：意守丹田，三开合，三嘘吸，站式身法与升压功同。

四、快速强肺法：通过调整呼吸频率，加强肺的功能。按中医的说法，肺主皮毛，肺健则皮毛滑润光泽，本功法以四吸一呼调整吹息，增强肺的功能，从而起到治疗皮肤病的作用。所以本功对皮炎、牛皮癣、红斑狼疮有显著疗效。对肺结核、肺癌、矽肺、肺气肿及鼻腔炎、硬皮病等也有较好的疗效。

1. 起式：与升压功同。

2. 正功：四步为一组，呼吸频率为四吸一呼一平。第一步出右脚，同时“吸吸”，第二步出左脚同时“吸吸”，第三步再出右脚同时“呼”，第四步再出左脚“平”(自然呼吸)。手式为内划弧，摆动范围：环跳穴→膻中穴→中丹田→环跳穴。在呼的同时，两手的拇指与食指捻触少商穴与商阳穴。

‖: 吸吸	吸吸	呼0	平0 :‖
右脚	左脚	右脚	左脚
脚跟脚尖	脚跟脚尖	脚跟脚尖	脚跟脚尖
		↓	

拇指与食指捻触少商穴与商阳穴

每次依此法练功20—30分钟，时间早晨为宜。呼吸时要短促而有节奏，微用力。

3. 收式：意守丹田，其他与升压功同。

五、利尿法：主要治疗下肢浮肿、无名肿、前列腺炎、膀胱炎、尿毒症及膀胱癌、结肠癌、直肠癌、糖尿病、前列腺肥大等。也有降血压和减肥的作用。

1. 起式：同升压功。

2. 正功：以行动为主，配以吸吸呼平的调息法和向下导引的手式。动作要领如下：

先出右脚，同时吸吸(用鼻吸气两次)，在第一个吸时两手并列，手指向下，从腹前肝区下插到腹股沟，第二个吸时两手从腹前中线下插到脐下：出左脚时呼平，两手并列，从脾区下插到腹股沟。两手在每次下插时，要做到既不贴身又不远离，约距身1寸至2寸为宜。

步速每分钟50步，每次练功20—30分钟，早晨练功为好。

在出步、两手下插的同时，上身右转45°，转腰不转胯。

‖: 吸吸 | 呼平 :‖
右脚 左脚
脚跟脚尖 脚跟脚尖

3. 收式：意守丹田，三开合，三嘘吸，站式身法。

4. 注意事项：在练本功时，如果发现不舒适时，或者男同志发现有遗精现象，要立即改练利尿法二式。

利尿法二式：动作要领除手式的导引方法不同外，其他同利尿法。

手式如下：

出右脚吸吸时，右手从腹前自右向左斜下插到腹股沟。出左脚时呼平，同时左手从腹前自左向右斜下插到腹股沟。同时右手收回到腹前右侧肋下。这样两手随着吸吸呼平及前进的步伐，在腹前一下一上、左右反复交叉进行导引。利尿法二式也可与利尿法在30分钟练功过程中交替进行。功效除与利尿法同外，还主治遗精及月经不止等。

六、通便法：主治各种原因造成的大便秘结。如热秘、冷秘、气秘、虚秘和晚期癌症患者的大便秘结。

1. 起式：与升压功同。

2. 正功：先出左脚，在脚跟落平的同时，用鼻呼吸一次（短促而微用力），右手掌在左脚前上方（手指对脚趾）外翻一次，上身微前弯而左转。出右脚时，脚落平的同时用鼻吸呼一次，左手掌在右脚前上方外翻一次，上身微前弯而右转如此交替前进，步速每分钟50—60步，每次练功20—30分钟。早晨练功为好。

‖: 吸呼 | 吸呼 :‖
左脚 右脚
脚跟脚尖 脚跟脚尖

3. 收功：意守丹田，三开合，三嘘吸，站式身法。

4. 注意事项：练功一次不能泄便者，可继续练功一次，多数患者都可奏效。

（张明武等文，摘自《气功新功法功理详解》社会科学文献出版社1989年9月版）

闭经治疗功法

本功法对“闭经”有疗效。

凡女子在十四岁左右月经来潮，周期建立后复闭止三个月以上，又非妊娠或哺乳期者，称为继发性闭经；而十八岁以上月经不来潮者，称为原发性闭经。相当中医学中的“经闭”范围。分虚实两类，虚证多为阴血亏损，无血可下，或肝肾两亏，精血不足；实者多因气血郁滞，胞脉不通所致。主症为经停不行，小腹胀痛，精神抑郁等。

功　法

一、虚证：以强壮功为主，坐式，自然呼吸，气沉丹田，意守下丹田（关元部位），每日3～4次，每次30～40分钟。月经来潮后，每日练功减少到2～3次，并减轻意念活动。内养功可与强壮功交替应用，练功次数与强壮功相同。可配全套保健功，也可选搓肾俞、尾闾、揉丹田等，每日2～3次，以静为主，动为辅。

二、实证：可用强壮功逆呼吸法，每日2～3次，每次15～30分钟，意守下丹田。太极内功，用抓闭呼吸（冲带脉）意守会阴，每日3～4次，每次10～15分钟，月经来潮，练功次数减为1～2次。辅以保健功、行步功，由静练过渡到动静相兼。注意，月经来潮量少者，可加强意守活动，如果来潮后量多者，减弱意念活动，或改守中丹田（膻中）以防经量过多。

（张天戈文，摘自《气功》1986年2期）

安眠气功三法

一、小周天安眠法：仰卧床上，头、躯体、腿自然平放，两手互搭，手心向下，放于丹田上。由鼻深吸一口气，似乎用气充满全身，然后用口缓缓呼出。随着呼气，思想从头至脚渐渐地松静下来，如浮于云雾之中，身体似有若无。再吸气时意念由丹田下达会阴，再沿督脉，直至头顶。呼气时意念从头顶下行，沿任脉，归入丹田。如此往复，直至入睡。

二、三层安眠法：如有人觉得按规定的方法呼吸或作手势有所拘束，就可采用本法，姿势同前，手势随意，呼吸自然。全身放松后，意念先从头顶沿着身躯的前面缓缓下降，到脚尖为止；接着意念从头顶沿着身躯的后背面缓缓下降，到腿跟为止；再接着意念从头顶沿着身躯中间缓缓下降，到脚心为止。如此反复，直至入睡。

三、按摩穴位安眠法：如用以上两法难以入静，不习惯于意念导气，可改用本法。姿势同前，两手心相合，五指交叉，握置于丹田上，先用左手大拇指压迫按摩右手“睡眠穴”〔注〕，默默数1—120；再交换用右手大拇指压迫按摩左手“睡眠穴”，默数1—120。如此往复二、三遍，便可入睡。

〔注〕“睡眠穴”是新发现的有效穴位，位于手背上手阳明大肠经合谷穴与三间穴相连直线的中点上。

（聂兴国文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

壮腰健肾功

本功法是根据王祖源《内功图说》，整理出的一种简单、易行的壮腰健肾功，对腰痛者有较好效果。

一、时间：早上起床后和晚上睡前，每次练10～20分钟。

二、功法：取平坐位，解衣宽带；两手平放于大腿中间，十指向前；两足平行放地，同肩宽；两唇自然闭合，舌尖自然舐于上腭，闭目内视百会穴与会阴穴、脐穴与命门穴的连线交点，待神气欲定后，开始行功。

左手在前扶于脐穴处、右手在后扶于命门穴；右脚心放于左脚背上，两脚交叉，以右脚小趾尖向前与左脚二趾相对；继而左手先由内向外螺旋式左转（即从左向上开始转回左边），右手亦同方向旋转；然后手换，右手在前、左手在后，再由外向内螺旋式右转（与前转方向相反）；同时，右脚自由地在左脚背上往返轻搓；两手相换后，两脚亦同时相换，继而左脚自由地在右脚背上往返轻搓。手在前腹按摩的范围上不过胃口，下不过交骨；在背后按摩的范围上不过夹脊，下不过尾闾。左右换手后以手心回至脐穴与命门穴为一度，作完一度恢复原式，用意识导引全身放松，从头至足三遍。

两手相搓后，把手贴于面部（两手小指低于鼻梁）下搓，掌心至下腭时，两手相分由两颊上搓，使两小指会于印堂。搓三遍，然后两中指轻按祖窍（两眼之间，即山根），由祖窍轻按上行过印堂，两手相分至太阳，循四白至祖窍，继而循鼻两旁下行，左中指从人中至右地仓，环口达于承浆；右中指从人中至左地仓，环口达于承浆（道家称为闭天门）。搓三遍收功。

（赵历生文，摘自《气功》1983年2期）

防治动脉硬化八字功

本功法是一种武术健身功法。此功法以武术技法的"提、举、推、扒、按、抱、抓、垂"八个字而得名，亦名"紧松八字功法"，以一紧一松锻炼血壁的弹性，具有促进血液流通，改善新陈代谢功能，防止动脉硬化的作用。

功　法

一、提：两腿开立，与肩同宽，身体下蹲，全身放松，双臂下垂，置于膝头上；双手分开，如紧握杠铃状；掌心向上，徐徐起立，起立时全身紧一下，两手提至于耳同齐，如推举杠铃状，全身放松。

二、举：双手上举托天，掌心朝上顶紧。

三、推：接上式，双手下落，双掌向前与肩同齐，全身放松，双掌向前平推。掌心尽力前推，身略前倾，足趾抓地，全身用劲，双手回收，全身放松。

四、扒：双手十字交叉胸前，掌心向里。外扒时双手左右分开，掌心向下，十指张开。全身用劲，双手收回，十字交叉胸前，全身放松。此功可做至三次。

五、按：双手回收后，双掌劳宫穴斜对百会穴，凝神贯气，双掌徐徐下按，半蹲屈膝，引至下丹田，十指张开，全身用劲，起立时全身放松。

六、抱：双臂微屈，如抱树状，十指相对，指与指之间似有气息贯通，一紧一松。

七、抓：身体略向前倾，双臂伸直，掌心向下，一紧一松。

八、垂：接上式，紧扣十指，身体下蹲，双手下垂，全身用劲。

收式，上臂置于膝盖上，全身放松，轻微颤动几十次。以上八个动作是、松长紧短，可反复练习，次数不限，初学时可做三、四个动作，早晚每次各做十至二十分钟。此套功法练习后即可初见功效。

身体肥胖者，不宜下蹲，可半蹲或双腿微屈。

（严伯正文，摘自《气功与体育》1987年4期）

防治子宫脱垂法

本功法是气功防治子宫脱垂的功法，从放松功、内养功、行步功、按摩功、保健功等，临床疗效较好的选介两种。

功　法

一、行步功：（一）预备式：凝神静息，全身放松，身体直立，双脚自然分开同肩宽，胸部微收，头颈正直，尾闾中正。双目微闭，或微露一线之光，向前平视。入静后将视线收回，双目凝注鼻尖（或轻闭双眼、内视丹田），舌尖轻抵上腭，牙齿轻扣，双手自然下垂，自然呼吸。

（二）定步叩丹田：双手轻握拳（掌心要空），左右甩手，左拳拳心向里轻叩丹田部位，右拳拳背向内轻叩后腰命门部位。配合呼吸，随左右手的甩摆叩击动作，腰也随之左右转动。动作要求轻松自然。双手甩摆叩击频率与呼吸频率相一致。每日3～5次，每次叩击10～30下。经过一段时间锻炼后，体质增强，则可加大腰部转动的幅度，两手甩摆的幅度也宜相应增大。熟练后可以缓步行走，一边走，一边甩摆叩击。每次可练5～10分钟。

二、子宫脱垂按摩功：仰卧或端坐定，凝神调息，而后行如下四法：

(一)以左手中指抵会阴,掌根放在耻骨联合处,吸气时,腹部外凸,用中指向上提3次,呼气时手指放松。三个呼吸后,换右手再做三个呼吸。

(二)左手根按在耻骨联合处,以上重下轻、向上推提的要求作圆形按摩10次,然后换右手按同样要求做10次。

(三)左右手掌同按放在两侧腹股沟处,以中指用力为主向上外方提按10次。

(四)先用左手按在右侧腹股沟,以中指用力向左侧上斜摩至髂嵴处10次,然后换右手按在左侧腹股沟,向右侧上斜摩至髂嵴处10次。

三、辅助活动:(一)提缩呼吸法:两手按在腹部,左手叠在右手上、吸气时以会阴为中心,连同前后阴如忍大便状向上提缩;呼气时两手分开,向上向两侧作弧形按摩。如此反复做10次。

(二)保健功织布式:坐正,两腿伸直并拢,足尖向上,双手掌向外向足部推出,身躯前俯,同时呼气;推尽后手掌向里返回,同时吸气。往返10~20次。

(三)保健功和带脉:自然盘坐,两手胸前相握,上身旋转,先自左而右,再自右而左。每次转身探胸时吸气,返回缩胸时呼气,各16次。

(李 倩文,摘自《气功》1987年1期)

防治痔疮简法

一、预备势:1. 仰卧位:平卧于床,双手重迭放在丹田,左手在下,右手在上,双脚自然放直即可。

2. 俯卧位:双膝跪在床上,双手支撑于床,头向上望。

3. 站立位:双脚平行站立同肩宽,双手重迭放在丹田位。

二、功法:意守会阴。呼吸缓慢,吸气时要提肛收腹至不能再吸气为止。略停一会,再慢慢呼气,会阴放松。反复进行,20次以上,逐渐增加次数。

三、时间:早晚均可。本法防治痔疮外,对脏器下垂,胃肠功能紊乱,神经衰弱均有疗效

(杨良美文,摘自《气功》1984年3期)

导引戒烟功

本功法是以导引气功解除或削弱身体已建立起来的吸烟条件反射,使肺脏恢复到不会吸烟时的生理状态,从而产生对烟的不适应和恶感。练功戒烟的过程中,毫无痛苦和不适反应。

功 法

一、功式:(1)卧式,平卧于床上,头自然正直,枕高适当,四肢自然伸直,掌心向体,小指在下,轻闭口目。(2)坐式,平坐凳上,头正颈直,两足平行着地与肩等宽,双手自然放于大腿上,掌心向下,大、小腿呈九十度屈曲,力求自然舒适。(3)站式,双脚平行自然分开与肩等宽,含胸拔背,松腰,坐髋双膝微屈。上述三式、视练功者身体条件和具体情况任意选择,也可交替运用。

二、放松入静,摆正姿势后,用意排除杂念,使精神轻松舒畅,将全身肌肉从上而下放松,力求舒适自然,有飘飘然之感,促使更好入静,达到恬淡虚无。此时,可自我暗示给予良性戒烟信息。如默念"烟味苦辣、有害无益,损害健康,戒掉莫惜。"还可意想实感景象,好象吸着烟有苦辣味。此节练5~10分钟。

三、导引:接前功,意守中焦,即剑突与脐之间,是手太阴肺经的起点,用意不用力循经引气,下络大肠,回绕胃口过横膈,从肺脏横出中府,沿臂桡侧腕后一支脉列缺穴处与食指桡侧联接手阳明大肠经,由此引气沿臂外侧缘至肩峰、前缘、向上出颈椎,入缺盆从肺复穿横膈大肠再与手太阴会合,周而复始3~5圈。然后意守列缺穴,此时如拇食指及腕臂桡侧均有麻胀感,则效果更佳。此导引和意守可能加强此二经气血疏通,增强肺的吐故纳新,促使肺恢复不会吸烟时的生理状态,从而产生对烟的恶感和不适应。此节练5~10分钟。

四、收功:全功结束后,将双手擦热,浴面、搔首、轻揉双眼。缓慢松动四肢2~3分钟。方可离开原地。

(马增纯文,摘自《气功与科学》1984年12期)

导引按摩治阳痿

本功法是以引导按摩、外气点穴诸法综合治疗阳痿气功。

一、练功方法:1. 授患者自练导引功,以卧动为主。病者仰卧,衣宽、带松、枕平、肢展、身适,做到心安、神宁,待入静后神注下丹田,以内听、内视来帮助放松入静。呼吸要自然,待肢体放松后逐渐加深加慢、加细,而要均匀,运到小腹胀麻,温热得气感。一旦得气。意气加强,采用升降、开合功以调动全身的气机来增强下丹田气感,每次30分钟,每天早晚一次。

2. 练功后自我按摩小腹,逆时针36周,顺时针36周,继而双手合掌托握睾丸、阴囊、阳器,进行搓挪挤揉15分钟,频率每分钟100次,使阴部诸器发热为度。

二、治疗方法：1. 患者取俯卧法，嘱其依法入静，医者立于侧旁，运气后以右手劳宫穴对准病者百会穴，术者发功时感到有信息反馈，如丝如线牵拉反应时，即缓缓地顺从督脉经导下移到命门穴，依法往来七次。

2. 采用双掌重叠，按摩患者腰骶部，要求手法轻重适宜，深透里层，带动皮下筋脉，使腰骶部神经组织受到刺激，感到酸胀。

3. 患者取仰卧位，医者以指叩点，震颤腹股沟(冲门穴)，拨委中、三阴沟、昆仑等穴，使其产生胀麻感传射到下肢末端，双下肢交替进行，每次每穴1～3分钟。

4. 继上法后患者取俯卧位，医者双手大拇指以螺纹面沿背部膀胱经从上至下按揉。往返七次。再合掌拍打命门穴四十九下结束。

以上方法要求双方密切配合，一周为一疗程，每天一次，一般三周后即能见效。

(林国民文，摘自《气功》1987年8期)

戒手淫法

手淫，多见于青少年。一旦染上这种坏习惯，一方面影响了他们的发育成长，另一方面对他们的精神生活，亦产生一种压抑感。由于手淫者多是睡前，天马行空，心猿意马地想入非非。由此，根据气功的静心，恬淡练功方法，使他们意念转入专一，一定能克服这种不良习贯。

功　法

晚上入睡前，仰卧床上，全身放松，两手放在小腹部(男左女右放在下面)，劳宫穴相对，意念放松，双目仰视上方片刻，后收回缓缓地转向小腹，再收回双目间，闭眼；这时舌头轻轻抵住上腭，作深呼吸49次。作完转入自然呼吸，意念想象天际间有一朵美丽的花朵(最好是紫红色)愈远愈大越好；或者想象初升的太阳，放出九种光芒，越艳越好。再想象花朵或者太阳缓缓地进入你的口中，这时会觉得舌下有清爽滑润的汁液涌出，请用意念吞至丹田，直至入睡。如此坚持练习数月，就会克服掉手淫的习惯，早上起来，不再是头晕脑胀，昏昏欲睡，四肢无力。

(崔伟明文，摘自《气功》1990年3期)

戒烟法

功法：卧、坐、立式均可，以舒适放松为度。舌抵上腭，两眼微闭，排除杂念，使精神轻松舒畅，将全身肌肉从上而下放松，力求舒适自然，有飘飘然之感，达到恬淡虚无。此时默念“烟味苦辣，损害健康，缩短生命，应戒掉”(这是良性意念戒烟信号)，反复练5—10分钟。

然后意守手太阴肺经的起点中焦(即剑突与脐中间)。意守5—10分钟左右，开始用意念从手太阴肺经起点中焦循经引气，下络大肠，回绕胃，过横膈，从肺脏横出中府，沿臂桡侧腕后一支脉列缺穴处与食指桡侧联接手阳明大肠经，由此引气沿臂外侧缘至肩峰，前缘向上出颈椎，入缺盆从肺复穿横膈，大肠再与手太阴肺经会合。周而复始5—10圈。然后意守列缺穴5—10分钟。意守和意念引导可加强手太阴肺经和手阳明大肠经气血疏通，增强其功能，恢复不吸烟时肺的生理状态，从而产生对烟的恶感和不适应。

练功时间：只要想吸烟时，就可以随时练几分钟；时间可长可短，一般情况下早、中、晚各练一次10—30分钟。

(王　寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年版)

运　目　功

本功法是专门锻炼眼肌与视神经，以改造和提高视力，保护眼睛的一种保健修炼功法。又名眼功；亦名夜视功。

功　法

一、要领：取站位或坐位均可。1. 站位时，两脚开立平行向前，与肩同宽，足趾轻抓地，膝微曲、松胯、收肛、收肾、收腹、含胸拔背，沉肩虚腋，头颈虚顶。两手合于丹田(在脐下一寸半气海穴)。男左手在内，右手在外；女的左手在外，右手在内。并且注意要使百会穴、丹田穴、会阴穴要在一条直线上。还必须注意含胸拔背与松胯。含胸者即胸略内含，使气沉于丹田；拔背者即气贴于背也。能含胸则自能拔背。具体做法是肋骨内含，脊骨平背，自然含胸拔背，气略下沉。松胯，即深吸一口气，略向后坐、后把气缓缓吐出、胯也随之放松。

2. 坐位凳的高度要适当。身体端正、屈膝成九十度，两大腿平行、双足平踏地、两手置膝上。其它要求同站势。

无论是站位或坐位，都必须微闭唇扣齿，舌抵上龈。其目的在于沟通阴阳任督两脉。练功时，气血运行时由快到慢，均匀无息。

二、方法：有运经功、运视功、运点功，运按功四步练法。现分别阐述：

1. 运经功：指循足厥阴肝经运气去病法，功势与要领同前。闭目、松体、意念循肝经起于大敦穴(踇趾外侧处)沿小腿、大腿内侧入腹部上至章门穴、期门穴，再咽喉部上穿入水沟穴，再至眼部承

泣穴。睁开眼视前方数米外固定目标，意想除去眼内浊气。重复练习九次。

2. 运视功：指沿眼周围运视法。功势要领同前，闭目、松体，意念集中，先闭目，再内视双眼上下、左右，正视，然后从左至右、后从右至左旋转练习。重复练习九次。

3. 运点功：指运气时选某一点的练法。功势与要领同前。闭目、松体、意念集中，先远望数米内的某一固定点。(如树木或花草)眼目虎视即瞪视，然后闭目内视。双眼一睁一合。如此重复九次。

4. 运按功：即运气于手指以意点按眼部经穴法。功势与要领同前，闭目、松体、意念集中，意领气于两手剑指(食指或中指)进行点按。运按的路线有三条：甲：先从百会，然后气沿督脉，经神庭注入印堂穴(即百会→神庭→印堂)。乙：再沿双眼周围循穴进行。即从印堂→攒竹→鱼腰(沿眉)→丝竹空，眼角(瞳子髎)→球后→承泣→健明→终于睛明，运按一周。即先从左眼眉弓至右眼眉弓，反自右眼眶下，顺逆方向各七圈。丙：再从百会→印堂→分循两眉左右绕眼睛周围，经睛明下至鼻旁两迎香穴会于人中，顺前胸下至丹田重复练习。

三、收功：古人云："练功不收功、收获白白扔"。练功因此必须收功，练功出现的口中津液被古人尊为"圣水"，"神水"，必须分三口以意作用咽入下丹田。双手缓缓向前提起至肩平、屈肘，指尖相对，手心朝下，轻轻下按经膻中、下丹田而自然放于体侧，或合掌以右手压左手(女性相反)贴于腹部丹田处，闭目休息片刻即可收功。

四、调心与调息：通过调心入静、自然呼吸闭目平气，展眉舒胸，睁眼时吸气，闭眼时呼气。意念与呼吸协调配合进行练习。

五、练功效果：本功法简单易掌握、收效甚速。月余即有明显效果。上述功法每次做15～20分钟，每日做1～2次。1. 良好反应：甲：医疗效果，能够改善眼功能，调节脑神经、纠正和提高青少年眼睛视力，对于老年视力衰弱、近视、远视、散光、弱视等也具有独特的功效。并有健脑、强身作用。此外，对于头痛、神经衰弱、失眠、肝病等也都有一定的效疗。乙：增视效果；有气感反应，练功时有热或轻松感觉，或开始时有流泪等不同感觉，都属于练功后的正常现象。随着功夫的进展，眼中会闪现出红、蓝、绿、紫、白等各种光色，其形状如点或环。这些都是练功中难得的好现象，可顺其自然。此后您的视力虽还不及神话中的"火眼金睛"，但你的眼力已大增。武术中的基本功"眼观六路"及武林中的夜间交战之眼本领都是练好眼功得来。

2. 不良反应：练功一至三周。如出现眼花或流泪等不适感觉时，应当适当减少练功次数，纠正练功时用力过急。呼吸稍缓些再继续练习。

(于　东文，摘自《武林》)

运睛开光明目功

本功法是眼睛保健、治疗疾病的有效气功。

功　法

第一步功：积精法。选择室内安舒环境练功为宜，音响用少羽调式音乐进行诱导，坐正身躯，两脚分开，脚尖先触地，两脚跟平行落地与肩同宽，使大腿与躯干弯曲略小于90°，小腿与大腿弯曲亦略小于90°，百会朝天接天气，涌泉落地接地气。提二阴，收小腹，含胸拔背，虚腋。垂肩坠肘，两手握固放在大腿上，口自然闭合，舌尖抵住上腭，用鼻口自然轻轻呼吸。鼻吸时，舌尖抵住上腭。口呼时(发嘘的音)，舌尖轻轻放下。两眼平视片刻，收神内视丹田。两眼轻闭，微露一丝之光。把杂念驱散，面部略带三分笑容。随之用鼻轻轻吸气，再长长嘘气。这样反复吸嘘8次；把体内的邪气驱散，然后，随着吸嘘的节律沿着四线将身体放松。

第一、二、三线放松指体侧、体前和体后三线。第四线是内脏放松，心肺松……，脾胃松……，肝肾松等。这样，全身都放松了，内脏也放松了，躯体在脑海中消失了，这时只感到丹田中的元神随着吸嘘的节律在跳动。

默念字句，是用神之秘法。《素回·上古天真论》载："恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。"这十六个字，自古以来被养生家视为练丹秘诀，练即练此，念亦念此。开始习练，为了不憋气，可采用一吸一嘘；每字各念一字法。念完十六个字之后，再从头重复默念，反复默念多次，以达到化精、养精、蓄精、固精之目的。

第二步功：练气法。当丹田中的精固藏之后，就开始了萌动发生"精化气"的气化过程。丹田之精所化之气，为人体的真气。真气的运行是受神来控制的，这就叫意到气到，意念把气往哪里引，那里就会有气的感觉。例如，两手心及十指相对成鹰爪，用意气把气引向手心和十指尖诸穴，稍等片刻，两手心就有麻热胀感，这就叫得气。这时随着嘘气两手徐徐内合，好象按住一团气体，有合不拢按不下之感。然后随着吸气将两手徐徐向外拉开，此时会感到两手之间有吸力相联。劳宫穴有一股微风吹拂向内进气感。如此随着嘘吸两手内合外拉，反复多次，两手之间的气感会逐渐增强。这样练习日久，气感会越来越强。这两手之间的气，即是人体通过穴位向外发放的外气。当单手可以向任何方向都放外气时，这时就可以开始利用外气给自己和他人治病了。

第三步功：运睛开光明目法。用两手发出的外气和眼睛中的内气相接运睛，其步骤如下。

1. 运穴松眼：将两手徐徐上提（实证手心向下，虚证手心向上），两肘、两臂随之徐徐上升，引丹田气到两手小指尖外侧缘和两眼大眼角之睛明穴。当手慢慢上升至印堂穴时，变换手法，除小指外，其它四指变成虚拳，拇指尖与食指、中指、无名指指尖相接，使气集中在小指尖外侧缘发出，然后将两小指尖外侧缘轻轻与两眼睛明穴相接触，双手同时向内旋转8次，然后反向旋转8次。转毕，指不离穴，在此穴位上行三按三嘘吸。其重量，按不触骨，起不离皮，按时嘘气，起时吸气。按毕，两手小指从睛明穴轻轻地沿着眼缝划至小眼角的瞳子髎穴，小指外气与瞳子髎穴内气相接，在瞳子髎穴上同法内转8次，外转8次，三按三嘘吸。按毕，双手五指放开，用十指尖，由上到下点按面部两侧。双手从下颏降至丹田换气，接着两手上提，同法引丹田气到两手小指和眼球下方之承泣穴内气相接，内旋外转各8次，三按三嘘吸毕，两小指提到上明穴，使内外气接，同法转按嘘吸，按毕，五指松开，从两颊徐徐点下，两手下降，将气引向丹田，这时眼球内外肌肉都放松了，然后可进行屈光系统的调节。

2. 运睛调屈：两手从丹田徐徐上提，将丹田气引向两手内劳宫穴及双眼，使两手内劳宫穴与眼球相对，根据外气强弱，可将手心与眼球的距离保持在3—9寸，使两手外气与眼球内气相接，当手与眼之间产生强烈气感之后，按照男左女右的自然规律，男子劳宫穴带动整个眼球先向左旋转8次，再反手向右旋转8次。女子相反。然后行三按三嘘吸。近视眼，眼球前后距离变长，在三按三嘘吸时，应随着嘘气，向内按的重些，深些，时间长些。随着吸气，向外牵拉轻些，时间短些，使眼球前后距离变短，恢复正常视力。老花眼，眼球前后距离变短，随着嘘气，向内按力应轻些，时间短些，向外拉力应重些，时间长些，正常眼，内按外拉之力应基本上相等，这样反复旋转按拉，实证连续做8节，虚证做3节为宜。

3. 开光明目：运睛毕，应使眼安静下来，将两手劳宫穴轻轻按在两只眼上5—10分钟，使外气深入到眼球内部，使眼球内外组织结构的协同作用，借外气之力进行自我调整，使屈光系统的功能得到进一步恢复，从而达到开光明目之目的。

收功：把意念离开丹田和双眼，合掌擦热，上下揩面三次。然后向后梳发，回还三次。将双手降下，把气引入丹田，睁开双眼，恢复常态。

（李建华文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

两种治疗肝炎功法

本功法是“内养功”和“放松功”对治疗肝炎的修习法，简单易学，不易出偏，疗效显著。

功　法

一、内养功：主要特点是默念字句，呼吸停顿，舌体起落，气沉丹田，以达到大脑入静，促进脏腑内动的效应。肝炎病人练内养功的姿势应采用侧卧或坐式：

1. 侧卧侧卧床上，头部着枕，略为前倾，两眼轻闭，身体微屈呈弓形，下面的一只手自然弯屈，掌心向上，放在枕上，距头部大约二寸左右，下面一条腿自然伸直，上面一条腿屈曲，约为120°度角，放在下面的一条腿上，上面一只手轻放在髋关节处，掌心向下，全身放松，自然舒适。如病人有肝区疼痛的感觉，应采取左侧卧式。

2. 坐式头微前俯，含胸拔背，松肩垂肘，身躯正直，两手分别放在两边大腿膝部，掌心向下，两脚平行分开，与肩同宽，小腿垂直于地面，膝关节弯屈为90度角，眼睛轻闭。

呼吸方法是：以鼻呼吸，或口鼻兼用，先吸气，随后徐徐呼气，呼气完毕之后，略为停顿（即不呼亦不吸），呼吸运动的过程是吸—呼—停。吸气时，舌头轻抵上腭，呼气时舌头放下，停顿时舌头不动。同时要默念字句。先从三个字开始，以后逐渐增加字数，但是字数最多不超过九个字。字句内容应有利于松静，如“自己静”、“内脏动”、“大脑静”等。以默念“自已静”三个字为例，吸气时默念“自”字，呼气时默念“己”字，停顿时默念“静”字。

意守——一般意守丹田（即脐下一寸五分处）。每次练功30—60分钟，每日练功3—4次，也可5次或6次（关于内养功功法，详细可参阅《气功精选》）。

二、放松功：主要特点是通过默念松字，使全身放松，消除紧张状态。肝炎病人应采用的姿势是仰卧或坐式。

坐式——具体方法与内养功相同。

仰卧式——平身仰卧在床上，躯干正直，四肢自然伸直，两手分放身旁两侧，眼睛轻闭。呼吸方法是自然呼吸法。呼气时，默念“松”字，吸气时，注意要求放松的部位。肝炎病人可以采取两种放松方法，一种是三线放松法，另一种是分段放松法。

三、三线放松法：第一线（两侧）：头部两侧→颈部两侧→两肩→两上臂→两肘关节→两前臂→两腕关节→两手十指→意守中指，1至2分钟。

第二线（前面）：头顶→面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→两膝部→两小腿→两踝关节→两足背→两脚十趾→意守大趾，1至2分钟。

第三线(后面)：后脑部→枕部→后颈→背部→腰部→两大腿后面→两小腿后部→两脚底→意守涌泉，3至5分钟。

分段放松法：摆好姿势后，从头部到脚部，依次缓慢地一个部位一个部位地放松。其次序是：头部→颈部→胸部(包括上臂部)→腹部(包括前臂部和手部)大腿→小腿→足部。放松之后，可把意念集中在脐部。每次练功15—30分钟，每日2—3次。

内养功和放松功可以同时进行练习，病人可以根据自己身体的具体情况，以一种功法为主，另一种功法为辅地交替练功。一般来说，消化系统症状较明显的，如纳差、恶心、嗳气、呕吐、腹胀、腹泻等，可以练内养功为主。神经系统症状较为明显的，如失眠、精神不振等，可以练放松功为主。病人除了进行气功锻炼之外，还应注意休息和营养等，进行综合疗法，其疗效会更佳。

(刘成勋、李志如文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版)

近视气功疗法

本功法是治疗近视眼的对症功法。

功　法

一、调气六结

(一)弓步回气：1. 松静站立，两脚平行分开，与肩同宽，抱拳齐腰，拳心向上。

2. 出左腿，成左弓步，两手旋腕经胸前由拳变掌向前平行推出。掌心向外，十指微曲。

3. 由掌变拳，拳心向上，由外向里拉回。

要求：推时呼气，内劲用力。拉时吸气，仅用微力。每法反复3～5遍，以下同此。

(二)马步集气：1. 连接上式，右脚向前跨出一步，成马步。

2. 小臂外旋，拳眼向里，拳心朝下，两手渐渐向两边分开。

3. 由拳变掌，手指逐步内勾，由外向内挤压，最后握拳。

要求：分开时呼气，内劲用力。挤压时吸气，仅用微力。

(三)左右转气：1. 连接上式，转身朝左成左弓步。右拳变掌向前平行推出，左拳齐腰微向后拉，拳心向上。

2. 后转身，成右弓步。同时右手外旋转腕，随着转身逐渐拉回，左手由拳变掌向前推出。

3. 转身，面向正前方，收拳齐腰。两脚平行分开，与肩同宽。

要求：由拳变掌向前平行推出时吸气，内劲用力。由掌变拳向里拉回时呼气，仅用微力。

(四)托天升气：1. 连接上式，两手由拳变掌，掌心向上。两腿微蹲，渐将双手擎起。同时身体逐渐挺直。

2. 双手由掌变拳，从上向下拉至胸前，后握拳齐腰。

要求：双手向上时吸气，内劲用力。双手向下时呼气，使用微力。

(五)覆地降气：1. 连接上式，由拳变掌。掌心向下经胸前压向地面，两腿随之弯曲下蹲。

2. 两手由掌变拳，由下向上拔。两腿随之挺立，并握拳齐腰。

要求：手向下压时呼气，仅用微力。向上拔时吸气，内劲用力。

(六)并足收气：1. 连接上式，双手由拳变掌，合掌，指尖向前，朝正前方平行伸出。然后两掌分别向左右作一字形分开。两腿随之渐渐下蹲。

2. 将分开的双手重新合拢，然后由掌变拳。手腕内旋，手指逐步勾紧成拳，拳心向上。由外向里拉回至两腰旁，两腿站立合并。

要求：手向外时吸气，内劲用力。手向里时呼气，仅用微力。

二、调气治疗

(一)抚合眼球：松静站立，两脚平行分开，与肩同宽。眼帘微合，目光内含，两手劳宫对准眼瞳，手掌轻轻抚压在眼球上。

要求：使眼球有温暖或气胀、气压感，约30—60秒。

(二)点穴按摩：点穴按摩时应使穴位上产生明显的酸、胀、痛等感觉。每穴点按10—15秒。

1. 点按头光明：用拇指按在太阳穴上。用食指按压头光明穴(眼平视，瞳孔直上，眉上缘处)。

2. 点按攒竹：用拇指按在眉头内侧凹陷处。

3. 点按丝竹空：用拇指按压眉外侧端。

4. 点按承泣：用拇指按压承泣穴(眼平视，瞳孔直下，下眼眶边缘上)。

(三)放松按摩：1. 揉发浴面，十指分开从前发际梳到后发际，再搓手发热擦脸。

要求：梳发到舒服为止，浴面到发热为止。

2. 平刮眼眶：将拇指按在太阳穴上，食指弯曲，上下刮眼睑及眼眶。

要求：用力要轻，刮至眼球有舒适感为度。

三、睫状肌操

1. 集中精力，心澄目洁，凝视图“C”(验目表)25秒。

2. 不眯细眼也不眨眼，全神贯注，寻找缺口，区别确认缺口方向为止。

3. 确定训练距离以25秒内能清楚辨认缺口方向为准，不宜过远或过近。如15秒内能辨清就后退10厘米，如在25秒内不能辨认就前进5厘米。

4. 接着把手掌举在略高于眼睛前方30厘米处

再注视5秒钟。

5. 看完手掌后再第二次凝视“C”25秒钟。然后再注视手掌5秒钟，依此类推。一直到看完第八次止，以上为一趟。按此顺序反复进行2—3趟约须8—12分钟，每做完一趟中间闭眼休息1—2分钟，训练即告结束。

要求：小学生以下儿童每次反复2趟，计8—10分钟，一天进行3次。连续2周；中学生以上青少年每次反复三趟，计15分钟，一日3次，连续3周。

练习时要心情平静，精力集中。

（林荣昌、严伯正文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

肝病防治功法

本功法是肝病防治的对症功，又名“元极功”，由吕继唐先生创编的一套防治肝炎简单易学的功法，以作为对肝炎预防治疗和康复的一种辅助治疗方法。本功法对一些患有消化系统功能紊乱、心脏病、高血压、前列腺炎、其他内脏疾患及神经衰弱、失眠等病症的患者也有非常好的效果。

功　法

一、静坐养神法：姿势要求：类似平常坐木凳子，但是不要满坐，只坐凳子边沿三寸左右，这样容易保持身直，神气不会萎靡不振；两脚平行分开与肩宽，脚尖不要外摆，以脚的外侧平直为度；两脚位置的前后，根据凳子的高低来调整，如凳子高度与膝盖相平，腿脚成90度，如凳子高于膝盖、脚应前移，凳子低于膝盖，脚应后收，总之以脚底的重量感到放平为度；两臂自然放松，两手放在膝盖上方(位置以两手感到舒适为度)；头要正，颈要直，使鼻尖向下的垂线对肚脐，再注意舒胸松腹，自然产生“百会虚领”、“气沉丹田”、任督脉通顺，腹式呼吸，所以不要注意呼吸，也不要以意领气和意守丹田；两眼垂帘含神。眼睛是心神出人之门，如能上下眼皮放松眼轻闭，即关闭门户，则精神内守心不外驰。下眼皮放松，周身就能随之放松。所以用“垂帘”能收松静之效；嘴轻闭，可固气；舌抵上腭，可接通任督二脉。周身做到后，要注意到松肩、松肘、舒胸、松腹。各关节、内脏、大脑都逐步放松。再注意全身松开，心平气和、闭目养神，使“形与神俱”、“意与气合”来培养真元之气。协调功能的运化平衡，就自然会产生祛病延年之效

此法单练应不少于15分钟，如练得感到舒服可延长时间。并可把静坐的基本要求，结合日常各种坐式之中可加速功效。

二、无极静立养气法：静立的基本要求和功效与静坐法相同。因静坐比较省力，身体强弱都能练习，坐的时间也可以持久；静立法比静坐法得气快，但比较吃力，初练可能有腿胀脚酸之感，所以体弱和有高烧、胸闷、头昏无力者，可先练静坐，待体力稍恢复再练静立。

静立的姿势要求：类似立正姿势，要求头正、身直、脚平。两脚跟相齐靠拢，两脚尖分开，在大趾根处距离本人一拳宽。膝盖放松、重量在两脚心；身要直、胸要舒、腰要松；头正、颈直、鼻对脐；两臂自然下垂，小指在裤缝之前，五指放松，手背斜向前；眼皮松垂，嘴巴轻闭，舌抵上腭，呼吸自然，周身放松，心平气和闭目养神。初练时可能产生酸麻、热胀、气动、身体微微晃动之感，这是练功过程中的自然现象，常练自会平静。练静立时要求面阴(面向着静和暗的方面)背阳(背向着比较乱和亮的方面)可使意和气的活动前后平衡。练习时间可从5分钟、10分钟逐步增加到半小时，必有舒适之感。但不要勉强增加时间，应以适宜为度。

三、静卧安神法：卧式功有：(1)仰卧式：枕头应比平常睡枕高些，以鼻对脐为准，平卧两脚腕上下交叉，两脚尖微上翘，下边脚趾尖靠在上边脚趾根的上面。手背对手心，抚在小腹上，左脚在上时，右手在左手上，右脚在上时，左手在右手上。

(2)侧卧式：两腿曲，下脚勾在上小腿上，两脚尖微向上翘，身弓，以鼻对脐为准，下臂曲，下面手四、五指拳曲，大指靠太阳穴，中指靠前额发际，上面手握在下面小臂中间，上手劳宫穴对下臂“郄门穴”，(郄门穴在小臂内侧，腕肘之中间)。

说明：睡法也是练静功的主要功法之一，它可以利用睡眠时间经常锻炼，功深以后，可以以练带睡，如要人睡，将两脚尖放松即可。在练功时，用仰身或侧身，可按自己的习惯，左右侧身均可，姿势相反，要求相同。

运气法：无极静功不主张用意领气，是以身形动作来调和气的运行。运气法有“开合运气法”与“晃海自我按摩运气法”两个动作。

(一)开合运气法：姿势要求：从静立开始，两脚平行分开与肩宽，两脚外侧成直线，两手徐徐向前向上起至与肩平。微曲膝坐身，松肩坠肘，两手手心劳宫穴相对，距离尺许，两臂各成半圆形。注意体松意静，待手心微有麻、胀或微热感时，两手慢慢内合至手心距二至三寸时停止，能微微体会到有气阻力合不拢或吸力自行合拢之感。再慢慢外拉，此时似有气相连有拉不开或斥力(自然离开)之感。拉开时可拉至比肩稍宽。如此反复做，气感会逐渐增强。

收式：两手回至胸前、中指相对，手心向下，两足并拢，舒身上起，两手下按经腹部两手两脚尖同时分开，归静立式。此法单练每次3～5分钟。可增强卫气，使内外气相合，待气感强后可用外气给

自己治病，把左手抚在小腹上，用右手劳宫穴对着肝区病灶，距离三至五寸抚5～10分钟，要意识到手上的气深入病灶，用外气来通达肝内的气血使之正常运化，可起到辅助治疗肝病的作用。此法在静坐和半仰卧时也可以练习。

(二)晃海自我按摩法：在静坐的基础上，周身放松，肝病要先从左斜方向下俯身，向右旋转，至右斜方，舒身上起，转一整圈，归原式不停，继续旋转；注意头不要摆动，在感觉上保持鼻尖对肚脐，动作要慢、要匀、要松、静、自然，思想要意识到肝区，俯身的高低以感觉到肝区有轻微的按摩感为度。重复旋转36次(约十分钟)归原式后稍停。

再从右斜方向下俯身，向左旋转至左斜方，舒身上起转一整圈，归原式，不停，继续旋转36次复原后收功。

此法是用内气按摩身体内部，可使每处肌肉，每个关节，每个细胞都在活动，有调和气血，通导经络，增强微循环运行，使生化功能平衡，所以对各种疾病都有疗效，尤其对肝病、失眠、消化不良、胃肠功能紊乱更有特效。

注意事项：1.本功法在饭前饭后都可练习，但在过饿或过饱时不要练。最好不吸烟，少喝酒，不吃强刺激性食物，其他可按自己生活习惯。2.在练功过程中也可配合药物治疗，如你认为药物无效或有副作用，也可试试停止服药。3.生病的原因是由于人体功能发生不平衡所致，练功的目的是为了调节功能的平衡，因此在日常生活和练功过程中，不要自寻烦恼制造不平衡，心平则气和，能随时保持心情平静，乐观自然，把养病当作中心任务，就能更好地发挥人体调节平衡的自然本能，更快地达到治病目的。4.仰身静卧法，除在睡觉前、醒后练习，还可在白天休息时练习(坐在沙发上也可练)，睡眠时如不习惯仰卧可用侧卧法，容易入睡。5.练功熟习后，可以把几个功法全部练习，也可只练一个功法。可灵活运用。但每天至少要早、中、晚练三次，每次应不少于半小时，如病假休息可增加次数，以加速功效。

(吕继唐文，摘自《气功》1983年5期)

肝硬化自疗法

本功法是选择对治疗肝硬化有效的功法数种，给以介绍操练。

功　　法

一、内养功：1、姿势：取卧式(包括侧卧、仰卧二种)和坐式。先由卧式开始，待体力增强再加练坐式。

侧卧式：即侧卧于床上练功，具体要求是：头微前俯，以头颈保持在左右不倚的正中或稍抬高的位置为准。脊柱微向后弓，呈含胸拔背之势。四肢体位，于右侧卧时，右上肢自然弯曲，五指舒伸，掌心向上，置于耳前枕上，距耳约二寸左右；左上肢自然伸直，五指松开，掌心向下，放于同侧髋部；右下肢自然伸直；左下肢膝关节屈曲约成一百二十度角，其膝轻放于右下肢膝部。如为左卧，则四肢体位与此相反而置，双目轻闭或微露一线之光，其口按呼吸法之需，定其开合。

仰卧式：即平身仰卧于床上练功，躯干四肢自然舒伸，口目动作同上式。

坐式：即端坐于椅上练功，具体要求是：1.头微前俯，躯干正直，含胸拔背，松肩垂肘，手指舒展，掌心向下，轻放大腿膝部，两脚前后平行分开，与肩同宽，小腿与地面垂直，膝关节屈曲九十度角。

2、呼吸：采用第二种呼吸法，即以鼻呼吸或口鼻兼用，先行吸气，不停顿随之徐徐呼气，呼毕再行停顿。舌动的配合，为吸气时舌抵上腭、呼气时舌落下，停顿时舌不动，如此周而复始。

3、意守：取意守丹田法，做到似守非守，在自然基础上轻轻意守。每日练功3次，每次30分钟左右。

二、铜钟气功：1、姿势：早期肝硬化、腹胀胁痛明显者，采用蹬卧式，该式上半身姿势与自然仰卧式基本相同(见内养功)，唯须将下肢屈膝蹬竖，脚掌贴在床铺上，两膝高度不能过高或过低，而以舒适为度；伴有胸痞、气促者，则取高卧式，即将枕头或衣被等软物垫成坡形，高端约45厘米，低端约30厘米，然后仰卧其上，注意头部不能太仰，腰部不能空悬，其余要领同自然仰卧式；消化不良或大便秘结或溏泻者，则取盘卧式，其姿势上半身同自然仰卧式，但手脚放置有异、盘卧时两手掌各斜放在腹部两侧，两食指按放脐旁，两手掌与腹部皮肤保持直接接触。两脚腿自然盘交，如因盘腿而麻木时，两脚可交换一下位置。待症状减轻，身体一般状况改善时，亦可适当增加坐功或站桩练习。

2、呼吸：先自行呼吸一周，然后练习深呼吸，每分钟呼吸次数逐渐减至8～4次。肝区疼痛，肝火上炎者，可以配合练习在呼气时默念“嘘”字，有助泻肝火。

3、意守：可分别意守脐中、中脘、章门、期门、太冲等部位。本功法随时可练，不受时间拘束。

4、辅助功：按摩足三里、太冲、阳陵泉各36次，浴(两手搓热、轻摩)肝区36次，习舌功(舌尖沿齿外缘作顺、逆时针运转，口中津液增多后，接着做漱津动作)36次。

三、舒肝动静功：采取松静功程序。放松站立，两脚与肩等宽，下肢微曲，双臂下垂，两掌心相对丹田，采取均匀深长呼吸，鼻吸口呼，意守下

丹田，摆好姿势后，微闭双目，宁神调息片刻，然后两手作抱球状从丹田部升起至头顶上方，抱气压于百会穴(头顶正中)，并意想一团清气进入百会。然后双手从额前通过两目徐徐下降，经面颊过缺盆(肩胛上窝)经大包穴内侧(腋前线)下移至期门穴，双手掌轻按期门穴片刻，并向顺、逆时针方面各旋转按摩6圈后停住，向左和右各侧身4次，再将两手下滑至腰部，身体前后仰俯各4次，把双手合拢至丹田，然后分开并经双侧腹股沟下移。此时弯腰呼气，双手经曲泉穴下滑，由小腿内侧经太冲、行间至大敦穴。以上动作重复10遍以上。最后双手按揉背部肝俞穴片刻，将手由后向前滑至丹田处，作抱丹式，使气息归元，意守丹田呼吸数至后，搓手洗面，睁眼活动身体收功。

(雨 潇文，摘自《气功》1989年9期)

青光眼治疗法

本功法是防治青光眼选择的几种对症功。

功 法

治疗青光眼常用功法，为放松功、站桩等，配合眼保健按摩功和太极拳。若肝火炽盛者，先行头部自我按摩功、撸胸顺气、导气降下。姿势取站式为主。若实中有虚，不耐站式，可改坐式或平卧式。呼吸取呼长吸短法或六字诀，意守在大敦穴，配合自上而下放松功，以降其火。如兼见便秘者，先行咽津法，运气下达丹田，次摩腹49次，配合两手背侧面上下搓尾骶部49次。兼见恶心、呕吐者，自我按摩内关、足三里穴位各49次。兼见眼红者，先行咽津法，运转双目左右各12次，然后慢慢“呵”气12口。兼见心烦、口苦者，先以两手分别搓两足心涌泉穴，继之存想涌泉片刻，或配合咽津法，意想口津下达涌泉穴，本病用气功治疗，对单纯性青光眼，特别早期疗效较好。长期坚持练功，可减少药物治疗，巩固疗效，防止复发。平时应注意保持心情平和。

(柴宏寿文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版)

矽肺治疗法

本功法是治疗矽肺病的对症功。矽肺，是以肺部纤维结节病变为主的慢性呼吸系统疾病。以多种功法配合则收效。

功 法

内养功和放松功，配合动功、保健功和太极拳。行内养功，意守丹田进行调息，促进脾胃运化，以补脾土，以化痰湿。行保健功中咽津、守涌泉穴法，有生津清热之效。放松功，使心静体松，改善整体情况。

一、气虚津伤者，先搅海10次，舌抵上颚，守舌根廉泉穴，候津液满口，分三口咽下，贯达丹田；次以手掌互叠摩腹36次，温养丹田片刻。

二、阴虚肺热者，以手心左右各摩涌泉49次，搅海，舌抵上腭咽津下，送达涌泉穴；或守肾俞穴片刻，继以意引肾气上运两肺，旋运肺数十圈，肺得肾水而润。

三、肺肾两虚者，宜默默静养，摒除杂念，凝神入于丹田，有培养元气、引火归元作用。

四、若症轻，宜坐式或站式，若症属虚实夹杂，改半卧式，或半功坐，或半功站的站坐结合方法。

五、若症重，动则气喘者，宜半卧式，或侧卧式。呼吸自然，症轻可调息，练内养功第一式，或逆呼吸法，或练吐纳功，自然慢吸气，努气呼出法21口。

六、胸闷、胸痛者，两手掌相叠，掌心摩膻中穴49次，旋运由小到大，能疏气散风。

七、呛咳、少痰，先行咽津法，次以食拇二指轻夹重楼(气管)，上下摩擦24次。点按膻中和天突穴各49次。

注意：本病属久病而气虚，外邪易侵，锻炼先宜室内，以防感冒。注意四时调摄，循序渐进，切忌猛练，操之过急。

(柴宏寿文，摘自《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社1989年4月版)

周天休息法

本功法是用于精神过度紧张、严重失眠患者的对症功。

功 法

一、预备式：仰面平卧，两脚相距一尺，脚趾朝上；双手放胯侧，掌心朝下，舌舐上腭，枕头不宜高，保持颈椎松弛；双目轻闭。意在劳宫，排除杂念。

二、搅海扣齿：合唇，舌从上下牙齿间伸出、舌尖沿牙床搅动，顺时针方向搅动24圈，再反方向搅动36圈。尔后，舌尖还原仍舐上腭，上下牙齿扣击9下。最后将口中津液分三次下咽(如咽硬物)，咽入丹田。

三、气行周天：随扣齿后的第三次吞咽口液入丹田，意念领气走周天。从丹田往下领气(像一股流动的温水)到耻骨，分为两股经极脉下行(左右两股要齐头并进)，过犊鼻、解溪行脚背至拇趾尖。

再由拇趾尖过趾腹，顺脚掌经涌泉、失眠至脚跟。再从脚腿后面上行，经承山、委中、承扶汇合于长强(尾闾)，合二而一。再沿背正中椎骨上行，过命门，夹脊至大椎。再由大椎分为两股，行两肩经肩井、肩髃、天井下行过外关，沿手背直至中指尖。继续由中指经劳宫过神门，由手臂内侧到腋下，再由腋下到缺盆沿颈往上，从耳后上耳前下，绕耳一周，汇合于风府。分两股运行时，要左右两侧齐头并进；若出现一侧先行时，只能退回到缓慢一侧相应部位，齐头向前；不能以缓慢一侧去追赶先行的一侧。由风府过百会、印堂直下至人中。行至人中时，口中自有津液分泌，即将口液下咽，如前再行周天，往返运行，周而复始。注意气行速度不能快，要保持缓慢均匀地进行。

四、收功：意气循周天运行，睡着为止。无固有的收功模式。

（隐　生、莺　飞文，摘自《峨嵋养生系列功》资料）

固发梳头功防治脑部病

本功法对高血压及中风症，包括脑动脉硬化、脑血栓形成、脑出血、脑栓塞、蛛网膜下腔出血等脑系疾患皆有预防和治疗作用；对眩晕、头痛、包括偏头痛、头发脱落等症也有很好的疗效；对无疾者更可使其保持头脑常清、头发乌黑而不白不落。

功　法

具体功法：(一)置一柄疏密相间适宜、梳刺整齐圆润而不尖的木梳。

(二)人正身站立，两脚与肩宽，稍屈膝；百会顶天，项直；含胸拔背，沉肩垂手，全身放松。身体虚弱者也可取坐式：正身端坐，两手掌朝下置于两膝上，含胸拔背，沉肩，放松全身。站、坐两式均闭口，舌舐上腭；微闭眼，自然呼吸；入静、排除一切杂念，意守涌泉。

(三)入静后，左手仍自然下垂，以右手持梳，梳头理发，先从头正中线上的后顶穴沿督脉梳经百会穴至神庭穴到前发际，梳六十至一百二十下；然后以督脉为界把头部分为左、右两半，以正中线依次向左梳至承灵、本神穴一线(梳向仍从后至前)，再从正中线依次向右也梳至右侧的承灵、本神穴一线；其次再梳左侧鬓角处，从本神穴向下依次向后经太阳穴、和帘穴至率谷、角孙穴一线，再梳右侧鬓角处，梳法相同；最后梳后脑处，以正中线督脉的风府、哑门穴始向左梳经玉枕穴、风池穴至天冲、完骨穴一线，再从正中督脉向右梳至天冲、完骨穴一线。次数如前。结束。

(四)睁眼，以双手掌搓热后浴脸三十六下，收功。

注意事项：(一)选择木梳一定要梳刺整齐圆滑而切忌尖刺者。

(二)梳头以不疼痛为度，动作宜缓，轻重适宜。

(三)以督脉为界，分左右梳发时，男先左后右，女先右后左；次数各六十至一百二十下，以多为善。

作用机理与体会：隋代医家巢元方在《诸病源侯论》中说：“栉头(梳头)理发，欲得过多，通流血脉，散风湿，数易栉，更番用之。”这就简扼地阐明了梳头的作用机理。笔者认为，通过梳头可以使人体头部脉络畅通，从而促进脑部的血液循环，使血行不滞，起到赞阳出滞，祛风散湿之功效。然就眩晕症、高血压及中风症而言，其病因病机皆以肝阳上亢、肝风内动者为多，头为阳之首，梳头则可使血流通畅而赞阳出滞，使头脑清醒，祛风散湿而使人免生风疾。本功法以意守涌泉为用，降气降火而无阳亢风动之忧，故对诸症有效；中医认为“发为血之余”，梳头功可使血行不滞而滋养有源，从而保持头发的乌黑不白和不脱落。总之，本功法是一种既简单而又有效的养生保健法。

（丁厚第文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社出版1988年10月版）

治疗慢性肝炎功

本功法是治疗慢性肝炎的对症功。

功　法

预备式：两脚平行站立，与肩等宽，两手自然下垂于体侧，虎口圆，掌心向内。排除杂念，松静站立，从头到脚放松。然后口唇微闭，舌尖轻顶上腭，自然鼻吸鼻呼。

一、导气：将鼻吸之气随意念下沉于丹田，然后经会阴沿脊椎正中上行于大椎穴，再从大椎穴用意念分为两段，沿两臂直达劳宫穴。

二、双回气：将气送入劳宫穴后，两臂外旋，转掌心向上，十指放松向前。随后双臂肘稍屈向前抬起，似捧大气球，缓缓向上托起，贯入天目穴。然后翻转双手，使手心慢慢向下，沿胸、腹向下缓慢导气，下行于小腹前，将两手分开前伸抱气向内贯入下丹田。

三、贯气：以腰为轴，带动双臂略向右转，重心移向左脚，右脚抬起向前上半步，前脚掌外侧着地。同时以意念将丹田之气缓贯入肝区。

四、排肝气：右手不动，意守肝区，左臂内旋，转掌心向下，接着左膝伸直，与脚尖成一直线，右膝微屈，躯干稍向右倾，随之再前屈，目视左手，随后右膝屈，用左手虎口将气沿右腹、右下肢内侧

正中，缓缓向足尖导气。

五、捞气：左手臂外旋，转掌心向上微屈指呈凹状，缓慢捞气向上托起。同时上身抬起，两膝伸直，目视左劳宫穴，将气贯入下丹田。如此左右交替各一次，再行贯气法。重复进行六遍。

六、甩气：两手将丹田之气贯入肝区，右脚落地，重心随之移向右脚。左脚向前迈出一步。左手放松，五指分开，按住肝区，接着右手从左手指指缝缓慢抓气成半握拳，右臂外旋，转掌心向上，然后用力将病气甩下。

七、贯气：右手向前，掌心向上，托气似球，同时目视劳宫穴，向上缓慢捞气入肝区。

八、甩气：右手掌心向内，意守肝区，掌心与肝区相距约13厘米。左手从肝区抓气向左前下方，五指松开，掌心向下，用力下甩。

再行贯气法，动作相同，方向相反，如此做六遍。

9.双回气：左手将气贯入肝区后，右脚向体侧迈出半步，与肩等宽，同时两手从肝区自然下垂于体侧，虎口圆，掌心向内，松静站立，目视前方。接着两臂外旋，转掌心向上，掌指朝前平伸，似捧气球，缓慢地向上托起，贯入天目穴。然后张臂扩胸，与肩相平，两手沿胸、腹外侧向下缓缓导气，下行于小腹前，随后将两手分开，抱气似球，贯入下丹田，最后收功，恢复预备式。

（姜万武文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

治痔疮气功操

本功法是治疗痔疮的对症功。简明实用，功法简便，易学易练，室内室外，不受环境的限制，无副作用，不易出偏，男女老少、体弱病残，皆可锻炼。

功　法

一、预备功：1.两脚分开，与肩同宽。

2.松肩、松肘、松腕，两手自然下垂。

3.松胯，松膝，两膝稍弯，但不超过脚尖，身体重心放在两腿中间。

4.舌舐上腭，将舌尖轻抵上腭牙与龈肉交并处，切不要用力，双唇轻闭。

5.百会朝天，使头顶百会穴直冲天空，也就是使百会穴位于身躯中轴的垂直线上。

6.松腰松胯自然收腹，松腰是要求放松命门部的腰椎部分，松腰是很重要的腰不松，气不沉丹田，只有做到腰松，气才能下沉。当然要把腰练松也不是很容易的，要多做下蹲姿势，功到自然成，小腹部向外凸出，要向里收，只要把小腹微收，腰自然就放松。

7.含胸拔背，胸部略含，不要挺出，背不要后驼，这样可以保持正直而松缓。

8.虚腋松腕；腋不能松，胸便不能含。能含胸，背自然“拔”。腋虚腕松万能圆、转自如，腕松气达十指末梢，否则迈步策重自立不稳。

9.提肛敛臀：提肛是练功时将肛门或会阴部略带上提之意，这样内气能通达四肢，“敛臀”，是防止臀部在练功时凸出而破坏身体的自然松静状态。提肛和敛臀要同时进行，不用蛮劲，完全用意不用力。

10.心安神静；全身肢体要放松，使各部气血流通即能排除头脑中的各种杂念，保持安静的状态，所以在松静站立预备功时，要注意心神安静，才有助于各种功法的正确进行。

第一节：提肛：采用意守“丹田”，提引肛门，呼吸与提肛运动相配合，吸气时腹部鼓起，肛门放松，呼气时腹部塌陷，腹肌收缩，并向上提缩肛门，这样一呼一吸，一缩一松，有节律交替进行，可改善局部血液循环，每次练习15—30分钟，每日1—2次。

第二节：揉腹：两手先摩擦二分钟后，男左女右放在中丹田上顺时针方向揉腹72次，开始轻一些，以后逐渐加重，但不能用力过大。

第三节：拍打法：两手左右交替拍打臀部分24次，再下蹲9次，蹲时呼，站时吸。

第四节：颠脚：二手叉腰，二脚跟提起吸，放下呼，一呼一吸，反复9次，吸时肛门提起来，呼时肛门放下。

第五节：按迎香穴：用二手食指在迎香穴正转36次，反转36次，然后再按二分钟。

（何　彬文，摘自《中华气功》1986年1期）

治疗冠心病吐纳导引功

本功法是治疗冠心病对症功，即多种原因造成冠状动脉发生粥样硬化而产生管腔狭窄或闭塞，导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病。以多种功法配合治疗，常用功法以吐纳导引功为主，配合放松功、内养功、太极拳以收效。

功　法

一、山根纳气：先摆好姿势，坐式或站式，调鼻息、缓缓纳气、气贯丹田、做到胸部不胀，而丹田少腹有“气”。呼气出，由鼻努气喷出而少腹下陷。一般要求呼短吸长，口纳气入“山根”(鼻咽喉腔)内，气流回旋而产生如“鼾声”状，耳聆此声，亦有安神定心之效，计21口。

二、拍击脏腑：自我拍打胸、腹部以及两腋下

侧，有促进局部经络疏通、气脉调和作用。自我重拍打，有活血通络散瘀作用；自我轻拍打，有疏导作用。拍打部位有两上胸、两乳下、两胸胁、中脘、少腹等。

三、自我胸部按摩功：两手相搓热极，以手掌心在胸前区旋运按摩，顺逆各49次（或按摩膻中穴顺逆49次）。一手握空心拳，拳掌面拍打局部或阿是穴49次。动作轻重缓急，可依自身感觉反应而定，或用拇指指面，点揉阿是穴，按揉49次。如病势转剧，即以空拳掌面拍击阿是穴疼痛点，拍击轻重依各人情况而定。并考虑迅速配合其他治疗。

本病可因诸种病因诱发绞痛，精神和情绪的变化乃为常见诱因之一，除气功锻炼外，极需注意情志平和，摄生养心。清心寡欲，配合调睡眠、调饮食，以及其他医疗方法，效果更好。

（柴宏寿，摘自《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社1989年4月版）

治近视眼气功

本功法是治疗近视眼功法。

功　法

一、静立：1.清晨，空腹，宽衣松带，穿平底鞋，站树下或阳台上，去眼镜。

2.两脚相距如肩宽，足趾微向内扣，成内八字，脚掌微提，使涌泉穴虚离地面。

3.双目半闭，露一线之光，收敛思潮入静。

4.膝、髋关节、腰、腹、胸部自然放松，脊椎正直，臀部略收，不挺胸，不凸腹。

5.两肩放松，微向前合，两臂自然下垂，小指靠裤缝前，手心空，中指舒展，肩与腕之间微弯似弓。

6.头部保持正中，颈似顶物，而又不紧张僵硬。下颏向里收合，不可外突。口齿自然轻闭，舌抵上腭。

7.全身放松，意识上想着“松”，从上松到下松、静得能感到遍体温暖，手热，甚至出汗，或觉得有丹田气上升。静立时间可在15—30分钟之间。

二、运气：1.上姿势不变，保持松静状态，眼仍闭着。

2.双手徐徐就势向前举起到腕与肩平为止，手心相对，相距如肩宽，两臂对称曲肘成弧形。

3.少顷，两手心会感到麻胀，这时就用意而非用力地将两手慢慢并拢，好象按一气球，有阻力之感；俟两手合到相距二、三寸时则停止内合，再用意将两手慢慢平行拉开，可拉到比肩略宽，但不能拉直。此时会感到两手心之间似乎有气相连，有拉不开之感。

4.这样内合外拉36次，可觉两手之间产生吸力，且逐渐增强。

三、治眼：1.前小臂上举；沉肩坠肘，两腋虚空，双手慢慢转动至手背向下，手心向上，手指与肩齐。

2.掌心（劳宫）对准微闭的双目，意想掌心之气向双眼发出，双掌随意自下而上向双目推近然后拉开，意想掌心之气与双目眼球相连，有眼球向里压与向外突之感。效果较好的，眼中可能出现绿、黄、白、紫、蓝等光彩。

3.如此推拉持续15分钟。

四、收功：1.闭目敛神，手心朝上，直臂抬起，渐渐回至胸前，手心再翻朝下，轻轻往下按到腰、胯之间，恢复静立状态。

2.一分钟后，眼睛慢慢睁开，平视前方，不要马上把眼镜戴上。

3.这时会感到醒脑舒身，眼睛明亮，慢慢向前走几步，即可结束。全套功法总共45分钟左右，之后戴上眼镜，半小时后进食。

（张琼芳文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2期）

肺结核气功疗法(一)

本功法是专治肺结核功，为《吐纳炼丹功》的基础功法，根据肺结核病不同证候群分为“阴虚型、阳虚型、阴阳两虚型，三个类型。采用不同的调息方法“气入丹田”，以达到运用气功功法中所产生阴阳之所偏，来纠正肺结核病人在病理变化中的阴阳所偏而起到治效。故又名“气入丹田功”。

功　法

一、肺结核阴虚型。证候群：口干咽燥，咳呛不畅，痰中带血，骨蒸劳热，颧红盗汗等。采用《吐纳炼丹功》呼吸法辨证施功。吸气时内气由涌泉肾经井穴经二足内侧足少阴肾经路线上升到会阴，再经过任脉阴经到丹田。这是由“涌泉向上气入丹田”，呼气时内气从丹田经过督脉阳经的命门下降，经会阴到足跟再回归涌泉。

姿式：参照气功卧式，仰卧或侧卧。代偿机能较好的病人可采用坐式、卧式交替施功。舌尖轻舐上腭，要虚领顶颈，含胸拔背。意守：涌泉穴。

诀窍：①吐纳炼丹功呼吸法的意识要与涌泉穴相连，感觉涌泉穴暖流向上气入丹田，再从命门穴回归涌泉，暖流均源于涌泉。②气入丹田时要提肛收腹。③呼吸要自然，不可用力。④意守要似守非守，若有若无，不可着相。

治疗机理：肺结核阴虚型运用《吐纳炼丹功》呼吸法，由，涌泉向上气入丹田，意守肾经井穴涌泉，

可以"壮水之主以制阳光"、能滋水养阴，使阴虚得瘥。

二、肺结核阳虚型。证候群：面色皖白，恶寒自汗，气短乏力，语音低微，便溏或泻等。采用《吐纳炼丹功》呼吸法(同上)及辨证施功。当内气回归涌泉后，第二次吸气再从涌泉经过会阴，提肛收腹，上达丹田的同时，命门穴气流向内到丹田，这是由"命门横贯气入丹田"。

姿式：卧式，代偿机能较好的可坐式卧式轮流炼功。舌尖轻舐上颚，虚领顶颈，含胸拔背，要达到"松"、"静"、"自然"。意守：命门穴。

诀窍：①当第二次呼吸时要同时从命门，从涌泉吸气，也要同时气入丹田用意不用力。②内气由命门及涌泉同时气入丹田后，再从命门自然呼气下达涌泉，如此循环周流。

治疗机理：肺结核阳虚型用《吐纳炼丹功》呼吸法及辨证施治：内气由命门横贯而气入丹田，意守命门督脉阳经能扶阳强壮，"益火之源以浪阴翳"，助火补阳，疗效满意。

三、肺结核阴阳两虚型。证候群：兼见上述阴虚型加阳虚型各一种以上的证状。采用《吐纳炼丹功》呼吸法(同上)，及辨证施功，当内气回归涌泉后，第二次吸气从涌泉上达丹田的同时，咽口中唾液一口，咯然有声，意识从百会穴随唾液下达丹田，这是由"百会向下气入丹田"。

姿式：根据代偿机能好坏采用坐式或卧式。意守：丹田穴。

诀窍：①当第二次吸气时要先咽唾液，同时引涌泉及百会的二头内气相互直贯丹田。②气入丹田后，呼气由命门下达涌泉循环周流。

治疗机理：肺结核阴阳两虚型用《吐纳炼丹功》及辨证施功，内气由百会直贯丹田及意守丹田，可以扶正祛邪，培养正气，调整阴阳之偏胜，而得到很好的疗效。

(陆孝夫文，摘自《气功》1982年4期)

肺结核气功疗法(二)

本功法是一种治疗肺结核的对症功，可根据不同病情进行习练。

功　法

一、姿势。练功者需要一定姿势，目的在于帮助入静。练功中一般又要维持某一种姿势不变，故而它又是一种肌肉锻炼。练功姿势必须正确，都要求自然舒适，肌肉放松，不能紧张用力，也不可马虎从事。

治疗肺结核病的姿势选择，须依病情轻重、体力强弱和个人习惯而定，原则上是由卧到坐较为适宜。伴有其它疾病者(如神经衰弱、高血压者等)，需练站式，所以在体力允许条件下，也可改为站式。总之，必须循序渐进，灵活运用。肺结核病常用的姿势如下。

1. 卧式——依病人是否感到舒适及平时习惯可选用仰卧或侧卧式。如仰卧有胸闷感，妨碍入静，可选用侧卧式。侧卧式以卧向患侧、空洞侧、主要病灶侧为宜，能防止练功时排菌侧之分泌物通过支气管向对侧播放，局部病灶亦能起到一定的压缩作用，这对具有空洞和痰菌阳性的患者，甚为重要。

对于运用鼻导管滴入药液治疗肺上叶部位空洞的患者，可以同时利用此段时间练功。除因不同肺段需用不同侧卧角度外，一般尚需头低脚高，抬高臀部，而当已滴入药液后，又需固定此姿势静卧1.5—2小时左右，以帮助药液的吸收，这对伴有胃下垂或其它内脏下垂的患者更有进益(但对病在两上叶前段需用俯卧式的患者来说，为免妨碍练功呼吸起见，不宜在滴注时练功)。

2. 坐式——盘膝坐式体力消耗较大，操作较难，容易引起下肢麻木，故以平坐为宜。

3. 站式——自由式和三圆式容易掌握，体力消耗亦小，对肺结核病患者较为适宜。

4. 自由式——自然站立，头和胸部要求与坐式相同，肩、肘、手自然下垂，轻贴体侧，两膝微屈，两足平行同肩宽，分开站立。

二、呼吸法。1. 肺结核病患者采用腹式呼吸较为适宜，因腹式呼吸时，膈肌活动度大，胸廓扩张度小，肺下部肺泡的扩张较肺上部者为大，而肺结核病灶的部位上部比下部为多见，故在腹式呼吸时，由于膈肌的运动对肺脏下部有压缩及按摩的作用，因而使肺上部处于一种相对安静状态，这就有利于病灶的修复。

2. 呼吸最好用鼻呼吸法。

3. 呼吸法最好配合有舌尖动作，以利唾液分泌，促进消化。配合用舌尖动作，亦可帮助排除杂念，加速入静。

4. 治疗肺结核常用的呼吸法有下列几种：

①自然呼吸法——和平常一样地呼吸，但必须无声无息，自然柔和、均匀、不用力。

②潜呼吸法——在自然呼吸法基础上，进而要求细悠、缓慢，系自然呼吸法与深呼吸法的移行阶段。

③深呼吸法——通过潜呼吸的锻炼，再循序渐进，由浅入深，使呼吸深长。呼吸时可以舌舐上腭不动，也可不配合舌尖动作。

④停闭呼吸法——分为第一、第二两种停闭呼吸法，方法如下表。

名称		第一停闭呼吸法（硬呼吸法）	第二停闭呼吸法（软呼吸法）
施用方法	呼吸径路	鼻	口 鼻
	呼吸顺序	吸→停→呼	吸→呼→停
	舌尖动作	上→上→下	下→下→上
	默念	自→己→静（循序增加字数）	自→己→静
	缺点	应用不当时可见有憋气感或腹胀、胸痛、头昏	用口呼吸易使口部干燥

两种停闭法可依病情需要，由医师确定。一般来说，第一停闭呼吸法适用于病轻或体壮患者，第二停闭呼吸法适用于病重或体弱者。临床运用时，可先将两种同时试练，然后选择其中适合个人的一种固定练习，不再更动。

呼吸时，如与默念法配合，可应用均衡增字法，即在吸、停、呼（或呼、吸、停）的三个阶段各顺次默念一个字（如自、己、静）或（自己，静坐，治病）等，整句以不超过九个字为限。这种方法的优点是：字数的增加，可以作为呼吸停闭深长的客观衡量标准，使呼、吸、停均衡地延长；也可应用字音延长法，不增加字数而把“自己静”三个字随呼吸地逐步变深，使字音拖长。这种方法的优点，是比较容易掌握的，且不因字数增加，字句过于复杂而使默念不便。

⑤逆呼吸法——上述各种呼吸法，都要求腹式呼吸，即吸气时下腹部柔和地渐渐隆起，呼气时随气呼出下腹部慢慢缩小，胸部不动或尽量少动。而逆呼吸法与腹式呼吸相反，即当吸气时，胸部渐渐扩大，腹部慢慢缩小，呼气时胸部渐渐缩小，下腹部慢慢隆起。

⑥运气术——属大小周天一类的练功法，这种方法掌握不好，易生偏差，它与临床疗效的关系尚未肯定，故初练者，不宜试用。

三、入静法。入静是影响练功成败的主要关键。一般来说，肺结核病的练功入静方法与其它病的练法相仿，可采用正念替代法（以集中注意于各种练功操作来替代杂念），观法、默念法、数息法、随息法、突击法、意守法等。

意守部位以丹田为宜，如因某些原因不宜意守丹田时，可意守除胸部、头部以外的其它部位，如涌泉、大足趾等处。

四、应用功种。1. 放松功：特点——以意引松，使全身肌肉松弛。解除大脑和局部紧张，改善全身血液循环，调节体内各部功能。

呼吸——自然呼吸法。

默念——呼气时配合默念“松”字。

步骤：先闭目静坐1—3分钟，然后用意识自头→颈→两肩→上肢→手→胸→腹→背→大腿→膝→小腿→足，即自上到下，由前到后，由外（体表）到内（内脏），顺序放松，想到那一部位，在呼气时默念“松”字，并用意识要求此部位放松，如肺结核患者，遇有胸部不适时，可以在局部以意引松几遍或暂时放弃，待其它部位均放松后再去放松。实在不行，也不可勉使其放松。

应用范围：①一切内功的基本功；②防止练功偏差；③防止肺结核咯血、发热、妊娠中毒症、急性阑尾炎等。

2. 松静功（调息功）：特点——以意领气，在放松功的基础上，进一步用意识调整呼吸。

呼吸——深呼吸法。

默念——呼气时默念“松”字，吸气时默念“静”字。

步骤——先练放松功，在全身放松的前提下，吸气时增念“静”字，同时用意识调节呼吸节律。

应用范围：①为内养功打好基础；②用以防治疾病。

3. 内养功：特点——停闭呼吸，默念字句，配合舌部动作。

呼吸——第一、第二种停闭呼吸法。

默念——呼吸时默念“自己静”等字句，同时配合舌尖上下动作。

步骤——先练放松功，松静功，然后进一步练内养功。

应用范围：绝大部分的疾病均可用此功治疗，如肺结核、溃疡病等。

4. 外功：练功必须动静相兼，根据病情轻重，当症状、体力情况适于配合一种外功，或某一种外功中的某几节动作时，原则上要求运动量由小到大，时间由短到长，动作由简到繁，由少到多，循序渐进；防止贪多及过度疲劳。在咯血及发热期间不宜练外功。常用外功：如五禽戏、易筋经、太极拳、保健功（由股八段锦、十二段经衍化而来）、自我按摩等。由于肺结核病养病时间长，条件许可时，以练整套太极拳为宜。出院后如锻炼时间不够，可根据具体情况分段练习。

（董天璋文，摘自《气功教学》人民体育出版社1988年2月版）

鱼戏气功

本功法是防治近视的一种简易功，有调治功效。

功　法

预备式：正坐。练功前，放松衣着带扣，除下手腕、手指上的附着物（如手表、戒指等），端坐于椅、凳上。椅凳高矮以坐上去两大腿基本与地面平

行，小腿约与地面成90度角为佳。坐在椅凳前部，即椅凳面1/3处，不靠椅背，双腿分开约与肩同宽，足尖向前，双脚踏实，双掌自然放在大腿上。双臂不要在身侧夹紧，腋下虚圆，肘微外撑，下垂。肩勿耸起，要放松下沉。头正而勿高抬，低垂。目平视前方。上体自然正直，全身坐得稳而充实。注意随时纠正拱腰驼背、挺胸突腹、前倾后倒、左歪右斜等不良坐姿。正坐是本功法的基本功之一。

待全身按要求坐稳后，翻掌向上，用拇指指甲掐点中指指端"手厥阴心包经"的中冲穴。掐时意念及内视随心包经经络向上，经过掌心的内劳宫穴到手腕，再经过手腕横纹上方3寸处的内关穴，沿小臂、大臂内侧经络，经腋下至乳旁的天池穴。然后，放开中指端中冲穴的掐点，意念及内视自天池穴顺原经络下行。意想自心脏放松到上肢、上体，同时缓缓吐气，收腹，随之放松小腹、下肢。再重复掐点中冲穴，逆经上行，自心脏放松全身，吐气收腹。初练可做3至5遍。待心气初定，烦躁解除，全身基本放松后，接做第一节。

第一节：活颈吐纳。本节初练者睁眼做，功法掌握熟练后，可闭目做。

1.掐耳穴：面带微笑，双手掌心朝上，自大腿上循身前缓缓上升，到两侧耳下，拇指在耳后，食指在耳前，同时用指甲在两侧耳屏切迹("俗称"耳窝")的内下方，点住"目穴"。点掐约4到8次。每点掐一次"目$_1$穴"。同时向上、向下配合运转眼球一次。每次眼球运转到下方，便放松掐点的耳穴，同时意想将眼内浊气从口中轻轻吐出。点过数次后，拇指、食指顺耳屏切迹略向外移，点住耳屏切迹外下方的"目$_2$穴"。同样用拇指、食指指甲点掐4到8次，但每点掐一次，同时让眼球向左右方向运转。

注意每次点掐后均要放松，并轻轻吐口浊气。最后，双手拇指、食指下移到双耳垂正中的"眼穴"上。

2.抬头运目：双手拇指、食指仍在眼穴上，慢慢抬头，尽量后仰，眼看上空。眼球尽最大范围环形运转。与此同时，每转动眼球一次，便用双手拇指、食指指甲点掐眼穴一次。每运转、点掐一次放松后，便轻吐一口浊气。做4到8次后，双手掌心朝下，自身前下落，仍放在大腿上。

做以上两个动作应注意，掐点耳穴时，"掐"与"放松"交替。运转眼球，上、下、左、右要运转到位。环形运转眼球时，为保证运转到要求的位置，向左转圈时，可按上左、下左、下右、上右四个角的顺序来运转，反方向向右转圈时，则可依次按上右、下右、下左、上左四个角的顺序来运转。

3.转颈后顾：睁大双眼，使眼周围的外组织(眼睑、眼外肌、眼眶、结膜、泪器、角膜等)均充分扩展开。然后慢慢向左后转颈瞪视，再慢慢转回，边转边放松大睁的双眼，并连续眨动上下眼皮，同时吐浊气，收腹。完成上述动作后，恢复前视，再抬眉，睁大双眼向右后方向转头颈后顾，重复回头、放松眼部、眨眼、吐气、收腹等动作，要求同前。反复左、右转颈后顾各2到8遍。最后恢复正坐。

第二节：鱼沉水底。轻闭双目。

1.纳清排浊：正坐，双手自大腿上下落于身侧，掌心朝下，再翻掌向上，两臂自两侧浑圆上升。此时，手指、手腕、肘、肩等关节以及各肌群都要放松，成弧形，意想眼珠如水中鱼，全身如鱼在水。眼虽闭，意念随姿势升降，内视亦跟着上下浮沉。面带微笑，双臂上升到侧平位，意领掌心接纳大自然中的新鲜气体，继续浑圆上升到头顶，以双掌心的内劳宫穴向中斜对头顶正中的百会穴，向之纳气。

此时，意念导引清气自两掌心经头顶上的百会穴，源源纳入体内与元气相合，从以口、鼻两窍为主的全身各渠道排挤出浊气。姿势不动，以意领清气追逐体内浊气，清气每到一处，即排挤浊气，从上至下直到脚底，排浊气入地。这样清气进，浊气出，通体为清气充溢，清新舒适。而且面部始终要面带微笑。

注意"纳清排浊"时，两掌心与百会穴成∴形相对，掌心的内劳宫穴要照到百会穴，不要过前而照到头前部位甚至额前部位，也不可过后照到头后部位。做上述动作时，手臂一定要充分放松。初练时有人会有酸、累等不适感，要领掌握好，几次便能适应，且气感较强。而用意念导引纳清排浊的渠道，包括全身孔窍，细小如毛细孔、每一神经末梢，通过锻炼，运用意、息、动的诱导，都能调动其参与纳清排浊。

2.如鱼得水：全身通过"纳清排浊"后，已升至头顶的两手位置不动，但十指微微蠕摆，意想如鱼得水，双目及全身皆如鱼在温暖的水中漂浮(夏日则意领清凉之水)，滋润舒适。此时面带微笑，全身似动非动，自得其乐。

此动作的十指蠕摆，可意领，不一定要求形动。

3.鱼沉水底：以手腕带动手指如蚕行，双手如鱼鳍微摆，浮游水中，自头顶飘摆而下。双手降至面部时，配合吐心音"呵"字，同时收腹。吐完即恢复自然呼吸，双手继续循胸前向下摆游，双目内视随之下沉。双手到腹下时，掌心向外下方翻转，分向两侧。在髋关节旁，掌心向下，微动如鱼沉水底。再重复举鳍上浮，便不再做"纳清排浊"，而是连贯地运用"如鱼得水"，"鱼戏水中"、"沉鱼水底"的姿势、意念和呼吸导引。注意目随意行，紧跟不舍。

注意此节动作要柔、稳、连贯，当双手沉至身侧继续微摆缓游时，意念与内视随双手的动作继续下沉，寻求优美、娴静的"沉鱼落雁"的意境。

本节可反复做3至10次，自第二次可只使用后两个动作单练此节。单练时，当"鱼鳍"摆动下沉至

身侧后，便接练静功，亦即外静内动功法。可停姿势导引，只用意念与呼吸导引，并逐渐升华到意、息俱停。(参见三节后静功)一般情况应接练第三节。

第三节：点水荡游。此节与上节同为主功法，在全套功法中为中心部分。全节配吐主经肝音“嘘”字，重视目受意念控制。

1. 纳气入海：接上式，掌心朝上，双臂自身侧上举，至侧平位，肩、肘、腕、指都要圆柔而不僵直。摆动“双鳍”向胸前环抱。这几个动作均为接纳自然界清气，准备纳气入海(古人医、道两家都称眼为“银海”)。转掌向眼，继续摆游，向眼部靠近。摆游到距眼约2寸左右处，意念掌心的内劳宫穴带气贯入眼底，与眼内气相交。

2. 点水荡波：待气接通，翻腕，双掌心相对。保持手位不要上下移动，就原位用拇指指甲轻轻弹点眉正中上方，即鱼腰穴与阳白穴中间的上光明穴，有如在银海水波中一点。意随水波自然向前荡开，而双手就势随波纹向与眼水平的前方荡出，同时意想排出眼底浊气。内视紧跟，亦随波纹及排出的浊气向前拉开。

3. 随波摆游：双臂自然荡向前，至双臂前展到前平举部位(但肘腕微屈)，随向外扩展的水波纹两手翻掌，掌心向前外方，立掌向左右两侧荡摆。边游摆“双鳍”，边吐肝经音“嘘”字，同时收腹。此时，双目内视，紧随荡出的波纹和游摆的双鳍，向前、向侧方扩展开，范围逐渐扩大远去。“双鳍”游摆到左右侧能及的最大范围(肩、肘、腕、指仍要求放松微圆)，在胸前(与眼平位)自左右方展成半圆。再翻向内，重复摆回眼部。

再次做纳气入海，再做前述的动作。反复“点水荡波”3到10余次均可。最后一次反复时，“随波摆游”又摆回眼部，不做纳气意想，而将两手臂自眼部如鱼鳍摆游下沉，经腹部分向两侧髋关节旁，掌心朝下，微动仍如水中鱼。

静功部分：停姿势导引，由外动转入外静而内动。只用意念导引，身如游鱼，漫游向广阔的湖海之间，在水天相接的苍茫之处游去游回。内视眼目随之。张口含水，闭口吐“嘘”，慢含轻吐，似我似鱼，一念亦似存非存，与天地浑成一体。古人曰“游行天地之间，视听八远之外”，即“全神出隐显，尘纷不乱，可撤耳目之障”。一旦进入内、外俱静状态，一念也息，一息也无，偶有杂念再生，再用游鱼戏水的意念导引驱除杂念，即用一念代万念。也可再用呼吸导引法，如走路不稳，拾起“导引手杖”，步履稳定后再停意念导引。如欲收功或接下节，可意领海天渺茫之中，一鱼游回，先似有似无，继而显现，渐渐游近而显形，酷似本人眼目，游回眶内，滋润圆活。全身更为舒适，气机达身体各部，自感生命充实而愉悦。

在接连第四节之前，双手先恢复放置到大腿上的姿势，同预备式。

第四节：甲刺头面。这一节是全套初级功法的殿后部分，既可以单节用，又可在前三节的基础上，针对病灶选择有关部位和穴位加以刺激，促进眼屈光功能之平衡，视力之增进。单节使用时，对其中三部分亦可分别选用。急欲恢复眼睛疲劳时，用第一部分，甲刺眶区。头晕头痛、眼目昏暗时，用第二部分，甲刺头部。肩背头颈酸痛、眼目不明时，用第三部分，甲刺后颈。

这一节，在每做一遍动作后，均应配吐肾音“吹”字。不论单练一节或练全套功法，吐“吹”音、调肾气，可起到引肾水灌溉乌珠的作用。这一节尤重意导。不仅各个动作强调吐“吹”音，且在收小腹时，将意念引向小腹丹田，并深入肾脏，直达后腰命门穴，接连督脉，为贯通上体之小循环(循督脉上行，经过诸经汇集处而入目)打下基础。而意引至小腹，出入丹田，亦与“目”照。故配吐肾音是不应忽视的。另外吐气、收腹时，也引导了气机下降，避免气血上冲、气机偏上而形成上重，且为收功时元气归府做了准备。

1. 甲刺眶区：双手自身前缓缓上升至面部，翻掌使掌心对脸部，双手横置鼻侧与双眉内端和双眼内角之间，屈指。

①按刺眼眶：用十指的指甲一下一下地从中间外按刺上、下眼眶，每按刺完一遍，即配吐肾音“吹”字，同时收腹，意向丹田。一般是用食指指甲按刺上眼眶，中指和无名指指甲按刺下眼眶，而拇指指甲在外眼眶部位配合从内向外的三指，在原部分按刺。也可根据个人情况变化，原则上是应避开眼毛，在眶骨上按刺。即使按刺到上、下眼皮，也不能触动眼球。应明确这一动作要以中力按刺眼眶。双手从中往外约做2到8遍。

②按擦眼睑：采用上述的手指部位，向外按擦，直到眼眶外、外眼角旁。每做一次配吐“吹”音，收腹。这一动作以刺激眼睑为主，附以眼眶，一擦到底，不象上一个动作一下一下地按刺。反复2到8遍。

③集点眼穴 第一组集点穴位及手法：先用食指指甲点住眉毛内端的攒竹穴，次用中指指甲点住双目内眼角与鼻梁两侧中间的睛明穴，再用无名指指甲刺点上下眼眶上的眶下小孔部位的四白穴，最后用拇指指甲点住眉、眼外侧凹下部位的太阳穴。在四个手指指甲部找准穴位后，同时先向里、向外按揉4到32转。注意每做完一遍，要配吐“吹”音，并收腹。另外，先点上的穴位，手指甲不要移动，以免走位不准。熟练后，可同时点以上穴位，但以点准穴位，而且不移位为准。

第二组集点的眼穴及手法：先用中指指甲点住眉毛正中的鱼腰穴，次用食指指甲点住眉正中上方

一寸部位的阳白穴，再用无名指指甲点住上眼眶内下方，与鼻梁骨衔接部位的正光穴(也称东名2穴)，最后用拇指指甲点住眉外端稍上凹陷部位的丝竹空穴。四穴点准后，同时先向里，后向外点揉4到32转。注意每遍配吐“吹”音，意顾丹田。另外要弯屈手指第二横纹，用指甲而不用指肚，并在点揉时以手就穴，不要以头俯就手。

点完第二组眼穴，双手集于眉上方，循眉正中上方，直线向上按擦到前发际，转腕，使双手十指指甲均排立于前发际边缘。

2.甲刺头部：①点叩发区：双手立指，并排横向列，用指甲自前发际向后发际叩点。经头上至后发际。注意叩点时同时收腹，手不要抬得过高，力度适中。叩完一遍配吐“吹”音，意念经丹田再返回前发际。重复上述动作叩点，可根据不同情况，反复2到10遍。再以双手十指指甲成直线排列，从头正中线向两旁叩点直到两侧耳后，吐“吹”音，收腹，意集小腹丹田，再回到头顶正中线。重复上述动作约2到16遍。

②按擦发区：部位同上，用十指指甲自前发际向后发际按擦，如梳头，逐渐擦至后脑，配吐“吹”音，收腹，意向丹田，再回到前发际。重复上述动作约2到16遍。再用双手十指指甲从头正中线向两旁按擦，直到耳后，配吐“吹”音，收腹，意向小腹丹田。

③点风池穴：从头正中向两旁按擦的最后一遍，双手按擦到耳后时，用中指在耳后后发际内，找到枕骨下凹陷处的风池穴，先用中指指甲点刺4—16次，再连续向里向外点揉4—16次。点后吐“吹”音，收腹，意领丹田，转向后腰命门穴。

甲刺头部既可醒脑，又可防治感冒，特别是对原因不明的头痛，有立即止痛的效果。点刺风池穴，向外上方点刺可治疗眼疾，向内上方点刺可治头痛、落枕等病症。

从这一节的最后一部分点风池穴开始，配合吐肾音，收腹，意领内视循丹田向后腰命门穴。贯穿在本套功法中的吐气、吐音、收腹，一直是自然地诱导人们意集小腹丹田部位，但都是上下运行。这一节的最后部分开始横向意领。目的为加强肾经入内的通畅，联系督脉上行脑系、目系。

3.甲刺后颈：①按刺后颈：双手自风池穴顺势向下，十指靠颈，勿推向两旁，立指用十指指甲一下一下地向外按刺(注意不是点刺)。按下去要比其他部位力量重些，因为后颈筋、皮、肉较之眼部、头部要厚，仅用轻力则不能达内。但也不可过分，以刺完微显潮红不疼为度。从中向外，按刺到耳下部位，再返回脊椎两旁。重复动作2—16遍。每做一遍均配吐“吹”音，收腹，意领向命门穴。

②按擦后颈：用按擦法，双手十指从中向外，擦到耳下。亦反复做2—16遍。每遍吐音，收腹，意领命门穴。

③按抚前后颈：最后用十指，张开满掌按在后颈部位，自后向前颈按抚1—6遍。每遍均如前，吐音，意领。最后一遍按抚到前颈后，自下颏部位，成两手掌相交形状，合双掌于胸前。

收式：①培气：双掌相合后，意念集中于双手掌心的内劳宫穴。培引外气，待掌内有气感(如酸、麻、胀、热)时，不要马上打开。

②熨眼舒目：双手移至面部，使双掌心于面颊上贴着鼻侧推擦向上，到眼部贴于眼上。使内劳宫穴对准双眼，运用掌心练就之外气，自我发放，熨眼舒目。而目如鱼之小憩，微动而不游行。始终面带微笑，口内自然吐“嘻”音。

③搓抚胸腰：稍停，双手掌自眼沿面颊搓下，交叉于胸前，顺势向下按擦，直到带脉，双手各回到左右两侧，循带脉，向后腰，双手在后腰上按抚，双手先向后腰间按，再向下按，配吐“吹”音，意念集中在按抚部位。

④收功式：然后顺势作收功动作。双手从身侧起，经侧平举从头上下落，经上中下三焦，配吐三焦音“嘻”字，收腹，意归丹田。双手落到大腿上，恢复到预备式。睁眼后，做辅助功，脚下四动。

辅助功：(一)脚下四动。1.伸足：仍为正坐姿，两手叉在腰部，单脚小腿举起，尽量伸，绷足背，足心朝地，自然呼吸，意在足底涌泉穴，收回时吐气，收腹，左右交替，做2—4次。双脚同做，共做4—8次。

2.蹬足：坐姿同上，提小腿单脚向前伸。同动作1。伸足后勾脚，左右交替各做2—4次，双脚同做，共做4—8次。

3.坐姿同上，单脚前伸后，向内转踝，足跟向前蹬。自然呼吸：意在涌泉穴，收回时吐气、收腹，足尖向里，大趾领动，意在大趾甲旁大敦穴。自然呼吸，然后恢复前伸，收回小腿，吐气、收腹，小趾领动，意在小趾侧的足太阳膀胱经上。恢复平伸位，收小腿，吐气，收腹。左右交替各做2—4次，再双脚同做2—4次，共4—8次。

4.坐姿同上，单脚前伸后，向外转踝，左右交替各做2—4次，双脚同做2—4次，共4—8次。

连环4动，身体稍向椅后坐，双脚先同时做伸脚、勾脚、内转、外转，成内转圈。再伸脚、勾脚、内转、外转，成外转圈。

内外各转圈4—8次。

做这一辅助功，双脚同时做伸、勾、内转、外转的动作时，身向后坐，也可背靠椅背，身躯正直，双手也可交叉于椅背之后。

(二)舒气功：站式，双脚开立，全身放松，双臂肘、腕、指微屈，自身前平举缓缓向上，同时开始慢慢吐气。手臂经前平位，继续上升到头顶，吐气不断，掌心相对分开成斜上举。抬头，向后弯腰

后仰，同时断续向后侧展臂。此时，吐气似已吐尽，但仍不停，意想吐尽胸腹内所有滞淤浊气。待自感横膈渐渐上升，似到喉头，随之慢慢从身后放下两臂于身侧。边放臂边恢复自然呼吸。

如此连续锻炼数次，即感胸中集积的浊气，如过盛的怒气、闷气等，已排出体外，身心顿觉舒畅。

此功适于排出突发的七情干扰之浊气，由于吐纳量大，且集中排出，所以，连续数次锻炼后，应休息10分钟以上。如要再接练，次数亦不宜过多，一般应在10次以内。

（宫 婴文，摘自《名家气功选》世界知识出版社1988年4月版）

肩周炎防治导引功

本功法是“肩关节周围炎”即“肩周炎”的对症功。

功 法

第一式：起式（预备活动）。立定站直，挺胸腹，目视前方，两臂自然下垂，宁神静虑，调匀呼吸，全身放松，定神片刻（约2～3分钟）。

第二式：原地踏步。承上式，作原地踏步走，开始踏步及摆动两臂宜轻，逐渐加重。踏步抬腿及两臂摆动的幅度逐渐加大，至两臂摆动过顶，约一分钟后，再逐渐缩小减轻，直至停止。

第三式：摆臂甩手。承上式，左足向左跨出半步，双膝略屈，左右摆动上身，并带动双肩及双臂也随之左右摆动，由轻逐渐加重，直至两手尽量触及对侧肩头，约一分钟，再由重转轻，直至停止。

第四式：轮臂摸肩。承上式，先用右手尽力轮起，摸触左肩胛，再用左手轮起，尽力摸触右肩胛，反复交替进行十余次。

第五式：强拉硬弓。承上式，双臂上举，同时左腿向左前方分出，右腿挺直，呈弓箭步。右手握住左手食指中指无名指，用力率拉3—5次。然后转身换成右腿弓，左腿挺直的弓箭步，左手握住右手指，用力向左率拉3—5次。左右反复作三至五遍。

第六式：倒背纤板。承上式，双腿站直，双手伸向背后，左手握住右手指，用力向左率拉3—5次，然后换成右手握住左手指，用力向右率拉3—5次，左右反复作三至五遍。

第七式：双开扉门。承上式，双手呈半握拳，从腋下由外后方向内前方绕过，变拳为掌，指尖向上，继续向前推出。两手向两侧分开，再从腋下绕过、再向前推出，如此反复十余遍。

第八式：双手托天。承上式，双手从外上向内下绕至胸前，两腕对，两手掌左右展开，并用力向上托举，高过头顶上方分开，再经外上向内下绕至胸前，托举过顶，如此反复十余遍。

第九式：双手捞月。承上式，双手向外展开落下，同时弯腰，双手直落至双足前方，状如水中捞月之势，再伸腰立直，同时双手提至眼前。再向外展开落下，弯腰捞月，如此反复十余遍。

第十式：手摇纺车。承上式，双手自然落下，左手叉腰，右臂屈肘半握拳，向外旋转十余圈，再向内旋转十余圈，如纺棉花状。然后再右手叉腰，左臂屈肘半握拳，向外旋转十余圈，再向内旋转十余圈。左右反复三至五遍。

第十一式：风轮自转。承上式，左手叉腰，右臂伸直，右手握拳右臂抡起向后大幅度抡转十余遍，再向前抡转十余遍。然后换右手叉腰，左臂伸直，左手握拳向前向后各抡转十余次。左右反复三至五遍。

第十二式：双手幞面（收式）。承上式，原地踏步一分钟，双手搓掌，渐加快，至手掌发热，按抚面部，由上而下，由下而上，反复作三至五遍。即可结束。。

（李鸿江文，摘自《按摩与导引》1990年2期）

视力矫正法

本功法是适用于近视、远视、视力衰退的老花眼患者加练的对症功。

功 法

一、予备式：正坐（亦可取站势），两脚与肩等宽，全身放松，两眼平视前方固定目标。凝神定气，而后垂帘。

二、聚气点睛：两手由向上向前向下向里缠绕60圈（相距约四寸。男左里右外，女相反），意在指尖。然后变剑指（食指压中指），意在中指，轻点放眼球。点放眼球时背微曲，指尖向上，上下相接，意在往眼内发气（三分钟）；

三、点穴贯气：剑指点按睛明穴三下（配合嘘气），随之顺眼眶向上向外向下向里按摩三圈，剑指点按上明穴三下后，随之顺眼眶向外向下向里向上按摩三圈；剑指点按瞳子髎穴三下后，按摩眼眶（方向与前相反）三圈；而后剑指点按承泣穴三下后，亦反向按摩眼眶三圈；

四、两手运气：两手下放于两腿（站势则下垂胯侧），静坐片刻，意在劳宫。尔后两手劳宫相对，在丹田前揉球（由里向上向外向下）揉60圈，内视两手。然后翻掌向上托起，变为劳宫对眼球运气。随着两手逐渐接近眼睛，以意领气向后到达风池穴。随后两手水平线向前伸拉（劳宫仍向里），向前意视两手劳宫，逐渐到远方。如此，两手一近一远，返复九次；

五、转睛明眸：两手下落放于两腿，上下左右运转眼球。先将眼球旋向左侧(头不动)神意内视左侧无限远，眼球感到疲劳时，还原稍停片刻。同样，眼球旋向右侧，神意内视右侧无限远，眼球感到疲劳时，还原稍停片刻。如此，再向上旋转眼球，内视无限高、向下旋转眼球，内视无限深。如此，一左、一右、一上、一下，返复三次。

六、收功式：两手在胸前擦搓，有热感后，用中指和食指揉按太阳穴、阳白、风池、翳风后，双手浴面、梳头，导气归丹田，口液下咽入丹田，睁眼，收功。

（曲莺飞文，摘自《峨嵋养生系列功》资料）

按摩睾丸法

本功法是一项“还精补脑”的强身秘诀，有健肾、醒脑、壮阳及益寿之功效。常练此功者，确能精神百倍，老而不衰。

功　法

按摩睾丸，简易便行，并有催眠之疗效。对头昏脑胀、肾亏乏力及神经衰弱等患者尤为见效。只要能坚持锻炼二、三个月，很自然地就会持之以恒、难以间断。

练法：按摩睾丸宜在床上做，如睡前和晨起前于床上和被窝里，两腿自然伸直，稍分开，搓热双手，一手按于小腹(丹田)处，另一手拇食二指将阳物托握于虎口，两指松拢，固定阴茎。下三指轻轻柔捏睾丸，默数81下。然后左右换手，数同。手法须轻、柔、缓、匀，要有舒适感。切忌倚轻倚重。按摩时思想专一，神不外驰，倘有阳举，务求克制。

收功(又名固精法)时，一手兜托肾囊，一手沿脐搓圈，顺逆各81次。口诀云：“一兜一搓，左右换手，九九之数，其阳不走”。此功为男性专练，尤适宜于中老年。若壮年练此功，必须疏远房事，否则有损健康。

（王桔林文，摘自《气功》1987年8期）

柱地健腰法

本功法是适用于腰肌劳损、腰椎间盘脱出、腰酸腿痛患者加练的对症功。

功　法

一、予备式：两脚分开与肩等宽，平行站立，拇趾扣地，曲膝松胯，松腰收脐，直背含胸，松肩虚腋，两手自然止垂，舌抵上腭咀微闭，提耳根劲收下颌，两眼平视，凝神定气。松静站立，意在劳宫。

二、提肩抻腰：两手从由两侧缓慢扬起，掌心向下，意在手拉膀侧气机上提，力发于肩。作到提肩抻腰，脚跟将起未起。然后松肩落肘两手下垂。如此，一起一落，返复三次；

三、气贯带脉：再以肩带动双臂上扬，高与肩平后沉肩翻掌，掌心向上，手臂上举，微向后仰，意在两手采纳天阳之气。尔后拇指与中指相接，翻掌向下落于背后，两手虎口贴左右肾俞，先将右手之气通过虎口贯入带脉，从左侧向前向右向后，绕腰转九圈；再将左手之气通过虎口贯入带脉，从右侧向前向左向后，绕腰转九圈。意在领气绕腰旋转。气贯带脉期间，腰要放松，任其自然；

四、转体柱地：转移体重，两脚转向左侧。用右肩带动。向左，扭转腰部。体重在左脚，右脚，脚尖着地脚跟抬起，而后猛然体重后移，右脚跟柱地；同时呼“嗨”，意在右脚涌泉穴。尔后在用右肩带动，向左扭转腰部，体重在左脚，右脚跟抬起，再猛然体重后移，右脚跟柱地、呼“嗨”。返复九次后，转体向右侧，如前向右扭转腰部，用左脚柱地九次；

五、上举下蹲：身体由右侧还原，转向正前方。两手变掌悬于胸前，掌心向下。在翻掌向上猛然起的同时，臀部下蹲。意在腰隙，伴随上举下蹲张口大声喊“嗨”时，意领病气从呼气排出。之后，双膝直起，两手下落，还原。如此，上举下蹲，喊“嗨”排病气，返复九次。

六、收功式：两手变掌，劳宫朝里贴于于腰部轻轻按摩后，回到小腹前，虎口相对扣住丹田，口水分三次咽入丹田，以意领气归入后丹田。收功。

（刘治邦文，摘自《峨嵋养生系列功》资料）

面部青春功

本功法是一种气功健美功法，共有三种，可根据需要选练。

功　法

一、保持面部青春法：头低位与平素平卧、或侧卧一样，以舒适为度，全身放松，两眼微闭，舌舐上腭，排除杂念，精神集中，用鼻短吸气，闭气，把气提到面部，用力鼓起双颊片刻，然后用鼻慢慢把气呼出的同时意念“面孔变得鲜嫩”，反复进行36次。练完之后，用自己的唾液吐两手掌擦热面浴100次。练功时间：睡觉前、起床前各练10分钟左右。注意事项：高血压患者禁练。

二、面部美容法：唾液不仅能帮助消化，促进食欲，用唾液浴面，还可健美皮肤，增强皮肤弹力，

减少皱纹，使皮肤光滑柔嫩，有一定抗皮肤衰老的作用。用唾液浴面，可以治疗脸部痤疮、痈疖等也有良好效果。每早晨洗脸后，叩齿30余次，然后鼓漱，同时搓热两手，待津液满口以后，用右手中指将津液沾上，在脸部进行擦浴，从上额、眼眶、脸颊左右浴抹，最后用唾液在脸正中线从发际下行鼻柱到喉头为止。

三、意念美容法：每子时(夜11—1时)或寅时(晨3—5)。披衣坐(只在床上拥被坐亦得)面东或南，盘足坐，叩齿三十六遍，握固(以两拇指掐第二指手纹或以四指都握拇指)，两手拄腰腹间，闭息(闭息乃是道家要诀，先须闭目静虑，扫妄想，使心源湛然，诸念不起，自觉出入息调匀微细，即闭口并鼻，不冷气出也)。内视五脏：肺白色，肝青色，脾黄色，心赤色、肾黑……次想心为炎火，光明洞彻，入丹田(丹田在脐下)。待腹满气极则徐出气(不得令耳闻声)，漱炼津液……末得咽下。复作前法：闭息内视，纳心丹田，调息咽津，皆依前法。如此者三。津液满口，即低头咽下，以气达下丹田中，须用意念令其津与气合，谷然有声，经入丹田。又依前法为之，凡九闭息，三咽津而止。然后以左右手摩热两足心(此涌泉穴)及脐下腰脊间，皆令热彻(徐徐摩之)微出汗不妨，不可喘；次以两手摩熨眼、面、耳、项，皆令极热，接着捏鼻梁左右五七下，梳头百余梳，散发卧，熟寝至明。其法简易，惟在常久不废，即有深功。且试行二十日，精神自觉不同。“觉脐下实热，腰脚轻快，面见有光。”

注意点：“常当习闭息，使渐能持久……又不可勉强闭多时，使气错乱，奔突而出，反为害也，慎之慎之；又须常节晚食，令腹宽虚，气得四转。尽日无事，亦时时闭目内视，漱炼津液咽之，摩熨耳目，以助真气。使清静专一，即易见功矣。”

(王　寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年9月版)

胃、十二指肠溃疡气功疗法(一)

胃、十二指肠溃疡，是指胃肠道与胃液接触部位的慢性溃疡，通称溃疡病。以反复发作，节律性的上腹部疼痛为特点，相当中医学中的“胃脘痛”、“肝胃气痛、“心痛”等范围，与情志、饮食因素关系密切。主症为上腹痛、泛酸、嘈杂，甚则呕血、便血。气功临床上多以虚实辨证进行治疗。可采用内养功为主，配合放松功、强壮功等。通过内养功的意守下丹田达到入静，使心安神定；结合内养功特定的呼吸法，以调节气机升降，调整脾胃功能。

功　法

实症：一般宜采用内养功的第一种呼吸法，该法有和胃降浊作用，姿势以坐式为主。

虚症：一般应采用内养功第二种呼吸法，该法有健脾益胃的作用，姿势应以卧式为主。

选用姿势的原则，病弱者及练功初期以卧式为主；中期可坐卧交替；后期坐式为主，卧式为辅。病症较轻，体质尚好者，初期即可坐卧交替；中期坐式为主，卧式为辅；后期坐式为主，辅以动功。

一、放松功：在初练内养功前，先练几分钟放松功，以促进精神和肌肉的放松，为练内养功作好准备。

二、强壮功：可与内养功交替应用(如每日练内养功三次，强壮功三次；或每节功中前半时练内养功，后半时练强壮功)。少数因病情复杂，如合并高血压、阵发性心动过速、喘息等，不宜练内养功者，可采用本功治疗，但疗程要适当延长一些。

三、保健功：在每次作内养功前后，选择数节，如叩齿、搅海、咽津、和带脉、揉丹田等，有助于调理脾胃。

四、太极拳：初期每天可练1次；每次20～30分钟，后期每日练2次，每日1～2小时。动静结合，有利于缩短疗程。

女性患者，在练功时出现经期提前或经量增多者，应改守中丹田膻中，如上腹疼痛不止或剧痛者，改守足趾或足心。若患者经内养功治疗，症状好转而纳谷不佳者，可采用内养功的壮式姿势，用逆呼吸法，有利于增加食欲。若泛酸明显，疼痛不止，可临时用止痛制酸类药物或针灸等方法，以利继续练功。

住院患者，每日练功4～6次，每次30～60分钟。如练功达到恬静舒适，可适当自行延长练功时间。门诊患者，可利用早中晚休息时间，一日练2～3次，每次30分钟，如练功达到恬静状态，条件允许也可适当延长练功时间。但门诊练功时间，每次不宜超过2小时，住院练功最长每次不宜超过3小时。

年龄较大，病程较长，病情较重或有合并症者，如曾穿孔、出血，或形成粘连或幽门梗阻，获效较迟，要持之以恒，适当延长疗程，可收到其它治疗方法所不能取得的治疗效果。瘢痕的消失要在两个疗程左右(每个疗程三个月)。溃疡病治愈后的两年内仍要每天坚持练功一小时，可以进一步增强体质，巩固疗效，预防复发。要保持情绪乐观，精神愉快，饮食有节，定时定量，忌生冷、硬食及有刺激性的食物(如葱、蒜、辣椒、酒等)。注意空腹时勿练内养功。

(赵宝峰文，摘自《中国医学百科全书·气功学》上海科学技术出版社1988年8月版)

胃、十二指肠溃疡气功疗法(二)

本功法是一种自我整体疗法，调节了大脑皮层功能的失调，从而调养心神，充分发挥其协调脏腑的功能，使阴阳恢复平衡，达到治疗目的。

功 法

一、根据体质，虚弱者先练卧式侧卧均可。平身仰卧，躯干正直，两臂自然舒伸，十指松展，掌心向下，放于身侧；下肢自然伸直，脚跟相靠，足尖自然分开。或侧卧于床，头微前俯，枕之高低以头颈保持在左右不倚稍许抬高的位置，脊柱微向前弓，呈含胸拔背之势。

右侧卧时，右上肢自然弯曲，掌心向上，置于面前枕上约二寸左右处，左上肢自然伸直置于同侧髋部；右下肢自然伸直，左下肢膝关节屈曲约成12度角，放于右下肢膝部。双目微闭。

体质较好者，可练坐和站桩，以放松舒适为度。用鼻吸气时，舌抵上腭，用意念领气下达少腹部，同时默念第一个字，如"我"字；停顿时舌不动，默念"松静病"字；吸气时舌落下，默念"愈"字。

如果消化不良，食欲不振或消瘦者，采用口鼻兼用，先行吸气，舌抵上腭，默念"我"；随之徐徐呼气，默念"吃美味"；舌放下呼毕停顿，默念"饭"；舌不动。

通过默念良性词句，具有收敛思绪，排除杂念作用，而且良性词句有暗示、诱导，可产生相应的生理效应。选用词句可因病而异，如精神紧张选"松静"，心烦可选"美丽花草"等等。反复进行50次。呼吸任其自然，把意念主要转到意守着丹田。同时双手重叠劳宫穴，外抚心窝部。意守15～30分钟左右以后收功。

练功时间：每日四次，每次30～60分钟。

二、放松功。将身体分成侧、前面、后面三条线，有步骤、有节奏地依次放松。

第一条线(两侧)，头部两侧→颈部两侧→肩部→上臂→肘关节→前臂→腕关节→两手→十指。

第二条线(前面)，面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→膝关节→两小腿→两脚→十脚趾。

第三条线(后面)，后脑部→后项部→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿后面→两脚→两脚底。

练功者取站式或坐式，身体及四肢安放舒适自如，双目微闭，心神安宁，采取自然呼吸。先注意一个部位，默念"松"。依次放松第一、二、三线的各个部位。每放松完一条线，在该线的止息点(即最后一个部位)轻轻意守一下，约1～2分钟。放完三条线为一个循环，把注意力集中在脐下三寸之丹田或两足三里穴。意守约3～4分钟。一般作二、三个循环，然后收功。收功时应缓慢从容，徐徐睁开眼，可配合摩面、搓手等辅助功。

说明：(一)为了加强气功的作用，在练功前后或工作间隙随时随地作一些有关的保健功：

1. 搅海漱津，闭唇用舌在口腔牙齿内外上下翻搅运转，左右各十八次，然后舌抵上腭，待唾液增多，鼓漱36次，分三小口咽下，下咽时用意念诱导唾液慢慢到达丹田。此法可激发消化腺的分泌，使胃液分泌增多，改善消化功能，增进食欲，促进营养吸收。

2. 擦摩丹田两手搓热，先用左手手掌沿大肠蠕动方向，由右下腹、左上腹、左下腹而返到右下腹，绕脐作圆周运动，如此周而复始100次；再将两手搓热，如此上法以右手擦摩丹田100次。此法可帮助胃肠蠕动，促进消化吸收，对有腹胀、便秘症状者更为适宜。

3. 和脉带自然盘坐，两手胸前相握，上身旋转，自左而右转16次，再自右而左转16次，扩胸时吸气，缩胸时呼气。有强肾固腰、增强胃肠活动，帮助消化吸收的作用。

(二)养成良好的生活习惯，溃疡病与生活饮食等因素关系密切。进行气功治疗要尽量排除各种不良刺激，改变不卫生生活环境，建立正常的生活规律，如定时起床，定时练功，定时进食，定时活动，解除思想，或绝烟酒等。

(三)加强营养，练气功以后，食欲增加，体质增强，应及时增加副食或饮食的次数，特别注意补充对溃疡病的愈合修复有很大作用的蛋白质食物。

(张宝英文，摘自《中华气功》1989年4期)

咽唾法

本功法是一种玉液还丹之法。不仅有治疗慢性咽炎的作用，而且有利于改善脾胃功能。属医疗气功。

功 法

一、身体直立，两脚与肩同宽，膝稍曲；百会顶天，项直，沉肩，含胸拔背；左手里、右手外，相叠置于脐下1寸半处(气海穴)；闭口，舌抵上腭，微闭眼，自然呼吸；入静，排除一切杂念，意守丹田。

二、入静后，将舌在口中不停地搅动，此谓"赤龙搅海"，使口中唾液不断地增生，待唾液满口时，分三口随气徐徐咽下，用意送到丹田。这种唾液不同于一般，古人称之曰"琼浆"、"甘露"、"金津"、"玉

液"，吞咽此"华池之水"(津液)，使"玉液还丹"，有"炼津化精"之功。如此做6次。

三、双手合十，置于脸鼻前，以两手大拇指扣住下巴，微张嘴；放松下颌；意念从丹田移守脚下涌泉穴；然后，将相合着的双手向前、向上不停地颤动，使放松的下颌随手的颤动，一松一合，带动下齿，叩击上齿，发出"叩、叩"声响，一般以每分钟120次左右；这样，随着上下齿的不断互叩和双唇的颤动，就会有一股津液从舌根下源源不断地升聚在口中。待到津液满口时，仍以上法，分三口随气徐徐咽下，意送丹田。如法做3次。

四、用双手搓面、摩头，各36次后收功。

五、此功每天早晚各练1次。

(丁厚第文，摘自《气功》1984年2期)

便秘排除法

本功法是适用于三焦不调、腹胀、腹痛、大便秘结者加练的对症功。

功　法

一、预备式：站式、坐式、卧式均可。

1. 站式：两脚平行站立，略宽于肩，拇趾扣地。臀部下沉，曲膝成半蹲势。直背含胸。松肩垂肘。小臂向前半伸，掌心相对，肘置肋胁间。舌舐上腭，嘴微闭。提耳根劲，收下颌。双目瞪圆向前视。意在劳宫；

2. 坐式：两脚分开宽于肩，臀部三分之二坐于凳上，双膝略高于大腿。上身正直，直背含胸。松肩垂肘，小臂向前平伸，掌心相对，肘置肋胁间。舌抵上腭，嘴微闭。提耳根劲，收下颌。双目瞪圆向前视。意在劳宫；

3. 卧式：仰卧于床上，曲膝，脚掌贴床，宽于肩。枕不能太高，保持颈椎松弛。舌舐上腭，嘴微闭。肘置肋胁间，小臂竖起，掌心相对，意在劳宫。

二、调息扭腕：小指带动向外翻掌，同时以鼻吸气。翻掌扭腕至极度，稍停，意在小指；同时闭息。尔后，转腕掌心相对，同时呼"嗨"，意在劳宫。稍停后再配合吸气，极力翻掌扭腕，稍停后再配合呼"嗨"还原。如此，配合调息扭腕翻掌，反复九次。

三、气贯天枢：食指上跷压中指，意在中指。中指点按天枢穴，鼻吸口呼，吸气时意在中冲，呼气时吐"嘘"字，意在向天枢贯气，同时用中指微力下按。如此一点一"嘘"，反复三次。

四、揉腹收功：两掌重叠于丹田(男左下右上，女相反)，围绕丹田揉腹，外导内行，吸气上(男从右，女从左)，呼气(鼻呼)下(男从左，女从右)。由小到大十八圈。尔后，两手在中丹田(膻中穴)上下交替，先呼后吸，由大到小，呼下吸上十八圈，回到丹田。气归丹田，口液咽入丹田，收功。

(慧　明文，摘自《峨嵋养生系列功》资料)

保肺功

本功法是治疗阻塞性肺气肿，即由于各种原因所致支气管慢性炎症损害和退化，造成支气管阻塞、肺泡过度膨胀，弹力减退，从而产生肺通气和换气功能障碍的对症功。以早上练动功为主的保肺功。中午、晚上加练内养功、放松功等静功。一天练3～4次。每次时间视体力而行，约30～50分钟。练内养功时，开始先心静体松，继之气沉丹田，锻炼腹式呼吸，以肃降肺气为治。

功　法

一、开肺纳气：双拳紧握，靠身旁两侧，两足分开同肩宽，两拳随纳气上举至顶，拳松开。两足随上举势，足跟提起。收拳下落呼气靠身还原，逼余气呼尽。重复三次。

二、静息坐功：平坐，两脚分开等肩宽，含胸挺腰，双手松放腿上，心静身松，意守丹田，眼半开视鼻尖，耳闻山根窍声(鼻根部)，舌尖舐上腭，慢慢纳气，纳到丹田。纳毕自然呼气。计21次。

三、开合敛肺：立位，两脚呈八字等肩宽。双手叠放丹田(合)，纳气毕，随呼出双手展向两侧(开)，再纳气，双手向上划圈到顶。双手随呼气向下，虎口托二侧膈膜处(合)。尽量再呼出，呼毕纳气，随纳气双手向前划圈，到顶，收拳靠向身旁(开)，尽量逼出余气，重复七次。

四、双手拍腹：立式同上，双手按两侧小腹部，随纳气外展，呼气时下拍，重复七次。

五、健中理气：立式同上，双手下垂，随纳气上举到顶，随呼气向下，两手交叉抱胸前，紧压胁肋，同时上身稍向前倾，尽量呼出余气。重复七次。

六、宽胸利膈：立式同上，双手下垂，随纳气上举，到顶，随呼气向下，虎口叉腰，紧压两膈，同时上身稍向前倾，尽量呼出余气，重复七次。

七、转身抱膝：立式，二脚八字分开，与肩同宽。随纳气双手上举到顶，随呼气向左下转，同时上身向同侧俯倾，左下肢屈曲右腿伸直、两肘抱膝下，将余气呼尽。右侧亦同，左右各重复四次。

八、俯蹲归元：立式，两脚并拢，随纳气双手上举到顶，随呼气双手向下，上身前倾，下蹲，双手抱膝下，尽量呼出余气，重复七次。

九、舒筋活络：调气，重复三次。甩手，重复三次。揉胸，重复七次。拍背，重复七次。环腰，重复七次。松肩，重复七次。踏步，重复七次。

保肺功和内养功，二者视病情的轻重不同，锻炼侧重点亦异，病轻者取保肺功锻炼为主，病重者

→

取内养功锻炼，或两者有机配合。

（柴宏寿文，摘自《中国医学百科全书·气功学》，上海科学技术出版社1989年4月版）

养气戒手淫三法

本功法是针对青少年中常见的手淫现象，通过习练气功，把精力集中到学习、工作和锻炼身体上去。晚上要早睡，清晨要早起。在饮食起居衣行及个人卫生等诸方面加以注意。此乃养真气，戒除手淫的练功方法。

功　法

一、静坐观音法：睡觉前，上床静坐（也可侧卧）默念“恬惔虚无”四字（《素问·上古天真论》），可暗示自己入静，起到安定精神、消除杂念、调整气血的作用。“恬惔”两字发音时，要舌抵上腭，能起到接通任督二脉的作用，使机体气机通畅。念法：先自然吸气，舌舐上腭，吸毕，慢慢念字，不要出声，两耳内听，以后逐渐达到用大脑“观音”。念完后将余气慢慢呼出，反复不已。练约半小时后躺下睡觉。

二、手指脚趾蛹动法：睡觉时可采用手指和脚趾蛹动的方法帮助入眠，是消除杂念十分有效的方法。具体做法：仰卧，双腿伸直，双脚与肩宽，脚趾朝向外上。双手中指相对（但不要接触）放在下腹上。周身呈放松舒适状态。然后五指以小指为始依次带动无名指、中指、食指、大拇指做蛹动，也称五指描太极。脚趾也如此做蛹动。如果做不来，象抓挠那样也行。注意要集中精力体察手指脚趾蛹动时，手脚和全身出现的感觉。从中医角度来看，十二正经的井穴都位于肢体末端，是经气的起源。所以此法可调整全身气血的正常运行，能疏通经络，帮助入静，清除杂念。从西医角度来看，手脚做上述运动，在大脑皮层能产生一个固定的局限的兴奋区，使大脑皮层呈更广的保护性抑制状态，脑组织得到充分休息，精神安静下来，自然情欲不起。另外减少了不良情绪对植物神经中枢的不良影响。植物神经系统恢复到正常平衡状态后，有助于内分泌、免疫系统和脏腑的机能恢复正常，神经衰弱也就好了。

三、散火养气法：半夜后醒来，情欲起动时，不要再躺着，披衣坐起，轻轻活动一下肢体，用意念想着或用眼看一件东西，情欲即可消失，外物自然缩尽。也可采用吸、舐、撮、闭口诀。吸气时气由后三关直升头顶，呼气时气由头顶降于丹田。如此数遍，直至外物缩尽为止，遂卧床入睡。

半夜后1点至5点之间，若有兴致可练一会功。先轻轻活动一下肢体和哈出几口浊气，然后叩齿吞津，可用意念导气沿小周天运行数次，最后将周身之气引至丹田，并守住温养。可练半小时～两小时。若时间尚早，还可继续睡觉。在此时如此练功可称为散火养气。也可于后半夜醒来练一种称作十二段锦的功法，与上述散火养气功有相同功效。

（刘济跃文，摘自《气功与科学》1987年8—9期）

养气肃肺功

本功法是根据祖国医学理论“经络所过主治所及”、“脏腑所属”、“主治所为”，也就是循经取穴，以指代针的原则，选编的一套简单易行的防治呼吸系统疾病的自我气功疗法。

功　法

一、基础功（快速练习法）：是疏通手部经络、调合气血、培养元气、快速练气的方法。气感因人而异，无气感者反复多练，久练出功夫，是防治疾病的关键。

1. 预备式：两足平行同肩宽，膝微屈，松静站立，舌抵上腭（心脏病、贫血、低血压者舌抵门牙，高血压减肥者舌尖上挑悬空）闭目敛神，自然呼吸。

2. 缠手法：五指微屈，指尖相对，掌心对丹田，转腕带动指尖相对运转，（意守指尖二分钟）以达到指尖有热感气感。

3. 抱球法：两手抱球（右手平膻中，左手平丹田）意守劳宫穴，上下拉气达到劳宫穴发热有气感（二至三分钟）。

4. 开合法：掌心相对前平举，松肩坠肘屈膝，意守劳宫穴，开掌吸气，合掌呼气，达到劳宫穴发热有气感（二至五分钟）。

二、防治感冒功：感冒为万病之源，治疗呼吸系统疾病，必先防治感冒。

1. 点穴：(1)左手拇指、食指同时点右手鱼际穴，合谷穴二分钟；(2)右手拇指、食指点左手鱼际穴，合谷穴二分钟。拇指点按大椎、定喘穴、曲池穴、外关穴，双手指点风门穴、肺俞穴，各点二分钟。

2. 发气：用剑指向鱼际穴，合谷穴，外关穴各发气二分钟；用劳宫穴向大椎穴、定喘穴、曲池穴、风门穴、肺俞穴各发气二至三分钟。

3. 搓摩：用鱼际搓摩迎香穴，以鼻腔无粘液和发热为止；用劳宫穴由天井、四读搓摩至小指，九至十八次。

气功的发气点穴搓摩，是将外气贯入穴位内，达到疏经活络、清肺益气与退热止痛等功能。

鱼际穴属肺经。合谷穴、曲池穴为手阳明与手太阴相表里，二穴并用可泻肺火，疏通咽部气血，止咽痛。天井、四读、外关为手少阳经络，通手三

阳经络阳池，可疏散在体表之阳邪以解热去痛。大椎为督脉之海，又为诸阳经的聚会点，通过其表里，可疏通十二经，有散阳邪、驱热止痛的作用。

三、肺部疾病治疗功：适应感冒、慢性气管炎已发展成肺气肿、哮喘、肺炎等呼吸系统疾病，但必须先完成上述二功法的基础。

1.左右望月，预备式同上。头缓慢向左转，同时眼看左肩(吸气)，两臂侧平举，头复原臂不动(呼气)。用同样方法向右望月。左右各作四次。

2.左右睡枕。头缓慢倒向左肩(肩不动)(吸气)，同时两手于胸前交叉(鱼际穴相叠)头复原直立(呼气)手不动。头缓慢倒向右肩吸气，左右各作四次。

3.俯仰天地。头缓慢前倾九十度(吸气)同时两臂分向胸侧屈肘，小臂竖立，掌心向前，手臂不动，抬头还原(呼气)，头向后仰九十度(吸气)，抬头还原(呼气)。前后各作四次。

4.旋转乾坤。下颌内收，头缓慢向左倒，经后向右旋转三百六十度(四呼四吸，眼球随头转动)，同时两手叉腰，左右各旋转四周。

5.点穴。两手食指点天突穴，拇指点云门穴二分钟，两手拇指点中府穴，食指点膻中穴二分钟。

6.发气。(1)双手剑指对天突穴发气两分钟。

(2)十字手向天突穴、云门穴、膻中穴、发气两分钟。

(3)两手劳宫穴对天突穴、云门穴、膻中穴、中府穴发气和泻气两分钟。

(4)站桩发气：两足平行站立，掌心相对，合掌内翻，掌根贴紧，小指对天突穴，拇指尖对膻中穴发气三至五分钟。三吸气(想天突穴、膻中穴、丹田穴)；三呼气(想丹田穴、膻中穴、天突穴)以深呼吸足为一次。

7.收功：双手捧气经百会(吸气)反掌下导至丹田(呼气)，连续作四次。

本功是疏散风热，肃肺养气，止痛祛病，防治呼吸系统疾病的方法。

大椎是督脉之海，又属诸阳经之聚会点，外气贯入能散邪气，驱风退热，肃肺气治疗肺胀肋满、呕吐、五劳七伤、乏力等病。天突穴、膻中穴属任脉，中府穴、云门穴为太阴肺经，是治疗气短、咳嗽、哮喘、噎膈、胸痛、咽喉肿痛、胸肋胀满、肩背疼痛、失音等病，因此可治呼吸系统疾病。

注意事项：1.基础功是帮助练功者快速产生气感的方法，为治病，宜经常反复多练。

2.点穴发气要准，搓摩要稳，发气时间与手法要辨证施治。

3.本功法是为治疗呼吸系统疾病较合适的功法。但为了取得速效，如果配合气功师发气和背部俞穴搓摩则治疗效果更佳。但对体弱发高烧，脓性痰多的人及哮喘发作时患者，宜采取坐式、卧式，运动量由小到大，如感到不适时可停止练习。

4.练功时要保持乐观，消除精神紧张，周身放松、思想入静。

5.本功法只要持之以恒地锻炼，重症患者在百日内也能取得满意的效果。

(苏宝昌文，摘自《气功与体育》)

神经衰弱的气功疗法

本功法是治疗神经衰弱的几种对症功。神经官能症是常见病，多因长期情志失调，用脑过度或病后体弱等原因引起，主要表现为疲劳、失眠、乏力、神经过敏、焦虑、忧郁、烦躁、多疑等。一般病程较长，常反复波动。气功治疗有较好疗效。

功　法

一、养神动静功：通过自然的有规律的轻度震动，促使全身放松，减少外界环境对大脑皮层的不良刺激，对神经衰弱有显著效果。方法是首先集中思想，排除杂念，入静，用普通呼吸调息2分钟。两脚平行同肩宽，两膝微屈收腹，头平含胸，直腰沉肩，垂肘弯掌，十指微张，两眼睑轻垂，舌舐上腭，全身重心移至足跟。然后两膝微弯抖动，使全身上下震动，足跟时时受压。左右两手轮流前后甩动，幅度从小至大，顺势轻击腹部、骶部，随着甩动幅度增大，依次轻扣腹、骶、腰背、肩背，而后缓慢停止震动，恢复原式。再以意顺次松头、颈、肩、臂、胸背、腰、腹、腿、膝、胫、足底。先用鼻吸气，吸气时默念“静”字，呼气时意守涌泉穴。然后两手缓慢抬起，食、中、无名指微微弯曲，以中指为主，余二指为辅，叩击头部的角孙、听宫、太阳、攒竹、睛明等穴，再移至头顶部，叩玉枕、风池穴。最后两手搓热，浴面，缓慢睁睛，舌离上腭，散步收功。

二、兹智动静功：预备式：两脚平行同肩宽，两膝稍屈略收腹。头部平直如顶碗，含胸直腰松胯，沉肩垂肘弯掌。手指微微张开，眼睑轻轻垂下。舌头轻舐上腭，重心移至足跟。务必使身体轻松舒适，呼吸要自然，匀细深长，心要静下来。

震桩：两膝微微弯曲震动，带动全身沿上下方向震动，使全身放松，足跟频频受压。震动频率每分钟120次。

甩袖：在震桩的基础上，左右手轮流前后甩动。甩动幅度由小到大。当手甩至身体前面时，顺势轻击腹部；甩至身体后面时，顺势轻击骶部。随着甩动幅度的加大，依次击腹骶部、腰背部。

松肌：渐渐停止震动和甩袖，恢复原预备式，全神贯注，以意松肌，内松脏腑，外松肌骨，形神俱松。次序：头→颈→肩→臂→胸背→腰→腹→腿

→膝→胫→足底足跟。

养丹：意守丹田，在脐下1寸半左右，深入腹中约1.5～2.5寸，精神集中，吸气时想"静"字，呼气时把意识注入丹田。呼吸之气与内气运行要配合一致。

守穴：意守穴位一般在下身，这样可无阳气上扰之虞。如肝火上炎、肝气郁结，可守大敦、太冲；肝肾阴虚，可守太溪、三阴交；脾虚选足三里；痰湿选丰隆；湿热守地机；心肾不交守涌泉等。

漱津：意守舌下金津、玉液二穴。舌根可略动，使津液分泌增加，然后分数口徐徐咽下丹田。

击鼓：双手徐徐抬起，食指、中指、无名指松松的弯曲，以中指为主，其他二指为辅，对准头部穴位，轻快地叩击。应以腕部活动带动手指，频率每分钟约120～140次，耳上角孙→耳前听宫→额角太阳→前额攒竹(同击天应、睛明穴)，然后边击边后移至顶部四神聪→枕部玉枕→颈部风池。

浴面：两手掌搓热，浴面10次。

收功：轻轻睁眼，舌离上腭，散步活动。

三、郭林新气功：1.起式：中丹田三嘘息，嘘就是用嘴把气慢慢地吐出来，息就是呼吸动作。通过三长嘘，促使中枢神经和内气运行，创造条件促使大脑安静和内气沿任、督二脉运行。按站式身法站好，双手轻轻而缓慢地由体侧向腹前聚拢，使右手的内劳宫穴对准左手的外劳宫穴，然后开始做呼吸动作。先用口呼舌体放下，后用鼻吸舌舐上。久病体虚者做先呼后吸的补法，实证病人做先吸后呼的泻法，呼吸时要做到轻缓长匀。

2.中丹田开合：接上式呼吸毕，双手向两侧慢慢分开，开时两手手背相对，开略宽于身体，开后反手使手心相对，双手慢慢向腹前中丹田处聚拢，聚到间隔半尺时，再反手使手背相对，做第二个开合。

3.正功：一步功，吸吸(脚跟着地)呼(另一脚尖点地)。

二步功，吸(一只脚跟着地)吸(另一只脚跟着地)呼(脚尖点地)。

三步功，吸(一步)、吸(二步)、呼(三步)点(后脚原地点脚尖着地)。

要点：走小步，慢提脚，轻点步，转腰摆头超过90度。

4.神门穴按摩：练功后半小时再作按摩。具体做法是：仰卧用手自己按摩"神门"穴(神门穴在小指侧腕后横纹头凹陷中)，正反各36次，向左侧卧默念36次，再向右默念36次，恢复自然体位，自然呼吸。失眠严重者可配三阴交。

四、头部保健功：1.拇指与食指轻捏鼻根部两侧凹陷处或眉头(攒竹、睛明穴)。

2.拇指与食指轻捏按眉中央上缘(鱼腰穴)。

3.拇指与食指轻捏按太阳穴。

4.两手四指紧握，伸拇指捏按耳上部角孙穴。

5.五指分开，由前发际经头顶向后按动至后发际。

6.拇指与食指由枕骨两侧向下捏(脑空至风池穴)。

7.两手食指按动耳垂后方凹陷处(翳风穴)。

8.两手食指与中指上下按揉耳前方。

9.两手拇指与食指上提耳轮。

10.两手搓面。

以上手法，除⑨为9次外，其余均是36次，也可酌情增减。在做的过程中，如感到某一手法效果特别明显时，即以该手法为主。

(王　敬文，摘自《中华气功》1989年3期)

神经性耳聋气功自疗

本功法是神经性耳聋对症功。

功　法

一、松静意守法：患者练功时，先作全身放松，排除杂念。大脑入静后注意意守一些特定的部位。

(一)意守丹田：将意识集中于丹田部位，即泛指脐下小腹处，可想象以气海穴为中心的一个圆形面积，设在小腹表面，也可想象为一个球形体积，设在小腹之内。

(二)意守命门：意守时先以意领气，从涌泉开始，配合吸气，经小腿、膝关节、大腿，到会阴合而为一，上达后丹田命门部位，即以第二、三腰椎间为中心的整个腰部。稍停顿后，再以意领气下降到涌泉。反复做。

(三)意守耳朵：练功时先用意放松全身，同时配合呼吸，吸时想经络上的穴位，呼时过渡到下一个穴位，循经用意时可把身体分成前、中、后三线，连续运行数周后，再把意识集中于耳处。自我暗示耳部放松、舒展。

二、武当功：

(一)太极式：两脚开立同肩宽，头身正直，虚领顶劲，目平视或垂帘，二膝微屈，两掌心对准丹田。意念运气：由丹田运至睾丸、会阴，上提至命门，达神阙(肚脐眼)，至丹田，如此循环运气。

(二)两仪势：站势同上，两手向左右分开，与身相距约45度，手指松沉，向两侧方平伸，意守食指或丹田。舌抵上腭，自然呼吸。

(三)下插功：身体站立，头正身直，两脚分开与肩宽，二目平视。然后吸气、提肛，意念引气由背部中线上行至大椎(第七颈椎与第一胸椎棘突之间)。接着向两侧引气至极泉(腋窝中央)，下达劳宫(手掌心)。此时自觉内气灌满五指，然后两手作弧

形上提再下插。上提时意想大拇指，下插时意想小指。如此上下提插20次或更多次数。

三、站桩功：此站式最为常用，要求全身放松，自然呼吸。练功时的意念运用很重要，有内视和假借两个方面的要求，但以内视为主，假借为辅。

(一)内视：在练功过程中，手臂等部位可体会到热胀麻(只有其中的一种或两种就可以了)的感觉，谓立意；将此感觉进一步体会，加强就叫意守；要在此基础上将热胀麻引导到前臂上臂、肩背、胸腹腰、腿足，此过程谓用意。立意、意守和用意统称为内视。

(二)假借：即是意念借助外部景物，达到精神放松，心旷神怡的境地。如与内视结合起来效果更好。有自感身居于星空夜静、空气清新的草原或幽谷之中，或自身处于细雨绵绵，轻落头顶徐徐而下，直到足跟，也可想象自身在碧波荡漾、温度宜人的湖水之中。也可独立于一望无际的海边，并有微风吹拂等等。

四、辅助活动：1.叩丹田：轻握拳，掌心要空，左拳掌心向里击去打丹田部位，右拳拳背向内击打命门部位。同时配合呼吸，随左右手的叩击摇摆，腰也随之转动，叩击要轻松自然，次数与本人呼吸次数一致，练习5～20遍，每次5～10分钟，熟练可边散步边轻叩。

2.鸣天鼓：用两手掌心紧按两耳孔，五指置于脑后，然后两手中间三指叩击后脑部，或将两手食指各压在中指上，再用食向下滑弹后脑部。每次弹24下左右，每日3次。

3.耳功：用手指揉摩耳周围及乳突后20～30次，捏提耳廓20～30次，按压翳风、听宫、完骨各1分钟，早晚各做1次。

4.鼓气法：病人一手轻扪耳门，一手捏住鼻子，向外鼓气，可反复做2～3次。

五、注意事项：1.患者要忌生气悲哀，保持情志舒畅；减少肥甘饮食，忌饮浓茶，忌过量喝酒。2.做到劳逸结合，减少房事，睡前热水洗脚颇佳。3.特别应该注意交通安全。

（竹　溪文，摘自《气功》1989年12期）

神经衰弱气功疗法

本功法是治神经衰弱的两种对症功。

功　法

一、养神动静功：通过自然有规律性的轻度震动，促使全身放松，减少外界环境对大脑皮层的不良刺激，对神经衰弱有显效。方法是首先集中思想，排除杂念，入静，用普通呼吸调息2分钟。两脚平行同肩宽，两膝微屈收腹，头平含胸，直腰沉肩，垂肘弯掌，十指微张，两眼睑轻垂，舌舐上腭，全身重心移至足跟。然后两膝微弯抖动，使全身上下震动，足跟时时受压。左右两手轮流前后甩动，幅度从小至大，顺势轻击腹部、骶部，随着甩动幅度增大，依次轻拍腹、骶、腰背、肩背，而后缓慢停止震动，恢复原式。再以意顺次松头、颈、肩、臂、胸背、腰、腹、腿、膝、胫、足底。先用鼻吸气，吸气时默念“静”字，呼气时意守涌泉穴。然后两手缓慢抬起，食、中、无名指微微弯曲，以中指为主，余二指为辅，叩击头部的角孙、听宫、太阳、攒竹、睛明等穴，再移至头顶部，叩玉枕、风池穴。最后两手搓热，浴面，缓慢睁眼，舌离上腭，散步收功。

二、站桩功：姿式可行左右伸腰式，方法是接预备式后，两膝微屈，弯曲度逐渐增加，两臂缓慢下沉，放于身体两侧。两手心向下，两肘微微弯曲，约与脐平。两肩放松，上半身向左右两侧微微伸展，腰要挺直，臀部似向下坐；头部放正，颈部不弯，两眼平视前方，口微闭似张；全身放松，但松而不懈。

三、辅助活动：在练功前后，还可配合一些辅助活动。

1. 揉头皮。两手指稍分开，置于头发表皮上。从前额经百会穴至后项，来回交叉轻轻柔动，如同洗发，共作30次。

2. 双手拍头。右手掌放在前额，左手横放在枕部。手指自然分开。两手掌轻轻拍头5次，然后相互交换，旋转一圈。如此反复4次。

3. 捏天柱。两手拇、食、中指捏颈后大筋的天柱穴，自上而下捏6下为1次。如此行5次后，再抚摩大筋3～6次，然后自后项向前额，经腮下、胸腹而至丹田。

4. 摩肾俞。两手掌心擦热，放在腰部肾俞穴，自上向下轻轻摩擦30次。然后中指点在肾俞穴上，按顺时钟方向揉摩24次，再按逆时钟方向揉摩24次。

5. 擦涌泉。右手劳宫穴对准左足底涌泉穴，作环形按摩30次，再换左手，如此可进行3～5遍。

四、注意事项：

1. 神经衰弱的疗效主要根据病人的入静程度。入静时间越长，程度越深，其疗效就越好。因此，在练功中务必做到祛除杂念，安定情绪，避免七情过度刺激。特别要注意避免在情绪波动时练功，以防出现偏差。

2. 神经衰弱病人平时要劳逸结合，早晨起来练功后，还可配合慢跑、打球等体育活动，工作之余可做广播操等，但晚上不可剧烈活动，避免兴奋性刺激。

3. 在练功至一定程度后，男性患者偶尔出现遗精，是所谓“精满自溢”的生理现象。若每周超过

2～3次，应加以纠正。方法是两手搓热，一手兜阴囊，一手由下往上擦小腹各36次。古人谓："一擦一兜，左右换手，九九之数，真阳不走"。不仅能治遗精，对阳痿、早泄也有一定效果。

4. 神经衰弱患者多因肾亏，故练功期应严格控制性生活，适当减少性行为，有助于疾病的恢复。

（许乃力文，摘自《气功》1985年4期）

除"烦"功

本功法是以清静除"烦"的对症功。重在平心清气、清心降火。

功　法

一、平心清气：全身放松，特别注意鼻、口部放松。清晨面向南，以鼻缓慢吸气，送入丹田，以口呼出浊气，呼气时口吐，"呵"音，同时右手拇指，掐左臂内关穴，共36次。"内关"为心包经之要穴，"六字诀"中，"呵"字治心病，南方属心、属火，故本法可去心火，除一切烦闷，还可治疗脾胃胀满，宿食不消。

二、清心降火：意在竹林中，全身放松、面带微笑，面朝南方，意竹林中之清气，云集头顶，合成一股，进入百会，过喉咙，分散至心肺，留清排浊，下降至腹，由会阴分两股，通过两腿到涌泉、入地深处（在竹林中做此功效更佳）。竹叶之气可清心泻火，根据五行相克，火克金，故通过清心火，能清肺热，又水克火，所以由涌泉入地，利于水火既济。或意用竹叶上之露水，汇集后进入百会、过喉咙，散布于心肺，以清心肺之火，从涌泉排出，入地深处。

（黄和建、高志祥文，摘自《峨嵋养生系列功》资料）

莲花座功

本功法是强身健体功。对恢复疲劳，增加新陈代谢和治疗多种慢性病均有好处。此功法可为独立功种，也可与玉蟾吸真功合练，疗效更好。

功　法

预备功：

采用坐式，亦可盘腿坐。坐时将两手相叠，掌心向上，置于腹前大腿上，男子右手置左手之上，女子相反。身子不靠椅背，腰微微伸直，含胸拔背，下颚微收，双目微闭，眉宇舒展，舌尖轻轻舐着上腭（上牙膛），全身松而不懈，舒适自然。

待全身调整停当再调整意念。先叹口气放松全身，继而想一生中最愉快之事约一二分钟，使自己抱着怡然轻松的心理状态投入练功。

随后将意念完全集中于呼吸的调整，不要受外界任何影响。此功呼吸调整分三个阶段：

第一个阶段是指挥和调整呼吸，有意识地将呼吸调整得深、长、细、匀，又十分自然。呼吸采用自然呼吸，胸腹都没有明显起伏。初练时可静静听自己的呼吸声，进而渐渐达到呼吸无声，而且达到深、长、细、匀。这一阶段约5分钟左右。

第二阶段在指挥调整呼吸的基础上，变为只指挥呼，不指挥吸，呼时全身放松，吸时任其自然不予理会。呼时亦应达到无声和深、长、细、匀。时间也在5分钟左右。

第三阶段呼和吸都不去指挥和调整，从有意识地指挥呼吸，变成无意识地随其自然，任其深浅粗细都不去理会。但这不是说意识中没有呼吸，而是始终感觉到呼吸的存在，使之若有若无，似守非守，恍恍惚惚，绵延不断。若此时杂念渐起，也不必在意，要以"我心似洪炉，一切杂念来了都会化尽"自慰，渐渐又会自然回到意守呼吸的状态。此阶段约10分钟左右，慢性病患者练二、三十分钟或四、五十分钟更佳。

此阶段过后即可收功。每天练三次；早起、晚睡时单练。练时环境务必安静，要全神贯注。

（周士渊、韩　旭文，摘自《健美减肥气功疗法》清华大学出版社1988年版）

恶性肿瘤气功疗法

本功法是在实践基础上总结的恶性肿瘤气功疗法，供研究参考。

功　法

一、仰卧调息：仰卧板上（床、炕上）或公园的石、木凳上。自然入静。两手内外劳宫穴上下相叠，枕于头下，两下肢一伸直，一屈曲60～90度。双目轻闭，留一线之光向上正视。意守上丹田。舌舐上腭。口似闭未闭。自然（未用意识指挥）呼吸，应深、长、细、匀、稳、悠，每分钟约8～10次，一月后可减至3～4次，如此呼吸20～50次，可交换两下肢姿势再做，反复3～4次。

二、端坐摇橹：坐位。思想集中，意守上丹田。两手半握拳，举起与两耳同高，但不能撞击耳壳。两手向前推伸，呼气，脚掌用力。向后拉仰吸气，伴脚跟用力。口微闭。目视前方。尽量呼吸。呼气时发"哼"声，吸气时发"咳"声。每分钟10～20次。男同志可多取立位，一脚在前，一脚在后，每分钟交换1次，向前推时后脚跟抬起，向后仰拉时，前脚尖跷起，这样对久存的浊气导出有好处，同时扩大肺活量，加强气体交换。

三、前伸蹦蹲：俗称“蛙蹦”或“蛙跳”。蹲位，沉肩，垂肘，含胸，收腹，两上肢屈曲半握拳，放两膝之外侧。以意领气，意守中丹田。先深呼气，呼尽后吸气1秒间，一伸肢，急吸气，趁势向前蹦蹲一次，再深呼气。跃起及落下时均以前脚掌发力。跃起时急吸气。均用鼻吸鼻呼。呼吸的比为5:1或4:1。每分钟约蹦蹲5～10次。气沉中丹田。这对练丹田混元气有利。练1分钟左右，心率可增加70～80次。这样蹦蹲还可以增加潮气量，充分发挥肺的潜力。

四、蹲起展肢：立位，两脚分开比肩宽。百会朝天，虚腋，松胯，圆裆。两上肢向两侧平伸，掌心向上，缓缓吸足气，蹲下，同时两手放于中丹田(气息归原)，呼气。均用鼻呼吸，呼吸的比为3:2或4:3。如此反复，每分钟约8～14次。这种调息功法，增强了膈肌的运动幅度，对胸、腹腔内脏器起到按摩的作用，有利于“元气”推动“真气”运行肢体。

五、轻步慢跑：站立，大脑入静，自然呼吸，两眼向前平视，全身肢体放松。两脚分开，与肩同宽，挺胸，收腹，提肛，手半握拳，放于两侧腰间，意守中丹田。跑时，可能一个小圈，有八仙桌大小的面积即可，要上下颤动(不是左右摇摆)，口微闭，随运动强度而自然以鼻呼吸，两臂交替前后摆动，尽量作到，前摆不露肘，后摆不露手，8～6～4步一息，每分钟轻跑30～50步，以10～15分钟为宜。练此功时呼吸逐渐变得急促，肺活量增加，促进了肺脏的气体交换和机体的新陈代谢。

六、升降呼吸：或称“升降调息”，亦称“天地”。松静站立，两腿分开比肩宽。大脑安静，排除杂念，不紧不懈，意守下丹田。将双手从体前侧轻轻提起，同时吸气，手向上举至最高处，再向后折。吸足气后，双手各由体侧缓缓放下，呼气，同时下蹲，手降至下丹田水平，同时气沉下丹田。两手由体前随躯干起立而上升。25个升降为一组。脚可前后左右调换，每换一次25个升降调息。100个升降为一轮。如此缓慢地反复进行，每分钟5～10次。练此功时间长了，使大脑的其他部位得到休息，神经系统的兴奋和抑制得到平衡。一般一轮后面色红润，并有胀热感，证实真气充实，否则为功力不到，或为体力衰弱，气血不足。

七、三吸三呼运气功：开始松静站立10～20秒钟，意守膻中穴，做3～6个深呼吸，均用鼻呼吸。正功，如走式，先迈的两步连续3次吸气，第一吸开始迈右脚，第三吸落在左脚跟。后迈的两步连续3次呼气。先脚跟着地，形成跷步，同时摆右臂，要旋膀，扭腕，形成一个斜8字形。三吸三呼末左臂摆完。即是吸、吸、吸，呼、呼、呼，当中毫无憋气，无间断。一般每分钟20～25次。病重体弱者呼吸慢些。练功距离为1,000～3,000米。如练功地方小，可按八仙桌大小的面积走圆圈。调息时，自己应听到呼吸声。左侧开始迈步与右侧相同。以意领气，推动真气运行。这为胸式呼吸(即逆呼吸)。始终气沉膻中穴。心率在100次以下为宜。此外尚可调式为卧、坐、立、跑等。均为高氧代谢导引吐纳功法之一。

八、旱地泳：站立，两脚分开，与肩同宽。思想集中。两眼似闭未闭，留一线之光向前平视。意守膻中穴。两上肢向前伸，然后下落，同时呼气，接着转向后上，脚跟提起，同时吸气，再由上向前落下，同时呼气。如此反复借惯性旋臂10～25轮。旋臂停止后，气沉膻中穴。

九、掮人送救：站立，两脚分开，与肩同宽，百会朝天。自然入静。两眼似闭未闭，留一线之光向前平视。将两掌伸开，大拇指跷起，屈肘，两掌分别举于两肩之上。开始“运送”，四肢交互行动，如走路样，每走一步拇指尖应分别碰到三角肌为宜，并左右晃动。两步一息。意守上丹田。每分钟约走10～15步。

十、8字旋转：立位，两脚分开比肩宽。大脑入静，思想集中，不松不懈。挺胸，收腹。将双手内外劳宫穴相叠，放于膻中穴。开始顺时针方向旋转，沿两侧乳房以8字形运转。每旋一个8字呼吸一次。旋10～25圈。再逆时针方向旋转如上。始终气沉膻中穴。

十一、企鹅走路：站立，两脚分开比肩宽。松静自然。挺胸，收腹。将两上肢提起，肘关节最高，尽量与两耳接近，两手各垂于乳房外侧，手指垂直向下，手心向外侧。两臂上下交互摇摆，身体随之左右晃动，脚跟或全脚随之轮流提起，每旋一圈呼吸一次。一般每分钟旋10圈左右。意守膻中穴。主要是以腰为轴旋转。每做完一节，静息30秒左右。

十二、战风斗浪：立位，两脚分开，与肩同宽。左脚向前上方迈半步，同时弓起，右腿斜直，两上臂上伸过头顶，肘微曲，掌心向前。先向左侧弯腰，再向右侧弯腰，眼看手，同时吸气。还原呼气。再换向右侧开始照做。如此反复，每分钟在8次以下为宜。也有利于防治骨刺(颈椎，腰椎，跟骨)。

十三、猛虎出洞：又名旋臂伸腿。立位，两脚分开，与肩同宽。叉腰。右脚向前伸平、外展、内旋，同时连续吸气3次，再后屈、落下，同时连续呼气2次，最后的呼气要长。再换左脚照做。如此换做，两脚各做2次。再换左上肢由前方上举，外展，后旋，落下，均需用力，眼看指尖。再换右上肢照做。如此换做两上肢各2次。共需时2分钟以内。对解除关节肌肉劳损、粘连、退化及神经痛均有防治作用。

十四、吞吸二丹：立位，两脚分开比肩宽。两手内外劳宫穴相叠放于中脘，两小臂摆平。两手以中脘为起止交叉点，按8字形运转，先向下旋绕过中丹田，再向上旋绕过膻中穴。每运转一个8字一

息，完了吞津一次。如此反复，每分钟运转不超过8次为宜。有利于气血运行，疏通经络组织，促进全身新陈代谢，防治免疫缺陷性疾病。

十五、高山滑雪：立位。先将左下肢向前迈一步伸直，右下肢屈曲，臀向后坐，髋、膝、踝关节各呈60度角，同时右上肢向前上方甩，掌心向下，左上肢向后甩，掌心向上。上身前伏，挺胸，眼向左上方看，同时吸气。吸足气后还原，同时呼气。如此做10次。再换另下肢照做。共交换2～3次。每分钟8息以下为宜。这有利于扩展胸廓，加强肺换气，提高肺的非呼吸机能。

十六、旱地仰泳：右脚向前迈半步。两上肢由前方向上举起，身体向后仰，掌心向上，眼看天，同时吸气，再向后旋落下，同时收回右腿，还原。同时呼气。再交换左脚照做。共30息左右。每分钟以不超过12息为好。这有利于增大膈肌活动幅度，增加肺活量，推动腹腔脏器运动，调整气血运行。

十七、雄鹰飞翔：立位，两脚分开，与肩同宽。挺胸，收腹。右脚向后使膝关节屈曲90度，上身向前倾。两上臂展平，掌心向下。眼向远方平视，同时吸气。还原，同时呼气。如此反复15～20次。每分钟8息为好。有利于消除内脏的慢性炎症，促进呼吸器官的机能。

十八、摇臂松腰：又名柳浪闻莺。立位，两腿微曲，两脚跟稍提起。胸向前倾。两臂屈曲，肘与肩平。半握拳，拳心向下，各距下颌一拳。这时胸充分扩开。提右腿，转摇右肘，同时吸气，眼向右斜视。复原时呼气。换对侧照做。如此反复做15～20次。每分钟10次左右为宜。这有利于舒适全身关节，使肌组织发生微震现象，有轻盈飞舞之势，如看日照湖浪，摇摆的垂柳，听鸟唱歌。这对腹腔脏器结石与腰肌劳损也有作用，并能调整内分泌机能。

十九、左顾右盼：立位，两脚分开，与肩同宽。左腿向右跨步，右手向左上方划弧，横于头上，距百会穴一拳，掌心向下。同时左手横于后背，掌心向上，距背半拳，同时身体向左摆动，眼看右脚跟。同时吸气。两手交换做，同时呼气。如此交换做10息。每分钟在8息以下。这能使关节、肌腱、软组织的血运良好，推动血气运行，也能防治动脉硬化，内脏下垂，以及组织粘连、萎缩等。

二十、龙潭擒蛟：立位，两脚分开比肩宽。双手上举，掌心相对，同时抬头眼看天空。双手由右侧划半圈弯腰触地，同时呼气。双手由左侧划半圈平行向上举，同时吸气。然后反方向照做。如此反复做5～10息。一般每分钟6～8息为宜。这能防治未老先衰，头重脚轻，四肢麻木。

二十一、收功：松静站立。自然呼吸，意气合一。上下牙齿轻叩36次，吞津3次。如此反复3次，可任意活动。

练功注意事项：1.休息15～30分钟后，可以重做。2.练的数量与强度以及时间虽无硬性规定，最好寅时开始，一般常练4个小时，疗程为3～9个月。要因人、因病、因地制宜，灵活掌握，按需选择。

（李志如文，摘自《气功医疗经验录》人民卫生出版社1986年7月版）

倒阳法

本功法为慎房事，戒淫欲的养生功。见于明代龚廷贤所著“倒阳法”。云：“肾水上升，心火下降，则水火既济永无疾病矣。”

大凡久病后的练功者，随着疾病的痊愈，身体逐渐健康，必定有阳举之候。如果此时不知“固精取药”而行交合之事，则前功尽弃矣。

功　法

《倒阳法》：夜半子时分，阳正兴时，仰卧瞑目闭口，舌顶上腭，将腰拱起，用左手中指顶住尾闾穴，用右手大指顶住无名指根拳着；又将两腿俱伸，两脚十趾俱抠，提起一口气，心中存想脊背脑后，上贯至顶门，慢慢直至丹田，方将腰腿手脚从容放下。如再行照前，而阳衰矣。如阳未衰，再行两三遍。如初行时，阳未兴，勉强兴之，方可行矣。夫人之所有虚实者，因年少欲心大盛，房事过多，水火不能相济，以致此病。若能行此法，不唯速去泄精之病，久而肾水上升，心火下降，则水火既济永无疾病矣。

（王名元文，摘自《气功与科学》1989年6期）

健心功

本功法是专治心脏病的功法。此功法针对不同病种有四种练法。

功　法

（一）静坐法：正身端坐，意守丹田，右足踏地，左小腿搁在右大腿上；两手置于腹前，两小指相钩，其余四指抱拳，行自然腹式呼吸，每次练15～30分钟，可以起到调整中枢和植物性神经的作用，有调整心律，改善循环系统的功能。

（二）调率法：正身站立，两手下垂，意守丹田，行自然腹式呼吸。心动过缓或传导阻滞者可采取加强吸气的呼吸法：即吸气与呼气的时间比例从3:2逐渐改变到2:1，以加强交感——肾上腺皮质功能；心动过速者可采取加强呼气的呼吸法：即吸气时头微抬高15度，腹壁外凸，呼气时头微低下15度，腹壁内凹，吸气与呼气时间比例从2:3逐渐变为1:2，

以提高副交感神经的兴奋性。

(三)平血功：两足分立同肩宽、意守丹田，两臂侧平举，掌心向前上方倾斜。吸气时左臂下降，右臂相应抬高，身体自然左旋；呼气时左臂上抬、右臂相应下降，身体自然右旋，做32息。以改善血液循环动力，促使血液循环，对兼有高血压的患者更有良好作用。

(四)扩胸功：两足分立同肩宽，双臂平举，肘关节弯曲在胸前交叉，掌心向下，左手在上，右手在下，五指自然分开，中指微用劲。自然呼吸，肘关节逐渐向后伸直拉平扩胸，足跟稍稍提起，而后还原，行32次。能疏畅气机，对心律不齐而胸闷者有良好疗效。

辅助活动：1.大鹏展翅：预备姿势是盘腿正坐，双手握拳，拳心向上置于两侧腰部，两手前后同时用力分开、左上右下成一直线，松拳为掌，左掌心向上，右掌心向下，手指并拢，头转向右边，颈部用力，目视右手指尖。两手握拳收回，还原成预备姿势。再换手右上左下，头转左侧，动作如前。做4～8拍。

2.直捣黄龙：预备姿势同上，左手翻拳，拳心向下，向前平肩击出；然后屈肘用力收回，拳心向后与肩平齐，再松拳为掌，掌心向下，手指并拢向前平肩伸出；然后握拳收回，还原成预备姿势。继而右手击出，动作如前。做2～4拍。

3.赤凤摇头：预备姿势同上，左手翻掌屈肘拍打在右肩上，同时右手松拳成掌拍打后腰部，头尽量向左摆，目视左侧后方。换手右掌拍左肩，左掌拍后腰，头右摆，目视右后方。做4～8拍。

以上动作系厦门陈应龙先生“坐式练功十八式”中的几个式子，均有增强心肺功能，促进全身血液循环，和调百脉，防治心病、胸闷、心律失常等功能。

(奇　林文，摘自《气功》1988年6期)

健脾疏肝功

本功法是在“六字诀”、“峨嵋派气功小练形”及“清·寿人经·理脾土诀、理肝木诀”，吸收医、儒、道、释、俗气功导引整理而成的对症功。此功法对治疗急慢性肝炎、肝硬变、特别是防治乙型肝炎有疗效，简便易行，易于推广。特点是注重功夫，配合少而精的药饵食疗运用，是综合防治肝病的重要措施之一。

功　法

第一步功：育丹——双手抱丹田

口诀：育丹虎口夹脐眼，重在呼气守丹田，内气充盈丹田暖，任脉督脉通自然。

预备姿势：松静站立，两脚平开，约与肩宽，头微上顶，两臂下垂，掌心向内，放于体侧，舌顶上腭，口目微闭，调整呼吸，宁神定志，即可行功。

双手抱丹田：复掌丹田，虎口夹脐，男左掌在下，右掌在上，女右掌在下，左掌在上(丹田即气海穴内，在肚脐中心下1.5寸处)。

意念呼吸：口呼鼻吸或鼻吸鼻呼均可。初学采用自然呼吸为佳，逐步过渡到逆式呼吸。自然吸气时不用意，任其自然，腹微鼓。呼气时以意引气，舌抵下腭，将气沿任脉送到丹田，腹微内收，用意不用力，呼气时默念“嘘”字；逆式吸气不用意，任其自然，腹微内收。呼气时以意引气，舌抵下腭，将气沿任脉送到丹田，腹微外鼓，用意不用力，呼气时默念“嘘”字。两种呼吸法均要求“呼吸绵绵，鼓瘪微微。”

默念“嘘”字时，上下嘴唇微合，横绷微紧，舌向前伸而内抽，舌的两边微卷起，牙齿横着用力。初学时呼声如风，谓之风呼吸。俟口型练熟，能调内气时，则风声休止，呼吸勿令耳闻。

要求及效应：练功时间，每日早、中、晚均可，每次10～60分钟，初练宜短，逐步增长，早晚宜长，中午宜短。初练可出现一些轻微的反应，如腰背酸困，呼吸短促，丹田沉重等，几天后便可消失。练功10天左右便可感到丹田有气感，如热流注入，气流下沉，汩汩作响，会阴跳动，皮肤发痒，小腹充实等。此步功需练1～3个月方能内气充盈，气从丹田循督脉上聚头顶面部，沿任脉而下，回归丹田。此步功是本功法的筑基功，能炼精化气，为治疗肝病准备丰富的药物，所以又叫调药。

第二步功：行功——健脾疏肝行气血

口诀：健脾疏肝尊仲景，双手抱球方吸气，左足先行趾触地，肝之为病先实脾。吸气“隐白”升舌本，又踏右足趾触地，双手变掌行按摩，呼气“大敦”口念“嘘”。

预备姿势：同前。练育丹至丹田有气感。

接练第二步功，左足向前轻迈半步，拇趾内侧触地，足跟上提，膝关节微曲，人体重心放于右足，右膝微曲，头随步出，微向左侧，手随步出，微向左侧，双手伸向左前方，手腕十指自然微曲形如抱球状，身亦微向左侧。吸气，舌顶上腭，气自左脚拇趾内侧“隐白”穴，沿内侧赤白肉际，上行过内踝之前缘，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上8寸处，沿大腿内侧缘，经腹至腹哀穴处入腹，络脾胃，从胃直上，过横膈，注入心中，上输于肺，经咽喉，上舌本，散舌下，此时，双手提至与唇相平，谓之健脾势；接着呼气，舌抵下腭，双手变掌，右掌在下，左掌在上，排列于右上胸部，欲触未触形状如按摩，从右上胸部次第捺下(同时左足跟落地，右足再起，迈出半步，拇趾内侧着地，足跟上提，膝关节微曲，头身随出步微转右侧，略向前倾)，呼

气默念“嘘”字，意念气声从舌降于任脉，沿喉咙，胁肋至膈入肝，挟胃，折向外胁肋至小腹，绕阴器，沿股内侧过膝，至内踝前缘下足背，经“中封”穴、“太冲”穴至足拇趾外侧上“大敦”穴，谓之疏肝势。肝之病毒淤气由大敦穴排出。呼气完毕，右足着地，左足再起，如此反复，周而复始。

要求及效应：行动要求练习1—2个月。功成后能将内气自然运行于肝脏，运行于双掌，内外作用于肝脏，抑制杀伤肝炎病毒。练功5～10分钟后，两手心有热气胀感，内外气摧于肝，肝体有微波逐浪之舒服感。但亦有部分患者先有肝区疼痛的反应，适应后反应消失转为舒服感。练此功要求心情舒畅，姿势圆滑，动作逍遥，自然优美。实践证明，只要掌握了正确方法，练够了时间，不管有无气感，均有不同程度的疗效，如转氨酶下降，血流量增加，肝区疼痛减轻，食欲增加，精神好转等。

第三步功揉肝：双拳揉肝观“期门”

口诀：双拳揉肝观“期门”，活血化淤能软肝，双拳叠贴肝区部，快率振颤行按摩，观想“期门”默念“嘘”，呼吸精气行吐故，绵绵出入静忘身，百日之功肝病除。

预备姿势：同前。先按要求练第一步功至丹田有气感，第二步功练十八口呼吸。

1.揉肝。①双拳握法：双手握拳，拇指压于拳心，左拳贴于肝区，右拳重贴其上；②双拳震颤法：以腕带拳动，微弱震颤频率快，次数多，1分钟达200～300次以上；③观想“期门”法

肝病实证者(急性肝炎、慢性肝炎活动期、肝郁气滞、血淤阻络等)吸气观想青色之气(青如秋空之青天或竹青色)自体外经“期门”源源进入肝脏；呼气观想翠绿色从肝脏经“期门”源源直出体外。肝病虚者(久病体弱，耳鸣目眩，爪甲枯，舌红少苔等，如慢性肝炎、肝肾阴虚、肝脾两虚、肝硬化等)，吸气如实证，青色从体外经“期门”源源进入肝脏；呼气时观想地苍之色(地之苍黑、枯暗如尘)，从肝脏经“期门”源源直出体外。练功时间同第一步功。

要求及效应：先练育丹、行功、再习揉肝功，练习时间1～3个月。要求达到高度入静，甚至入静忘身。肝区有投石于水中的微波逐浪之感，十分舒服。但亦有部分患者初练此功肝区有痛感，很短时间便可消失，这是气功作用于病灶的正常反应。有患者用按摩器代替双拳震颤，据称效果亦好，但只适应于“肝郁气滞型”、“血淤络阻型”及“肝痹”等。

收功式：全套功法可单练、选练、连练。每练完一步均恢复成预备姿势。练完功后均要做收功式。恢复成预备式，下鹊桥(放下舌尖)，睁开眼睛；头缓缓上仰下点3次；颈缓缓向左向右转动3次；双手自然向左向右甩动6次，两手甩至胸平，头、身、目自然随手的甩动向左、向右转动，姿势圆滑，轻松自然；恢复成预备式，双手掌分别轻按两乳部，双手指尖相对，由上而下擦向小腹部，将上焦、中焦的余气引归丹田，以防止流弊。此按摩引气动作反复36次即可收功。

(李玉银文，摘自《中华气功》1990年3期)

健美减肥功

本功法是减肥健美系列功。本书收入“玉蟾吸真功”，及“玉蟾翻浪功”两种，均有较好效果。

功　法

一、玉蟾吸真功

坐在约高一尺至一尺二寸(按身体高度选择)的凳或椅上，使小腿与大腿成90度或稍小于90度，足着地。双膝与肩同宽，男子右手握拳，左手抱在右拳外(女子左手握拳，右手抱在左拳外)。将肘放膝盖上，上身稍前伏，低头，将握拳的拳口垫在额头，双眼微闭，全身放松，一切以舒适自然为宜。

待上述姿式调整好后，调整意念，使思想意识、神经系统进入松静状态。为此可先叹一口气，如同疲劳后全身瘫软状。继而尽情想象自己一生中最愉快的美好的事，使精神达到心旷神怡。如此一二分钟，身心便会进入怡然自得的状态。

以上意念调整完毕，进入主要练功阶段，思想完全集中到呼吸活动上，避免受一切外来事物、声响的影响，要雷打不动。先随意吸一口气入腹部，然后用嘴徐徐呼气，呼气应细细地、慢慢地、均匀地吐，吐时全身随之放松，让气从小腹吐出，应感到腹部渐渐变得松软。待气徐徐吐完，再用鼻慢慢吸气，吸气也要细、慢、均匀。随着吸气，小腹四周逐渐鼓胀饱满，待饱满到一定程度，便保持这个吸气状态，使呼吸停顿二秒钟左右，然后来个短吸，短吸后立即将气徐徐吐出。依此呼吸方式——呼、吸、停二秒、短吸，又呼、吸、停二秒、短吸，——如此循环不已。整个呼吸过程，胸部没有起伏，只有腹部一瘪一鼓，犹如青蛙呼吸时肚子一鼓一瘪一样，故称玉蟾吸真功或青蛙功。

在练此功过程中应注意吸气的饱满程度。吸气的饱满程度因人而异，必须酌情掌握，否则易出偏差。通常，内脏出血、内脏手术后不满三个月者，禁练此功。有心血管和消化系统等各种严重疾病患者，吸气仅五六分饱满即可，切忌着意用力。妇女月经期练此功后，若血量增多，可酌情吸气达二三分或五分饱满或暂停练此功，以莲花座功来替代；个别人练后月经期提前，亦可照上述办法处理。除以上种种必须禁练或慎练者外，绝大部分健康人和一般慢性病患者，练此功吸气可达八九分饱满程度，但这八九分饱满是徐徐吸入慢慢充盈的，而非腹部肌肉故意用劲所致。

上述功法练十五分钟左右便可收功。收功时注意不要立刻睁开眼睛，否则会有头晕不适感，要先闭着眼慢慢将头抬起，双手举在胸前，合掌相搓十余次，继而用两手手指干梳头若干次，随后再睁开眼睛。睁开眼后，双手握拳举起伸伸懒腰，深吸一口清凉之气，这样会感到眼目清亮，精神倍增。

二、玉蟾翻浪功

身体平卧在床，双腿弯曲，脚平放在床上，大腿与小腿成90度，一手放在胸上，一手放在腹部，然后开始运气。

吸气时挺胸收腹，呼气时缩胸凸腹。缩胸凸腹时要把腹部凸得尽量高，但不要过分用力，过于用力会造成肌肉疲劳拉伤，因而如感觉胸腹不适，应停练几天再重练。

此功胸腹起伏形若波浪翻动，故称玉蟾翻浪功。呼吸之快慢与平时呼吸速度相近，若速度过快时个别人练后有头晕感，可酌情变缓，使之逐步适应。

此功除卧式外，还可站立、端坐、行走、骑车时习练。

玉蟾翻浪功仅在饥饿时练，"何时饿，何时练，不饿不练"，或在每日三餐前练，练后无饥饿感便可少食或不食。如果一天出现多次饥饿，则每饿即练，如果练到后来整日无饥饿感，则可不再练玉蟾翻浪功。通常每次练40次，一般绝大部分人可消失饥饿感，若仍有饥饿感，再加练20次，若仍有饥饿感，可坚持一两天，饥饿感便可减弱或消失。极个别人在练60次后仍有强烈饥饿感，并有一些不良反应，则说明此功对他暂不适用，或练功不得法，不要勉强，应停练此功。

（周士渊、韩　旭文，摘自《健美减肥气功疗法》清华大学出版社）

高血压治疗功法（一）

功　法

姿式：一般可取三钟式：头部及躯干正直，两膝微曲，两脚分开成微"八"字形，宽度如肩宽。两脚平踏，重心落在脚掌和脚跟之间。两眼平视或微闭，口自然撮合，脸微带笑容，下颌微内含，舌尖轻贴上腭或平放，两手自然下垂。静默片刻后，两手徐徐向两侧缓缓地分开，与身体成30～45°角，掌心向下，稍向后方，两手背腕部向上提起（似磁铁吸起那样），两手十指稍分开自然下垂，指尖朝下，沉肩垂肘，两手臂略成弧形。

年老体弱，有明显头晕、头痛、心悸、枕部麻痹等症状者，可先取高卧式：练者先将床上的枕头或棉被及其它柔软的衣物等垫成坡形，形似滑梯，靠椅一样，高的约一尺五寸，低的约一尺左右，成120°角，然后仰卧在床上，注意头部不要太仰，腰部不能悬空，躺着要贴身舒适，其它姿势均同自由仰卧式。

呼吸：先以自然胸式呼吸为主（呼吸气都从鼻孔出入），1周左右后，再逐渐练习较深呼吸。呼吸次数从正常人每分钟18次逐渐减到6至8次，要求呼气比吸气长。但呼吸不要过分深长，尤其吸气不要太过；否则会引起不良症状的出现。

意守：可在脐中（肚脐）、关元（脐下3寸）、涌泉（在足底心前三分之一处）选择其中一个穴位。练功者要使肢体放松，待心平气和后进入意守。放松和入静对治疗高血压特别重要。

辅助功：浴头：以双手十指插入前发际间向后枕部推到风池（在枕后发际凹陷中）36次，擦涌泉100次以上，按摩曲池（屈肘横纹终端）36次，合谷（一、二掌骨间）36次。每天练功2～4次。每次15～60分钟。

（马有忠文，摘自《气功》1986年5期）

高血压治疗功法（二）

本功法是治疗高血压的几种功法。

功　法

一、放松功：将身体分成两侧、前面、后面三条线，有步骤、有节奏地依次放松。

第一条线（两侧）　头部两侧→颈部两侧→肩部→小臂→肘关节→前臂→腕关节→两手→十指。

第二条线（前面）　面部→颈部→胸部→腹部→两大腿→膝关节→两小腿→两脚→十脚趾。

第三条线（后面）　后脑部→后项部→背部→腰部→两大腿后面→两膝窝→两小腿后面→两脚→两脚底。

练功者取站式或坐式，身体及四肢安放舒适自如，双目微闭，心神安宁，采取自然呼吸。先注意一个部位，默念"松"，使该部位放松，再注意次一个部位，默念"松"。依次放松第一、二、三线的各个部位。每放松完一条线，在该线的止息点（即最后一个部位）轻轻意守一下，约1～2分钟。放完三条线为一个循环，把注意集中在脐下三寸的丹田穴处，意守约3～4分钟。一般作二、三个循环，然后收功。收功时应缓慢从容，徐徐睁开眼，可配合摩面、搓手等辅助功。

二、站桩功：预备姿势。站立，两脚八字分开，宽与肩齐，两腿保持一定的弯曲度，臀部似坐非坐，含胸拔背，双手叉腰，两眼轻闭，微露一线之光，自然呼吸2～3分钟，以使思想逐步集中，排除杂念，再作自上而下的放松功3分钟，然后练下式。

提抱式　接上式，两脚踏实地面，平均用力，全身力量放于脚掌稍后处，两膝微曲，膝弯曲程度视各人情况而定，最大限度不超过脚尖。上体保持正直，臂呈半圆，腋悬半虚，肩稍后张，使心胸开阔，全身持虚灵挺拔之势，两手指相对，指尖相隔三拳左右，位于脐下，掌心向上，犹如抱一大气球，头正直或稍后仰，口微张，全身放松，但松而不懈。

意念活动　站桩姿势稳定，身体舒适，心意宁静，呼吸调畅后，可配合意念活动，本病较适宜的意念是：设想自己在浴室中进行温度适宜的淋浴，水不断从头顶缓缓流到脚底，然后用意念注意听冲到脚下的水流声潺潺流入地下，由上而下，不断流淌。

呼吸要求　本功法不要求有意识的呼吸法，整个练功过程均采取自然呼吸。也不要求气纳丹田。以往练过"注意呼吸，意守丹田"功种之练功者，必须完全放弃原有练功方式。

练功时间　开始练功阶段，每次以10分钟为度，体弱者可酌减。以后随练功熟练程度和体力增强，可逐渐增加练功时间。每天可练2～5次。总之，练功时间和次数，以不感疲劳、不适，而觉舒畅、精力充沛为宜。

三、注意事项：1.高血压病与精神因素密切相关，气功治疗高血压的关键在于入静与否。因此练功时一定要做到思想安定、精神舒畅。不可在情绪激愤，气恼恚怒时练功。

2.练功要根据体质、病情和功力，循序渐进，不可过量。练功时间及次数由少到多、由短增长。病重体弱者，可先取卧式练放松功。

3.要有信心、恒心、耐心，不能三天打鱼，两天晒网。取得成效后，仍应继续坚持。

4.练功环境要安静，避免惊功。不要在过饱或饥饿时练功。功前排尽大小便。练功所着衣服鞋帽要柔软适合。这些与一般练功要求相同。

（史平伦文，摘自《气功》1985年1期）

站势祛风痹法

本功法是专治口舌生疮的对症功。源于《站势祛风痹法》，不仅疗效快，而且不易复发。此功功法简单，易学易练。

功　法

一、预备式——两足跟靠拢，脚尖分开，背靠墙，头正身直，两手自然下垂，舌舐上腭，双目微闭，松静站立片刻。

二、闭息抬臂——两手拇指向手心扣拢，余四指紧握拇指。两臂微弯，同时缓缓向前抬起，拳肘与肩相平。吸气，吸足，闭住气，即不吸不呼，闭至不能再闭，缓缓呼气。这样算一次，共作九次。两臂放下复原，松静站立数分钟，让呼吸回复平稳状态。注意，初练者，吸气不宜吸得过足，闭气也不宜闭得过久，均应留有余地，以免出现不适。

三、耸肩缩颈仰面转头——两肩上耸，颈部收缩，仰面，头向左转，同时配合吸气，转至极左，头回正，同时配合呼气，头向右转，方法与左转相同，方向相反。头颈肩均应保持原来紧张状态，不能松懈。这样一左一右算一次，共作21次。为一遍。转头动作先慢后快，不可先快后慢。松静站立数分钟，再作第二、第三遍，初练者，只作一遍也可。

四、闭息行气——松静站立，吸气，吸足，闭气至不能再闭，缓缓呼气，同时意想病气、废气、浊气从头顶部下降至颈部、胸部、腹部，循两大腿、小腿、足部，从涌泉穴和十趾排入地下。这样算一次，共作九次。松静站立数分钟。初练者，注意吸气和闭气，均宜留有余地。

五、收功——默念"我要收功了"，连念3次。两手从体侧向上抬起，边抬边翻掌向上，平肩后两手向面前绕拢，边翻掌向下，中指相对不相接，继续沿胸腹下按，至小腹前两手分开还原。上抬时吸气，下按时呼气，同时意想病气、废气、浊气从头部被手导引下降，至足部排入地下。这样连作3次。搓搓手，擦擦面，缓缓离开原地。此功每日早、中、晚各练一趟，如时间不允许，至少要坚持早晚各练一趟。

（向良杏文，摘自《气功与科学》1990年第9期）

益气养肺功

本功法是张广德以家传的慢性病体疗功法为基础，创编的益气养肺功，也是防治呼吸系统疾病的有效功法。

功　法

预备功：并步站立，周身放松，气定神敛，意念集中，逸然自得，准备练功。口诀：夜阑人静万虑抛，意守丹田封七窍，呼吸徐缓搭鹊桥，身轻如燕飘云宵。

第一式：干浴迎香。预备式：并步站立，两手拇指微屈，其他四指轻握，用拇指背压在迎香穴上。

第一个八拍：

1.（吸气）两拇指背同时从迎香穴沿鼻梁两侧向上按摩，经鼻通达睛明。

2.（呼气）两拇指背沿原路向下摩运到迎香。

3、5、7同1，4、6、8同2。

第二个八拍：

1.（吸气）左拇指背按压迎香穴，同时尽量向

左转体使左鼻孔闭塞，用右鼻孔吸气。

2.（呼气）左拇指背放松，同时身体转正，用两个鼻孔呼气。

3同1，4同2，但方向相反。5同1，6同2，7同3，8同4。

练功次数：做2～4个八拍，最后一个八拍的第八拍，两掌收在腹前，掌心朝上，掌指相对；眼平视前方。

要点：采用深长的腹式呼吸，并要求轻吸重呼；吸气时上体微后仰，呼气时上体微前倾。

功能：促进鼻腔血液循环，提高鼻腔内温度，使吸进的空气变温，从而减少冷空气的刺激，可免除咳嗽，防治感冒，气管炎、肺炎等。

第二式：单臂擎天：1.（吸气）提肛调裆；左脚向左后方撤一步，身体稍向左转，左腿屈膝，右腿伸直，脚尖翘起；同时左掌心朝上提至胸前；眼看左掌。

2.（呼气）松腹松肛；左腿伸直，右脚回撤半步，右脚尖点地成右高虚步；同时两掌翻掌，左掌上托，臂伸直，掌心朝上；右掌下按于右胯旁，掌心朝下，掌指朝前；眼向右平视。

3.（吸气）提肛调裆；右脚向右前方上半步；同时左掌向左前方下按于左胯旁，掌心朝下，右掌稍外展；眼转视前方。

4.（呼气）松腹松肛；左脚向右脚并拢，随之两腿伸直；同时两掌抄于小腹前，掌心朝上，掌指相对；眼向前平视。

5～8同1～4，唯方向相反。

练功次数：做两个八拍。

要点：动作要连贯圆活，上下肢要协调一致；转头要充分；意在商阳或少商穴。

功能：改善呼吸系统的机能，畅通胃经和脾经，健脾胃，壮中气。

第三式：回望月。1.（吸气）提肛调裆；重心右移，右腿屈膝，左脚向左开步，略宽于肩，继而两腿伸直；同时两掌内旋分别向左右反臂托掌至与肩平，眼看左掌。

2.（呼气）松腹松肛；两脚不动，两掌外旋向上、向面前划弧交叉于胸前，左掌在里，两掌心朝里（掌离胸约30厘米）；眼转看正前方。

3.（吸气）两脚不动，提肛调裆；头向左转；同时左臂内旋成八字掌使掌心朝外（右掌不动），左大拇指和食指稍用力向右前方顶劲。

4.（呼气）松腹松肛；重心右移，右膝半屈，左脚向右脚并拢，随之两腿伸直；同时右掌翻掌使掌心朝下，左掌五指自然伸直，分别下按于体侧成并步站立；眼平视前方（图11）。

5～8同1～4，唯方向相反。

练功次数：做两个八拍。

要点：意在少商或商阳穴，轻吸重呼；两掌内旋外撑划弧时大拇指和食指用力，其他部位放松，沉肩垂肘，转头望月的幅度宜大。

功能：畅通手太阴肺经和手阳明大肠经；并有助于畅通督脉，退热止疟、宣肺平喘、益气通阳、宁神豁痰。

第四式：轻舟平渡。1.（吸气）提肛调裆；身体微左转，两掌半握拳大拇指和食指的桡侧末端（少商和商阳）相接，经腹前上提至胸前，拳心朝下。

（继吸）重心右移，右腿半蹲，左脚向左前方上步，腿伸直，脚跟着地成左虚步；眼平视左前方。

2.（呼气）松腹松肛；重心前移成左弓步，少商和商阳用力相摆后两拳变掌，同时向左前下方划弧推按，臂伸直，掌心朝下；眼随手动。

3.（吸气）提肛调裆；两掌轻握拳，少商和商阳穴相接，继续向下划弧经腹前上提至胸前，继而少商和商阳用力捏后变掌，掌心朝前下方，重心移到右脚，左腿伸直；左脚尖翘起（呈摇橹状）；眼兼视两掌。

4同2，5同3，6同2，7同3。

4.（呼气）松腹松肛；左脚向右脚并拢，随之两腿伸直；同时两掌继续划弧经身前下落于体侧成并步站立；眼平视前方。

练功次数：做2～4个八拍。

要点：成虚步时要松腰敛臀，虚实分明，上体正直；成弓步时要沉髋；两手做摇橹动作要连贯圆活，绵绵不断；意在少商或商阳穴；腹式呼吸并要求轻吸重呼。

功能：有助于畅通肾经、肺经和大肠经等，对防治气管炎等呼吸系统疾病有显著作用。

第五式：拙童洗衣。1.（吸气）提肛调裆；重心右移，右腿弯屈，左脚向左开步，同时两臂内旋伸直，两掌的少商和商阳穴相接，其余三指屈于掌心；眼看左方。

上动不停，重心移到左脚，右脚向左脚的左后方插步，两腿略弯；同时两臂外旋，少商和商阳穴相摆互压后变掌，分别向上，向里划弧达于肩前，眼平视前方。

2.（呼气）松腹松肛；两腿下蹲成歇步；同时两掌向下（掌根轻贴衣襟）按出，掌心朝下，掌指朝前，臂自然伸直；眼兼视两掌。

3.（吸气）提肛调裆；两腿徐徐伸起，两掌轻握拳，少商和商阳穴相接向前、向上提拉至肩平，两臂微屈，拳心斜向下，上体正直眼平视前方。

4同2，唯身体左转30度；5同3，唯身体左转30度；6同2，唯身体左转60度。

7.（吸气）提肛调裆；身体缓慢起立；右脚向右开步，左腿弯屈；同时两掌轻握拳，少商和商阳穴相接，两臂内旋向两侧弧形摆起，拳之高度略低于肩，臂自然伸直，眼看右拳。

8.（呼气）松腹松肛；重心右移，右腿弯屈，

左脚向右脚并拢，随之两腿伸直；同时少商和商阳穴相捏互压后变掌从两侧向上经面前、胸前下按达于体侧成并步站立势，眼平视前方。

第二个八拍同第一个八拍，唯方向相反。

练功次数：做四个八拍。

要点：成歇步时前脚尖外展，后脚根提起，臀部坐在小腿上，上体略前倾；动作要柔和连贯，以身带臂，上下肢要协调一致；意在少商和商阳穴；腹式呼吸，轻吸重呼。

第六式：旋转天柱。1.（吸气）提肛调裆；两脚不动，身体徐徐左转，两掌内旋直臂随转体分别向两侧、向上划弧，当两掌接近与肩平时，臂外旋稍屈肘使掌心相对达于头的两侧；头随身转，眼看左掌。

2.（呼气）松腹松肛；两掌从小指依次卷屈，屈腕、屈肘向腋下沿脊柱两侧向下插掌，掌背贴身，掌心朝后，两臂自然伸直；同时两腿屈膝半蹲；眼看左后方。

3.（吸气）提肛调裆；两腿徐缓伸直；同时两掌外旋分别向两侧托起，两臂自然伸直；眼看左掌。

上动不停，将身体向右转正，两掌不动（仅随身转动）；眼平视前方。

4.（呼气）两臂内旋，自然伸直，两掌下按于体侧还原成并步站立势。

5～8同1～4，唯方向相反。

练功次数：做两个八拍。

要点：意在命门穴；转体、转头幅度宜大，上体不可前倾后仰；蹲腿和插掌要一致。

功能：畅通十四经脉，调呼吸、固肾腰、壮中气，防治颈、肩、腰、腿疼等。

第七式：手挥琵琶。1.（吸气）提肛调裆；两脚不动，身体稍左转；同时两掌内旋分向两侧、向上划弧反臂上托，两臂伸直，当两掌接近与肩齐平时，臂外旋使掌心朝前；眼看左掌。

2.（呼气）松腹松肛；身体稍右转，重心移至右脚，右膝半蹲，左脚向左前方上步，脚跟着地成左虚步；同时左掌继续外旋向上、向面前划弧，至胸前时略内旋达于左前方，臂微屈，指尖与眼平，右掌边外旋边屈肘使右前臂贴于右胸前，继而停于胸前，掌心朝左前方；眼看左掌。

3.（吸气）提肛调裆；左脚向右脚并拢，随之两腿伸直；同时两掌内旋经体前向下、向两侧、向上划弧，至与肩平时两臂外旋，掌心朝前，两臂伸直。

4.（呼气）松腹松肛；两脚不动，两掌向上经面前、胸前下按达于体侧成并步站立；眼平视前方。5～8同1～4，唯方向相反。练功次数：做两个八拍。

要点：意在少商或商阳穴；腹式呼吸，轻吸重呼；两臂的旋转幅度宜大；成虚步时要松腰敛臀，上体正直。

功能：畅通手太阴肺经、手阳明大肠经、手少阴心经、手太阳小肠经等，防治呼吸系统疾病和心血管系统疾病，提高心肺功能，增加肺通气量，改善血液循环。

第八式：鸿雁飞空。1.（吸气）提肛调裆；舒胸展体，五趾抓地，脚跟提起；同时两掌外旋使掌心朝外分别向两侧，向上划弧至头顶上方，以腕关节为轴轻松抖动五次。然后两臂内旋将掌心翻转向上；眼平视前方。

2.（呼气）松腹松肛；脚跟落地，两腿徐缓全蹲或半蹲，两膝相靠；同时两掌分别向两侧、向下划弧经腿前挑掌交叉于胸前，左臂在里，两掌背贴在肩外侧，掌心朝外，掌指朝上，眼看前方。

3～4同1～2，唯下蹲两臂交叉时右臂在里。5～6同1～2；7～8同3～4。

第二个八拍同第一个八拍，唯两腿伸直（不下蹲）。练功次数：做二个八拍。

要点：起身时舒胸展体，抖手时轻松灵活；下蹲时含胸收腹；呼吸时做到轻吸重呼。

注：亦可采用1～2拍做提踵、立身和两臂上摆抖手动作，3～4拍做落踵、蹲身和两臂交叉胸前的动作。

收式：两脚不动，两掌经体前徐徐下落，停于体侧成并步站立；眼看前方。

要点：中正安舒，宁神松静，稍停片刻后再慢慢离开练功位置。

（张广德文，摘自《生命在于运动》体育报社1984年5月特刊）

消壅祛滞法

练功中姿势不当，不能很好地放松，或意念不适当，很可能出现气壅之弊。其症状，或颈项胀痛，转侧不利，或肢体关节疼痛，或肌肉某一部位疼痛等。其气或壅于十二经某经，或壅于十五络某络，或壅于经筋等。气壅则气血周流不畅，疼痛乃属必然。其纠正方法无非是壅则导之，使气行通畅、则壅可除，疼痛可解。其方法是按真气运行法的要求，取卧式、站式、坐式皆可。

功　法

一、十二经流注法：全身放松，心无杂念，以意念引气，从手太阴肺经始，意想着气按十二经流注顺序而行。沿途经过本经所属各穴而流注，可能有的读者无气感，只要意念到了就行。沿途经过本经所属各穴而流注，如手太阴肺经，默想"起自中焦，下络大肠，还循胃口，上膈属肺，从肺系横出两腋

下→中府→云门→天府……直至足厥阴肝经和手太阴肺经相接续，其将十二条正经循环完毕为止。十二经流注顺序可参见各针灸书籍。如有必要，还可加做任督二脉的循行，也就是小周天路线。要注意的是，意想每一条经脉或穴位，都应是形象想象，而不是文字想象。所谓形象想象就是意念中想象每一经脉在身体上的实际循行，而不是单单背诵"起自中焦，下络大肠……"用此法纠正气机壅滞，笔者体会是效果颇佳。如读者无经络、穴位等基础知识，会觉得有些繁杂，那么可练下一种纠偏法（当然，有经络、穴位基础知识者会毫不费事，并可一举两得，兼背经穴而不会忘记）。

二、意气鼓荡法：意想腹部如一气球，随呼吸而带动胸腔鼓荡。吸气时鼓腹，呼气时则随气之呼出而腹部相应地自然收缩，如气壅上肢，则同时意想两上肢如气球，随呼吸而鼓荡；如气壅下肢，则同时想两下肢各如一气球随呼吸而鼓荡。胸腹部乃手足三阴经交接循环之地，六阳经也多有支脉循环，更有"十二经之海"的冲脉和"阴脉之海"的任脉及带脉等，全身经络，如大地之江河渠泽分布。腹部鼓荡，则全身气血如百川入海，数次鼓荡，则壅滞必可消除。这里应该注意两点：1.鼓荡时应以腹带动胸，勿以胸带动腹。否则旧症不除又添新症。2.鼓动之力是在，自然呼吸的基础上微微用意引发即可，过大、过小皆非所宜，亦不可过频，恐生弊端。以每分钟14～16次为宜。

（何法元文，摘自《气功》1988年12期）

调和心气法

本功法是适用于心肌炎、心绞痛、心肌梗塞等心脏病患者加练的对症功。

功　法

一、预备式：平行站立（或平躺仰卧），手垂胯侧，双目轻闭，全身放松，宁神静气片刻。

二、调节心经：两手拇指掐小指井端，逐渐加力，使小指感觉疼痛为止，尔后再逐渐放松；同时，意念在足小趾尖，想其一紧一松。如此，掐手指，想脚趾，一紧一松，反复九次；

三、举臂调息：左手上举，指尖朝上，用鼻缓慢吸气至心区病灶点，意想气由劳宫沿手臂进入心区。再缓慢"嘘"气，意想病气由手指点排出。如此，一吸一嘘，反复九次；

四、平秘心气：左手下落，与右手掌心相对，在小腹前一开一合缓慢拉气。返复九次；意想两手劳宫气机。而后两手重叠（左下右上）轻放心区。劳宫对心脏，顺时针方向按摩24次，随后三按三嘘吸；再以相反方向按摩36次，随后三按三嘘吸；

五、收功式：两手重叠轻轻从心区向下导引至丹田，意想领心火下降入肾脏。气归后丹田。收功。

（慧　明文，摘自《峨嵋养生系列功》资料）

调平补泻功

本功法是治疗慢性肝炎的对症功。

功　法

一、餐后功：进食后即做。姿式不拘，坐卧最好。闭目、闭口，全身放松，舒适自然。收心入静，自然呼吸，将注意力集中于上腹部，意守9分钟（全凭自我估计，不要求十分准确，不必看表计时。下同）。然后反复默念"消化器官开始工作"1分钟。默念"唾液大量分泌"3分钟，默念"胃肠血流加快"4分钟。默念"胃肠消化功能非常良好"6分钟。默念"食物被消化吸收，变成精气输送全身"8分钟。念完后将注意力集中于肚脐部位，意守5分钟即可收功。收功时双手掌重叠轻摩腹部（贴身或隔着衣服均可），以肚脐为中心，正反各转36圈，然后轻搓面部和两耳，睁开眼睛，慢慢舒展一下肢体。整个功时45分钟（合洛书之数）。也可不收功接着练补泻功。

练功过程中唾液增多、腹部微热或轻度紧缩感、肠鸣咕咕、肛门排气增多，功后腹部空松舒适、食欲改善、便次增多或轻度腹泻等，均属正常反应。若腹部过热或腹痛，是用意过重所致；适当减轻意念，注意放松自然，即可纠正。

二、补泻功：姿势不拘，以松适为度，闭目，收心入静，自然呼吸，意守丹田10分钟。丹田在肚脐与脊柱水平连线中点，腹内中心部位，如鸡蛋大小的一个立体空间。10分钟后将注意力转移到肝区，存想肝脏是鲜红色的，健康的。当把肝脏的形态、部位、颜色都想象地比较清晰后，注意调整自己的呼吸，使之细匀和缓。吸气时（鼻吸）默念"擾—擾—擾—"一吸分三段，即变成三个断续的短吸；同时存想天地间青色鲜美的纯阳之气从四面八方进入肝脏，荣养肝细胞，使之生机活跃。呼气时（口呼）轻念"泄—泄—泄—"，一呼分三段，变成三个断续的短呼。吐字发音力求准确，但出声不宜过大，以自己刚能听到为好。呼气的同时，存想肝内枯褐色病浊之气从各个方向排出体外而消散。如此鼻吸口呼，纳清排浊，做40分钟。收功时意念再回到丹田意守5分钟，然后摩腹、搓面耳、睁目、舒展肢体与餐后功同。整个功时55分钟（合河图之数）。

若青色、褐枯色之气难以想象，可以存想自己是在浩大的松树林中练功，如青松一样色泽的气体随吸气而入，如枯枝褐叶样的病气随呼气而出。

功中肝区微热，汗出、微凉、麻胀、悬浮感，功后清爽、松快，均属正常反应。若感胸闷、头胀、目紧，是用意过重或呼吸过分用力所致；注意减轻意念，呼吸自然即可纠正。

(李大斌文，摘自中国人民解放军一〇七医院资料)

郭林新气功治癌功法

本功法是一种独特的医疗气功，由郭林吸取了我国古典气功疗法中站功、坐功、卧功以及各种“内养功”与“保健功”的功式、功法的优点和精华，专为适合各种癌症和慢性疑难病患者练功的特殊需要而创编的一套功法。这套功的练法新颖多样，疗效奇特。它的主要特点可以归纳为三句话。一曰动静相兼、易学易练；二曰意气合一，以静为主；三曰练养结合，高效神速。

功　法

新气功疗法的“圆”、“软”、“远”三字诀是基本的导引法，它的内容可概括为：

一、圆　在练功时，躯干和肢体活动都要保持圆形(包括弧形、下同)。四肢各关节不要硬直，要做圆形运动。

二、软　颈部、躯干和肢体的肌腱和大小关节都要松软，不要僵硬死板。运动时要保持一定的松软度，但要做到松而不懈。

三、远　轻轻闭眼，平视前方，意念活动在身体外面(有相当功力时可放在丹田)。

一、预 备 功

(一)松静站立：这是新气功疗法各种势子活动预备功的基础势子。

1. 姿势：站立时，两脚平行分开，约与自己肩同宽。将脚分开时，先将一脚(左、右脚不限，一般说来，男先左后右，女先右后左)轻轻提起，放松，慢慢地落于地面。脚尖先着地，脚后跟随着轻轻触地，同时放松另一腿。两只脚后跟站在同一条直线上。两膝微屈，使弯度不得超过自己的脚尖，双膝双胯自然放松，身体的重心落于两脚中间。双臂自然下垂，置于两腿的外侧稍前一点，手指自然弯曲。身体保持正直、平稳。情态自然，心静神安。

2. 要领：(1)双目轻闭站立，两眼先平视远方片刻，然后再把眼睛慢慢地、轻轻地稍微闭上，眼睛向前平视的方位不变，但视线应该收回，不使它从眼皮里射出去。做到“视而不见”，“听而不闻”。这样有助于全身放松和自然入静。

(2)舌点上腭将舌尖(即前舌部)轻点上腭，切不可死板、用力。然后双唇稍微收拢，上下唇似挨非挨，似闭非闭。牙齿也似碰非碰，似合非合。有的练功家把“舌点上腭”叫做“鹊桥高架”，有引“天河水”下降滋润周身的作用。总之舌点上腭有助于舌神经与上腭神经的沟通。

(3)百会朝天：使头顶百会穴直冲天空，也就是要使百会穴与天空成一垂直线。做到这一点，头的位置就正确了。否则会出现前倾后仰，左歪右斜等不正确的姿势，脖子就会发僵不舒服。所以，百会朝天是衡量头的姿势是否正确的要领。脖颈要虚灵，不要用力(眼睛向前平视也能帮助百会朝天)。

(4)垂肩坠肘：垂肩者，肩松含下沉之意。肩不松垂，双肩端起，则气亦随之而上。若气不沉丹田，全身皆不舒服。坠肘时，即肘关节必须松开。肘臂如绵里藏针，气贯周身经络。筋骨关节无束缚，气、血脉道随之打通。垂肩坠肘，用意不用力。

肩、肘部位的神经穴道，治病神效，尤其对各种疑难病和治疗癌症，更有不尽之奥妙。所以垂肩坠肘之法，不可忽视。

(5)含胸拔背：胸部略含，不要挺出，背不要后驼，这样可以保持背脊正直而松缓。

含胸拔背，必须和虚腋松腕同时配合。腋不能松，胸便不能含。腕松气达十指末梢。能含胸，背自然“拔”。腋虚腕松，方能圆转自如，否则，迈步笨重，自立不稳。

(6)松腰收腹：松腰是要求放松命门部的腰椎部分，松腰是很重要的。腰不松，气不沉丹田。只要做到腰松，气才能下沉。当然要把腰练松也不是容易的，要多做下蹲姿势，特别是要多练松揉小棍的功法，功到自然成。但是，只要把小腹微收，腰自然就放松。太极拳中说：“刻刻留心在腰间，腹内松静气腾然”，这里讲的也是收腹松腰的重要性。

(7)咽津法：全身放松，心静凝神，口内多生的津液要分口慢慢下咽，送入丹田。咽津液能助消化和化解百毒，增强人的免疫力，尤其是癌症患者，应多练此功目。

(8)心神安静：全身肢体固然要放松，哪个部位不放松，就会影响哪个部位的气血流通。但大脑的放松，排除头脑中的各种杂念，保持安静的状态更为重要。大脑能否入静，是练功能否取得疗效，或疗效大小的关键。所以在做预备功松静站立时，心神安静不可忽视，要多多锻炼，才能更好地入静。

(二)三个气呼吸法：“口呼鼻吸”的呼吸引导方法，我们叫做“气呼吸法”。预备功中常常先做三个气呼吸法，这是调息导引的功法之一。预备功、收功以及各功法换式时的三个气呼吸法都应认真做好。

三个气呼吸法的具体做法是：1. 松静站立：按照松静站立功的要领，认真做好。

2. 手抱丹田呼吸式：当松静站立按要求做好后，双手轻轻地、缓慢地向腹前收拢，两臂要按照圆、软的诀法，象要抱物似的向腹前运动。开始时

两手心相对，移至腹前，两掌心转向腹部，先将左手(男先左、女先右)的虎口放在肚脐处，使掌心(内劳宫穴)按在中丹田(即气海穴)，再将右手(女同志为左手)掌心重叠在左手背上，使右手的内劳宫穴对准左手的外劳宫穴。双手位置放好后，开始做呼吸动作，先用口呼，后用鼻吸，先呼后吸为补法。久病体虚，一般都用"先呼后吸"的补法。但癌症患者一般都用先吸后呼的泻法。呼吸时要轻轻地、缓缓地、长长地、深深地进行。切不可用力或故意去追求深长，要呼吸自然，注意留有余地。呼气时要注意松腰、松胯、松膝，身体也要随着呼气作缓慢的下降动作。但下降的位置高低和降速的快慢，要根据自己的病情而定。如高血压病人，血压偏高，身体下降的位置可以低一些，速度要慢一点；而患低血压症的人，一般应下降得少些、快些，血压过低的患者，不可做大降动作，只松松腰胯和膝部就行了。这种方法称为降呼法。

3.升吸法：是接上述呼的动作，呼到一定程度后，就开始吸。吸时身体先不要伴随上升动作，保持呼气时的原位，切不要边吸边使身体上升，以免胸部发生不适或憋气现象，一定要吸完后再慢慢地上来。上来时为自然呼吸，自然呼吸就是不用有意识去指挥呼吸动作，任其自然。所以我们把这种呼吸法叫做自然呼吸，又可叫做"歇息"。上述气呼吸的全过程：呼—吸—歇，我们把它叫做一呼、一吸、一平。上来时，也要有个动作快慢的速度问题，同样要根据病情而定。一般高血压或高指标(指血脂、血糖、胆固醇、转氨酶等化验指标偏高)的病人，上来时应快些；低血压和低血糖的病人，上来时应慢一些。呼吸、式子都有导引气血升降的作用。呼吸配合上升或下降的动作，都有调整血压高低，调整神经系统功能失调的作用。

一呼一吸或一吸一呼为一次，又叫做一息。上述气呼吸法，一般都是按照动作要领连续作三次，所以我们称此功为"三个气呼吸法"。

(三)中丹田三开合法：一般常说的"中丹田"位于腹下正中线，脐下1.5寸处，也就是"中丹田"的穴位所在。

中丹田三开合法，无论是练预备功、各种功法转换动作或是练功结束收功时(即收功法)均要操练。

中丹田三开合的具体练法：

1.松静站立　此式按要领，认真做好。

2.开法　预备功三个气呼吸做完最后一个呼吸时，把双手从"抱丹"式向体两侧慢慢地分开。开时两手手背相对，掌心向外，手指并拢，开的宽度略宽于自己的体宽，这叫做一"开"。

3.合法　开后，慢慢的翻手，使双手掌心相对，向腹前中丹田处聚拢，聚到双手要接触而尚未触到时，称为一"合"。

按照上述开合法，反复做三次，这叫做"中丹田三开合"。

二、简式结束功(收功)操练法

收功歌诀："回心转意气归源，长呼长吸要自然；丹田开合数三次，双手下垂功练完。"

(一)转意念法　准备收功时，不论意守何处，都要先把练正功时所意守的任何事物都放掉，把要收功的意念活动转移到中丹田，把气缓缓地向中丹田收拢，这就是练功家所说的"气息归元"。

(二)收功法　简式收功法：放掉操练正功时的"意守"思维活动之后，将要收功的意念转移到中丹田处。在这意念归来的同时，两手轻缓地由体侧(或接正功末式)向腹前移动，移至腹部之后，双手的手指末梢相距约2厘米，成相对状态，掌心向里，再沿身体前面的中线(任脉)向上提至膻中(两乳头间的中点凹陷处，穴位处。在这点穴的基础上，连做三个长呼长吸。

三、行功操练法

这里介绍的是一套中度风呼吸法步行功(简称：行功)。它的功目内容主要包括：①中度风呼吸法自然行功；②中度风呼吸法定步行功；③中度风呼吸法一步行功；④中度风呼吸法二步行功；⑤中度风呼吸法三步行功；⑥中度风呼吸法快步行功。

行功是新气功疗法治癌和医治各种常见疑难病症功目中最基本、最有效、最易学、最重要的功目。无论练哪一种功法，都要按照意念活动功法的"若有若无"，"似守非守"，"一聚一散"的12字诀法，掌握"圆、软、远"三字诀，严格执行"不盯、不抓、不追"的意守三原则进行练功。这是必须注意的。

(一)中度风呼吸法自然行功：中度风呼吸法自然行功，是运用调息导引法来调整自身的阴阳、调动内气运行、疏通经络脉道，达到防病治病的目的。练功时，从外形看"胜似闲庭信步"，但产生的内气却是很强大的，每日清晨按此功法练功，练功时间也可自己灵活掌握。

中度风呼吸法自然行功，行走时也要注意迈步的方法，脚跟着地，脚掌部一定要自然竖起，虚实要分清楚，不要随便改变姿势。一些细小动作也不可忽视。

按照行功的功法，行走15分钟后，做三个气呼吸，再做一个中丹田三开合称为一轮。做完一轮后，再依前法换出脚后做第二轮，共作三轮即可收功。如果体质太弱，做完一轮后感到太累，不能继续行走时，可以在做完中丹田三开合后收功。再坐下休息5～10分钟后，接着做第二轮。第二轮做完后，再如前法休息后做第三轮，最后按功法做好收功，即可结束练功，回室内休息或自由散步。

1. 预备功:

预备功要严格按照练功的要领和功法做，不可草率行事，动作一定要认真。

2. 正功练法

(1) 迈步法: 行功的迈步方法，一般说来是男的先出左腿，后出右腿，女的则相反，先右后左。在针对病情的特殊情况下，如高血压、心脏病患者，可以不分男女，一律先左后右，肝病患者与前者相反，可以先出右脚，后出左脚。当做完预备功后，慢慢地将微闭着的眼睛睁开，就可以象散步似的向前行走了，但它又不同于平常的散步。行走时要注意迈步的方法: 左腿迈出时，要让左脚跟先轻轻地着地，脚前掌部自然竖起，随着身体的重心向左脚移动，左脚自然放平后，再开始迈右脚，右脚向前迈出落地时，也是脚跟先轻轻着地，脚掌自然竖起，随着身体的重心向右脚转移，右脚也就逐渐放平。接着再如前法迈出左脚。如此两脚轮流，一步一步地向前走。步法要有节奏，功法要牢记。行走时要注意松腰、松胯，眼向前方平视(睁眼或闭眼，可自行酌定。)要求做到“视而不见”、“听而不闻”，以排除外界干扰。同时，要舌点上腭。头要随着身体的动作转动，转头时要注意放松天柱穴处和脖子后面的两条大筋，肩部也要放松。

(2) 摆手法　迈步时，臂与手的摆动，要自然地与脚步配合好。当左脚跟轻轻着地时，右手要随着摆至中丹田前，左手与臂自然向后摆。当左脚放平时，左臂与手随着右脚向前迈进，由左后侧顺势摆至中丹田前，右臂与手自然地随之摆到右胯边。如此左右两脚轮流向前迈进，左右两手也随着步子自然摆动。

应当注意的是: 如当右脚跟着地时，左臂与手再开始向左后方摆动，右手向中丹田处摆动，当右脚放平时，右手正对中丹田，手与丹田的位置相距一拳左右为宜，左手正好放在左胯边。按照迈步与摆手的方法行进，反复操练，自然而有节律，不用力，不憋劲，轻松愉快，所以此功叫做自然行功。在作此功时，不仅要注意动作的自然，而且动作时肩、肘、腕、全身诸关节都要放松，腋下要空虚，臂要保持弧形运动，不要绷直。否则，会影响气血的正常运行。

(3) 呼吸法　自然行功用的调息功法是属风呼吸法。用鼻吸鼻呼，先吸后呼，呼吸时鼻腔略带气息的出入之声(即“风”声)，以自己刚能听见为适度(即中度)，不要太大。吸气声短促而略重，呼气声缓慢而略轻。自然行功的风呼吸法是两吸一呼为一息，即吸、吸——呼，而且呼吸要与步子互相配合。当迈出的左脚跟着地时，马上做两个连吸的动作，当接着迈出的右脚脚跟着地时，便做一个呼的动作。如此吸、吸——呼; 吸、吸—呼……一步一步地向前行进，此是先迈左腿左脚的呼吸配合法。如遇先迈右腿右脚时，也是右脚跟着地时做两个吸、吸的动作，然后当又迈出的左脚脚跟着地时，再做一个长呼的动作。两个短“吸”的时间与一个长“呼”的时间，大约基本相等，不可偏长偏短，呼吸节律要自然，气顺神安。按照上述的吸、吸——呼，吸、吸——呼的节律行进的步行呼吸功法，我们称之为自然行功的呼吸配合法。做自然行功时，也可采用“忘息”(意即忘掉呼吸，使呼吸自然而然的进行)呼吸法与“呼吸”法互相配合，交替使用，也能收到比较好的练功效果。

(4) 收功法　欲要收功时，使身体由练功时的动作末式，恢复到行功开始时的松静站立姿势。两眼闭合，站立一会儿，再依法做中丹田三开合，做法与预备功中丹田三开合法相同。做完丹田三开合后，接着再做三个气呼吸。三个气呼吸完毕，再恢复松静站立姿势，做咽津功。在行走做功时口水可能会增多，产生的津液不要吐掉(但痰污必须吐掉)，分3口或9口徐徐下咽，过喉头关、胃脘，直至中丹田。咽津完毕后，就可将眼睛慢慢地睁开，即告收功完毕。

(二) 中度风呼吸法定步功: 定步功是六个基本功目中必须选练的重要功目之一。中度风呼吸法定步功，也可叫做“定步风呼吸法”。它主要是利用呼吸导引法和势子导引法的有机配合，促进人体新陈代谢，“吐故纳新”过程有规律地进行。凡练功服气之法，从朝至暮，常习不息，但全是鼻吸口呼，这就是我们通常所谓的“吐故纳新”。

定步行功的主要特点，有以下三方面:

1. 地点固定　练功者可以选择自己最理想的地点练功，如大树旁，小河边，花草地，庭院里，室内或阳台上，只要有“卧牛之地”便可进行。这对于练功场地小，活动范围狭窄的练功者来说，是可供选练的最佳功目之一。固定地点，减少流动性，也利于排除外界干扰，更好地进行锻炼。

2. 动作固定　定步行功的具体动作，都是比较固定的，也比较简单，而且易学易练。对那些固定的动作，可以循环往复，举一反三的连续锻炼，收益更快，而且容易收到“事半功倍”的效果。

3. 呼吸与动作的配合固定　定步风呼吸法与气呼吸法不同，是用鼻吸鼻呼，而不用鼻吸口呼。呼吸时，吸与呼都比较短促，而且呼吸与具体动作密切配合，一步一吸与一步一呼配合或一步两吸与一步一呼配合。这种定步呼吸法与肢体动作相配合的特点，带有鲜明的节奏性和一定的规律性，它就可以打破人体通常所存在的反常(病态)状态。

中度风呼吸法所用的鼻吸鼻呼法，使锻炼者吸取大量的新鲜空气，供给人体充足的氧气，这是人体内各器官生理活动和我们生命活动赖以生存必不可缺少的“营养”，从而加强脏腑功能，提高免疫力。本功是新气功疗法防治疾病的基础功。定步配合风

呼吸法，不是单一的为了锻炼呼吸，而主要是为了培养人体的“真气”，为预防和治疗疾病创造更有利的条件，因此不论是防病或是治病，每个学员都需要操练此功。但此功只能在清晨和空气新鲜的地方进行，其他时间(如午后、晚间)不宜练此功。具体做法如下：

㈠预备功。

㈡正功练法

1. 中度风呼吸定步式

(1)左侧定步式 接预备功中丹田三开合的末式，将双手恢复到体两侧的原出发位置，自然松垂。然后，将身体的重心移至右腿右脚，微屈右腿，并以右脚为轴，转体面向左前方，同时将左腿放松并轻轻提起，向前迈出一步，使提起的脚自然落于地面，左脚跟先着地，脚尖自然跷起。注意不要形成“八”字脚，左右两脚与腿要成斜丁步。脚的着地位置最好站在一个等腰三角形的同侧相连的角点上，以脚后跟为准。随着身体重心向左脚转移，待身体的重心落于左脚时，左脚也随之而放平，右手松缓地提至中丹田前，但手不要贴着身子，手与丹田的距离约10厘米(3寸)左右为宜。同时，左手轻松地摆动到左胯之外下方。双手摆动时，腰、头、颈、身躯都要随之向左侧转，体略前倾，自然收小腹，周身放松，肩、肘、腕都要自然放松，微曲，不要发僵发直。

在这个姿势的基础上，当左脚跟着地时连做两个吸、吸。紧接着，身体重心前移，落于左脚上，左脚放平，右脚随着身体重心的移动，脚后跟自然地提离地面，脚尖点地。在这个姿势的基础上，做一个短呼气。左右两脚按上述的要求做好，不要随便移动脚步的定点位置，就象原地不停地步行一样，身体前后运动，循环往复，不离原地，保持斜丁步的姿势不变，故名：定步功。

呼吸法：在肢体活动的同时，配合做两吸一呼(吸、吸——呼)的呼吸动作。当脸面转至正朝向左脚跷起的脚尖时，便使鼻做两个短促的吸、吸动作。当左脚随着身体的重心前移放平时，两吸已经做完，左臂与手随着摆动至中丹田前，右臂与手臂摆至右胯外下方，当右脚跟自然拔离地面的同时，将身与脸面也转向右后方，这时做一个“呼”的动作。然后，再按着前述动作要领，左脚尖又跷起时开始做第二次吸、吸动作，身体重心前移，当左脚恢复平着地面，右脚后跟又拔起时(脚尖点地)，又开始做第二个“呼”的动作。这样随着身体重心前后移动，身体的左右旋转，呼吸与肢体运动相互配合，反复的做“吸、吸——呼”的动作，共反复做9次，为一轮。做完9次两吸一呼的动作后，慢慢地收回左脚，身体恢复到松静站立的姿势，再做一个中丹田三开合和一个中丹田三呼吸，舌尖离开上腭放回原处，意念离开中丹田，将眼睛慢慢睁开，左侧定步风呼吸法定步功，即告做完。然后再做右侧定步功，也可左右两侧轮流做完后再休息一下。

(2)右侧定步式 基本上与左侧定步式功法相同，只是预备功做完后，先出右腿右脚而已。右脚向前迈出一步，也是脚跟自然的先着地，脚尖跷起，再如前法配合做两个吸、吸。当身体重心前移时，左脚后跟自然地拔离地面，脚尖点地。其他动作均如前述方法，动作与呼吸要紧密配合。9次呼吸调息功配合动作做完后，收回右脚，恢复到松静站立的姿势。再做一个中丹田三开合和中丹田三个气呼吸。收功即告完毕。

以上是中度风呼吸法定步功的一般做法，但根据患者病情的不同，又可采用不同的速度进行操练。

风呼吸法快动式定步功：风呼吸法快动式定步功，顾名思义，是一种呼吸与动作较快的定步功，它的功式与动作要领，均与中度风呼吸定步功的功式与要领相同，只是在练这个功时，动作要灵活，速度要略微快一点。这种练法适合气管炎、神经衰弱症、低血压、血沉快、血小板减少以及白血病之类的病症患者进行操练，但兼有心脏病、高血压等病患者，不能操练此种行功。

风呼吸法慢动式定步功 练这个功时，动作要求做得慢一些，同时呼吸的速度也要慢一些。例如：左脚在前，当左脚跟着地，脚尖跷起，配合呼吸时要连做两个“吸、吸”，随着身体重心的前移，左脚自然放平，右脚尖点地，脚后跟随之提起，当转动身体面向右后侧提起的右脚跟时，做一个轻微的“呼”气。这种“跷脚吸、点地呼”的呼吸与动作的配合法与一般的风呼吸操练法大致相同，只要求一切动作要缓慢、柔和、自然。这种慢动式定步功适合于高血压、心脏病、肝炎等病情较为严重的癌症患者，由于体力太弱，行动困难，也可操练此功，以养“真气”，为练其他快式行功，创造有利条件。

风呼吸法肾俞式定步功：肾俞式定步功的做法，是以两手的“外劳宫”穴，分别贴在自己后腰部的两个肾俞穴位上。此种式子由于练功时的动作可快可慢，所以又可分为快式、慢式两种练法。

1. 快动式 与一般风呼吸法快动式定步功的做法，除手放的位置有所不同之外，其他动作基本上相同。慢动式的做法与快动式的做法略有不同。以出右脚为例，当右脚在前，右脚跟着地，脚尖跷起时，身躯腰胯要放松，身体正面稍向左前侧倾斜一点。配合呼吸的方法是趁右脚跟着地，脚尖跷起之时，连做两个“吸、吸”的动作。身体的重心慢慢向右腿右脚移动，重心落于右脚，左脚尖点地，后跟拔起。当转体面向左后方的脚跟时，做一个“呼”的动作。在操练此式时，“吸——吸”要慢些，“呼”要更慢些。呼吸完毕，身体向前面转动恢复原状时，用自然呼吸法，也可采用“忘息”法，千万不要憋气。

这个调息方法的呼吸动作过程是："吸、吸——呼——平"。"平"就是恢复自然状态下的不引人注意的呼吸状态，也可叫做"歇息"。按照上述的调息过程进行连续的呼吸，反复操练呼吸9次为一轮。做完一轮后，然后再做左侧动作，最后收功时做一个中丹田三开合和三个中丹田气呼吸，恢复松静站立状态，收功毕。

2. 慢动式 动作与呼吸的配合方法均与快式相同，只是运行速度可以酌情减慢，以适合于各种性情不同与病情不同的人进行锻炼。

㊂中度风呼吸法一步行功：中度风呼吸法一步行功主要有以下的特点：

1. 中度风呼吸法一步行功，是每向前迈进一步，就要紧密地配合着步伐作一次二吸一呼。由于一步二吸一呼，所以其呼吸强度在这套中度风呼吸法功目中是属于功力比较强的一种调息功。

2. 中度风呼吸法一步行功，主要是通过一步二吸一呼的呼吸导引与势子导引的密切配合和相互作用，调动人体奇经八脉的"正气"加速运行，加强人体对"邪气"即致病因素作斗争的进攻能力与防御能力，所以它能极大地提高人体的免疫功能。

3. 中度风呼吸法一步行功，由于它不论是迈左脚或是迈右脚，每向前迈进一步都要配合一个"吸、吸——呼"，所以它能够以猛、强、快的速度恢复人体的阴阳失调状态，除了对气管炎、肺气肿、感冒症等病有显著疗效之外，还是防止肺癌的产生和阻止癌细胞转移、扩散和消灭癌细胞的有力武器。

4. 中度风呼吸法一步行功，是属于"攻"强于"守"的步行功之一，它适合于体质较强的患者操练，对于体质较差的老、弱、病、残者，要通过对中度风呼吸法两步行功的一段时间锻炼，使体质提高以后，再改用此功防癌治病为宜。

中度风呼吸法一步行功的具体做法：

1. 预备功

2. 正功练法：中度风呼吸法一步行功的练法共分为两种，现分别介绍如下：

(1) 跟吸掌呼一步行功 当做完了预备功和中丹田三开合式以后，身体的重心慢慢地移至右腿右脚上，微屈腿膝，以右脚为轴体向左，趁势将左脚提起，向左前方迈出一步，左脚跟一着地，脚尖自然跷起，即做二个短促的吸、吸。同时右臂与右手从体右侧的胯外方摆至胸前，左手随之后撤至左胯外下方，躯体连同头、颈随着左手后撤动作略向左转，面向左前方，身体略前倾，重心落于左脚上，左脚平放的同时，脚掌一着地即马上做一个"呼"气。脚跟着地时连做二个短促的"吸、吸"，待脚掌一着地便做一个"呼"气，在同一只脚上，连续完成一个"吸、吸——呼"的全过程。作完一个，再将右脚向前迈步时，也如左脚动作时的呼吸配合方法一样，脚后跟一着地便做两个短促的"吸"气，脚前掌一放平便做一个"呼"气。如果先迈右脚，起步行走的方法与要领，也基本同先迈左脚行走时的方法一样，只是出左右脚的先后次序不同，方向相反而已。先出右脚的迈步行走运动姿势。这种每前进一步都要配合一个气呼吸的功法，我们叫做："跟吸掌呼一步行功"。行走、摆手的动作要与前进的步伐协调一致，全身放松，灵活圆转，不低头、不弯腰、不蹶臀、不探脑，双目微闭平视，摆手迈步，向前行进，走约20分钟左右，便可酌情停步收功，这叫做一轮。自由休息几分钟后，再做第二轮，也如前述方法行走20分钟左右。每天早晨最少做两轮，也可根据自己身体与功力情况，由自己酌情掌握练功的时间和火候。

(2) 跟吸掌呼点步行功 跟吸掌呼点步行功的具体操练法，其动作的要领，基本上与中度风呼吸法一步行功相同。所不同的地方是要求操练点步行功时，如果先向前迈出左腿左脚，当左脚跟一着地，立即做两个短促的"吸"气，脚掌平放着地时，接着做一个"呼"气。这时欲要前进时，将右腿右脚收回至左脚的内侧脚踝部，使右脚尖点地，稍作停顿之意，叫做"平"气。这时采用"歇息"的自然呼吸方法调整呼吸，也就是我们常说的步行调息的一个全过程："吸、吸——呼——平"。歇息完毕，提起脚尖向前迈出一步，也是脚跟着地时连做两个短促的"吸"气；全掌着地时，接着做一个"呼"气。身体重心慢慢移到右腿右脚上，这时欲要迈出左脚前进时，便将左脚随之收回至右脚内侧的内踝部处，也是脚尖点地。如此行走，每前进一步，就要做一个点步的动作姿势。这种行功方法，有助于使体内产生的"内气"，错综交流，波澜起伏，升降开合，快慢有节，通经络，快而稳；调气血，无偏差。所以操练此种功时，动作虽无惊人之处，功力确是迅猛异常的。它是行功调整人体阴阳的最佳功目之一。

㊃中度风呼吸法二步行功：中度风呼吸法二步行功有一个重要特点，值得注意：

二步行功是向前迈进二步，在第二步迈出的一只脚着地时，才配合做一个短促的二吸(即"吸、吸"——)，接着将另一只脚提至前脚的内侧踝骨处，脚尖点地时再做一个"呼"气。这种每向前迈进二步，配合做一次二吸一呼的调息导引法，比每向前迈进一步就配合做一个二吸一呼的调息导引法来说，呼吸次数减少一半，呼吸强度也有所减弱。所以它的调息强度比一步行功的调息强度缓和一些，但它的吸气吸氧量是足够用的。练功过程中，"歇息(平)"可以使吸入体内的新鲜氧气等作用发挥得更好，奇经八脉(即：任、督、冲、带、阳跻、阴跻、阳维、阴维)所产生内气的量度大致相等，阴阳相维，诸经乃调，所以这个功目有"攻守均衡"之特点，适合体质较差的患者锻炼。

中度风呼吸法二步行功的具体操练法：

1. 预备功(同前)

2. 正功练法：(1)左脚起步行走法 接预备功中丹田开合式的末式，趁势将右手从体右侧提至胸前(高不过膻中，低不过中丹田，中至心窝处)，左手向左侧摆至左胯旁。同时躯体、头、颈略向左侧转动，身体重心落于右腿右脚上，微屈腿膝站稳。再将左腿左脚轻缓地提起，向左前方迈出一步。身体重心移至左腿左脚上，以左脚为轴，转体面向右前方，顺势将右腿右脚轻缓地提起，向前迈出一步。再依法将左腿左脚向左前方迈出一步，脚跟着地，脚尖跷起，这时做一个短促的“二吸”。接着，身体的重心随着落于左腿左脚上，待脚放平站稳后，便将右腿右脚提至左脚的内踝处，右脚尖点地，做一个“呼”气。手与臂的摆动方法均与步子的行走动作密切配合。这种每前进两步，再来做一个点步，配合做一个二吸一呼的呼吸导引法，我们称它为中度风呼吸法二步行功。

(2)右脚起步行走法 动作要领均与左脚起步行走法相同。唯起步转体迈步的方向相反。可参照左脚起步行功法的动作要领，先迈出右脚向前行走。

3. 收功法

依照左脚和右脚的迈步行走法，交替行进，连续操练，欲要收功时，就不要前进了，只需将后面的脚跟上一步，与前脚平行站立，再做一个中丹田三开合，即可收功。

㈤中度风呼吸法三步行功：中度风呼吸法三步行功，无论是先以左脚起步行走，或先以右脚起步行走，都是向前迈一步做一个短“吸”气，再迈一步，再做一个短“吸”气，再迈一步，做一个“呼”的动作，后脚尖在原位点地时做一个“平气”(即歇息)。由于二吸一呼改用三步来配合，所以它呼吸的气量和内气的运行情况，都比较接近慢步行功。

三步行功在中度风呼吸法行功中属于“守”强于“攻”的功目，它除了有防癌治癌作用外，还对低血压、贫血症、白血球低、慢性肝炎、糖尿病和心律不齐等心脏病都有很好的治疗作用。对于体质虚弱，气血亏损严重的病人，在病体的损伤未恢复之前，如果行走和呼吸太快了不行，尤其是气血与体质太弱的病人，就一定要轻轻闭着眼睛练。因为闭着眼睛练，可以减少外界环境对中枢神经系统的干扰，从而加强“内气”的运行，这样对于增加经络运行就会更快一些，大一些。所以采用这种属于中强度的慢步行功来锻炼，对于防癌治病和尽快提高患者的身体健康水平是最合适的。

中度风呼吸法三步行功的具体操练法：

1. 预备功(同前)

2. 正功练法：(1)左脚起步行走法 接着预备功中丹田三开合的合式动作，将在中丹田的右手略提到胸前，左臂与手后撤至左胯旁。躯干连同头、颈都随着臂与手的后撤动作，略向左前转动，身体重心移到右腿右脚上。左脚轻松地提起向前迈出一步，脚跟着地，脚尖跷着，这时做一个短吸气。随即左脚渐渐放平，胸前的右手后撤至右胯旁，左手随之摆至胸前，身体重心移至左腿左脚上。躯干、头和颈也随着身体重心的转移，面略转向右侧前方。将右腿右脚轻松地提起向前迈进一步，仍是脚跟着地，脚尖跷着，再吸一口气；然后又把右脚逐渐放平，双手向左侧摆动，体重移至右腿右脚上。转体时面略向左侧前方，左脚提起向前迈出一步，仍是脚跟着地，脚尖跷着，这时做一个“呼”气动作。从第一步行至第三步，配合所做的“二吸一呼”导引法的一个呼吸过程也做完了。这时，又把左脚逐渐放平，双臂与手向右侧摆动，体重移到左腿左脚上，右腿右脚放松不再向前迈进，只是将脚略微提离地面，在原落脚地使脚尖点一下地。两臂与手的关节放松，松腕垂手，在这个动作姿势上不再做有意的呼吸动作，采用自然呼吸。这样做的目的是让体内的气息平稳的沉一下，使气血平衡和体内的营养物质等能够得到更好的补充。使内脏器官更有序地运行。然后，再把点地的右脚向前迈出，配合着右手向后撤，左手略向胸前上提，转体面向前方，体姿略向前倾，头略带抬意，这时再做下一个“二吸一呼”三步行功的第一个“吸”气，然后仍按前述的行走与呼吸的配合法的顺序，继续前进。

(2)右脚起步行走法 右脚起步行走法与左脚起步行走法的动作基本相同，唯一不同的是首先迈步的方向相反而已。右脚起步行走法，可参阅左脚起步行走法的动作要领进行。

㈥风呼吸法快步行功：风呼吸法快步行功的练法可分为三种：①弱度风呼吸法稍快行功。行走时，一只脚跟着地做两个短吸气；另一只脚跟着地做一个“呼”气。②中度风呼吸法中快行功。行走时，脚跟着地时作两个短吸气，全掌着地时作一个“呼”气，一只脚的动作要配合一个完整的“二吸一呼”的调息功。③强度风呼吸法特快行功。这种功行走时，一步一吸，一步一呼，呼吸时稍带较强的“风息声”，步伐交替行进的速度也适当加快。

脚跟着地时，配合“吸”气和“呼”气，强肾健肺，威力无比；一只脚跟着地时“吸”气，全掌着地时“呼”气，一步一吸，一步一呼，吐故纳新。

风呼吸法快步行功的三种练法，适合体质较强的各种早、中期癌症患者锻炼。体质极端虚弱的晚期癌症患者，必须练其他功法使体质提高以后，才能加以锻炼。因为体质太弱的病人“内气”(正气)太虚，邪气太盛，吸入的“外气”较为刚硬，不根据自己体质条件和适应性来练功，容易发生不适感和偏差。我们常说的“吐故纳新”，无非是“吸入”生气，呼出废气而已。“吸”为纳新，“呼”为吐故。气息的出入，必须以自己能够适应为度。风呼吸法配合快

步行功，功效尤其神速。

快步行功的具体操练法：

(一)预备功(同前)

(二)正功练法：1.弱度风呼吸法稍快行功

(1)左脚起步行走法　接着预备功中丹田三开合的开式动作，将右手由右胯处摆至胸前，左臂与左手向后摆至左胯外下方，重心移至右腿右脚上。转体面略向左侧前方，轻松地将左腿左脚提起，向前迈出一步，脚尖略跷，脚后跟着地，这时做一个"呼"气。一只脚跟着地时连做二个短吸气，另一只脚跟着地时接着做一个"呼"气。这样，一步一步有节律的向前行进。行走时，配合呼吸的强度不要太大，可以略微弱一些，所以我们称这种行功方法为弱度风呼吸法稍快行功。

(2)右脚起步行走法　右脚起步行走法与左脚起步行走法的动作要领基本相同。唯一不同的是，首先迈步的方向相反而已。右脚起步行走法可参照左脚起步行走法。

2.中度风呼吸法中快行功

(1)右脚起步行走法　接着预备功中丹田三开合的开式动作，将左臂与左手由左胯旁摆至胸前，右臂与右手同时向后摆至右胯旁，重心移至左腿左脚上。转体略面向右前方，轻松地将右腿右脚提起，向前迈出一步，脚跟着地连做二个短"吸气"，全掌着地时接着做一个"呼"气。在一只脚的动作过程中，配合一个完整的"二吸一呼"调息导引法，呼吸的强度可以稍大一点，速度也可以适当加快一点。所以我们称这种行功步法为中度风呼吸法中快行功。接着，按照行功的迈步法迈出左腿左脚时，也同迈出右腿右脚时一样，脚跟着地时连做二个短吸气，全掌着地时接着做一个呼气。如此一步一步的左右两脚交替前进，行进的速度切不可太快，以中速行进为好。

(2)左脚起步行走法　基本动作和要领，均与右脚起步行走法相同。唯一不同的是先出左脚，起步的方向与右腿相反。

3.强度风呼吸法特快行功

(1)左脚起步行走法　松静站立，凝神静气，意寓无我，周身飘然。欲要迈步行走时，首先，身体的重心要转移到右腿右脚上，转体面略向左前方，将左腿左脚向前迈出一步，脚跟一着地，立即做一个短"吸"气。随着将脚放平的动作过程，将身体跟上去，右臂与右手从右胯旁摆至胸前心窝处，左臂与左手向后摆至左胯外下方。抬头略微仰面，向前平视，放松脖颈，后脚尖虚点原落脚地，使足大趾的大敦穴处触地。大敦穴在足大趾端外侧甲肉之际，通肝经。欲要前进迈出右脚时，躯体也随之转至略面向右前方，待右脚跟一着地，立即做一个"呼"气，这时左臂与左手由左胯外下方摆至胸前心窝处，右臂与右手向后摆至右胯外下方。转颈抬头，略微仰面，向前平视，身体重心落于右腿右脚上，再依前述方法迈出左腿左脚或右腿右脚。这样一步一步地向前迈进，连续操练。前进时，一步一吸，一步一呼。呼吸的强度可以适当加大，速度也可以适当快一些。所以我们称这种行功方法为强度风呼吸法特快行功。操练此功时，要认真掌握练功火候，不可操之过急，欲速则不达，以免影响练功效果。行走时，躯体、头、颈、手、眼、心、法、步要密切协同动作，双螺旋式地前进。每前进5步、7步或9步时，呼吸的配合可以中间稍停一下，略作歇息，平一平气，再改为右脚落地时"吸"，左脚跟着地时"呼"气。继续行走时，仍依前述方法前进。每前进5步、7步或9步，再停一下呼吸，稍作平气，再改用左脚跟落地时"吸"气，右脚跟着地时"呼"气。如此连续操练，欲要收功时，可将后一只脚向前跟上一步，双脚平行地站在一条直线上，双目轻闭，作三个中丹田气呼吸，再作一个中丹田三开合，收功即告完毕。

(2)右脚起步行走法　右脚起步行走法与左脚起步行走法基本动作与要领相同。唯一区别是右脚起步行走是先出右脚，第一步迈出的方向不同。具体可参照左脚起步行走法。

四　辅助功法操练法：

癌症患者不仅要学习和锻炼新气功疗法治癌的各种基本功法，而且在锻炼过程中，也要进行其他一些功法的操练。为了帮助癌症患者和读者能较全面地掌握这套新气功疗法，现将"升降开合松静功"、"头部穴位气功按摩法"、"涌泉穴气功按摩法"、"松揉小棍功法"等辅助功法的操练方法介绍如下：

(一)升降开合松静功：升降开合松静功本身是一项具有很好功效的正式功目，也可以作为具有中度内气运行的其他功目的预备功。由于它有升、降、开、合四个方面的形体动作，可使内气有上、下、内、外四个流向(人体升降屈伸活动促使气血的上、下交流；而双臂开合活动，则促进气血的内、外交流)，由这四个流向组成了内气的纵、横两个循环。内气的纵、横循环，在良好的松静状态下，循环效率就高，治疗效果也明显。

升降开合在具体操练时是按"升→开→合→降→还原"的顺序进行的。

㊀升式　接预备功，一般兼有高血压、心脏病、脾病及其他疾病者先出左脚，有肝病、眼病者先出右脚。以先出左脚为例，左脚向前迈出一步，出脚时脚尖先着地，出脚后两手自身体两侧向中丹田合拢。当两手中指快要接触时，两手沿腹、胸的正中线(即任脉)缓缓向上提升。上升时以手带动手腕及肘部上升。双手提升时，一般高指标的病人(如高血压、高眼压等)垂腕，掌心由向里逐渐为向下，

手指尖由向下逐渐转平，而且提升速度要快，避免把气血导引上来。双手上升时，身子稍向前移，重心放在前脚上，后脚跟提起，但身子不要向前倾斜，不要耸肩。双手从中丹田上升到膻中穴时，变换手式，改成指尖朝上，手心向里。上升至印堂穴(在两眉之间正中点)时，两手手心由向里转为相对；然后双手向外，准备做“开”的动作。低指标的病人做升式时，两手手心向上，两手平着向上升；而且上升速度宜慢，以便导引气血上升。

㈡开式　接上式，双手在印堂穴处将掌心转向外，外劳宫穴相对，双手向外开启，直到双手略宽于双肩为止。随着手做开式，上身稍向后倾，重心移至后腿，前脚变虚，脚尖点地。心脏病和肝脏病病人开的宽度要小一些，不可勉强或故意开大。

㈢合式　当做完开的动作后，接着缓缓地转动双腕，使掌心相对，指尖向上；在转手的同时，前脚跟着地。双手慢慢地向印堂穴前方聚拢，边合边把身体向前移，并将重心移至前脚，后脚变虚。当双手合至印堂穴处，掌心相对，中指指尖将相接。

㈣降式　接上式，当双手在印堂穴前相合，中指将要相接(心脏病患者应相接)时，双手开始下降。高指标病人一般应手心向下，双手平按下降。从印堂穴降至膻中穴，再降至中丹田(气海穴)。与双手下降的同时，身体的重心先是由前脚转至后脚，前脚变虚，后脚变实；并且使身躯下沉，渐成蹲式。双手和身躯的下降速度要慢而轻松，越慢越轻松，其降低高血压等高指标的效果更显著。蹲时尽量使上身保持垂直，不要前俯后仰，只要注意松腰，就能达到这个要求。下蹲一直进行到前腿大腿放平为止，此时双手已降至与膝盖平。初练者亦不必勉强去蹲平，能蹲多少蹲多少，练久了自然可以蹲平。蹲平后，双手在膝盖前时，做一开一合。然后准备还原。

以上是高指标病人的降式功法。低指标病人双手从印堂穴下降时，应沿着脸部双侧下降，同时先翻手使虎口向上，并逐渐转为向前，手心由向里，并逐渐转为向上，直至双手降至中丹田和膝盖前。此时双手指尖不要笔直下垂，而要略呈弧形，而且下降和下蹲的过程中，其速度应比高指标病人快，双手手心应始终保持向上。

妇女经期不要做下蹲动作，可练不下蹲的升降开合。

㈤还原　接上式，双手在膝盖外侧做完一个开合后，两手趁势上提，垂腕。高指标者手心相对，上升速度要快，同时用腰带动两腿站起来。低指标者手心向上，而且提升和站起的速度要慢些。身体重心渐渐移至后脚前腿变虚。双手随着身体的上升而提到膻中穴前时翻手，双手中指相接，手心向下。身体重心在翻掌的同时，移至两腿中间。这时双腿已站好，然后两手慢慢地降至中丹田前，再自然下垂，放在身体两侧。

㈥转换方向　从升式、开式、合式、降式到还原的全过程，称为一轮。如此共做四轮。在前三轮，每轮做毕要转换一个方向。在转换方向的过程中，可以松腰松胯，以利调整。

转换方向的具体方法：

1. 第一个方向的选择，应与下一步行功的计划方向相反。根据练功场地条件，如果行功开始时打算向东走，那么第一轮升降开合开始时的方向就应面朝西。第一轮做完后，要向左转90度；第二轮做完后，要转180度；第三轮做完后，要向右转90度。也就是说，如果行功打算朝东走的人，四轮的方向依次为“西—南—北—东”。

2. 第一轮结束后的向左转，以左脚在前为例，先将身体重心移至后脚(右脚)，左脚放松后提起，移至左脚跟后相距一脚处，此时身体正面方向已转了90度，开始做第二轮。

3. 第二轮结束后的向后转，分成两步骤：第一先参照(2)向左转90度，第二步仍参照(2)再左转90度，即完成向后转的动作，开始做第三轮。

4. 第三轮结束后的向右转，仍以左脚在前为例，先将身体重心移至左脚上，右脚放松，右脚以脚尖为轴，脚跟内转，使脚尖指向右而右脚与左脚成90度角；接着身体重心移至右脚，左脚变虚，向右向前迈一步，左脚仍在右脚之前，而身体已转90度，接着做第四轮。

5. 第四轮结束后，后脚提前至与前脚并排，站平，接着做行功。

(二)涌泉穴气功按摩法：涌泉穴气功按摩，对于因肾气亏损所造成的腰酸腿软、下肢浮肿、失眠多梦、头晕目眩等病症有很好的疗效。肾为生命的根本，按摩涌泉穴可以补肾，通畅阴经。肾水充足，可促进心肾相交，滋养五脏六腑，因而起到防治疾病、保健延年的作用。

1. 预备功　在做涌泉穴按摩之前，先要做好预备功。开始平坐，平坐的要求是：先准备好一个与自己小腿同高的小凳子，并准备好一个棉垫。坐时两脚分开，与肩同宽，大腿放平，与小腿保持90度垂直角，上身保持正直，要含胸、拔背、垂肩、坠肘、虚腋，头如悬钟，松腰松胯，两手平放在大腿上，指尖向前平放。坐好后，两眼先平视，然后轻轻闭上，舌点上腭，全身放松后，排除脑中杂念，然后双手放在中丹田上。男子左手内劳功穴轻放中丹田，右手内劳宫穴轻捂在左手的外劳宫穴上，女子相反。手放好后做三个气呼吸。三个气呼吸的做法是：先用口呼，后用鼻吸。呼时手轻轻按穴，吸时手轻轻松开，一呼一吸为一次，共做三次。呼吸时，要做到轻轻地、慢慢地、长长地、深深地，一定要自然，不可勉强地去追求长和深，否则就会出现憋气等不适现象。因是坐式，所以这里的三个气

呼吸与前述立式的三个气呼吸做法略有不同。立式有下蹲，坐式没有下蹲的动作，但要松腰。癌症患者要先吸后呼，其他要求相同。三个气呼吸做完后，接着做中丹田三个开合，其做法与前述相同。以下凡是提到要做中丹田三个气呼吸和三开合的，都是这种做法，不再作解释。

2.左脚涌泉穴按摩法　先将左腿屈膝平放在床边或凳子上，侧身而坐；右腿放在床下，脚掌平放地面，屈膝约90度。左手外劳宫穴对准左肾俞穴。如果左手放肾俞有困难时，可改放小腹，内劳宫穴对准关元穴。如病灶在下焦，则手不可放在腹处，改放在大腿，手指并拢、朝前。此时，右手平放在左脚掌上，用劳宫穴对准涌泉穴，以涌泉穴为圆心，做环形按摩。这种环型按摩有顺时针方向与逆时针方向之别，每次转圈数(一般为72圈)，也允许有不同的安排。男子左脚涌泉穴按摩，以顺时针方向为正转，逆时针方向为反转。正转为补，反转为泻，女子则相反。练功人根据自己的病症和病情，决定是补、是泻(癌症病人及炎症初期体不虚的病人宜泻)，还是不补不泻(即正常人的调整阴阳)。如果男子要补，则共做三次，第一次正转，第二次反转，第三次正转，即“二正一反”，其效果偏补”；如果男子要泻，亦共做三次，第一次反转，第二次正转，第三次反转，即“二反一正”，其效果偏泻；如果要求不补不泻，则共做二次，第一次正转，第二次反转。女子则正好与男子相反。但无论男、女均不可单做正转或反转。

每次转的圈数应在72圈以下。可以是6的倍数或9的倍数(因为6属阴，即圈数为6的倍数时，可以调动阳经；9属阳，即圈数为9的倍数时，可以调动阴经)。一般的调整阴阳可选用36、54或72圈。在同一天里，各次的圈数要统一。

左脚涌泉穴第一次按摩完毕，应将右手劳宫穴对准涌泉穴，做三个气呼吸(呼时轻按，吸时手松但不离开)，接着再做第二次。如果是安排做三次的，在第二次按摩毕时做三个气呼吸，接着再做第三次。三次做毕，才算完成一轮。连做三轮，才算做完了左脚涌泉穴按摩。即将左脚放回地上，坐平正，两手做中丹田三开合和三个气呼吸。

3.右脚涌泉穴按摩法　接上式，转过身来再将右腿屈膝平放在床边或凳上，具体做法同上，但左、右脚相反，按摩的转动方向亦正好相反。即男子右脚顺时针方向转为反转，逆时针方向为正转。完成右脚涌泉穴按摩后，将右脚放回地上，坐平正，两手做中丹田三开合，意念转守丹田，再做中丹田三个气呼吸。

4.其他功法　做完右脚涌泉穴按摩后，接三个气呼吸，两手缓缓放在大腿上，舌尖离开上腭放回原处，待意念离开丹田后，再慢慢睁开眼，起来走动。

做完涌泉穴按摩后，最好上床睡觉，如要下床走动，需休息10分钟后再下床。涌泉穴气功按摩是一个独立功，如接在其他功目之后，应在练完其他功目后间隔10分钟才能练，与头部按摩等阳经按摩要间隔1～2小时。妇女月经期间，应暂停练。

练此功时，切忌用力，否则达不到预期疗效，还会引起血压上升、失眠等副作用。同样数数时也要注意掌握“不盯、不追、不抓”和“若有若无、似守非守”等意念功法。因此，在实际按摩时，次数偶然略多于或略少于72次也无妨。否则，会影响疗效，甚至会起副作用。总之要松静自然，按摩不要重，意念不要浓。

(三)头部穴位气功按摩法：头部穴位按摩法是为保护大脑，促使大脑皮层处于保护性抑制状态，使大脑得到充分的休息和调整而创设的一个功目。它单用可以调整阴阳；如果能和其他功目配合，其纠正阴阳偏盛的作用更大。例如涌泉穴按摩，不做头部穴位按摩，容易出现阴盛阳衰的现象。高血压患者如果只做涌泉穴按摩，而不做头部穴位按摩，就会出现收缩压降不下来，而舒张压降下来的现象。头部穴位按摩还可以防止脑血管硬化。所以它是一项很重要的功目。

头部穴位按摩计有9处：即印堂穴、太阳穴、眉和耳部、眼部、鼻部、哑门穴、天柱穴、风池穴、翳风、翳明穴。这些部位的按摩法如下(预备功与涌泉穴按摩法相同)。

1.印堂穴按摩　接预备功三开合最后一个开合做完后，两手徐徐上提，两肘、两臂自然地随之徐徐上升。两手上提时，两手中指相接，手指自然并拢。低血压和其他低指标病人，上提时两手手心向上；高指标病人两手心向下(以后凡是双手上提时的动作都要根据各种病情的不同，确定手心向上或向下，务必注意)。双手上升至膻中穴高度时，手指自然向上；升至印堂穴高度后，变换指法：食指、中指并拢伸出，其他三指收回，大指轻轻地压在无名指指甲边肉上，小指自然并在无名指下即变为“剑指”，此时用两手的中指端按摩印堂穴，两中指的放法是男左中指在下，女右中指在下，同时轻放印堂穴上，然后两中指一齐做正转(向左，即额面的顺时针方向)九次，再做反转(向右，即额面的逆时针方向)九次，以下简称“正九转、反九转”。应注意，头部穴位按摩也有补泻之分，正转为补，反转为泻，男、女一样。此处所讲“正九转，反九转”，是指不补不泻的调整阴阳而言的；如为癌症等需泻的病人，可将“正九转、反九转”改为“反九转、正九转、反九转”；如为需补的病人，则可改为“正九转、反九转、正九转”。以下凡提及“正九转、反九转”的地方照此办理。按摩完毕后，接着在此穴位上做按的动作，手指轻按时呼气，按完松指时吸气，一按一松，一呼一吸，如此反复三次(以

下简称三按三呼吸)。做时动作要轻，摩与按都不要用力，手指与穴位有接触感即可，不要有压迫感；如用力，效果反而不理想，甚至会有不舒服感。

印堂穴按摩动作做完后，接着将两手中指向上轻轻地边点边移动，移至神庭穴(在头部正中线上，前发际边缘)，然后再从神庭穴点回至印堂穴。再沿鼻梁往下点跳至人中穴(鼻柱下沟中央，近鼻孔陷中处)。接着两手放松，徐徐降至中丹田，进行换气。

2.太阳穴按摩　接上式，两手徐徐上升(升法如前)，至印堂穴，变换指法成剑指后，两手中指从印堂穴分开轻放在两边太阳穴处(太阳穴在目外眦上外方，即眉尾与眼角之间的凹陷处。然后在太阳穴位上做正九转(向前)、反九转(向后)摩的动作。摩毕，接着做三按三呼吸的动作。按毕，两手五指放开用指尖轻轻地、慢慢地从两颊点跳下来，手指以与脸部皮肤刚刚接触为好，这样对脸部毛细血管有按摩作用。双手从两颊点跳下来后，接着徐徐向下，降至中丹田，进行换气。

3.眉和耳部按摩　换气后，双手翻手上升(高血压者注意手心不要平着上升，下同)，上升至印堂穴时，两手中指分别放在攒竹穴上(即眉头)，两手拇指分别放在两边太阳穴上。然后将中指从眉头沿眉慢慢划至太阳穴，如此连续划三次，接着将拇指与小指相接形成环状，其他三指伸平并拢，然后将无名指、中指、食指分别放在耳门、听宫、听会三个穴位上，掌心向前。放好后，三指同时在这三个穴位上做正九转(向前)、反九转(向后)摩的动作。摩毕，接着做三按三呼吸的动作。按毕，将大指小指松开，五指轻轻地、慢慢地从两颊向下点跳，按摩毛细血管。然后两手降至中丹田，进行换气。

4.眼部按摩　接上式，两手翻手后慢慢上升至印堂穴时，变换手法，除小指外；其他四指变成虚拳，将大指自然压在食指、中指、无名指上。然后将两手的小指分别放在两眼的睛明穴上，双手同时先向内转九次，再向外转九次。摩的动作做完后，接着在此穴位上做三按三呼吸的动作。按毕，用两手的小指从睛明穴轻轻地沿着眼缝划至瞳子髎。然后在瞳子髎处向内和向外各转九次，然后，再做三按三呼吸。按毕，双手五指放开，顺着往下点按摩脸上的毛细血管，最后双手降至中丹田。接着翻手往上提，提至印堂穴时，变换指法，用两手小指以两个上明穴位为中心，先向内、后向外，各摩九转，接着在此穴位上做三按三呼吸。上明穴位按摩毕，再将两手小指放在承泣穴位上，先做向内九转，后做向外九转，再做三按三呼吸。承泣穴位按摩毕，五指松开指梢，从两颊徐徐往下点跳，然后两手缓缓降至中丹田，进行换气。

5.鼻壁按摩　接上式，翻手徐徐向上，升至印堂穴，变换指法，成剑指，从两眉之间沿鼻壁，经上迎香、迎香二穴，沿鼻唇沟经地仓穴划下至下颏，如此重复三次。如有感冒时，可多做几次。鼻壁按摩毕，两手徐徐自然放下，降至中丹田，进行换气。

6.哑门等穴按摩　接上式，双手从中丹田徐徐上升，上升至印堂穴变换指法，食指、中指、无名指三指并拢，大拇指轻接小指端形成环状。然后将两手中指分别放在两个阳白穴上(在眉上一寸，直对瞳孔处。做正转(向内)九次，再做反转(向外)九次，接着再做三按三呼吸。按摩毕，两手再向中间合拢至印堂穴上，然后两手五指松开。双手相接，贴着头皮从头部中央轻轻划上去，至百会穴。高血压或其他高指标病人，两手中指可以相接，在百会穴上做正九转、反九转及三按三呼吸(低指标的病人两手中指不要相接，亦不在百会穴按摩)。以上简称“阳白穴按摩”。两手分开继续向后向下摩至哑门穴(在项部，颈后正中线上，正当第一与第二颈椎棘突之间的凹陷处，即后发际凹陷处，)。在哑门穴处用剑指做正转(男向左、女向右)九次，反转(男向右、女向左)九次。摩毕，再在哑门穴做三按三呼吸。按毕，松开双手用指梢沿着颈部两侧摩至颈下，经胸部下降至中丹田，进行换气。

7.天柱穴按摩　接上式，翻手徐徐上升至印堂穴后，变换指法，然后做“阳白穴按摩”。按摩毕，两手再沿头中央向后向下摩至风府穴(在项上部，颈后正中线上，入发际1寸处)。变换手法，用大拇指与食指、中指、无名指沿着天柱穴往下捏，捏至脖根即可。如此共捏三遍。然后以两手食、中、无名三指，再在此处轻捋三遍。捋毕，双手沿着颈两侧划至胸前，继续向下降至中丹田，进行换气。

8.风池穴按摩　接上式，翻手徐徐上升至印堂穴，变换指法，做“阳白穴按摩”。按摩毕，双手沿头部正中线向后向下摩至风池穴，用剑指在风池穴上摩正九转(向内)、反九转(向外)，接着再做三按三呼吸。按毕，五指松开，用双手指梢沿着颈部两侧划至胸前，再下降至中丹田，进行换气。

9.翳风、翳明穴按摩　接上式，翻手徐徐上升至印堂穴，变换指法成剑指，将双手中指放在翳风穴位上，先摩正九转(向前)，反九转(向后)。摩毕，再做三按三呼吸。按毕，换双手食指放在翳明穴位上，先摩正九转(向前)、反九转(向后)。摩毕，再做三按三呼吸。按毕，双手五指松开，手指并拢，从两侧往下划至胸前，再降至中丹田，进行换气。

10.导引回气　接上式，翻手徐徐上升，虚着(即双手不与头部接触)沿印堂穴至百会穴。然后双手与头部接触，沿着两侧天柱穴，从颈部(沿着迷走神经)，轻轻按摩往前划，经胸部，导引至中丹田，如此共做三遍。三遍做完后，再做中丹田三开合和三个气呼吸，收功。

(四)松揉小棍功法：松揉小棍功法是为了使大脑放松，使全身放松而创设的。操练此功可以舒筋

活血，疏通经络，消除气滞血淤；同时，还可以配合其他功法(慢步行功，头部按摩等)，使大脑和肢体松静得更好，疗效更高。此外还可以防止和纠正各种偏差。

小棍以花椒木制的为最好，因为花椒木有舒筋活血之功效。如无花椒木，其他硬一些的木棍也可以。小棍的长度，以26厘米(8寸)左右为宜，体胖胸宽者，可略长，但不可超过30厘米(9寸)；体瘦胸窄者可短些，但也不要短于23厘米(7寸)。小棍要直，弯曲了不易转动。棍两端粗细以直径3.3厘米(1寸)左右为宜，手大者可略粗，手小者可略细，棍顶端要做成半圆形。

1. 预备功　先做松静站立预备功。男子右手握小棍中央，大拇指轻轻按在中指的指尖上。然后，左手劳宫穴轻放在中丹田上，握棍右手放在左手外劳宫穴上(女子左手握棍，右手在下，)。手放好后做三个气呼吸，接着做中丹田三开合。然后两手掌心抵着小棍的两端，使之横在中丹田前方，并且开始靠两手腕部揉动的方法使被揉动的小棍在原位置不断向外旋转。以后凡是在中丹田前揉棍的动作，都是如此。小棍转动的速度宜稍快，并且注意保持不停地转动(除单手握棍动作外)。两手旋动时不要用力挺伸，保持腕、肘、肩各部轻松灵活，以免发僵。揉棍片刻(约1分钟左右)开始下一节动作。

2. 中丹田前原位揉棍式　接预备功，一边维持揉棍不停，一边按病情决定左(或右)脚向前迈出一步，用脚尖点地(癌症患者相反，用脚跟点地，脚尖离地)；然后身略向前倾，前脚掌着地，后脚跟提起，前实后虚，揉棍片刻。然后身体恢复原位，再略向后仰，后脚跟着地，前脚跟提起，成前虚后实状，揉棍片刻。一前一后为一次，如此连续做四次。

左脚在前的四次动作做完后，将后脚(即右脚)向前收一步，恢复原来预备功时的姿势。两脚站平后，从双手持棍改为右手握棍(男子)，然后做一个中丹田开合(后同)。接着换右脚向前迈出一步，然后与出左脚的动作相同，也连续做四次。四次毕，收左脚向前一步，恢复原状。两脚站平，右手握棍，双手再放到中丹田前做中丹田三开合和三个气呼吸。

3. 下蹲揉棍式　接上式，双手不停揉棍，同时左脚向前迈一步，身向前倾，身体重心放在前腿上，然后松腰，身体慢慢下蹲，前脚实后脚虚。下蹲的程度以左大腿平为度，初练时蹲不下去不要勉强，能蹲多少就蹲多少，逐渐蹲得使大腿平为适宜。蹲平后，小棍保持与中丹田平的位置，在中丹田前揉转片刻。然后用腰带动腿慢慢升起，身体起来以后，两脚放平，松前腿、实后腿，身体略后仰，但不要向左或向右方斜倾，要保持向正前方。揉毕，身体恢复原位。如此重复四次后，右脚向前收一步，双脚站平，成预备式时的状态，右手握棍(男子)，做一个中丹田开合。然后再换脚，改为出右脚，右脚向前迈一步，其动作与左脚在前时相同。连续做四次后，后脚向前一步，站平，右手握棍(男子)，双手放在中丹田前，做中丹田三开合和三个气呼吸。

4. 左、右两侧揉棍式　接上式，出左脚向前迈一步，重心在左脚，右脚变虚，提右脚跟，把右脚跟转放在左脚跟后边。然后把身体重心渐移至右脚，提左脚跟，身体向右转45度(主要是腰部转而不是胯部转，头部相应转动，左脚也随着转，左脚尖斜向右方，揉棍片刻。然后，身体转回还原。身体转向前方时，左脚跟亦转回落地，右脚跟随之离地。如此重复做四次。然后身体还原，右手握棍，做中丹田三开合和三个气呼吸。

5. 头部、百会、哑门揉棍式　接上式，出左脚向前迈一步，两脚踏平，然后成弓步状，双手在中丹田揉棍，边揉边徐徐上升。在上升同时把身体重心移向后腿，边以前脚尖点地，边松前腿。揉棍至百会穴时，前脚仍虚但两脚放平，体稍后仰。接着双手继续揉棍至头后哑门穴。在往哑门穴下降时，只是手往下降，身体不要继续后仰，前后脚平站，但前腿虚、后腿实。然后双手揉棍再由哑门回到百会处；过百会后，前脚逐渐变实，徐徐地边揉边降下来，降至中丹田处。降时又逐渐变成小弓步状，两脚平均用力。在由哑门穴向前向下揉棍时，如为高血压病人，棍的旋转方向应与上升时相反(上升时棍向外转，下降时棍向内转)。

左脚在前共做四次，做完四次，收后脚成平站，右手握棍。在中丹田前，做一个开合。换右脚向前，再如上式做四次。四次做完，做中丹田三开合和三个气呼吸。

6. 收功　接上式，意念活动转移到中丹田，右手握棍(指男子，女子相反，下同)，然后出左脚向前迈一步成弓步。握棍的右手(女子为左)从中丹田沿任脉徐徐向上，升至膻中穴时，后腿变虚，后脚尖点地。握棍右手至百会穴位处，后脚渐渐放平，但弓步不变。握棍右手从百会穴位处，徐徐向右、向右后、向下、向前绕，画成一个圆圈。在握棍右手画圈的同时，左手相应地做画圈动作，做法与握棍右手同，但上、下交替进行，身体随之左右旋转。左手、右手各画一圈为一次，共做四次。然后上右脚，站平。右手握棍，做一个中丹田开合，换为左手握棍。然后右脚向前迈出一步成弓步，与左脚在前的动作相同，但方向相反，同样做四次。再收左脚，站平，做中丹田三开合。然后回气，右手握棍，用棍的左端轻轻点左手劳宫穴，点四次。点穴时左手放在中丹田前，左手不动，点完后做一个中丹田开合。然后换左手握棍，用棍的右端轻轻点右手劳宫穴四次。点穴后，右手握棍，做中丹田三开合和三个气呼吸，双手放下，松静站立。待意念活动离

开中丹田后，再慢慢睁开眼睛。

对于练功已有一定基础的，我们将每日功目和功时的大体安排简述如下，以供参考：

每天上午约练功四小时左右，越早练效果越好。

1.自然行功配合风呼吸法，不快不慢，以适合患者体力为度，自然舒适。练45分钟，然后休息15分钟。2.练快功，约20分钟，然后休息20分钟。3.练一步快功20分钟，休息20分钟。4.做升降开合松静功四个方向为一轮，共做两轮。然后休息10分钟。5.练全套一、二、三步的风呼吸法中度行功，每换一种步法中间做三个升降开合松静功。

下午可以练一小时的松揉小棍功法。

晚上练一套涌泉穴按摩，但兼有高血压者不能做涌泉穴按摩。

癌症患者练功，务必记住循序渐进，切忌操之过急。

（郭 林文，摘自《郭林新气功治癌功法》吉林科学技术出版社1989年5月版）

预防感冒按摩操

本功法是预防感冒的对症功。

功 法

第一节：擦鼻梁：两手中指指腹同时按在鼻梁两侧下部，由下往上，再由上至下，上下一个来回为一次，擦摩80次。

第二节：揉按迎香穴：两手中指指尖同时按在迎香穴部位，即鼻唇沟上段正对着鼻翼最突出的地方，揉按60次。

第三节：干洗脸：两手按着面部，手指指尖贴着眉毛上部，右手顺时针、左手反时针，由内向外在整个面部做洗脸动作，共洗60次。

第四节：按摩地仓、迎香、上迎香、印堂、神庭、囟会、百会和风池穴：两手食指和中指同时按在地仓穴部位即嘴角的左右处，由下向上移动按摩，经迎香、上迎香、印堂、神庭、囟会到百会穴时，两手翻转，两手指方向向前，两手全掌按在头顶部，然后再向后移动按摩至后颈部的风池穴，共按摩40次。

第五节：揉按胸部：男子先用右手按左侧胸部，以乳部为中心，顺时针方向环形揉按50次。然后，左手按在右胸，用同样方法，反时针方向揉按50次。

女子先左手按在右胸，后右手按在左胸，动作和次数与男子相同。

注意事项：1、预防感冒按摩操有助于改善粘膜的血液循环和新陈代谢，增强对感冒病毒侵袭的抵抗力。

2、每日早、中、晚（饭前饭后均可），各做一次。

3、做操时，揉、按、擦、摩动作的轻重要适当，切忌大力使劲。

（李嗣璜等文，摘自《武林》1984年3期）

排浊解疽功

本功法是适用于乳腺增生、子宫肌瘤等患者的对症功，以排浊补真之法调节人体机制，具有活血化瘀、消除痈疽之效。

功 法

一、预备式：两脚分开（尽量跨开），宽于双肩，平行站立，拇趾扣地；提肛收脐，直背含胸；沉肩虚腋，两手自然下垂；舌舐上腭，嘴微闭，似笑非笑；提耳根劲，收下颌；两眼平视前方，凝神定气，松静站立。意在两手劳宫穴；

二、张臂捧气：（接上式）两手向左右两侧缓慢扬起，随着手臂上扬旋腕翻掌。当手臂高与肩平时，掌心向上，高过头顶时，掌心向下往百会贯气。随着贯气双手下落，外导内行。导气至天突穴时，用意将气导至下丹田；

三、留清排浊：（接上式）两手在天突穴前，十指交叉；同时用鼻吸气。吸气毕闭息，转腕掌心向前，舌尖落下，口呼“嗨”字音；同时手臂前推，至臂直掌横、小腹内收，随之闭息。然后，用鼻深、长、细、匀的吸气；同时手臂缓慢回收。如此，一呼一吸，反复三次；

四、左旋下探：（接上式）两手推至前方后，吸气；同时手臂向左平行运转（胯和两腿保持原状不动，上身随腰转动），转至左侧极限，使右肋有抻动感时，闭息。略停之后，舌尖落下，口呼“嗨”字音；同时手臂带身躯俯落下探，至左脚踝骨外侧时，自然呼吸。尔后手臂沿左侧向前向右划弧涮腰，划至右脚踝骨外侧稍停，再沿右侧向前向左划弧采气，还原复位到左踝骨外侧，采气入劳宫；

五、左侧捧气：（接上式）自然呼吸。两手翻掌向上，十指张开捧气，从左脚外侧向外向上沿弧形缓慢托起，高过头顶，掌心向下；同时上身复原向前，用劳宫往百会贯气。随着贯气双手下落，外导内行。导气至天突穴时，用意将气导至下丹田；

六、留清排浊：（接上式）两手在天突穴前，十指交叉；同时用鼻吸气。吸气毕闭息，转腕掌心向前，舌尖落下，口呼“嗨”字音；同时手臂前推，至臂直掌横、小腹内收，随之闭息。然后，用鼻深、长、细、匀的吸气；同时手臂缓慢回收。如此，一呼一吸，反复三次；

七、右旋下探：(接上式)两手推至前方后，吸气；同时手臂向右平行运转(胯和两腿保持原状不动，上身随腰转动)，转至右侧极限，使左肋有抻动感时，闭息。略停之后，舌尖落下，口呼“嗨”字音；同时手臂带身躯俯落下探，至右脚踝骨外侧时，自然呼吸。尔后手臂沿右侧向前向左划弧涮腰，划至左脚踝骨外侧稍停，再沿左侧向前向右划弧采气，还原复位到右踝骨外侧，采气人劳宫；

八、右侧捧气：(接上式)自然呼吸。两手翻掌向上，十指张开捧气，从右脚外侧向外向上沿弧形缓慢托起，高过头顶，掌心向下；同时上身复原向前，用劳宫往百会贯气。随着贯气双手下落，外导内行。导气至天突穴时，用意将气导至下丹田。

(从第三式至第八式，反复做三遍后再接着做收功式。)

九、收功：(接上式)当上身恢复面向正前方时，左脚轻轻提起与右脚并立后，两手由天突穴前缓慢下导，外导内行，导气归下丹田；两手下落至小腹前，变掌心向里，虎口相对、中指相接，掌贴小腹，拇指抵脐中，丹田处于虎口间、收气人丹田。尔后，舌尖落下，将口中津液分三次下咽人丹田，并以意领气将身体上下、内外真元之气，汇集于丹田。最后，两手在胸前合十搓掌，待有微热感后，干浴面，干梳头，收功。

(曲莺飞文，摘自《峨嵋养生系列功》资料)

排酒毒功

本功法是醒酒对症功。

饮酒不可不慎，少饮则益，多饮则害。饮酒过度，而现头昏沉疼痛，脉搏加快，恶心呕吐之状，急炼排酒毒功以解之。

功　法

仰卧床上，或坐靠椅，沙发上，意守肝经井穴、大敦穴，以口呼气念“呼”字音，采取大呼大吸法，一百至三百息，此疏肝运脾之法，肝司疏泻，意守大敦穴则酒毒可从大敦穴排出，此时若叫练过气功之人或经络敏感者掌心测之，则有凉气从大敦排出，口念“呼”字音，孙真人四季养身法有“四季常呼脾化餐”。口念“呼”字音吐气，能增强脾之运化功能，使酒温热之毒，从口中呼气急速排出。脾能运，肝能疏，则酒毒能迅速排出，约20分至半小时头脑可清醒，恢复如常。中药之葛花解醒汤，治酒积，以健脾疏肝之法，使酒毒温热之邪从小便肌肤而出，其效缓也；而练功排酒毒，酒毒温热之邪，从大敦穴肝经排出，从口中呼之而出，其效速也。注意头脑清醒时停练，过练则会伤正气。此功法可概括为两句话：气功可以排酒毒，意守大敦口念“呼”。

(罗光弟文，摘自《按摩与导引》1988年4期)

萎缩性鼻炎治疗功法

本功法是一种“四合一”气功综合疗法，集静功、呼吸功、吞津功、按摩功为一体，四管齐下，合而练之。疗效显著。

功　法

一、静功：时间选在子时(23时至1时)因为夜半子时，太阳正在北方，而人身气到尾闾关，与天地相应。此时练功，可盗天地之机，夺阴阳之妙。练功时坐在高矮适度加软垫的凳子上最好，上身与大腿，大腿与小腿之间均成直角，头正项直，双目微闭，舌舐上腭，手心朝下平放两腿上，两脚分开，与肩同宽，全身放松，大脑人静，排除一切杂念，达到似动非动，似静非静，似笑非笑，似睡非睡的状态。

二、呼吸功：这里采用的是呼吸疗法，并非一般自然呼吸，变胸式呼吸为顺式腹式呼吸，即吸气时头微低、后背弓、使颈动脉与督脉放松，肚脐以下小腹隆起；呼气时颈、腰、背缓慢伸直，同时边收腹、边提肛。呼吸频率一般保持每分钟2--3次为宜，也应因人而定，初学者达不到不可强求。要掌握多吸人、少呼出，不伤元气，我是采用“三吸一停一呼法”即吸—吸—吸—停—呼。完成一次呼吸，做到细、匀、慢，而且吸不可过饱，呼不可过尽，停不可过长。无论吸和呼不可听到“呼呼”声，清代尤生州的《寿世青编》中有一句名言：“切忌出声闻口耳”就是这个意思。吸气时以意领气，将清气自上而下沿胸腔贯人丹田，呼气时将浊气徐徐呼出，此时由于夜静、脑静只能听到“咚咚”的心跳声，偶而上、下肢肌肉颤跳几下，乃气血运行正常现象，不要追求或意守任何部位，纯任自然、舒适，便可挖掘出人身所固有的“修残补缺”的潜在功能，从而达到“阴平阳秘，气血充盈”。

三、吞津功：练功开始，放松人静之后，首先叩齿36次，而后赤龙搅海，将舌头伸向外牙床，由左上向左下旋转18次，再由右上向右下旋转18次，口水增多不要下咽，用以漱口，直漱到满口清水时，随呼吸之势分三小口徐徐咽下，用意念将口水送到肾脏，再到丹田。由于舌舐上腭在练功过程中口水会源源不断地流出，应伴随呼吸按上述方法不断下咽。这样坚持练一段时间，鼻咽干燥的症状便会逐渐缓解，因上呼吸道达到滋润，分泌物也由粘稠变稀释，容易分离与咯出，干咳、出血等症状也就逐渐消失了。

四、按摩功：我在实践中体会到，当静功练到一小时左右，周身气血充盈的状态下，以自身之气

按摩自身之重点穴位，能起到"画龙点睛"的神奇妙用。做法：仍保持静坐功姿势不变，眼也不要睁开，搓手36次，劳宫穴搓热之后，用双手食指和中指按摩迎香穴，内旋32次，外旋32次，这是治疗鼻炎的主要穴位。其次是用搓热的双手掌根，对准肾脏的募穴京门和脾脏的募穴章门两个穴位上，来回摩擦36次。最后以双手的合谷对准后腰肾脏的俞穴肾俞和脾脏的俞穴脾俞两个穴位上，上下摩擦36次。

收功：常说："练功不收功，等于没练功。"收功时仍取原姿势，首先将搓热的双手上抬，捂住双眼贯气1—2秒，而后放下，睁开双眼再闭住，双手抬起放下朝双眼处贯气十二次。其次以双手之少商与鱼际穴，由前向后摩擦耳轮十二次。最后以左手拍打左肩，由"手三阳"下拍到手指端，再由手指端沿"手三阴"上拍到肩膀处止。以同样方法再用左手拍打右肩各两遍。拍完上身拍下身，方法是：双手搓热，从环跳开始沿"足三阳"下拍打到脚根止，再从内脚根开始沿"足三阴"拍到大腿根止。拍打各两遍完后，双手搓热干擦脸3—5遍，睁开双眼，练功完毕。

（管燕仲文，摘自《气功与科学》1990年1期）

聋哑复聪术

本功法是聋哑复聪的内景气化八法。使人体内之经穴脉道气机流畅、周天运行、太乙气化、灵真周注。关窍要道灵珑剔透。即属全身的调节和统一整体的平衡过程。是各据层次、不同尺度的操作方法。

功　　法

一、百脉沸腾法：人身之气血大要皆属阴阳二气互为转化，阳者为刚、为气，以注周身，引血而行。阴者为柔、为血、润泽百部，寓气所聚。人身十二经、十五络、八脉奇经，如江河湖泽润泽大千世界。气血亦然，推动元气以循周天，内系脏腑，外通肢骸，去旧生新，附之生机。故人生于世，坐卧立行莫不由之而动。

百脉沸腾法简称为重手法，是以内功掌法的真功实力，振动作用于六阳金顶、元督正脊、真华司天等部位。施之复聪，开发智能。气功机理认为，六阳金顶是人体中六部阳经的聚集处，又是气功的高深境界中玄珠宝舍、三花聚顶的要地。阳主动而阴主静，振动颠峰使百脉沸腾，博生机焕其萌动。复排连珠，注入元督正脊，顺真途逆上玄都，健脑以壮元神，元神坚定则司命周天华道。使之百脉均调，二仪津平，因此是各种功能改善的基础。

具体手法：1. 六合沉掌：古人在练功中的六合有外六合和内六合。外六合是练功家的肘与膝合、手与足合、肩与胯合。内六合是气与力合、内与外合、神与意合。六合沉掌是在功能的练习中达到内外相合，尤其着重神与意合。六合沉掌用于击打震动，使气与力合。用在表，随着内气渗透辐穿的程度，以内气沉透，起到机体疏通导引的作用。多用在气机闭塞结滞之处。沉掌的特点是发力深沉、古朴，气机直出直入。

手势：将掌平伸，平起平落，掌与五指同时着力，五指微开。内气由掌指落下时随之发出。发力要均匀，有一定的震动力，其节奏随内气而行。切忌用后天拙力猛击，要掌握尺度由缓而加力，不可造次，以免形成内伤，待真气注人机体结滞部位，疏通即止。在行功施术的同时，刻刻要用内景详察真气注入的层次，用自身去感知作用后的效果。决不可妄念行功，免成大患。

2. 六甲虚弥掌：此功源于道家内功。发力可刚柔并举，有力则化刚，遇软则化柔。亦可遇刚以柔应之，使之刚力顿爆，而形成刚极则损；遇柔以刚应之，以达化合之变。其法多用于经穴脉道初通、欲通非通之际。内家功俗称透掌，发力微慢，以内气冲人渗透为主。

手势：手掌放松平伸，平起平落，起掌上抬时，掌心微凹，落掌时掌心微凸，五指随之微作展动。内气由掌指落处，将落未落之际，将内气注人，随之力到随之震动。复使机体随震动而后改善，继而疏通内景隧道。古称此术为金风透体。此法较沉掌发力轻盈，节奏稍慢。以意在先，以气为注。施术同时要洞测内气注人层次、部位的变化。妄念行功必成大患，且是欺心。因气随念动，随发随止，妄念并非施功，无疗效，徒有形式。

3. 金风荡流泉：原系属于导引气功真气外游，不得归元的手法行功。是属较深层次的内功透掌。多用于机体的经穴脉道疏通而后，用强大的内气贯通调节内景的平衡，属于导引归经，引气归元，行气导脉的方法。

手势：平掌伸开放松，肘、腕、指掌随之展动，柔在先。手势展动行功，用先天真力，不用丝毫后天拙力。使内气发出，如金风激荡着流泉一样，调节机体内景气脉的平衡。此法纯系内功，内气以意会气，以念行功。施功过程切不可失神而忽，要全神贯注，细心体会所发内气的运动过程、作用、层次，位置，方有效果。

4. 玉仞弹医：此法发力微小，震动力小，多用于肌表的疏通，内气含在掌上不发出，是以自身的内气涵于掌指上，用弹指或掌微略作用，而使受施者的气机发生变化，从而得到改善，达到平衡。

手势：以自然的内气疏通，涵于指掌腕臂，向肌表施功，如贴、击、弹、拍，或用掌指击，或用反背指弹，其法微妙。临症时细心体会，结合内景而达到如期目的。

5．封金挂印：此属重法，柔发、刚落，发力稍猛。气随掌动，以气运功，以念施功，掌到处应有力相合，是有形有象的行功。多用于结滞闭塞肉厚顽瘀之处。或用平起平落，或用螺旋力起柔动刚发，或直取惊发，作强大的震动以助气机流畅。

手势：或用掌心发内力击打，或则用反背摔掌。而反背摔掌多用于元督正脊之背部，或四肢阳经的分布处，用双阳互斥之法沟通脉道气注。具体体现则是力意如一方到臻境。

6．空谷传音：此法用力适中，与玉彻弹医之轻，六合沉掌、封金挂印之重相较之，不轻不重，守为中和。发力取震动之势，文火慢炖，内合气机节奏，外顺流注方向。震动时气机流畅而后，顺经脉走向复始运行，补泻迎随。多用于六阳颠顶，耳骨听宫，元督正脊，四肢等处。

手势：轻握拳，食中无小四指屈扣，大拇指合在食指第二关节处，劳宫半遮半开，用拇指侧际、四指第二节、掌跟联接成的空拳，扣击震动。施功时，结合内景内气调节，发力由扣击的部位逐渐扩散，继而沿经走动。

7．滚龙荡波：此法亦为打击之法，发力重轻因症而适。走经窜窍，先用重法震击敲打经脉结闭瘀滞处。内气疏通后，即换位置，属于散法，速度要快，佐助气机在体内加速流通。多用于阳经结闭形成的大面积的瘀滞。震动施功时，要结合内气潜行的流注而连贯发功，气势要一气呵成，中途不可间歇，一直到疏通为止。

手势：或掌或拳(多用拳，掌较少用，结合滚龙锤功法)，用拳滚打，正反上下，随意施之，多用于反背摔锤，或两拳交错而发。气力结合，拳随念走，气机结滞重处则重发，轻处则轻发。关键是取气势而不是取其形势，用于大部位宣通气血，沿经流注的手法。

8．飞杵降魔：属于纠正练气功过程的出偏(走火偏差)，以及排除外来干扰的一种施术；或气机结滞、阴阳气脉纠聚而形成的闭塞。

取势：没有固定的手势，因而为取势。施外力以震气机，顺经打脉，开窍行气。发冷疾用力快脆，取势应时骤发。一般手法多用于力气相合，手到气到，劈空直透，为重手法之一。一般情况下多用拳少用掌，亦可用结指、手印，内气可刚柔并举。其法速快，在施功同时注意随手奏效的气机流变。取位要准确，气机窜走于何处，即打击震动何处。

二、元轮执印法：天地交泰，剖产真元，自然环宇各布分野，以成易象。然人之内景隧道莫不由之而示、纵横交错，阴阳气化，大小交注，周通圆融。

元轮执印法，根据表象简称为点扣法，是在调整气机，恢复自然运化的过程中、行循子午交宫、太乙循经、沿经化瘀、消除结滞、清彻乙木流珠的诸种手法，总其窍道，按扣脉轮，通彻真途要道，解其否象为泰。结合应用的指印手势，达到气与力合，使真元之气直入机体，化瘀行血，给后来的导引施术步入正轨，使愚复聪开通坦途，布正序而演先天元象。

具体手法常用典例：

1．太乙金锋指　手势：轻握拳，食指独出，余四指合扣，或活用化式——镇诀多用于头部、少用于肢体，以食指点扣戳压结滞闭塞的经脉窍道，以食指入听宫注入真气。图①化式——执诀，以食指定住部位，拇指伸开复佐点他穴。

结合气与力合的方法，随着症候适其轻重、结闭重者手法稍重，因功力所宜，一次通开或多次通开，劲路以内气注入而后，螺旋形运转，外用揉、点、按、压等法，主要以内气注入而致疏通。

2．玄阳真诀　手势：拇指点在中指第二节之中，握拳，中指独出伸直(即传统玄空点穴诀中变式)。

多用于点、压、按、攒等法，开通金庭，脑户，会阳，听宫，哑门等部位。亦可拇指伸开佐辅相助。劲路同金锋指诀用法一样。

3．玄英宝杵　手势：所示握拳拇指独出。

①参同玄阳真诀取位，唯大拇指因功所施，气力较足。

②用双印在真途元督背部由上向下推按，意在用手开彻督脉。

③用单印点按揉压，疏通关窍要道，如肩、腰、背、胸等部位，用中穴或取用双穴，例肩井、云门、膻中、命门、风池等。

4．太乙分封　手势：分单印、双印之别。用于拇指，食指，中指三指配合使用，无名指、小指内扣拳起。

①双印即双手掐诀作用于头、肩等部位，双手的三指合扣，结合内气双透，螺旋之力，化合如一，或点，揉、扣、掐、挤、拉等法。

②中指入耳道，直抵不动，拇指与食指合拉耳廓外轮，上中下三才定向，外抻，开通听宫坎道。结合他法，用内景观照自可奏效。

5．金锋沥雪　手势：同剑诀，略。

唯在内气调节过程中，常发清凉之气透之，此法简单，但要求在内功有一定层次时，方可启用，否则只有其形，无有实施，误己误人、至害非浅。如觉功力欠佳，可用神光相助，由二目日月双穴射出，先天真水之清彻寒波，直注亦可。此法审而用之，不可轻行。其作用与飞杵降魔之法有异曲同工之妙。

6．玉润含波　手势：根据各人功力所宜。

意在点开结瘀闭塞的结节，即散化乙木流珠，开通脉道，注入真元之气，运用潜阳升阴之法，以元阴滋润燥阳，即古称降火升泉之法，是玉符真命、

寒津降临的传统施术。此法不在指法，不在形式，惟心意相感，运转内功以达到目的为旨(也称作阴法)。

7. 游龙升天 手势：五指轮开，呈似龙爪。

易曰，九五潜龙，其阳在上，属于升阳降阴之法，与玉润含波相对合成互用为一太极。单、双并用。

①适应结滞闭塞之重症，多用于结顶顽石之头部，结合玉润含波，注入寒津。

②用于双肩结闭，四肢拘挛等症。

③用于肢体阴阳经脉纠聚，结闭、隐痛等，用其法抓出。

8. 日月满轮 手势：从略。

多种手式，合于内景，以达真注，慧境所出，学者务以心通、详阐内气的交注而得，是以意会不可言传之法，即能使机体部位的阴阳交注而成循环。

三、离垢脱尘法：气功机理认为，人博天地阴阳之气而成性命，各有气质、秉赋不同。体内的三界尘积，蔽塞了修真的太乙循经。通过上法行血化瘀，使之气血畅达。离垢脱尘法简称提散法，是通过内功的内气交注，将机体内部蕴藏的杂质即不利人体的气息。或提或散，可以使气质得到改善，去污浊、存清正、清血洗髓，养性续命，以及证万轮真慧的修行。

1. 通天彻地：此法多为意念活动，通天彻地，是用内气结合意念施于受术者，为在打通周身的内景隧道所用的行功。古人谓之人的头为天，头顶为六阳正颠，阳之极也，阳在上而阴在下，天圆地方，二足为方以象地，或言会阴为阴极海底地狱鬼门。

通天彻地之法有有形与无形二种。

有形之象的方法，以手按在受术者的头顶，以掌心发功行气，直冲躯骸，贯彻周身，亦谓打通周天全境，又称为灌顶。以元阳真气注入受术者的身体，将其体内的不正之气推出，而达到贯通百脉，以气行真的层次，利于病人的康复。也可助于气功锻炼为捷途。唯一不足则是对于施术发功者的元真内气是一种消耗。戒于施术者必须有坚实的内功基础方可使用。

②用意念，以施术者的上丹田，或天目、祖窍等部位发功施术，对受术者由头到脚作贯通导引，限于施术者必须对人身的经穴脉道、网络循经了如指掌，方可奏效。即不用手按于受术者的头顶，但也可以手示引导内气潜行。功强者可不用手示相佐助。通天彻地，通彻阴阳脉络达到内气的周宫行真。

2. 闭血行真：此方法施术使用限于受术者的某个部位。因气机结滞形成的阻塞。此法是用内功将内气注入受术者的塞阻之乡，用内景详察症候，以内气潜行，冲开内景的结滞而达到气机流畅、阴阳合和的境地。

闭血行真切不可以武法通彻施功，因气引血行，气滞血瘀，气到血到。武法是大量的纯阳真气，推动而引起血行、其效差矣，采用文法暂闭住血液，而先行真脉之通道。开通而后即以血行，闭血行真之法限于络脉网道精细的部位，或头或脏等处。此法施术对于施术者是个艰辛的劳动，是内运玄机之变的过程，依然是一种真元内气的消耗。

3. 罗天宝镜：施术者将外注于受术者塞阻之乡的真元之气，化成光柱，象一面镜子那样，有一定部位，有一定速度，有一定辐射能量，向法施功。古人称之为以光注入金晶满轮，是将气化光，透入射溶的行功。是用于局部，开通纵横的气机结滞而形成的疾患。受术者多觉舒适、轻松、清爽之感。内气注人的流量，由浅而重，由小而大。掌握适当的流量，对受术者没有损伤之忧。是内景导引，神光内气合成的方法。

手法手势：大镜可用两手拇指食指撑开相对而成。小镜可用捻花指，即拇指和食指扣对，指尖处拿一小珠粒作镜，中指、无名指、小指伸开微曲。

4. 沸鼎周真：施术者先将受术者的色身外界，用功力闭住，不使真气外溢泄漏。立意安鼎，将三阳真气，古称丹炁注入受术者的体内。以意念为主，以手式佐之。然后使阳火炼，初如潮水翻波，中如海滔排空，复如澎湃沸鼎。最好以火龙功内功发始。多用于因塞所致的疾患，在其经络开通后，施此法，使之壮元阳，散诸阴。用此法时，要配合甘露灌顶，适当掌握尺度，且不可过之，过热有损。

5. 水火周轮：该法是在沸鼎周真的立鼎基础上，调动离中真火，以三阳启始，运彻周天内景，继而用坎水真阴润泽运化，形成水火在体内循环，调节阴阳气机的平衡，古人也称为水火周宫，施术于体弱久病之人及调整练功中阴阳盛衰的方法。如胃寒之病可起火于中脘，纳入丹田，虚阳上逆之症可运水下降任脉。

6. 丹鼎元象：将受术者的色身化为鼎炉，调整水火周宫而后，在丹田补真，可以调节真气衰败而引起的症候。丹田补真是施术者将丹元之气注人受术者的丹田。古称起炉点火。是练功所用的重要方法之一(配合诀、印)。

7. 日月烹调：结合具体症候，改善提高受术者的气机真脉内景，从而达到注光、清血、洗髓、强健身心，阴阳和合，福慧同证。

8. 移花接木：该术施之于受术者的某部位，复将其用内景功法除去陈腐败积，换上另一种清正甦新的内载，使之复生，古称其为内景截除。

四、太乙循经法：太乙气化冲任督、三流合出阴跻库。是通过丹田真元之气的久集而汇，体内的冲脉、督脉、任脉如湖泽而溢沿经同向会阴下注，而进行大周天的交注运化。真元气机如湖泽潮溢而

形成的内景萌动，古人谓之太乙气化。在施术行功之时，在补偏救弊的气机调节过程中，人身内在的阴阳气脉交注，周身阴阳脉络的交汇而生成的循经流注，并非全然无序，在交汇流注的过程中产生的失调现象，皆需调整，然而察其失衡，予以正轮之转，即按所需要的脉轮经道，所用的循行方法。是走专一的经脉，超越了正经范围。按表象简称为局部调整，是通过一定具体的功法，使之经道脉轮畅达的方法。

其术所施，需有精湛的内景基础，而又掌握内景功中的灵珑真骸所辖的脉道。结合内功施术，方可达到应运而生的顺天呈象的太乙循经。其方法不拘一格，或用内景功中的隔物传功术，或用法镜慧剑的剖析术，以畅通特定所需要的循经路线，使真气往返交注即可。

五、擒龙纵鹤法：其法源出于武林内功掌法的功力运用。擒龙是掌握往来之气，将气机向掌心劳宫内吸，这个真气的行程，以及气机流注的力量，就产生了擒龙功的功力。是外物通过特定的功法使之骤然失去自身的平衡，而卷吸入如，旋流内浸于劳宫。古人将这种功能的功法喻之为擒龙功。而纵鹤功则是与其相反。简而言之是真气作用于掌心，向外有一注喷射的气机潜流，使外物骤然外执，故名为纵鹤。我们简称为吞吐开合的潜气内行法。

施术者双手同时运用擒龙功发功则是作用于受术人，为开为泻，为提为散。双手施纵鹤功力则是为合为补，为聚为结。但可以左右手分别施功运用，则形成一股强大的真气潜流，启始左右手往返展动。为开通气血的潜行起到作用。施术于人，受术者的阻塞之乡则形成高能辐射，该法也是医治武林内伤的功法，活血化瘀，行气导脉，可以聚气全真，是内功中的重要组成部分。

六、周甲司天法：简称为大周天导引，是气功中六甲司天，万轮行功中的大小脉道，阴阳交注的流通过程，必须在经络疏通的基础上进行的，是不接触人体的劈空手势、气化周经，调整全身的气血盈亏，巩固疗效、强身健体的方法。

如：子午周天，卯酉周天。

七、内景飞灵法：此法是一种较为特殊的改善气化流程，改善机体的方法，是气功中较为精深的层次。用来调节治疗在一般普通气功调节施术所达不到的方法。我们简称为内导法。施术时，是让受术的人静下来，用施术者的神意制施的过程。很难用文字叙说。

八、内功潜行（受术者本人做功）：通过施功治疗进一步根除隐患。从本质上改善体质、功能，通过真气的作用，按照某种特定的气功行持，来达到预期的目的。

以上所介绍的治疗聋哑手法在特定功法锻炼的基础上可运用自如，如无一定功力，仅凭形式则难奏效。

（李兆生、李淑贞文，摘自《东方气功》1987年4期）

虚弱劳伤的气功疗法

功 法

一、蟾游功（小环功）

古时金蟾为仙兽。此功动作模仿蟾蜍游泳的姿势，故曰蟾游功。又因此功动作主要是双手在身体的前下方来回划较小的圆，其轨迹如同两个小环，所以又名小环功。

（一）预备势：双腿内侧紧贴，双脚并拢，两踝相靠；两手五指并拢，置于体侧，收下颏，面含微笑。

（二）起势：双臂沿身体两侧弯曲提起，两手五指并拢，紧贴双乳两侧，屈膝、收腹、缩颈。身体呈下蹲姿势，双脚后踵微提，重心落在双脚涌泉穴位置。接着，两手前伸，分别向胸前左、右两侧从里向外各划一整圆，复归原位，如同蛙游动作；在两手动作的同时，配合直腿、挺胸、挺腹、伸颈、翘臀等动作。两手前后共划圆16次。

此功不仅可以柔肢、细腰、减肥，而且其伸颈、缩颈、龟探动作，对防治头脑晕厥、颈部僵硬、手颤、摇头和神经衰弱、失眠健忘等皆显其独到的功效。本法对经常伏案工作的脑力劳动者，是一种较理想的运动形式。既是全身活动，运动量又侧重于颈肩、腰腹及下肢，无论对改善消化系统功能和减肥、保持形体健美，都有良好效益。

先天禀赋不足，重病之后、或后天失养所造成的整个机体功能衰退，全身虚弱，中医叫做虚损劳伤证。这种病人见证百端，可以说从头至足，从内至外几乎处处不适，而且服药往往顾此失彼，补多则上火，清多则腹泻，治疗上颇多掣肘。现介绍一种适于虚损劳伤患者久练的功法，名为“虚劳导引术”，乃是我国隋代太医巢元方所创，在隋唐时代曾经很盛行，并曾传至日本等国。久练可使虚弱者容光焕发，判若两人。

二、“虚劳导引术”

（一）振摇除肘臂劳损法：正坐或正立势，调息片刻（约三十至五十息），全身放松，轻闭双眼，排除杂念，思想安静，姿态自然。此后用两手掌托住两颊，两前臂内侧紧紧靠拢，腰部亦同样用力，保持一段时间（时间长短依练功者自己的情况而定），之后，两肘头用力向外、向上抬起，意念使肩、肘、腰经气向附近部位散射，感到以上各部有酸痛感时才回复原状，再做第二遍（手掌位置一直不变），如此反复七次，此节主要用于肩与上肢劳损。

接着两手抱两侧乳部尽量用力前后振摇十四

次，然后手掌不动，两肘上下运动二十一次。此节可祛除肘内的劳损，并能使心气向下散放，血脉流畅全身而没有阻滞。

（二）跪坐除腰膝劳损法：第一节：取蹲坐势，维持1～2分钟后，顺势两膝头跪于床席之上，两膝头尽量分开外扳。两手从胸前抬起，手掌向下向两侧平行伸直，尽力外展，再还原至胸前，如此尽量用力连作二十一次，可祛除五劳、腰脊膝痛、伤冷脾痹。第二节：跪一足，臀部坐在该足小腿或足跟上，另一足屈曲，两手从大腿内抓住下跪之足的脚掌上翻，足跟向下用力，身子上段向跪足的对侧倾斜，用力做一段时间（约1～2分钟），然后身子由外向内摆动十四次。如此左右各做十四次，可祛除五劳、足臂痛闷、膝冷阴冷。第三节：踞坐床上，两手抱住足三里穴下约二寸处，很快地抱膝贴身，尽量用力，两脚贴身悬起，类似一张折叠的躺椅。维持这种姿势片刻（约1～2分钟）后，恢复原踞坐势，再重复上述动作，共作十四次。可祛除腰脚臂内虚劳、膀胱冷。

（三）振膝挽手治劳伤法：第一节：取踞坐势。思想安静，坐安稳后，将两膝尽量外展，两脚掌相对踏。两手轻按在两膝上，上身正直，意守双膝，同时上下振摇两膝十次，单行此节可治膀胱冷、膝冷。第二节：保持足掌对踏坐势，两手抓住对踏的两脚，向会阴部迅速牵拉，到极度时，移两手捧托膝头向上，然后放松，两膝向下回复原位，这样捧膝上下十四次。然后，两手再抓握合掌的两足，上身向左右摇摆十四次，前挺后弓腰部七次。行此节可祛除心劳、痔疮、膝冷。第三节：仍保持足掌对踏坐势，尽量使脚靠近会阴。向前直伸上举两上肢，手掌相对，至与肩平时，屈肘向头颈后，两手相挽，手掌前后相对，两手和臂向下用力，并互相向头部牵拉七次。后换仰掌，手指交叉，两手向头部牵拉七次。再两掌左右相对，合掌对压七次。最后，放开两手，两上肢从头角两侧仰掌，尽力向上伸直保持片刻。做这一节时，腰要端正，脚不动。可治五劳七伤，脐下冷暖不和。常用之，使身体调和舒适。第四节：改为单盘膝坐势。双手抱住盘坐膝头，向内用力，同时身向后仰，膝头则反向用力。坚持片刻后，身、膝、手全部放松。一会儿再反向用力。如此一张一弛二十一次。单行这一节可去背急、背劳。做功中须保持心情舒畅，避免喜怒等情绪波动。

（四）踏地抱膝去五劳法：正坐，全身放松，调匀呼吸，排除杂念，而后一足踏地，一足屈膝，两手抱屈曲小腿的足三里，快速向身体靠拢，做时应尽量用力，左右各作二十八次。可祛除五劳，也可治足三里以下气血流行不畅。

（五）蛇行气法：先屈身侧卧，枕高以舒适为度，两下肢屈曲，髋、膝关节的弯曲度可自行掌握，上肢位置按一般侧卧势要求。两眼轻闭，舌舐上腭，全身放松，排除杂念，思想安静，作九次匀细深长呼吸后，行九次闭气不息式呼吸，与此同时作行气，意念和内视气从丹田和胸中流到病所（如作保健用时，则意念气从丹田或胸中向全身肢体周流），每行闭气不息或呼吸一次，意念行气一通（如行周全身肢体，则可每两息或三息行气一遍）。行气完毕，作搅海咽津，即用舌撩舐口唇内面和上下齿前面的牙龈三遍，然后将口中唾液分三口咽下。然后，改仰卧势，上下肢均自然伸直，其他要求悉如前述，并完全按前述的调息、服气、行气、搅海咽津等重复一遍。最后，改踞坐势再按前述完全重复一遍。全部作完后，静坐片刻，收功。练此功，须适当减少食量，注意情志修养，志间少欲。春夏可到户外练功，秋冬以在室内为宜。

（六）两足旋转去诸劳法：并足立势，两目平视或轻闭，调匀呼吸，全身放松，排除杂念，后以两脚跟为轴，足掌向外旋转，同时引气向下至涌泉，共作十遍。此可治心腹各种虚劳疾病。然后再以两脚跟为轴，足掌向内旋转，同时引气向下至涌泉，亦作十遍。每往复一次，气从心至涌泉，同时屏气约相当于五次呼吸所用时间，可去身上一切劳损疾病。

（贵阳中医学院导引法研究组文，
摘自《中华气功》1989年4期）

减肥功

本功法是适用减肥的对症功。

功　法

（一）床上八段锦

1. 松静仰卧：姿势：仰卧、平躺，两臂置于身体两侧，手心朝里，双脚与肩同宽，脚尖朝上，全身放松。

意念：想减肥功，能清除肠胃及全身积滞，洁净身心使自己成为标准体形，特别是想肥胖部位已恢复正常，直到自己感到，由于体形美而出现舒适形象，在别人看起来有似笑非笑的像征。

呼吸与要领：吸气时腹部收、胸部凸。呼气时，胸部凹，腹部凸，共36次。

注意：①吸气时由鼻吸入清新气，意念直接送入丹田。呼气时意念全身浊气从口吐出。②呼吸要注意深、细、心、长。不可着意用力。③饮食要定时。根据需要用量，不要有意减食。若自然食量减少也不会影响身体，不必顾虑或有紧张情绪。

功理：“松”、“静”是一切修炼成功的基础，良好而坚定的“信念”是成功的保障。西方心理学家也谈到：“在显意识认为不可能实现的事，对潜意识

来说并不是不可能。"那就是说，人们一旦将头脑中的潜能开发出来，不但可以实现自己的愿望，即是想不到的事也可能出现。

2. 仿驴打滚：姿势：同前，两臂平伸，两手心朝下，双腿前屈，膝尽量靠近胸部，小腿紧压大腿。

意念：腹部，臀部多余脂肪已消失，体形已正常，出现轻松、愉快、高兴的表情。

呼吸与要领：吸气时慢慢滚动臀部(男先向左，女相反)，双肩、上肢都不动，双膝尽可能靠近床面。同时头向反方向转动。呼气时恢复到中心位置。这样一左一右，重复十次，可三天增加一次，最多到十八次，保持不变。

注意：①动作过程保持松、静，不可过猛。②动作要连续不断，保持双肩紧贴床面。

功理：人体五脏六腑在背部都有穴位跟宇宙相通，滚动的过程可以帮助打开背部诸穴，使人体这个小宇宙及时得到大宇宙的资助，从而增强脏腑功能，更好地发挥各自的作用。日常生活中，我们见到驴、骡、马都是当劳动一天，休息以前先在地上打滚，主要是调节脏腑功能，不断保证与宇宙通路的畅通。从而很快解除疲劳。

3. 压脊通督：姿势：仰卧、曲膝、双手抱两小腿。

意念：想自己已经变成标准体形。

呼吸与要领：吸气时收腹：臀部、腰部抬起，肩背着床面，呼气时抬头，腰臀顺序触及床铺为一次，往返九次，每天可增加一次，到36次，保持不变。

注意：①动作要缓慢，次数不可贪多。②床铺不可太软。

功理：同上，由于背部每根骨节都受到触及，有使各骨节变直之功，故对调动督脉之气，极为有利。

4. 金鸡独立：姿势：仰卧，两臂平伸于体侧，手心朝下，两腿平放脚尖朝上，与肩同宽。

意念：身轻体壮，体形正常，意守丹田。

呼吸与要领：吸气时一条腿缓缓提起(男先左腿，女相反)曲膝至小腿与大腿成90度。呼气时慢慢放下。换另一支腿重复做为一次，一般开始九次为宜，最多三十六次。

注意：①活动过程注意保持轻松、优美的感觉。②动作要缓慢。

功理：有利于通足三阴，足三阳经，可以调动肝、脾、肾功能，清除腹、臀部积滞。

5. 提腰抬背：姿势：仰卧、两臂平伸于身体两侧手心朝下，屈膝，两脚平放，与肩同宽。

意念：先想舒服事，美景，好体形，意守丹田。

呼吸与要领：吸气时臂部肌肉绷紧，同时缓缓向上抬起，接着继续用力向上，连续提起腰、背，直到只用肩甲骨和两脚支持全身为止，停10秒左右，呼气时慢慢向下伸展，有每根骨节抻直之感，重复三次，最多到六次。

注意：①活动过程，始终保持轻松、优美的情绪。②动作要缓慢连续，次数不要过多。

功理：同3，4。

6. 运腹通任：姿势：俯卧，两臂平放于身旁，手心朝下，额部贴枕，双腿分开，跟肩同宽。

意念：想环境美，想美事，想身体美。

呼吸与动作：吸气时臀部肌肉收缩，脚背绷直，一腿高抬(男先左腿，女相反)腿抬到最高点后，停2－3秒。呼气时，腿缓慢放回床铺，反复九次，最多不过三十六次，然后换另一条腿。

注意：①抬腿时，保持髋骨始终紧贴床铺。②动作要缓慢，不可急于求成。

功理：作用同4．但更有利于强化中、下焦脏腑功能，利于疏导，并有通任脉的作用。

7. 双跪单踢：姿势：双膝跪在铺上与肩同宽，两手掌支在床上与肩同宽，抬头。

意念：全身放松，意想正常，守丹田。

呼吸与动作：自然呼吸，一腿绷直(男先左，女相反)向上高举，快速上下摆动9次后，稍停2－3秒，缓缓放回原处，然后换另一条腿。最多不过36次。

注意：①保持臂、腿竖直，腰挺。②要保持全身轻松。

功理：可调理上、中、下焦气血，提高六腑的疏导能力，减少积滞。

8. 浴面、搓脚：姿势：在床铺上，自然盘坐。

意念：想已完全恢复正常体形，自己身体处于优美、清静环境之中。

呼吸与要领：自然呼吸，两手胸前相搓，后浴面，此时应想面部光洁红润、精神焕发。搓脚，先由上向下，擦脚背三十六次，后由脚跟向脚趾，擦脚底三十六次，最后以搓脚心108次结束。

注意：①浴面时，手指自下而上，到发际时，十指触发根，理发绕到后发际，通过颈再回面部，为一次，共九次。②浴面搓脚时，要保持轻松愉快。

功理：浴面、理发疏散头部风、火。搓脚可泄内热。

(二)腹部简易减肥法

姿势：行、站、坐、卧均可，只要求全身放松，特别是腹部要松，保持静。

意念：排除杂念，意想腹部正常。

呼吸与要领：呼吸要深、细、匀、长，鼻吸口呼。鼻吸时将清新气吸进，直送丹田，同时腹部凸起，达到极点时，稍停，用口呼出。呼时，气由丹田向上，从口排出，同时腹部凹下，一般三十六次。接着鼻吸时，腹部凹下，到极点时，稍停，口呼，呼气时腹部尽量向外凸，这样反复三十六次，随后

双拳击腹，由上往下敲5分钟左右，在敲打时，意想脂肪在“气”的作用下，沿两下肢到涌泉穴排出体外。

（金杰平、李正素文，摘自《益智明目功》）

减肥练功法

本功法是通过自我锻炼，增强肌体功能，达到减肥的有效方法。

功　　法

第一式：腹式呼吸法

1．练功姿势：练功者可采用仰卧位，两手分别放在胸、腹部，做缓慢呼吸动作。

2．练功作用：主要可发展胸肋及膈肌作用。

3．练功时间：每次练功时间为3－5分钟。

第二式：双腿直上抬法

1．练功姿势：练功者可采用仰卧位，做双腿伸直抬高运动法，呼吸自然，意守丹田。

2．练功作用：主要是增强腹部及髋部肌力的作用。

3．练功时间：每次练功时间为3－5分钟。

第三式：仰卧起坐法

1．练功姿势：练功者可采用仰卧位，做起坐练习，体强者，可两臂后屈，两手抱枕部，做起坐运动，还可以做仰卧直角坐，手触脚尖。体弱者可借物或人的助力压按踝部起坐。呼吸随起坐运动，意念守在涌泉和中丹田。

2．练功作用：主要增强腹部肌肉力量。

3．练功时间：每次练功时间为3－5分钟。

第四式：屈双膝挺腰法

1．练功姿势：练功者可采用仰卧位，两臂屈肘或伸直腿跟靠近臀部，两脚掌、肘关节或肩头部为支点，做挺腰动作，同时提肛收腹为吸气，放松时为呼气，要求练功时配合呼吸，疗效最好，意念守在中丹田或后丹田（命门）。

2．练功作用：有培补元气和肾气，以达到锻炼和增强腹部与腰背部的肌力作用。

3．练功时间：每次练功时间为3－5分钟。

第五式：压腹练功法

1．练功姿势：练功者可采用仰卧位，然后用双手抱双腿压腹部练习的方法。

2．练功作用：主要是增强腹肌，扩充伸展腰肌作用。

3．练功时间：每次练功时间为3－5分钟。

第六式：蹬自行车练功法

1．练功姿势：练功者可采用仰卧位，两腿悬空，膝关节屈曲做蹬自行车运动，呼吸随运动进行，意念守丹田。

2．练功作用：主要增强髂腰肌、腹肌及骨盆底肌的作用。

3．练功时间：每次练功为3－5分钟。

除上述作者所介绍的六种减肥症练功方法外，还可以配合一些体育活动，如慢跑步、游泳等。多做一些加强腹背运动和下肢运动，对增强腹肌减轻体重也有很好的疗效。

练功的次数、时间，要因人、因症状、因时进行锻炼，也可选择其中一式反复练习。全套动作，只要每日坚持进行1～2次有效的锻炼，将会收到很好效果。不过初练时，不宜过猛，以免有腹部酸痛感，这也是正常现象。可继续坚持，循序渐进，效果是显著的。

（黄孝宽文，摘自《中华气功穴疗法精粹》
北京体育学院1988年5月版）

减肥炼形法

“减肥炼形法”是《峨嵋养生气功》中的对症功法。此功法具有改善肾脏功能，调节内分泌而减肥健美的功效。若结合修炼《峨嵋健美功》，其减肥疗效则更佳。

功　　法

一、预备式：两脚分开与肩同宽，平行站立，拇趾扣地，两腿自然放松，圆裆松胯；松腰收脐；直背含胸；沉肩虚腋；两手中指相接点放于丹田（脐下一寸三），掌贴小腹；舌抵上腭嘴微闭，似笑非笑；提耳根劲，收下颌；两眼垂帘，轻轻闭合。全身放松，瞑思入静，排除杂念。意想腹部皮下脂肪溶化，沿两腿内侧源源不断地流注于脚下，默想片刻；

二、提气：（接上式）鼻吸口呼进行顺式腹呼吸，主动呼，被动吸。呼气时舌稍离开上腭，嘴微张，吐“嗨——嗳——”音，同时脐下小腹随之缓慢瘪凹；吸气时，用鼻吸入脐下，小腹随之徐徐而下，自然鼓起。呼和吸都要深、细、匀、长。中指随着吐音呼气点按丹田，待呼气将尽时，闭息（暂停呼吸），以意领气提至胰脏部位后再吸气；吸气过程以意领气从胰脏斜向小腹部位，待吸气将饱和时，闭息（暂不呼吸，略停）。如此，吸气斜向前，呼气直向后，并在吸气之前往上提气，一吸一呼，反复九次；

三、压气：（接上式）两手垂于胯侧，坐腕（掌与小臂成90°），手指朝前并张开，掌心向下。深长细匀地吸气，同时劳宫用意下压、两腿挺直、提肛缩肾；呼气吐“嗨——嗳——”音，同时臀部缓慢下沉（呈半坐状）、劳宫用意收气。吸气时意想劳宫压气入地，排浊气；呼气时意想劳宫收气，归丹田（至

两肾)。如此，吸气两腿挺直，呼气两腿微屈，一吸一呼反复九次；

四、沉气：(接上式)两手自然下垂，手腕放松，随着深长细匀地吸气，缓慢向体前扬起，高与肩平，与肩等宽，掌心斜向下(形若压球状，手指自然屈张)，意想两手之间按压着一个气球，随着吐“嗨——嗳——”音，上身垂直下蹲，手按气球下沉，至最低点时，略停；意想尾骨入地、下沉浊气。尔后，自然呼吸，两手下落，掌贴脚面。再随着深长细匀地吸气，身体正直上升；手指沿脚拇趾往上，经三阴交、阴陵泉、极脉等穴位，合于丹田，领气归丹田(至两肾)。如此，两手下垂、扬起，身体下沉、上升，配合呼吸，返复九次；

五、收功式：两手虎口张开，拇指相接置于脐中穴，其余手指向下成扇形扣小腹，抖动小腹六十下，自然呼吸；意在挤压、排泄腹部脂肪。尔后，心平气和，舌平展，将口中津液分三口徐徐咽入丹田。两手在胸前擦搓，干浴面、干梳头，启眼帘。收功。

注意事项：

一、修炼此功法，每天早、中、晚各一次最好(时间允许时可以返复多炼)，但不宜在暴食饱腹时修炼，应避开吃饭前后一小时。

二、练此功期间不必禁食，但在内分泌调节平衡后，饭量会相应增减，以不饿为度。

三、修炼此功法，关键在正确运用特定的呼吸方法。呼“嗨——嗳——”音，要以“嗨”字音为主，以“嗳”字音收尾；吸气时要舌舐上腭，用鼻吸入小腹。呼与吸之间要摒闭呼吸，闭息要逐渐延长时间，不能免强久闭息。除要求深、长、细、匀呼吸外，其余均为自然呼吸；养成习惯平时腹式呼吸则更好。

四、意念呼吸随调身的升、降、开、合变化而变化，不能无意念，亦不能意念太重，需掌握“勿忘勿助”的火候；调整身形要注意整体的松紧互换变化，不可执着和僵持。

(慧　明文，摘自《峨嵋养生系列气功》资料)

章门按摩法

本功法适于肝脏病患者和三焦不调、小腹胀满者加练的对症功。

功　法

一、预备势：两脚平行站立，略窄于肩，双膝微曲，圆裆松胯，松腰收脐，直背含胸，沉肩虚腋，两手自然下垂，合唇柱舌，提耳根劲，两眼轻闭，意在两手，凝神定气，松静站立。

亦可按松静要领，取仰卧势或取坐式，坐时，两脚分开，拇趾微跷，凳子同小腿高，臀部2/3坐凳面，其它要领同站势。

二、按摩章门：平掌坐腕，掌心向下，意在指尖，旋转手腕，手指以腕为轴由前向外向后摆动，甩病气24次。然后松腕，两手劳宫分别扣左右章门穴，轻揉章门穴36次，意在劳宫调节肝气，按摩方向是由外向上向里向下再向外。按摩36以后，劳宫贴章门穴，配合呼吸(鼻吸口嘘)三按三嘘吸。嘘气泄肝气时，劳宫按压章门。此后再以相反方向按摩章门24次，按摩后，劳宫贴章门三按三嘘吸。尔后从章门向极脉穴按摩导引，并以意领肝气下行至脚拇趾，拇趾上跷，将病气从大敦穴排出；

三、排除肝气：两手导气后下垂体侧，平掌坐腕，手心向下，以腕为轴手指向前向外向后摆动，意在指尖，甩病气36次。然后腕带掌指上提至上脘，两手重叠(男左下右上；女相反)于上脘三嘘吸。随后，两手沿肋骨向章门导引再从章门导向极脉穴，中指点极脉之后，以意领气下行至拇趾。拇趾上跷，将病气从大敦穴排出。如此，两手由上脘向章门、极脉按摩导引，从大敦穴排出病气，返复九次。

四、收功势：导气后，两手自然下垂，搓手、搓脸，离开原地。

(隐　生文，摘自《峨嵋养生系列功》资料)

旋肘抻腰法

本功法是适用腰椎、胸椎、颈椎、肩肘痛病患者以及食道、胃、肺肿瘤患者加练的对症功。

功　法

一、预备式：两脚平行站立，略宽于肩，拇趾扣地，如树之根；胯、膝、踝放松，提肛紧肾；松腰收脐，直背含胸；两手下垂，沉肩虚腋；柱舌合唇，下颌内收；两眼平视，凝神定气。意在两手劳宫，松静站立。

二、犀牛望月：两手向左右平举，与肩平时变阳掌(手心朝上)，接纳天气。尔后曲肘，两手在脑后十指交叉，劳宫向风池贯气，拇指抵天柱(双手扣住后脑)。这时，下颌向下向前向上沿弧形运动，形成头向后仰；同时用鼻徐徐吸气沉入丹田。当头不能再仰时，闭息，并用双手着力将头上托，带动身体上拔，脚跟跷起，眼向上视。闭息不可忍时，脚跟落地站稳之后，随即口微张呼“嗨”字音；同时下颌沿原弧形向回还原，呼完之后，闭息，此时下颌再从下向里向上收，使颈椎上顶。如此，一吸一呼，下颌一升一降，颈椎一紧一松，身体一起一落，反复三次；

三、左顾右盼：两手撒开，掌心朝下，从耳下到胸前，高与肩平手指相对，先后左旋肘转腰(腿、

胯不动），意在左肘牵动身体左转；同时以鼻深长吸气入丹田，转到极限、吸气毕闭息并快速继续转颈、双目平视远方。尔后，闭息不可忍时，长吐“嗨”字音，同时颈椎、腰椎回转，意在右肘牵动身体还原向前。然后再向右旋肘转腰，意在右肘，同时吸气，吸气毕，闭息并快速转颈，双目平视远方，不可忍时，配合呼“嗨”转腰、转颈还原向前。如此，向左、向右，配合呼吸，返复九次；

四、瞻前顾后：如上势，双脚站稳，先后左旋肘抻腰，吸气毕，闭息时，头向回转抻颈椎，再配合呼 嗨”，旋肘还原向前(旋肘时，头和胯以下保持不动)。而后同样再向右旋肘抻腰，闭息时头向回转抻颈椎，随之，呼“嗨”旋肘向前。如此，一左一右，返复九次。

五、收功势：两手从胸前缓慢下导，同时吐“嘘”字音，外导内行，导气入丹田到小腹，两手虎口相对扣于丹田，口水下咽分三次归入丹田。最后手臂自然下垂，收功。

(刘治邦文，摘自《峨嵋养生系列功》资料)

颈部医疗保健功

本功法是颈部保健医疗功。

功　法

一、搓颈法：左右手各搓十次，以热为止。

二、拿颈法：左右手五指与掌根各拿二十次，以松解组织。

三、弯颈法：头、颈、腰前后弯屈，双手叉腰向后弯屈三十度。向前弯腰六十度，左右侧弯屈各四次。

四、旋颈法：头颈向左右各旋转四次，宜慢不宜快。

五、屈颈法：头颈向前伸屈六次，再左右两侧屈六次。

六、点穴法：点揉肩井、大椎穴。

七、压穴法：双手交叉，用掌根压风池穴。

八、搬颈法：向左搬，右手托右侧下颌骨向左侧去推，左手于左侧头顶向右侧推。向右搬法同上法。

九、搓揉颈法：左右手各搓揉颈部十次，缓解痉挛。

十、拍颈法：右手稍用力伸手拍左颈侧五次，左手稍用力伸手拍右颈侧五次。

(李桂义文，摘自《按摩与导引》1990年1期)

颈椎病防治导引功法

本功法是防治颈椎疾病的对症功。

功　法

第一式：提肩缩颈。左足向左跨出半步，两足平行，与肩同宽，双手叉腰(拇指向后)。挺胸收腹，自然而立。目视前方，安心静虑，调匀呼吸，是为中立位。

然后，双肩徐徐提起，并向下缩颈，同时徐徐呼气，从意领气下沉至下丹田之气海穴，稍停片刻，再向外徐徐呼气，同时双肩徐徐放下放松，头颈也自然伸出，还原至中立位。如此反复七至九遍。

第二式：头与颈争。接上式中立位，头颈徐徐向上拔伸，两肩徐徐下沉，同时缓缓吸气扩胸，使气积充于上丹田之膻中穴，稍停片刻，再徐徐呼气，随之头肩胸也还原至中立位。如此反复七至九遍。

第三式：前俯后仰。接上式中立位，徐徐仰头后伸，同时缓缓吸气在胸。然后徐徐回中立位后再继续向前低头，同时缓缓呼气至尽，并使下颌抵于前胸，再仰头吸气，低头呼气，如此反复七至九遍，抬头至中立位。

第四式：苍龙摇头。接上式中立位，头徐徐歪向左侧，同时慢慢吸气，至左耳贴左肩后，头再慢慢回至中立位，同时缓缓呼气至尽。然后，头再慢慢歪向右侧，同时吸气，至右耳贴右肩后，头再慢慢回至中立位。如此反复七至九遍。

第五式：依栏观莲。接上式中立位，头慢慢转向左下方，同时徐徐吸气，目光注视左下方，势如依栏观莲之状。头再慢慢回至中立位，同时缓缓呼气。

然后，头再转向右下方，同时吸气，目光注视右下方。头再慢慢回至中立位，同时呼气。如此反复七至九遍。

第六式：犀牛望月。接上式中立位，头慢慢转向左上方，同时缓缓吸气，目视左上方，势如犀牛回首望月之状。头再慢慢回至中立位，同时呼气。

然后，头慢慢转向右上方，同时吸气，目视右上方。头再回至中立位，同时呼气。如此反复七至九遍。

第七式：抱头屈颈。接上式中立位，双手十指交叉，放于脑后，先吸气，再呼气。随着呼气，抱头屈颈慢慢低头，使下颈贴胸。再随着吸气，将头慢慢抬起至中立位。如此反复七至九遍。

第八式：抗阻仰头。接上式中立位，双手十指仍交叉，放于脑后，慢慢向后仰头，同时吸气扩胸。头慢慢回至中立位，同时呼气。如此反复七至九遍。

以上八式，动作缓慢进行，不可过急，不可勉强用力，总取其自然活动为宜，调匀呼吸，随呼吸而动作尤为重要。切忌颈部大幅度的迅速旋转活动，以免发生头晕等不良后果。

（李鸿江文，摘自《按摩与导引》1990年1期）

颈椎病简易自疗法

本功法是防治颈椎病的对症功。

功 法

预备式：站立几分钟以静平气，两脚自然站立即可。

第一式：左脚向前迈出一步，脚尖点地呈虚步，右脚不动弓腿成为坐步，即一般太极拳的坐步式。在左脚迈出的同时，右手轻轻握拳移至胸前与鼻尖相对，左手轻轻握拳移至身后命门穴处。在做完上述动作后，头向左转，眼看左前方，在这同时两握拳的手同时变掌，右掌心向左，左掌心向右，这时可以略停四五秒钟。

第二式：左脚向前落实，弓腿成为坐步。这时头部恢复正面，右脚向前迈出一步，脚尖虚点地。同时，左手从身后沿弧形移到胸前，掌轻握拳与鼻尖相对，右掌也沿弧形轻握拳移至身后命门处，然后头向右转，前后两拳同时变掌，略停四五秒钟。

全部动作只此连续互换左右手及左右脚步，肩部及颈部运动量大且舒服不僵硬。

这套动作与五禽戏中的长跑鹿相似，但架子要略低些，肩部动作要强些，以增加运动量。每次练走六十至七十步，以不疲劳为度。开始以架子为主，熟练后即可配合呼吸：左右脚左右臂互换时要吸气，转头变掌时及略停时可呼气。整个动作宜慢而连贯，看似舞蹈，姿势优美、舒适，越练越爱练。由于肩部及颈部同时转动，协同作用于筋骨，比单纯的转头、点头等功法来得优越，故可收到双倍功效。

（赵日学文，摘自《气功》1987年8期）

提肛颠肛法

本功法是治疗肛肠病的对症功，可防治痔疮、肛瘘等疾病。

功 法

一、提肛：气功有“裆下会阴紧收藏”的主张，太极拳有“提裆吊顶”之说，日本扎幌市百岁老人有“谷道宜常撮”的养生心得。每天早晚练“小周天”，每次15分钟左右，结合吸气时提肛，呼气时松肛。此外，平时不论坐、卧、行、立，随时进行提肛，次数不限，自然呼吸，意守肛门。

二、颠肛：睡前、醒后，可在床上练习。取侧卧位。全身放松、入静、意守肛门。双足微屈，大腿与小腿约成45度角。手掌及指紧靠臀部上侧，离肛门寸许。手指贴肉，轻轻上下拍打颤动，由慢到快，逐步增加到每分钟30次。约15分钟后，翻身换手，练如上式。

此外，于每天大便后、睡前，用纱布蘸温开水洗涤肛门。平时多食新鲜蔬菜，保持大便通畅。坐垫松软，以减少臀部的压迫。在瘘管发炎时，则暂停练颠肛。

经常练习提肛、颠肛功法，能使肛门组织得到锻炼，促进肛门部位血液循环增强，消除肛门和直肠的瘀血积聚。痔疮和肛瘘病人，经过锻炼，能够逐渐治愈；健康人行此功法，则能够起到预防肛肠疾病的效果。

（季尉平文，摘自《气功》1982年4期）

揉 摩 术

本功法是一种医疗气功。其特点：使中青年人加快血液循环，增强体质；令老年人的老化部位得以再生，增进食欲，使其身体健康。

功 法

一、腹股沟淋巴结和前列腺等揉摩：前列腺、膀胱、子宫腔、输卵管等，都是在腹股沟的范围。揉摩时身体仰面平躺，两腿伸直，左右距离一尺半，意守小腹，闭目养神，两手四指捂住腹股沟淋巴结处，双大拇指肚互顶横放脐下一寸半左右丹田处。男性上下揉摩，女性横向揉摩100次。

功效：能增强脾脏和内分泌系统功能。预防子宫颈癌、卵巢囊肿、阴茎癌、前列腺肥大、膀胱炎，治疗中年人阳萎、老年人睾丸失常。

二、空肠揉摩：仰面平躺，两手一上一下捂住脐部左右转揉100次。

功效：揉腹可直接揉摩腹内的脏器，促进血液循环，刺激肠胃促进平滑肌收缩，使其加强蠕动；促进胆汁和各种消化液分泌。能防止肠胃病、消化不良以及肠胃癌。

三、升结肠和降结肠揉摩：仰面平躺，两手一上一下在整个腹部由左向右，再由右向左，依次揉摩100次。

功效：与“空肠揉摩”同。

四、十二指肠和盲肠揉摩：仰面平躺，右手捂在小腹右侧盲肠处，左手捂住心窝旁的十二指肠处，双手同时进行揉摩100次。

功效：预防盲肠炎、十二指肠溃疡和肠胃癌。

能加快处理内分泌物，加快新陈代谢，增进食欲，对噎嗝反胃有明显疗效；能揉开揉化痰、食、气的凝滞。

五、乳房揉摩：仰面平躺(或平坐)，脚距一尺半，揉左乳时左手放平，用右手捂住转揉100次；揉右乳时，右手放平，用左手捂住转揉100次。

功效：躯体的左面为心脏，右为肝脏。各个系统器官之间的相互联系，要靠神经系统和内分泌系统的调节、控制才能实现。同时，这对腋淋巴结的区域或器官，有调节和刺激经络的作用，有助于内脏功能的恢复，因此能预防乳腺癌。

六、腋淋巴结、锁骨淋巴结及颈淋巴结揉摩：平坐或平站着。揉左部位时，左手放平臂稍离腹部，右手由左肋骨依次揉摩到颈淋巴结处，由下至上，再由上至下100次。揉右部位时，换手，揉摩法和揉左部位时相同，也是100次。

功效：揉摩几个淋巴结的部位，会使淋巴结群质素增强、有力，因此对上肢部的炎症或癌肿均能预防。

七、舒胸揉摩：两手大拇指和四指分开，双手各由脖颈向下揉至胸窝处，100次。

功效：疏通脏腑的各条经络。根据“胸宜常护”的道理，此法能开胸顺气，由胸闷变为心情舒畅。

八、颈外静脉与颈内静脉揉摩：两手一上一下对起，用力以食、中、无名指横揉摩颈外静脉100次，再横揉摩颈内静脉100次。

功效：能促进静脉脑血管系统血液循环，使其蠕动加强，使脑血管硬化恢复常态。

九、颌淋巴结揉摩：两手掌托在两腮处，揉摩100次。

功效：凡是颌淋巴结区域或器官的鼻、口、面等均有疗效，能预防鼻癌、口腔炎、牙痛、面部神经麻痹等。

十、头颅揉摩：两腿平弯曲盘坐，一只脚的五趾放到腘淋巴结处，以免麻木；两手心朝上搭在双膝上，闭目静坐，然后将双手扬起摸抱全头。前后稍用力揉摩100次。

功效：平时揉摩能去上焦火，冬季揉摩时，有似火花式的响声。能给降低血压、明目起辅助作用。能使白发渐渐变黑。

十一、头、脖颈与上呼吸道上下摇动：两腿平弯曲盘坐，两手心朝上搭在双膝盖上，头、脖颈、上呼吸道上下摇动100次。

功效：对脑动脉、脑颈脉有蠕动调节的作用。能防止脑血管硬化，防止脑血栓，对降低血压有一定疗效；还能预防食道癌、胃癌、腮腺炎，不会生疖子与砍头疮。

十二、腘淋巴结揉摩：两腿盘坐脚放平，双手掌按腓肠肌靠近膝盖处，双手横揉摩100次。

功效：能治疗关节炎、人面疮和静脉曲张等。

(曹士贤文，摘自《武林》1984年11期)

舒心平血功

本功法是适应高血压、心脏病的对症功。

功　法

预备：两脚并立，身体正直，两臂自然下垂，两手放在大腿外侧，眼平视前方。

第一式：闻鸡起舞。动作：1. 吸气。拔顶提肛，两臂外旋，两掌如捧物状，慢慢向前平举，两腿伸直提踵，脚趾抓地，两掌高与肩平，宽与肩同，掌心向上，眼向前平视。

2. 呼气。两臂内旋，掌心朝下轻握拳，脚跟落地，同时松腹松肛，两腿慢慢下蹲，两拳如拉物状，拳眼相对，两臂自然伸直，由前向下划弧达于大腿两侧，两拳眼向前，中指尖抠劳宫穴，眼平视前方。

3. 吸气。拔顶提肛，两臂外旋，两拳变掌，分别向两侧直臂托起，掌心朝上；同时两腿慢慢伸直，脚跟提起，脚趾抓地，眼向左平视。

4. 呼气。两臂内旋，掌心朝下轻握拳，脚跟落地，同时松腹松肛，两拳如拉物状由两侧向下划弧达于大腿外侧。此时中指尖抠劳宫穴，拳眼向前相对，两腿随之半蹲，眼转向正前方。

5－8同1－4，但方向相反。

练功次数：做两个八拍，第二个八拍的第八拍还原成立正姿势，眼向前平视。

要点：意在中指或无名指或小指指尖；中指尖抠劳宫穴时稍用力。两掌向前举、侧平举时，要以百会穴上顶带着颈、肩、脊以及整个身躯尽量往上；屈膝下蹲时两膝靠拢，臀部要收敛。

第二式：白猿献果：动作：1. 吸气。拔顶提肛，身体微向左转，两掌内旋使掌心朝外，随转体向左前上方弧形上摆，眼向左前方平视。

接着，重心移于右脚，右腿屈膝，左脚向左前方上步，脚跟着地；同时两掌稍外旋屈肘向上，经面部稍向外划弧，掌心朝前，达于肩部侧方，眼向左前方平视。

2. 呼气。松腹松肛，重心移到左脚，左腿伸直，右腿屈膝提起，脚尖自然下垂；同时两掌外旋向左右、向下、向前、向上弧形托起，臂自然伸直，两掌高与肩平，略窄于肩，掌心朝上，小指尖略上顶呈捧物献礼状，眼看两掌。

3. 吸气。拔顶提肛，右脚向右后方落步，重心移到右脚，右腿屈膝，左腿伸直，左脚尖翘起，同时两掌成仰掌向两侧平摆，略高于肩，眼向左前方平视。

4. 呼气。松腹松肛，重心前移成左弓步，同时两臂内旋使掌心朝前下方按掌，当接近左膝两侧

时慢慢握拳，中指尖抠劳宫穴，拳眼相对，两臂成弧形，眼向左前方平视。

5. 吸气。拔顶提肛，重心移于右腿，右腿屈膝，左腿伸直脚尖翘起成左虚步，同时两拳变掌，稍内旋向上(略屈肘)，再外旋经面前弧形向外达于肩前侧方，掌心朝前，掌指向上，眼平视前。

6. 同2。

7. 吸气。左腿屈膝，身体右转，右脚向右侧落地，右腿伸直，同时两掌成仰掌向两侧平摆，臂稍屈，眼转向正前方。

8. 呼气。身体重心移到右脚，右膝稍屈，左脚向右脚并拢，两腿伸直；同时两掌内旋向上经面前向下按掌达于腿之两侧成立正姿势。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

练功次数：做2－4个八拍。

要点：意在中指或无名指或小指指尖；中指尖抠劳宫穴稍用力；成虚步时松腰敛臀；独立式要五趾抓地、拔顶垂肩；成弓步时要沉髋；上下肢要协调一致。

第三式：金象卷鼻。动作：1. 吸气。拔顶提肛，重心先移到右脚，右腿稍下蹲，左脚向左开一大步，两腿伸直，重心移到两腿中间，同时两臂内旋使掌心朝外，慢慢向前平举，掌与肩平，臂自然伸直，眼向前平视。

2. 呼气。松腹松肛，两腿下蹲成马步；百会上顶，同时两臂外旋，两掌分别向上、向肩部抓握，五指如勾，达于肩上，两肘尖相靠，眼向前平视。

3. 吸气。拔顶提肛，两腿伸直，两肘外张，两掌从耳旁上托，臂伸直掌心朝上，掌指相对，眼平视前方。

4. 呼气。松腹松肛，重心先移到右脚，左脚向右脚并拢，两腿伸直，同时两掌分别向左右、向下划弧垂于体侧，眼向前平视。

5—8同1—4，但方向相反。

练功次数：做两个八拍，第二个八拍的第八拍还原成并步站立，两手握拳收抱于腰侧。

要点：臂的旋转幅度宜大，意在中指或无名指或小指指尖；握拳时中指尖抠劳宫穴。

第四式：黄莺叠膀。动作：1. 吸气。拔顶提肛，重心先移到右脚，右腿半蹲，左脚向左侧开步，两腿伸直，同时两掌内旋向两侧反臂托掌，掌心朝后上方，眼向左平视。

2. 呼气。松腹松肛，两腿下蹲成马步，百会上顶，同时两臂外旋屈肘使掌心朝后，两掌在肩前放松快速抖动3次，接着向腋下、身后插掌，臂自然伸直，掌心朝后，眼向前平视。

3. 吸气。拔顶提肛，两腿不动，两掌外旋使掌心朝前，向两侧、向前上方摆动达于胸前，掌心相对，两臂自然伸直，两掌放松快速抖动三次，眼向前平视。

4. 呼气。重心移到右脚，右膝微屈，接着左脚向右脚并拢，两腿伸直，两掌变拳收抱于腰侧，拳眼朝外，中指尖抠劳宫穴。眼平视前方。

5－8同1－4，但方向相反。

练功次数：做二个八拍，第二个八拍的第八拍还原成立正，两手的食指尖分别压在耳甲腔的“心”穴上，拇指肚托在耳后对应部位上。

要点：意在中指、无名指或小指指尖；抖腕要充分放松；臂的旋转幅度宜大。

第五式：上工揉耳。动作：第一个八拍的1－4拍两手向前捻揉“心”穴，5－8拍两手向后捻揉“心”穴。每一拍捻揉一周。

第二个八拍的1－4拍双手食指尖向前按揉“交感”穴，5－8拍双手食指尖向后按揉“交感”穴，按揉时大拇指稍上托耳垂。

第三个八拍，摩运耳轮。方法是以大拇指肚和食指的桡侧面捏住耳轮上部，做从上到下的摩运，当手指摩运到耳垂时，稍用力向下拉，一拍摩运一次。

第四个八拍，摩运耳根。方法是用食指肚绕耳根按摩，从耳前向上、从耳后向下，两拍按摩一周，可顺逆交替做。

练功次数：共做四个八拍。

要点：揉耳力量要适度，勤剪指甲；呼吸自然，不要憋气。

第六式：捶臂叩腿。预备式：两脚并立，与肩同宽，身体正直，两臂自然下垂，眼向前平视。

动作：1. 全身放松以腰为纵轴，身体稍左转，右手握拳用拳眼捶击左肩，左手握拳用拳背捶击腰部命门穴。

2同1，但方向相反。

第一个八拍两拳分别交替由肩捶到肘；第二个八拍由肘捶到肩。第二个八拍的第八拍，两手叉腰，眼向前平视。

接上一动作，左脚背(太冲穴附近)叩击右膝窝，右膝微屈，然后左脚向左侧落地。接着用右脚背叩击左膝窝，然后右脚向右侧落地。

第三个八拍两脚交替由膝窝叩到踝后处。

第四个八拍两脚交替由踝后处叩到膝窝。

练功次数：共做四个八拍，第四个八拍的第八拍两脚并立，两手收在腹前，手心朝上距身体约十厘米，掌指相对。

要点：捶臂时以腰带动两臂，摆臂幅度宜大；叩腿时支撑脚五趾抓地，叩捶力量由轻到重，呼吸自然。

注：太冲穴(足厥阴肝经)在足大趾后第一、二趾骨之间。

第七式：枯树盘根。动作：1. 吸气。百会上顶，右腿微屈，左脚向左侧开步，比肩略宽，接着

两腿伸直，同时两掌内旋向两侧、向上反臂托掌，接近水平时臂外旋使掌心朝前，臂自然伸直，眼看左掌。

2. 呼气。身体稍右转，右脚向左脚前盖步下蹲成歇步，同时两掌向上、向胸前、向下划弧按掌，当按到腿侧时捏拳，中指尖抠劳宫穴，拳眼相对，眼平视右前方。

3. 吸气。百会上顶，身体起立，左脚跟落地，左腿慢慢伸直，右脚向右开步；同时两拳变掌向里、经腹前、胸前使两掌背相靠，掌指朝下，屈肘与肩平，眼平视前方。

接上一动作，重心移到右脚，左腿伸直，两掌继续向上经面前分别向左右弧形摆动达于体侧，掌心朝前，眼平视前方。

4. 呼气。百会上顶，左脚向右脚并拢，两腿伸直，同时两掌继续向下划弧收于腹前，两臂成弧形，掌心朝上，掌指相对；眼平视前方。

5—8同1—4，但方向相反。

练功次数：做二个八拍，第二个八拍的第八拍还原成立正，两掌垂于体侧。

要点：整个过程意在中指或无名指或小指指尖；两掌背相靠稍用力，依次由腕、掌骨、第一指骨、第二指骨、第三指骨卷屈，最后将指尖弹出又变掌。

第八式：平步连环。动作：1. 吸气。拔顶提肛，身体不动，两掌向背后经脊柱两侧上提按摩至尽头，眼向前平视。

2. 呼气。松腹松肛，重心先移到右脚，右腿半蹲，左脚向左前方上一步，脚跟先着地；同时两掌根用力向下按摩，将身体重心移到左脚，左脚全掌触地，右脚跟提起，两腿充分伸直；眼向左前方平视。

3. 吸气。百会上顶，重心慢慢移到右脚，左腿伸直，脚尖翘起；同时两掌从下沿脊柱两侧上提按摩到尽头。

4. 4—6同2；5—7同3；8还原成两脚并立，两掌垂于体侧。

第二个八拍同第一个八拍，但方向相反。

第三个八拍的预备式，两脚并立，两掌相叠，劳宫穴相对，左掌在里；眼向前平视。

5. 吸气。百会上顶，提肛调裆，身体不动，两掌根相叠从脐部往上经下脘、中脘、上脘、巨阙、鸠尾、膻中至天突穴依次按摩；眼向前平视。

6. 呼气。松腹松肛，右腿半蹲，左脚向左前方上一步，脚跟先着地；同时两掌根相叠从天突穴往下至脐部依次按摩；右腿蹬直，脚跟离地，重心移到左脚，左腿亦伸直，左脚全掌着地，眼向左前方平视。

7. 吸气。拔顶提肛，重心慢慢移于右腿，左腿伸直，脚尖翘起；同时两掌根相叠从脐部往上至天突穴依次按摩。

4—6同2，5—7同3，8还原成立正姿势。

第四个八拍同第三个八拍，但方向相反。

练功次数：共做四个八拍。

要点：按摩时思想集中，手掌要贴紧；按摩背部时，意念在命门穴；按摩胸腹时，意念在下丹田。

收势：两脚并立，身体正直，两臂自然下垂成立正姿势。

注意事项：1. 高血压合并胸、心、肾等脏器疾病或转为急性高血压者禁练。冠心病病人有心绞痛频繁发作，休息时也疼痛，明显心律失常，失代偿充血性心力衰竭者禁练。低血压和一般心率失常患者运动量可稍大。

2. 坚持循序渐进，量力而行的原则，练功次数依个人体质和病情而定，如练后不适，大多是运动量过大，可适当减量。

3. 孕妇禁练。

（张广德文，摘自《生命在于运动》特刊
体育报社1984年5月版）

舒肝动静功

本功法是根据中医古籍气功治疗肝病创编的对症功。

功　法

静坐易于分心，而动静功法是动中求静，因此，同时采取松静功的程序。开始松劲站立。两脚与肩等宽，下肢微曲。双臂下垂，两掌心相对丹田。采取均匀深长呼吸。吸气用鼻，呼气用口同时嘴发“嘘”字。意守下丹田。摆好姿势后，微闭二目留一线之缝。宁神调息，放松入静，守丹田片刻。两手做抱球状从丹田部升起。双手抱气压于百会穴（头顶正中），意念想着一团清气进入百会。然后双手从额前通过两目徐徐下降，经颊过缺盆（肩胛上窝）经大包穴内侧（腋前线）下移至期门穴（乳头下约第六肋间隙）部位。双手掌轻按双侧期门穴片刻。然后两掌轻按期门穴向内侧旋转六圈。反过来向外旋转六圈。然后两掌停按在期门穴上，左右侧身各四次。双手重新由内向外再按上叙动作做一遍。然后双手下滑至腰部（即带脉）裤腰带上侧。身体前后曲身各四次。然后双手合拢至丹田，再分开经双侧腹股沟下移（沿足厥阴肝经）。此时弯腰呼气。双手经曲泉穴下滑经小腿内侧过太冲、行间至大敦穴（脚大趾指内侧端）。手中指尖对准大敦穴（但不接触）。然后身体起立双手收回开始预备时部位。重复上述动作十遍以上。最后双手按背后肝俞穴（即第九、十胸椎棘突两侧）。按揉片刻后，双手从后向前滑向丹田，即气息归元。两手似抱球状停留在

丹田处。意守丹田呼吸片刻。随后轻搓两手擦擦颜面部。睁开眼睛。活动身子。做几手保健功，即可收功。

注意事项：1. 意守基本不离“升降开合”。引气进到百会穴为引气息上升。双手按胜下期门穴部位到大敦穴为引气息下降。外旋为开、内旋为合。想着气息升降舒展，肝区松弛。开始预备站立时意守丹田。头脑要静。如果难于人静，可默念“气过中脘、肝胆舒展。气入丹田，祛病延年。”杂念排除后，再开始动功。

2. 呼吸要求自然深而慢上吸下呼。呼气口发“嘘”字。舌尖轻抵上腭，口中唾液下咽。收势后可行几次逆呼吸。腹壁动度大一些。

3. 练功时间一般在早晨六点左右，也可在十点工间操时，下午五点以后，每日行功2—3次。每次15—30分钟。睡前行功不影响睡眠。

4. 禁恐怒、息思虑、忌辛酒、多饮水、均劳逸、慎寒暑。风寒雪雨天最好不要中断，可在室内练。

5. 练功期间如有消化不好，出现肠鸣腹泻，可用艾灸神厥(肚脐)少用药物。

此功简单易行，收效显著。掌握好“松”、“静”、“调息”。贵在坚持。

(汤云龙文，摘自《中国功法百家》广东高等教育出版社1988年9月版)

舒肝郁气法

本功法是海灯法师秘授的“五行内功”。此功法外通行、内存气，思气人脏，宣通其液，会于脉中，虚顶领劲，意念肢稍。舒肝郁气，持久锻炼起到却病延年之妙处。

功　法

两足平行开立，与肩同宽；两眼平视，舌顶上颚，自然呼吸，全身放松。掌心向后，四指前翘，拇指内扣，指内用劲，使之发胀，气感顺腿侧慢慢沉至足踝向前伸(同时看中食指尖)至极点。随腰同时上抬，双手五指上翘，转掌，眼视掌心，两掌徐徐上升至“百会穴”下降，掌背擦两耳背经腋下转至后背，继续下擦至股，转手心向内，同时将两臂移至原位，共练七次。

(海灯法师文，摘自《气功与科学》1988年8期)

舜耕法门

本功法是一种强身保健治疗的“三维体”功。此功法包括三个部分：1. 舜耕运气法；2. 舜耕导引术；3. 舜耕梅花桩。充分体现了生命运动的平衡、对应和统一。

功　法

一、舜耕运气法

(一)　起功：松静站立一分钟左右(呈练功姿势)。

(二)　正功：1. 上耕法门：立位，脚与肩同宽，眼半闭，向前平视，两手举起与耳同高，先举右手向上向后向下，同时呼吸两声，但依自己耳朵听到声息为准，围绕耳壳旋为椭圆形，旋时掌心(内劳宫穴)向上，肩是圆形旋动，胸大肌突出到最前方，肘尽量向后，同时扭腰、摆臂，并带动右腿，屈膝，脚跟提高。左侧相反，为呼气延长，亦是短促有声的呼音。

作用：颈椎综合症、三角肌劳损、肩周炎、内脏结石，神经系统疾病等。

2. 下耕法门：立位，脚与肩同宽，两上肢下垂，肘屈曲呈90°，指尖向前，掌心(内劳宫穴)向下，先提右肩呈椭圆形运动，这时肩尽量向后，胸大肌在前，同时吸呼两下有声，手在股侧臀部，但旋转时不能低到膝下，同时提右臂、右腿、扭腰、摆臂、屈膝，脚跟提起，即前足部着地，左侧相反，为呼气延长，但也有声息。

作用：慢性盆腔炎，慢性肾炎，肾变性，内脏下垂，扭转、不育、阳萎、早泄、不孕、及泌尿生殖系疾病。

3. 后耕法门：立位，如上，垂肘，挺胸，收腹，曲肘呈90°角，掌心向下、十指向后，动作如上，为了调整平衡，两侧应该是交互的，不能只用一侧的方向。

作用：末梢循环病(修氏循环)，闭塞性脉管炎，结节性动脉周围炎，指端青紫症等，以及内分泌系功能不平衡等，久练之健美异常，同时解除些久治不愈病题。

4. 前耕法门：立位脚与肩宽，两手举起各与胸大肌平，掌心向前，屈肘，两肩尽量向后，十指尖朝上，先右手呈椭圆形上下运动，同时，提右臀，带动大腿，膝微曲，脚跟提起，扭腰同时吸气，左侧相反运动，为呼气延长，如此反复。

作用：腘肌痉挛，慢性肝、胆、胰疾病，网球肘，狭窄性腱微鞘，慢性胃炎，腹膜炎、肠粘连，梗阻(间歇期)及大手术后，外伤后康复治疗等。

5. 左右耕法：立位垂肘，小臂于体侧，再将两小臂于体侧曲起，上举，两掌心尽量各向外，十指向上，各于体侧于胸大肌平，两肩尽量向后搬，先提旋左臂，旋肩，同时小臂向外前平伸，同时吸两声，曲膝，足跟提起，继之交换右侧动作相同，呼气亦有声，延长，如此左右交替呈8字形往返运动，

运法有左右两字，这5式适应年老病重者。

（三）收功：同起功。人身左为坎，右为离，是指人体的能量转换由内外结合，说明人体能量流是一个矢量，在不同方式时间其流注方向是不同的，即“生物节律学”，同时说明人体的能量转换是随着“场”的转换的，阳变阴合而生金木水火土五气，这样它能说明或解决些“久治不愈”的病题；如红、白血病，血小板减少或增多性病症，再障，矽肺及恶性肿瘤等，各种血红蛋白尿症，红斑性狼疮，以及回归性发热性非化脓性皮下结节性脂炎等。

二、舜耕导引术

（一） 起、收功均如舜耕运气法。

（二） 正功与“舜耕运气法”相同，但这种“导引术”不是原地不动的而是以脚前部着地行动的。它所走的路线是一个“8”字，大小因地因人因病制宜，不硬性规定，灵活运用的，不过至少要转5个8字，各用一种姿势（即上、下、前、后及左右）五式，一般走5个、15个、25个、35个，甚至65个，有人亦可走100个，或因人因病字数选宜亦可。

如二人：各走各的，团体教练亦同，开始在黑板上画好，或在广场教练时亦画好，每人沿个人的“8”字走行，毫不错乱，如配上音乐，始终是一致的。适应：男老年病轻者，它是以心率计算功力者，亦可“适可而止”。

（三） 收功：如同起功。

三、舜耕梅花桩

（一） 起、收功均如“舜耕运气法”。

（二） 正功：与舜耕运气法相同，但这种“梅花桩”不是原地不动而是以脚前部着地行走的，它所行走的路线是一朵梅花（五瓣计），大、小因时因地制宜，不硬性规定，灵活掌握，不过至少要走5朵梅花，各用一种姿势（上、下、前、后及左右）一般走5个，15个，甚至100个。

如二人练，各走各的，团体教练亦同，开始黑板上画好“5角”，先由任何一角开始均可，但仍回行到原瓣，如配合音乐，各种节律那更好，它适应女老年及病轻者，它是以心率计算功力者，亦可灵活运用。

（三） 收功：同起功。

四、练功要诀与注意事项

（一） 要诀：分解动作：眼半闭，正视前方，必要时，左、右，上、下随头蠕动，挺胸、收腹、旋肩、扭腰、摆臀、活髋、曲膝提脚跟，同时调息，每分钟30个呼吸（25～35），有声好。

（二） 调整平衡，呼吸要两侧交换，练功过程为逆呼吸（胸式呼吸）。同时因人制宜，意守“天地人”或“人体场”，练舜耕导引术意守8字，练舜耕梅花桩时意守梅花瓣好，为中医“现代化”的一个功法。

（三） 要遵守三藏八戒练功中的清规戒律，并配合适当膳食，古典哲学认为还要有高度的精神文明，“道德观”，“道高龙虎伏，德重神鬼钦”，配合音乐或录音则更佳，选空气新鲜（含阴离子）环境幽雅的场所为好，在室内要开窗换气。

（四） 注意有下列疾病的人，暂缓采用：高热39.5°以上，内脏出血倾向，急性心肌炎，肺心脑病之前期，有呼吸系统疾病的人，如肺气肿等，可自由呼吸。最好取得有经验气功医师的处方。

（李志如文，摘自《气功养生与练功者服食》1989年内部出版）

脾胃调和法

本功法是适用于消化不良、胃满腹胀以及胆囊炎、胆结石、肝脏病患者选练的对症功。

功　法

一、预备势：两脚分开宽于肩，平行站立，膝微曲；松腰收脐；直背含胸；沉肩虚腋；双手自然下垂；舌抵上腭嘴微闭；提耳根劲，收下颌；两眼平视，意在劳宫，松静站立。

二、左转右举：体重移左脚，右脚尖扣向左侧，随之体重移到右脚；左脚跟为轴脚尖向左；同时，随身体转向左侧，右手从右侧缓慢扬起，曲肘于胸前，拇指少商与食指商阳相接成虚拳，外劳宫对右气户穴。身体坐于右脚，左脚脚跟落地脚尖上跷，双膝微曲。这时用鼻长吸气；意想右手劳宫收气。尔后体重前移，前脚实后脚虚（脚尖点地）；同时右手虚拳变掌，掌心向上，沿右耳向上平托，如托重物；先闭息随着上托，嘴张开，让胃中浊气自然“嗝”出。右手平掌上举，身体上下正直，而后，自然呼吸，右臂向前下落、高与肩平，眼看前方，右手从前方抓气曲肘回到气户穴前，身体亦随抓气、抻气向后坐，还原。再吸气、闭息上托，排出浊气后，手臂下落向后抓气。如此，返复三次。

三、右转左举：体重后坐，左脚尖向回扣，体重再左移，右脚尖向右；同时，随身体转向右侧，左手从左侧缓慢扬起、右手变立掌（指尖朝上），从面前下导入丹田。随后如前势，左手扬起曲肘于胸前，少商与商阴相接成虚拳，身体后坐，吸气并以劳宫收气。体重前移，左手变掌上托，随着上托使胃中浊气排出，而后，左臂向前下落，抓气曲肘回收，身体后坐如初。如此，返复三次。

再左转右举、右转左举，一左一右返复三遍。

四、收功势：在右侧左手上托排浊气后，左手变横掌，手心朝下，从面前缓慢下导；同时，体重移到左脚，右脚尖扣回90度，尔后，体重再移到右

脚，左脚尖外撇与右脚平行，身体恢复预备势方向。当左手下导至膻中时，右手翻掌向上，从小腹下往上托，左右两手汇合于丹田后，虎口相对掌扣小腹，以意领气归入丹田，口液下咽入丹田。最后搓掌、浴面、收功。

（慧　明文，摘自《峨嵋养生系列气功》资料）

禅门口诀以息纠偏法二十种

天台宗以坐禅为主，坐禅不得法，即会出现偏差，发生各种病症，隋代的颛智大师提出以息纠偏法，命之曰“禅门口诀”，用以治疗因坐禅不当引起的疾病，现将其方法归纳、整理，以帮助气功锻炼者在实践中应用。

功　　法

一、坐禅时，因倚壁靠墙而寒气侵入，致脊背或全身关节痠痛者，当用息由顶部向下运气，每节住气，直至尾椎，往复多次，即可痊愈。

二、静坐时不懂调息而成疾，使人筋脉失养，肌肤焦枯者，应以心住息，从头溜气全身，引向四肢末梢，放松全身毛孔，由内向外引，气走肌肤，令进出气调，肌肤自润。

三、坐禅后全身虚肥、肿满而黄者，当用心想着气从头至足，溜向四肢，平心直柱，不久，即可使肿满消失。

四、坐禅后四肢痿弱、两臂两脚常无力欲落者，宜用遍息流气，使气充满四肢，良久自差。

五、若口向左边歪，即注息向左；若向右边歪，即住息向右。

六、冷病用热息流之。

七、热病用冷息流之。

八、坐禅后，头重足轻者，是心高妄想。当息归下丹田，眼睛下视以观丹田。

九、坐禅后，若足重头轻，可自观中丹田。

十、坐禅后下利便血者，宜安心足下，患冷痢者作暖息，患热痢者作冷息。

十一、坐禅后咳嗽者，宜在嗽欲发之时，三次吐气，然后安心中观。

十二、坐中忽然呼息短气，可先嘘气，以鼻却之，令气满全身，然后安心观掌中，不久自去。

十三、睡眠时引息内纳脚心，常用此法，可消百病。

十四、初练时数息长短不一，心上至头部蒸热者，可先解衣，闭口缩气向上至顶，然后向下牵气则止。

十五、气上塞胸，腹胀不得安生者，宜先解衣带，出气长，入气短，十息自愈。

十六、头痛者，用鼻入息，令口中微引气出，意中想念头痛可愈。

十七、坐禅后腹中气满，宜双鼻入气，口微引气出，意念使腹中闷气从口中引出。若腹中结积满硬时，当仰卧伸开手脚，以手轻摩腹部，十至十五次，嗌气排出则好。

十八、若气入五脏，或成胀病者，宜尽量令身中气息向下，入地而去，其胀可愈。

十九、一息治种种病法：取气自鼻吸入，令气满周身，然后慢慢闭口，随气向内用息，引意念从头部直下，不出净门外。

二十、欲上厕用心法：大小便时，用意将一切病随便排除。

附：天台宗坐禅六息法：吹、呼、嘻、呵、嘘、呬。

1. 禅坐时，感觉全身发冷时，应在口中念“吹”字，吐不出声，可以却寒。

2. 禅坐时，感觉全身发热时，应在口中念“呼”字，吐不出声，可以却热。

3. 禅坐时，全身或部分关节疼痛，应在口中念“嘻”字，吐不出声，可以却痛。

4. 禅坐时，感觉心中烦躁者，应在口中念“呵”字，吐不出声，可以却烦。

5. 禅坐时，感觉胀满者，应在口中念“嘘”字，吐不出声，可以消满。

6. 禅坐时，身感疲劳，应在口中念“呬”字，吐不出声，可以补虚。

（姜立中文，摘自《中国气功》1988年4期）

强心健肺呼吸操

要想强健心肺改善血液循环，保持旺盛的精力，中年人可以学做以下三法：

功　　法

一、准备：在空气新鲜的房间，直腿靠坐（脚放的位置与臀部水平）或仰卧。心想“静”字，空腹松腰，力求做到排除杂念，意想丹田（肚脐）。右中食指按摸准左前臂寸口脉（仰卧时双中食指摸准同侧腹股沟动脉），准备记脉波次数。

二、腹吸屏气法：开始舌尖舐上腭，鼓腹用鼻慢慢吸气（胸部尽量放松），当吸到相当量，屏住气息开始计算脉搏次数；约计脉搏20—40下。将舌收回，口呈筒型，腹肌收缩，使气从口中送出（此时心想“松”字），将气尽量呼后再吸入新鲜空气，重新计脉搏次数。这样深吸、屏气、计数、呼气为一下，每日早晚各做一次，每次做3—5下。一般坚持做3—6个月（如果身体虚弱，也可做1—1.5年）。开

始练做下法。

三、强屏暴吐法：练一段腹吸屏气法后，自感呼吸匀称，轻体力劳动也不气喘嘘嘘了，改为练强屏暴吐法。准备动作同腹式吸气法，开始也是舌尖舐上腭，鼓腹用鼻尽量吸气后，再鼓胸用鼻尽量再吸进一部分空气（腹式吸气加胸式吸气），当吸到最大量时，屏住气息；计算脉搏次数。记准屏气达到最大限度的脉搏次数（这个脉搏次数会逐日增加，可达到120—140次）；当再也屏不住时，将舌收回，张开大口呈发“哈”的口型，暴吐浊气。此时感到全身轻松，特别两下肢有浴后之感。这时上下牙齿轻叩10下（有防牙脱牙痛之功效）。将气尽量吐后再吸入新鲜空气，双式吸足后重新计算脉搏次数。这样深吸、屏气、计数、暴吐、叩齿为一下。每天早晚各练2—3下。

四、深吸慢呼法：体弱的老年人或心脏病患者，不宜开始练以上两法，可先练深吸慢呼法。在练之前同样眼不旁视，耳不外听，宁神静气，意守丹田。开始默数呼吸次数，在自然呼吸的基础上，由每分钟本人的呼吸次数（一般人每分钟18—20次），逐渐的深吸慢呼（以腹式呼吸为主）。压缩到每分钟12—8—6次。同时逐渐做到意守丹田，似肚脐呼吸。每日早晚各练一次，每次深吸慢呼3—5分钟。练一段时间可逐渐适当加上较短时间的屏气，约3—6个月开始练腹吸屏气法。

五、送津入田：练以上三法一个阶段后，每当早晚练时，口中多生唾液，亦称津液，当津液生满口时，即可象咽下较硬的东西一样，把口中的津液慢慢咽下去，津液向下犹如气推入胃，胃积气液而自然膨起，这时意推气液注入丹田。此时会自然腹动肠鸣，似响铃滚动，鸣动过后胸腹坦然舒展，下肢似温流串动，元气倍增之。

坚持做以上三法可以增强胸腹呼吸肌的力量，适应体力劳动时的需要。实验证实练以上三法，可使横膈膜上下移动增加5—7厘米，使肺和心脏相对的上下运动，从而增强心肺功能。特别深吸暴呼时，使肺最大限度扩张和收缩，从而使机体大量摄氧和加快乳酸的代谢，快速消除工作的疲劳。肺主一身之“气”，司皮毛，同大肠相表里，久练可强身润肤，增大肠之功效，预防伤风和便秘。同时由于腹肌用力加压，使下半身静脉中的血液回流增强，相对的增加心脏的输出量，防治老年性的腿胀、腿肿。

（薛景义，摘自《气功与科学》1988年1期）

强健腹部按摩功

腹部按摩是养生家常用的一种保健方法，也是中医用来治疗某些疾病的方法之一，特别是消化系统疾病，尤其是对腹腔手术后常并发的粘连性肠梗阻以及某些肠套迭，肠扭转、肠梗阻，肠系膜血管栓塞等肠胃疾病，常有妙不可言，立竿见影的疗效。

强健腹部按摩功，简单易行、动作柔和、锻炼时不受时间、场地限制、也无任何偏差流弊，最适宜于中、老年人。

功　法

一、时间：每睡前，起床时练一次，每次练二至三遍。（从揉腹至腹压呼吸止为一遍）

二、手法：推、拿、按、摩、揉、捏。

三、取穴：神阙（脐中）、中脘、关元、大横。

四、部位：脘部及小腹部。

五、功势：站式、坐式、卧式（卧式最好）。

六、操作：（一）揉摩腹部：由脐中起，顺时钟方向由小到大揉摸七周，反之逆时钟方向由大到小揉摸七周，左右共揉四十九周。

（二）推任脉经、推脾经：1. 推任脉经，用指腹从心窝处正中线向下推至横骨处，来回推七次。2. 推脾经，脐旁开四寸大横穴上下来回推七次。

（三）拿捏点按穴部：用二指（大指、次指）或三指（大指、次指、中指），拿取脐中、中脘、关元、大横穴部皮肤肌肉各七下，拿捏后在五个穴位上用大拇指随呼吸点按七下。

（四）腹压呼吸：双手重叠在肚脐中部，意守丹田（肚脐）待有气感后，意想患病脏腑等良性字句，如：“我很好”、“我没病”、“我一切检查正常”……等等。吸气时腹部收缩，手随之加压力闭气，呼气时腹部隆起手随之上升，如此按压七次（每分钟呼吸速度保持在7—8次左右）。本法腹压呼吸是诱导呼吸法和停闭呼吸法的结合，即：吸气——停闭按压——呼气，即吸气或呼气将尽之后，不吸也不呼稍停顿一会儿，在停顿时，双手按压而后再进行呼气或吸气。

七、收功：丹田三嘘气，叩齿36次，咽津9次。

注意事项：一、练功时按本人适应条件，采取自然体位，以舒适为宜。

二、练功时必须松解衣带、思想集中，无思虑，松静自然，意念呼吸，心手同步配合才能收到满意效果。

三、练功中必须按顺序进行，灵活运用手法，千万不可过急、过快，其锻炼量、锻炼强度、节奏快慢要恰如其份。

四、练功时冬春要避风寒，夏秋要避免汗出当风。

五、“举箸常如服药”饭食调摄十分重要，若配合得当，功效更显。

六、练功贵在坚持，要天天练，切忌一暴十寒，只要持之以恒，必见成效。

（韩承谟文，摘自《按摩与导引》）

强精回春法

本功法是道教养生长寿术系列功法之一，是恢复性功能的导引术。肝脏和肾脏不良的人，即使食用强精食物或强精药，也只有一时之效，而且效果很小，不能真正地恢复性机能。最重要的还是先治好肝脏和肾脏。

功　法

一、肝脏强化法

肝脏和肾脏并列，为了确保身体的机能而担任重要的作用，连接肝脏经络的肝经，不论男女都连到性器官，这是其他十二条经络没有的特征。现在介绍如下：

1. 强肝功法(一)——摩擦式

(1)仰卧闭眼，两手拇指在内握紧，放在身体两侧，慢慢从口吐气，用鼻吸气。

(2)两手的手掌摩擦产生温热，右手摩擦左边最下面的肋骨三十次。

(3)左手摩擦右边最下面的肋骨三十次。

以上为一次，重复三次至五次。

2. 肝脏功法(二)——按压法

(1)浸在浴缸里，两膝弯曲坐好。除了两手的拇指之外，其余八指并拢，贴在左肋骨靠近胃的边缘，手指向内侧，指尖弯曲，把胃到肋腹的肉向腹部里面压。压时用鼻吸气，然后松手，同时从口吐气。

两手的指尖顺着肋骨稍微向后侧移动，两根食指碰到肋骨的中心部位。如前所述，两根手指压腹部，压到指尖可以进入肋骨的内侧，同时用鼻吸气。

(3)放松手上的力量吐气。双手向腹部外侧移动，两手的手指并拢，贴在左边最下端的肋骨靠肋腹之处，把腹部往肋骨的内侧压，同时用鼻吸气。接着指尖从肋骨的内侧放开，从口吐气。

两手的指尖沿着肋骨，将腹部往内压，从胃往肋腹重复压三次。以此动作为一次，重复三次至五次。

左侧压完，腹部的右侧也用同样方法按压。左右次数相同，但一定要先从左边开始。

另外，指尖向腹内压的时候，要稍微加点力量。最初指压一公分即可，逐渐习惯之后，压入二公分至三公分。起初不能压入是内脏僵硬之故。

健康的内脏柔软而富弹性，持续这种功法，最快一星期，最慢一二个月，僵硬的内脏会变得相当柔软。柔软表示恢复健康。

做这种功法感到疼痛或不适，立刻中止。先做强肝功法(一)，持续两星期到一个月，等肝脏与内脏恢复后，再开始做这种功法。

二、肾脏强化法

“肾藏精，司发育、生殖。”肾脏所贮之精耗尽，人的寿命也告终了。精直接支配性机能。因此肾脏失调，性机能也跟着衰退。

肾脏过滤血液产生尿，经由输尿管送到膀胱，贮存在膀胱的尿经尿道排泄到体外。尿道经外阴部直接和性器官连接。所以，为了恢复性机能，就要做使相关器官气血流动活泼的功法。

1. 强肾功法(一)——侧身搓肾式

(1)仰卧闭眼，两手握紧放在身体两旁，从口吐气，用鼻吸气。

(2)向左横卧，两手的手掌摩擦产生温热。右手贴在背部的腰骨上，在背骨的右侧部位(肾脏部位)上下摩擦三十次。

(3)向右横卧，左右相反地做同样次数。

以上为一次，重复三次至五次。

2. 强肾功法(二)——浸浴搓肾式

(1)浸在浴缸内，两脚向前伸直，或成弯膝端坐的姿势。左手绕到背后，右手的拇指和食指揉搓右侧肾脏位置的背后之肉，重复30次。

(2)左手揉搓左侧肾脏三十次。

(3)接着，两手的手掌贴在肾脏的位置，上下摩擦三十次以上。以上为一次，重复三次至五次。

3. 膀胱强化法——按腹式

增强膀胱的机能，以按腹的功法最有效。尤其是仔细摩擦肚脐下膀胱的部位最好。若实行肾脏功法(一)和(二)之外，还做按腹的功法，功效更显著。

4. 尿道功法——摩擦鼠蹊式

(1)仰卧闭眼，两手握紧放在身体两侧，慢慢从口吐气，用鼻吸气。

(2)双手的手掌摩擦产生温热，双手掌摩擦脚跟(鼠蹊部)三十次。以上为一回，重复三回至五回。

三、性功能强化法

促进男女的性器官气血流动活泼，增强性器官的机能，收有恢复性机能之效。

1. 男性篇：(1)按摩鼠蹊部的功法

①两脚伸直分离坐好，轻轻闭眼。

②摩擦右脚跟部二十次至三十次。

③同样摩擦左脚跟部二十至三十次。

(2)按摩内腿的功法

①两脚分开伸直坐好，轻轻闭眼。

②左手贴在右手上，重叠的双手放在左腿内侧按摩二至三分钟。按摩时一定要从膝盖向腹部拉过来，假使相反就没有效果。

③两手相反重叠，按摩右腿内侧，同样按摩二至三分钟。

(3)满足性生活的腰部功法(一)——抱膝式

①两膝竖起坐好。

②两手抱住双膝，用力拉向胸前，将头贴住膝

盖。

③抬头，同时从口吐气，吐气完毕，用鼻吸气。

②③重复五次至七次。

(4)满足性生活的腰部功法(二)——仰卧抬身式

①仰卧闭眼，两手握紧放在身体两侧，从口吐气，用鼻吸气。

②从口吐气，两手的手掌朝下，向前伸直，抬起上身，两手尽量接近脚。

③吐气之后，闭口，用鼻吸气，上半身向后倒，恢复原来的姿势。

重复三次。

(5)金冷法

金冷法是向男性的性器官泼水。阴茎里面(下方)有一条缝合似的筋，在此部位泼水刺激是金冷法的要点。另外，冷热水交替泼也是要领。

①一只手扶住阴茎往上轻按，泼热水三次至五次。

②同样泼冷水三次至五次。

以上重复五次至六次。

(6)强精法

①浸在洗澡水中，脚伸直坐好，左手盖住整个阴囊。

②轻压睾丸五十次。

③若阴茎勃起，在浴池中抬起腰部，右手摩擦尾骶骨附近。

④ 继续摩擦到不勃起为止。

2. 女性篇：女性增强性能力的方法是实行使性器官柔软、阴道缩紧的功法。但是，女性在生理期间不做。

(1)按摩内腿法

①两腿分开向前伸直坐好，轻轻闭眼。

②右手重叠在左手之上，左手掌按摩右内腿二至三分钟。

③左手重叠在右手之上，右手掌按摩左内腿二至三分钟。

按摩内腿时，从膝关节往大腿根部拉上来，方向相反则无效。早晚各做一次，一天最少做二次。一天三次至五次效果更大。

这种功法和男性篇介绍的功法相同，只是男性和女性功法的顺序左右相反，这是因为男女的气血流动相反的缘故。左右的顺序务必遵照要求去做。

(2)阴道服气法

①两脚向前伸直坐好，从口吐气，两手张开，慢慢向前伸出。

②用鼻慢慢吸气，两臂收回，拇指在内轻握，架在腰部，缩紧肛门。

③呼吸痛苦之前放松肛门，慢慢吐气，两手伸出。

以上重复三次。

(3)缩紧阴道法(肛门的功法)

①身体直立，两脚的距离比肩膀略宽。

②一只手的小指和无名指指腹贴在股沟，颤动肌肉般上下摩擦一分钟。

③然后换另一只手做同样动作，左右手交替进行，约做十分钟。一天做二至三次。排便后肌肉松弛，必须做这种功法。

(4)子宫的功法

这是促进子宫和卵巢气血流动活泼的功法。女性每月生理的经血作为瘀血排出体外，若气血流动衰弱，瘀血便不能全部排泄而留在体内。到了中年，瘀血成了更年期障碍的原因。这种功法是更年期障碍的治疗法，也是具有决定性的回春功法。

①端坐。(脚不要重叠)作一次呼吸。

②用鼻吸气，两手交叉，用力拉膝。

③停止呼吸，左右手松开膝盖，两手重叠

④两手重叠，轻打腹部，左右各两次，从口吐气。

以上为一次，做三至七次。停止呼吸感到痛苦前，很快从口吐气。

(5)腰部沐浴法

促进阴道、子宫、卵巢等女性性器官气血流动活泼极有效，对治疗冷感和不妊症都有效。也能治疗女性的冷虚症和男女脚部发冷的感冒、发烧。

①将热水倒入及膝的容器中，双脚浸到膝盖。不必脱衣，卷起裤管，双脚放入。

②然后加热水，加到脚能忍受的程度。为了保持热水的温度，不让它冷却，偶尔加上热水，浸约十五分钟。

③完毕后用干燥毛巾仔细擦干双脚。

然后盖棉被休息。发烧时，不久会出很多汗，要将汗擦干，换上睡衣即可。

(田漠岗文，摘自《中国道教养生长寿术·不老回春功》学苑出版社1989年版)

简易降压功

本功法是一种采用意念导引及“意”、“气”、“体”结合“冰水反应”的降压对症功。

功　法

一、意念导引：(一)平站，两脚分开与肩同宽，全身放松，吸气时意想百会穴有一白色雾状气团，呼气时意想内气由百会经印堂、人中、承浆、膻中、丹田、会阴沿两大腿内侧直达涌泉，在涌泉穴换气后意想气从涌泉呼出，入地三尺。

(二)吸气由涌泉沿二大腿外侧至丹田，呼气由丹田至会阴，吸气再由会阴经命门到大椎，呼气由大椎沿两肩两肘、两腕两掌心劳宫穴，经十指出

气。

以上意念活动重复三次，注意呼气下降，吸气上升，当呼吸量不足时可在穴位上换气，切忌憋气。

(三)两手掌心相对，慢慢举起至膻中穴时，掌心向内，劳宫穴对准膻中穴，做三次呼吸，然后掌心向下导引至丹田穴时翻掌，掌心向上由内向外回旋一次。

(四)两手相叠在丹田穴上(男左手、女右手在下)做三次嘘吸，嘘时二下肢微蹬，吸时不动，然后起立。

二、降压功：(一)吸气：两臂自体侧缓慢上提至肩平，掌心向下，同时意想气由劳宫入体，思想安静，默念"静"。

(二)呼气：松肩坠肘，两手掌心相对，两臂由侧向前至与肩同宽，意念"气"由劳宫沿两臂内侧至膻中默念"松"。

(三)平：自然呼吸，两手掌心向下，松肩坠肘慢慢下沉，同时两膝半蹲，中指尖对准涌泉穴。意念气由膻中下经丹田、会阴至涌泉。

(四)慢慢起立静站片刻。

以上动作重复15—20次，每次约半至1分钟，每天至少练1—2次。

(熊汉璧、金　豫文，摘自《气功》1983年6期)

简易颈椎操

本功法是根据太极拳动作结合气功的呼吸、意念方法创编的。此种操要求动作缓慢均匀、柔和协调，轻松自然，连续作完。此操对颈椎病和肩关节病有明显疗效，并有预防作用。具有易掌握，见效快，不受场地限制等特点。

功　法

预备式：两脚平分与肩同宽，两腿自然站立，双手下垂于身体两侧，全身肌肉放松，眼平视前方最远处的山、水、树等景物；精神内收，排除杂念，呼吸自然，达到心平气和。

一、颈椎按摩：自然站立，两手拇指按在颈后两风池穴上，其它四指放在头后，以起固定作用，两手拇指顺颈椎两侧由上至下按摩。(用拇指顺时针旋转。反复数次。)

二、颈椎上引：自然站立，两手由身体两侧向前上伸展与肩同高同宽，虎口朝上，同时吸气。意在腕部上提。两手下落，手心随之翻转朝下，手下落至两胯旁，同时呼气。意在手掌下按及头上顶。有上下牵拉颈椎之感，眼平视前方，下颌微内收，含胸拔背。

三、两臂旋转：自然站立，两手交叉腹前，左手在上，两手上起经身前划至头的前上方，同时吸气。两手心翻转向外，左右分开下落至腹前，同时呼气。意在手心，运动时两臂有向外伸长之意。头和眼随之旋转。(眼先看右手，划一周后改看左手)

四、牵拉脊柱：自然站立，两手放在腹前，手心朝下，虎口相对。吸气时右手经身前提至头的前上方，腕部放松；左掌在腹前下按。意在百会和丹田，脊柱有牵拉伸长之感，眼平视前方，下颌微收。右手下落至腹前，同时呼气。(右手下落后改左手上提，要求不变。)

五、开合式：自然站立，两手经身前屈小臂至胸前10公分，手心相对，手指朝上。吸气时两手同时向左右分开，意在两手，有外拉之感。呼气时两手向里合，意在两手，有里压之感。头和眼随手开合而左顾右盼。(每开合一次换看一侧)

六、还原：自然站立，两手下垂，吸气时自然，呼气时用意念引导由上向下沉，一直到脚。随之全身肌肉放松。

(徐翔等文，摘自《中国气功》1988年2期)

简易美容功法

本功法是美容导引对症功。日常生活中，男子要多想自己是英俊、强壮、果敢、好学的男子汉；女子要多想自己是温柔、美丽、纯真、可爱、面部洁净的漂亮女孩子。使自己常出现轻松、展眉的喜悦形象，

功　法

一、松静站立：两脚平行，足趾扣地，全身放松，松面展眉。静一会，先哈浊气(意念浊气全部从口呼出)，然后闭口，鼻吸清气，气沉丹田。同时提肛，连做三次。

二、逆式呼吸：呼吸时保持深、细、匀、长，吸气时，收小腹提肛，呼气时小腹凸起，意守丹田，想丹田内有一跳动的太阳，越来越红，逐渐热起来。

三、太阳上升：两臂缓缓前平举，掌心相对，意想丹田内太阳缓缓上升至中丹田，后分两股沿两臂到劳宫，使手心发热。

四、水平练气：两手在前式基础上，内压、外拉至有气感为度。

五、搓手浴面：(接上式)两手相搓，搓热后浴面，自上而下6次。

六、运气点穴：意守气运到食指和中指尖，以中指点睛明，食指点攒竹3—6次，接着沿眉向外擦6次，意想自己浓眉。

七、额宽眉展：两手相搓，热后以劳宫搓前额，意念额宽、眉展、皱纹除去。

八、收功：全身保持松静愉快，意想自己理想的形象，想收功了两手合于丹田。如能坚持做功，

一般百日可见效。

其他美容法。

1. 意念美容法 (1)常想美的形象：平日在松静的气功状态下，多想自己或他人美的形象(最好是真人，常显视觉化更好)，想平静交谈的心情，多想自己最高兴时的情形。

(2)常想美的物体：如想，十五月亮，初升的太阳或采日精时看到太阳的情况，想你最喜欢的建筑、青松……。

(3)常想优美的环境：想你曾经到过的风景优美的名山、公园、海滨等，想你是在这样美景中生活、休息、娱乐，保持安静、舒适、陶醉的心情，欣赏着大自然美。

只要你认真做了，可使你容貌美丽。

2. 微笑美容法 在日常生活中戒怨、恨、恼、怒、烦，古人称之为"五毒"，保持愉快的心情，无忧无虑，出现微笑的面容。

3. 心灵美美容法 平日保持心地纯洁、善良、安静、友好，坚持三个月，一般都见效。

4. 贯气美容法 松静站立，意想将天地灵气，汇聚于百会上空，由百会贯人，流经全身，过两腿由涌泉排出。每次10—20分钟。

5. 养气美容法 端坐、闭目、松面展眉，意想美的形象，每晚半小时。

6. 浴面、梳头美容法 两手相搓热后、双掌从前额发际往下，擦面到下颌为一次，共36次；

十指触头皮，梳头 由前发际向后发际，三十六次。

7. 治疗雀斑、色素斑

姿势不限，保持松静，舌抵上腭、双目微闭，用鼻呼吸，保持深、细、匀、长意守面部，吸气时，意想面部光洁、红润、白嫩，呼气时，意想雀斑，色斑消失。如此三十分钟，两手搓热，擦按面部108次，每日两次。

8. 治疗痤疮

姿势不限，只要保持松静，特别是面部的松，十分重要，意想面部十分光洁、白嫩，痤疮已全部消除(意念要坚定特别重要)，每次15—30分钟。

9. 消皱纹法

(1)在空气清新处，松静站立，意想皱纹已消失，出现展眉、微笑最好，两手食指、中指、无名指并排放在太阳穴稍上部，用力缓慢揉动方向可以前、后、上、下。每次10分钟。

(2)自己体会头面哪一部分可带动额部头皮运动，即意念哪部分自己运动3—5分钟，不可用手指揉动，可以舒展额部皱纹。

(3)用双手中指按鼻梁旁眼下眶部位，垂直按压36次，按瞳子36次，同时想皱纹消失，此法可消鱼尾纹。若清晨以唾液于两掌心，搓热浴面，消皱纹效更佳。

(4)两手搓热后，从前额正中往两侧横推36次。

(5)扫鱼尾：两手搓热后，从双眼外侧开始，向外推36次。

10. 白发变黑功

(1)仰卧或侧卧，头低位，脚垫高，双手劳宫重叠，放于百会，全身松静，特别注意头部要松，舌抵上腭，双目微闭，意念头发乌黑，10—15分钟。

(2)两手相搓，气运指尖。十指按揉头部，10—15分钟，揉时意想发变黑。

(3)两手缓缓侧举，捋清阳之气，由百会贯入体内，外导内行，两手由后侧降至腰部，两劳宫对准肾俞，意想强肾乌发。

11. 治疗脱发功

平心静气，排除杂念，意守头部。

两手相搓，运气到指，十指触头，由前往后梳理，手到何处，意念随之而至想发已长出，共36次，功后头皮发热，头脑清醒。

以上这些方法均是健美妙法，简便易学，疗效显著，老少皆宜，对广大青少年尤其有益。

(高志祥等文，摘自《峨嵋养生系列功》资料)

催眠对症疗病法

本功法是在病人感应了初步催眠法之后施行的各种对症疗法。在其静坐三十分钟，渐呈眠游状态后，将其两手前举暗示："您手高举，缓慢下垂"，若能一一的感应者，病轻者从速施以治疗方法。醒后本人记忆清晰。病重者用加上脉搏判定法再进行以下方法的治疗，醒后病人一般不能记忆。治疗方法有数十种，术者应一一预先实习、学会，某种病用某种方法去治，要胸有成竹，以免临床时惊慌失措。

因种种的心理因素造成的身体症状，因此其发病过程也和患者的心理息息相关。至于神经质患者一般似以心理上的症状为主体，而身体上的症状等于是它的并发症罢了。由于心身症是由心理上的发病而起，与神经质症相同，因此这两者易为人混为一谈。身体上的各种器官，譬如：心脏、呼吸器官、消化器官之发病原因和过程都与脑部有关连。因此，要想治愈各器官的疾病不能单纯依靠物质主义的医学，必须同时在心理方面下手，亦即由患者的心理上了解发病的症结，再施以心理疗法比较有效。能够利用催眠疗法来治疗的各种心身症计有：呼吸系统——支气管气喘、通风症候群、打嗝等。心脏血管系统——狭心症、心律不整、高血压、偏头痛等。消化系统——消化器官溃疡、胃下垂、幽门痉挛、神经性呕吐、过敏症等。肌肉系统——关节炎、肌肉痉挛、肌肉疼痛等。皮肤系统——荨麻疹、皮肤炎、搔痒症、阿托比性皮肤炎、圆形脱毛症、多汗病等。泌尿、生殖系统——排尿障碍、频

尿症、阳萎、性冷感、月经失常等。内分泌系统——糖尿病、巴塞杜氏病等。其他，尚有很多种疾病也可以利用催眠疗法来治疗，但是在施术前，必须先行彻底的身体检查，然后根据症状的轻重，仔细分析患病的心理因素再予以治疗为妙。在应用催眠术治疗疾病时最好同时服食药物，进行身体上的治疗，疗效显著。现收入两种方法。

功 法

一、联想疗法：本法用含有联想作用的暗示，使病人感应而引起联想，病症因而减轻。经过数次施术，病症便可痊愈。对较轻的病症有效，重症者不适宜本法。

例如：一位病者脚损伤行动不便(先天及重症除外)，可于眠游状态中进行暗示“您的脚可自由的活动，您可以试翘一下，前后荡漾，一定能够随意活动。”病人抬脚定会活动自如，反复的暗示，直到令病人踏步走动。在您的暗示下连续数天施术，许多轻症病人本来不会走、行走不便，定会行走自如。其他活动不便手、上肢、腰等身体运动系统的轻症病人可采用此法。头痛、牙痛、耳鸣、腹胀许多轻症病患者均可采用此法。一个病人同时患多种症状，第一次抓主要的主种症状施术，然后再逐一施术，以保证疗效，取得病员对你的信任，并向病员讲清楚第一次先治一种疾病，第二次施术时可以多种症状一齐治。第二次病人进入眠游状态之后，进行暗示“上次为您施术治疗××病，立即见效，现在我为您治多种病：××、××、××病症定会减轻，并且都痊愈。”重复3——5遍又暗示到“您××不觉痛，×耳不鸣了，××症状减轻了，本次治疗与第一次一样病情都会减轻、痊愈。”经过施术之后一般病员都会面现喜色，病情减轻或痊愈。

二、精神疗法：本法全凭着术者的精神感应病患者而达到治病目的。催眠治疗是以精神感应为主，在前边已讲过。本法的优点是无副作用，仅凭精神感应来治疗疾病，本法适合于精神病及脑病的患者。例如患有失眠症者，术者精神集中，可增强其催眠程度。本法适用于初步能感应者，术者立于病人之前，相距半市尺左右，目光直视患部，集中精力，默念我的精神感应了病人，我的头脑强健，病人因脑衰弱而失眠，因感应我精神，他的所有失眠症必然会好转、痊愈。头脑必然强健。同时加上暗示“您的脑子逐渐强健，越来越强健，现在已经十分强健了，夜里肯定会酣睡，失眠再不会有了。”

(解长金文，摘自《对症疗病法》催眠气功函授教材)

腰椎间盘突出自疗法

本功法是防治腰椎间盘突出的对症功。

功 法

一、四肢意想法：(一)仰卧式：仰卧于硬板床上，双手重叠、掌心向下，置于上腹部；双下肢伸直，两足跟相距一拳，全身放松。呼吸采用鼻吸口呼。以第五腰椎棘突定点，吸气时意念脊柱向上伸引，呼气时意念臀部及双下肢下沉。反复49次。

(二)健侧卧式：继仰卧式后向健侧翻身，健侧之手扶头代枕，下肢微屈。患侧之手捂住同侧秩边穴，下肢屈曲，足弓部置于对侧小腿中部，膝部轻贴床面。全身放松，轻闭双唇，以鼻自然呼吸。首先意念健侧坐骨神经通路(即臀部、大腿后侧、小腿后外侧、足外侧)。使健侧坐骨神经部位的通畅舒适感印入脑海，共49息。然后将这种通畅舒适感输入患侧坐骨神经通路，意念中，在上手掌捂住之秩边穴还产生一股暖流(如意念中不能产生，则可用手掌稍加摩擦即可产生)通行于坐骨神经通路，如此共49息。

(三)仰卧蹬腿式：接前式，缓慢转身，重新改为仰卧位，双手重叠，枕于头下，双下肢同时屈髋屈膝上收，然后悬空蹬足，最初7次为宜，以后蹬次逐渐递增，但不可操之过急。

二、膻中运气法：患者仰卧在硬板床上，全身放松，排除杂念，以鼻呼吸，呼吸时要匀、细、深、长。然后以意领气，在膻中穴开始8字形围绕两侧乳房，运行真气50～100个，每个字呼吸1次，每分钟做8～16次，每日3遍，每遍30～60分钟。收功时气沉膻中。

三、升降调息功：待症状改善时，改为站立练功。可双脚分开站立稍比肩宽，双手由体前方掌心向下徐徐举起，同时吸气，举至最高，掌心向上，头向后仰，吸足气，稍停。呼气，手各由体侧缓缓放下，同时下蹲至地，手接近地面(可循序渐进做到)，呼气尽，再缓缓升起，如此反复，共练5～15分钟。一日可练数次。

辅助活动：1. 屈髋抱膝法：患者可伸屈两侧髋膝关节至最大限度，并用双手按压屈曲的双膝，使其反复接触胸腹部5～10次，再自动或被动伸直双小腿。

2. 举腿展肢法：将健侧腿举至90度，慢慢抬举。先健侧，后患侧，脚跟放在凳子或其他支架上，两上肢伸直，交互用手指去接触大趾，左右展动。注意开始时要缓慢，幅度小一些。

3. 摇摆双肩法：两手握拳，屈肘成90度，放于身体两侧肋部。再摆摇双肩，两手也随之摆动，

腰部随之扭动。共24次。

4. 局部按摩法：用手掌揉腰部及下肢后侧3～5次。用拇指及肘部按压腰部痛点，大肠俞、环跳、委中各1分钟。

5. 自我牵引法：攀扶单杠或门框做自我牵引；或病人手握床头，家人配合在床尾握住其踝关节做牵腰动作，用力要平稳。每日早晚各做1次。

注意事项：1. 本病在急性期时应注意卧床休息；接受气功治疗首先应树立信心，要有练功毅力。

2. 自疗期间及平时要进行适当的体育活动，如游泳、慢跑、踢毽子等，以改善腰部血供状况，防止组织粘连。

3. 睡寝时以硬板床为好，最好用低枕仰卧位；工作中要注意纠正不良的姿势习惯，重视腰部的保暖。

（甄民自文，摘自《气功》1989年8期）

腹部瑜珈减肥气功

本功法是适用减肥的两种对症功。

功　法

一、腹部减肥气功：两脚与肩等宽，两膝微屈，全身放松，舌抵上腭，两眼微闭，排除杂念，用鼻吸气要缓、匀、细、长，意念随吸气贯入丹田，腹部同时尽量向外凸起；不能再凸时，用口把气呼出，同时腹部尽量向内凹陷靠近脊柱。以上称为加强自然腹式呼吸法，重复36次，用加强反腹式呼吸法，即：吸气时尽量使腹部向内凹回，不能再凹时，呼气时尽量向内凹陷靠近脊柱，重复36次，收功以后，用双拳击打腹部100次。

练功时间：早晚各一次，每次30分钟。

二、瑜珈减肥功：保持正坐姿势，两眼微闭，舌抵上腭，排除杂念。用右手拇指堵住右鼻孔，一点一点地从左鼻孔吸气，然后用右手第四指将左鼻孔堵住闭气。再用右手拇指静静地将气放出。这个过程要用半分钟。下次从右鼻孔吸气，左鼻孔放出。开始早晚做十二次，习惯以后可做二十五次。

配合体操可做倒立，逆倒立等。正规的姿势每天做5分钟。

练功时间：每日早晚各一次。

（王寅、张宝英文，摘自《强身祛病实用气功》山西科学教育出版社1988年3月版）

慢性胆囊炎自疗法

本功法是一种治疗慢性胆囊炎的对症功法。

功　法

一、胆病导引法。促使肝胆之气升发、畅通而解除胆汁郁结。方法为平坐床上，两脚掌相对合，仰头，左右手分别握住左右脚踝，以垂直方向往上提，然后来回摇动，做3～5次。然后坐在床上，两手按于床面，向上挺身努腰，做3～5次。每日早、晚各行1次，每次约20分钟。

2. 深吸细呼疏肝胆法：五运吐纳功中的一种，通过调整呼吸的方法来疏通肝胆之气。方法是平身直立，二脚与肩同宽，两眼平视前方，两脚跟靠拢，脚尖开成八字形。入静松肌，意守丹田，用逆呼吸，口微张，细深吸气。吸气时脚跟上抬，吸满气后闭口，将气向肚内吞下，然后憋气，两掌向上，小鱼际肌紧贴小腹两侧。待呼气时，两拇指靠肚脐两侧。然后渐渐由鼻呼气，两脚跟渐渐下落着地，如此反复做10～16次。每天早晨行功一次，每次约半小时。

气功治疗慢性胆囊炎除上述功法外，还可在平时或练功余暇进行一些辅助活动，以配合治疗。

1. 意守期门：姿式不拘，取坐、站、卧式均可，身体放松入静，排除杂念，舌舐上腭，鼻吸鼻呼，缓慢吸气，将意念引至丹田，有气感后再上引至右胁下期门穴（右胁第5～6之间与胁中线交点处），然后意守10～15分钟。期门为足厥阴肝经之会穴，主治肝胆疾病。

2. 按胁肋：左手贴于右胁肋前，右手掌置于手背上，自上而下，反复按摩36次。慢性胆囊炎都伴有右腹及胁肋的疼痛，按胁肋能畅通胆气而止痛。

3. 摩阳陵泉：双手大拇指按摩双腿阳陵泉穴（膝下一寸处），先按顺时钟方向按摩36次，接着再按逆时钟方向按摩36次。阳陵泉为足少阳胆经之合穴。按摩阳陵泉能泻胆热，条达胆气，对胆囊炎症有一定疗效。

注意事项：1. 胆属春木，为少阳升发之气，主时在晨，故练功时间一般以早晨为宜，选择空气新鲜之地，以利于胆气疏通。

2. 胆与肝互为表里，肝气的疏泄对人体情志的影响较大，胆主决断，为中正之官，故情志的变化对肝胆功能有一定影响。在练功中应注意避免情志刺激，戒怒戒躁，务必要安神定志，尤其要注意惊功的发生。

3. 慢性胆囊炎常可因食油腻而诱发，在练功中要注意饮食节制，忌食油腻之品。

（言　午文，摘自《气功》1986年5期）

鼻炎治疗气功

本功法是专治鼻炎的医疗功。

功　法

平坐，双目微闭，宁神调息，放松入静，鼻吸鼻呼。吸气时，以意引气进入丹田(脐内3寸)，然后以意引气从丹田上升，由鼻呼出。一呼一吸为1次，15次后意守印堂(两眉中间)片刻。接着吸气，从鼻旁迎香穴以意引气进入丹田，再意想此气缓缓从迎香穴呼出，亦15次。随将手轻轻搓热，两手相叠贴在肚脐上，以肚脐为中心顺时钟方向由内向外推转36圈，再向相反方向推转36圈。最后按摩两腰，浴头面、鼻旁、后脑令微热，即可收功。每天早晚各练一次。

(黄承德文，摘自《气功》1983年3期)

膈肌痉挛自我调治法

本功法是治膈肌痉挛的对症功。松静柔和的导引、按摩，促进新陈代谢，使膈肌气血流畅，可缓解因气机上逆而造成的局部痉挛。

功　法

一、自我导引：姿势：两脚平行分开，与肩同宽，双足平均用力着地，两手垂于体侧，使全身自然放松。两膝慢慢微曲(不曲也可)，膝的垂直投影不超过脚尖，同时两臂也随之侧平举，手心向下，并向前方屈肘下垂，使两小臂向胸前靠拢，手心转向内，十指位于身体正中线(任脉)两侧，两中指对准天突穴。接着两腿慢慢伸直，十指也随之慢慢沿身体正中线下降，至小腹时再分于两体侧。如此不断重复。

呼吸：采用鼻吸鼻呼的逆腹式呼吸。即吸气时腹部回缩，呼气时腹部隆起。

意念：吸气时意念集中于小腹。即当动作开始至两手中指对准天突穴时意守小腹。呼气时意念“气沉”小腹。即当十指沿身体正中线下降时，意随手降至小腹。

收功：本功每天练二至四次，每次十至二十分钟。收功时，两手心相对搓热后轻搓脸部即可。

二、自我按摩：擦涌泉：取坐势，右手中食二指对准左足底涌泉穴作环形按摩六十次，再换左手中食二指对准右足涌泉穴作六十次。呼吸自然，意随手转。

点中脘：取坐或仰卧势，左手中指点按中脘穴作顺时针方向揉摩六十次，再换右手中指作逆时针方向揉摩六十次(稍用力但以不觉疼痛为度)。呼吸自然，意随手转。

摩胸胁：取坐或仰卧势，右手自右胸向左胁，左手自左胸向右胁交叉按摩各六十次。呼吸自然，意注掌下感觉。

擦腹部：取坐或仰卧势，以脐部为圆心，左手顺时针方向，右手逆时针方向各旋转六十周。呼吸自然，意随手转。

三、注意事项：1. 此法一般于早晚进行，但不要在过饥或过饱时施行。

2. 自我练功与按摩可单独分开进行，若能连接在一起，效果更佳。

3. 练功时间与疗效成正比，但以功后感觉轻松、舒适为宜。

4. 练功时，全身应力求放松，动作、意念、呼吸要协调。

5. 进行腹式呼吸时要顺乎自然，使之逐步到达均匀细长，不要勉强追求呼吸的深度。初习者当呼吸感到急促时，可放松站立作几次自然呼吸后再继续。

6. 只要持之以恒，定获良效。

(柯健梓文，摘自《按摩与导引》1989年3期)

慧眼配乐功

本功法是采众家治疗近视功法之所长，并配以轻松优美的乐曲编排而成，它采取自然呼吸，动作协调柔和，易学易练，并配以轻松而优美的音乐，使气功疗法与音乐疗法合为一体。具有聪耳、明目、益智、健美之功效。

功　法

第一节：望远采雾。两脚平行站立，略窄于肩，左足尖着地，足跟抬起，两臂同时前后摆动，右臂在前，左臂在后，与身体成45°角。同时以腕为轴甩动两手，右手下垂，左手掌心向上。左脚落地时右足跟抬起，足尖着地，同时变换双臂动作，左臂在前，右臂在后，左手下垂，右手掌心向下。上述踏足甩手动作反复进行。

做上述动作同时，两眼凝视远方景物，当所视景物变成雾团时，用目将所视雾团收至眼前距两目1.2尺远处，再送入下丹田，以目返观下丹田，当下丹田有气感时，将此气分成两股气流，沿两腿到涌泉穴。将气存入涌泉穴同时，头慢慢抬起，平视远方景物片刻。

要领：当摆动双臂时，腕部稍用力，两手随着轻松悠扬的乐曲，犹如在气波中荡漾。

第二节：运眼游龙。两脚平行站立，与肩同宽，双手合掌，指尖朝上，置于胸前，松肩垂肘，然后

两手徐徐向前上方推动，使中指尖与鼻尖相平，相距1.0～1.5尺远两目注视中指尖，两手徐徐向左侧倾倒，右手在上，左手在下，当左手与左前臂成90°角时，两手带动双臂沿“∽”形向右摆动。当双手移至胸腹中线时，直立翻掌，徐徐向右侧倾倒，使左手在上，右手在下，当右手与右前臂成90°角时，继续沿“∽”形向左摆动。当两手及双臂带动全身呈“S”形左右摆动时，身体徐徐下蹲。全身完全蹲下后，手臂左右摆动数次，身体随着摆动徐徐站起，然后再随着摆动徐徐下蹲，如此反复三次。

要领：全身放松，动作要轻柔，两手犹如龙头带动两臂及全身随着乐曲游动。

第三节：灌目疏肝。两脚平行站立，于肩同宽，两臂下垂于体侧，两目平视前方。然后两手掌心向上捧气，两臂沿体侧徐徐抬起。与肩等高时，使两中指尖相对，两劳宫穴与两目相对，手臂与胸呈长方形环抱。然后两目同时注视左劳宫穴，再同时注视右劳宫穴，如此反复多次。此时意念：掌心劳宫穴向两目灌气，两目向劳宫穴摄取真气。当两目有清爽明亮感觉时(约2—3分钟)两手姿势不变，徐徐下落，两目平视前方。当手下落到两肋部时，劳宫穴距两肋约0.5尺远，下落速度放慢，意念：疏导肝气。当劳宫穴疏导到平脐时两手下垂，靠拢于下丹田处，气灌丹田。同时两目平视前方景物片刻，两手下垂于体侧。

第四节：顿足健肾。左脚自然抬起，离开地面约0.5—1尺高，左腿弯曲的同时，轻轻顿右足跟，同时右手的劳宫穴对准下丹田，距离0.5—1尺远，左手手背对准腰阳关(第四腰椎棘突下)，距离0.5—1尺远。当左足下落，左脚接触地面的同时，右足抬起，同时换手，左手在前，右手在后，在屈右膝顿左足的同时，左手的劳宫对准下丹田，右手手背对准腰阳关。上述动作要柔和协调反复进行，同时两目平视前方，并配以节律感较强的乐曲(约3—5分钟)，随乐曲结束动作。意念：两手捞取大自然中的浩然之气，灌于丹田及腰阳关。

(陆兰亭文，摘自《中华气功》1986年2期)

增视功

本功法是一种积极的增视功。全功共分九节，大约需要10～12分钟。

功　法

一、松静站立：(自然站桩)1分钟。

二、舒展身心：在作舒臂及体躯屈伸的同时，默想两股暖流自涌泉穴经肾经上行，过肝抵心，继而沿心系上行达目。稍凝思片刻后退回心区，转经臂前面尺侧缘之心经，达小指桡侧甲角旁的少冲穴。如此，共做三遍。

三、抡臂转睛：先站成马步，而后以手引导眼球向左、右各旋转6周，随臂之轮转，马步架式作升降起伏变化。

四、鱼际揉目：自内眦沿睑裂向外眦用大鱼际侧缘轻轻地抚擦3遍。

五、点穴按摩：取睛明、鱼腰、承泣、瞳子髎、翳明和风池等六个穴位。用中指尖依次在各穴作旋转和点按手法。

六、近观远望：在做弓步转体舒臂环抱动作的同时，使目光由远及近，再由近及远。如此，左右交替共做6遍。

七、洗面抚头：按摩头面，轻叩枕区，共三遍。

八、虎视推掌：作马步转体推掌动作，推掌时呼气，两目圆睁，舒臂时，眯眼缓缓呼气，如此左右交替。共做六遍。

九、养气收功：闭目静立，使通过全功锻炼产生的真元之气充养周身，输注双目，养气片刻之后收功。

(路世才文，摘自《中国气功》1989年4期)

踏步击腹功

本功法是华山内养功动功中的一式，比较宜于消化系统和心血管系统病人练习。简单易学，效果卓著，每日清晨练功半小时左右，三个月可获疗效。

功　法

一、预备：面向南方，松静站立，口目微闭，舌抵上腭，排除杂念，意守丹田。

二、六合吐纳：以脐内为中心，呼吸上下、左右、前后之气。吸气时意想气从上下、左右、前后六方源源贯入脐内，呼气时意想脐内一粒金丹光照全身。

三、踏步击腹：一边自由踏步，一边用两手沿食道、胃、肠方向轻轻拍打，意念随手走。

四、六合吐纳：同二。

五、收功：同一。再加搓手擦面。

功理：本功以放松入静和踏步击腹为主要环节。放松入静有利于心血运行，使胃肠得到充足的血流供应，踏步击腹振奋心脾阳气，促进运化吸收，从而强身愈疾。预备与六合吐纳是放松入静环节。面南站立，南方属火，取火旺生土之义；意守脐腹，吸气于此，脐腹居中属土，能健脾益气；意想脐内金丹光照四方，金为土之黄色，取土生万物，灌溉四旁之义。从上往下沿消化道方向轻拍，取六腑以通为用和引心火下行之义，同时脾主四肢，脚踏手拍，动则生阳，以助运化。全功动静相兼，使阴阳平调。

（舒应德文，摘自《气功与科学》1987年7～8期）

醒脑宁神功

本功法是预防和治疗全头痛、偏头痛、面神经麻痹、偏瘫、耳聋、耳鸣、神经衰弱、失眠和美尼尔氏症等病的气功按摩导引术。

功　法

第一式：搓手浴面。预备式：两脚开立，与肩同宽，头颈正直，全身放松，宁神降气。

动作：两臂屈于胸前，两掌心相合，轻搓二个八拍，使劳宫穴产生温热感。

继之两掌分别从承浆→颊车→客主人→发际→神庭→印堂→素髎→迎香→人中→承浆各摩运一周，同时大拇指指腹在耳后上下按摩。

练功次数：做四个八拍。每两拍摩运一周。

要点：两掌心全部摩面，动作要轻松柔缓，摩面时两眼轻闭；手向上摩运时吸气，向下时呼气；气沉丹田。

功能：畅通面部气血，调达心肺二经脉，使脸色润泽。可治中风口眼歪斜、三叉神经痛、面神经麻痹等症。

第二式：按点太阳。预备式：两脚开立，与肩同宽，身体正直，大拇指指腹托在翳风穴上，食指指腹轻点在太阳穴上，其他三指自然弯曲。

动作：第一和第二个八拍食指和大拇指均作向上、向前点揉穴位的动作；第三和第四个八拍作向上、向后点揉穴位的动作。每两拍点揉一周。做完四个八拍后，大拇指指腹和食指指腹分别点按在翳风穴和太阳穴上不动，作细匀深长的呼吸九次。

练功次数：做四个八拍。

要点：点、揉、按穴时，力量由轻到重，病情严重者手法可重些。点揉时自然呼吸，点按时要深长吸气，徐缓呼气；气沉丹田。

功能：点揉太阳（经外奇穴）：治疗全头痛，头昏；点揉翳风（手少阳三焦经穴）：治疗耳聋、耳鸣、中耳炎、腮腺炎、眼病和面神经麻痹。

第三式：摩运寿眉。动作：上式不停，大拇指指腹仍点按在翳风穴上，其他四指并拢分别从眼角外侧（太阳穴）向上推按入头维、过神庭、循印堂、经攒竹、鱼腰、丝竹空达太阳穴。（摩运一周为一拍）。各做二个八拍。

要点：四指并拢用力要适中，速度要缓慢；手指上提摩运时，绵绵吸气，手指下行摩运时微微吐气；气沉丹田。

功能：摩运头维，能清头开窍，主治偏头痛、目眩、眼病；按摩丝竹空，能调合气血，主治偏头痛、眼病、面神经麻痹。

第四式：画顶揉发。动作：接上式。两掌上移，掌指分开，用指尖从前向后画顶，一直画到颈后部，做二个八拍后，将掌心（包括掌根、掌心、掌指）紧贴头顶，从前向后揉动发根二个八拍，力争全部揉到。

要点：画顶时，力点主要在指端，掌心成凹状，掌根轻擦头顶。揉发时全掌用力，速度均匀，轻松柔和，呼吸自然；气沉丹田。

功能：畅通任督二脉，祛风止痛，清醒头脑，稳定血压，使头部血液供给充分，防治脱发，增强记忆力等。

第五式：导引风池。动作：接上式。五指仍做画顶梳头动作，从前向后，当掌按摩到头后时，大拇指指腹沿风池穴（为胆经穴位）从上向下作导引按摩，一直到颈后大筋两侧，做二个八拍后，两中指端，点压在百会穴。食指和无名指点压在四神聪穴、大拇指点压在风池穴上，做细匀深长的呼吸九次。

要点：用力要适度，以略有酸胀感为好，呼吸自然；气沉丹田。

功能：息风健脑，主治中风、头痛、眼病、鼻炎、感冒和耳病。

第六式：掩耳鸣鼓。动作：接上式。两臂内旋，使掌心掩住两耳孔，两肘略低于肩，掌指相对抚于头后，中指指腹点按玉枕穴不动。然后呼气时掩耳，吸气时两掌骤然离耳做（2×8）次。

不停，两掌心掩住耳孔不动，将食指先搭在中指背上，继而连续用食指指腹点击玉枕穴（2×8）次，点击时内耳咚咚作响如鸣鼓。

要点：鸣鼓时耳孔一定要掩实，食指点击力量要短促而富有弹性；呼吸自然；气沉丹田。

功能：调达足太阳膀胱经脉（玉枕穴属该经脉），预防耳疾，锻炼听觉，有助于耳目聪明，头脑清醒。

第七式：对抚清颅。动作：接上式。将两手上下排开，左手在上抚住玉枕穴附近，右手在下抚住天柱、哑门等穴位附近，然后对抚交错按摩（4×8）次，对抚幅度以左右指尖触耳为度。

要点：对抚按摩时，全掌紧贴后脑，速度适中，力量可稍大；呼吸自然；气沉丹田。

功能：调达足太阳膀胱经脉，补肾健脑，降低血压，治疗偏头痛，增强记忆力。

第八式：分筋醒脑。动作：接上式。将两手移至天柱穴附近，大拇指指腹在颈后大筋外侧，其他四指在大筋内侧，继而相捏把大筋上提外分，此动作要用两肘尖相靠的力量来完成。共做（4×8）次。

最后两臂外旋使掌心朝身后，掌指背贴后脑，从上向下轻轻摩运至颈后侧方（2×8）次。

要点：颈项部要放松，顶平项直，捏筋分筋时，力量要适中，肘尖相靠时呼气，两肘外张时吸气，

气沉丹田。

功能：醒脑宁神，明目清心，改善颈项部血液的供给，防治颈椎病。

（张广德文，摘自《中华气功》1990年3期）

癔病气功自疗法

本功法是治疗癔病的对症功。由多种功法配合进行，以收实效。

功　法

一、放松功：主要是有意识地注意身体各部位，结合默念“松”字，逐步把全身调整得自然、轻松、舒适，解除一些紧张状态。这里介绍的冲脉放松法强调精神和内脏的放松，有助改善癔病的精神障碍，三线、分段、整体放松法使得躯体松弛。

（一）冲脉放松法：意想头顶悬空、放松，似有清凉之气或甘醇之露从百会穴贯入脑中，使头脑清静无比，精神愉快，接着意念颈部放松放软；再是膻中，意想心气神灵，胸宽似海；再次是中焦，意想脾胃健运，生机旺盛，最后放松会阴，意想两大腿之间悬有一小锤摆动。

（二）三线放松法：用自然呼吸或腹式呼吸，吸时注意放松部位，呼时默念“松”字。将人体分成前面、后面和两侧三条线，依次配合“松”字进行放松。

（三）分段放松法：把全身分为若干个段节，自上而下进行分段放松。先注意一个部位，默念“松”字2～3遍后再注意下一个部位。

（四）整体放松法：把全身整个儿作为一个部位，默念放松。方法有可依照三线，依次向下放松，但不停顿；或从头到足笼统地似流水般地向下放松；或就整个身体笼统地向外默想放松。

二、诱导功：现代医学认为本病的症状，可在暗示影响下产生，亦可在暗示影响下改变或消失。诱导功就是通过意识、呼吸、语言、声响等信号进行良性诱导、暗示，而达到治疗目的。

（一）自我诱导法：练功时自己通过默想有助于入静的词句，达到入静状态。如默想“现在开始练功了”、“全身放松”、“万念皆空”、“一片混沌”等。入静后再默念健康美好的，有助于精神愉快、调节情绪，能转移患者原有不良情感倾向的词句，如“精神愉快”、“一切会好起来的”、“不该和她生气”等等。要想想自己拥有的幸福，回忆过去那美好的时光。

（二）他人诱导法：患者练功时，家属予以配合，用上列语言轻声地予以诱导。

（三）音响诱导法：可以利用实际环境中固定而单调的声响帮助入静进行练功，如钟表的“嘀、嗒”声等。也可以把美妙、优雅、轻快的音乐，或把含有放松精神、康复身体内容的诱导性语言录下来，在练功时播放，也很有疗效。

三、静呼吸法：前人认为此法有全神健脑、调理气机的作用，对癔病有效。

（一）调身：做好练功准备，然后采用自然坐式，或自然站式，松宽衣带，平直身体，自然而然，不倚不曲。

（二）调气与调神：坐（站）定之后，轻闭双目，意识使目视肚脐，可用棉花塞耳，使勿闻外声。安静形神之后，自数呼吸，一般只数呼数，数至一百回复再数。数数中要摄心止念，意识活动集中在肚脐，随息往来，勿速勿徐，从容和缓。

（三）收功：行功15分钟，即可收功。收功后仰卧床上片刻再起身。如站式，收功后可自由活动片刻。然后啜粥半碗。

辅助活动：1. 畅和情志法：本病与情志关系甚密，自疗期间应自我调养，使人情志畅达。如所喜不能太过，当生气，要离开当事之地之人，或向亲人吐露心中的不快，或能暂时忘却不愉快之事等等，另外要克服悲伤、忧郁之情，看书思虑应适度有节，尽量避免惊恐。

2. 按诸穴：揉按头顶百会、后颈部风池、额旁太阳等处，按压内关、神门、足三里、三阴交各1分钟。

3. 摩胸腹腰部：平时可经常用手掌推摩胸部、脐周、后腰处各20～30次。

注意事项：1. 患者要加强身体锻炼，经常打打太极拳、散步等，注意劳逸结合。2. 有关人员应同情、关心病人，鼓励患者树立信心，加强自我疗养。3. 家属或单位要配合，诱导患者从积极方面着想，减少精神刺激，解除思想顾虑。4. 发病症状严重时，家人应保持冷静，必要时请医生给予镇静类药物治疗。

（颖　颖文，摘自《气功》1989年4期）

索　引

一　划

一个从"天人合一"理论导致的关于经络本质假说……… (309)
100例气功治疗病人练功时的临床现象分析…………… (317)
一分钟脐密功………………… (740)
一　行………………………… (212)
一指禅功……………………… (740)
《一览延龄》………………… (262)

二　划

二十四气导引坐功势………… (673)
《二六功课》………………… (262)
二元一环燕子功……………… (743)
《二懒心话》………………… (262)
十二手点穴气功……………… (744)
十二段动功…………………… (748)
十二段锦……………………… (674)
十八功法……………………… (749)
十八罗汉功…………………… (749)
十三太保功…………………… (750)
十五分钟气功入睡法…………(1586)
十分钟气功…………………… (752)
十六字诀法…………………… (675)
十六锭金功治遗精…………… (529)
十字诀功……………………… (752)
十指功………………………… (755)
丁其誉………………………… (226)
丁福保………………………… (234)
七式罗汉功…………………… (755)
七步功………………………… (756)
七星功………………………… (756)
《七部名教记要》…………… (276)
《七部语要》………………… (276)
《七真传》…………………… (276)
《人元大道九层炼心文终经循途录》……………………… (263)
人物篇………………………… (200)
人体在气功锻炼时的代谢率… (389)
人体红外辐射的测试报告…… (299)
《人药镜》…………………(246) (610)
《人药镜陆注》……………… (262)
《人药镜注》………………… (262)
《人药镜集注》……………… (263)
《人药镜集傅注》…………… (262)
入静三妙法…………………… (785)
入静飘化功…………………… (786)
八大金刚功(附：八大金刚功的循经功法）…………… (758)
八大神龙掌…………………… (759)
八式健身功…………………… (763)
八仙庆寿功…………………… (769)
八字功法……………………… (767)
八字桩………………………… (768)
八步采气养生功……………… (773)
八卦九宫圈功术……………… (765)
八卦式内养功………………… (772)
八卦功呼吸八法……………… (770)
八卦疗目功…………………(1587)
八卦桩………………………… (776)
八卦混元一气抖动功………… (778)
八卦掌论……………………… (192)
八卦循导功…………………… (780)
八卦拳走掌行功……………… (767)
八段锦………………………… (783)
《八祖金丹心法》…………… (246)
九九阳功……………………… (788)
九子长寿功…………………… (789)
九曲连环功…………………… (791)
九守功法……………………… (793)
九转内丹术…………………… (790)
九转回环功…………………… (795)
儿童气功……………………… (796)
47例外气对骨痂生长的观察报道………………………… (526)
《了三得一经》……………… (276)
《了明篇》…………………… (250)
了　空………………………… (226)

三　划

三"8"运气法 ………………… (796)
三九升阳桩…………………… (797)
三才图明目功………………(1588)
《三元论旨》………………… (276)
《三元延寿参赞书》………… (251)
《三天易髓》………………… (251)
《三车秘旨》………………… (263)
三田合一功…………………… (803)
三田合一防偏纠偏法………(1588)
三节四梢内气导引法………… (798)
三字吐纳功…………………… (814)
三合开慧功…………………… (810)
三合功………………………… (803)
《三住铭》…………………… (246)
三时观物功…………………(1589)
《三宝大有全书》…………… (277)
《三宝心镫》………………… (246)
三宝补足法…………………… (675)
三茅真君……………………… (204)
《三极至命筌蹄》…………… (251)
《三要达道篇》……………… (277)
《三洞机枢杂说》…………… (277)
三星混元功…………………… (819)
三浴功………………………… (815)
《三峰丹诀采真机要》……… (263)
三调静思法…………………… (822)
三焦益气法…………………… (823)
三焦调摄松静功……………… (823)
《士大夫食时五观》………… (251)
士诚绮………………………… (200)
大力功治遗精………………(1590)
《大丹问答》………………… (245)
《大丹直指》………………… (251)
大成拳养生功………………… (824)
《大成捷要》………………… (263)
《大道真传》………………… (275)
大樞桩功……………………… (834)
大雁功………………………… (829)
大法导引法…………………… (675)
大周天功……………………… (827)
《大政记》…………………… (263)
《大威仪先生玄素真人要用气诀》……………………… (277)
《大洞玉经》………………… (277)
《大洞真经》………………… (277)
大乘佛法的"般若学"理论…… (143)
大乘和尚……………………… (212)
大乘的传人及其基本理论………(74)
大乘禅法…………………………(76)
大脑太极图—左右脑特征空间结构…………………… (305)
大调手气功…………………… (828)
《大通经注》………………… (263)
大悲拳………………………… (833)
大道功………………………… (829)
《万氏家传养生四要》……… (263)
万里行云功…………………… (834)
万尚文………………………… (226)
《万育仙书》………………… (263)
万籁声………………………… (234)
上下采气法…………………… (835)
上元功………………………… (835)

《上阳子金丹大要》……………… (251)
《上阳子金丹大要图》………… (251)
《上品丹法节次》……………… (263)
上海内养功…………………… (836)
《上乘修真三要》……………… (251)
《上清大洞真经》…………(245)(277)
《上清元英真童合游内变玉
经》………………………… (277)
《上清司命茅君修行指迷诀》… (277)
《上清黄庭五脏六腑真人玉
轴经》……………………… (277)
《上清黄庭内景经》…………… (245)
《上清黄庭外景经》…………… (245)
《上清握中央》………………… (245)
《上清太玄九阳图》…………… (251)
《千金方》……………………… (247)
《千金》气功养生法…………… (676)
《千金要方》…………………… (247)
《千金翼方》…………………… (247)
广成子………………………… (200)
《广成子解》…………………… (251)
广渡静功……………………… (841)
《卫生要术》…………………… (263)
《卫生纂要》…………………… (283)
小还丹功法…………………… (846)
小周天行动功法……………… (847)
小乘的其他修法………………(74)
小乘的传人及其基本理论………(71)
小乘禅法………………………(72)
小乘禅法的禅定理论………… (140)
女子气功……………………… (842)
女子健美功……………………(1591)
女 丹……………………………(67)
女丹功………………… (675)(1592)
女丹功：太阳炼形法………… (842)
女丹功法……………………… (845)
《女功指南》…………………… (277)
女阴白斑有治………………… (511)
久视丹田养生法………………(1591)
马山气功………………………(1592)
《马王堆导引图》……………… (243)
马王堆导引催眠功…………… (677)
马王堆补气健美功…………… (850)
马丹阳………………………… (219)
马礼堂………………………… (234)
马步大力功…………………… (851)
马步推掌功…………………… (851)
马学礼………………………… (226)
马家气功对症法………………(1594)
子午流注入静法……………… (850)
《子华子》……………………… (240)
子华子………………………… (200)
子 产………………………… (200)
子 思………………………… (200)
飞鹰功………………………… (849)

四 划

王子平………………………… (235)
王子乔导引法………………… (678)
王夫之………………………… (227)
王元正………………………… (213)
王文禄………………………… (227)
王玄甫………………………… (204)
王玄览………………………… (213)
王处一………………………… (220)
王芗斋………………………… (234)
王 乔………………………… (200)
王仲甫………………………… (205)
王庆升………………………… (220)
王 充………………………… (205)
王充、荀悦与气功…………… (152)
王 冰………………………… (213)
王守仁………………………… (227)
王伽林………………………… (234)
王希夷………………………… (213)
王 玠………………………… (219)
王叔和………………………… (209)
王肯堂………………………… (227)
王松龄………………………… (234)
王重阳………………………… (219)
王祖源………………………… (227)
王 珪………………………… (219)
王 真………………………… (204)
王 烈………………………… (209)
王 焘………………………… (213)
王惟一………………………… (219)
王锡衮………………………… (227)
王 弼………………………… (209)
开天目法……………………… (864)
开合功………………………… (864)
开合呼吸法…………………… (865)
开智功………………………… (865)
《天下至道谈》………………… (549)
《天仙心传》…………………… (277)
《天仙心传圆诀》……………… (277)
《天仙正理直论》……………… (263)
《天仙正理直论增注》………… (263)
《天仙直论长生度世内炼金
丹诀心法》………………… (277)
《天仙金丹心法》……………… (247)
《天仙道戒忌》………………… (277)
《天仙道程宝则》……………… (277)
天台宗的基本教理…………… (144)
天竺国按摩法………………… (679)
天府纯阳功…………………… (866)
天修子………………………… (227)
《天隐子》……………………… (247)
《天隐子养性书》……………… (247)
天鹤系列功…………………… (867)
《元阳子金液集》……………… (251)
元阴功………………………… (852)
《元始天尊说生天得道真经》… (277)
《无上内秘真藏经》…………… (277)
无为功………………………… (871)
无为道功……………………… (873)
无极气功……………………… (876)
无极功混沌初开法…………… (876)
无极密功……………………… (878)
无极静功养生十二法………… (879)
《无根树》……………………… (619)
无言通………………………… (212)
《无能子》……………………… (277)
《云光集》……………………… (251)
《云笈七签》…………………… (251)
艺术气功论…………………… (195)
五台山密宗功法……………… (854)
五运六气……………………… (120)
五运吐纳功…………………… (856)
五合功………………………… (855)
五行大力经丹功……………… (857)
五行气功治病法……………… (857)
五心流注动功………………… (852)
五行掌………………………… (858)
五官按摩强壮功……………… (859)
五指梅气功…………………… (859)
《五养秘诀》…………………… (263)
五脏导引法……………… (682)(1595)
《五禽戏》……………………… (552)
五禽戏………………………… (682)
五禽图气功(附：五禽图的
辅助功)…………………… (860)
《五厨经气法注》……………… (240)
木桩功………………………… (941)
支气管哮喘治疗法……………(1596)
支娄迦谶……………………… (205)
支 遁………………………… (209)
《不二元君法语》……………… (251)
不二元君法语与女丹理论…… (137)
不老回春功…………………… (935)

不同功法的起因……………………(3)
不 空……………………………(212)
不老坐功…………………………(938)
太乙三才桩………………………(886)
《太乙金华宗旨》…………………(247)
《太上九要心印妙经》……………(247)
《太上赤文洞古经》………………(277)
《太上无极总真文昌大洞
仙经》…………………………(245)
《太上无极混元一炁度人
妙经》…………………………(240)
《太上太清天童护命妙经注》…(251)
《太上玄灵斗姆大全元君本
命延生心经》…………………(277)
《太上老君内日用妙经》………(240)
《太上老君内观经》……………(240)
《太上老君虚无自然本起经》…(240)
《太上老君养生诀》……………(243)
《太上老君说了心经》…………(240)
《太上老君说常清静妙经》……(240)
《太上老君说常清静妙经注》…(252)
《太上老君说常清静妙经直
指》……………………………(263)
太上至轴六字气诀………………(679)
《太上纯阳真君了三得一经》…(277)
《太上养生胎息气经》…………(247)
《太上洞房内经注》……………(252)
《太上修真元章》………………(278)
《太上清领书》…………………(243)
《太上黄庭中景经》……………(252)
《太上黄庭外景经》……………(245)
太元功……………………………(887)
太古意气功………………………(888)
《太平圣惠书》…………………(252)
《太平经》………………………(243)
《太平经君圣秘旨》……………(278)
《太平御览》……………………(252)
《太平希夷志》…………………(252)
《太玄朗然子进道诗》…………(252)
《太阳神功眼睛功》……………(889)
《太初元气接要保生之论》……(278)
太极·八卦………………………(115)
太极五息功………………………(901)
太极中级功法……………………(896)
太极子午运丹功…………………(890)
太极内功…………………………(897)
太极气功…………………………(905)
太极气功二十八式………………(911)
太极气功十八式…………………(899)
太极尺气功………………………(896)
太极功……………………………(909)
太极玄门周天功…………………(891)
太极百脉疏通功…………………(892)
太极初级功法……………………(916)
太极运气功………………………(908)
太极运气法………………………(906)
太极采气功………………………(893)
太极桩……………………………(922)
《太极图说》……………………(600)
太极养气功………………………(920)
太极养生功………………………(917)
太极拳论…………………………(191)
《太极拳说十要》………………(656)
《太极祭炼内法》………………(252)
太极柔术内功……………………(926)
太极益智功………………………(923)
太极棒尺站桩功…………………(924)
太极棒健身术……………………(925)
太极缠丝功………………………(929)
太 虚……………………………(235)
太素炼形法………………………(932)
太和心意功………………………(930)
《太清中黄真经》………………(278)
《太清导引养生经》……………(278)
《太清金液神丹经》……………(243)
《太清服口诀》…………………(278)
《太清经断谷方》………………(278)
《太清真人络命歌》……………(252)
《太清调气经》…………………(278)
太湖气功治疗矽肺3例报道 …(459)
太湖运气法………………………(933)
太湖桩……………………………(933)
《历世真仙体道通鉴》…………(252)
尤 乘……………………………(227)
尤 侗……………………………(227)
巨 赞……………………………(235)
《动功按摩秘诀》………………(264)
止观功……………………………(941)
止观法……………………………(679)
“止观”治病论……………………(681)
少林八抓和闻指引气法…………(941)
少林大易筋经……………………(942)
少林内气外放功…………………(943)
少林内劲一指禅…………………(948)
少林内劲一指禅气功治疗高
血压病实验报告………………(448)
少林六通气功……………………(953)
少林达摩医疗保健功……………(956)
少林延寿法………………………(956)
《少林拳术秘诀》的气功思想…(190)
少林健身武术……………………(960)
《日月玄枢论》…………………(247)
《日用经法》……………………(263)
《冈田式静坐法》………………(275)
《中山玉柜服气经》……………(247)
中风防治法………………………(1596)
中风康复功………………………(1597)
《中央黄老君洞房内经》………(252)
中华四字养身功…………………(963)
中华养生益智功…………………(964)
中老年关节韧带防老术…………(1598)
中医气功按摩治疗儿童脑性
瘫痪…………………………(452)
《中和集》………………………(252)
《中 论》………………………(243)
《中国的呼吸及习静养生法》…(275)
中国峨嵋内功……………………(969)
中国道教史………………………(275)
中国道家天山功…………………(974)
中国慧莲功………………………(966)
中脉行功运气法…………………(968)
中宫运气法………………………(969)
《中藏经》………………………(243)
内丹学概说………………………(43)
内功运气法………………………(978)
《内功炼丹秘诀》………………(275)
《内功图说》……………………(263)
《内外功图说辑要》……………(275)
内外兼修站桩功…………………(977)
《内金丹》………………………(278)
《内 经》………………………(240)
《内经》中的气功论述……………(93)
《内经图》………………………(263)
内练运气法………………………(980)
内家拳论…………………………(191)
内养功治疗消化系统疾病90
例分析…………………………(480)
内养功治愈甲状腺髓样癌并
内颅转移1例 …………………(501)
《水云集》………………………(252)
水功功法…………………………(1034)
出岫气功…………………………(882)
气功一词的提出…………………(1)
气功太极十五势…………………(981)
气功十段锦………………………(985)
气功入静过程中自发脑电波
功率谱及相干函数的分析…(424)
气功与胆汁分泌—我的实验
研究…………………………(401)
气功小偏方………………………(1603)

气功之内涵……………………… (1)
气功太极八门动功…………… (983)
气功"内气"外放的热图像…… (302)
气功五行法…………………… (986)
气功外气对于激光偏振面的影响的观测…………………… (348)
气功外气对小白鼠免疫功能的影响……………………… (432)
气功"外气"对学习大鼠海马组织中 GAMP 含量的影响……………………………… (436)
气功外气对作物生长作用的研究………………………… (342)
气功外气对革兰氏阳性球菌作用情况观察……………… (435)
气功外气对果蝇寿命作用的初步观察…………………… (434)
气功外气对高血压病的影响…………………………… (447)
气功外气对维生素C结构和药性影响的初步研究……… (345)
气功外气纠偏68例报告……… (545)
气功"外气"物质基础的研究—微粒流的初步实验结果… (292)
气功外气的实验研究………… (430)
气功外气治疗白内障30例观察…………………………… (443)
气功外气治疗急性腰扭伤7例…………………………… (523)
气功外气治疗骨折6例 ……… (525)
气功外气治病机理的探讨——对微循环的影响……… (331)
气功外气显示研究…………… (304)
气功为主治疗白癜风354例 … (540)
气功可治疗帕金森氏症……… (538)
气功穴位按摩治疗糖尿病20例疗效观察………………… (541)
气功对心血管系统影响的初步实验观察………………… (396)
气功对心理应激的颉抗……… (417)
气功对胃部运动功能影响的观察………………………… (399)
气功对横膈运动与胃蠕动影响的x线观察 ……………… (398)
气功处理工业菌种方法的可行性实验研究……………… (334)
气功在高中体育课运用的有效性可行性初探…………… (355)
气功过程中血压变化的实验观察………………………… (327)
气功师运气过程中的寸口脉象…………………………… (416)
气功自控疗法对肿瘤镇痛作用的临床观察……………… (506)
气功疗法生理机制的研究…… (359)
气功疗法对某些皮肤病的作用……………………………… (535)
气功疗法治疗慢性肝炎58例疗效观察…………………… (445)
气功疗法治遗精………………(1601)
气功态及外气效应神经机制的实验研究………………… (385)
《气功学的科学时代》………… (108)
气功抗衰老作用的研究……… (352)
气功状态下穴位效应的观察… (404)
气功状态下唾液中SlgA、溶酶含量变化的实验观察…… (323)
气功延缓老年液化智能衰退的作用……………………… (420)
气功态法……………………… (995)
《气法要妙至诀》……………… (247)
气功易筋经…………………… (987)
气功和特异功能次声信息的测试与分析………………… (426)
气功的生理机制研究………… (359)
气功的流传方式……………… (5)
气功的释名及其内涵………… (1)
气功的临床及应用研究……… (314)
气功治疗12例器质性心脏病的初步报告………………… (493)
气功治疗上消化道出血165例……………………………… (479)
气功治疗气滞性月经后期2例……………………………… (508)
气功治疗心动过速9例报告 … (497)
气功治疗心绞痛2例 ………… (493)
气功治疗白发、秃发…………(1599)
气功治疗白赛氏病…………… (539)
气功治疗头痛疗效观察……… (524)
气功治愈外伤性脊髓损伤长期排尿障碍1例 …………… (491)
气功、导引、按摩治疗35例神经衰弱临床观察………… (466)
气功治疗老年人高血压100例临床对照观察及其机理探讨…………………………… (449)
气功治疗耳聋108例疗效观察……………………………… (512)
气功治疗血小板减少性紫癜19例……………………………… (456)
气功治疗阳痿症……… (527) (1600)
气功治疗近视眼疗效初步观察……………………………… (438)
气功治疗肝病315例疗效观察……………………………… (444)
气功治疗阻塞性肺气肿的初步报告……………………… (457)
气功治疗性功能紊乱………… (530)
气功治疗放节育环后副反应及功血40例的临床观察…… (509)
气功治疗胃、十二指肠溃疡22例临床分析……………… (471)
气功治疗胃下垂……………… (476)
气功治疗神经性耳聋………… (513)
气功治疗结节性红斑病……… (535)
气功治疗急性阑尾炎190例临床疗效及机制初步讨论… (481)
气功治疗骨刺212例 ………… (518)
气功治疗脑动脉硬化…………(1601)
气功治疗脑萎缩1例 ………… (453)
气功治疗高血压病204例20年疗效、预后对照观察和有关机理探讨……………… (314)
气功治疗婴幼儿腹泻三法…… (484)
气功治疗颈椎病135例 ……… (514)
气功治疗溃疡病1278例综合报告………………………… (473)
气功治疗腰椎间盘突出症的疗效观察…………………… (516)
气功治疗慢性眼病48例近期疗效分析…………………… (441)
气功治疗慢性肾炎105例 …… (490)
气功治疗精索静脉曲张175例……………………………… (527)
气功治疗瘫痪22例…………… (451)
《气功治验录》………………… (275)
气功治愈我的混合性结缔组织病………………………… (542)
气功治愈肝硬化……………… (446)
"气"的基础理论研究………… (292)
气功经络自我保健按摩……… (989)
气功经络运行法……………… (991)
气功按摩十八法……………… (990)
气功按蹻术…………………… (995)
气功按摩导引法治疗失眠顽症………………………………… (468)
气功按摩治疗腰痛病………… (524)
气功点穴治疗口腔咽喉病…… (513)
气功点穴练功法……………… (993)
气功点穴治疗腹泻…………… (483)

气功点穴按摩治疗落枕101例……(521)
气功健美法……(997)
气功美容术……(1602)
气功给我带来健康和青春……(534)
气功配合耳穴压丸治疗胆结合40例临床分析……(486)
气功配合治疗冠心病50例……(492)
气功眠蚕舞法……(996)
气功消皱纹法……(1600)
气功调动人体潜能病弱之躯可得长寿……(533)
气功探源……(2)
气功排除肝胆管结石14例……(486)
气功推拿治疗漏肩风……(521)
气功思维牵拉脊椎法……(1605)
气功临床纠偏10例……(544)
气功治疗雀斑色素斑……(1606)
气功催眠术……(1600)
气功歌唱法……(997)
气功"慢支"、肺气肿的呼吸治疗法……(1602)
气功镇痛的实验研究……(320)
气功锻炼治疗白细胞减少症2例……(456)
《长生不老诀》……(661)
《长生诠》……(264)
《长生胎元神用经注》……(278)
《长生指》……(264)
《长生秘诀》……(264)
长寿功……(998)(1186)
长寿经……(999)
《长春子潘溪集》……(252)
《长春真人西游记》……(252)
长筌子……(220)
仇兆鳌……(227)
从气功"内气"现象谈到对于体液循环的影响……(411)
从呼吸中枢实验研究来探讨气功疗法的作用机制……(378)
从神经科学角度剖析气功感觉现象……(422)
从热象仪测试看意念在练功中的作用……(351)
分行外功诀……(683)
仓 公……(205)
月经不调的气功治疗法……(1606)
月 霞……(235)
丹气运行返童功……(1002)
丹田功(一)……(1005)
丹田功(二)……(1006)
丹田静功……(1006)
《丹经示读》……(264)
《丹诀要言》……(252)
《丹阳真人语录》……(252)
《丹经极论》……(253)
《丹经指要》……(253)
《丹道九篇》……(264)
丹道养生功……(1007)
《丹道秘书》……(278)
《丹溪心法》……(253)
丹鹤气功……(1020)
《丹髓歌》……(253)
《勿药元诠》……(264)(655)
凤舞功……(1019)
文 子……(201)
《文 子》……(240)
文天祥……(220)
《文心雕龙》与气功……(152)
文字记载……(5)
《文始真经》……(240)
文易筋经十二势……(1021)
文献篇……(548)
亢仓子……(200)
《方外修真》……(279)
《方壶外史》……(264)
六动气功……(1022)
六合功……(1023)
六字气诀法……(683)
六字诀……(683)
六字诀养身法……(1026)
六字真言……(1028)
六妙门修持法……(1029)
《六妙门》……(245)
《六妙法门》……(245)
《六祖坛经》……(245)
《六祖大师法室坛经》……(247)
《六根归道篇》……(278)
《火 记》……(278)
火神功……(1032)
《心圣要言》……(279)
《心圣图说》……(279)
《心圣图说要言》……(279)
《心传术证录》……(264)
《心印经》……(279)
《心灯传述录》……(264)
幻真先生……(213)
《幻真先生服内元气诀》……(247)(582)
幻真服内元气诀……(685)
尹文子……(200)
尹 轨……(238)
尹志平……(220)
尹真人……(220)
尹 愔……(213)
引气闭息法……(1033)
双龙戏球功……(1034)
双修功……(1035)
双盘功……(1038)
孔 子……(200)
《孔子家语》……(279)
书目篇……(240)
书法与气功……(195)
《卫生要术》……(263)
以气功为主综合治疗肺结核100例报告……(461)
边治中……(235)

五 划

《玉匣记》……(279)
《玉皇心印妙经注》……(264)
《玉皇心印妙经真解》……(264)
《玉 诠》……(279)
《玉清无极总文昌大洞仙经》……(279)
《玉清无始元黄九光真经》……(279)
《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》……(253)
《玉溪子丹经指要》……(253)
《正一法文修真旨要》……(245)
功法篇……(672)
功理篇……(112)
《甘水仙源录》……(253)
甘 始……(205)
《世界禅》……(275)
艾滋病人练气功……(543)
古气功新练法……(1042)
《古气功书中的隐语和术语》……(666)
《古今医统大全》……(264)
《古今图书集成·医部全录》……(264)
《古今隐楼藏书》……(265)
《古文龙虎上经注》……(253)
《古文龙虎经》……(240)
《古文龙虎经注疏》……(279)
《古文周易参同契注》……(264)
《古仙导引按摩法》……(279)
古代养生十六法……(1045)
古传防治白发气功法……(688)
古法二则……(689)
《古法十三则阐微》……(264)
古典功法部分……(672)

古典灵宝通智能内功术………(1039)
未病先防与气功养生………… (184)
《本命延生心经》……………… (279)
本能动功………………………(1046)
左洞真经按摩导引法…………(1047)
左洞真经按摩导引诀………… (691)
左 慈………………………… (205)
石成金………………………… (227)
石 泰………………………… (220)
龙形柔身术的修心静坐法……(1049)
龙伯高………………………… (205)
龙 树………………………… (205)
龙虎二炁翕然聚光收光法…… (687)
龙门派开通奇经八脉法………(1051)
龙神功法………………………(1050)
龙游桩…………………………(1051)
平秘心气法……………………(1610)
《东华正脉皇极阖辟证道仙经》………………………… (265)
《东坡全集》…………………… (253)
《东坡养生集》………………… (265)
《东垣十书》…………………… (253)
东郭延年……………………… (205)
《北派真传》…………………… (279)
归一清静法……………………(1047)
《申 鉴》…………………… (243)
叶天士………………………… (227)
叫化功…………………………(1048)
田 何………………………… (205)
《四气摄生图》………………… (279)
四季摄养法…………………… (688)
四肢功…………………………(1187)
四肢顺随功……………………(1608)
四线放松功……………………(1054)
四禅定功………………………(1054)
印 光………………………… (235)
《丘祖全书》…………………… (253)
《仙乐集》……………………… (253)
仙凤功…………………………(1056)
《仙佛合宗语录》…………(265) (640)
《仙佛真传真解》……………… (247)
《仙籍旨诀·道生旨》………… (247)
白玉蟾………………………… (220)
白居易………………………… (213)
白鹤亮翅站桩法………………(1056)
卯酉周天功…………………… (691)
用气功治疗胃癌和卵巢癌…… (503)
甩手练法………………………(1060)
《乐育堂语录》………………… (265)
冬夜自暖功……………………(1070)
外气点穴治疗外感发热3例 … (543)
外气点穴按摩治疗颞下颌关节紊乱综合症……………… (520)
外气点穴、按摩治偏瘫……… (454)
外气作用机制研究…………… (375)
外气按摩治疗软组织损伤46例…………………………… (519)
外丹功…………………………(1064)
外气内收内气外放法…………(1062)
外文武火金木合并法…………(1069)
《外台秘要》…………………… (248)
外练运气法……………………(1066)
《外经微言》…………………… (265)
外感内生病邪与气功医疗…… (180)
外感风寒气功疗法……………(1613)
包桂文………………………… (235)
《玄风庆会录》………………… (253)
玄门太极长生功………………(1070)
《玄机直讲》…………………… (253)
玄妙气功疗法…………………(1072)
《玄妙镜》……………………… (265)
《玄宗内指经》………………… (254)
《玄宗正旨》…………………… (279)
《玄要篇》…………………(254) (626)
《玄肤论》……………………… (265)
玄 奘………………………… (213)
《玄珠录》……………………… (248)
《玄修诀微》…………………… (265)
《玄真子》……………………… (248)
《玄真子外篇》………………… (248)
《玄都道藏》…………………… (254)
玄鉴导引法…………………… (691)
《玄微心印》…………………… (265)
《玄潭集》……………………… (265)
兰 茂………………………… (228)
冯 曦………………………… (228)
宁先生导引养生法…………… (692)
宁全真………………………… (220)
字诀组合功……………………(1074)
头部按摩眼睛功………………(1609)
头颈保健法……………………(1609)
司马承祯……………………… (214)
司马承祯的脏腑理论………… (132)
弘 忍………………………… (214)
圣人功…………………………(1073)
《圣济总录》…………………… (254)
《圣济总录》服气法…………… (692)
《圣济经》……………………… (254)
《圣惠方》……………………… (254)
发放外气功……………………(1076)
发放外气功法…………………(1080)
发放外气治病法………………(1081)
发放外气治愈青光眼2例 …… (442)
导引十六势…………………… (699)
导引行气保健功………………(1160)
导引戒烟功……………………(1621)
导引却病养生法……………… (700)
导引指压术治疗腱鞘囊肿100例 ……………………… (520)
导引按摩治阳痿………………(1621)
导引吐纳治病法……………… (701)
导引却病歌诀………………… (700)
导引静坐法为主治疗中风后遗症38例…………………… (455)
对症功法部分…………………(1586)
纠正驼背功……………………(1607)

六 划

老人导引法…………………… (693)
老 子………………………… (201)
《老 子》……………………… (241)
《老子》与《庄子》……………… (122)
《老子中经》…………………… (279)
老子全真气功…………………(1087)
《老子河上公章句》…………… (241)
《老子说五厨经》………………((241)
《老子说常清静经阐幽》……… (266)
老子按摩法…………………… (694)
《老子清净心经》……………… (241)
《老子道德经玄览》…………… (266)
《老子想尔注》………………… (241)
《老老恒言》…………………… (266)
老年气功………………………(1094)
老年导引法……………………(1093)
老庄学说………………………… (6)
老年形意健身法………………(1090)
老年返还功……………………(1095)
老年壮健功……………………(1095)
老年病、慢性病……………… (531)
老年健肾强身术………………(1093)
动功、静功共源于生活体验……………………………… (4)
动功的起源……………………… (3)
动脉硬化治疗功………………(1612)
动意功…………………………(1085)
动静相兼小练形法……………(1081)
动静养气明目功………………(1611)
耳 功…………………………(1086)
耳聋、咽喉痛………………… (512)

《西山群仙会真记》……………(248)
《西升经》……………………(279)
西藏喇嘛护庙功………………(1099)
百日筑基功……………………(1097)
百鸟图自动功…………………(1096)
《百句章》……………………(254)
百会贯气法……………………(1610)
《百字碑》……………………(588)
有意动功………………………(1098)
达哈钢佛气功…………………(1100)
达摩明年一指经………………(1105)
迈步蹬腿功……………………(1110)
列 子…………………………(201)
《列 子》……………………(241)
成玄英…………………………(214)
《至言总养生篇》……………(279)
至游子坐忘法…………………(694)
《至道至微土论要诀》………(254)
《存神固气论》………………(279)
《存存斋医话稿》……………(266)
《存神炼气铭》………………(578)
《存神练气铭》………………(248)
托盘功…………………………(1192)
早中晚行气法…………………(1113)
吊裆功…………………………(1123)
《吕氏春秋》…………………(241)
吕不韦…………………………(201)
《吕纯阳真人沁园春丹词注
释》……………………………(254)
吕 坤…………………………(228)
吕洞滨…………………………(214)
《吕祖正藏法奕注》…………(248)
《吕祖百字碑注》……………(266)
《吕祖百字碑测疏》…………(267)
《吕祖全书》…………………(248)
《吕祖指玄篇秘注》…………(279)
《吕祖损益论》………………(248)
吕 恭…………………………(238)
回春功…………………………(1123)
吸气提肛法……………………(1123)
壮阳固精功法…………………(1157)
壮腰八段功……………………(1158)
壮腰健肾功……………………(1620)
光 功…………………………(1103)
收炁降龙安炉立鼎……………(1162)
师徒授受………………………(5)
吐气发音法……………………(1113)
吐纳气功………………………(1114)
吐纳气法………………………(1118)
吐纳导引术……………………(1117)
吐纳固精法……………………(1121)
吐纳练丹功治脉管炎…………(1612)
因是子静坐法…………………(1121)
《因是子静坐法》及《续编》……(275)
《因是子静坐实验录》………(275)
《因病药》……………………(279)
任继愈…………………………(235)
华山十二睡功总诀图…………(695)
华山派全真道教长寿秘术
(站功)………………………(1143)
华 佗…………………………(205)
华佗五禽术……………………(1149)
华严宗的法界观………………(146)
自发气动功……………………(1133)
自发五禽戏动功………………(1131)
自发动功………………………(1132)
自我气功催眠基本锻炼法……(1614)
自我补气矫治近视眼…………(1617)
自我按摩治痛经………………(1613)
自我拍打气功法………………(1134)
自我点穴疗法…………………(1134)
自我保健经穴按摩法…………(1135)
自控疗法对症功………………(1617)
自控疗法治疗慢性支气管炎、
肺气肿90例疗效观察………(460)
自然中心功……………………(1136)
自然功…………………………(1136)
自然功法………………………(1137)
自然呼吸法定步行功…………(1139)
自然站桩功(傻站)……………(1141)
自然静坐法……………………(1141)
先天一元气功…………………(1126)
先天罗汉十八势………………(1129)
《先天金丹大道玄奥口诀》……(254)
《朱子全书》…………………(254)
朱光育…………………………(228)
朱士行…………………………(206)
朱本中…………………………(228)
朱文彬…………………………(235)
朱 权…………………………(228)
朱桃椎…………………………(238)
朱震亨…………………………(228)
朱 熹…………………………(221)
伍守阳…………………………(228)
伍守虚…………………………(228)
《伍柳仙宗》…………………(266)
《伍柳仙宗》与三教归一论……(138)
《伍真人丹道九篇》…………(266)
伏羲氏…………………………(201)
血压下降法……………………(1613)
向 栩…………………………(205)
向 秀…………………………(209)
行止坐卧功……………………(695)
《行气玉佩铭》………………(548)
行气活血功……………………(1156)
行步功…………………………(1153)
行气通经六步功………………(1154)
《后天串述文始经》…………(266)
《会心外集》…………………(266)
《会真集》……………………(255)
全真功初学修持纲要…………(1152)
《杂病源流犀烛》……………(266)
各门派与宗师…………………(52)
各类恶性肿瘤…………………(500)
各流派气功的发展……………(6)
《红炉点雪》…………………(266)
庄 子…………………………(201)
《庄 子》……………………(241)
庄子气功修炼法………………(697)
刘一明…………………………(228)
刘元靖…………………………(214)
刘无名…………………………(238)
刘平河…………………………(206)
刘处玄…………………………(221)
刘 安…………………………(206)
刘 京…………………………(206)
刘完素…………………………(220)
刘思敬…………………………(228)
刘贵珍…………………………(235)
刘贵珍与内养功………………(102)
刘 根…………………………(206)
刘 操…………………………(221)
刘 休…………………………(209)
刘知古…………………………(214)
刘 凭…………………………(238)
刘德仁…………………………(221)
刘海蟾…………………………(214)
刘渊然…………………………(228)
刘 劭…………………………(206)
刘 勰…………………………(209)
闭经治疗功法…………………(1619)
守活子时法……………………(1158)
守神气动法……………………(1159)
守道三法………………………(698)
安世高…………………………(206)
安眠气功三法…………………(1619)
《安般守意经》………………(243)
许 迈…………………………(210)
许栖岩…………………………(239)
许 逊…………………………(210)

许逊五脏导引法……………… (696)
许逊服气法…………………… (697)
《论 语》……………………… (241)
《论 衡》……………………… (243)
关于通周天问题…………………(96)
关 尹…………………………… (201)
《关尹子》……………………… (241)
米拉日巴……………………… (221)
阴长生………………………… (206)
阴阳、五行…………………… (119)
阴阳、五行、干支………………(15)
阴阳五行学说与元气论……… (167)
阴阳回春功……………………(1161)
阴阳桩…………………………(1162)
阴阳掌…………………………(1162)
《阴真君还丹歌注》…………… (254)
《阴符天机经》………………… (279)
《阴符经》…………………(241) (550)
《阴符经》与《黄帝内经》……… (124)
《阴符经注》…………………… (266)
《阴符经测疏》………………… (266)
《阴符经类解》………………… (266)
《阴符经疏》…………………… (248)
《阴符经疏略》………………… (266)
阳痿、遗精、不育症………… (527)
防治子宫脱垂法………………(1620)
防治动脉硬化八字功…………(1620)
防治近视妙法…………………(1610)
防治痔疮简法…………………(1621)
阮 籍………………………… (206)
孙不二………………………… (221)
《孙不二元君传述丹道秘书》…………………………… (254)
《孙不二元君法语》…………… (254)
孙思邈………………………… (215)
孙思邈长寿养生法…………… (702)
孙思邈论导引………………… (100)
孙思邈《调气法》……………… (702)
《孙真人卫生歌》……………… (248)
负肩先生……………………… (239)
异香神功………………………(1159)
观光法…………………………(1164)
《如是我闻》…………………… (280)
如意功…………………………(1165)
妇女更年期心律紊乱的气功治疗观察………………… (498)

七 划

《寿人经》…………………… (266)
寿人经………………………… (704)
《寿世传真》…………………… (266)
《寿世保元》…………………… (266)
《寿世青编》…………………… (266)
《寿世新编》…………………… (267)
《寿亲养老新书》……………… (255)
《寿域神方》…………………… (267)
玛尔巴………………………… (221)
《赤凤髓》……………………… (267)
赤松子………………………… (202)
《却谷食气篇》……………(243) (549)
却病延年法…………………… (704)
却病健身长寿功………………(1165)
形象益智功……………………(1177)
形意拳论……………………… (192)
《远 游》……………………… (548)
运目功……………………(1192) (1622)
运气疗法治疗胸壁扭伤69例…………………………… (522)
运气疗病法…………………… (705)
运气按摩治疗早期乳腺炎…………………………… (510)
运动规法……………………… (704)
运动经络法……………………(1199)
运笔练气功……………………(1199)
运睛开光明目功………………(1623)
苏元朗………………………… (209)
苏东坡健身功………………… (706)
《苏沈良方》…………………… (255)
苏 轼………………………… (221)
苏轼气功术…………………… (706)
苏 辙………………………… (221)
劳宫人气法……………………(1255)
李小龙………………………… (236)
李少君………………………… (206)
李文蠋………………………… (229)
李方回………………………… (209)
李志常………………………… (222)
李时珍………………………… (228)
李含光………………………… (215)
李 冶………………………… (222)
李青云………………………… (236)
李若之………………………… (222)
李 杲………………………… (222)
李淳风………………………… (215)
李 梴………………………… (228)
李涵虚………………………… (229)
李 筌………………………… (215)
李鹏飞………………………… (222)
李道纯………………………… (222)
李道谦………………………… (222)
李 赞………………………… (229)
杜一诚………………………… (228)
杜心五………………………… (235)
杜光庭………………………… (214)
杜巽才………………………… (239)
杨 引………………………… (231)
杨继洲………………………… (230)
杨践形………………………… (236)
杨凝式………………………… (215)
杨 曦………………………… (209)
两种治疗肝炎功法……………(1624)
《还丹内象金钥匙》…………… (248)
《还丹金液歌注》……………… (255)
《还丹显妙通幽集》…………… (255)
《还丹复命篇》………………… (255)
《还丹秘诀养赤子神方》……… (255)
《还丹破迷歌》………………… (248)
《还丹赋》……………………… (248)
《还金术》……………………… (248)
《还源篇》……………………… (255)
还精补脑功……………………(1200)
戒手淫法………………………(1622)
戒烟法…………………………(1622)
《医门法律》…………………… (267)
《医方类聚》…………………… (267)
医疗导引术…………………… (707)
《医 先》……………………… (267)
《医学入门》…………………… (267)
《医学心悟》…………………… (267)
《医学衷中参西录》…………… (275)
《医学源流论》………………… (267)
《医 说》……………………… (255)
医 和………………………… (201)
医家与功发底……………………(93)
医家气功论…………………… (165)
《医道还元》…………………… (267)
《医 衡》……………………… (267)
医家秘传功法…………………(1178)
《护命经注》…………………… (267)
《抱一子三峰老人丹诀》……… (256)
《抱一函三秘诀》……………… (280)
抱朴子………………………… (246)
《抱朴子·别旨》行炁与导引…………………………… (711)
《抱朴子》的炼丹理论………… (127)
扬 雄………………………… (206)
步 正………………………… (202)
歧 伯………………………… (202)
“足三里”穴压法治疗练功偏

差症…………………………… (546)
吴心圆…………………………… (222)
吴师机养生导引术…………… (707)
吴 猛…………………………… (209)
吴 普…………………………… (206)
吴 筠…………………………… (215)
虬龙绳健身法……………………(1180)
吸气提肛法治疗中气下陷性
脱肛…………………………… (484)
吸气缩阳法治疗阴挺………… (508)
吽脐功……………………………(1180)
吞月松静法………………………(1181)
吞津还原功………………………(1183)
吞津养生功………………………(1184)
何仙姑…………………………… (215)
何 晏…………………………… (209)
《体真山人丹诀语录》………… (267)
《体真心易》…………………… (267)
告 子…………………………… (202)
牡丹仙子下凡功…………………(1215)
和气功……………………………(1185)
邱处机…………………………… (223)
延年九转法………………………(1130)
《延年九转法》………………… (266)
延 寿…………………………… (225)
《延寿仙图》…………………… (266)
《延寿第一绅言》……………… (255)
《延寿指南》…………………… (275)
延缓衰老老养生功法……………(1131)
《延陵先生集新旧服气经》…… (279)
《延龄纂要》…………………… (266)
体育气功论……………………… (197)
伯阳父…………………………… (201)
佛家与气功发展…………………(69)
佛家气功论……………………… (140)
佛家的部派及小、大乘…………(70)
《佛祖般若心印经》…………… (280)
佛图澄…………………………… (210)
律吕导引功………………………(1169)
希 迁…………………………… (215)
针导练功人静法…………………(1181)
《针灸大成》…………………… (267)
《针灸甲乙经腧穴重辑》……… (243)
坐 功……………………………(1189)
坐功式……………………………(1189)
坐式八种…………………………(1190)
《坐忘论》……………………… (248)
采气十大训练术…………………(1195)
采元功……………………………(1193)
采日精法…………………………(1193)
采光归己功………………………(1193)
采阳补肾功………………………(1195)
返还功……………………………(1201)
近代之所谓儒家功……………… (107)
近四十年来的气功书籍存目… (283)
近视气功疗功……………………(1625)
近视眼、白内障、其他眼
病……………………………… (438)
肝炎、肝硬化…………………… (444)
肝炎、哮喘、肺气肿、肺结
核……………………………… (457)
肝病防治功法……………………(1626)
肝硬化自疗法……………………(1627)
邹 衍…………………………… (202)
邹 铉…………………………… (222)
饮食疗法与气功保健康复…… (186)
饮泉食枣功………………………(1198)
床上十段炼丹功…………………(1203)
闲闲公"速睡法"……………… (708)
闵一得…………………………… (229)
冷 谦…………………………… (229)
《沐浴身心经》………………… (280)
沐浴净身功………………………(1206)
汪 昂…………………………… (229)
汪 晸…………………………… (229)
沙袋气功疗法……………………(1206)
沈文泰…………………………… (239)
沈 括…………………………… (222)
沈复调息法………………………(1207)
沈金鳌…………………………… (229)
沈钧儒健身法……………………(1207)
《谷神篇》……………………… (255)
《谷神赋注》…………………… (255)
治打鼾有方……………………… (537)
治疗神经官能症133例 ……… (465)
宋明理学与气功………………… (162)
宋莱子…………………………… (202)
宋 钘…………………………… (202)
《宋徽宗圣济经》……………… (255)
补气调节法………………………(1209)
补脑法…………………………… (708)
《证道秘言》…………………… (267)
《启真集》……………………… (255)
《译 梦》……………………… (268)
灵子显功金丹大药修炼法…… (709)
灵功引子…………………………(1209)
《灵宝毕法》…………………… (248)
《灵宝洞玄自然九天生神章
经》 …………………………… (280)
《灵宝净明黄素书释义秘诀》… (280)
《灵宝净明新修九老神印伏
魔秘法》 ……………………… (256)
《灵剑子》……………………… (259)
《灵剑子》与内丹术概念的形
成……………………………… (130)
《灵剑子导引子午记注》……… (280)
灵剑子导引法…………………… (710)
灵隐颐养功………………………(1209)
灵意掌桩…………………………(1208)
《灵源大道歌》………………… (268)
张三丰…………………………… (229)
《张三丰全集》………………… (255)
张无梦…………………………… (222)
张介宾…………………………… (230)
《张氏医通》…………………… (268)
张 白…………………………… (215)
张志聪…………………………… (230)
张君房…………………………… (223)
张 果…………………………… (215)
张明武…………………………… (236)
张 忠…………………………… (210)
张 良…………………………… (207)
张锡纯…………………………… (236)
张 陵…………………………… (207)
张伯端…………………………… (222)
张景和…………………………… (239)
张 湛…………………………… (210)
张 鲁…………………………… (207)
张静虚…………………………… (230)
张 衡…………………………… (207)
张 璐…………………………… (230)
陆九渊…………………………… (224)
陆西星…………………………… (231)
《陆地仙经》…………………… (268)
陆 贾…………………………… (207)
陆 游…………………………… (224)
陆 通…………………………… (202)
陆静修…………………………… (216)
陈 卜…………………………… (231)
陈王廷…………………………… (231)
陈元赟…………………………… (231)
陈 朴…………………………… (216)
陈朴内丹诀………………………(1214)
《陈先生内丹诀》……………… (257)
陈冲虚…………………………… (225)
陈 直…………………………… (224)
陈 抟…………………………… (224)
陈抟的《无极图》内丹术……… (135)
《陈希夷睡功诀》……………… (599)
陈显微…………………………… (225)

陈复正…………………………（231）
陈致虚…………………………（225）
陈家门气功……………………（1212）
《陈虚白先生规中指南》………（256）
陈景元…………………………（224）
陈 楠…………………………（224）
陈照奎…………………………（237）
陈撄宁…………………………（236）
《君房服气养生法》……………（255）
陀罗尼动功……………………（1210）
《邵子月窟天根诗注》…………（268）
《邵子月窟天根诗解》…………（256）
邵 雍…………………………（223）

八 划

现代科学的“精”“气”“神”物
质性的研究……………………（312）
《青天歌注释》…………………（256）
《青天歌测疏》…………………（268）
《青云歌》………………………（636）
青龙护骨补髓功………………（1218）
青少年气功功法………………（1217）
青光眼治疗法…………………（1628）
《青华秘文》……………………（256）
武当五行重手法………………（1234）
武当升天入地抗寒秘功………（1225）
武当正宗六和功………………（1219）
武术气功………………………（1220）
武术气功论……………………（189）
武术、艺术、体育气功论……（189）
武当内气外发功………………（1226）
武当轻功………………………（1233）
武当养生功……………………（1225）
武当秘功………………………（1222）
武当蜻蜓点水功………………（1232）
武当熊门七心活气功…………（1230）
《规中指南》……………………（256）
耶律楚材………………………（223）
范长生…………………………（210）
范仲淹…………………………（223）
范 蠡…………………………（202）
劳宫入气法……………………（1255）
《事林广记》……………………（256）
《枕上三要诀》…………………（660）
《枕中方》………………………（248）
《枕中记》………………………（248）
《枕中经》………………………（241）
《析识指迷论》…………………（256）
林兆恩…………………………（230）
林灵素…………………………（223）
林厚省…………………………（236）
《松雪书道德经》………………（256）
松静气功………………………（1235）
松静功法治失眠………………（467）
松静随意功……………………（1236）
检时含景补泻图………………（717）
《奇经八脉考》…………………（268）
《奇症汇·问答篇》……………（268）
拍打功…………………………（762）
拐杖功…………………………（1236）
《折肱漫录》……………………（268）
拔长功…………………………（1238）
顶树功…………………………（1239）
矽肺治疗法……………………（1628）
卧龙九转炼丹功………………（1241）
卧功式…………………………（1240）
欧阳竟无………………………（237）
虎步功…………………………（1242）
肾炎、肾结石、膀胱结石……（490）
肾府功…………………………（1243）
性命双修九步功………………（1272）
《性命双修渐法》………………（280）
《性命风月通玄记》……………（269）
《性命圭旨》……………………（269）
《性命圭旨》功法纲要…………（716）
《性命圭旨全书》………………（269）
《性命要旨》……………………（268）
《性命真诠》……………………（280）
《性命法诀明指》………………（276）
性空子…………………………（239）
《怡情山录》……………………（269）
昙 峦…………………………（210）
明点修持法……………………（1254）
《明道篇》………………………（256）
昀佶六势功……………………（1249）
《易理阐真》……………………（269）
易明功法………………………（1248）
易筋洗髓经……………………（1244）
易筋经…………………………（712）
《易筋经》论……………………（193）
《易 经》………………………（241）
《易经》与象数学………………（112）
《易经》简介……………………（114）
《易外别传》……………………（256）
《呻吟语》………………………（268）
《国学阐微》……………………（276）
固发梳头功防治脑部病………（1629）
固精功法………………………（1251）
《鸣鹤余音》……………………（256）
《贮香小品》导引术……（712）（1250）
罗汉气功………………………（1252）
罗汉功…………………………（1251）
罗汉指掌发气功………………（1253）
罗洪先…………………………（230）
罗钦顺…………………………（230）
罗福至…………………………（229）
知 礼…………………………（223）
和血功…………………………（1255）
帛 和…………………………（238）
《金碧古文龙虎上经》…………（242）
金丸功…………………………（1262）
《金丹大成》……………………（257）
《金丹大成集》…………………（257）
《金丹大要》……………………（257）
《金丹四百字》……………（257）（609）
《金丹问答》……………………（631）
《金丹要诀》……………………（268）
《金丹破疑直指》………………（257）
《金丹就正录》…………………（269）
《金丹金碧潜道诀》……………（242）
金甲蛤蟆功……………………（1262）
《金仙证论》……………………（268）
《金仙证论》炼丹法……………（713）
金刚十二式……………………（1259）
金丹十数圆满功………………（1256）
《金刚经注》……………………（269）
金刚智…………………………（215）
金刚禅收功法…………………（1260）
《金莲正宗记》…………………（257）
金陵太极功……………………（1260）
《金匮要略》……………………（244）
《〈金匮要略〉通俗讲话》………（244）
《金液还丹印证图》……………（257）
《金液神丹注》…………………（244）
《金阙帝君三元真一经》………（280）
《金碧古文龙虎上经注疏》……（257）
念 常…………………………（230）
肺结核气功疗法（一）…………（1631）
肺结核气功疗法（二）…………（1632）
服日月精华法…………………（1264）
服气疗病论……………………（713）
服气法…………………………（1263）
《服气精义论》……………（249）（573）
周天功…………………………（1265）
周天功辅助功法………………（1268）
周天休息法……………………（1628）
周天命门功治疗恶性肿瘤实
验观察…………………………（502）
周天修炼法……………………（1268）

周天搬运功……(1267)
易心莹……(236)
周学霆……(230)
《周易大传》……(242)
《周易参同契》……(244) (553)
《周易参同契分章通真义》……(249)
《周易参同契正义》……(269)
《周易参同契发挥》……(257)
《周易参同契测疏》……(269)
《周易参同契》理论……(121)
《周易参同契集韵》……(269)
《周易参同契释疑》……(257)
《周易参同契解》……(257)
周敦颐……(224)
周潜川……(236)
周履靖……(230)
《备急千金要方》……(249)
京黑先生治病法……(716)
放松功治疗焦虑症8例疗效
观察……(468)
放松桩功……(1269)
炎 帝……(202)
《炉火监戒录》……(257)
净土宗的基本教理……(147)
净体功……(1274)
法门气功……(1270)
法相宗的唯识论……(145)
法 尊……(236)
河上公……(207)
《河洛精蕴》……(269)
河图·洛书……(115)
学生桩……(1274)
治万病坐功诀……(715)
治早泄古法……(715)
治近视眼气功……(1631)
治疗冠心病吐纳导引功……(1630)
治疗慢性肝炎功……(1629)
治病补泻法……(715)
治痔疮气功操……(1630)
宗喀巴……(230)
《定真玉箓经》……(280)
《定观经注》……(268)
宗 密……(215)
《审视瑶函》……(279)
空劲气功……(1278)
空松功……(1277)
空 海……(216)
诗人、文豪与气功……(152)
视力矫正法……(1637)
肩周炎防治导引功……(1637)
《居家宜忌》……(270)
屈 原……(203)
孟 子……(202)
《孟 子》……(242)
《参同直指》……(270)
《参同契分章注》……(257)
《参同契正文》……(270)
《参同契考异》……(257)
《参同契脉望》……(270)
《参同契疏略》……(268)
《参同契解》……(257)
《参禅五更词》……(280)
《参禅悟道破偈》……(280)
鱼戏气功……(1633)
《纸舟先生全真直指》……(256)
练气功过程中皮肤电位活动
的变化……(380)
练气强身站桩……(1281)
练功十八法……(1288)
练功三十六法……(1283)
练功过程中脑电图的变化……(406)
经络和经络之气……(177)
练气功对人体血浆中三种激
素含量的影响……(325)

九 划

契机自悟……(6)
《春秋繁露》……(244)
封达君……(207)
《政和圣济总录》……(257)
赵中道……(237)
赵朴初……(237)
赵缘督……(225)
赵避尘……(237)
郝大通……(225)
卧禅法……(1322)
荀 子……(203)
《荀 子》……(242)
荀子的治气养生……(151)
草 堂……(225)
《荣生导养编》……(271)
胡文焕……(230)
胡氏站桩功……(1293)
胡耀贞……(237)
胡 愔……(216)
柱地健腰法……(1638)
柳华阳……(231)
柳宗元……(216)
《南华经》……(242)
《南岳遇师本末》……(257)
南海全宗派坐功……(1292)
面部青春功……(1638)
砖 功……(1323)
按摩睾丸功……(1638)
《指玄访道》……(280)
《琐言续》……(283)
《顿悟入道妙门论》……(249)
《顿渐说》……(271)
点穴功……(1294)
点打行气功……(1293)
点穴自发动功治疗不寐……(469)
胃、十二指肠溃疡气功治疗
法(一)……(1639)
胃、十二指肠溃疡气功疗法
(二)……(1640)
胃炎、十二指肠溃疡、肠胃病…(471)
炭火功……(1294)
咽唾法……(1640)
咽津功……(1297)
思孟学派与修身养性……(151)
《贮香小品》……(270)
科研篇……(292)
《重阳立教十五论》……(258)
《重阳全真集》……(259)
重 现……(225)
《重阳祖师十论》……(258)
《重阳教化集》……(258)
复壮功……(1300)
《复命篇》……(258)
《复性书》……(249)
便秘排除法……(1641)
禹灵内功术……(1299)
《修习止观坐禅法要》……(249) (558)
修内丹两种入手方法……(1303)
《修仙辨惑论》……(259)
修持气功……(1301)
修持净土气功法……(1310)
《修养杂诀》……(282)
《修养须知》……(270)
《修炼须知》……(282)
《修真十书》……(258)
《修真九要》……(270)
《修真太极混元指玄图》……(259)
《修真太极混元图》……(259)
《修真后辨》……(270)
《修真旨要》服气法……(718)
修真图……(719)
《修真秘旨》(杳冥山人)……(282)
《修真秘旨》(杨西山)……(282)
《修真秘要》……(270)

《修真精义杂论》…………………… (250)
《修真辨难》………………………… (270)
《修道全指》………………………… (276)
《修道真言》………………………… (260)
《修道真铨》………………………… (276)
《修龄要旨》………………………… (270)
《保生要录》………………………… (258)
《保生秘要》………………………… (268)
《保生铭》…………………………… (249)
保肺功………………………………(1641)
保健二十三功……………………(1304)
保健十三式…………………………(1308)
保健功………………………………(1309)
保健动功十二式…………………(1307)
保健导引术………………………… (721)
保健简式功…………………………(1310)
信息方位站桩……………………(1311)
信息益智功…………………………(1313)
信息益智功静功…………………(1297)
皇初平………………………………… (203)
《皇极阖辟证道仙经》………… (270)
皇甫坦……………………………… (225)
皇甫槛……………………………… (210)
鬼谷子……………………………… (202)
《钟吕传道记》…………………… (249)
《钟吕传道集》…………………… (249)
钟吕金丹派秘传三成丹法…… (718)
钟离权……………………………… (216)
钟摆法………………………………(1298)
律吕导引功…………………………(1169)
俞 琰……………………………… (225)
俞 樾……………………………… (231)
郗 俭……………………………… (207)
《食色绅言》………………(270) (645)
《肺痨病特殊疗养法》(简称
《气功疗法》) ………………… (276)
《脉 望》………………………… (270)
《胎息抱一歌》…………………… (280)
《胎息经》…………………(280) (585)
《胎息经》与内丹术调息理论… (131)
《胎息经注》……………………… (249)
《胎息秘要歌诀》………………… (281)
《胎息经疏》……………………… (269)
《胎息精微论》…………………… (281)
《胎藏中黄经》…………………… (281)
《胎藏经》………………………… (281)
音乐与气功………………………… (196)
施肩吾……………………………… (216)
《养老奉亲书》…………………… (258)
养气桩………………………………(1315)
养气健身功…………………………(1315)
养心功………………………………(1467)
养气戒手淫三法…………………(1642)
养气肃肺功…………………………(1642)
养生方法五则……………………… (723)
养生古法…………………………… (722)
《养生四要》……………………… (270)
养生导引法………………………… (723)
《养生导引法》…………………… (270)
《养生至论》……………………… (270)
《养生论》…………………(244) (557)
养生发放功…………………………(1316)
《养生咏元集》…………………… (281)
《养生肤语》……………………… (270)
《养生要集》……………………… (246)
《养生秘旨》……………………… (281)
《养生秘录》……………………… (281)
《养病庸言》……………………… (271)
《养生揽要》……………………… (271)
《养生辨疑诀》…………………… (249)
《养生随笔》……………………… (271)
《养性延命录》……………(246) (566)
《养性篇》………………………… (281)
《类 经》………………………… (272)
《类修要诀》……………………… (272)
《炼丹要诀》……………………… (281)
《炼丹摄要》……………………… (271)
《洞元子内丹诀》………………… (281)
《洞玄灵宝定观经》……………… (281)
《洞玄灵宝自然九天生神王章
经解》 ………………………… (257)
《洞玄金玉集》…………………… (257)
《活人心法》……………………… (271)
《活人心方》……………………… (271)
治气功………………………………(1317)
《活命慈丹》……………………… (271)
洗髓功………………………………(1322)
洗髓金经……………………………(1320)
《洗髓经》………………………… (246)
洗髓经治疗增生性脊椎炎…… (517)
《济一子道书》…………………… (271)
冠心病、心房颤、心绞痛…… (492)
祛病延年二十势…………………(1318)
神龙三摩地密功…………………(1326)
神龙调三花功……………………(1324)
《神气养形论》…………………… (281)
《神灭论》………………………… (246)
《神仙传》………………………… (246)
《神仙可学论》…………………… (249)
《神仙起居法》……………(249) (595)
《神仙食气金柜妙录》………… (249)
《神仙绝谷食气经》…………… (281)
神仙绝谷食气经………………… (724)
神仙绝谷炼气法………………… (726)
神 会……………………………… (217)
神技性命功…………………………(1328)
神 秀……………………………… (216)
神明之教……………………………… (5)
《神室八法》………………(271) (657)
神经性耳聋气功自疗…………(1644)
神经官能症、失眠……………… (465)
神经衰弱的气功疗法…………(1643)
神经衰弱气功疗法……………(1645)
《说常清静真经原旨注》……… (281)
神龟服气……………………………(1322)
《神隐书》………………………… (271)
神鹰轻功……………………………(1329)
祖冲之……………………………… (210)
费长房……………………………… (207)
除"烦"功……………………………(1646)
柔术气功……………………………(1188)
结跏趺坐气功……………………(1330)

十 划

《素问·玄机原病式》………… (258)
《素问·病机气宜保命集》…… (258)
《泰定养生主论》………………… (258)
秦氏站桩……………………………(1332)
秦越人……………………………… (203)
《珠宝王历》……………………… (281)
《赦洞古经》……………………… (271)
袁天纲……………………………… (238)
袁 黄……………………………… (231)
莲花生……………………………… (217)
莲花玄功……………………………(1334)
莲花戒……………………………… (217)
莲花座功……………………………(1646)
《莹蟾子语录》…………………… (258)
《真一金丹诀》…………………… (258)
《真人秘传火侯法》……………… (281)
真元窥密功…………………………(1170)
真气运转法…………………………(1174)
真气功………………………………(1176)
真气运行法…………………………(1176)
《真气还元铭》…………………… (281)
真 可……………………………… (231)
《真龙虎九仙经》………………… (242)
《真仙要语》……………………… (281)
《真 诠》………………………… (271)

《真 诰》…… (246)
《真仙直指语录》…… (258)
《真意内照秘诀》…… (281)
恶性肿瘤气功疗法…… (1646)
《格致余论》…… (258)
贾思勰…… (210)
贾 谊…… (207)
换气术…… (1475)
《破迷正道歌》…… (249) (586)
《破迷宗旨篇》…… (282)
《悟玄篇》…… (282)
《悟性穷源》…… (282)
《悟性篇》…… (282)
《悟道录》…… (272)
《悟真篇》…… (259) (602)
《悟真篇》与内丹理论总结…… (133)
《悟道五更词》…… (282)
《悟真外篇》…… (259)
《悟真直指》…… (271)
《〈悟真篇〉三家注》…… (271)
《悟真篇》内丹法要点…… (727)
《悟真篇正义》…… (272)
《悟真篇讲义》…… (260)
《悟真篇约注》…… (272)
《悟真篇阐幽》…… (272)
《悟真篇集注》…… (272)
《逍遥子导引诀》…… (282)
逍遥步行功…… (1425)
《将摄保命篇》…… (246)
晏 婴…… (203)
圆 悟…… (231)
圆 瑛…… (237)
昆仑气功…… (1339)
崂山气功术…… (1337)
峨嵋十二庄…… (1372)
峨嵋十二桩新编鹤翔桩…… (1343)
峨嵋大力鹰爪童子功…… (1367)
峨嵋天罡指穴法…… (1344)
峨嵋气功七星横徒…… (1369)
峨嵋甩手功…… (1371)
峨嵋字门太子气功…… (1369)
峨嵋健身益智明目功…… (1341)
峨嵋健美气功…… (1364)
峨嵋筑基功…… (1386)
健心功…… (1648)
健步功…… (1391)
健身功…… (1391)
健身导气法…… (1401)
健身益寿梅花桩…… (1398)
健身桩功…… (1397)
健康长寿功法…… (1394)
健美采气功…… (1392)
健美桩…… (1394)
健壮步履仙鹤功…… (1440)
健美减肥功…… (1650)
健脾疏肝功…… (1649)
健脑功…… (1392)
健脑强身功…… (1396)
倒阳法…… (1648)
俯冲式功法…… (1391)
铁布衫…… (1388)
铁焊碑…… (1388)
铁腹功…… (1389)
铃木大拙…… (237)
徐文弼…… (233)
徐 则…… (217)
徐灵昭…… (233)
徐春圃…… (232)
徐 福…… (203)
烟萝子…… (211)
《般若波罗密多心经传灯直解》…… (282)
《般若波罗密多心经注》…… (282)
《般若波罗密经附注》…… (271)
《般若波罗密多心经解义》…… (271)
脏腑与脏腑之气…… (175)
饿虎伸腰功…… (1406)
《高上玉皇心印妙经》…… (282)
高丘子…… (203)
高血压、中风、白血病…… (447)
高血压治疗法(一)…… (1651)
高血压治疗法(二)…… (1651)
高 濂…… (232)
高攀龙…… (232)
高攀龙论气功…… (106)
郭 玉…… (208)
郭 林…… (237)
郭林新气功治疗174例慢性病观察…… (532)
郭林新气功治癌疗法的探索…… (357)
郭林新气功治癌远期疗效确实可靠…… (505)
郭林新气功治癌功法…… (1656)
郭林新气功特种功法…… (1402)
郭 璞…… (211)
郭静中…… (233)
病例篇…… (438)
康复气功动功八式…… (1419)
《座右铭》…… (250)
站功十三势…… (1409)
站 桩…… (1406)
站桩功…… (1417)
站桩法…… (1418)
站势祛风痹法…… (1652)
益气养肺功…… (1652)
益寿五法…… (1422)
益智功…… (1420)
益智功法…… (1421)
《益龄单》…… (271)
准提陀罗尼布字法…… (726)
酒仙气功…… (1424)
涓 子…… (203)
流行功法部分…… (739)
海灯法师静坐法…… (1427)
《海琼白真人语录》…… (260)
《海琼传道集》…… (260)
《浮黎鼻祖金华秘录》…… (261)
消壅祛滞法…… (1654)
《诸病源候论》中的导引术…… (727)
《诸真内丹集要》…… (260)
《诸真玄奥集成》…… (272)
《诸真圣胎神用诀》…… (260) (595)
《诸真语录》…… (260)
《诸病源候论》…… (250)
调平补泻功…… (1655)
调和心气法…… (1655)
《随息居饮食谱》…… (275)
陶弘景…… (211)
陶弘景杂病导引法…… (731)
陶 淡…… (211)
《通关文》…… (272)
《通玄真经》…… (242)
《通幽诀》…… (250)
《能改斋漫录》…… (260)
预防感冒按摩操…… (1667)

十 一 划

理学家与气功发展…… (104)
《理虚元鉴》…… (272)
《理瀹骈文》…… (272)
《琐言续》…… (283)
《琐碎录》…… (260)
黄氏易筋经…… (1431)
黄宗羲…… (232)
《黄帝八十一难经纂图句解》…… (260)
黄帝九鼎神丹法…… (733)

《黄帝九鼎神丹诀》……………… (282)
《黄帝内经·素向》……………… (242)
《黄帝内景五脏六腑补泻
图》 ……………………(250) (579)
《黄帝阴符经》…………………… (246)
《黄帝阴符经夹颂解注》……… (260)
《黄帝阴符经注》………………… (260)
《黄帝阴符经集解》……………… (260)
《黄帝阴符经注解》……………… (260)
《黄庭内景经》…………………… (244)
《黄庭外景经》…………………… (244)
《黄庭经》…………………(282) (588)
《黄庭经》与丹田学说………… (129)
《黄庭经内景》…………………… (282)
《黄庭经外景》…………………… (282)
《黄庭经讲义》…………………… (276)
《黄庭遁甲缘生经》……………… (282)
黄鹤龟蛇功……………………(1428)
菩提达摩………………………… (211)
萎缩性鼻炎治疗功法…………(1668)
乾坤仪幻功……………………(1432)
曹士珩…………………………… (217)
曹廷栋…………………………… (232)
曹还阳…………………………… (232)
曹 操…………………………… (207)
梅花四段太阳功………………(1438)
检时含景补泻图………………… (718)
戚继光…………………………… (232)
聋哑复聪术……………………(1669)
龚廷贤…………………………… (232)
龚居中…………………………… (233)
排气调节法……………………(1439)
排浊练神法……………………(1439)
排酒毒功………………………(1668)
排浊解痘功……………………(1667)
《推篷寤语》……………………… (272)
探测气功“运气疗法”物质基
础的初步实验结果………… (297)
虚 云…………………………… (238)
虚玄紫禅功……………………(1449)
虚明正功………………………(1441)
虚实静功………………………(1446)
虚弱劳伤的气功疗法…………(1672)
常用气功………………………(1451)
《常清静经直指》………………… (272)
蛇步功…………………………(1455)
《唯心五种择要》………………… (283)
《崔公入药镜》…………………… (250)
崔希凡…………………………… (217)
婴幼儿胎骨功…………………(1456)
铜钟式气功……………………(1506)
矫 慎…………………………… (208)
偓 佺…………………………… (203)
盘坐入门………………………(1456)
《脾胃论》………………………… (261)
旋肘抻腰法……………………(1676)
《清波杂志》……………………… (250)
《清黄元吉养生静功心法注
释》 …………………………… (272)
《清庵莹蟾子语录》……………… (261)
《清静妙经》……………………… (242)
《清微丹诀》……………………… (261)
清净布气门派采气法…………(1457)
清静功(空丹)…………………(1458)
减肥功…………………………(1673)
减肥练功法……………………(1675)
减肥炼形法……………………(1675)
《渐悟集》………………………… (261)
混元一气功……………………(1460)
混元一体功……………………(1461)
混元开天功……………………(1433)
混元易筋经……………………(1460)
混元益气功……………………(1464)
《混俗颐生录》…………………… (262)
《淮南子》………………………… (244)
《淮南子》与《太平经》………… (126)
《淮南鸿烈》……………………… (244)
《渊颖集问五脏诗》……………… (261)
淹城导引术……………………(1465)
《婆罗门导引十二法》………… (645)
《渔庄录》………………………… (283)
渔阳老人………………………… (233)
章门按摩法……………………(1676)
寂 护…………………………… (217)
寅时振阳功……………………(1457)
寇谦之…………………………… (211)
谛 闲…………………………… (238)
袾 宏…………………………… (232)
密宗的基本教理………………… (149)
颈部医疗保健功………………(1677)
颈椎病、关节损伤、坐骨神经痛 (514)
颈椎病防治导引功法…………(1677)
颈椎病简易自疗法……………(1678)
姬际可…………………………… (231)
巢元方…………………………… (217)
巢氏宣导法………………………(98)
《巢氏病源补养宣导法》……… (273)
《巢原》导引法…………………(1466)
综合采气功……………………(1464)
《续养生论》……………………… (612)

十 二 划

《琼琯真人集》…………………… (261)
斑秃可望不药愈………………… (537)
超视觉特异功能动功…………(1467)
葛 玄…………………………… (208)
葛 洪…………………………… (212)
葫芦功…………………………(1471)
蒋维乔…………………………… (238)
董汉醇…………………………… (239)
董仲舒…………………………… (208)
董海川…………………………… (233)
《敬斋先生古今黈》……………… (261)
葆春功…………………………(1470)
韩 非…………………………… (204)
《韩非子》………………………… (242)
韩清净…………………………… (238)
韩湘子…………………………… (217)
彭 祖…………………………… (203)
彭祖长寿术……………………(1468)
彭祖医行养心功………………(1469)
彭祖调气术……………………… (734)
《彭祖摄生养性论》……………… (242)
彭 晓…………………………… (217)
《博物志》………………………… (246)
惠 果…………………………… (217)
惠 施…………………………… (204)
硬气功行气法…………………(1473)
《援生四书》……………………… (273)
提肛颠肛法……………………(1678)
提睾功…………………………(1472)
揉丹田功………………………(1474)
揉腰功…………………………(1475)
揉腹九冲图解…………………… (738)
揉腹运气功……………………(1474)
揉摩术…………………………(1678)
揉腹功…………………………(1475)
紫中道人………………………… (239)
《紫团丹经》……………………… (261)
《紫清指玄篇》…………………… (261)
《景岳全书》……………………… (273)
跑步功…………………………(1477)
蛤蚌功…………………………(1476)
喝气功…………………………(1477)
黑猫功…………………………(1478)
嵇 康…………………………… (211)
程国彭…………………………… (233)
程 颐…………………………… (226)
程 颢…………………………… (225)

释迦牟尼…………(204)
《释道辨伪》…………(273)
傅 山…………(233)
傅山太极气功…………(1492)
傅金铨…………(233)
焦 先…………(208)
智 旭…………(233)
智悟气功…………(1486)
智能动功…………(1478)
智 顗…………(218)
智静功…………(1485)
智慧精神通功…………(1486)
舒心平血功…………(1679)
舒肝动静功…………(1681)
舒肝郁气法…………(1682)
舒筋壮骨功…………(1497)
筋健功…………(1491)
循经导气功…………(1496)
循经按摩法…………(1493)
循经贯气法…………(1494)
舜耕法门…………(1682)
脾胃调和法…………(1683)
鲍 山…………(233)
鲁妙典…………(239)
《象言破疑》…………(273)
《登真隐诀》…………(246)
敦煌遗书《呼吸静功妙诀》……(736)
《就正录》…………(273)
阙阿水…………(238)
童子功…………(1498)
《童蒙止观》…………(245)
《童蒙止观校释》…………(250)
痛经、闭经、乳腺炎…………(508)
普行功…………(1501)
善无畏…………(218)
《道书十二种》…………(273)
《道书全集》…………(273)
道 生…………(212)
《道枢》…………(261)(613)
《道言五种》…………(273)
《道言外中》…………(273)
《道言浅近说》…………(261)
《道典论》…………(283)
《道法会元》…………(283)
《道贯真源》…………(273)
道 济…………(226)
道家龙门派性命双修法…………(1507)
道家与气功发展…………(6)
道家气功论…………(122)
道家传统炼养术…………(31)
道家筑基功…………(734)
《道窍诀》…………(273)
道 信…………(218)
《道阃元枢歌》…………(261)
《道 藏》…………(273)
《道藏气功书十种》…………(244)
《道藏目录详经》…………(273)
《道藏举要》…………(276)
《道藏续编·初集》…………(274)
《道藏辑要》…………(273)
《道藏源流考》…………(276)
曾 慥…………(226)
湛 然…………(218)
寒热虚实与辨证施功…………(182)
禅门口诀以息纠偏法二十种…(1684)
《禅关策进》…………(273)
禅宗与参禅…………(148)
禅密功…………(1511)
禅密四动功…………(1510)
强身内壮功…………(1518)
强腰六步功…………(1515)
强心健肺呼吸操…………(1684)
强壮功法合仪掌…………(1516)
强健腹部按摩功…………(1685)
强精回春法…………(1686)

十三划

蒯 京…………(208)
蒲度贯…………(226)
《楞伽经句义通说要旨》…………(274)
颐身十二功…………(1523)
《颐生微论》…………(274)
《颐身集》…………(274)
《颐养诠要》…………(274)
《禁忌篇》…………(283)
楚天内丹养生功…………(1545)
《楚 辞》…………(242)
雷思齐…………(226)
瑜珈固精术…………(1499)
搬运法…………(1520)
《摄生三要》…………(274)(650)
《摄生月令》…………(262)
《摄生要义》…………(262)
《摄生要语》…………(274)
《摄生要录》…………(274)(652)
《摄生养枕中方》…………(250)
《摄生养性论》…………(242)
《摄生集览》…………(274)
《摄生纂录》…………(262)
《摄生消息论》…………(262)(628)
鉴 真…………(218)
睡 功…………(1524)
蜀峰禅功…………(1525)
嗡月华法…………(1522)
《嵩山太无先生气经》…………(283)
催眠对症疗病法…………(1689)
《简易内丹术》…………(262)
简易气功…………(1529)
简易动功…………(1528)
简易通周天法…………(1528)
简易空松功…………(1533)
简易美容功法…………(1688)
简化峨嵋庄…………(1530)
简易调气按摩法…………(1530)
简易降压功…………(1687)
简易颈椎操…………(1688)
简便动功…………(1540)
遥视练丹功…………(1527)
腰椎间盘突出自疗法…………(1690)
腹部运气绕脐按摩法治疗习惯性便秘66例…………(485)
腹部瑜珈减肥气功…………(1691)
《痰火点雪》…………(274)
新气功疗法综合治疗癌肿48例临床小结…………(500)
《新编寿世传真》…………(274)
意气功…………(736)
意气功法…………(1544)
意念疗法…………(1544)
意气体…………(1537)
意 功…………(1542)
意明功…………(1275)
意念按摩功…………(1537)
意拳五形…………(1541)
意拳养生站桩功…………(1533)
意拳浑圆桩…………(1545)
意拳健身桩…………(1540)
意拳健身桩治疗多种慢性疾病44例疗效观察…………(531)
塑、锁、梳法…………(737)
溯源篇…………(1)
遐龄健身功…………(1519)
辟谷术…………(738)
辟谷食气一法…………(737)
辟谷食气法…………(1519)

十四划

静气功治疗40例近视的效果

观察……………………………（440）
静功的起源……………………………（3）
静功配合体疗治疗老年病106
例观察……………………………（531）
静功意守上丹田治疗神经官
能症……………………………（470）
静动气功……………………………（1549）
静休意灌功……………………………（1548）
《静坐入门》……………………………（276）
静坐功……………………………（1551）
《静坐法精义》……………………………（276）
《静坐要诀》……………………………（274）
静坐养生法……………………………（1550）
静养功……………………………（1549）
静养引气六步功……………………………（1546）
聚气的寿功……………………………（1553）
疑难杂症……………………………（535）
僧 璨……………………………（218）
鼻炎治疗气功……………………………（1692）
《管 子》……………………………（243）
《管子》与宋·尹学派……………………………（125）
管 仲……………………………（204）
《管窥编》……………………………（274）
膈肌痉挛自我调治法……………………………（1692）
《敲爻歌》……………………………（250）（587）
精、气、神……………………………（26）
精、气、神与气化论……………………………（172）
精神健康长寿法……………………………（1560）
精源功……………………………（1559）
漫步周天导引法……………………………（1154）
慢性胆囊炎自疗法……………………………（1691）
《寥阳殿问答》……………………………（274）
谭处端……………………………（226）
谭 峭……………………………（219）
《翠虚篇》……………………………（262）
《颟真子》……………………………（262）

十 五 划

慧 文……………………………（208）
慧 功……………………………（1564）
慧 可……………………………（208）
慧 远……………………………（212）
慧明静坐功……………………………（1561）
《慧命经》……………………………（274）
慧 思……………………………（208）
慧 能……………………………（218）
慧眼配乐功……………………………（1692）
慧通丹田功(一)……………………………（1562）
慧通丹田功(二)……………………………（1563）
增视功……………………………（1694）
《增像全图加批西游记》……………………………（274）
《增演易筋洗髓内功图说》……………………………（274）
《樵阳经》……………………………（262）
樊 阿……………………………（208）
《燕巢心经直解》……………………………（274）
整体观念与恒动观念……………………………（165）
《擒元赋》……………………………（283）
墨 子……………………………（204）
墨子行气法……………………………（738）
德 清……………………………（233）
《摩诃般若波罗密多心经》……………………………（283）
摩腹运气功……………………………（1565）
颜之推……………………………（208）
颜 元……………………………（234）
《颜氏家训》……………………………（246）
颜 回……………………………（204）
《鹖鴇天》……………………………（262）
《遵生八笺》……………………………（274）
潘师正……………………………（218）
潘 霨……………………………（234）
潜息气功……………………………（1566）
《潜溪邃言》……………………………（275）
澄 观……………………………（219）
鹤步登天……………………………（1567）
鹤翔庄……………………………（1567）

十 六 划

薛阳桂……………………………（234）
薛道光……………………………（226）
醒脑宁神功……………………………（1694）
霍元甲……………………………（238）
霍东阁……………………………（238）
踏步击腹功……………………………（1693）
儒家气功论……………………………（150）
赞 宁……………………………（226）

十 七 划

《磻溪集》……………………………（262）（627）
《霞外杂俎》……………………………（283）
《臞仙活人心法》……………………………（274）

十 八 划

藏密《大圆法精要》与宝瓶气
功法……………………………（1583）
藏密九节佛风法……………………………（1571）
藏密内火明点法……………………………（1572）
藏密气功……………………………（1573）
藏密灵热功……………………………（1584）
魏伯阳与《参同契》……………………………（46）
魏伯阳……………………………（208）
魏存华……………………………（208）
癔病气功自疗法……………………………（1695）

二 十 划

灌 顶……………………………（219）

廿 二 划

“髓化炁”功……………………………（1586）

（京 燕）

藏書 三桃

封面页
书名页
版权页
前言页
目录页
凡例
代序一：建立唯象气功学——当前气功科学研究的一项任务＆钱学森
代序二：采取科学态度，积极健康地发展气功科学＆伍绍祖
上编
溯源篇＆王松龄
附：《气功的科学时代》（李志庸）
功理篇＆宋天彬等
人物篇＆王磊磊等
书目篇＆顾平旦等
科研篇＆黄俊杰等
病例篇＆张海亚
文献篇＆顾平旦
下编
功法篇＆刘治邦等
索引＆京燕
上编＆王松龄
溯源篇
一、气功的释名及其内涵
（一）气功一词的提出
（二）气功之内涵
二、气功探源
三、不同功法的起因
（一）静功的起源
（二）动功的起源
（三）动功、静功共源于生活体验

四、气功的流传方式

（一）师徒授受

（二）文字记载

（三）神明之教

（四）契机自悟

五、各流派气功的发展

（一）道家与气功发展

1．老庄学说

2．阴阳、五行、干支

3．精、气、神

4．道家传统炼养术

5．内丹学概说

6．魏伯阳与《参同契》

7．各门派与宗师

8．女丹

（二）佛家与气功发展

1．佛家的部派及小、欠乘

2．小乘的传入及其基本理论

3．小乘禅法

4．小乘的其他修法

5．大乘的传入及其基本理论

6．大乘禅法

（三）医家与气功发展

1．《内经》中的气功论述

2．关于通周天问题

3．巢氏宜导法

4．孙思邈论导引

5．刘贵珍与内养功
（四）理学家与气功发展
1．高攀龙论气功
2．近代之所谓儒家功
附：《气功学的科学时代》（李志庸）
功理篇＆宋天彬等
一、《易经》与象数学＆宋书功
（一）《易经》简介
（二）河图·活书
（三）太极·八卦
（四）阴阳·五行
（五）五运六气
（六）《周易参同契》理论
二、道家气功论＆刘占文、郑建功
（一）《老子》与《庄子》
（二）《阴符经》与《黄帝内经》
（三）《管子》与宋·尹学派
（四）《淮南子》与《太平经》
（五）《抱朴子》的炼丹理论
（六）《黄庭经》与丹田学说
（七）《灵剑子》与内丹术概念的形成
（八）《胎息经》与内丹术调息理论
（九）司马承祯的脏腑理论
（十）《悟真篇》与内丹理论总结
（十一）陈抟的《无极图》内丹术
（十二）《不二元君法语》与

女丹理论
（十三）《伍柳仙宗》与三教
归一论
三、佛家气功论＆宋天彬
（一）小乘禅法的禅定理论
（二）大乘佛法的“般若学
理论
（三）天台宗的基本教理
（四）法相宗的唯识观
（五）华严宗的法界观
（六）净土宗的基本教理
（七）禅宗与参禅
（八）密宗的基本教理
四、儒家气功论＆宋书功
（一）思孟学派与修身养性
（二）荀子的治气养生
（三）王充、荀悦与气功
（四）《文心雕龙》与气功
（五）诗人文豪与气功
（六）宋明理学与气功
五、医家气功论＆吉风霞
（一）整体观念与恒动观念
（二）阴阳五行学说与元气论
（三）精、气、神与气化论
（四）脏腑与脏腑之气
（五）经络和经络之气
（六）外感内生病邪与气功医
疗
（七）寒热虚实与辨证施功
（八）未病先防与气功养生
（九）饮食疗法与气功保健康
复
六、武术、艺术、体育气功论＆邱金麟

（一）武术气功论
1．《少林拳术秘诀》的气功思想
2．内家拳论
3．太极拳论
4．形意拳论
5．八卦掌论
6．《易筋经》论
（二）艺术气功论
1．书法与气功
2．音乐与气功
（三）体育气功论
人物篇＆王磊磊、汤自力
一、先秦时期（公元前２２１以前）
士诚绮
子产
子思
子华子
广成子
王乔
孔子
尹文子
亢仓子
文子
关尹
老子
列子
吕不韦
伏羲氏
伯阳父
庄子
医和
赤松子

岐伯
鬼谷子
告子
邹衍
宋莱子
宋？
陆通
范？
步正
炎帝
孟子
屈原
荀子
皇初平
秦越人
晏婴
徐福
高丘子
涓子
偓佺
彭祖
惠施
韩非
释迦牟尼
管仲
墨子
颜回

二、两汉三国时期（前２２１—２６５）

三茅真君
王玄甫
王真
王仲甫

王充
支娄迦？
甘始
仓公
龙树
龙伯高
左慈
东郭延年
田何
华佗
向栩
朱士行
刘平河
刘安
刘劭
刘京
刘根
安世高
李少君
扬雄
吴普
阴长生
阮籍
张良
张陵
张鲁
张衡
河上公
陆贾
封达君
贾谊
郗俭
费长房

曹操
矫慎
郭玉
董仲舒
葛玄
焦先
蒯京
慧思
慧可
慧文
樊阿
颜之推
魏存华
魏伯阳

三、魏晋南北朝时期（２６５—５８１）

王烈
王叔和
王弼
支遁
向秀
刘休
刘勰
苏元朗
李方回
杨羲
吴猛
何晏
佛图澄
许迈
许逊
张忠
张湛

县峦
范长生
皇甫谧
祖冲之
贾思勰
郭璞
烟萝子
菩提达摩
寇谦之
陶淡
陶弘景
嵇康
葛洪
道生
慧远

四、隋唐五代时期（５８１—９６０）

一行
大乘和尚
无言通
不空
王元正
王焘
王希夷
王玄览
王冰
幻真先生
尹？
白居易
玄奘
司马承祯
弘忍
吕洞宾
成玄英

刘元靖
刘知古
刘海蟾
杜光庭
李筌
李淳风
吴筠
希迁
李含光
何仙姑
张果
张白
逊思邈
杨凝式
金刚智
宗密
空海
陆修静
陈朴
胡？
柳宗元
钟离权
施肩吾
神秀
神会
莲花戒
莲花生
徐则
寂护
曹士珩
崔希范
巢元方
彭晓

韩湘子
惠果
智？
善元畏
湛然
道信
鉴真
僧璨
慧能
潘师正
澄观
灌顶
谭峭

五、两宋辽金元时期（９６０—１３６8）

马丹阳
王？
王？
王惟一
王重阳
王处一
王庆升
长筌子
文天祥
尹志平
尹真人
石泰
白玉蟾
宁全真
刘完素
刘德仁
刘操
刘处玄

朱熹
玛尔巴
米拉日巴
孙不二
苏轼
苏辙
李志常
李若之
李鹏飞
李冶
李杲
李道纯
李道谦
吴心圆
邹铉
沈括
张无梦
张伯端
张君房
邵雍
范仲淹
耶律楚材
林灵素
知礼
邱处机
周敦颐
陆游
陆九渊
陈楠
陈抟
陈直
陈景元
陈致虚

陈显微
陈冲虚
延寿
草堂
赵缘督
重现
皇甫坦
俞琰
郝大通
程颢
程颐
道济
曾？
蒲度贯
雷思齐
谭处端
薛道光
赞宁

六、明清时期（１３６８—１９１１）

丁其誉
了空
万尚父
马学礼
王夫之
王肯堂
王锡鑫
王文禄
王守仁
王祖源
天修子
尤乘
尤侗
仇兆鳌

石成金
叶天士
冯？
吕坤
朱元育
朱本中
朱权
朱震享
伍守阳
伍守虚
刘一明
刘思敬
刘渊然
兰茂
杜一诚
李梃
李时珍
李贽
李文？
李涵虚
罗福至
闵一得
汪晸
汪昂
冷谦
沈金鳌
张三丰
张璐
张静虚
张志聡
张介宾
胡文焕
林兆恩

杨继洲
罗洪先
罗钦顺
周学霆
周腹靖
念常
宗喀巴
陆西星
陈王廷
陈元赟
陈卜
陈复正
杨引
柳华阳
俞樾
姬际可
袁黄
圆悟
真可
徐春圃
高攀龙
高濂
？宏
黄宗羲
曹廷栋
曹还阳
戚继光
龚廷贤
龚居中
郭静中
渔阳老人
徐灵胎
徐文弼

董海川
智旭
程国彭
傅山
傅金铨
鲍山
德清
颜元
薛阳桂
潘？

七、民国·现代时期（１９１１—至今）

丁福保
万籁声
马礼堂
王芗斋
王松龄
王伽林
王子平
太虚
巨赞
月霞
包桂文
边治中
任继愈
刘贵珍
朱文彬
印光
杜心五
李青云
李小龙
张明武
张锡纯

林厚省
杨践形
易心莹
周潜川
法尊
陈樱宁
陈照奎
欧阳竟无
赵中道
赵朴初
赵避尘
胡耀贞
圆瑛
铃木大拙
郭林
虚云
韩清净
谛闲
蒋维乔
阙阿水
霍元甲
霍东阁

八、年代不详者

尹轨
袁天纲
吕恭
朱桃椎
帛和
刘无名
刘凭
性空子
负局先生
杜巽才

沈文泰
许栖岩
张景和
董汉醇
紫中道人
鲁妙典
书目篇＆顾平旦、马小燕

一、先秦时期（公元前２２１年以前）

《子华子》
《五橱经气法注》
《太上无极混元一？度人妙经
》
《太上老君虚无自然本起经》
《太上老君内日用妙经》
《太上老君内观经》
《太上老君说常清静妙经》
《太上老君说了心经》
《内经》
《文子》
《文始真经》
《古文龙虎经》
《老子》
《老子说五橱经》
《老子清净心经》
《老了河上公章句》
《老子想尔注》
《列子》
《吕氏春秋》
《庄子》
《关尹子》
《论语》
《阴符经》
《枕中经》

《易经》
《金碧古文龙虎上经》
《金丹金碧潜道诀》
《周易大传》
《孟子》
《荀子》
《真龙虎九仙经》
《南华经》
《通玄真经》
《黄帝内经·素问》
《清静妙经》
《彭祖摄生养性论》
《韩非子》
《楚辞》
《摄生养性论》
《管子》

二、两汉三国时期（前２２１—２６５）

《马王堆导引图》
《太平经》
《太上清领书》
《太上老君养生诀》
《太清金液神丹经》
《中藏经》
《中论》
《申鉴》
《论衡》
《安般守意经》
《却谷食气篇》
《针灸甲乙经腧穴重辑》
《金液神丹经》
《经匮要略》
《<金匮要略>通俗讲话》

《周易参同契》
《春秋繁露》
《黄庭内景经》
《黄庭外景经》
《淮南子》
《淮南鸿烈》
《养生论》
《道藏气功书十种》

三、魏晋南北朝时期（２６５—５８１）

《大丹问答》
《上清大洞真经》
《上清黄庭内景经》
《上清黄庭外景经》
《上清握中央》
《童蒙止观》
《太上无极总真文昌大洞仙经》
《太上黄庭外景经》
《六妙门》
《六妙法门》
《六祖坛经》
《正一法文修真旨要》
《抱朴子》
《养生要集》
《养性延命录》
《洗髓经》
《神灭论》
《神仙传》
《真诰》
《将摄保命篇》
《黄帝阴符经》
《博物志》

《登真隐诀》
《颜氏家训》

四、隋唐五代时期（５８１—９６０）

《八祖金丹心法》
《入药镜》
《三住铭》
《三宝心镫》
《千金方》
《千金要方》
《千金翼方》
《天仙金丹心法》
《天隐子》
《天隐子养性书》
《太上九要心印妙经》
《太乙金华宗旨》
《太上养生胎息气经》
《日月玄枢论》
《中山玉柜服气经》
《六祖大师法室坛经》
《幻真先生服内元气诀》
《气法要妙至诀》
《仙佛真传真解》
《仙籍旨诀·道生旨》
《外台秘要》
《玄珠录》
《玄真子》
《玄真子外篇》
《西山群仙会真记》
《存神练气铭》
《吕祖正藏法奕注》
《吕祖全书》
《吕祖损益论》
《阴符经疏》

《孙真人卫生歌》
《还丹内象金钥匙》
《还丹破迷歌》
《还丹赋》
《还金术》
《坐忘论》
《灵宝毕法》
《枕中方》
《枕中记》
《钟吕传道记》
《钟吕传道集》
《周易参同契分章通真义》
《服气精义论》
《备急千金要方》
《顿悟入道妙门论》
《胎息经注》
《保生铭》
《神仙可学论》
《神仙起居法》
《神仙食气金柜妙录》
《复性书》
《养生辨疑诀》
《破迷正道歌》
《修习止观坐禅法要》
《修真精义杂论》
《座右铭》
《诸病源候论》
《通幽决》
《黄庭内景五脏六腑补泻图》
《崔公人药镜》
《清波杂志》
《摄养枕中方》
《童蒙止观校释》

《敲爻歌》

五、两宋辽金元时期（９６０—１３６８）

《了明篇》
《三元延寿参赞书》
《三天易髓》
《三极至命筌蹄》
《士大夫食时五观》
《大丹直指》
《上乘修真三要》
《上清太玄九阳图》
《上阳子金丹大要》
《上阳子金丹大要图》
《广成子解》
《元阳子金液集》
《云光集》
《云笈七签》
《不二元君法语》
《太上太清天童护命妙经注》
《太上老君说常清静妙经注》
《太上洞房内经注》
《太上黄庭中景经》
《太平圣惠方》
《太平御览》
《太平希夷志》
《太玄朗然子进道诗》
《太极祭炼内法》
《太清真人络命歌》
《历世真仙体道通鉴》
《中央黄老君洞房内经》
《中和集》
《水云集》
《长春子？溪集》

《长春真人西游记》
《丹诀要言》
《丹阳真人语录》
《丹经极论》
《丹经指要》
《丹溪心法》
《丹髓歌》
《玉清金笥青华秘文金宝内炼丹诀》
《甘水仙源录》
《古文龙虎上经注》
《东坡全集》
《东垣十书》
《仙乐集》
《玉溪子丹经指要》
《丘祖全书》
《玄风庆会录》
《玄机直讲》
《玄宗内指经》
《玄要篇》
《玄都道藏》
《圣济总录》
《圣济经》
《圣惠方》
《吕纯阳真人沁园春丹词注释》
《百句章》
《至道至微七论要诀》
《朱子全书》
《先天金丹大道玄奥口诀》
《阴真君还丹歌注》
《孙不二元君法语》
《孙不二元君传述丹道秘书》

《寿亲养老新书》
《苏沈良方》
《还丹显妙通幽集》
《还丹复命篇》
《还丹金液歌注》
《还丹秘诀养赤子神方》
《还源篇》
《延寿第一绅言》
《医说》
《会真集》
《宋巍宗圣济经》
《谷神篇》
《谷神赋注》
《启真集》
《君房服气养生法》
《灵宝净明新修九老神印伏魔秘法》
《张三丰全集》
《邵子月窟天根诗解》
《纸舟先生全真直指》
《青天歌注释》
《青华秘文》
《规中指南》
《陈虚白先生规中指南》
《析识指迷论》
《松雪书道德经》
《抱一子三峰老人丹诀》
《事林广记》
《明道篇》
《易外别传》
《鸣鹤余音》
《陈先生内丹决》
《周易参同契发挥》

《周易参同契解》
《周易参同契释疑》
《金丹大成》
《金丹大成集》
《金丹大要》
《金丹四百字》
《金液还丹印证图》
《金丹破疑直指》
《金莲正宗记》
《金碧古文龙虎上经注疏》
《炉火监戒录》
《参同契分章注》
《参同契考异》
《参同契解》
《政和圣济总录》
《南岳遇师本末》
《洞玄灵宝自然九天生神王章经解》
《洞玄金玉集》
《重阳立教十五论》
《重阳祖师十论》
《重阳教化集》
《复命篇》
《保生要录》
《养老奉亲书》
《素问·玄机原病式》
《素问·病机气宜保命集》
《泰定养生主论》
《格致余论》
《真一金丹诀》
《真仙直指语录》
《莹蟾子语录》
《修真十书》

《悟真篇》
《悟真外篇》
《重阳全真集》
《灵剑子》
《修仙辨惑论》
《修真太极混元图》
《修真太极混元指玄图》
《悟真篇讲义》
《修道真言》
《海琼白真人语录》
《海琼传道集》
《诸真内丹集要》
《诸真圣胎神用诀》
《诸真语录》
《能改斋漫录》
《琐碎录》
《黄帝八十一难经篡图句解》
《黄帝阴符经夹颂解注》
《黄帝阴符经注》
《黄帝阴符经注解》
《黄帝阴符经集解》
《清微丹诀》
《浮黎鼻祖金华秘诀》
《渐悟集》
《清庵莹蟾子语录》
《渊颖集问五脏诗》
《琼？真人集》
《敬斋先生古今黄主》
《紫团丹经》
《紫清指玄篇》
《脾胃论》
《道言浅近说》
《道枢》

《道？元枢歌》
《混俗颐生录》
《摄生月令》
《摄生要义》
《摄生消息论》
《摄生纂录》
《简易内丹术》
《樵阳经》
《翠虚篇》
《鹧鸪天》
《？真子》
《？溪集》

六、明清时期（１３６８—１９１１）

《一览延龄》
《二六功课》
《二懒心话》
《入药镜注》
《入药镜陆注》
《入药镜傅注》
《入药镜集注》
《人元大道九层炼心文终经循途录》
《三车秘旨》
《三峰丹诀采真机要》
《大成捷要》
《大政记》
《大通经注》
《万氏家传养生四要》
《万育仙书》
《上品丹法节次》
《卫生要术》
《五养秘诀》
《太上老君说常清静妙经直指

》

《天仙正理直论》
《天仙正理直论增注》
《日用经注》
《内功图说》
《内经图》
《长生秘诀》
《长生诠》
《长生指》
《丹经示读》
《丹道九篇》
《勿药元诠》
《方壶外史》
《心传述证录》
《心灯传述录》
《动功按摩秘诀》
《玉皇心印妙经注》
《玉皇心印妙经真解》
《古文周易参同契注》
《古法十三则阐微》
《古今医统大全》
《古今图书集成·医部全录》
《古今隐楼藏书》
《东华正脉皇极阖辟证道仙经
》

《东坡养生集》
《仙佛合宗语录》
《乐育堂语录》
《外经微言》
《玄妙镜》
《玄肤论》
《玄修抉微》
《玄微心印》

《玄潭集》
《老子说常清静经阐幽》
《老子道德经玄览》
《老老恒言》
《存有斋医话稿》
《吕祖百字碑注》
《伍柳仙宗》
《伍真人丹道九篇》
《延年九转法》
《延寿仙图》
《延龄纂要》
《会心外集》
《后天串述文始经》
《杂病源流犀烛》
《阴符经注》
《阴符经类解》
《阴符经测疏》
《阴符经疏略》
《红炉点雪》
《寿人经》
《寿世传真》
《寿世保元》
《寿世青编》
《寿世新编》
《寿域神方》
《赤风髓》
《医门法律》
《医方类聚》
《医先》
《医学入门》
《医学心悟》
《医学源流论》
《医道还元》

《医衡》
《护命经注》
《吕祖百字碑测疏》
《针灸大成》
《体真山人丹诀语录》
《体真心易》
《证道秘言》
《邵子月窟天根诗注》
《译梦》
《陆地仙经》
《张氏医通》
《灵源大道歌》
《青天歌测疏》
《折肱漫录》
《奇经八脉考》
《奇症汇·问答篇》
《易理阐真》
《呻吟语》
《定观经注》
《参同契疏略》
《保生秘要》
《金丹要决》
《金仙证论》
《金丹就正录》
《金刚经注》
《胎息经疏》
《周易参同契正义》
《周易参同契测疏》
《周易参同契集韵》
《性名风月通玄记》
《性命圭旨》
《性命圭旨全书》
《性命要旨》

《怡情山录》
《河洛精蕴》
《审视瑶函》
《参同直指》
《参同契正文》
《参同契脉望》
《居家宜忌》
《贮香小品》
《修真九要》
《修真后辨》
《修养须知》
《修真秘要》
《修真辨难》
《修龄要旨》
《皇极阖辟证道仙经》
《食色绅言》
《脉望》
《养生四要》
《养生导引法》
《养生至论》
《养生肤语》
《养生随笔》
《养生揽要》
《养病庸言》
《炼丹摄要》
《活人心方》
《活人心法》
《活命慈丹》
《济一子道术》
《神室八法》
《神隐书》
《赦洞古经》
《荣生导养编》

《顿渐说》
《真诠》
《般若波罗密经附注》
《般若波罗密多心经解义》
《益龄单》
《悟真直指》
《悟真篇三注》
《〈悟真篇〉三家注》
《悟真篇正义》
《悟真篇约注》
《悟真篇阐幽》
《悟真篇集注》
《悟道录》
《类经》
《类修要诀》
《诸真玄奥集成》
《通关文》
《理虚元鉴》
《理？骈文》
《推篷寤语》
《常清静经直指》
《清黄元吉养生静功心法注释
》
《景岳全书》
《释道辨伪》
《就正录》
《道窍诀》
《巢氏病源补养宜导法》
《援生四书》
《象言破疑》
《禅关策进》
《道书十二种》
《道书全集》

《道言五种》
《道言外中》
《道贯真源》
《道藏》
《道藏目录详经》
《道藏辑要》
《道藏续编·初集》
《颐生微论》
《颐身集》
《颐养诠要》
《楞伽经句义通说要旨》
《摄生三要》
《摄生要录》
《摄生要语》
《摄生集览》
《新编寿世传真》
《痰火点雪》
《寥阳殿问答》
《静坐要诀》
《慧命经》
《管窥编》
《？仙活人心法》
《增演易筋洗髓内功图说》
《增像全图加批西游记》
《燕巢心经直解》
《遵生八笺》
《随息居饮食谱》
《潜溪邃言》

七、民国·现代时期（１９１１—至今）

《大道真传》
《中国的呼吸及习静养生法》
《中国道教史》

诀》

《气功治验录》
《世界禅》
《内功炼丹秘诀》
《内外功图说辑要》
《因是子静坐法》及《续编》
《延寿指南》
《因是子静坐实验录》
《医学衷中参西录》
《国学阐微》
《冈田式静坐法》
《性命法诀明指》
《静坐入门》
《静坐法精义》
《修道全指》
《修道真铨》
《黄庭经讲义》
《肺痨病特殊疗养法》（简称《气功疗法》）
《道藏举要》
《道藏源流考》

八、年代不详者

《了三得一经》
《七部名教要记》
《七部语要》
《七真传》
《三元论旨》
《三宝大有全书》
《三要达道篇》
《三洞机枢杂说》
《大威仪先生玄素真人要用气诀》
《大洞玉经》
《大洞真经》

《女功指南》
《上清大洞真经》
《上清元英真童合游内变玉经》
《上清司命茅君修行指迷诀》
《上清黄庭五脏六腑真人玉轴经》
《天仙心传》
《天仙心传圆诀》
《天仙直论长生度世内炼金丹诀心法》
《天仙道戒忌》
《天仙道程宝则》
《无上内秘真藏经》
《元始天尊说生天得道真经》
《无能子》
《太上玄灵斗姆大全元君本命延生心经》
《太上赤文洞古经》
《太上纯阳真君了三得一经》
《太上修真元章》
《太平经圣君秘旨》
《太初元气接要保生之论》
《太清中黄真经》
《太清导引养生经》
《太清服口诀》
《太清经断谷方》
《太清调气经》
《内金丹》
《火记》
《长生胎元神用经注》
《丹道秘书》
《六根归道篇》

《方外修真》
《心印经》
《心圣要言》
《心圣图说》
《心圣图说要言》
《孔子家语》
《玉匣记》
《玉诠》
《玉清元始元黄九光真经》
《玉清无极总文昌大洞仙经》
《古文龙虎经注疏》
《古仙导引按摩法》
《本命延生心经》
《北派真传》
《四气摄生图》
《玄宗正旨》
《老子中经》
《延陵先生集新旧服气经》
《西升经》
《存神固气论》
《至言总养生篇》
《吕祖指玄篇秘注》
《因病药》
《阴符天机经》
《如是我闻》
《佛祖般若心印经》
《沐浴身心经》
《灵宝洞玄自然九天生神章经
》

《灵宝净明黄素书释义秘诀》
《灵剑子导引子午记注》
《抱一函三秘诀》
《金阙帝君三元真一经》

《性命双修渐法》
《性命真诠》
《定真玉籙经》
《参禅五更词》
《参禅悟道破偈》
《指玄访道》
《胎息抱一歌》
《胎息经》
《胎息秘要歌诀》
《胎息精微论》
《胎藏中黄经》
《胎藏经》
《养生咏元集》
《养生秘旨》
《养生秘录》
《养性篇》
《洞元子内丹诀》
《洞玄灵宝定观经》
《炼丹要诀》
《神气养形论》
《神仙绝谷食气经》
《说常清静真经原旨注》
《珠宝王历》
《真人秘传火候法》
《真气还元铭》
《真仙要语》
《真意内照秘诀》
《破迷宗旨篇》
《逍遥子导引诀》
《般若波罗密多心经传灯直解》
《般若波罗密多心经注》
《修养杂诀》

《修炼须知》
《修真秘旨》（杨西山）
《修真秘旨》（杳冥山人）
《高上玉皇心印妙经》
《悟玄篇》
《悟性篇》
《悟性穷源》
《悟道五更词》
《黄帝九鼎神丹经诀》
《黄庭经》
《黄庭经外景》
《黄庭经内景》
《黄庭遁甲缘生经》
《琐言续》
《唯心五种择要》
《渔庄录》
《道典论》
《道法会元》
《禁忌篇》
《嵩山太无生生气经》
《摛元赋》
《摩诃般若波罗密多心经》
《霞外杂俎》
《卫生篡要》
附：近四十年以来气功书籍存目
科研篇＆黄俊杰、张海亚
一、“气”的基础理论研究
气功“外气”物质基础的研究——微粒流的初步实验结果
探测气功“运气疗法”物质基础的初步实验结果
人体红外辐射的测试报告
气功“内气”外放的热图像

气功外气显示研究
大脑太极图——左右脑特征空间结构
一个从“天人合一”理论导致的关于经络本质假说
现代科学对“精”“气”“神”物质性的研究
二、气功的临床及应用研究
气功治疗高血压病２０４例２０年疗效，预后对照观察和有关机理探讨
１００例气功治疗病人练功时的临床现象分析
气功镇痛的实验研究
气功状态下唾液中ＳｌｇＡ、溶菌酶含量变化的实验观察
练气功对人体血浆中三种激素含量的影响
气功过程中血压变化的实验观察
气功外气治病机理的探讨——对微循环的影响
气功处理工业菌种方法的可行性实验研究
气功外气对作物生长作用的研究
气功外气对维生素Ｃ结构和药性影响的初步研究
气功外气对于激光偏振面影响的观测
从热象仪测试看意念在炼气功中的作用
气功抗衰老作用的研究
气功在高中体育课运用的有效

性可行性初探
郭林新气功治癌疗法的探索
三、气功的生理机制研究
气功疗法生理机制的研究
外气作用机制研究
从呼吸中枢实验研究来探讨气功疗法的作用机制
练气功过程中皮肤电位活动的变化
气功态及外气效应神经机制的实验研究
人体在气功锻炼时的代谢率
气功对心血管系统影响的初步实验观察
气功对横膈运动与胃蠕动影响的X线观察
气功对胃部运动功能影响的观察
气功与胆汁分泌——我的实验研究
气功状态下穴位效应的观察
练功过程中脑电图的变化
从气功“内气”现象谈到对于体液循环的影响
气功师运气过程中的寸口脉象
气功对心理应激的颉颃
气功延缓老年液化智能衰退的作用
从神经科学角度剖析气功感觉现象
气功入静过程中自发脑电波功率谱及相干函数的分析
气功和特异功能次声信息的测

试与分析
四、气功外气的实验研究
气功外气的实验研究
气功外气对小白鼠免疫功能的影响
气功外气对果蝇寿命作用的初步观察
气功外气对革兰氏阳性球菌作用情况观察
气功外气对学习大鼠海马组织中ＣＡＭＰ含量的影响
病例篇＆张海亚
一、近视眼、白内障、其他眼病
气功治疗近视眼疗效初步观察
静气功治疗４０例近视的效果观察
气功治疗慢性眼病４８例近期疗效分析
发放外气治愈青光眼２例
气功外气治疗白内障３０例观察
二、肝炎、肝硬化
气功治疗肝病３１５例疗效观察
气功疗法治疗慢性肝炎５８例疗效观察
气功治愈肝硬化
三、高血压、中风、白血病
气功外气对高血压病的影响
少林内劲一指禅气功治疗高血压病实验报告
气功治疗老年人高血压１００例临床对照观察及其机理探讨

气功治疗瘫痪２２例
中医气功按摩治疗儿童脑性瘫痪
气功治闻脑萎缩１例
外气点穴、按摩治偏瘫
导引静坐法为主治疗中风后遗症３８例
气功锻炼治疗白细胞减少症２例
气功治疗血小板减少性紫癜１９例

四、肺炎、哮喘、肺气肿、肺结核

气功治疗阻塞性肺气肿的初步报告
太湖气功治疗矽肺３例报道
自控疗法治疗慢性支气管炎、肺气肿９０例疗效观察
以气功为主综合治疗肺结核病１００例报告

五、神经官能症、失眠

治疗神经官能症１３３例
气功、导引、按摩治疗３５例神经衰弱临床观察
松静功法治失眠
放松功治疗焦虑症８例疗效观察
气功按摩导引法治疗失眠顽症
点穴自发动功治疗不寐
静功意守上丹田治疗神经官能症

六、胃炎、十二指肠溃疡、肠胃病

气功治疗胃、十二指肠溃疡２２例临床分析

　　　　　　　　气功治疗溃疡病１２７８例综合报告
　　　　　　　　气功治疗胃下垂
　　　　　　　　气功治疗上消化道出血１６５例
　　　　　　　　内养功治疗消化系统疾病９０例分析
　　　　　　　　气功治疗急性阑尾炎１９０例临床疗效及机制初步讨论
　　　　　　　　气功点穴治疗腹泻
　　　　　　　　气功治疗婴幼儿腹泻三法
　　　　　　　　吸气提肛法治疗中气下陷性脱肛
　　　　　　　　腹部运气绕脐按摩法治疗习惯性便秘６６例
　　　　　　　　气功排除肝胆管结石１４例
　　　　　　　　气功配合耳穴压丸治疗胆结石４０例临床分析
　　　　七、肾炎、肾结石、膀胱结石
　　　　　　　　气功治疗慢性肾炎１０５例
　　　　　　　　气功治愈外伤性脊髓损伤长期排尿障碍１例
　　　　八、冠心病、心房颤、心绞痛
　　　　　　　　气功配合治疗冠心病５０例
　　　　　　　　气功治疗心绞痛２例
　　　　　　　　气功治疗１２例器质性心脏病的初步报告
　　　　　　　　气功治疗心动过速９例报告
　　　　　　　　妇女更年期心律紊乱的气功治疗观察
　　　　九、各类恶性肿瘤
　　　　　　　　新气功疗法综合治疗癌肿４８例临床小结

内养功治愈甲状腺髓样癌并内颅转移１例

周天命门功治疗恶性肿瘤实验观察

用气功治疗胃癌和卵巢癌

郭林新气功治癌远期疗效确实可靠

气功自控疗法对肿瘤镇痛作用的临床观察

十、痛经、闭经、乳腺炎

气功治疗气滞性月经后期２例

吸气缩阴法治疗阴挺

气功治疗放节育环后副反应及功血４０例的临床观察

运气按摩治疗早期乳腺炎

女阴白斑有治

十一、耳聋、咽喉痛

气功治疗耳聋１０８例疗效观察

气功治疗神经性耳聋

气功点穴治疗口腔咽喉病

十二、颈椎病、关节损伤、坐骨神经痛

气功治疗颈椎病１３５例

气功治疗腰椎间盘突出症的疗效观察

洗髓经治疗增生性脊椎炎

气功治疗骨刺２１２例

外气按摩治疗软组织损伤４６例

导引指压术治疗腱鞘囊肿１００例

外气点穴按摩治疗颞下颌关节紊乱综合症

气功点穴按摩治疗落枕１０１例
气功推拿治疗漏肩风
运气疗法治疗胸壁扭伤６９例
气功外气治疗急性腰扭伤７例
气功按摩治疗腰痛病
气功治疗头痛疗效观察
气功外气治疗骨折６例
４７例外气对骨痂生长的观察报道
十三、阳痿、遗精、不育症
气功治疗阳痿症
气功治疗精索静脉曲张１７５例
十六锭金功治遗精
气功治疗性功能紊乱
十四、老年病、慢性病
静功配合体疗治疗老年病１０６例观察
意拳健身桩治疗多种慢性疾病４４例疗效观察
郭林新气功治疗１７４例慢性病观察
气功调动人体潜能病弱之躯可得长寿
气功给我带来健康和青春
十五、疑难杂症
气功治疗结节性红斑病
气功疗法对某些皮肤病的作用
斑秃可望不药愈
治打鼾有方
气功可治疗帕金森氏症
气功治疗白赛氏病

气功为主治疗白癜风３５４例
气功穴位按摩治疗糖尿病２０例疗效观察
气功治愈我的混合性结缔组织病
艾滋病人练气功
外气点穴治疗外感发热３例
气功临床纠偏１０例
气功外气纠偏６８例报告
“足三里”穴压法治疗练功偏差症
文献篇＆顾平旦
一、《行气玉佩铭》
二、《远游》
三、《却谷食气篇》
四、《天下至道谈》
五、《阴符经》
六、《？禽戏》
七、《周易参同契》
八、《养生论》
九、《修习止观坐禅法要》
十、《养性延命录》
十一、《服气精义论》
十二、《存神炼气铭》
十三、《黄庭内景五脏六腑补泻图》
十四、《幻真先生服内元气诀》
十五、《胎息经》
十六、《破迷正道歌》
十七、《敲爻歌》
十八、《百字碑》
十九、《黄庭经》
二十、《神仙起居法》
二十一、《诸真圣胎神用诀》

二十二、《陈希夷睡功诀》
二十三、《太极图说》
二十四、《悟真篇》
二十五、《金丹四百字》
二十六、《入药镜》
二十七、《续养生论》
二十八、《道枢》
二十九、《无根树》
三十、《玄要篇》
三十一、《？溪集》
三十二、《摄生消息论》
三十三、《金丹问答》
三十四、《青天歌》
三十五、《奇经八脉考》
三十六、《仙佛合宗语》
三十七、《婆罗门导引十二法》
三十八、《食色绅言》
三十九、《摄生三要》
四十、《摄生要录》
四十一、《勿药元诠》
四十二、《太极拳说十要》
四十三、《神室八法》
四十四、《枕上三要诀》
四十五、《长生不老诀》
附：《古气功书中的隐话和术语》
下编
功法篇＆刘治邦、曲莺飞
一、古典功法部分
二十四气导引坐功势
十二段锦
十六字诀法
三宝补足法
大法导引法

女丹功
《千金》气功养生法
马王堆导引催眠功
王子乔导引法
天竺国按摩法
太上至轴六字气诀
止观法
“止观”治病论
五脏导引法
五禽戏
六字诀
六字气诀法
分行外功诀
幻真服内元气诀
龙虎一？翕聚光收光法
四季摄养法
古传防治白发气功法
古法二则
左洞真经按摩导引诀
玄鉴导引法
卯西周天功
宁先生导引养生法
《圣济总录》服气法
老人导引法
老子按摩法
至游子坐忘法
行止坐卧功
华山十二睡功总诀图
许逊五脏导引法
许逊服气法
庄子气功修炼法
守道三法
导引十六势

导引却病养生法
导引却病歌诀
导引吐纳治病法
孙思邈长寿养生法
孙思邈《调气法》
寿人经
运功规法
运气疗病法
却病延年法
苏东坡健身功
苏轼气功术
医疗导引术
吴师机养生导引术
闲闲公“速睡法”
补脑法
灵子显功金丹大药修炼法
灵剑子导引法
《抱朴子一别旨》行？？与导
引
易筋经
《贮香小品》导引术
《金仙证论》选炼丹法
服气疗病论
治早泄古法
治病补泻法
治万病坐功诀
京黑先生治病法
《性命主旨》功法纲要
检时含景补泻图
钟吕金丹派秘传三成丹法
《修真旨要》服气法
修真图
保健导引术

养生古法
养生方法五则
养生导引法
神仙绝谷食气经
神仙导引法
神仙绝谷炼气法
准提陀罗尼布字法
《悟真篇》内丹法要点
《诸病源候论》中的导引术
陶弘景杂病导引法
黄帝九鼎神丹法
彭祖调气术
道家筑基功
敦煌遗书《呼吸静功妙诀》
意气功
塑、锁、梳法
辟谷食气一法
辟谷术
墨子行气法
揉腹九冲图解

二、流行气功部分

一分钟脐密功
一指禅功
二元一环燕子功
十二手点穴气功
十二段动功
十八功法
十八罗汉功
十三太保功
十分钟气功
十字诀功
十指功
七式罗汉功

七步功
七星功
八大金刚功
（附：八大金刚功的循经法）
八大神龙掌
拍打功
八式健身功
八卦九宫圈功术
八卦拳走掌行功
八字功法
八字桩
八仙庆寿功
八卦功呼吸八法
八卦式内养功
八步采气养生功
八卦桩
八卦混元一气抖动功
八卦循导功
八段锦
入静三妙法
入静飘化功
九九阳功
九子长寿功
九转内丹术
九曲连环功
九守功法
九转回还功
儿童气功
三“ 8 ”运气法
三九升阳桩
三节四梢内气导引法
三田合一功
三合功

三合开慧功
三字吐纳功
三浴功
三星混元功
三调静思法
三焦益气法
三焦调摄松静功
大成拳养生功
大周天功
大调手气功
大道功
大雁功
大悲拳
大摄桩功
万里行云功
上下采气法
上元功
上海内养功
广渡静功
女子气功
女丹功：太阴炼形法
女丹功法
小还丹功法
小周天行动功法
飞鹰功
子午流注入静法
马王堆补气健美功
马步大力功
马步推掌功
元阴功
五心流注动功
五台山密宗功法
五合功

五运吐纳功
五行大力经丹功
五行气功治病法
五行掌
五官按摩强壮功
五指梅气功
五禽图气功
（附：五禽图的辅助功）
开天目法
开合功
开合呼吸法
开智功
天府纯阳功
天鹤系列功
无为功
无为道功
元极功混沌初开法
无极气功
无极密功
无极静功养生十二法
出岫气功
太乙三才桩
太元功
太古意气功
太阳神功眼睛功
太极子午运丹功
太极玄门周天功
太极百脉疏通功
太极采气功
太极尺气功
太极中级功法
太极内功
太极气功十八式

太极五息功
太极气功
太极运气法
大极运气功
太极功
太极气功二十八式
太极初级功法
太极养生功
太极养气功
太极桩
太极益智功
太极棒尺站桩功
太极棒健身术
太极柔术内功
太极缠丝功
太和心意功
太素炼形法
太湖运气法
太湖桩
不老回春功
不老坐功
木桩功
止观功
少林八抓和闻指行气法
少林大易筋经
少林内气外放功
少林内劲一指禅
少林六通气功
少林达摩医疗保健气功
少林延寿法
少林健身武术
中华四字养身功
中华养生益智功

中国慧莲功
中脉行功运气法
中宫运气法
中国峨嵋内功
中国道家天山功
内外兼修站桩功
内功运气法
内练运气功
气功太极十五势
气功太极八门动功
气功十段锦
气功五行法
气功易筋经
气功经络自我保健按摩
气功按摩十八法
气功经络运行法
气功点穴练功法
气功态法
气功按跷术
气功眠蚕舞法
气功健美法
气功歌唱法
长寿功
长寿经
丹气运行返童功
丹田功（一）
丹田功（二）
丹田静功
丹道养生功
风舞功
丹鹤气功
文易筋经十二势
六动气功

六合功
六字诀养身法
六字真言
六妙门修持法
火神功
引气闭息功
水功功法
双龙戏球功
双修功
双盘功
古典灵宝通智能内功术
古气功新练法
古代养生十六法
本能动功
左洞真经按摩导引法
归一清静法
叫化功
龙形柔身术的修心静坐法
龙神功法
龙门派开通奇经八脉法
龙游桩
四线放松功
四禅定功
白鹤亮翅站桩法
仙凤功
甩手练法
外气内收内气外放法
外丹功
外练运气法
外文武火金木合并法
冬夜自暖功
玄门太极长生功
玄妙气功疗法

字诀组合功
圣人功
发放外气功
发放外气功法
发放外气治病法
动静相兼小练形法
动意功
耳功
老子全真气功
老年形意健身法
老年健肾强身术
老年导引法
老年气功
老年返还功
老年壮健功
百鸟图自动功
百日筑基功
有意动功
西藏喇嘛护庙功
迈步蹬腿功
达哈铜佛气功
光功
达摩明手一指经
早中晚行气法
吐气发音法
吐纳气功
吐纳导引术
吐纳气法
吐纳固精法
因是子静坐法
吸气提肛法
吊裆功
回春功

先天一元气功
先天罗汉十八势
延年九转法
延缓衰老养生功法
自发五禽戏动功
自发动功
自发气动功
自我拍打气功法
自我点穴疗法
自我保健经穴按摩法
自然中心功
自然功
自然功法
自然呼吸法定步行功
自然站桩功（傻站）
自然静坐法
华山派全真道教长寿秘术（站功）
华佗五禽术
全真功初学修持纲要
行步功
行气通经六步功
行气活血功
壮阳固精功法
壮腰八段功
守活子时法
守神气动法
异香神功
导弹行气保健功
阴阳回春功
阴阳桩
阴阳掌
收？降龙安炉立鼎

观光法
如意功
却病健身长寿功
律吕导引功
真元窥密功
真气运转法
真气功
真气运行法
形象益智功
医家秘传功法
？脐功
虬龙绳健身法
针导练功入静法
吞月松静法
吞津还原功
吞津养生功
和气功
长寿功
四肢功
柔术气功
坐功
坐功式
坐式八种
运目功
托盘功
采元功
采日精法
采光归己功
采阳补肾功
采气十大训练术
饮泉食枣功
运动经络法
运笔练气功

还精补脑功
返还功
床上十段炼丹功
沐浴净身功
沙袋气功疗法
沈复调息法
沈钧儒健身法
灵意拳桩
灵功引子
灵隐颐养功
补气调节法
陀罗尼动功
陈家门气功
陈朴内丹诀
牡丹仙子下凡功
青少年气功功法
青龙护骨补髓功
武当正宗六和功
武术气功
武当秘功
武当升天入地抗寒秘功
武当养生功
武当内气外发功
武当熊门七心活气功
武当蜻蜓点水功
武当轻功
武当五行重手法
松静气功
松静随意功
拐杈功
拔长功
顶树功
卧功式

卧龙九转炼丹功
虎步功
肾府功
易筋洗髓经
易明功法
？？六势功
《贮香小品》导引术
固精功法
罗汉功
罗汉气功
罗汉指掌发气功
明点修持法
劳宫入气法
和血功
金丹十数圆满功
金刚十二式
金刚禅收功法
金陵太极功
金甲蛤蟆功
金丸功
服气法
服日月精华法
周天功
周天搬运功
周天功辅助功法
周天修炼法
放松桩功
法门气功
性命双修九步功
净体功
学生桩
意明功
空松功

空劲气功
练气强身站桩
练功三十六法
练功十八法
南海全宗派坐功
胡氏站桩功
点打行气功
点穴功
炭火功
咽津功
信息益智功静功
钟摆法
禹灵内功术
复壮功
修持气功
修内丹两种人手方法
保健二十三功
保健动功十二式
保健十三式
保健功
保健简式功
修持净土气功法
信息方位站桩
信息益智功
养气健身功
养气桩
养生发放功
活气功
祛病延年二十势
洗髓金经
洗髓功
神龟服气
卧禅法

砖功
神龙调三花功
神龙三摩地密功
神技性命功
神鹰轻功
结跏趺坐气功
秦氏站桩
莲花玄功
崂山气功术
昆仑气功
峨嵋健身益智明目功
峨嵋十二桩新编鹤翔桩
峨嵋天瞿指穴法
峨嵋健美气功
峨眉大力鹰爪童子功
峨嵋字门太子气功
峨嵋气功七星横链
峨嵋甩手功
峨嵋十二庄
峨嵋筑基功
铁布衫
铁焊碑
铁腹功
俯冲式功法
健步功
健身功
健脑功
健美采气功
健康长寿功法
健美桩
健脑强身功
健身桩功
健身益寿梅花桩

健身导气法
郭林新气功特种功法
饿虎伸腰功
站桩
站功十三势
站桩功
站桩法
康复气功动功八式
益智功
益智功法
益寿五法
酒仙气功
逍遥步行功
海灯法师静坐法
黄鹤龟蛇功
黄氏易筋经
乾坤仪幻功
混元开天功
梅花四段太阳功
排气调节法
排浊练神法
健壮步履仙鹤功
虚明正功
虚实静功
虚玄紫禅功
常用气功
蛇步功
婴幼儿胎骨功
盘坐入门
寅时振阳功
清净布气门派采气法
清静功（空丹）
混元一气功

混元易筋经
混元一体功
混元益气功
综合采气功
淹城导引术
《巢源》导引法
养心功
超视觉特异功能动功
彭祖长寿术
彭祖医行养心功
葆春功
葫芦功
提睾功
硬气功行气法
揉腹运气功
揉丹田功
揉腹功
换气术
蛤蚌功
跑步功
喝气功
黑猫功
智能动功
智静功
智悟气功
智慧神通功
筋健功
傅山太极气功
循经按摩法
循经贯气法
循经导气功
舒筋壮骨功
童子功

瑜珈固精术
普行功
铜钟式气功
道家龙门派性命双修法
禅密四动功
禅密功
强腰六步功
强壮功法合仪掌
强身内壮功
辟谷食气法
遐龄健身功
搬运法
嗡月华法
颐身十二功
睡功
蜀峰禅功
遥视练丹功
简易动功
简易通周天法
简易气功
简易调气按摩法
简化峨嵋庄
简易空松功
意拳养生站桩功
意念按摩功
意气体
简便动功
意拳健身桩
意拳五形
意功
意气功法
意念疗法
意拳浑圆桩

楚天内丹养生功
静养行气六步功
静休意灌功
静动气功
静养功
静坐养生法
静坐功
聚气鸿寿功
漫步周天导引法
精源功
精神健康长寿法
慧明静坐功
慧通丹田功（一）
慧通丹田功（二）
慧功
摩腹运气功
潜息气功
鹤步登天
鹤翔庄
藏密九节佛风法
藏密内火明点法
藏密气功
藏密《大圆满精要》与宝瓶气功法
藏密灵热功
“髓化？”功
三、对症功法部分
十五分钟气功入睡法
八卦疗目功
三才图明目功
三田合一防偏纠偏法
三时观物功
大力功治遗精

久视丹田养生法
女子健美气功
女丹功
马山气功
马家气功对症法
五脏导引法
支气管哮喘治疗法
中风防治法
中风康复功
中老年关节韧带防老术
气功治疗白发、秃发
气功消皱纹法
气功治疗阳痿症
气功催眠术
气功疗法治遗精
气功治疗脑动脉硬化
气功“慢支”、肺气肿的呼吸治疗法
气功美容术
气功小偏方
气功思维牵拉脊椎法
气功治疗雀斑色素斑
月经不调的气功治疗法
纠正驼背功
四肢顺随功
头部按摩眼睛功
头颈保健法
平秘心气法
百会贯气法
防治近视妙法
动静养气明目功
动脉硬化治疗功
吐纳练丹功治疗脉管炎

血压下降法
自我按摩治痛经
外感风寒气功疗法
自我气功催眠基本锻炼法
自我外气矫治近视眼
自控疗法对症功
闭经治疗功法
安眠气功三法
壮腰健肾功
防治动脉硬化八字功
防治子宫脱垂法
防治痔疮简法
导引戒烟功
导引按摩治阳痿
戒手淫法
戒烟法
运目功
运睛开光明目功
两种治疗肝炎功法
近视气功疗法
肝病防治功法
肝硬化自疗法
青光眼治疗法
矽肺治疗法
周天休息法
周发梳头功防治脑部病
治疗慢性肝炎功
治痔疮气功操
治疗冠心病吐纳导引功
治近视眼气功
肺结核气功疗法（一）
肺结核气功疗法（二）
鱼戏气功

肩周炎防治导引功
视力矫正法
按摩睾丸法
柱地健腰法
面部青春功
胃、十二指肠溃疡气功疗法（一）
胃、十二指肠溃疡气功疗法（二）
咽唾法
便秘排除法
保肺功
养气戒手淫三法
养气肃肺功
神经衰弱的气功疗法
神经性耳聋气功自疗
神经衰弱气功疗法
除“烦”功
莲花座功
恶性肿瘤气功疗法
倒阳法
健心功
健脾疏肝功
健美减肥功
高血压治疗功法（一）
高血压治疗功法（二）
站势祛风痹法
益气养肺功
消壅祛滞法
调和心气法
调平补泻功
郭林新气功治癌功法
预防感冒按摩操

排浊解疽功
排酒毒功
萎缩性鼻炎治疗功法
聋哑复聪术
虚弱劳伤的气功疗法
减肥功
减肥练功法
减肥炼形法
章门按摩法
旋肘抻腰法
颈部医疗保健功
颈椎病防治导引功法
颈椎病简易自疗法
提肛颠肛法
揉摩术
舒心平血功
舒肝动静功
舒肝郁气法
舜耕法门
脾胃调和法
禅门口诀以息纠偏法二十种
强心健肺呼吸操
强健腹部按摩功
强精回春法
简易降压功
简易颈椎操
简易美容功法
催眠对症疗病法
腰椎问盘突出自疗法
腹部瑜珈减肥气功
慢性胆囊炎自疗法
鼻炎治疗气功
膈肌痉挛自我调治法

慧眼配乐功
增视功
踏步击腹功
醒脑宁神功
癔病气功自疗法

索引&京燕
附录页